

家庭微波食谱

方 圆 编



广州出版社

(粤)新登字 16 号

责任编辑 杨斌

书名 家庭微波食谱
作者 方园
出版 广州出版社(广州市东风中路 503 号)
印刷 广东邮电南方彩色印务有限公司(广州天河工业园建工路 17 号)
规格 787 × 1092 毫米 16 开本 5 印张 100 千字
印数 1 - 20000 册
版次 1997 年 12 月第 1 版
印次 1998 年 3 月第 1 次
书号 ISBN 7 - 80592 - 749 - 9 / R · 41
定价 28.80 元



河南纺专 00106535

家庭微波食谱

方 圆 编



广州出版社

最后再用煎锅



①肉串在微波炉内加热后，还要用煎锅煎过。



②淋上调味料之后，再拔掉竹签。



8分

加热时间！

红烧牛肉



■作法

①马铃薯大小随意，泡水后滤干，再淋上炸油。

②将牛肉置于容器中，淋上麻油（如图），放进葱段、姜片，以高温加热4分钟。

③将牛肉、切好的红萝卜与马铃薯、水1 $\frac{1}{2}$ 杯、适量的调味料放入附盖蒸锅中，以高温加热12分钟，再转为低温加热50分钟。

④装盘。

■材料（4人份）

马铃薯300g，牛肉400g，油4大匙，葱少许，姜少许，红萝卜2根，调味料（酱油6大匙，砂糖2小匙，酒3小匙），炸油适量

牛肉要先加热



●牛肉要放在耐热容器中，淋油、加葱、姜片，盖好加热。

66分

加热时间！

烤肉串

■材料 (2 人份)

猪肉 (整块煎过) 300g, 腌汁 (酱油、酒各 2 大匙, 葱 $\frac{1}{2}$ 根、姜汁、五香粉各少许), 培根 5~6 片 (100g), 调味料 (酱油 1 大匙、麻油、砂糖各 $\frac{1}{2}$ 大匙), 荷兰芹、油各少许

■作法

- ①猪肉切片, 约一口大小。
- ②将葱切段, 和其余的腌汁材料一起搅拌, 再和猪肉混合。
- ③培根切成和猪肉一样的大小。
- ④将筷端削尖, 把猪肉、培根轮流串起。
- ⑤串好后, 放在烤架上, 以高温加热 6 分钟 (依 100g 加热 2 分钟的比例)。
- ⑥在煎锅内倒入少许油烧热, 再将肉串煎至金黄 (图①)。
- ⑦淋上调味料后, 再拔掉竹筷 (图②), 盛盘后加上荷兰芹。

番茄煮肉丸

■材料 (2 人份)

猪绞肉 200g, 腌汁 (葱、姜末各 1 小匙, 盐 $\frac{1}{2}$ 小匙, 水 2 大匙, 太白粉 1 大匙), 熟透的番茄 2 个, 砂糖、盐各 1 小匙, 太白粉 1 小匙, 油、水适量

■作法

- ①先将猪绞肉和葱、姜末、盐、水、太白粉混合, 然后揉成直径 3 公分的肉丸。
- ②放入容器中, 加 2 大匙油, 加盖或用保鲜膜封住, 以高温加热 4 分钟。
- ③番茄去皮切成 8 块, 加油 1 大匙, 以高温加热 2 分钟 (图①)。
- ④将番茄和肉丸混合 (图②), 加入砂糖、盐、水 $\frac{1}{4}$ 杯, 用保鲜膜封住 (图③), 以高温加热 3 分钟。
- ⑤将太白粉和同量的水调匀, 取出④后立刻淋上, 因为热气能形成芡, 待凉后再放回微波炉。
- ⑥盛出来以后最好趁热享用。



加热时间:

9 分

①熟番茄先去皮再切成八块, 加油后再装于微波炉内。



②将加热后的肉丸和番茄混合。



③洒上砂糖、盐、水, 用保鲜膜封住, 再放回微波炉。



香菇肉团

7
分
30
秒
加热时间



●绞肉要填圆，香菇洒上太白粉后再填肉。

■材料 (2人份)

