



现代家庭

Modern family

美

厨

丛书

阿香 编著

微波炉

WEI BO LU

美食谱



中国纺织出版社

中国烹饪百科全书

中国烹饪出版社

微波炉

微波炉食谱大全

美食谱



现代家庭

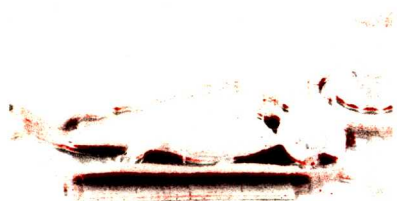
丛书

微波炉

微波炉食谱

阿香 编著

美食谱



中国纺织出版社

内 容 提 要

微波炉的出现对现代家庭厨房来说无疑又是一次新的革命。如何正确地使用及有效地利用微波炉,是广大微波炉用户所迫切关注的问题。本书应时而作,既介绍了微波炉的基础知识,又介绍了近500道微波炉实用菜肴的烹调方法,是一本适合现代家庭阅读的烹调用书。

图书在版编目(CIP)数据

微波炉美食谱/阿香编著.-北京:中国纺织出版社,
2004.11

(现代家庭美厨丛书)

ISBN 7-5064-3107-6/TS·1855

I. 微… II. 阿… III. 微波加热设备—食谱
IV. TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第090954号

责任编辑:李秀英 向连英

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027

电话:010-64160816

传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市燕山印刷厂印刷

各地新华书店经销

2004年11月第1版

2004年11月第1次印刷

开本:850×1168

1/32

印张:10

彩插:8

字数:228千字

印数:1-10000 定价:19.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



清蒸鲈鱼

(欣赏图)



清蒸狮子头

1



酸菜面



梅菜扣肉

(欣赏图)



红烧蹄筋

(欣赏图)



红烧狮子头

(欣赏图)



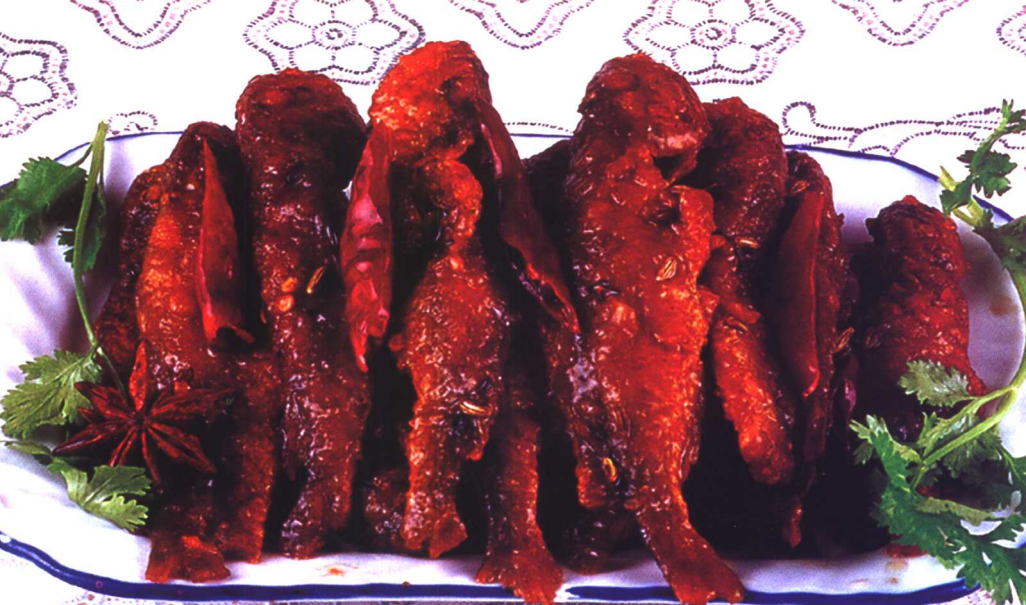
牛肉面

(欣赏图)



猪肉炖粉条

(欣赏图)



酥小黄鱼

(欣赏图)



酥炸小黄鱼

(欣赏图)



韭香里脊丝

(欣赏图)



鱼香肉片

(欣赏图)



葱烧海参

(欣赏图)



豆豉鲮鱼油麦菜

(欣赏图)



白切鸡

(欣赏图)



滑溜里脊

(欣赏图)

厨房能手——微波炉

随着人们生活节奏的不断加快，传统炉具越来越不能适应现代人生活的要求，人们迫切希望从繁忙的厨房劳动中解脱出来。

微波炉的出现，迎合了现代人生活的快节奏，受到人们的普遍欢迎，给现代家庭厨房带来了一次新的革命，使现代化家庭烹饪变得更为方便、快捷。使用微波炉烹调，不仅可以使传统的炒、炸、煮、煎等烹饪手法，而且可以达到很好的效果。微波炉的节能、省时、方便、卫生、无油烟、保持食物的原汁原味是被人们公认的特色。

