

新一代美食③

神仙家庭的喜悦

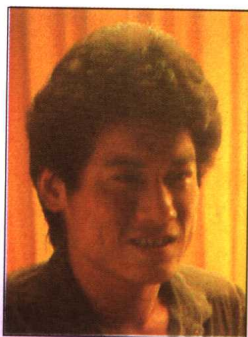
微波炉食谱

新
一代
美食
台
新
一代
生活



主 编：
陈忠良

台湾著名专栏作家；餐饮培训
大师；西餐吧台顾问。



调理师：
陈忠进

MAAD42/0302

广东经济出版社

新一代美食

新一代生活

台湾唐代文化事业有限公司出版的《感性生活》和《精致生活》丛书，从20世纪80年代开始风靡台湾，经久不衰，几乎影响了整整一代人的生活习惯和消费倾向。作者陈忠良先生由于撰写这批图书以及开展相关培训，成为台湾著名的美食家和培训大师。现在，唐代文化事业有限公司和陈忠良先生授权广东经济出版社独家出版该批图书。为了配合读者阅读习惯和饮食习俗，我们对原书重新编排，推出《新一代美食丛书》（平装本和精装本）。《新一代美食丛书》，新一代生活时尚。

《新一代美食丛书》以精美的图片，配上高档纸张和精美印刷，读者在欣赏每一幅精美图片的同时，会有一种马上想吃的冲动。

与传统菜谱图书比较，《新一代美食丛书》最大的特色是：用通俗的语言，详细说明各种菜式的制作程序和方法，读者只要对照书上内容，去一般集市购买各种物品，在家里即可自己动手做一桌色香味俱佳的好菜。

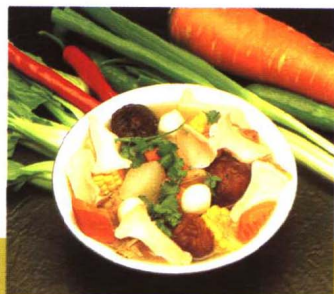
作者陈忠良先生将在各大城市开展巡回表演和培训，解答读者疑问。本社特开设了读者服务热线，就《新一代美食丛书》各色美食的制作方法、所需材料与设备的选择与购买，回答读者问题。

读者服务热线：020-83829903、83801011。

衷心希望您会喜欢这套“高品质低价位”的好书，也希望品读玩味之余，能带给您无尽的喜悦与满足。

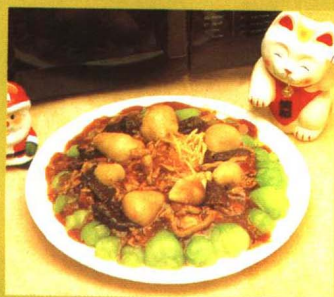
本书策划：赵世平





- 4 黄豆炖猪脚
- 6 香味鸡腿卷
- 8 清蒸鲈鱼
- 10 罗宋汤
- 12 高丽菜卷
- 14 蒜爆鲳鱼
- 16 三菇青江菜心
- 18 地瓜粉蒸肉
- 20 红烧茄汁基围虾
- 22 五味海鲜
- 24 鲜虾烩玉米
- 26 蚝油茄子
- 28 彩虹墨鱼
- 30 青椒小牛柳
- 32 鲜烟鲳鱼

- 34 栗子春鸡
- 36 麻婆豆腐鱼
- 38 醉虾
- 40 广式红烧牛肉
- 42 蛤蜊冬瓜盅汤
- 44 枸杞田鸡汤
- 46 鲜味豆豉蚝
- 48 芥兰牛肉
- 50 起司蟹壳
- 52 包必多鱼卷
- 54 香醋蟹脚
- 56 罗蜜欧海蛤蜊盘
- 58 黄瓜酿肉
- 60 辣味鸡丁
- 62 罗宋焗海鲜





