

家庭饮食天地丛书之七



家

JIAZHUANG WAVEBOLE CAIPU

庭微波炉菜谱

苏普曼等
编著



安徽科学技术出版社

家庭饮食天地丛书之七

家庭微波炉菜谱

苏普曼 陈强生 王 芳 蔡运来 黄雨辰

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭微波炉菜谱/苏普曼等编著. —合肥:安徽科学技术出版社

(家庭饮食天地丛书:7)

ISBN 7-5337-1474-1

I. 家… II. 苏… III. 微波加热设备-菜谱
IV. TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12177 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥星光印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:8.25 字数:178 千

2001 年 1 月第 3 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-1474-1/Z·175 定价:10.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)



什锦肉丝



香菇白玉宝



蚝油牛肉



鸡肉炖芋头



墨鱼黄瓜



糖醋卷心菜



凉拌茄子



薄片牛肉



什锦火锅



烤牡蛎



桂鱼白菜



八宝南瓜



蒸什锦饭



烤香鸡腿



奶油红烧鸡



什锦炖海鲜



西班牙牛肉饼



猪肉蔬菜卷



麻辣墨鱼



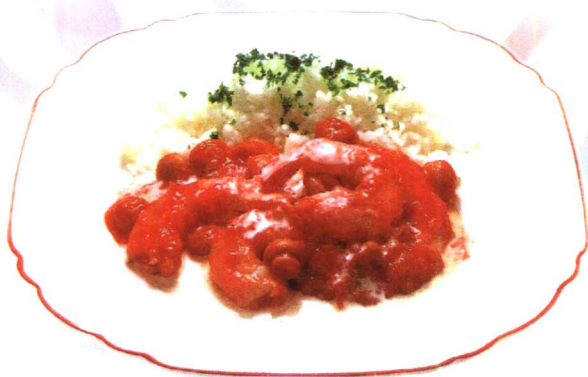
奶油烩饭



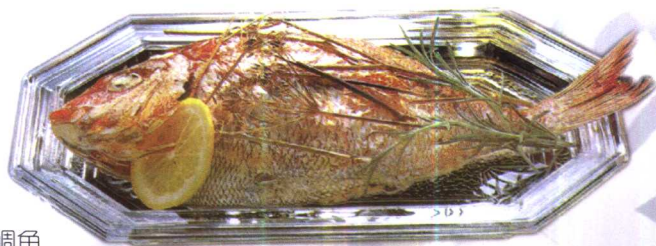
炖烤牛肉



蒸文蛤



墨西哥虾饭



香菜烤鲷鱼

前 言

为了适应现代快节奏的生活方式,充分地节省时间,改善烹饪条件,越来越多的家庭选用了微波炉。这种新型的灶具,不仅能省电、省时,而且烹饪方法简单、方便易学。您只要事先将菜、调料配好,就可十分轻松、悠闲地做出一道道美味佳肴,从而一改过去腰系围裙的形象。特别是在炎热的夏天,那种大汗淋漓、满脸油污的情形,将随着微波炉进入你的家庭而一去不复返。

微波炉能用来煎、炸、爆、炒、烤、煮、焖、蒸,用它烹调菜肴能够最大限度保存蔬菜中的维生素,并能保持菜肴的色、味和形状。为了帮助读者合理、充分地利用微波炉制作菜肴、主食和糕点,我们编写了《家庭微波炉菜谱》一书。书中共介绍了中式和西式各种风味菜肴、主食和饮料 300 余种,每个品种都对主料、调料、制作方法和特点作了详细的叙述。书中每款菜肴所用的原料都是市场上常见易得的,烹饪的方法也简单易学,因此本书是一本真正适合于普通百姓家庭的微波炉菜谱。

本书从认识微波炉着手,重点叙述了各道菜点的制作。既有家常菜,也有宴请亲朋好友的中、高档菜;不但有儿童喜爱的烤、炸菜点,还有老年人喜食的羹、汤。民以食为天,我们真诚地希望喜爱烹饪的单身贵族、忙忙碌碌的二人世界和时间匆忙的三口之家能喜欢这本书。如果本书能为您的家庭生活带来方便,能为您的餐桌带来美味佳肴,能为您的双休日增添

