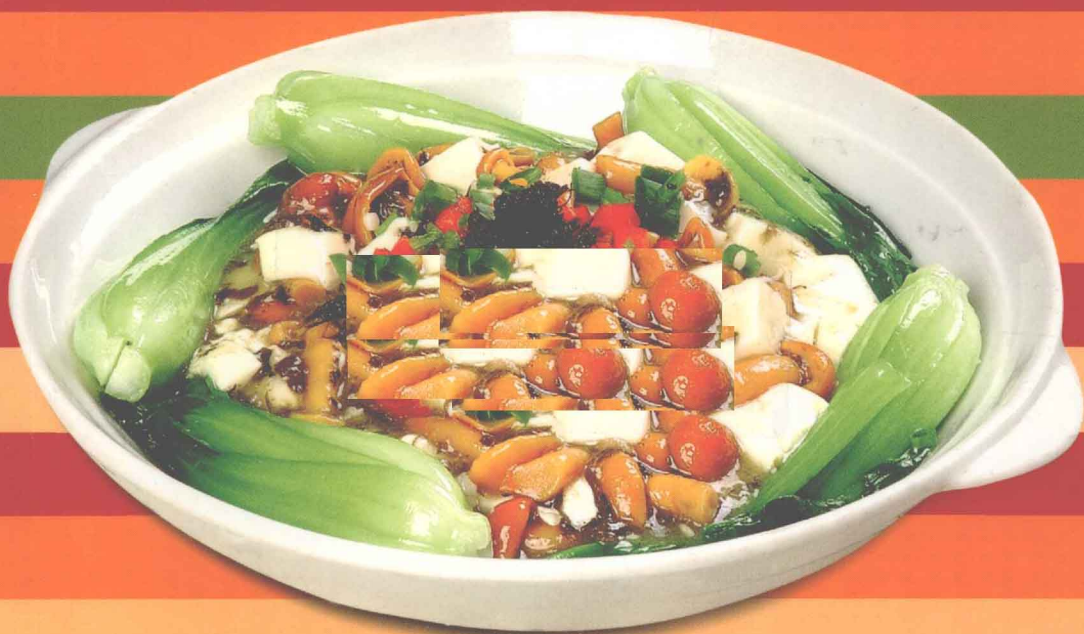




分步详解 全民最爱吃的 家常菜 〔D〕



胡维勤主编



南海出版公司

13亿国人饮食新选择
最多的菜/最省时省钱的做法/最营养的美味

家常菜

〔D〕

全民最爱吃的

分步详解



胡维勤主编



NLIC 2970752413

图书在版编目(CIP)数据

全民最爱吃的家常菜 [D] / 胡维勤主编. — 海口 : 南海出版公司, 2008. 4 (2011. 5重印)

ISBN 978-7-5442-4065-9

(百姓百味书系4)

I. ①全… II. ①胡… III. ①家常菜看—菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第091125号

BAIXING BAIWEI SHUXI(4) —— QUANMINZUIAICHIDEJIACHANGCAI [D]
百姓百味书系(4) —— 全民最爱吃的家常菜 [D]

责任编辑	陈正云
主 编	胡维勤
封面设计	景雪峰
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市佳信达印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/16
印 张	38
版 次	2011年5月第2版 2011年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4065-9
定 价	39.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

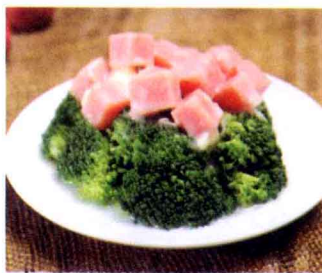
Http://www.ch-jinban.com

第一章 微波炉食谱

微波炉功能图示	015
微波炉操作步骤	015
微波炉的原理	016
你真的会用微波炉吗	016
微波炉选购、使用及清洁	017
微波炉使用禁忌	019
酸甜排骨	020
咖喱排骨	020
豆角肉丝	021
酸菜肉丝粉条汤	021
肉丸冬瓜汤	022
番茄酱肉丸	022
蒜泥五花肉	023
芝麻肉末	023
肉馅酿白菜	024
风味京酱肉丝	024
香辣猪蹄	025
肉馅白菜卷	025
瘦肉酸菜汤	026
玉脂卷	026
金盏银台	027
肉酿翠环	027
三色煎酿	028
话梅焖排骨	028
香菇猪肉烧卖	029
瘦肉豆角	029
辣酱猪肉	030
蚝油猪肉	030
酸甜肉丸	031
肉末茄子饼	031

肉末包菜卷	032
白菜三明治	032
南瓜蒸肉	033
土豆炖肉	033
青豆玉米肉堡	034
豆皮肉馅卷	034
牛肉卷苹果	035
牛肉陈皮	035
葱香牛肉	036
红烧牛肉	036
香辣牛肉丝	037
黑椒洋葱牛柳	037
椒片牛肉丝	038
牛肉土豆丝	038
酱香牛柳	039
咖喱牛肉	039
味噌茄片	040
鲜肉馄饨	040
奶油火腿西兰花	041
火腿豆腐夹	041
椒香鸡腿	042
果肉鸡卷	042
微波炖鸡汤	043
姜香微波鸡	043
葱香鸡块	044
土豆咖喱鸡	044
玉米鸡肉丸	045
黄瓜白萝卜拌鸡丝	045
酱油豆鼓鸡	046
酸甜鸡丁	046
串鸡翅	047
鸡柳烤串	047
鸡柳春卷	048

奶油鸡肉	048
水果鸡柳	049
凉拌鸡柳黄瓜	049
香芹拌鸡肉	050
魔芋炒鸡丁	050
杂锦蒸蛋	051
鲜虾芙蓉蛋	051
鸡蛋玉米	052
菠菜荷包蛋	052
蚝油香菇白菜	053
芝麻黄花菜	053
葱姜茄子	054
三色素炒	054
蚝油焖香菇	055
粉丝焖白菜	055
包菜素馅卷	056
蒜末白菜	056
芝麻拌黄豆芽	057
梅酱藕片	057
蜂蜜紫薯条	058
柠檬紫薯	058
芋块汤	059
红糖芋泥	059
魔芋拌黄豆	060
魔芋草菇汤	060
奶油焗洋葱	061