黄豆炖猪脚

4

罩上保鲜膜，用弱段加热10~12分钟。



黄豆炖猪脚

做法：

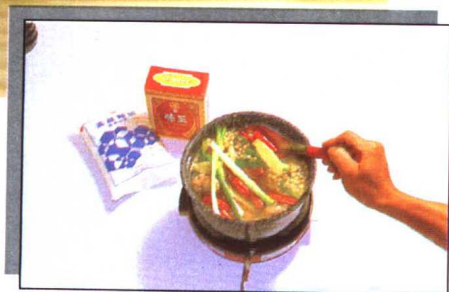


1 猪脚洗净切成2寸厚待用。

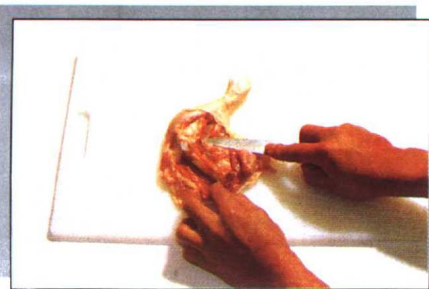


2 用热水把猪脚烫一下，待水沸腾后捞掉脏泡沫。

材料：
猪脚 2支
盐、味精 少许
酱油 4大匙
黄豆 3两
姜片、辣椒 少许
八角 少许
葱 3支



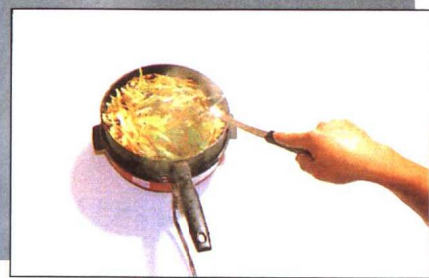
3 加入盐、味精、姜片、葱、辣椒、黄豆、八角于容器内。



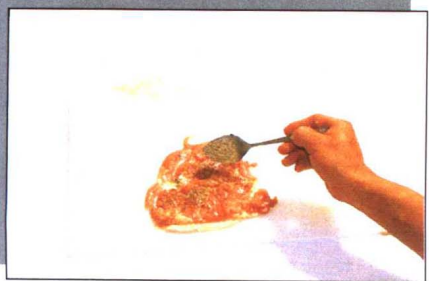
1 鸡腿去骨，用刀端将鸡腿轻轻切成片状。



2 红萝卜、香菇、洋葱、高丽菜各切丝。



3 再用中火轻炒熟后，加入盐、味精、香油。



4 保鲜膜内涂上白脱奶油，鸡腿片内部洒上少许黑胡椒粉。



香味 鸡腿卷

材料：
 鸡腿 4支
 红萝卜半条
 泡过的香菇 6朵
 洋葱半粒
 高丽菜少许
 咸蛋黄 4粒
 白脱奶油 2小匙
 盐、味精、香油少许
 黑胡椒少许
 保鲜膜 4张



