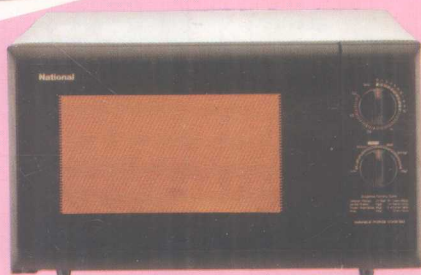


精选

微波炉菜谱



●色鲜 ●味美
●快捷 ●方便



精选微波炉菜谱

陈通智 吴汉明

福建科学技术出版社

1992年·福州

(闽)新登字 03 号

精选微波炉菜谱

陈通智 吴汉明

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科技印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 5 印张 4 插页 105 千字

1997 年 5 月第 4 次印刷

印数:26 201—36 300

ISBN 7-5335-0595-6/TS·54

定价:7.20 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

肉类



糖醋排骨



白玉镶红宝



凉拌墨鱼



红烧划水

汤类

酸菜猪血汤

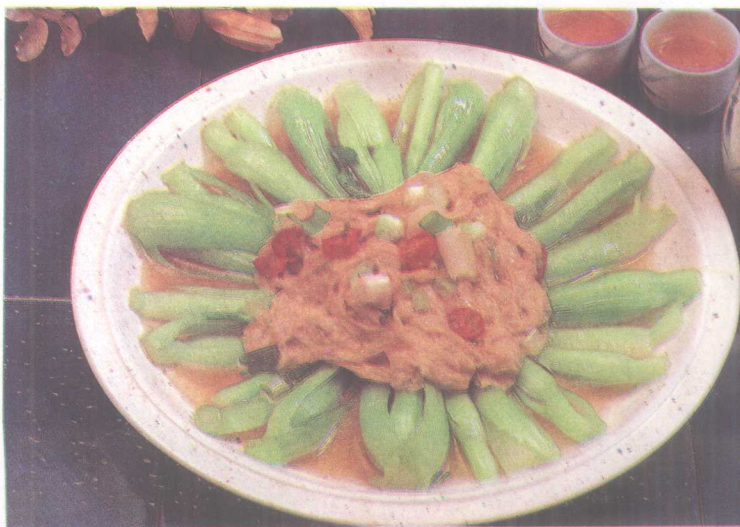


排骨萝卜汤

菜类

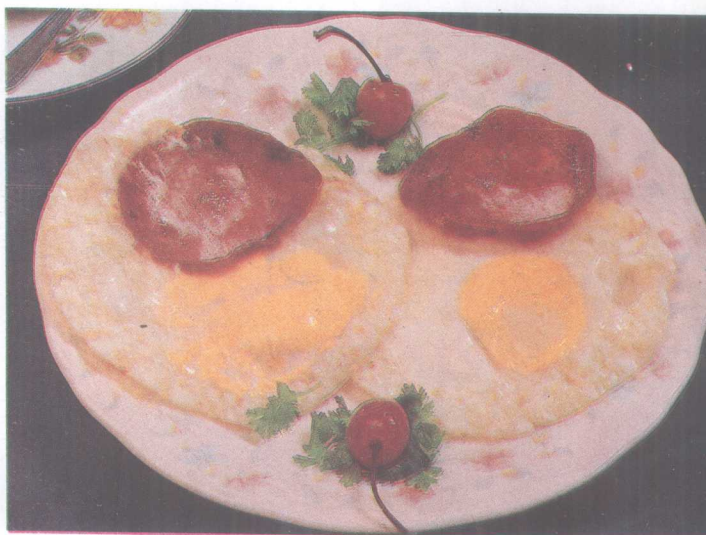


包菜卷



豆皮菜心

蛋类

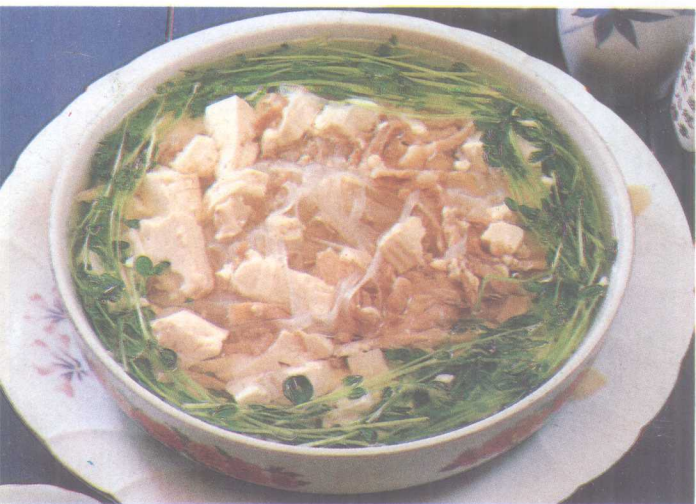


培根蛋



豆腐皮包蛋

豆腐类



豆腐汤汁



麻婆豆腐

饭类



珍珠丸



锅烧大面

甜点类



巧克力碎片蛋糕



前 言

微波炉，这一现代化的厨具，正渐渐地进入每个现代化的家庭。使用过微波炉的人，都已体会到它的好处。它不仅使用方便，安全可靠，卫生清洁，而且做菜速度快、营养损失少，十分适合现代生活节奏的需求，因而受到人们的青睐。但目前许多拥有微波炉的人，却不知怎样充分地发挥这种现代化烹饪工具的功能，为此我们编写了这本《精选微波炉菜谱》一书。

