

美食

经典

# 家庭微波美食

榛子 编



Jingdian Meishi  
Jiating Weibomeishi



云南科技出版社

经典美食

# 家庭微波美食

榛子 编



云南科技出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

经典美食 / 榛子 编. — 昆明: 云南科技出版社, 2004.11  
ISBN 7-5416-2053-X

I . 经 ... II . 榛 ... III . 菜谱 - 中国  
IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105222 号

## 经典美食 · 家庭微波美食

策 划 千秋书局  
编 者 榛 子  
责任编辑 云 柯 邓玉婷  
封面设计 甜 豆  
出版发行 云南科技出版社  
地 址 昆明市环城西路 609 号  
云南新闻出版大楼  
邮政编码 650034  
经 销 全国新华书店  
印 刷 浙江省邮电印刷厂  
开 本 889 × 1194 1/28  
印 张 2  
版 次 2004 年 11 月第 1 版  
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308  
总 定 价 100.00 元 (共 10 册, 每册 10.00 元)  
(本书图文经台湾汉光文化网路股份有限公司授权使用)

# 前言

随着人民群众生活水平的不断提高,微波炉作为一种高科技的烹饪器具,已日益为广大家庭所接受。微波炉的烹调原理,主要是利用机箱内的磁控管通电后发射微波,穿透食物使之发热而达到烹饪目的的。食物原料中的水分、油脂、糖及蛋白质等均带有极性的成分,可吸收微波的能量。当微波穿透食物时,可使这些极性分子急速变化而发生剧烈振动,相互磨擦而产生大量的热量,由于这些热来自食物本身,故可使食物在短时间内全面变热,达到较好的烹调效果。根据微波的工作原理,在选择烹调器皿时一定要注意以下几点:

1. 应尽量选择微波炉专用餐具、耐热的玻璃餐具或耐热的陶瓷餐具,或者使用有微波炉适用标志的、耐热性大于 220℃ 的工程塑料餐具。一般的玻璃器皿、陶瓷器具或塑料器具(耐热性低于 120℃)则不宜使用。

2. 强化玻璃、雕花玻璃、水晶玻璃制的器皿不能使用。其他的一般玻璃器皿也只能短时间地进行加热。

3. 木制、竹制、纸制器具或保丽龙食品盒会因高温而烧焦或融化,若使用,须先行在水中浸泡 1 小时以上,且进入炉内时间不宜过长。

4. 因微波无法穿透金属,故金属器具、金属网等均不能使用;表面涂饰有金线、银线、釉彩的器具,遭微波穿透时会产生火花,同样不能使用。本书中部分菜肴所用的餐具,是为求摆盘美观而放置的,是不可直接放入微波炉的器具。

5. 本书中所涉及的耐热袋、保鲜膜、铝箔,均指有微波炉适用标志的产品,其他的一般产品不能替代。

本书中各菜肴原料的份量,系以 4~6 人份为准。书中所说的“杯”,容量为 240 毫升;“大匙”,容量为 15 毫升;“小匙”容量为 5 毫升。调味料用量可按各人口味酌量增减。

编者

2004 年 10 月





# 目录

- |          |           |            |
|----------|-----------|------------|
| 05 橙汁小排  | 14 西芹牛肉卷  | 37 金钩玉米笋   |
| 06 椰汁鸡   | 16 凤尾豆腐   | 38 镶青椒     |
| 07 鲜茄焗凤翅 | 17 清炖栗子鸡  | 40 雪菜虾仁豆腐羹 |
| 08 鲜橙煎牛排 | 18 琵琶鸡    | 41 淡菜炖蛋    |
| 10 芋头鸭   | 20 鸡茸芦笋   | 42 乡下浓汤    |
| 11 凤梨墨鱼  | 21 冬菜鸭    | 43 法式洋葱汤   |
| 12 芙蓉蟹   | 22 油淋鲜鱼   | 44 煎藕饼     |
| 13 菠菜松   | 23 红烧鳕鱼   | 46 枸杞鲈鱼汤   |
|          | 24 虾仁面包盒  | 47 牛排盖饭    |
|          | 26 红烧黄豆排骨 | 48 蟹肉饭     |
|          | 27 干煸牛肉丝  | 50 甜蜜糕     |
|          | 28 红蛭米糕   | 51 芋泥糖酥    |
|          | 30 翡翠三丝   | 52 桂花鲜栗羹   |
|          | 31 粉丝蛋    | 53 鲜虾锅贴    |
|          | 32 腐乳炒蛋   | 54 糯米梨     |
|          | 33 酸甜白菜   | 56 牛骨茶     |
|          | 34 炒肚丝    |            |
|          | 36 凉拌卷心菜  |            |