一份情趣,也就是我们编写此书的目的了。

参加编写此书的作者虽然都是行家里手,但难免有所疏漏,敬请读者和同仁指正。

作者

目 录

认识微波炉

微波炉的使用常识 1

微波炉菜肴的烹饪

常识 5

中式菜肴

红烧肉 7

手卷肉 8

葱烧猪肉 9

酱烧猪肉 10

芋香猪肉 10

烤猪排 11

包菜肉卷 12

叉烧 13

果香扣肉 13

土豆烧肉 14

蒜泥白肉 15

莲藕排骨 16

糖醋排骨 16

豉椒蒸排骨 17

豆豉排骨 18

粉蒸排骨 19

红焖苦瓜排骨 19

青椒肉片 20

韭黄肉片 21

芋香肉片 22

酱爆肉丝 23

翠玉香丝 23

青椒肉丝 24

豇豆肉丝 25

榨菜肉丝 25

海带肉丝 26

翠珠肉丝 27

茭白肉丝 27

什锦肉丝 28

五色肉丁 29

玉米肉丸 30

鸡脯烧肉丸 31

香菇肉圆 32

蛤蜊含珠 33

海带肉卷.....	34	蚂蚁上树.....	56
炸腐皮肉卷.....	34	焗羊排.....	57
香烤肉串.....	35	红烧鸡块.....	57
番茄肉圆.....	36	鸡肉炖洋葱.....	58
翠珠肉末.....	37	鸡肉炖芋头.....	59
香菇肉羹.....	38	糖醋菠萝鸡.....	60
麻辣猪耳.....	39	炸鸡腿.....	61
冬笋腰花.....	40	醉鸡.....	61
蚝油牛肉.....	41	板栗炖鸡.....	62
红烧牛腩.....	42	纸包鸡.....	63
香味牛腩.....	43	荷叶包鸡.....	63
牛肉炖萝卜.....	44	火腿蒸鸡.....	64
雪菜牛肉.....	44	官爆鸡丁.....	65
姜丝牛肉.....	45	酱爆鸡丁.....	66
酱爆牛肉.....	46	辣子鸡丁.....	67
芥蓝牛肉丝.....	47	红烧酱鸡.....	68
青椒牛肉丝.....	47	徽州蒸鸡.....	68
茄酱牛肉圆.....	48	葱油鸡.....	70
榨菜牛肉片.....	49	怪味鸡.....	70
芹菜牛肉丝.....	50	贵妃鸡.....	71
茭白牛肉丝.....	50	油豆腐鸡.....	72
烤牛肉.....	51	清炖神仙鸡.....	73
红烧牛百叶.....	52	风鸡.....	74
锅炮肉.....	53	蚝油红烧鸡翅.....	75
青椒腰花.....	54	螺肉炖鸭.....	75
冬笋烩腰肺.....	55	五元蒸鸭块.....	76

凉拌嫩鸭.....	77	红烧油筒.....	99
粉蒸鸭.....	78	炸带鱼块.....	100
清蒸鳊鱼.....	78	糖醋带鱼.....	101
糖醋鱼片.....	79	油炸明虾.....	102
豆豉香蒸鱼.....	80	三色明虾卷.....	103
白汁鲳鱼.....	81	清蒸龙虾.....	104
红烧白鲢.....	82	清蒸虾球.....	105
菊花草鱼.....	83	豌豆炒虾仁.....	105
麻辣鲫鱼.....	84	姜汁虾仁.....	106
柠檬虱目鱼.....	85	绣球虾仁.....	107
红烧鳕鱼.....	85	白汁虾卷.....	108
银芽鱼丝.....	86	清蒸海蟹.....	109
豆豉鱼丝.....	87	家常海参.....	110
西湖醋鱼.....	88	锅巴海参.....	111
酥鲫鱼.....	89	白汁鲑鱼.....	112
干煎小黄鱼.....	90	芹菜鲑鱼卷.....	113
松鼠黄鱼.....	91	茄汁牡蛎.....	114
面拖黄鱼.....	92	姜汁贻贝.....	115
糖醋鲈鱼.....	92	清蒸鲍鱼.....	115
子姜鱼片.....	93	芦笋鲍鱼.....	116
葱油鱼.....	94	红烧划水.....	117
发菜银鲳鱼卷.....	95	红烧鳊段.....	118
清蒸鲥鱼.....	96	清炒鳊糊.....	119
白汁铜盆鱼.....	97	红烧泥鳅.....	120
青椒比目鱼丁.....	98	竹节泥鳅.....	120
雪菜大汤鳊鱼.....	99	清蒸白鳢.....	121

清蒸海鲜	122	凉拌茄子	142
韭菜花鱼圆	123	鱼香茄子	143
清汤鱼圆	123	五香蚕豆	144
清蒸鸡蛋	124	千层白菜卷	144
咸蛋肉饼	125	糖醋青椒	145
煎荷包蛋	126	糖醋藕丝	146
鲫鱼蒸蛋	126	糖醋卷心菜	146
番茄炒鸡蛋	127	炒韭菜	147
蟹肉芙蓉蛋	128	炒包菜	147
蟹蓉鸭蛋糕	128	炒茼菜	148
虾仁芙蓉蛋	129	蒜蓉青菜	148
虾仁蛋卷	130	五色什锦	149
蘑菇炒蛋	131	冬菇菜心	149
凉拌芦笋	132	奶汤丝瓜	150
凉拌金银丝	133	干丝青椒	151
麻婆豆腐	133	麻辣芹菜干丝	151
家常豆腐	134	雪菜腐皮笋丝	152
三鲜酿豆腐	135	虾米茭白	152
双冬酿冬瓜	136	红椒茭白丝	153
肉末豆腐	137	蚝油木耳菜	154
炖锅豆腐	138	炒花生米	154
东坡油豆腐	138	酱汁苦瓜	155
酿黄瓜	139	酱烧南瓜	155
酿双色甜椒	140	酱汁茄子	156
炖双冬	141	干贝炖萝卜	156
炒双冬	141	干贝冬瓜羹	157