本书共分两个部分。第一部分介绍微波炉的特点、使用要领及技巧等基本常识；第二部分汇集了微波炉家常菜250道，分肉、海产、汤、菜、蛋、豆腐、饭、甜点等几大类，并对每道菜的主料、调料、制法等一一作了介绍，其选料简单、制作方便，可令您在短时间内做出美味、可口的佳肴。

丰富的菜色、精美的照片、详尽的说明是本书的特点，我们由衷地希望，本书能辅助您的烹饪手艺得以充分表现，愿您的生活更为轻松、多彩！

作 者

1992年3月

目 录

一、微波炉使用常识

二、肉类菜谱

烧肉	(4)
手卷肉	(4)
烤猪扒	(5)
菜包肉	(6)
叉烧肉	(6)
玉米肉球	(7)
香蕉肉片	(7)
京酱肉丝	(8)
果香扣肉	(8)
韭黄肉片	(9)
海带绞肉	(9)
茭白肉丝	(10)
麻油腰子	(11)
翠珠香丝	(11)
美味猪肉	(12)
红豆拌肉	(12)
莲藕排骨	(13)
糖醋排骨	(14)
酸豆肉末	(14)
咖喱绞肉	(15)
翠玉肉丝	(15)
红烩五宝	(16)
青椒肉丝	(17)

香菇肉羹	(17)
红烧猪肉	(18)
酸醋猪肉	(19)
鲜肉馄饨	(19)
苦瓜排骨	(20)
红烧腱子肉	(20)
豆角炒肉丝	(21)
榨菜炒肉丝	(21)
海带炒肉丝	(22)
白玉镶红宝	(22)
豉椒蒸排骨	(23)
红焖苦瓜排骨	(24)
肉球	(24)
烤牛肉	(25)
蚝油牛肉	(25)
姜丝牛肉	(26)
姜葱牛肉	(27)
沙茶牛肉	(27)
芥兰牛肉	(28)
青椒牛肉	(28)
红烧牛肚	(29)
红烩牛腩	(29)
香味牛腩	(30)
红烩牛筋	(31)
黑胡椒牛排	(31)