香菇 8 朵，虾 (冷冻食品) 100g，猪绞肉 200g，调味料 (蛋白 $\frac{1}{2}$ 个、姜汁少许、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 1 小匙、太白粉 1 大匙)，淋汁 (高汤 $\frac{1}{2}$ 杯、盐、砂糖、太白粉各 $\frac{1}{2}$ 小匙)，太白粉适量

■作法

- ①香菇先用温水泡过，蒂去掉后沥干。
- ②虾子用低温加热 2 分钟解冻，沥干后切碎或磨碎。
- ③在碗内放入猪绞肉与②，加入调味料拌匀。
- ④将③分成 8 份，洒些太白粉在香菇上，然后将肉填进香菇内 (如图)。
- ⑤放于耐热容器内，用保鲜膜封住，以高温加热 4 分钟。
- ⑥将淋汁拌匀，以高温加热 1 分钟，勾芡后，再用高温加热 30 秒，最后淋到⑤上。

红烧猪肉



11
分
30
秒
加热时间

■材料 (2人份)

猪肉 (里脊肉) (1 块 100g) 2 块，调味料① (酱油 1 大匙、酒或料酒 $\frac{1}{2}$ 小匙)，葱一根，姜少许，调味料② (酱油 3 大匙、酒 1 大匙、砂糖 1 小匙)，青椒 3 个 (100g)，油、盐适量

■作法

- ①将里脊肉与调味料①一起浸泡 30 分钟。
- ②将葱切 3 公分段，姜切片。
- ③猪肉沥汁后加葱和姜片，再加油 1 大匙，加盖，以高温加热 2 分钟。
- ④加入调味料②。
- ⑤再以高温加热 5 分钟，然后翻面，再高温加热 3 分钟。
- ⑥青椒洗净去籽，纵切为 6~8 块。
- ⑦在青椒上洒少许盐和 1 大匙油，用保鲜膜封住，高温加热 1 分 30 秒。
- ⑧猪肉切成大小适当，和葱一起装盘，最后排青椒。

卤肉

■材料 (4人份)

猪肉(整块) 300g, 蛋 5 个, 葱少许, 姜(切片) 少许, 调味料(酱油 1 杯, 酒 1 大匙, 水 1 杯, 八角、胡椒粉各少许), 砂糖 1 大匙, 荷兰芹少许

■作法

①先将猪肉用棉线绑紧(如图), 再用热水将表面烫熟。

②蛋煮熟后剥壳。

③葱切段。

④将猪肉、葱、姜片、调味料放入附盖蒸锅中, 以高温加热 10 分钟。

⑤加蛋和砂糖, 以低温加热 20 分钟, 将猪肉和蛋切好装盘。



线绑紧后再煮熟。

●整块肉都用棉



豆豉蒸肉



■材料 (2人份)

猪肉(瘦肉切片) 200g, 腌汁(酱油 1 大匙, 味精、酒各 $\frac{1}{2}$ 小匙, 砂糖 $\frac{1}{2}$ 小匙, 料酒 2 小匙), 蒜头少许, 红辣椒 1 个, 小芋头 4 个, 豆豉少许, 太白粉 $\frac{1}{2}$ 大匙, 油 2 大匙



■作法

①将猪肉切一口大小。

②腌汁调匀后, 放入猪肉浸泡 20 分钟。

③蒜头切片, 红辣椒泡软去籽, 切成环状。

④小芋头去皮, 加蒜头、红辣椒、豆豉拌匀, 再洒上太白粉混合(如图), 淋上油。

⑤盘内先铺小芋头再放猪肉, 以高温加热 4 分钟。

⑥盛盘时保持小芋头在下。

将太白粉洒在猪肉上部拌匀。

蚝油牛肉

■材料 (2人份)

牛肉(切片) 200g, 腌汁(酒 1 大匙, 姜汁少许, 酱油 1 小匙), 青椒 2 个, 竹笋(罐装) 1 小罐, 香菇 2 朵, 太白粉 1 小匙, 沙拉油 4 大匙, 葱(切碎) 1 片, 调味料(蚝油 2 大匙, 砂糖 1 小匙, 酒 1 大匙)

