

MICROWAVE
DISHES



安全省时
告别油烟

微波炉家常菜

近1000道家常菜肴

微波炉烹饪家常菜肴的完全手册

微波炉不是用来热菜的！

央视《天天饮食》特邀嘉宾 刘 溯◎主编



微波炉

安全省时
告别油烟



家常菜

MICROWAVE DISHES

央视《天天饮食》特邀嘉宾 刘 溯◎主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

微波炉家常菜 / 刘淞主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-5999-9

I. ①微… II. ①刘… III. ①微波食品—菜谱 IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154702号

Weibolu Jiachangcai

微波炉家常菜



主 编 刘 淞
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 张伟泽
摄 影 刘 淞
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 320千字
印 张 20
印 数 1—10000册
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社

实 名 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85679177

邮购部电话 0431-86037579

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5999-9

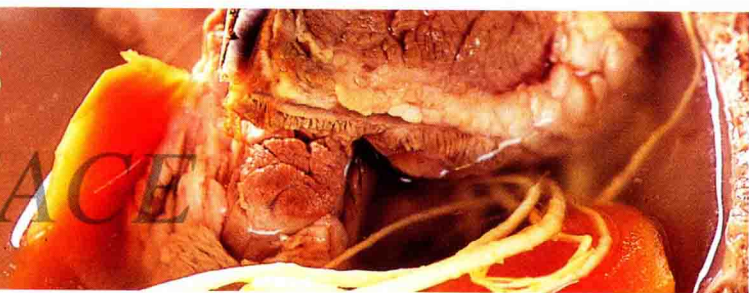
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

推荐序

PREFACE



11月下旬，好友刘溯先生忽然从长春打来电话，说他编著的《微波炉家常菜》即将完成付梓。末了，刘兄在电话里恳请为他的新作写个序言。也许脑子还处在“想写点什么的冲动”的余波里，当时竟不假思索地答应了下来。

由物理发现而诞生的烹饪新工具，本书的主角——微波炉，就是一种正在影响人类传统烹饪方式的新工具。微波炉的工作原理是使食品中的水分子产生振动，从而加热食品的。由于用微波烹饪食物又快又好又方便，既无明火，又无油烟；不仅味道鲜美，而且独具特色，因此，有人甚至诙谐地称微波炉为“妇女的解放者”。

刘溯先生是一位资深新闻工作者，并在旧体诗词创作、天赋教育研究、拳操健身研究等方面，亦多有建树，有的著作版权还被我国台湾省的出版商购买而以繁体字版出版。他竟以微波炉美食作为结合点，亲自实践、研究，再实践、再研究，把科学与传统烹饪融为一体，并编著成书，辑集出版，奉献社会，实属难能可贵。

刘溯先生的这本菜谱，已非比寻常的传统菜谱，而是把人类日常生活中不能离之须臾的烹饪、美食，和现代科学技术联结在一起。为读者提供了更为翔实可靠的、图文并茂的微波菜谱。编著者仍然本着“药补不如食补”之理念，努力挖掘和详解家常菜中“食补”的基本原理及饮食科学根据，在阐述“药食同源”的基础上，倡导科学的、健康的、合理的膳食结构，提示在简便易行的家常菜中即可达到营养均衡全面的目的，一日三餐的家常便饭、合理的营养搭配就是最好的“药膳”。

但愿如编著者所希望的那样，本书的出版发行能预示一个新的微波烹饪时代的来临，让更多的人得以从日常的烟熏火燎、繁杂操劳的传统烹饪方式中解脱出来，使大家的生活质量发生根本的变化。

中央教育科学研究所 研究员
北京吉利大学 教授
中国科学学与科技政策研究会 副理事长
中国科普作家协会会员兼科普翻译委员会 副主任

刘国华

目录

CONTENTS



微波炉烹饪家常菜的方法 14

PART 1

蔬菜·食用菌



白菜

金钩白菜	18
肉丝白菜	19
竹笋炒白菜	19
肉烩酸菜	20
炒渍菜粉	20
素烧白菜	21
糖醋白菜	21
菇笋烧白菜	21
山楂菜心	22
鲍鱼汁烧白菜	22
白菜木樨	22
醋熘白菜	23
茄汁玉片	23
栗子白菜	23
白菜汤	24
白菜拌熏豆腐丝	24
白菜炒回锅肉	24
干烧白菜	25
咖喱白菜	25
白菜萝卜汤	25
糖醋三丝	26
酸辣白菜	26
炆酸菜	26
鱼香白菜	27
木耳炒白菜	27
素扒白菜	28
白菜肉丸汤	28
蚝油白菜心	29