蒸土豆牛肉·····	(32)
芹菜牛肉丝·····	(33)
鲜果牛肉串·····	(33)
蒸榨菜牛肉片·····	(34)
炸鸡·····	(34)
醉鸡·····	(35)
咖喱鸡·····	(36)
发菜鸡·····	(36)
栗子鸡·····	(37)
姜味鸡·····	(37)
香烧鸡·····	(38)
怪味鸡·····	(38)
炒鸡松·····	(39)
鸡肉卷·····	(40)
火腿鸡·····	(40)
酒蒸鸡·····	(41)
冬笋鸡·····	(41)
棒棒鸡·····	(42)
纸包鸡·····	(43)
七味鸡肉·····	(43)
烧烤鸡肉·····	(44)
卤味鸡块·····	(44)
烤鸡翅膀·····	(45)
青椒鸡丁·····	(46)
蘑菇鸡腿·····	(46)
红烧鸡翼·····	(47)
酱油腌鸡·····	(47)

芥辣鸡翼·····	(48)
蘑菇鸡丁·····	(48)
清蒸鸡翼·····	(49)
清蒸鸡片·····	(49)
芥菜炖鸡·····	(50)
咸鱼鸳鸯鸡·····	(50)
香菇扒鸡翅·····	(51)
笋丝烩鸡心·····	(52)
凉拌芥末鸡肉丝·····	(52)
盐水鸭·····	(53)

三、海产类菜谱

炸蟹·····	(54)
芙蓉蟹·····	(54)
啤酒焗蟹·····	(55)
芦笋拌蟹肉·····	(55)
扒大虾·····	(56)
蒸虾球·····	(57)
腰果虾仁·····	(57)
玉米烩虾·····	(58)
芦笋虾卷·····	(59)
酸辣虾仁·····	(59)
茄汁明虾·····	(60)
乳酪烤虾·····	(61)
虾米腰果·····	(61)
煎龙凤卷·····	(62)
白酒蒸蛤·····	(62)

番茄牡蛎……………(63)
 黄酒蒸蜆……………(63)
 咖喱贵妃蚌……………(64)
 清蒸貽贝……………(64)
 鱿鱼沙律……………(65)
 红烧划水……………(65)
 凉拌墨鱼……………(66)
 煎酿鲛鱼……………(66)
 咖喱鲛鱼……………(67)
 芥末鲑鱼……………(68)
 红烧鲈鱼……………(68)
 柠檬蒸鱼……………(69)
 奶油鱼贝……………(70)
 鲜鱼沙拉……………(70)
 什锦鲑鱼……………(71)
 红烧鲑鱼……………(72)
 芝麻鱼籽……………(72)
 青丝鱼干……………(73)
 凉拌海鲜……………(73)
 卤味海鲜……………(74)
 法国蒸鱼片……………(75)
 清蒸青花鱼……………(76)
 鲑鱼奶油冻……………(76)
 奶油墨鱼片……………(77)
 糖醋沙丁鱼……………(77)
 清蒸鳕鱼……………(78)
 纸包鳕鱼……………(79)

清蒸石斑鱼……………(79)
 白汁鱼……………(80)
 豉汁蒸鱼头……………(81)
 香煎沙丁鱼……………(81)
 香菇火腿蒸鱼片…(82)

四、汤类菜谱

四神汤……………(83)
 南瓜汤……………(83)
 馄饨汤……………(84)
 包心菜汤……………(84)
 香菇肉汤……………(85)
 清爽鱼汤……………(85)
 玉米浓汤……………(86)
 豆腐清汤……………(86)
 牛肉片汤……………(87)
 黄瓜鱼丸汤……………(88)
 冬瓜肉丸汤……………(88)
 芥菜燉鸡汤……………(89)
 鲜奶蘑菇汤……………(89)
 汤汁小黄瓜……………(90)
 番茄蛋花汤……………(91)
 草菇豆腐汤……………(91)
 牛肉白菜汤……………(92)
 酸菜猪血汤……………(92)
 排骨萝卜汤……………(93)
 苦瓜排骨汤……………(93)