奶香玉米西蓝花·····	061
红豆莲子羹·····	062
蔬菜米粉沙拉·····	062
粉丝豆腐煲·····	063
麻辣豆腐·····	063
微波酿豆腐·····	064
杂烩豆腐·····	064
豆干小炒·····	065
西芹拌豆干·····	065
茄汁鲜虾·····	066
虾卷西蓝花·····	066
虾仁焖饭·····	067
微波糖醋鱼·····	067
肉酿菊花卷·····	068
西芹拌蟹棒·····	068
鳕鱼烤串·····	069
丸子煲·····	069
香辣蒜味虾·····	070
蒜香蒸虾·····	070
茄子焖虾米·····	071
奶油焗蛤蜊·····	071
奶油烤海鲜·····	072
土豆焗海鲜·····	072

巧用电饭煲·····	076
五谷饭·····	078
五谷红豆饭·····	078
糙米饭·····	079
紫心红薯饭·····	079
油菜饭·····	080
豆芽菜饭·····	080
香菇豆芽饭·····	081
豆腐香菇饭·····	081
小竹笋米饭·····	082
木耳笋丝饭·····	082
蘑菇洋葱饭·····	083
火腿碗豆饭·····	083
火腿饭·····	084
碗豆火腿饭·····	084
腊肉腊肠饭·····	085
鱿鱼姜黄饭·····	085
柠檬鸡腿饭·····	086
甜豆鲑鱼炒饭·····	086
鱿鱼板栗饭·····	087
螺肉柴鱼饭·····	087
火腿奶酪饭·····	088
海鲜炒饭·····	088
三色豆腐·····	089
米粉蒸茼蒿·····	089
金针菇豆皮卷·····	090
泡椒蒸豆腐·····	090
蒸酿豆腐·····	091
豆干肉燥·····	091
土豆烧肉·····	092
酱油红烧肉·····	092
包菜肉卷·····	093
红腐乳蒸肉·····	093

蒸肉丸·····	094
南瓜粉蒸肉·····	094
蒸酿苦瓜·····	095
白菜蒸肉卷·····	095
白菜猪肉炖粉条·····	096
豆豉排骨·····	096
黄豆炖猪蹄·····	097
双色牛腩·····	097
西红柿炖牛腩·····	098
果香牛排·····	098
黄豆茄汁鸡·····	099
苹果咖喱鸡·····	099
西蓝花鸡丁·····	100
肉丸煮鸡翅·····	100
卤煮鸡翅·····	101
香菇鸡翅·····	101
酸辣鸡翅·····	102
荷兰豆煮鸡腿·····	102
醉鸡腿·····	103
豆腐火腿蒸蛋·····	103
剁椒鱼头·····	104
萝卜丝蒸鲤鱼·····	104
豆豉烧鱼·····	105
剁椒鱼块·····	105
开屏武昌鱼·····	106
火腿蒸鳕鱼·····	106

第二章 电饭煲食谱

电饭煲功能图示·····	073
电饭煲操作步骤·····	074
电饭煲有哪些优点·····	074
如何选择电饭煲·····	074
电饭煲使用注意事项·····	075
电饭煲的清洁·····	076



水煮虾·····107	土豆排骨汤·····123	菠萝苦瓜鸡汤·····140
酒香蒸虾·····107	黄豆芽排骨汤·····124	人参须炖鸡汤·····140
咖喱烩三鲜·····108	胡萝卜玉米排骨汤·····124	山药枸杞乌鸡汤·····141
川味麻辣烫·····108	冬瓜排骨汤·····125	梅子莴笋煲鸡腿·····141
红薯毛豆粥·····109	蛤蜊排骨汤·····125	茶油莲子鸡汤·····142
西红柿鸡蛋粥·····109	黄豆排骨汤·····126	无花果土鸡汤·····142
桂圆红枣粥·····110	什锦蔬菜汤·····126	香菇鸡汤·····143
皮蛋瘦肉青菜粥·····110	人参须枸杞煲排骨·····127	木瓜红枣凤爪汤·····143
番茄酱绞肉面·····111	甘蔗排骨汤·····127	猴头菇鸡汤·····144
土豆贝壳面·····111	酥排骨白萝卜汤·····128	鸡肉紫菜蛋花汤·····144
西红柿牛肉面·····112	苦瓜炖排骨·····128	香菇凤爪火腿汤·····145
鸡蛋豆腐面·····112	黄花草排骨汤·····129	茄子鸡肉汤·····145
鱿鱼洋葱乌冬面·····113	大头菜排骨汤·····129	咸菜鸭汤·····146
白菜粉丝·····113	枸杞红枣炖排骨·····130	酸萝卜木耳鸭汤·····146
糯米莲子鸡汤·····114	茶叶排骨汤·····130	豆瓣炖鸭·····147
酸白菜肉片汤·····114	海带排骨汤·····131	金针菇炖鸭·····147
猪肚粉丝汤·····115	红烧排骨汤·····131	芋头鸭肉汤·····148
粉丝丸子汤·····115	眉豆猪蹄汤·····132	冬瓜薏米鸭汤·····148
莲子瘦肉汤·····116	白萝卜筒骨汤·····132	鲫鱼豆腐汤·····149
冬瓜薏米瘦肉汤·····116	姜末猪肝汤·····133	苦瓜鲤鱼汤·····149
菱角瘦肉汤·····117	胡萝卜猪腰汤·····133	玉米须蛤蜊汤·····150
牛蒡草菇瘦肉汤·····117	酸菜炖猪肚·····134	西红柿蛤蜊汤·····150
西洋菜瘦肉汤·····118	党参红枣猪肠汤·····134	桂圆黄鳝汤·····151
海带胡萝卜肉汤·····118	西红柿牛腱汤·····135	补脑乌鳢鱼汤·····151
罗汉果肉汤·····119	胡萝卜炖牛肉汤·····135	白菜虾米汤·····152
双丝西红柿汤·····119	椰子牛肉汤·····136	海带鲜虾汤·····152
酥肉豆沙汤·····120	扁豆牛肉丸汤·····136	当归枸杞鲜虾汤·····153
莴笋雪里蕻肉丝汤·····120	枸杞羊排汤·····137	白萝卜干贝汤·····153
口蘑腰花汤·····121	白萝卜煲羊肉·····137	冬瓜干贝虾汤·····154
冬瓜火腿汤·····121	肉桂羊肉汤·····138	冬菇苦瓜汤·····154
木瓜猪蹄汤·····122	香菇红枣鸡汤·····138	莴笋豆干榨菜汤·····155
冬瓜肉丸汤·····122	莲藕煲鸡腿·····139	香菇牛蒡汤·····155
莲藕枸杞排骨汤·····123	鸡肉芥菜汤·····139	金针菇豆苗汤·····156