蒜烧菜心	29
拌炒肉白菜	29
糖醋辣白菜	30
火腿炖白菜	30
素三鲜白菜	30
蚝油扒白菜	31
火腿白菜	31
奶油烧白菜	31
菜心	
菜心拌香干	32
蚝油芥蓝	33
肉炒芥蓝	33
干贝菜心	33



菠菜

菠菜拌粉丝	34
姜汁菠菜	35
肉片炒菠菜	35
菠菜炒鸡蛋	35
香油拌菠菜芹菜	36
双色菜丝	36
蚝油扒菠菜	36

卷心菜

双色甘蓝拌腐丝	37
素烧卷心菜	38
青椒炒甘蓝丝	38

醋熘卷心菜	38
番茄卷心菜	39
卷心菜炒腊肠	39
凉拌三丝	39
烧甘蓝拌熏干	40
蚝油银丝	40
糖醋卷心菜	40
虾皮炒卷心菜	41
腊肉黑白菜	41
麻辣卷心菜	41
甘蓝粉丝	42
鲍汁烧甘蓝	42
干贝卷心菜	42

油菜

鱼香菜心	43
蚝油菜心	44
虾仁油菜	44
干贝油菜	44
香菇烧菜心	45
猪油烧油菜	45
奶油菜心	45
肉片炒油菜	46
炆油菜	46
海米菜心	46



芹菜

肉丝炒芹菜	47
-------------	----

香菇炒芹菜.....	48
牛肉肠炒芹菜.....	48
桃仁拌芹菜.....	48
腌芹菜.....	49
拌芹菜.....	49
芹菜炒肠蛋.....	49



● 茴 香

茴香三鲜卷.....	50
羊肝炒茴香.....	51
茴香炒鸡蛋.....	51
牛柳茴香菜.....	51

● 苋 菜

香菇红苋菜.....	52
苋菜炒鸡蛋.....	53
蒜子红苋菜.....	53
蒜泥苋菜.....	53

● 莼 菜

凉拌莼菜.....	54
豆豉莼菜.....	55
蒜烧莼菜.....	55
莼菜炒鸡蛋.....	55

● 生 菜

蚝油生菜.....	56
-----------	----

● 芥 菜

腌雪里红.....	57
培根炒芥菜.....	57
烧肉芥菜汤.....	58
雪菜豆泡汤.....	58

● 花 菜

兰花果疏沙拉.....	59
盐水西兰花.....	60

山楂糕拌菜花.....	60
奶香西兰花.....	60
冬菇烧菜花.....	61
奶油菜花汤.....	61
奶油烧菜花.....	61
菜花木樨.....	62
菜花三丁.....	62
香料烩菜花.....	63
花菜沙拉.....	63
鸡蛋花椰菜.....	63

● 猴腿菜

鸡蛋炒猴腿.....	64
凉拌猴腿菜.....	65
虾皮炒猴腿.....	65
火腿炒猴腿.....	65

● 蕨 菜

滑肉蕨菜.....	66
蕨菜卧蛋汤.....	67
凉拌蕨菜.....	67
肉肠炒蕨菜.....	67
鸡蛋炒蕨菜.....	68
蚝油蕨菜.....	68
辣拌蕨菜.....	68