玉米排骨汤·····	(94)
麻油腰子汤·····	(94)
鸡蛋当归汤·····	(95)
鱼丸黄瓜汤·····	(95)
榨菜冬粉丝汤·····	(96)
槟榔芋香柚汤·····	(96)

五、菜类菜谱

腌菇·····	(97)
白汁蘑菇·····	(97)
酒蒸鲜菇·····	(98)
镶黄瓜·····	(98)
本味南瓜·····	(99)
肉馅盖南瓜·····	(99)
紫苏拌黄瓜·····	(100)
烤脆南瓜片·····	(100)
德国沙拉·····	(101)
熟煮沙拉·····	(101)
白葱沙拉·····	(102)
马铃薯沙拉·····	(102)
小白菜沙拉·····	(103)
茄子白菜沙拉·····	(104)
马铃薯鱿鱼沙拉·····	(104)
炸薯条·····	(105)
乳酪马铃薯·····	(105)
芋头球·····	(106)
韩味茄子·····	(106)

小鱼干煮青椒·····	(107)
香麻四季豆·····	(107)
四菇烩萝卜·····	(108)
香肠白菜萝卜·····	(108)
蒜香佛手·····	(109)
豆皮菜心·····	(109)
简易泡菜·····	(110)
糖醋白菜·····	(111)
甜香茼蒿·····	(111)
莲藕梅香·····	(112)
麻辣紫菜·····	(112)
咖喱花菜·····	(113)
清雅油菜·····	(113)
香葱菜花·····	(114)
蚝油生菜·····	(114)
芝麻拌茄子·····	(115)
五彩炒什菜·····	(115)
凉拌豆芽菜·····	(116)
凉拌羊栖菜·····	(116)
蒸包心菜包·····	(117)
生鱼白菜卷·····	(117)
腌肉炒扁豆·····	(118)

六、蛋类菜谱

蒸蛋·····	(119)
培根蛋·····	(119)
蛋黄肉·····	(120)

菠菜加蛋·····	(120)
茶碗蒸蛋·····	(121)
白色蛋巢·····	(122)
蕃茄炒蛋·····	(122)
合菜戴帽·····	(123)
海鲜蒸蛋·····	(123)
蛤蜊蒸蛋·····	(124)
马铃薯煮蛋·····	(124)
豆腐皮包蛋·····	(125)

七、豆腐类菜谱

酿豆腐·····	(126)
豆腐汤汁·····	(126)
辣酱豆腐·····	(127)
麻婆豆腐·····	(128)
牡蛎豆腐·····	(128)
酱味油豆腐·····	(129)
鸡酱拌豆腐·····	(129)
香菇酿肉豆腐·····	(130)
虾仁酿豆腐·····	(130)

八、饭类菜谱

蒸饺·····	(132)
肉粽·····	(132)
珍珠丸·····	(133)
檬香饭·····	(133)
咖喱饭·····	(134)
梅干饭·····	(134)

红豆饭·····	(135)
酒味饭·····	(135)
鸡味饭·····	(136)
蛤子饭·····	(137)
锅烧大面·····	(137)
奶油蛤饭·····	(138)
海鲜炒饭·····	(138)
烤鳗鱼拌饭·····	(139)
梭鱼拌饭·····	(140)

九、甜点类菜谱

烤水果·····	(141)
苹果酱·····	(142)
香蕉酱·····	(142)
草莓酱·····	(142)
南瓜酱·····	(143)
咖喱乳酪酱·····	(143)
桔汁香蕉·····	(144)
蜜渍苹果·····	(144)
香蕉草莓冻·····	(145)
茶末洋羹·····	(145)
栗子洋羹·····	(146)
樱花糕·····	(146)
茶末蛋糕·····	(147)
菠萝冻蛋糕·····	(148)
巧克力碎片蛋糕·····	(148)
芋泥·····	(149)