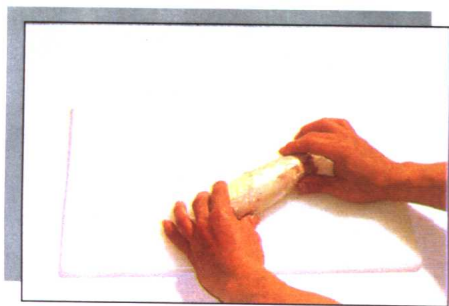
5 炒好的蔬菜材料摆放于鸡肉片内，加入一粒咸蛋黄。



香味鸡腿卷



6 将鸡肉片包卷紧密。



7 再包一层保鲜膜，摆放在盘中，用强段加热5~7分钟即成。



清蒸鲈鱼

4

罩上保鲜膜，用强段加热4分钟即可。



清蒸鲈鱼



1 鲈鱼去鳞、内脏洗净，青葱切丝、姜切片待用。



2 盘底铺上姜和葱丝。



3 鲈鱼摆放在葱和姜丝上，鱼双面洒上盐、味精，然后滴上米酒及香油。

材料：

鲈鱼 1 条

姜 1 条

青葱 2 支

盐、味精 1 小匙

米酒 2 小匙

香菜少许

香油少许

罗宋汤

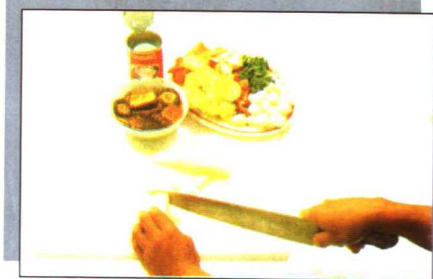


罗宋汤

做法：

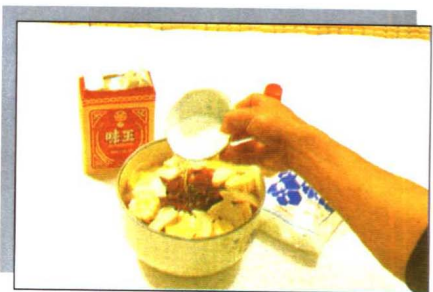
材料：

玉米 1 条
白萝卜、红萝卜半条
香菇 5 朵
香菜 2 棵



1 香菇浸泡待软，玉米、白萝卜、红萝卜、小排骨各切块，鲍鱼切片备用。

小排骨 4~5 块
鲍鱼 1 粒
清水 4 碗
盐、味精、香油都少许
鹌鹑蛋 3 两



2 将以上材料放于容器内，加入 4 碗清水，再加入调味料及香油。



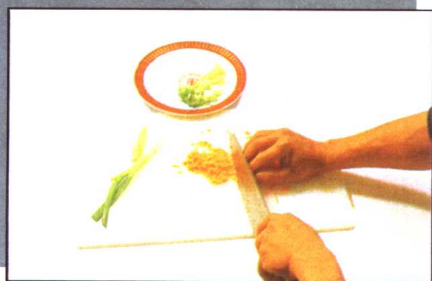
3 罩上保鲜膜，用强段加热 5~8 分钟。

高丽菜卷

做法：



1 高丽菜叶用热开水烫熟，烫好后用冷水冲凉待用。



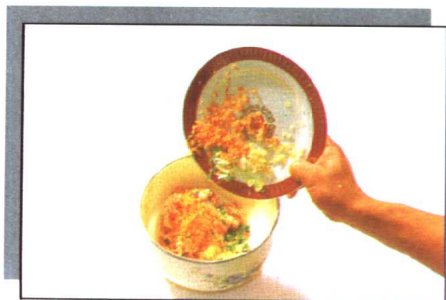
2 红萝卜切碎丁块，青葱切珠，姜切泥。



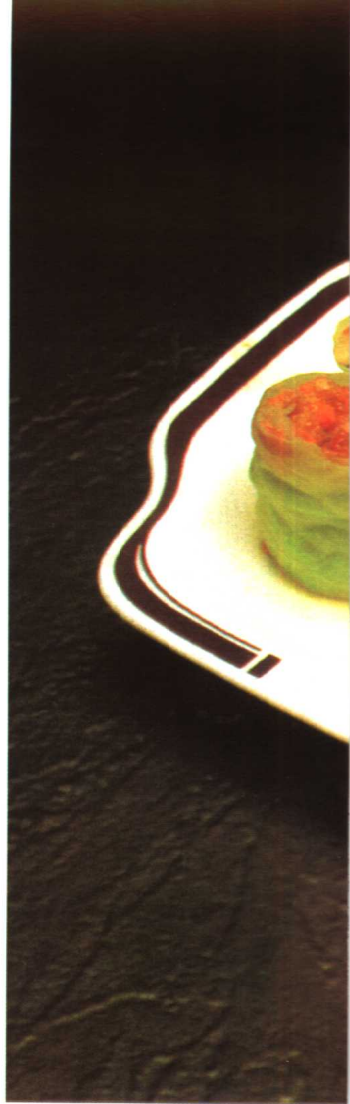
3 把猪绞肉及青豆仁一起盛入小锅中。

材料：
高丽菜 5 叶
猪绞肉 半斤
红萝卜 1/3 块
青葱 1 支
姜 半条

罐装青豆仁 2 两
五香粉 1 小匙
酱油 1 小匙
盐 1 小匙
味精 2 小匙



4 放入切好的蔬菜材料及五香粉、盐、味精，充分搅拌均匀。



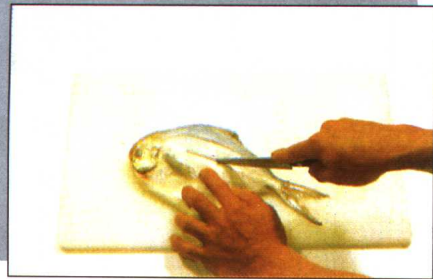
高丽菜卷



5 高丽菜叶翻开，把调好的绞肉摆放于菜叶上，然后包卷起来即可。