● 刺嫩芽

凉拌刺嫩芽.....	69
刺嫩芽炒鸡蛋.....	69



● 刺五加

干贝刺五加.....	70
刺五加炒肉.....	71
刺五加炒鸡蛋.....	71
刺五加鸡蛋汤.....	71

● 柳蒿芽

肉片炒柳蒿芽.....	72
凉拌柳蒿芽.....	73
柳蒿芽木樨.....	73
柳蒿芽炒蛋.....	73

● 香 椿

香椿三色豆.....	74
香椿炒鸡蛋.....	75
香椿拌豆腐.....	75
香椿鸡蛋饼.....	75



● 贡 菜

麻辣贡菜.....	76
鸡丁贡菜.....	77
贡菜拌鸡丝.....	77
豆腐干拌贡菜.....	77

● 茼蒿

蒜泥茼蒿.....	78
炒茼蒿.....	79
茼蒿炒鸡蛋.....	79
茼蒿羊杂汤.....	79

● 空心菜

香肠炒蕹菜.....	80
空心菜炒肉.....	81
鸡蛋炒蕹菜.....	81
炆空心菜.....	81

● 韭 菜

拌韭菜花.....	82
韭菜炒干豆腐.....	82
韭菜炒豆芽.....	83
韭菜炒豆丁.....	83
韭黄炒蛋.....	83

芦笋

芦笋油豆腐	84
皮蛋瘦肉芦笋汤	85
凉拌芦笋	85
芦笋桃仁	85
芦笋干贝	86
清炒芦笋	86
芦笋卧蛋汤	86

莴笋

莴笋拌笋丝	87
清炒莴苣	88
炆拌莴笋	88
笋丝拌干丝	88
花椒油莴笋丝	89
蒜泥莴苣	89
滑肉莴笋	89
辣味青笋	90
凉拌莴笋	90
笋叶炒蛋	90



竹笋

凉拌素什锦	91
干烧冬笋	92
香菇笋片	92
辣味笋片	92
培根炒笋丝	93
里脊冬笋片	93
白醋双笋	93
鱼香冬笋	94
拌三色笋丝	94
清炒竹笋	94

茭白

香菇烧茭白	95
茭白炒鸡蛋	96
茄汁茭白	96
炆茭白	96
滑肉茭白	97
茭白炒肉丝	97
翡翠茭白	97



西芹

西芹火腿豆干	98
蛋丝拌西芹	99
花生米拌西芹	99
芥末西芹	99
腊肠西芹	100
西芹烤肉	100
肉片炒西芹	100

青蒜

青蒜粉条	101
青蒜炒肉丝	102
青蒜炒牛肝	102
青蒜豆腐汤	102

韭薹

韭薹炒蛋	103
羊肉炒韭薹	103

蒜薹

蒜薹烧肉	104
蒜薹炒鸡蛋	105
蒜薹炒油豆腐	105
腊肉炒蒜薹	105

蒜苗

蒜苗炒腐干	106
-------	-----

蒜苗烧豆腐	106
-------	-----

洋葱

炒肉洋葱土豆片	107
蚝油洋葱	108
洋葱炒香干	108
素烧双色洋葱	108
羊肉爆葱头	109
肉片炒洋葱	109
银芽洋葱	109

百合

炆百合	110
肉炒百合	111
百合里脊肉	111
花落彩盘	111
百合木樨	112
猪心炒百合	112
百合猪肝	112

荸荠

马蹄肉片汤	113
马蹄菜栗汤	113

茼蒿

拌茼蒿肉丝	114
炆茼蒿	114



莲藕

姜汁藕片	115
珊瑚藕片	115

茄子

红烧茄子	116
拌茄泥	116
凉拌茄子	117
醋熘茄子	117

鱼香茄丝	117
决明烧茄子	118
酱醋蒸茄子	118
毛豆烧茄子	118
蚝油茄子	119
酸辣茄子	119
香辣茄丝	119
茄子塞肉	120
酱烧茄子	120
辣味茄丝	120

西红柿

红菜汤	121
番茄烩虾仁	122
西红柿炒鸡蛋	122
肠炒西红柿	122
番茄西葫芦	123
奶油番茄汤	123
番茄沙司	123



角瓜

炒肉西葫芦	124
炒西葫芦丝	125
西葫芦虾仁	125
鸡蛋炒角瓜	125
海米烧西葫芦	126
炒西葫芦片	126
肉丝葫芦条	126
角瓜盅	127
烧西葫芦条	127
番茄炒角瓜	127
香肠西葫芦	128
西葫芦拌卤牛肉	128