# 橙汁小排

家庭微波美食

*Chen Zhi Xiao Pai*

JiaTingWeiBoMeiShi

## 材 料:

猪小排 600 克, 嫩精 1 小匙, 沙拉油 3 大匙, 铝箔纸 1 张。

A 料: 盐 1/4 小匙, 太白粉 1 大匙, 酒 1 大匙, 陈皮粒 1/4 小匙, 桔子皮末 1/4 小匙, 起士粉 2 小匙。

B 料: 柳橙汁 1/2 杯, 盐 1/2 小匙, 辣酱油 1 小匙, 糖 1 小匙, 蕃茄酱、酒、水、太白粉 1 大匙。

## 做 法:

1. 猪小排切成 3 厘米块状, 先以嫩精腌拌

5 分钟, 再加入 A 料腌拌 20 分钟使之内入味。

2. 烤锅以强微波 10 分钟预热后, 铺上铝箔纸, 入 3 大匙油, 放入腌拌过的猪小排, 强微波 4 分钟后, 取出翻面, 并淋上调匀 B 料, 再以强微波 4 分钟即可。

## 备 注:

铝箔纸切记不可碰触到炉壁。



# 椰汁鸡

Ye Zhi Ji



## 材 料:

鸡腿 2 只, 马铃薯 2 个 (约 450 克), 玉米粉 2 大匙, 洋葱 1 个 (切丝), 鲜奶 1/4 杯。

A 料: 椰汁 1.5 杯, 热高汤 1 杯, 肉桂粉 1/4 小匙, 盐 1 小匙, 糖 1 小匙。

B 料: 玉米粉 1 大匙, 水 1 大匙。

## 做 法:

1. 马铃薯去皮切成 3 厘米块状, 泡於水中, 防止变成褐色。
2. 鸡腿切小块, 置於大盘上, 以强微波 2

分钟煮去血水。

3. 取一深容器, 将已煮去血水的鸡腿块加入 2 大匙玉米粉拌匀, 放入洋葱丝、马铃薯块及调匀的 A 料, 再充分拌匀后, 覆盖, 以强微波 15 分钟煮熟。
4. 煮熟的鸡块加入鲜奶拌匀, 覆盖, 以强微波 2 分钟烹煮后, 沥出汤汁。汤汁再以强微波 3 分钟煮滚, 拌入 B 料勾芡, 最后将汤汁淋在鸡块上即可。





# 鲜茄焗凤翅

家庭微波美食

JiaTingWeiBoMeiShi

*XianQie Ju FengChi*

## 材 料:

鸡翅膀 10 只,红蕃茄 120 克,沙拉油 5 大匙,葱末 1 大匙。

A 料:酱油 1 大匙,胡椒粉 1/2 小匙,酒 1/2 小匙。

B 料,蕃茄酱 1 大匙,酱油 1 小匙,盐 1/4 小匙,糖 1/2 大匙,水 1/2 杯,香油少许。

## 做 法:

1. 鸡翅洗净取中段,拭干,以 A 料腌拌 20 分钟,使之上色入味。

2. 取一爆香碗,放入葱末及 3 大匙油,以强微波 2 分 30 秒爆香,再将蕃茄切成 1 厘米小块状拌入,续以强微波烹煮 4 分钟。

3. 烤锅入 2 大匙油,以强微波 5 分钟预熟后,放入腌拌过的鸡翅膀,先以强微波 2 分钟,取出翻面后再强微波 2 分钟,取出烤锅,加入爆香过的蕃茄丁及 B 料,覆盖再以强微波 4 分钟烹煮后,即可排盘上桌。