微波炉除烹调外，还具有除菌、消毒、防蛀等功能，是现代家庭厨房中的多面能手。随着用户的不断增加，微波炉在现代家庭厨房中将抢占重要地位。



目 录

海鲜类.....1

- | | |
|-----------|----------|
| 红烧鲤鱼 /2 | 双葱烧虾 /22 |
| 干烧鲤鱼 /3 | 蒸河虾 /23 |
| 糖醋黄鱼 /4 | 银丝龙虾 /24 |
| 葱油鲤鱼 /5 | 糖醋虾仁 /25 |
| 清蒸草鱼 /6 | 腰果虾仁 /26 |
| 烤刀鱼 /6 | 翡翠虾仁 /27 |
| 煎 鱼 /7 | 百花虾仁 /28 |
| 炸黄鱼 /8 | 吉利虾球 /29 |
| 红烧鲳鱼 /9 | 炸海蟹 /30 |
| 辣酱鲤鱼 /10 | 清蒸河蟹 /30 |
| 清炖鲫鱼 /11 | 鱼香蟹块 /31 |
| 酿鲫鱼 /12 | 双丝戏蟹 /32 |
| 豆豉鱼头 /12 | 炒肉蟹 /33 |
| 糖醋鱼片 /13 | 红烧海参 /34 |
| 锅巴鲑鱼 /14 | 姜丝墨鱼 /35 |
| 三鲜爆鱼卷 /15 | 红烧白鳝 /35 |
| 爆鲑鱼 /16 | 炸黄鳝 /37 |
| 椒盐鲜鱿 /17 | 扇贝肉串 /38 |
| 盐水虾 /18 | 酥 蚝 /39 |
| 炸大虾 /19 | 蒸蛤蜊 /39 |
| 扒大虾 /20 | 洋葱牡蛎 /40 |
| 水晶虾仁 /21 | 香脆鱼卷 /41 |
| 麻油大虾 /22 | 清蒸鲳鱼 /42 |



糖醋鲈鱼 /43

凉拌墨鱼 /44

糖醋带鱼 /45

红烧白鲢 /46

奶油螃蟹 /47

微波炉基础知识 /48

蔬菜类.....50

糖醋白菜 /51

海米白菜 /51

鱼香白菜 /52

水煮白菜 /53

虾仁菜卷 /54

粉丝酸菜 /55

焖油菜 /56

肉烧竹笋 /57

肉片扁豆 /58

清炒扁豆 /59

奶油扁豆 /59

酱味扁豆 /60

鱼香茄丝 /61

蚝油茄条 /62

酱汁茄子 /62

肉馅茄子 /63

翠玉黄瓜 /64

清煸黄瓜 /65

蜜汁番茄 /66

松仁玉米 /66

香味蚕豆 /67

茄汁鲜蘑 /68

肉丝蒜苗 /69

肉片莴笋 /70

虾仁莴笋 /70

虾仁茭白 /71

油焖茭白 /72

煸金针菇 /73

扒黄花菜 /74

香菇豆苗 /75

炆土豆丝 /76

肉丁土豆 /77

双色绣球 /78

奶油萝卜 /78

鸡汁香菇 /79

火腿青豆 /80

肉丝芹菜 /81

鱿鱼芹菜 /82

清煸芥蓝 /82

清煸菠菜 /83

酱醋茄子 /84

干贝玉片 /85

糖汁莲藕 /86

烩四菜 /87

四色豆腐 /88
煎土豆饼 /88
酱烧冬笋 /89
微波炉基础知识 /91

家用微波炉的放置 /91
使用微波炉应注意的事项 /91
微波炉的正确操作方法 /92
对食物进行再加热的办法 /92

肉 类.....93

回锅肉 /94
红烧肉 /95
东坡肉 /95
黄瓜烧肉 /96
腐乳烧肉 /97
梅菜扣肉 /98
荸荠肉片 /99
麻辣肉片 /100
鲜蘑肉片 /101
猪肉炖粉条 /101
葱烧肉 /102
鱼香肉丝 /103
海带肉丝 /104
蒜薹肉丝 /105
扁三丝 /106
冬笋肉丁 /107
腰果烧肉 /107
炸里脊肉 /108
芙蓉里脊 /109
红烧丸子 /110

红烧狮子头 /111
菠菜肉丸 /112
珍珠肉丸 /113
番茄酿肉 /114
豆皮卷肉 /114
尖椒腊肉 /115
蒜苗腊肉 /116
红烧猪肝 /117
酱猪蹄 /117
青笋腰片 /118
酱味肘子 /119
美味肘子 /120
麻辣腰花 /121
葱爆猪心 /122
蜜汁排骨 /122
糖醋排骨 /123
洋葱排骨 /124
香酥排骨 /125
红烧牛肉 /126
尖椒牛肉 /127



番茄牛肉 /128

红烧蹄筋 /128

土豆炖牛肉 /129

香菇牛肉 /130

龙须牛肉 /131

洋葱牛肉 /132

葱爆羊肉 /132

蚝油羊肉 /133

香辣羊肉 /134

微波炉基础知识 /136

汤豆类.....139

排骨冬瓜汤 /140

雪菜冬瓜汤 /140

榨菜肉丝汤 /141

海带肉丝汤 /142

雪菜肉片汤 /143

营养鲜汤 /144

荔枝猪肚汤 /144

栗子肉汤 /145

雪梨排骨汤 /146

萝卜羊肉汤 /147

番茄牛肉汤 /147

椒盐鲫鱼汤 /148

鲈鱼苦瓜汤 /149

鱼丸黄瓜汤 /150

菠菜鲤鱼汤 /150

菠菜鸡片汤 /151

花生凤爪汤 /152

乌鸡白凤汤 /153

枸杞鸡汤 /153

豌豆肉汤 /154

酸辣豆腐汤 /155

山药豆腐汤 /156

番茄鸡蛋汤 /156

白菜丸子汤 /157

虾丸汤 /158

银芽蘑菇汤 /159

木瓜银耳汤 /160

补血养颜汤 /160

肉片百叶汤 /161

南瓜汤 /162

鸡蓉鱼汤 /163

麻婆豆腐 /164

虾仁豆腐 /164

蚝油豆腐 /165

鲜蘑豆腐 /166

肉末豆腐 /167

烧油豆腐 /168

四色豆腐 /169

酱味豆腐 /170

蒜黄豆腐 /170