培根炒角瓜	128
-------------	-----



辣椒

虎皮尖椒	129
尖椒炒鸡蛋	129
尖椒火腿蛋	130
肉肠炒尖椒	130
豆豉炒辣椒	130
肉片炒尖椒	131
烧拌尖红椒	131
蒜烧辣椒	131
尖椒塞肉	132
酱爆尖椒	132
尖椒炒牛肉	132
糖醋红椒	133
辣椒炒肉丁	133
酿彩椒	133

黄瓜

翠玉黄瓜	134
黄瓜拌粉皮	134
花生拌黄瓜	135
黄瓜炒蛋	135
蓑衣黄瓜	135
黄瓜鸡蛋汤	136
炒黄瓜片	136
香肠炒黄瓜	136
老黄瓜木樨	137
青椒炒黄瓜	137
腊肉炒黄瓜	137

苦瓜

尖椒炒苦瓜	138
凉拌苦瓜	139

豆豉苦瓜	139
酿苦瓜	139
苦瓜卧蛋汤	140
葱油苦瓜	140
火腿炒苦瓜	140

南瓜

土豆南瓜盅	141
百合南瓜羹	142
五彩南瓜	142
蒜味土豆南瓜	142
素烧南瓜	143
洋葱南瓜汤	143
南瓜蒸鲜百合	143
清炒南瓜丝	144
肉肠炒南瓜	144
百合莲子南瓜盅	144