酸菜豆腐汤	156
豆腐白菜汤	157
豆腐苦瓜汤	157
西红柿黄瓜汤	158
莲子银耳汤	158
菜心蛋汤	159
榨菜碗豆鸡蛋汤	159
口蘑鹌鹑蛋汤	160
小黄瓜皮蛋汤	160
竹笋肉丸锅	161
什锦牛肉煲	161
冰糖雪梨	162
冰糖炖木瓜	162
百合红枣	163
鲜奶炖木瓜	163
西米鸭梨露	164
芝麻红枣	164
奶油豆沙	165
红糖芋头	165
糯米猕猴桃酪	166
猕猴桃木瓜汤	166
桂圆山楂汤	167
糯米红枣汤	167
红枣南瓜	168
莲子桂圆汤	168
莲子红豆汤	169

百合汤圆	169
银耳红枣汤	170
银耳枸杞炖雪梨	170
银耳西米羹	171
银耳橘子	171
木瓜橄榄汤	172
西米木瓜羹	172

第三章 火锅食谱

火锅种类多	173
如何吃火锅不上火	174
吃火锅要坚持的原则	175
火锅的特点	176
火锅的吃法	177
菊香火锅	178
素菜火锅	178
菇类火锅	179
银杏白菜火锅	179
四菌火锅	180
豆腐西红柿火锅	180
笋香双丸火锅	181
杂烩豆腐火锅	181
家常滋补火锅	182
白菊杂烩火锅	182
猴头菇酸菜火锅	183
腐竹肉丸火锅	183
三鲜芙蓉火锅	184
丸子火锅	184
白菜五花肉火锅	185
麻辣白肉火锅	185
生片火锅	186

肉炖粉皮火锅	186
酸菜猪肉火锅	187
涮肉火锅	187
猪肉金针菇火锅	188
猪肉粉丝火锅	188
粥底瘦肉火锅	189
豆芽猪杂火锅	189
香菇猪蹄火锅	190
猪蹄鱼肉火锅	190
猪蹄双耳火锅	191
奶茶五花肉火锅	191
冬瓜排骨火锅	192
黄花菜猪肚火锅	192
杏仁党参猪肚火锅	193
血旺火锅	193
酸辣猪肠火锅	194
肥肠火锅	194
肥肠蘑菇火锅	195
麻辣牛肉火锅	195
三蔬牛肉火锅	196
牛肉牛肚火锅	196
牛肉淡菜火锅	197
牛肉红薯粉火锅	197
牛肉紫菜火锅	198
牛肉西红柿火锅	198
川辣牛心顶火锅	199
卤牛腱火锅	199
萝卜牛鞭火锅	200
牛鞭火锅	200
羊肉白菜火锅	201
羊脊骨黄花菜火锅	201
羊肉冬瓜火锅	202
羊肉豆腐火锅	202