■作法

- ①将牛肉切一口大小, 以腌汁腌 20 分钟
- ②青椒大小随意(如图①), 竹笋切片, 香菇泡软切片。
- ③在牛肉上洒上太白粉(如图②), 再加沙拉油 2 大匙, 用保鲜膜封住, 以高温加热 1 分钟(如图③)。
- ④容器内放入葱、蒜头和蔬菜②, 加油 2 大匙, 以高温加热 1 分 30 秒。
- ⑤加调味料①和肉, 再以高温加热 1 分 30 秒。

4
分

加热时间



什锦火锅

■材料 (4 人份)

鸡肉(带骨切块)200g, 酒2大匙, 姜(切片)少许, 干贝3个, 鲍鱼(罐头)2个, 熟竹笋3个, 香菇5朵, 白菜400g, 盐2小匙

■作法

①鸡肉洗净置于耐热容器中, 加水5杯、酒1大匙、姜少许, 加盖, 以高温加热10分钟(图①)后取出鸡肉, 高汤另外装盘。

②干贝用开水泡软(图②), 鲍鱼切片(图③)。

③竹笋切一口大小, 香菇去蒂切丝。

④将白菜切5公分长, 包上保鲜膜, 以高温加热2分钟。

⑤在附盖蒸锅中先铺上白菜再放入其他材料, 然后加入鸡肉高汤、干贝和香菇泡汁, 盐、酒1大匙调味, 以高温加热10分钟后, 再转以低温加热20分钟。若高汤不够可以加水。

42

加热时间



和水加热而成。

①高汤是用鸡肉



泡软, 连汁一起使用。

②干贝要用开水



火锅的配料之一。

③鲍鱼切片也是



26
分

加热时间

洋葱烧鸡

■材料 (2人份)

鸡腿1支, 鸡翅膀1块, 酱油2大匙, 洋葱1个, 调味料(酱油2大匙, 酒, 砂糖1大匙, 姜3片, 蒜末3大匙, 榨菜末3大匙, 水 $\frac{1}{4}$ 杯), 油, 盐适量

■作法

①先在鸡腿和鸡翅膀的皮上戳洞, 淋上酱油2大匙, 浸泡20~30分钟。

②将鸡肉置于蒸锅中, 加油1大匙, 以高温加热5分钟。

③将洋葱纵切为二后切丝。



切~公分宽。
①由内往外卷,



热后趁热淋上。
②淋汁材料加



5
分
30
秒

加热时间

■作法

①将高丽菜削薄。

②将高丽菜平叠, 用保鲜膜包好, 以高温加热4分钟(100g加热1分钟), 泡水待凉。

③挤水后卷起, 切2公分宽(如图①)。

④将切口朝上盛盘, 放入辣椒丝。

⑤在小型耐热蒸锅中将淋汁材料拌匀(如图②), 以高温加热1分30秒, 趁热淋到高丽菜上。

⑥盛上后放入冰箱中, 凉后即可食用。

注: 置于冰箱中可保存3~4日, 是最美味的小菜之一。



■材料 (2人份)

高丽菜4片(400g), 红辣椒(切丝)1~2根, 淋汁(盐1小匙、醋4大匙、砂糖4大匙)

糖醋高丽菜

洋菇豆腐

④在洋葱上洒盐 $\frac{1}{2}$ 小匙,油1大匙,高温加热1分钟(图①)。

⑤在附盖蒸锅中放入鸡肉,玉米(图②)、调味料,加盖内盖(图③),以高温加热5分钟,再转以低温加热15分钟。

⑥将鸡肉切成适当大小,盛盘,放入洋葱,再淋煮汁。

①将洋葱切丝,加上盐和油后加热。



②将鸡肉和洋葱在附盖蒸锅中加热。



③加入调味料和水,加盖内盖后加热。



7
分
40
秒
加热时间

■材料 (2人份)