冬瓜

炖冬瓜汤	145
红烧冬瓜	145
虾皮烧冬瓜	146
火腿冬瓜	146
扒冬瓜球	146



西瓜皮

熘翡翠片	147
西瓜皮炒肉丝	147

蛇瓜

香菇烧蛇瓜	148
五彩蛇瓜	148

丝瓜

桃仁烧丝瓜	149
-------------	-----

丝瓜炒鸡蛋..... 149

木 瓜

木瓜煲排骨..... 150

素丝扒木瓜..... 150

豆 角

酱烧油豆..... 151

冬菇扁豆..... 152

宽粉焖扁豆..... 152

培根烧扁豆..... 152

速拌糖醋扁豆..... 153

姜味扁豆..... 153

油焖白扁豆..... 153

肉片焖扁豆..... 154

草菇扁豆..... 154

肉炒豆角丝..... 154



豇 豆

麻汁豇豆..... 155

肉片焖豇豆..... 155

素炒豇豆..... 156

凉拌豇豆..... 156

木樨豇豆..... 156

荷兰豆

肉末荷兰豆..... 157

清炒荷兰豆..... 157

豌 豆

豌豆虾仁..... 158

酱炒豌豆..... 159

豌豆白肉丁..... 159

鸡油豌豆..... 159



大 豆

香椿豆..... 160

麻辣毛豆..... 160

油酥豆..... 161

椒盐豆..... 161

五香毛豆..... 161

雪里红煮黄豆..... 162

腌菜毛豆米..... 162

青椒炒毛豆..... 162

芽 菜

银芽韭菜..... 163

肉丝炒豆芽..... 163

椒油豆芽菜..... 164

香辣豆芽..... 164

烧拌酸辣豆芽..... 164

牛肉丝豆芽..... 165

肉丁炒黄豆芽..... 165

素炒黄豆芽..... 165

家常黄豆芽..... 166

干煸黄豆芽..... 166

五彩豆芽..... 166

土 豆

醋熘土豆丝..... 167

香辣土豆丝..... 167

炆土豆丝..... 168

三色土豆丝..... 168

土豆沙拉..... 168

孜然土豆..... 169

奶油三丁..... 169

香菜拌土豆丝..... 169

炒土豆丝..... 170

咖喱土豆..... 170

洋葱土豆片..... 170

芹菜拌洋芋..... 171

烩土豆..... 171

土豆茄子汤..... 171

烧扁豆土豆..... 172

鱼汤土豆..... 172

五丁土豆..... 172

麻辣土豆片..... 173

肠炒土豆片..... 173

鸡汤土豆..... 173

尖椒土豆片..... 174

腊肉土豆..... 174

素烧地三鲜..... 174

土豆三丝..... 175

柿芹炒薯条..... 175

山 药

蜜枣扒山药..... 176

山药羊肉汤..... 176

芋 头

蜜枣扒山药..... 177

香芋扣肉..... 177

红 薯

烩红薯..... 178

烤红薯..... 178

蜜汁红薯..... 179

糖汁薯条..... 179

奶油红薯片..... 179



萝 卜

牛肉萝卜汤..... 180

香辣萝卜条.....	180
奶油萝卜球.....	181
红烧萝卜.....	181
烩白萝卜.....	181
炒三丝.....	182
素炒萝卜.....	182
糖醋萝卜.....	182



魔芋

辣拌魔芋.....	183
泡椒魔芋.....	183

花生米

花生炒三丁.....	184
花生米拌西芹.....	184
油炸花生米.....	185
烤花生仁.....	185
花生米三吃.....	185

玉米

松仁玉米.....	186
煮生鲜甜玉米.....	186
珠落玉盘.....	187
玉米西蓝花.....	187
番茄玉米羹.....	187

菇菌

什锦茶树菇.....	188
清蒸凤尾菇.....	189
蚝油鲜蘑.....	189
香菇笋片.....	189
蘑菇烧白菜.....	190
凉拌平菇丝.....	190

秘汁时蔬鲜蘑.....	190
红烧猴头菇.....	191
沙茶海鲜菇.....	191
烩鲜蘑.....	191
香菇炒肉肠.....	192
蒜椒金针菇.....	192
椒盐蘑菇.....	192
青豆菌菇汤.....	193
泡椒杏鲍菇.....	193
烩菌菇.....	193
凉拌金针菇.....	194
蚝油秀珍菇.....	194
草菇卧蛋汤.....	194
草菇拌双花.....	195
双菇拌三丝.....	195
鸡椒烩玉蕈.....	196
茶树菇烧肉.....	196
鲜蘑烧猪肉.....	196

银耳

凉拌银耳.....	197
莲子银耳羹.....	197



黑木耳

木耳炒黄花菜.....	198
香菇炒木耳.....	199
炒黑白菜.....	199
炆拌双耳.....	199

竹荪

竹荪菌菇汤.....	200
竹荪肉丸汤.....	200

PART2 畜肉篇



猪肉

酱汁肉.....	202
蒜泥白肉.....	203



香菜炒肉丝.....	203
肉菜三豆.....	203
东坡肉.....	204
鱼香肉丝.....	204
腰果肉丁.....	204
梅菜烧肉.....	205
木樨肉.....	205
榨菜肉丝.....	205
猪肉炖粉条.....	206
干贝猪肉汤.....	206
榨菜肉丝汤.....	206
清蒸狮子头.....	207
汆白肉.....	207
叉烧肉.....	207
大蒜烧猪肉.....	208
回锅肉.....	208
冬菇烧肉.....	208
辣子肉片.....	209
粉蒸肉.....	209
湖南小炒肉.....	209

猪排骨

莲藕排骨汤.....	210
炸排骨.....	210
花生排骨汤.....	211
芋头烧排骨.....	211

豆角排骨煲.....	211
苦瓜排骨汤.....	212
杏鲍菇炖排骨.....	212
糖醋排骨.....	212
冬瓜排骨汤.....	213
蜜汁猪排.....	213
木瓜煲排骨.....	213
萝卜排骨汤.....	214
粉蒸排骨.....	214
酸菜炖排骨.....	214



猪 心

三椒炒猪心.....	215
------------	-----

猪 肝

黄瓜拌猪肝.....	216
豆芽炒猪肝.....	216
西芹炒猪肝.....	217
熘肝尖.....	217
菠菜炒猪肝.....	217

猪 腰

桃仁腰花.....	218
尖椒炒腰花.....	218

牛 肉

番茄牛肉汤.....	219
红烧牛肉.....	220
卷心菜炒牛肉.....	220
牛肉炒黄瓜.....	220
茄汁牛肉.....	221
酱味牛肉.....	221
孜然牛肉.....	221
白菜牛丸汤.....	222