羊排菜心火锅·····203	泡椒鸡肉火锅·····219	鱼头火锅·····236
羊排木瓜火锅·····203	川辣鸡火锅·····220	鱼头包菜火锅·····236
狗肉冬菇火锅·····204	鸡肉笋尖火锅·····220	鱼头毛肚火锅·····237
狗肉豆腐火锅·····204	山药鸡肉火锅·····221	剁椒鱼头火锅·····237
卤味驴肉火锅·····205	莲藕乌鸡火锅·····221	天麻鱼头火锅·····238
松滋鸡火锅·····205	酸辣乌鸡火锅·····222	鱼羊鲜火锅·····238
鸡肉白萝卜火锅·····206	乌鸡羊火锅·····222	莲子鱼头火锅·····239
鸡杂豆腐火锅·····206	乌鸡毛肚火锅·····223	酸萝卜鲑鱼火锅·····239
魔芋仔鸡火锅·····207	竹笋鸭肉火锅·····223	鲑鱼毛肚火锅·····240
黄花菜鸡肉火锅·····207	鸭肉牛肚火锅·····224	鲑鱼火锅·····240
茶树菇仔鸡火锅·····208	鸭肉百合火锅·····224	鲑鱼豆花火锅·····241
鸡肉竹笋火锅·····208	海带鸭火锅·····225	西瓜皮鳊鱼火锅·····241
鸡肉莲藕火锅·····209	鸽子鸭肉火锅·····225	鳊鱼肉丸火锅·····242
鸡肉花生火锅·····209	鸭肉香菇火锅·····226	鳊鱼油条火锅·····242
鸡肉芹菜火锅·····210	无花果鸭肠火锅·····226	鳊鱼豆腐火锅·····243
鸡肉排骨火锅·····210	卤味鸭火锅·····227	醪糟鳊鱼火锅·····243
鸡肉鹌鹑蛋火锅·····211	酸菜鹅掌火锅·····227	泥鳅豆腐火锅·····244
鸡肉豆腐火锅·····211	辣味海鲜火锅·····228	三文鱼猪肚火锅·····244
鸡肉板栗火锅·····212	海鲜豆浆火锅·····228	鲤鱼核桃火锅·····245
鸡肉粉丝火锅·····212	泡菜海鲜火锅·····229	牛蛙白萝卜火锅·····245
辣椒鸡火锅·····213	香茅海鲜火锅·····229	肉丝鱿鱼火锅·····246
鸡肉海马火锅·····213	麻辣水煮鱼火锅·····230	鲫鱼猪肚火锅·····246
口味鸡火锅·····214	茄子炖鱼块火锅·····230	苦瓜鲫鱼火锅·····247
鸡翅火锅·····214	鱼鲜火锅·····231	邮亭鲫鱼火锅·····247
土鸡平菇火锅·····215	鲜鱼头火锅·····231	鲫鱼冬瓜火锅·····248
猪肚鸡肉火锅·····215	豆腐冷锅鱼·····232	鲫鱼腊肠火锅·····248
滋补鸡火锅·····216	麻辣鱼火锅·····232	
藏红花土鸡火锅·····216	柠檬鱼火锅·····233	
核桃鸡肉火锅·····217	鲜鱼豆腐火锅·····233	
当归黄芪鸡肉火锅·····217	芹菜鱼火锅·····234	
鲜虾鸡块火锅·····218	酸菜鱼西红柿火锅·····234	
青菜鸡肉火锅·····218	酸菜鱼火锅·····235	
鸡肉菇片火锅·····219	乌江鱼火锅·····235	



竹荪鲫鱼火锅	249
鲫鱼海参火锅	249
猪肉蟹火锅	250
西红柿蟹肉火锅	250
土豆蟹肉火锅	251
山药当归蟹火锅	251
螃蟹豆腐火锅	252
鱼头蟹火锅	252
日式乌冬蟹脚火锅	253
鲜虾火锅	253
黄瓜蛤蜊火锅	254
蛤蜊鸡翅火锅	254
花甲肉百合火锅	255
甲鱼萝卜火锅	255
鸽子甲鱼火锅	256
甲鱼土豆火锅	256
海马带鱼火锅	257
家常带鱼火锅	257
带鱼木瓜火锅	258
鸡爪带鱼火锅	258

第四章 蒸笼食谱

何为“蒸”菜	259
蒸笼的选购	259
竹制蒸笼如何清洗、收纳	260
怎样使蒸笼不沾面	260
蒸的小技巧	260
蒸菜的窍门	261
胡萝卜鱼塔	262
洋葱鱼肉卷	262
冬瓜蟹柳卷	263

酱汁蒸鱿鱼	263
蒜香蒸虾	264
玉米蒸虾丸	264
泡菜蒸草鱼	265
蒜片蒸鸡腿	265
鸡蓉西兰花	266
肉末胡萝卜酿苦瓜	266
海带黄瓜卷	267
苦瓜蒸肉丸	267
猪肉香菇蒸茄子	268
胡萝卜包菜卷	268
香菇包菜卷	269
珍珠米丸	269
南瓜白菜卷	270
火腿茄子卷	270
金针菇火腿卷	271
南瓜蒸排骨	271
排骨蒸茄子	272
四色包菜卷	272
菠菜南瓜卷	273
蜂蜜南瓜泥	273
红糖南瓜	274
枸杞蒸鸡蛋	274
红枣瓜仁酪	275
粉丝蒸丝瓜	275
金针菇牛肉卷	276
蘸酱菜卷	276
花生海带山药卷	277
芹菜糯米丸子	277
三色水晶球	278
棉花杯	279
七彩银针粉	280
八宝袋	281

七彩水晶盏	282
香菜猪仔果	283
潮州粉果	284
西芹牛肉球	285
凤凰叉烧扎	286
金银馒头	287
燕麦馒头	288
甘笋螺旋馒头	289
燕麦腊肠卷	290
金笋腊肠卷	291
香芋卷	292
香芋火腩卷	293
甘笋莲蓉卷	294
麻香凤眼卷	295
豆沙白玉卷	296
莲蓉晶饼	297
菠菜奶黄晶饼	298
甘笋豆沙晶饼	299
香煎叉烧圆饼	300
煎芝麻圆饼	301
芝士豆沙圆饼	302
莲蓉芝麻饼	303
菜心小笼包	304
香菜小笼包	305
七彩小笼包	306
腊味小笼包	307



莲蓉包	308
生肉包	309
香芋叉烧包	310
燕麦花生包	311
燕麦豆沙包	312
燕麦桂圆包	313
燕麦奶黄包	314
香煎叉烧包	315
可可花生果	316
鼠尾斋包	317
燕麦菜心包	318
香芋包	319
鲜虾香菜包	320
家乡蒸饺	321
韭菜水饺	322
大眼鱼饺	323
金字塔饺	324
多宝鱼饺	325
金鱼饺	326
菜脯煎饺	327
七彩风车饺	328
水晶叉烧盏	329
凤凰丝烧卖	330
核桃果	331
千层姜汁糕	332
大发糕	333
燕麦杏仁卷	334
燕麦葱花卷	335
螺旋葱花卷	336
香煎玉米饼	337
菠菜玉米包	338
刺猬包	339
甘笋流沙包	340