# 鲜橙煎牛排

*Xian Cheng Jian Niu Pai*

## 材 料:

牛肉脊肉 300 克, 沙拉油 3 大匙, 柳丁 2 粒, 香油  
少许。

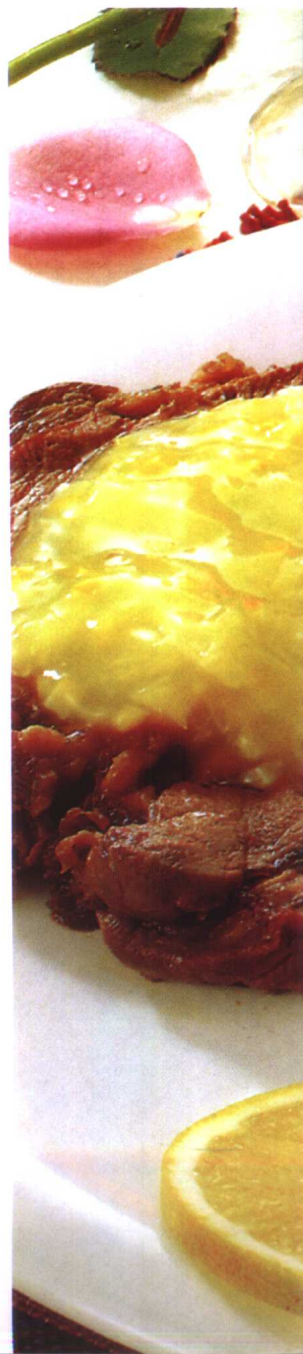
A 料: 深色酱油 5 大匙, 葱 5 段, 姜 5 片, 玉米粉 1  
小匙。

B 料: 盐 1/2 小匙, 香醋 1 大匙, 糖 1/2 小匙, 水 3  
大匙。

C 料: 玉米粉 1 小匙, 水 1 小匙。

## 做 法:

1. 牛里脊肉切成约 1 厘米厚片, 以刀背拍松, 再以  
A 料腌拌 30 分钟。
2. 烤锅入油 3 大匙, 以强微波预热 6 分钟后, 放入  
腌拌好的牛肉片, 先以强微波煎 1 分钟后, 翻  
面续以强微波煎 1 分钟, 取出排盘备用。
3. 将一粒柳丁以刨刀去皮, 果皮切碎、果肉切丁;  
另一粒柳丁对切后挤汁备用。
4. 取一容器, 放入切碎柳丁皮、柳丁肉丁及柳丁  
汁, 加入 B 料调匀, 以强微波 3 分钟煮滚后, 迅  
速调入 C 料勾芡成汁, 拌入香油, 淋在牛排上  
即可。





# 芋头鸭

Yu Dou Ya



## 材 料:

芋头 450 克, 鸭 1/2 只(约 900 克), 太白粉 1 大匙, 豆豉 2 大匙, 蒜末 1/2 大匙, 姜片 5 片, 沙拉油 3 大匙, 葱花 2 大匙。

A 料: 高汤 1 杯, 糖 1 小匙, 盐 1/2 小匙, 陈皮(剁碎)1 小匙。

## 做 法:

1. 芋头去皮、洗净, 切成约 3 厘米厚度块状。
2. 鸭洗净后拭干水分, 切块, 与太白粉拌

匀备用。

3. 取一容器, 放入豆豉、蒜末、姜片及 3 大匙油, 以强微波 3 分钟爆香后, 加入芋头块、鸭块及 A 料, 拌匀, 覆盖, 以强微波烹煮 20 分钟。
4. 取出容器, 将材料略为搅拌后, 再覆盖, 继续以 80% 电力焖煮 10 分钟, 撒上葱花即可。