洋葱牛肉.....	222
沙茶牛肉.....	222
咖喱牛肉.....	223
烤牛肉扒.....	223
土豆烧牛肉.....	223
糖醋牛肉卷.....	224
辣味牛肉.....	224
黑椒牛里脊.....	224

牛 肚

黄瓜牛肚.....	225
姜汁牛百叶.....	226
炒牛肚丝.....	226
芫爆百叶.....	226

牛蹄筋

土豆炖牛蹄筋.....	227
白菜炖牛蹄筋.....	227

牛 尾

牛尾汤.....	228
牛尾炖土豆.....	228

羊 肉

清蒸羊肉.....	229
葱爆羊肉片.....	229
咖喱羊肉.....	230
孜然羊肉.....	230
冬瓜煲羊头肉.....	230



羊 肝

韭菜炒羊肝.....	231
冬瓜羊肝汤.....	232
豆芽炒羊肝.....	232
黄瓜炒羊肝.....	232

PART 3

禽蛋豆制品



鸡 肉

宫保鸡丁.....	234
柠檬鸡.....	235
棒棒鸡丝.....	235
花椒鸡丁.....	235



炆冬笋鸡丝.....	236
盐水鸡.....	236
鸡丝拌干豆腐.....	236
砂锅人参乌骨鸡.....	237
砂锅烧鸡.....	237
白切鸡.....	237
辣子鸡丁.....	238
银耳母鸡汤.....	238
鸡蓉栗子羹.....	238
怪味鸡.....	239
口蘑鸡片.....	239
彩椒鸡条.....	239

鸡 腿

烤鸡腿.....	240
榛蘑炖鸡腿.....	240

鸡 翅

炸鸡翅.....	241
栗子鸡翅.....	241

鸡 心

- 孜然鸡心 242
鸡心炖土豆 242

鸡 蛋

- 煮鸡蛋 243
蒸鸡蛋羹 243
肉丝炒鸡蛋 244
摊鸡蛋 244
火腿蒸蛋 244
煮茶蛋 245
豆腐炒鸡蛋 245
葱叶炒鸡蛋 245
荷包蛋 246
炒鸡蛋 246
黄瓜鸡蛋汤 246
毛葱炒鸡蛋 247
蒸三色蛋 247
枸杞香菜卧蛋汤 247



鸭 肉

- 姜丝酸菜鸭 248
冬瓜鸭块 248
西洋菜鸭架汤 249
芡实炖鸭块 249
口蘑鸭丁 249
土豆鸭块 250
红油鸭子 250
盐水鸭 250

豆 腐

- 麻婆豆腐 251
油焖豆腐 251
豆豉豆腐 252
白菜炖豆腐 252
松仁烧豆腐 252



- 八宝豆腐 253
凉拌豆芽豆腐 253
辣味豆腐汤 253
羊肉炖冻豆腐 254
咖喱豆腐 254
蘑菇烩豆腐 254
虾皮豆腐 255
小葱拌豆腐 255
椿芽豆腐 255
蘑菇豆腐 256
白菜鸭血豆腐 256
番茄豆腐 256

腐 竹

- 芹菜拌腐竹 257
炆腐竹鲜蘑 257

豆 皮

- 豆皮茴香肉馅卷 258
豆皮春卷 258

干豆腐

- 尖椒炒干豆腐 259
卷心菜炒干豆腐 259
菜心腐丝 260
蒜汁黄瓜豆腐卷 260
香辣腐丝 260

油豆腐

- 麻辣豆泡 261
白菜油豆腐 262
青椒油豆腐 262
西芹油豆腐 262

豆腐干

- 三椒豆丁 263
西芹炒豆干 263
青椒炒豆干 264
辣拌菜心豆干 264
茄汁腐干 264

水产篇 PART4



鲫 鱼

- 红烧鲫鱼 266
清蒸鲫鱼 267
椒盐鲫鱼汤 267
萝卜丝鲫鱼汤 267



鲢 鱼

- 红烧鲢鱼头 268
鲢鱼丝瓜汤 268

鳊 鱼

- 清蒸鳊鱼 269
柠檬鳊鱼 269

带 鱼

- 粤味红烧带鱼 270
风味豆豉带鱼 270
清蒸带鱼 271

椒盐带鱼	271
糖醋带鱼	271
青根鱼	
奶油鱼片番茄汤	272
黄花鱼	
烤黄鱼	273
拌鱼米	273
鲛鱼	
红烧鲛鱼	274
番茄鲛鱼	274
鲈鱼	
清蒸鲈鱼	275
苦瓜鲈鱼汤	275