寿桃包	341
燕麦玉米鼠包	342
芝麻枣包	343
香煎菜肉包	344

第五章 烤箱食谱

烤箱功能图示	345
烤箱操作步骤	346
烤箱的优点及使用	346
烤箱选购指南	348
烤箱的清洁及保养	349
鲜奶烤香蕉	350
牛奶烤苹果	350
烤蛋香苹果	351
美味烤红薯	351
烤土豆红薯	352
烤红薯片	352
鲜奶烤土豆	353
酸奶南瓜烤土豆	353
咖喱烤南瓜	354
烤蔬菜条	354
剁椒烤茄子	355
蒜香烤茄子	355
串烤芋头	356
素烤韭菜串	356
烤鲜竹笋	357
奶香烤玉米	357
烤柿子椒	358
烤大蒜	358
红糖烤板栗	359
烤酿香菇	359

烤油豆腐	360
香烤花生	360
双花烤吐司	361
烤火腿生菜三明治	361
酱烤里脊	362
烤猪肉三蔬	362
烧烤菜肉包	363
烤酿青椒	363
泰式烤猪肉	364
烤包菜肉卷	364
黄瓜萝卜肉片卷	365
芝麻烤里脊	365
苹果烤肉片	366
姜片烤肉	366
香烤回锅肉	367
烤猪扒饭	367
蒜香烤肋排	368
洋葱黑椒烤猪排	368
蔬菜烤排骨	369
烧烤排骨	369
洋葱烤猪肝	370
土豆烤火腿	370
大蒜烤火腿	371
烤黑椒牛肉	371
沙爹烤牛肉	372
烤红酒牛肉	372
菠萝烤牛扒	373
洋葱孜然烤牛肉	373
烤牛肉吐司	374
香烤整鸡	374
奶油烤鸡片	375
咖喱土豆鸡	375
五香烤鸡翅	376

柠檬烤鸡翅	376
洋葱大蒜烤鸡胗	377
洋葱烤鸡胗	377
咖喱烤鸡爪	378
土豆烤鸡腿	378
沙茶酱烤鸭	379
酥烤鹌鹑	379
鲜奶香葱烘蛋	380
腐乳蛋香烤吐司	380
辣椒烤鱼片	381
西红柿烤鱼肉	381
烤鱼肉卷	382
香烤草鱼	382
蔬菜烤鱼	383
吐司烤鱼	383
烤桂鱼肉末	384
茶香烤带鱼	384
锡纸烤虾	385
烤海鲜	385
黑胡椒烤虾	386
烤火腿卷虾	386
烤蛤蜊	387
辣烤鱿鱼筒	387
洋葱鸡粒酥盒	388
蛋黄莲蓉酥	389
豆沙扭酥	390



雪梨酥	391
三角酥	392
叉烧餐包	393
螺旋香芋酥	394
莲花酥	395
金盖酥	396
叉烧酥	397
天天向上酥	398
腊味酥	399
皮蛋酥	400
蛋黄酥	401
香芋蛋糕	402
椰浆天使蛋糕	403
葱味肉松蛋糕	404
云石蛋糕	405
天使绿豆蛋糕	406
绿茶红蜜豆蛋糕	407
可可蛋糕卷	408
绿茶蛋糕卷	409
葡萄蛋糕	410
肉松夹心蛋糕	411
年轮蛋糕	412
肉松蛋糕卷	413
玫瑰糖蛋糕卷	414
全麦蛋糕	415
意式芝士蛋糕	416
橙香酸奶芝士蛋糕	417
蓝莓酸奶蛋糕	418
香蕉酸奶蛋糕	419
布隆森林蛋糕	420
乳酪马芬蛋糕	421
柳橙蛋糕	422
菲拿须奶油蛋糕	423

蓝莓核桃蛋糕	424
重芝士蛋糕条	425
红莓舒芙蕾乳酪蛋糕	426
红薯蛋糕	427
香浓美式乳酪	428
布鲁椰尔洋梨塔	429
抹茶红豆冻	430
果酱松饼	431
绿茶彩布蛋糕	432
斑马蛋糕卷	433
新意蛋糕卷	434
金三角蛋糕	435
甜筒蛋糕	436
咖啡蛋糕卷	437
乳酪布丁	438
德士吐司乳酪球	439
英格兰芝士	440
南瓜芝士	441
椰蓉蛋糕	442
草莓拿破仑酥	443
栗子塔	444
玫瑰白酒塔	445
草莓吉布斯特塔	446
南瓜塔	447
巧克力夹心饼	448
淑女饼	449
乡村乳酪饼	450
花生脆饼	451
腰果粒饼干	452
红糖酥饼	453
芝麻饼	454
绿茶薄饼	455
姜饼	456

桃酥王	457
指形点心	458
空心饼	459
奶油红薯	460
柳橙酸奶派	461
香芋派	462
红薯派	463
牛肉派	464
绿茶红豆派	465
莲蓉甘露酥	466
燕麦面包	467
牛油面包	468
中法面包	469
全麦核桃面包	470
乳酪苹果面包	471
玉米沙拉面包	472
酸奶面包	473
红糖面包	474
苹果面包	475
洋葱芝士面包	476
草莓面包	477
美式提子面包	478
芝士可松面包	479
三文治吐司	480
流沙面包	481
西式香肠面包	482
瑞士红豆面包	483
玉米芝士面包	484
番茄蛋面包	485
黑椒热狗丹麦面包	486
肉松芝士面包	487
全麦长棍面包	488
维也纳苹果面包	489

香芹热狗面包	490
虾仁玉米面包	491
火腿芝士丹麦面包	492
杏仁提子面包	493
蜜豆黄金面包	494

第六章 隔水炖盅食谱

何为隔水炖	495
隔水炖盅烹饪与普通煮锅烹饪的区别	496
使用电子隔水炖盅的注意事项	496
隔水炖常用食材选购窍门	497
干贝捞鱼翅	498
参片莲子汤	498
沙参玉竹炖鲨鱼骨	498
菜心炖鱼翅	499
小鲍鱼枸杞汤	499
潮式芋泥官燕	499
鲨鱼唇炖猴头菇	500
天山菌王炖虫草	500
泰式煲仔翅	500
红烧官燕	501
海鲜佛跳墙	501
灵芝养心汤	501
香菇白菜魔芋汤	502
三丝木耳羹	502
三菇冬瓜汤	502
丝瓜木耳汤	503
西红柿胡萝卜西芹汤	503
土豆苦瓜汤	503

