



jiatingjingdianchuyi 家庭经典厨艺



Weibolushipu

# 微波炉食谱

延边人民出版社



TS972.1  
272



· 家庭经典厨艺 ·

# 微波炉食谱



# 目录

## 海鲜类

- 1/ 百花大虾
- 2/ 豆酥鳕鱼
- 3/ 椒盐鱼片
- 4/ 菊花干贝
- 5/ 苦瓜焖黄鱼
- 6/ 茄汁明虾
- 7/ 清蒸鳕鱼
- 8/ 砂锅鱼头
- 9/ 沙拉虾片
- 10/ 生烤墨鱼
- 11/ 蒜茸小卷
- 12/ 鱼酥
- 13/ 炸黄鱼卷
- 14/ 炸虾排
- 15/ 醉虾
- 16/ 麒麟鲍脯

## 猪牛肉类

- 17/ 叉烧肉
- 18/ 高坠排骨
- 19/ 滑蛋牛肉
- 20/ 煎牛排
- 21/ 蜜汁火腿
- 22/ 软炸里脊
- 23/ 三色牛肉卷
- 24/ 砂锅狮子头
- 25/ 香菇盒子

- 26/ 雪花松肉
- 27/ 炸猪排
- 28/ 葱油鸡
- 29/ 贵妃鸡

## 鸡鸭类

- 30/ 鸡柳串烧
- 31/ 酱爆鸡丁
- 32/ 金茸鸡丝
- 33/ 烤全鸡
- 34/ 纸包鸡
- 35/ 枸杞炖鸡
- 36/ 蚝油扒凤翼
- 37/ 大团圆
- 38/ 蕃薯粥

## 米饭面食类

- 39/ 凤梨饭
- 40/ 广州烩饭
- 41/ 桂圆糯米粥
- 42/ 米粉汤
- 43/ 台式咸粥
- 44/ 雪菜肉丝面
- 45/ 状元及第粥

## 蔬菜豆腐类

- 46/ 鸡油白菜
- 47/ 烤白菜
- 48/ 罗汉上素

- 49/ 培根菠菜
- 50/ 琼山豆腐
- 51/ 肉末茄子
- 52/ 素炒黄帝豆
- 53/ 素如意卷

## 汤菜类

- 54/ 八珍瓜丁汤
- 55/ 蛤蚧豆瓣汤
- 56/ 蛤蚧鸡汤
- 57/ 鸡茸玉米汤
- 58/ 清蒸全福汤
- 59/ 鲫鱼羹
- 60/ 砂锅肚片汤
- 61/ 四神肉丸汤
- 62/ 酸菜鸭肉汤
- 63/ 香菇鸡汤
- 64/ 腌笃鲜汤

## 点心类

- 65/ 糙米布丁
- 66/ 绿豆饼
- 67/ 欧泥
- 68/ 糖酥腰果
- 69/ 椰汁炖鲜奶
- 70/ 芝麻凉卷

# 百花大虾

*baihuadaxia*

## 材 料

A料:大明虾8只、蛋白2个、虾仁200克、肥膘200克、香菇3朵、火腿3片、香菜酌量  
B料:盐 $\frac{1}{8}$ 茶匙、酒少许、太白粉(玉米粉)1大匙、胡椒粉少许

## 作 法

1. 将虾仁、肥膘剁碎，拌入B料作成虾缔备用。
2. 大虾仁去头由背部剪开，去壳、去泥肠留尾洗净，拍打摊平（以刀尾部剁三刀断筋）抹上虾缔，再抹上（打至湿性发泡的）蛋白，置大盘。
3. 香菇、火腿、香菜剁碎，装饰于大虾上，覆盖，以100%电力蒸8分钟即可。



weibolushipu



# 豆酥鳕鱼

*dousu xueyu*

- 材** A料: 鳕鱼1片、白豆豉 $\frac{1}{2}$ 个、油2大匙、盐、酒各少许、葱花1大匙
- 料** B料: 糖1茶匙、香油1茶匙

- 作** 1. 鳕鱼洗净拭干，抹上盐、酒覆胶膜，以强微波4分钟蒸熟备用。
- 法** 2. 白豆豉剁碎与油同入爆香碗，以强微波3分钟爆香后拌入B料。
3. 将爆香过的白豆豉淋在鳕鱼上，撒上葱花即可。

## jiatingjingdianchuyi

家庭经典厨艺 2 微波炉食谱

# 椒盐鱼片

jiayanyupian

- 材** A料:海鱼(青衣、鲈鱼皆可)1条(约900克)、油2大匙
- 料** B料:玉米粉1大匙、盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙、白胡椒 $\frac{1}{2}$ 茶匙
- C料:油3大匙、蒜末1大匙、辣椒末1茶匙