鳕鱼	
豉椒鳕鱼	276
清蒸鳕鱼	276
鲤鱼	
豆豉鲤鱼	277
香葱鲤鱼	277
香辣鲤鱼	278
豆瓣鲤鱼	278
蒸三道鳞鲤鱼	278
草鱼	
煮鱼片	279
水煮鱼	279
鳊鱼	
火腿鳊段	280

鳊鱼汤	280
虾	
盐水大虾	281
烹小虾	281



干烧明虾	282
炸虾串	282
翡翠虾仁	282
螃蟹	
清蒸蟹	283
鱼香酿蟹	283
麻辣螃蟹煲	284
蟹粉煲	284
蟹肉西兰花	284

鱿鱼	
沙茶鱿鱼	285
韭菜炒鱿鱼	285
海螺	
拌海螺黄瓜	286
西芹炒螺片	286

扇贝	
粉丝扇贝	287
干贝口蘑	288
清蒸扇贝	288
奶油干贝	288

鲍鱼	
清蒸鲍鱼	289

鲍鱼芦笋汤	289
-------------	-----

蛤蜊	
酒蒸蛤蜊	290

蛭子	
尖椒炒蛭子	291
蛭子拌黄瓜	291

海参	
葱烧辽参	292
焖红海参	292

海蜇	
里脊丝拌海蜇皮	293
辣拌海蜇头	294
白菜心拌蜇皮	294
肉丝拌蜇米	294

海带	
豆芽豆腐海带煲	295
决明海带煲	295
凉拌海带	296
黄豆烧海带	296
三豆炖海带	296

PART 5 主食篇



大米	
大米饭(3人)	298
金银米饭	298
绿豆饭	299
八宝饭	299
五豆米饭	299



红豆米饭.....	300
碎米查子米饭.....	300
南瓜饭.....	300
鸡蛋炒饭.....	301
珍珠米饭.....	301
扬州炒饭.....	301
大米粥.....	302



柚皮粥.....	302
皮蛋瘦肉粥.....	302
绿豆麦片粥.....	303
南瓜粥.....	303
山药桂圆粥.....	303
红枣枸杞粥.....	304
红薯粥.....	304
山药粥.....	304

杂粮

大芸豆红高粱米饭.....	305
紫米八宝饭.....	305
荞麦饭.....	306
芸豆黑米饭.....	306
小米饭.....	306
黑米粥.....	307
燕麦片粥卧蛋.....	307
糯米燕麦粥.....	307
芸豆大饺子粥.....	308
精细玉米粥卧蛋.....	308
二米紫薯粥.....	308
芸豆糙米饭.....	309
芡实薏仁粥.....	309
荠菜麦仁粥.....	309

面粉

炸酱面.....	310
煮切面.....	310
面疙瘩汤.....	311
煮面片.....	311
家常炒面.....	311
炒木樨面.....	312
羊肉茄子汆面.....	312
方便面卧蛋.....	313
煮挂面.....	313
打卤阳春面.....	313
红酥饼.....	314
面包牛油布丁.....	314
甜味面包.....	314
果味蛋糕.....	315
大众蛋糕.....	315
灯笼果蛋糕.....	315
奶油南瓜球.....	316



草莓绿茶蛋糕.....	316
柳橙发糕.....	316
煎薄饼.....	317
蒸包子.....	317
烧卖.....	317
烤馒头片.....	318
牛肉烩饼.....	318
奶油麻花汤.....	318
煎冻饺.....	319
煮汤圆.....	319
煎冻包.....	319