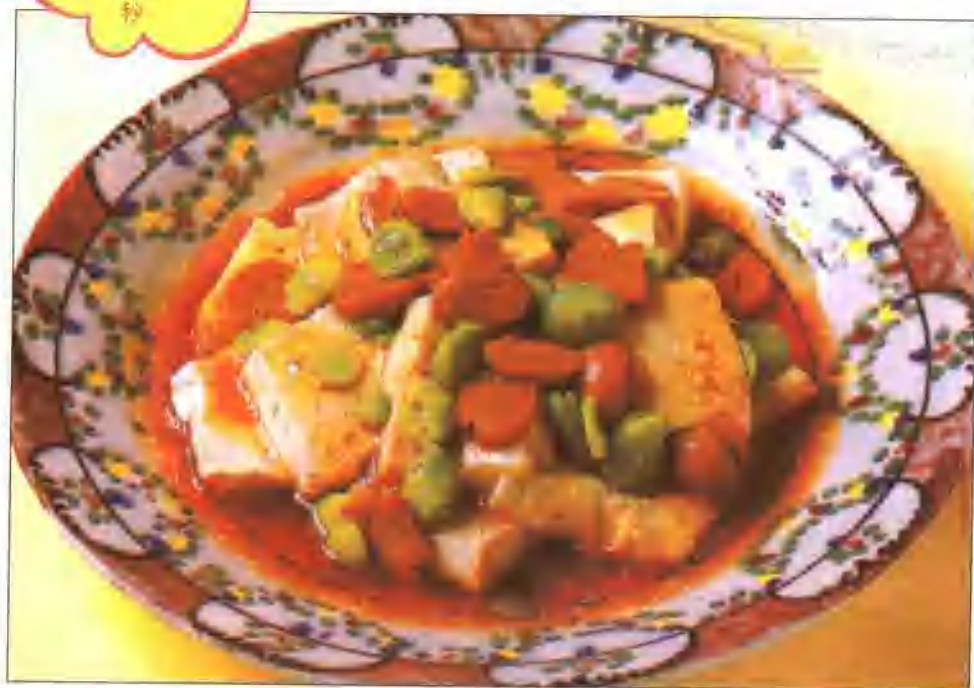
豆腐1块,油2大匙,葱、姜(切末)各少许,蚕豆10个,洋菇(罐头)10个,调味料(高汤1杯,酱油1大匙,蚝油1大匙,盐 $\frac{1}{4}$ 小匙,砂糖1小匙),太白粉1小匙,盐少许

■作法

①将豆腐纵切为二,再切1公分厚后加油(图①),放葱和姜,以高温加热3分钟。

②蚕豆剥掉薄皮,浸泡盐水后和洋菇都切片,置于容器中,用保鲜膜封住,以高温加热40秒(图②)。

③将①和②混合,加上调味料,用保鲜膜包好,以高温加热3分钟。勾芡后再用保鲜膜包好以高温加热1分钟(图③)。



煮蚕豆

7
分

加热时间



■材料 (2 人份)

蚕豆 (剥掉豆荚) 300g, 葱 (切碎) 少许, 油 2 大匙, 砂糖 2 大匙, 盐 1 小匙

■作法

①将葱和蚕豆放入耐热容器中, 淋油拌匀, 以高温加热 4 分钟。

②将蚕豆、砂糖、盐用半杯水拌匀 (如图), 用保鲜膜封好, 以高温加热 3 分钟。

③连煮汁一起盛上。

●将蚕豆、砂糖、盐及水拌匀, 高温加热后连煮汁一起盛上



蟹肉煎蛋

7
分

加热时间



①将蛋打散, 和盐、蟹肉、韭菜拌匀。



②蛋先加热, 取出搅拌一半后继续加热。



③作好的淋汁趁热淋在蛋上。

4
分

加热时间



■材料 (2人份)

茄子(中)3个, 虾米5尾, 洋火腿(切片) $\frac{1}{2}$ 片, 淋汁(蒜头 $\frac{1}{2}$ 瓣, 豆腐酱 $\frac{1}{4}$ 小匙, 酱油1大匙, 醋 $\frac{1}{2}$ 大匙), 荷兰芹适量