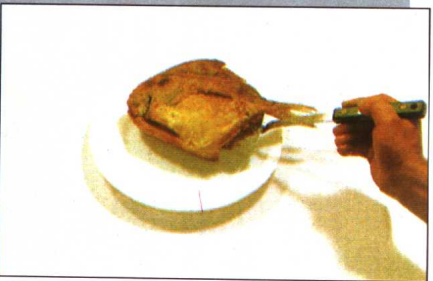
6 把包卷好的成品摆于盘内，罩上保鲜膜，用强段加热3~5分钟即可。



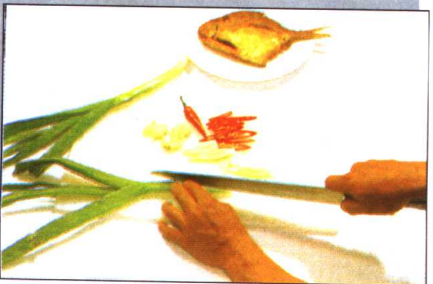
1 鲳鱼洗净，去内脏后用小刀将鲳鱼身上双面割划约1公分深。



2 鲳鱼双面洒上少许味精、盐后沾上面粉。



3 油炸呈金黄色，捞起放至盘内。



4 蒜苗斜切适量、蒜头拍碎、红辣椒切片。

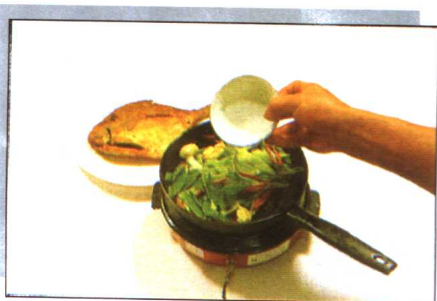


蒜爆鲳鱼

材料：

鲳鱼 1条
蒜苗 2支
蒜头 3粒
红辣椒 2条
面粉、太白粉 适量
盐、味精 1小匙

沙律油 3大碗
陈醋 2小匙
米酒 少许
蕃茄酱 1大匙
糖 1大匙
酱油 少许



5 将蒜苗、蒜头、辣椒轻炒熟热，即倒入一碗清水于锅中。

蒜爆鲳鱼

20	Low	140°	Flan / Pastry
30	Defrost	155°	Well Done Beef
40	Roast	160°	Soft-Cooked Eggs
50	Boil	170°	Poultry Parts
60	Reheat	180°	Whole Poultry
70	Hot		
80	Reheat		
90	Sauté		
H1	Max Power		



6 加入陈醋、米酒、蕃茄酱、糖、酱油，沸腾后加入太白粉勾芡。

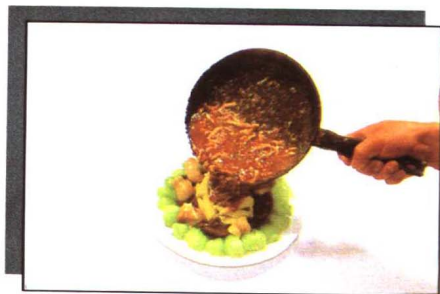


7 将勾好芡的材料，淋在鲳鱼上，罩上保鲜膜，用强段加热3分钟。

三菇青江菜心



5 罩上保鲜膜，用强段微波40秒即可。



4 再把勾芡好的材料淋在蔬菜上。

三菇青江菜心

做法：



1 青江菜烫熟去头尾对切、香菇泡水待软、里肌肉切丝、玉米笋对切。



2 里肌肉、蒜末、辣椒末、姜末用热油炒过后加一杯清水，再加陈醋、酱油、米酒、糖、盐、味精，待沸腾后加太白粉勾芡。



3 将以上蔬菜材料拼排于盘中。

材料：
 青江菜半斤
 香菇 8朵
 罐装金针菇 1把
 里肌肉 1小块
 玉米笋 3支
 盐、味精、糖少许
 酱油 1小匙
 陈醋 2小匙
 太白粉 2小匙
 清水 1小碗
 香油 1小匙
 蒜仁 少许
 红辣椒 1条
 姜半条