果蔬比萨.....	320
牛肉时蔬比萨.....	320
火腿奶酪三明治.....	320



声明

◆本书提供的微波烹调方法和时间仅供参考；微波炉型号各不相同，要根据产品说明书进行实际操作。

◆参考计量单位：

- ◎1杯水≈250毫升水≈250克水
- ◎1匙色拉油≈15毫升色拉油≈6克色拉油
- ◎1大匙色拉油≈25毫升色拉油≈15克色拉油
- ◎1茶匙色拉油≈5毫升色拉油≈3克色拉油
- ◎1小匙≈1茶匙

◆原料用量标示“少许”，即少于1/8小匙；如果分量可依个人喜好增减或对成品影响不大的，则标示为“适量”。

微波炉

安全省时
告别油烟



家常菜

MICROWAVE DISHES

央视《天天饮食》特邀嘉宾 刘 涪◎主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

微波炉家常菜 / 刘淞主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-5999-9

I. ①微… II. ①刘… III. ①微波食品—菜谱 IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154702号

Weibolu Jiachangcai

微波炉家常菜



主 编 刘 淞
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 张伟泽
摄 影 刘 淞
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 320千字
印 张 20
印 数 1—10000册
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社

实 名 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85679177

邮购部电话 0431-86037579

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5999-9

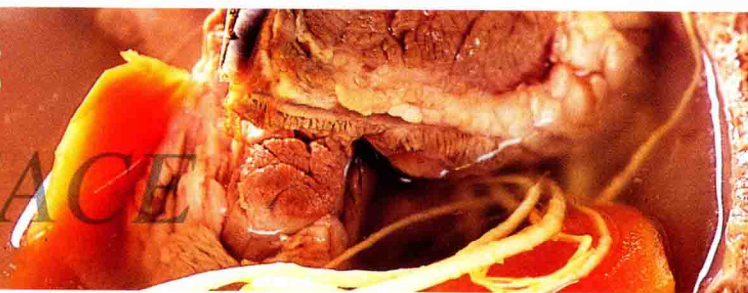
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

推荐序

PREFACE



11月下旬，好友刘溯先生忽然从长春打来电话，说他编著的《微波炉家常菜》即将完成付梓。末了，刘兄在电话里恳请为他的新作写个序言。也许脑子还处在“想写点什么的冲动”的余波里，当时竟不假思索地答应了下来。

由物理发现而诞生的烹饪新工具，本书的主角——微波炉，就是一种正在影响人类传统烹饪方式的新工具。微波炉的工作原理是使食品中的水分子产生振动，从而加热食品的。由于用微波烹饪食物又快又好又方便，既无明火，又无油烟；不仅味道鲜美，而且独具特色，因此，有人甚至诙谐地称微波炉为“妇女的解放者”。

刘溯先生是一位资深新闻工作者，并在旧体诗词创作、天赋教育研究、拳操健身研究等方面，亦多有建树，有的著作版权还被我国台湾省的出版商购买而以繁体字版出版。他竟以微波炉美食作为结合点，亲自实践、研究，再实践、再研究，把科学与传统烹饪融为一体，并编著成书，辑集出版，奉献社会，实属难能可贵。

刘溯先生的这本菜谱，已非比寻常的传统菜谱，而是把人类日常生活中不能离之须臾的烹饪、美食，和现代科学技术联结在一起。为读者提供了更为翔实可靠的、图文并茂的微波菜谱。编著者仍然本着“药补不如食补”之理念，努力挖掘和详解家常菜中“食补”的基本原理及饮食科学根据，在阐述“药食同源”的基础上，倡导科学的、健康的、合理的膳食结构，提示在简便易行的家常菜中即可达到营养均衡全面的目的，一日三餐的家常便饭、合理的营养搭配就是最好的“药膳”。

但愿如编著者所希望的那样，本书的出版发行能预示一个新的微波烹饪时代的来临，让更多的人得以从日常的烟熏火燎、繁杂操劳的传统烹饪方式中解脱出来，使大家的生活质量发生根本的变化。

中央教育科学研究所 研究员
北京吉利大学 教授

中国科学学与科技政策研究会 副理事长
中国科普作家协会会员兼科普翻译委员会 副主任

郭国华