■作法

①茄子先去蒂, 再纵切为二, 泡水以去掉涩味。

②虾米泡软后切碎, 洋火腿也切碎。

③将蒜头切碎, 和淋汁用材料拌匀。

④用保鲜膜包好, 以高温加热4分钟(1个加热1分20秒)(如图①)后放凉。

⑤将茄子撕碎(如图②), 装盘后洒上虾米和洋火腿, 浇上淋汁, 再洒上荷兰芹, 凉后即可食用。

注: 茄子要选青面光滑色泽鲜艳的, 切开泡水之后再烹调。

除了火腿、虾米之外, 如果还能加些鸡绞肉或猪绞肉, 加热后味道更棒。

茄子要用手撕开

①茄子泡水去掉涩味后, 再用保鲜膜包好加热。

②凉了之后用手撕碎, 比用刀切的还好吃。



①茄子泡水去掉涩味后, 用保鲜膜包好加热。



②凉了之后用手撕碎, 比用刀切的还好吃。

■材料 (2人份)

蟹肉(罐头)50g, 韭菜10根, 蛋4个, 盐 $\frac{1}{2}$ 小匙, 油3大匙, 淋汁(高汤半杯、淡味酱油1小匙、盐少许、太白粉 $\frac{1}{2}$ 小匙)

■作法

①蟹肉取出软骨后剥碎, 韭菜洗净切1公分长。

②将蛋打入耐热容器中, 加盐、油、蟹肉、韭菜(图①), 以高温加热2分钟后取出搅拌, 再以高温加热2分钟(图②)。

③另外将高汤、酱油、盐加入耐热容器中, 以高温加热2分钟, 勾芡后再用高温加热1分钟, 最后淋在蛋上(图③)。





凉拌绿芦笋



蚕豆总汇



干贝萝卜汤

凉拌绿芦笋

■材料 (2人份)

绿芦笋150g, 洋火腿(切片)3片, 小黄瓜1根, 鸡肉100g,
淋汁(酱油2大匙、砂糖1小匙、醋1大匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 大匙、芥
末2小匙、芝麻 $\frac{1}{2}$ 大匙), 盐、酒适量

■作法

- ①去掉绿芦笋的梗和皮, 斜切成段后浸泡盐水(图①)。
- ②洋火腿切一口大小, 小黄瓜先纵切为二再斜切。
- ③绿芦笋用保鲜膜包好, 以高温加热1分30秒, 泡水后再滤干。
- ④鸡肉置于容器中, 加酒少许, 封上保鲜膜, 以高温加热2分钟后切片。
- ⑤将淋汁材料拌匀。
- ⑥所有材料都盛盘之后再淋汁。



●绿芦笋的梗和皮要削掉。

■材料 (2人份)

蚕豆(剥掉豆荚)2杯, 洋火腿(0.5公分厚)1片,
熟竹笋(小)1个, 油1大匙, 淋汁(高汤2杯、盐、砂糖
各1小匙, 太白粉2小匙)

■作法

- ①剥掉蚕豆的薄皮(图①)。将洋火腿和竹笋切0.5公分丁。
- ②将蚕豆用保鲜膜包好, 以高温加热4分钟。
- ③竹笋置于容器中, 淋1大匙油, 以高温加热1分钟。
- ④将蚕豆、洋火腿、竹笋、除太白粉以外的淋汁材料置于耐热蒸锅中, 用保鲜膜封住, 以低温加热6分钟, 勾芡后再以低温加热1分钟, 宜趁热吃。



●蚕豆剥掉薄皮后, 用保鲜膜包好加热。

■材料 (2人份)

萝卜(中)1根, 干贝6个, 高汤2杯, 酒1大匙, 砂糖
 $\frac{1}{2}$ 小匙, 盐 $\frac{1}{2}$ 小匙, 太白粉 $\frac{1}{2}$ 大匙