粉丝竹荪汤	504
薏米炖菱角	504
莲子白萝卜汤	504
菠萝苦瓜汤	505
杨梅双仁汤	505
玉米胡萝卜汤	505
灵芝虫草炖肉	506
葛根猪肉汤	506
发菜肉汤	506
佛手瓜白芍瘦肉汤	507
苹果百合瘦肉汤	507
鱼肚瘦肉淮山虫草汤	507
苦瓜瘦肉汤	508
玉竹瘦肉汤	508
雪梨银耳瘦肉汤	508
丝瓜络煲猪瘦肉	509
佛手瓜炖猪肉	509
海带炖肉	509
海底椰川贝瘦肉汤	510
党参香菇瘦肉汤	510
薏米芡实猪肚汤	510
老鸭猪肚汤	511
百花菜猪肚汤	511
鲜菇玉米猪肚汤	511
莲子枸杞炖猪肚	512
猪肚银耳花旗参汤	512
木瓜炖猪肚	512
猪肚煲米豆	513
白果煲猪肚	513
红菇猪肚汤	513
料酒炖猪胰	514
玉米淮山猪胰汤	514
无花果猪胰汤	514

青橄榄炖猪肺·····515	双枣莲藕炖排骨·····526	黑豆牛肉汤·····537
菜干煲猪肺·····515	苦瓜黄豆排骨汤·····526	当归牛腩·····537
霸王花猪肺汤·····515	黄瓜扁豆排骨汤·····526	清炖牛蒡·····537
菜心炖猪肺汤·····516	排骨冬瓜汤·····527	胡萝卜牛骨汤·····538
南杏萝卜炖猪肺·····516	小白菜煲排骨·····527	淮杞牛肉汤·····538
猪肺花生汤·····516	牛皮菜煲排骨汤·····527	西湖牛肉羹·····538
杏仁猪肺汤·····517	凉薯排骨汤·····528	土豆炖牛肉·····539
清心润肺汤·····517	板栗排骨汤·····528	西红柿牛肉炖白菜·····539
猪肠核桃汤·····517	咸排骨煲淋奶白菜·····528	乌梅杭菊炖牛腱·····539
天麻炖猪脑·····518	芋头煲排骨·····529	牛肉西红柿洋葱汤·····540
菖蒲猪心汤·····518	土豆排骨汤·····529	党参黄芪炖牛肉·····540
莲子芡实猪心汤·····518	海带莲子排骨汤·····529	阿胶牛肉汤·····540
参片猪心汤·····519	槐米炖排骨·····530	当归红枣牛肉汤·····541
枸杞香菜猪心汤·····519	黑豆排骨汤·····530	牛排骨汤·····541
猪尾汤·····519	竹荪排骨汤·····530	白菜黑枣牛百叶汤·····541
豌豆炖猪尾·····520	排骨煲海带·····531	牛肚煲紫土豆·····542
猪皮红枣汤·····520	白萝卜筒子骨·····531	牛肚补胃汤·····542
黑豆猪皮汤·····520	元气汤·····531	当归牛尾虫草汤·····542
鹿茸猪舌韭菜汤·····521	红豆粉葛龙骨汤·····532	牛尾汤·····543
山药炖猪血·····521	海马龙骨汤·····532	红薯炖羊肉·····543
葡萄当归煲猪血·····521	海底椰炖龙骨·····532	土豆炖羊肉·····543
当归腰片汤·····522	黑花豆炖猪骨·····533	豆浆炖羊肉·····544
二参猪腰汤·····522	茶树菇煲龙骨·····533	羊肉炖黄豆·····544
人参当归猪腰汤·····522	二冬生地炖龙骨·····533	肉苁蓉羊肾汤·····544
党参马蹄猪腰汤·····523	玉米龙骨汤·····534	天麻炖羊脑·····545
野果菜大骨汤·····523	花生核桃猪骨汤·····534	丹参豆腐羊肉·····545
醉花菇排骨汤·····523	萝卜干蜜枣猪蹄汤·····534	
藕节胡萝卜排骨汤·····524	薏米猪蹄汤·····535	
牛蒡海带排骨汤·····524	木瓜炖猪蹄·····535	
莲藕炖排骨·····524	板栗桂圆炖猪蹄·····535	
胡萝卜大骨头汤·····525	黄豆煲猪蹄·····536	
竹笋排骨汤·····525	熟地首乌猪蹄汤·····536	
猪排骨炖洋葱·····525	黑木耳红枣炖猪蹄·····536	