# 鳳梨墨魚

Feng Li Mo Yu

家庭微波美食

JiaTingWeiBoMeiShi

## 材 料:

墨魚 600 克, 鳳梨罐頭 1 罐, 沙拉油 2 大匙, 香油 1/2 小匙, 檸檬汁少許。

A 料: 姜酒汁 2 大匙, 鹽 1/2 小匙, 糖 1/2 小匙, 胡椒粉 1/3 小匙。

B 料: 鹽 1 小匙, 糖 1 大匙, 水 3/4 杯。

C 料: 太白粉 1 大匙, 水 2 大匙。

## 做 法:

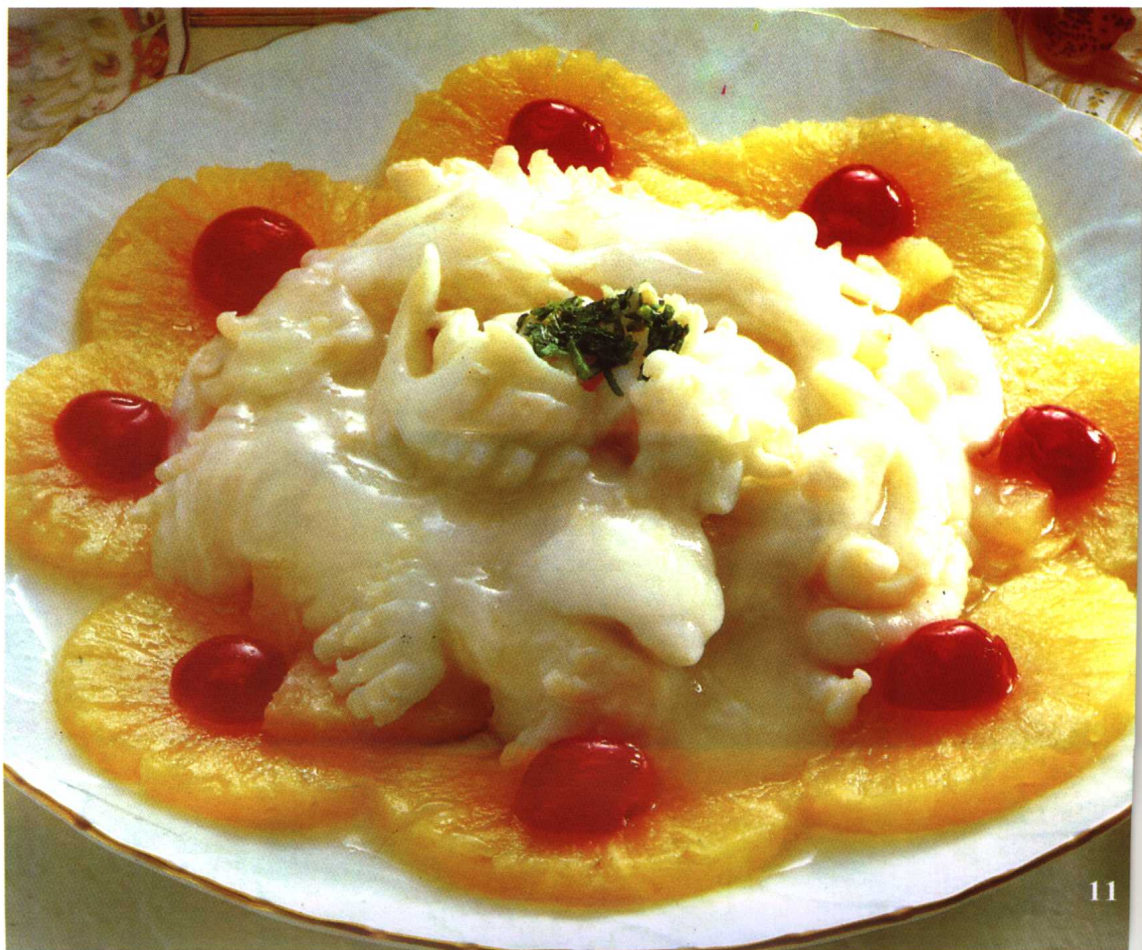
1. 墨魚洗淨、去薄膜, 由內面劃交叉斜刀, 切成 3 厘米× 6 厘米片狀, 以 A 料腌拌

去腥味。

2. 將墨魚片與鳳梨片同置盤中, 加 2 大匙油, 先以強微波烹煮 3 分鐘後, 取出攪拌, 再改以 70% 電力 3 分鐘。

3. 將 B 料調勻, 以強微波 3 分鐘煮滾後, 迅速加入 C 料勾芡, 拌入香油, 淋在鳳梨墨魚片上。

4. 食用前, 淋上些許檸檬汁更增添美味。



# 芙蓉蟹

*Fu Rong Xie*



## 材 料:

螃蟹 3 只, 蛋白 3 个, 葱花少许。

A 料: 盐 1/2 小匙, 酒 1/2 小匙, 姜末 1 小匙。

## 做 法:

1. 螃蟹洗净放置大盘中, 覆盖, 以强微波蒸 8 分钟后, 取出蟹肉备用。
2. 蛋白入碗内, 覆胶膜, 以强微波蒸 2 分钟, 取出剁碎。
3. 将蟹肉、剁碎蛋白及 A 料混合拌匀, 填