■作法

- ①将萝卜切3公分厚的环片, 以挖球器挖成球形(如图)后煮熟。
- ②以热开水1杯浸泡干贝(泡汁留下还有用)。
- ③将萝卜、干贝连同泡汁、高汤放入附盖蒸锅中, 以高温加热10分钟后, 再转以低温加热15分钟。
- ④加入酒、砂糖、盐后勾芡, 高温加热1分钟后趁热食用。
注: 萝卜可用白菜来代替。



●萝卜用挖球器挖成球形。

干贝萝卜汤



5
分
30
秒
加热时间

五香鸡肉

■材料 (2人份)

鸡腿肉(带骨)(1只约180g)2只,迷迭香适量,腌汁(橄榄油4大匙,山艾 $\frac{1}{2}$ 小匙,辣椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙,蒜头汁1瓣份、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒少许),法式芥末 $\frac{1}{2}$ 大匙,番茄酱1大匙,山艾(切末)少许,茉沃刺那(一种香辛料)少许

●配菜(蔬菜)

小红萝卜6条(100g),奶油 $1\frac{1}{2}$ 大

匙,盐少许,胡椒少许,砂糖1小匙,冷冻玉米1杯

■作法

①鸡肉洗净,用纸巾吸干水分(图①),沿着鸡腿骨划开(图②),插上许多迷迭香,再将鸡皮朝上,戳几个洞。

②将腌汁和材料全部盛在大碗中,放入鸡肉拌匀,浸泡半天,其间要翻动1次。

③容器中装入搅匀的法式芥末和番茄酱。

④将②的鸡肉皮朝上,放在微波炉用的烤架上,下面放一个盛汁的器皿(图③),高温加热5分30秒。

⑤取出④,用③充分涂抹,再放入温度250度的烤箱中烤8分钟,取出后洒上山艾和茉沃刺那。

●配菜(蔬菜)的作法

鸡肉的处理方法



①鸡肉先用冷水洗净,再用纸巾或干布擦干。



②沿着鸡腿骨部分切开。



③鸡腿放在微波炉专用烤架上,皮朝上,下置一盛汁器皿。

①小红萝卜洗净去皮,切成两半。

②把1的小红萝卜放入容器中,加上 $\frac{1}{2}$ 大匙的奶油、盐、胡椒各少许、适量的砂糖、 $\frac{1}{4}$ 杯水,覆上保鲜膜,高温加热3分钟后,再以低温加热5分钟。

③冷冻玉米倒入容器中,加上保鲜膜,高温加热30秒,这时即使玉米还是冷的也无所谓。

④在③中加入1大匙奶油、盐、胡椒各少许,覆上保鲜膜,高温加热1分钟后,再搅拌。

⑤将②的小红萝卜和④的玉米分开装入容器内,或直接摆在鸡腿旁食用。

应用:配盘的蔬菜,也可以用碗豆、培根或洋芋片代替。

鸡肉冷盘

■材料 (2人份)

鸡胸肉 (1片180g) 2片, 盐少许, 胡椒少许, 香味蔬菜 (洋葱、西洋芹、胡萝卜等切片), 酒3大匙, 月桂树叶1片, 沙拉酱3大匙, 番茄酱1大匙, 牛奶2大匙, 绿芦笋100g, 荷兰芹少许

■作法

①鸡肉洗净, 用纸巾吸干水分, 在皮上戳洞, 洒些盐、胡椒。

②深盘内先铺上香味蔬菜 (图①), 再将①的鸡肉皮朝下摆好, 洒上白葡萄酒 (图②), 放1片月桂树叶, 然后用保鲜膜包起来放置10分钟。

③②用高温加热5分钟, 等凉后再放进冰箱里。

④沙拉酱、番茄酱、牛奶放入大碗内搅匀。

⑤绿芦笋的根部切掉, 用保鲜膜包好, 高温加热2分钟后浸冷水, 然后滤干。

⑥将④淋在盛有鸡肉的盘内, 洒一些荷兰芹, 旁边摆上⑤的绿芦笋。



①香味野菜切薄片后, 铺在盘底。



②鸡肉皮朝下摆好, 淋上白葡萄酒。