开煲狗肉·····	545	益母草鸡爪汤·····	556	西瓜绿豆鹌鹑汤·····	567
响螺干贝炖鸡·····	546	豆芽西红柿鸡爪汤·····	557	杏仁虫草鹌鹑汤·····	568
墨鱼鸡肉汤·····	546	板栗鸡爪汤·····	557	鹌鹑去湿汤·····	568
山药胡萝卜炖鸡汤·····	546	海带鸡爪煲骨头·····	557	灵芝鹌鹑汤·····	568
桂圆煲整鸡·····	547	首乌黑豆煲鸡爪·····	558	鹌鹑汤·····	569
竹笋鸡汤·····	547	荔枝桂圆鸡心汤·····	558	鹿茸枸杞鹌鹑汤·····	569
茶树菇炖老鸡·····	547	雪蛤红枣乌鸡汤·····	558	白果炖鹌鹑·····	569
黄花菜海参鸡汤·····	548	人参乌鸡汤·····	559	黑枣桂圆鹌鹑蛋汤·····	570
红薯鸡汤·····	548	西红柿乌鸡汤·····	559	四宝炖乳鸽·····	570
桂圆枸杞煲鸡腿·····	548	椰子花旗参炖乌鸡·····	559	鸽肉莲子红枣汤·····	570
红枣鸡汤·····	549	虫草红枣乌鸡汤·····	560	乳鸽夜来香·····	571
扁豆莲子鸡汤·····	549	花旗参炖乌鸡·····	560	无花果枸杞兔肉汤·····	571
黄花菜炖鸡块·····	549	茶树菇红枣乌鸡汤·····	560	兔肉百合枸杞汤·····	571
蝎子炖穗香鸡·····	550	国药炖乌鸡汤·····	561	兔肉炖萝卜·····	572
小钵醉鸡·····	550	乌骨鸡汤·····	561	北沙参玉竹兔肉汤·····	572
鲜菇鸡汤·····	550	白果莲子乌鸡汤·····	561	腊味冬瓜汤·····	572
清炖鸡汤·····	551	十全大补乌鸡汤·····	562	杏仁苹果生鱼汤·····	573
黑豆牛蒡炖鸡汤·····	551	当归田七乌鸡汤·····	562	青苹果炖生鱼·····	573
板栗土鸡汤·····	551	百合熟地鸡蛋汤·····	562	百合无花果鱼汤·····	573
胡萝卜马蹄煮鸡腰·····	552	鹿茸虫草炖水鸭·····	563	红豆鲜鱼汤·····	574
姜片海参炖鸡汤·····	552	鸭肉冬瓜汤·····	563	野果菜鱼头汤·····	574
二参清鸡汤·····	552	茶树菇鸭肉汤·····	563	鱼头豆腐汤·····	574
杂菌胡萝卜炖鸡汤·····	553	冬瓜老鸭汤·····	564	黄花菜鱼头汤·····	575
莲子土鸡汤·····	553	冬瓜干贝老鸭汤·····	564	天麻鱼头汤·····	575
薏米西红柿炖鸡·····	553	山药炖水鸭·····	564	鲤鱼头煮冬瓜·····	575
清肺甘蔗鸡骨汤·····	554	鸭子炖黄豆·····	565	青葱草鱼汤·····	576
羚斛炖山鸡·····	554	浓汤八宝鸭·····	565	竹笋鲫鱼汤·····	576
鲜人参炖鸡·····	554	干贝冬瓜炖水鸭·····	565	银耳木瓜鲫鱼汤·····	576
高丽参鸡汤·····	555	青橄榄炖水鸭·····	566	白果黄豆鲫鱼汤·····	577
药膳鸡汤·····	555	银耳鸭胗汤·····	566	虫草鲫鱼汤·····	577
猴头菇炖鸡汤·····	555	沙参天门冬炖老鸭·····	566	木瓜墨鱼汤·····	577
人参糯米鸡汤·····	556	鹌鹑笋菇汤·····	567	土茯苓鳝鱼汤·····	578
六味地黄鸡汤·····	556	花旗参虫草鹌鹑·····	567	山药内金黄鳝汤·····	578

粉葛银鱼汤·····578	酒酿红枣鸡蛋·····589	杏菜银鱼粥·····600
发菜银鱼羹·····579	银耳马蹄糖水·····590	鲜菇鸡蓉粥·····601
三文鱼土豆汤·····579	莲子百合汤·····590	玉米红枣粥·····601
雪里蕻鳊鱼·····579	绿豆薏仁汤·····590	虾皮莴笋粥·····601
红枣花生章鱼汤·····580	腐竹马蹄甜汤·····591	黄花菜炖鹌鹑+八宝饭 套餐·····602
鹿茸阿胶甲鱼汤·····580	甘草冰糖炖香蕉·····591	糟八珍+香菇饭套餐·····602
党参北芪炖甲鱼·····580	香蕉百合银耳汤·····591	山药鸡煲+红薯饭套餐·····602
虫草红枣炖甲鱼·····581	葡萄干炖香蕉·····592	玫瑰蒸乳鸽+玉笋饭套餐·····603
淮山枸杞炖甲鱼·····581	鲜果西米露·····592	粉蒸排骨+薏米饭套餐·····603
西洋参无花果甲鱼汤·····581	杨桃紫苏梅甜汤·····592	猪肚煲+红豆燕麦粥套餐·····603
虫草煲乌龟·····582	海底椰炖雪梨·····593	天麻猪脑+红枣薏米粥 套餐·····604
海马炖草龟·····582	冰糖湘莲·····593	醉红枣+胡萝卜粥套餐·····604
参须枸杞炖鳗鱼·····582	银耳枸杞羹·····593	板栗蘑菇烧鸡+清粥套餐·····604
鳗鱼枸杞汤·····583	木瓜炖银耳·····594	香芋扣肉+五谷饭套餐·····605
玉米须煲蚌肉·····583	毛丹雪耳汤·····594	蹄筋花生+糙米稀饭套餐·····605
萝卜海蜇煲·····583	胡萝卜红枣汤·····594	鲈鱼汤+糙米饭套餐·····605
薏米桑枝水蛇汤·····584	红枣核桃仁枸杞汤·····595	旗鱼汤+板栗饭套餐·····606
百合虾仁汤·····584	灯心草雪梨汤·····595	黄花菜银耳肉排+南瓜粥 套餐·····606
生姜肉桂炖虾丸·····584	菊花桔梗雪梨汤·····595	白萝卜狗肉煲+八宝饭 套餐·····606
乌贼汤·····585	南瓜子红枣饮·····596	宝塔肉+白米饭套餐·····607
鸡骨草螺肉蜜枣汤·····585	银耳雪梨汤·····596	干焖冬菇+黄豆糙米饭 套餐·····607
猴头菇螺片汤·····585	银耳桂圆莲子汤·····596	东坡肉+桂圆莲子粥套餐·····607
五指毛桃炖海螺·····586	桂圆山药红枣汤·····597	白萝卜烧牛腩+红米粥 套餐·····608
枸杞炖牛蛙·····586	牛奶炖木瓜·····597	一品蒸肉+桂圆红枣粥 套餐·····608
藕片牛蛙汤·····586	红豆百合汤·····597	鳖蒸羊腿+茯苓莲子粥 套餐·····608
木瓜粉丝牛蛙汤·····587	燕麦枸杞粥·····598	
木耳炖牛蛙·····587	西葫芦韭菜粥·····598	
葛根荷叶牛蛙汤·····587	鱼末豆腐粥·····598	
红枣补血方·····588	香菇黑米粥·····599	
蜜枣海底椰苹果汤·····588	莲藕碎肉粥·····599	
灵芝核桃仁甜汤·····588	枸杞鱼片粥·····599	
莲子山药甜汤·····589	牛奶红枣粥·····600	
山药五宝甜汤·····589	乌鸡青稞粥·····600	