- 作** 1. 将鱼去鳞洗净切成鱼片(鱼头及骨可煮汤),再以斜刀切成小片入B料拌匀。
- 法** 2. 取一大盘入油2大匙,以强微波3分钟加热后,将腌拌过的鱼片排盘(不盖胶膜),再以强微波5分钟蒸熟。
3. C料入爆香小碗,强微波2分30秒后,淋在鱼片上即可。



weibolushipu



# 菊花干贝

*jūhuāgānbēi*

## 材 料

A料: 荸荠5粒、鸡蛋2个、绞肉500克、红萝卜1条(切丝)、酸笋1条(切丝)、火腿6片(切丝)、干贝5粒、高汤适量

B料: 盐1茶匙、玉米粉 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、胡椒粉少许、蛋1个

## 作 法

1. 烤锅抹油，以强微波3分钟预热后，倒入打散的蛋液，以强火30秒后翻面30秒煎成蛋皮。
2. 荸荠拍碎与B料及绞肉拌匀，摔打使之产生粘性。
3. 取碗，沿碗壁依序排上红萝卜丝、笋丝、火腿丝，填入绞肉馅，覆盖，以80%电力蒸10分钟。
4. 将蛋皮覆盖于倒扣的肉馅上。以牙签别牢，以刀尖将蛋皮以“十”划开，注入调过味之高汤即可。

# jiatingjingdianchuyi

# 苦瓜焖黄鱼

kuguamenhuangyu

- 材** A料:黄鱼750克、苦瓜半条(切斜段)、油5大匙  
B料:盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙、酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙、太白粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙  
**料** C料:酱油 $\frac{1}{2}$ 杯、糖2大匙、温开水1杯

- 作** 1. 黄鱼洗净,于鱼背画斜刀,抹上B料备用。  
**法** 2. 苦瓜加2大匙油入耐热袋以强微波煮5分钟,取出。  
3. 取一烤锅加油3大匙,以强微波8分钟预热之后,将黄鱼放入,先以强微波煮2分钟,再翻面以强微波煮2分钟,再将苦瓜及C料放入烤锅覆盖,以强微波5分钟,续以50%电力7分钟煮之,即可。



weibolushipu





# 茄汁明虾

qièzì míngxiā

## 材 料

A料: 明虾 500 克

B料: 葱 5 段、姜 3 片、酒 1 大匙、盐 1 茶匙

C料: 茄汁 2 大匙、糖  $2\frac{1}{2}$  茶匙、盐  $\frac{1}{4}$  茶匙、葱  
花 2 大匙、蒜末 1 大匙、姜末 1 大匙、水 1 大  
匙

## 作 法

1. 虾仁去脚、抽出泥肠，洗净沥干，腌 B 料约 20 分钟备用。
2. 将虾仁以头朝外、尾朝内的方式铺排在浅盘上，覆胶膜以 100% 电力煮 3 分 30 秒。
3. C 料以 100% 电力爆香 1 分 30 秒后，淋于虾上即可。

# jiatingjingdianchuyi

# 清蒸鳕鱼

qingzhengguoyu

## 材 料

A料:鳕鱼 750 克

B料:肉丝 75 克、香菇 3 朵、葱丝 2 大匙、姜丝 3 大匙

C料:姜片 4 片、白胡椒 1 茶匙、酒 1 茶匙、盐  $\frac{1}{2}$  茶匙

D料:酱油  $\frac{1}{2}$  大匙、太白粉 (玉米粉) 1 茶匙、糖  $\frac{1}{4}$  茶匙、油  $\frac{1}{4}$  茶匙

## 作 法

1. 鳕鱼洗净,加C料腌30分钟;肉丝加D料腌10分钟;香菇用热水泡软,去蒂切丝备用。
2. 取一盘放鱼,将B料铺在上面,覆胶膜,以100%电力蒸6分钟即可。



weibolushipu



# 砂锅鱼头

shaguoyutou

## 材 料

A料: 鲢鱼头1个、香菇6朵、草菇10朵、冬粉1把、大白菜300克、蒜苗3棵、豆腐1块、热水4杯、油1杯

B料: 酒1大匙、酱油1大匙

C料: 姜数片、辣椒1个、蒜3瓣、辣豆瓣酱2大匙

## 作 法

1. 将鱼头切成四片，腌B料，拭干抹上太白粉。香菇、冬粉泡软，草菇对切，豆腐切块，蒜苗斜切。将油倒入烤锅，以强微波炉12分钟预热，鱼头放入。
2. 以强微波烹煮4分钟后，再翻面煮4分钟，取出沥干。
3. 取砂锅倒入水、鱼头及C料，以强微波煮8分钟，入香菇、草菇、冬粉、蒜苗、豆腐、大白菜等，再以强微波煮12分钟即可。