入蟹壳内, 置盘中, 覆胶膜, 再以强微波 2 分 30 秒后, 取出撒上葱花即可。





# 菠菜松

Bo Cai Song

家庭微波美食

JiaTingWeiBoMeiShi

## 材 料:

菠菜 300 克, 鸡胸肉 75 克, 冰水 5 杯, 沙拉油 3 大匙。

A 料: 火腿屑 3 大匙, 虾米 1 大匙, 香菇末 3 大匙, 姜末 1 大匙, 豆腐干(切碎) 3 大匙。

B 料: 胡椒粉 1/4 小匙, 盐 1/4 小匙, 香油 1/2 小匙。

## 做 法:

1. 菠菜洗净, 切成 2 厘米段状, 放入耐热

袋中, 松绑袋口, 以强微波 3 分钟煮熟后取出, 倒入冰水中泡凉, 取出沥干后, 置大盘备用; 鸡胸肉剁成泥状备用。

2. 取一烤锅, 放入 3 大匙油, 以强微波 8 分钟预热后, 倒入鸡胸肉末及 A 料, 拌炒数次, 再放入以强微波 4 分钟炒香。

3. 取出炒香的材料, 趁热拌入 B 料, 铺撒在菠菜上即可。





# 西芹牛肉卷

*Xi Qin Niu Rou Juan*



## 材 料:

西芹 200 克, 牛里脊肉 300 克, 太白粉 3 大匙。

A 料: 沙拉油 1 大匙, 蚝油 1 大匙, 糖 1/2 小匙, 玉米粉 1/2 大匙, 水 1 大匙。

B 料: 酱油 1 大匙, 糖 1 小匙, 盐 1/2 小匙, 蒜末 1/2 大匙, 胡椒粉 1/2 小匙, 水 2 大匙。

C 料: 玉米粉 1 大匙, 水 1 大匙。

## 做 法:

1. 牛肉切成 0.3 厘米厚的连刀片(第一刀不切断, 第二刀切断); 西芹撕去老茎, 切成与牛肉长度相同的段状。
2. 西芹洗净放入耐热袋中, 以强微波 3 分 30 秒煮熟后, 立即取出, 浸泡冰水中备用。
3. 牛肉片以 A 料腌拌 10 分钟后, 摊平于大盘上, 肉片上铺撒些许太白粉, 再放入煮熟的西芹逐个包裹卷起, 排盘后覆上胶膜, 以强微波 2 分 30 秒烹煮。
4. 将 B 料以强微波 2 分 30 秒煮滚, 迅速调入 C 料, 淋在西芹牛肉卷上即可。





# 凤尾豆腐

FengWeiDouFu



## 材 料:

草虾或斑节虾 6 只,豆腐 3 块,虾仁 75 克,太白粉少许,葱花 1 大匙,高汤 1/2 杯,盐 1/4 小匙,酒 1/4 小匙,香油 1 小匙。

A料:盐、胡椒粉、香油各 1/4 小匙,玉米粉 1/2 小匙。B料:太白粉、水各 2 大匙。

## 做 法:

1. 虾去头壳,保留尾部,洗净,在虾身前端约 1.5 厘米处剖开约 2 厘米长度,再将虾尾由此孔穿过,备用。
2. 豆腐切成边长 5 厘米的正方块,排列大盘上,以小汤匙挖出豆腐中间部分,于凹处抹上少许太白粉。
3. 虾仁洗净、沥干后剁成泥状,与 A 料充分拌匀后镶入豆腐中间凹下处,再将一只只的虾放置虾泥上,覆盖,以强微波 3 分钟蒸熟后,撒上葱花。
4. 将高汤加入盐、酒调味,以强微波 3 分钟煮熟后,加入 B 料勾芡,再拌入香油,淋在豆腐上即可。