第一章 | CHAPTER 1 |

微波炉食谱



微波炉的出现，给厨房带来了一场革命。由明火烹饪到微波烹饪的变化，使家庭烹调更加方便、快捷、清洁、节能和安全。本章按红肉、禽蛋、蔬菜、豆制品、水产等类别为您介绍多种微波炉菜式，望能为您带来全新的烹饪观念。

□微波炉功能图示

①炉门窗

炉门窗上有金属屏蔽层，可透过网孔观察食物的烹饪情况。

②通风口

炉中的热气可通过通风口排出，以确保烹饪时通风良好。

③炉灯孔

用于照明。炉门打开时，炉灯自动关闭；微波炉工作时，炉灯自动点亮。

④控制面板

面板上的各种按键用于控制各档烹饪。

⑤波导盖

微波可透过波导盖进入炉内，同时防止油水污溅。切勿拆去。

⑥炉门安全锁开关

确保炉门打开时，微波炉会自动中止烹调工作。

⑦转盘支架

可带动玻璃转盘转动。转盘支架必须与玻璃转盘同时使用。

⑧玻璃转盘

将装好食物的容器放在转盘上，加热时转盘转动，可使食物烹饪均匀。不能把食物

直接放在玻璃转盘上。

⑨开门把手

向上轻提再往外拉门把手即可打开炉门。也有的微波炉用的是按键式炉门开关。



□微波炉操作步骤

第一步：连接电源。

第二步：打开炉门，把装有食物的器皿放入炉内。

第三步：根据烹调需要，设定微波火力和

烹调时长。一般智能型微波炉还附带有煮饭、热菜、蒸肉、蒸鱼、烤鸡等自动烹调功能可供选择。

第四步：按“开始”键，开始烹调。烹调中途若临时打开炉门，只需关闭炉门，重启[开始]键，微波炉便会继续运转。

第五步：待微波炉发出烹调完成的提示声后，戴上隔热手套，打开炉门，取出食物。

□微波炉的原理

本文从微波炉为什么能加热食物入手，来介绍微波炉的特点并解析关于微波炉的一些传言。

※1.微波炉为什么能加热食物

让我们从水说起。水分子是由一个氧原子两个氢原子构成的，氧原子对电子的吸引力很强，所以水分子中的电子比较集中在氧原子那一头，相应的氢原子那头就少一些。整体来看，水分子就有一头带着正电，另一头带着负电。在化学上，这样的分子就被叫做“极性分子”。

在通常的水里，水分子是杂乱无章地排列的，正电负电冲哪个方向的都有。当水处在电场中的时候，正电的那头就会转向电场的负极，而带负电那头会转向电场的正极——所谓的“异性相吸，同性相斥”。

如果是一个静止的电场，水分子们排好队也就安静下来了。如果电场在不停地转，那么水分子就会跟着转，试图和电场保持一顺儿的队型。如果电场转得很快，那么水分子们也就转得很快——类似摩擦生热，水的温度就升高了。

电磁波就相当于这样一种旋转的电场。用在微波炉上的电磁波每秒钟要转20多亿圈，水分子们以这样的速度跟着转，温度在短时间就急剧升高了。一旦微波停止，旋转电场消失了，水分子们也就安静下来。在这个过程中，

水分子本身并没有被微波改变。

不仅是水，其它极性分子也都可以被微波加热。通常的食物中都含有水和其它极性分子，所以在微波作用下可以被迅速加热。而非极性的分子，比如空气，以及某些容器，就不会被加热。我们平常热完食物后觉得容器也热了，往往是被高温的食物给“烫”热的。

※2.微波加热会致癌吗

因为微波是一种辐射，所以许多人自然而然地认为它会致癌。微波是一种电磁波，跟收音机、电报所用的电波、红外线、以及可见光本质上是同样的东西。它们的差别只在于频率的不同。微波的频率比电波高，比红外线和可见光低。电波和可见光不会致癌，自然也就不难理解频率介于它们之间的微波也不会致癌。其实，这里所说的“辐射”，只是指微波的能量可以发射出去，跟X光以及放射性同位素产生的辐射是不一样的。X光虽然也是电磁波，但是其频率比微波高得太多，因而能量也高，而放射性同位素在衰变过程中会放射出粒子，所以它们能让生物体产生癌变。

微波不会对人致癌，也不会让食物产生致癌物质。甚至，它还有助于避免致癌物的产生。对于鱼、肉等食物来说，传统加热尤其是烧烤炸等方式容易导致肉变焦，从而产生一些致癌物，而用微波炉加热可以有效降低这类致癌物的产生。

□你真的会用微波炉吗

微波炉对于大众家庭来说已经不是什么稀奇的电器了，但是很多家庭并不知道微波炉都有哪些用途，据有关数据显示，微波炉90%的功能都被荒废了，消费者真正用的功能仅仅是十分之一，所以今天就来为大家简单介绍一下微波炉比较常用的六个功能：