# jiatingjingdianchuyi

家庭经典厨艺 8 微波炉食谱

# 沙拉虾片

shalaxiapian

## 材 料

A料:草虾600克、大芹菜(美国芹菜)1/4棵

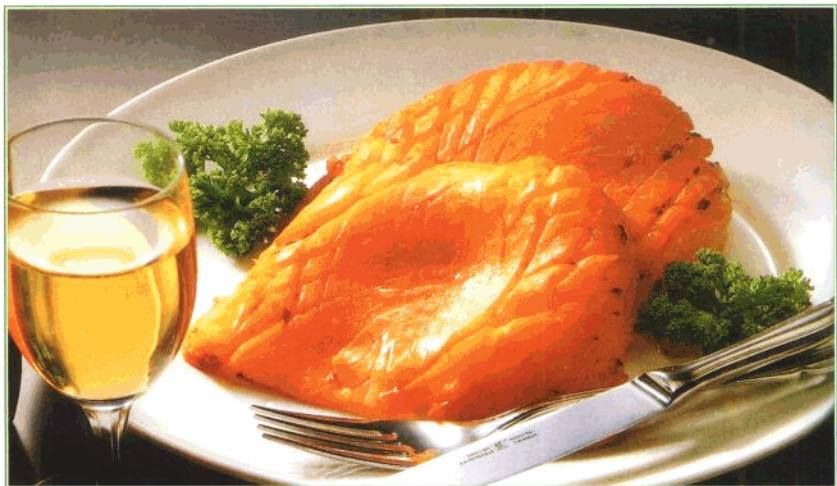
B料:沙拉酱1杯、冰开水4杯

## 作 法

1. 芹菜去叶洗净,切块,放入耐热袋松绑袋口,以100%电力煮3分钟,取出立即泡于冰开水中,备用。
2. 虾去壳及泥肠洗净,覆胶膜,以100%电力蒸6分钟,取出,并剖成二片。
3. 取一盘,放入芹菜、虾片、挤上沙拉酱即可食用。



weibolushipu



# 生烤墨鱼

shengkao moyu

## 材 料

- A料: 墨鱼2只(约900克)、油1大匙  
 B料: 柴鱼2大匙、酱油3大匙、海带屑3大匙、陈皮少许、糖4大匙、冰糖1大匙、姜汁 $\frac{1}{2}$ 大匙、高汤 $\frac{2}{3}$ 杯

## 作 法

1. B料调匀,以100%电力煮8分钟,滤去渣质。墨鱼处理洗净后,刮斜刀,抹干备用。
2. 取一滴油盘,墨鱼置盘中,刷上汁料,以60%电力烘烤10分钟(中途取出涂刷数次,最后一次再刷上油)即可。

# jiatingjingdianchuyi

# 蒜茸小卷

shuanrongxiaojuan

- 材** A料: 鱿鱼仔(小卷) 12只、芥末酱(日本) 2大匙、热水 5杯
- 料** B料: 姜片 2片、葱段 6段、八角 3粒、水 4杯、盐  $\frac{1}{3}$  大匙
- C料: 蒜末 1大匙、姜末  $\frac{1}{2}$  大匙、香菜末 2大匙、酱油  $\frac{1}{2}$  大匙、香油少许、糖 1茶匙、乌醋  $\frac{1}{2}$  大匙

- 作** 1. 鱿鱼仔洗净、去皮, 放入滚水中烫一下, 捞起沥干。
- 法** 2. 取一锅, 放入B料及鱿鱼仔, 覆盖, 以100%电力煮4分钟, 捞起沥干排于盘中即可。
3. 取一碗, 将C料拌匀, 与芥末当蘸料使用。



weibolushipu



# 鱼酥

yusu

## 材 料

A料: 牛尾鱼1条

B料: 五香粉 $\frac{1}{2}$ 大匙、酱油2大匙、糖1茶匙

## 作 法

1. 牛尾鱼处理洗净后, 切段置盘中, 覆胶膜, 以100%电力蒸5分钟, 取出剔除鱼刺, 并剥成碎块。
2. 烤锅以100%电力预热7分钟, 放入鱼肉及B料快速拌炒, 再以100%电力烹调10分钟, 中途须取出搅拌数次至鱼肉变酥黄为止。

# jiatingjingdianchuyi

# 炸黄鱼卷

zhahuangyujian

## 材 料

A料:黄鱼1条、豆腐皮6张、油2杯

B料:葱末1大匙、姜末1大匙、盐1茶匙、酒1大匙、香油少许

C料:太白粉(玉米粉)3大匙、水1大匙

## 作 法

1. 黄鱼洗净后去头尾、骨刺,取鱼肉切成长条状,然后以B料腌30分钟。C料调成糊状备用。
2. 豆腐皮切对半,逐张包上鱼肉卷起,以太白粉糊粘合接口处。
3. 烤箱加油,以100%电力预热12分钟,然后放入鱼卷,以同样电力炸1分30秒,翻面再炸1分30秒,捞起装盘即可。



weibolushipu





# 炸虾排

zhaxiapai

**材** A料: 虾 750 克、蛋 1 个、面粉 1 杯、面包粉 1 杯、  
柠檬 1 个

**料** B料: 葱、姜适量、盐、酒各少许、胡椒粉 1 茶匙

- 作** 1. 虾去壳（尾部保留）去肠泥，洗净沥干，拌入  
**法** B 料，腌 30 分钟备用。
2. 牙签 1 支穿 3、4 只虾仁，依序沾裹面粉、蛋液、  
面包粉。
3. 油入烤箱以强微波 12 分钟预热，放入虾仁排随  
即翻面，以强微波 2 分钟炸熟，捞出置盘，沾  
裹胡椒盐或蕃茄酱食用。

## jiatingjingdianchuyi

家庭经典厨艺 14 微波炉食谱