

孟其 孟莉 编著

家

常

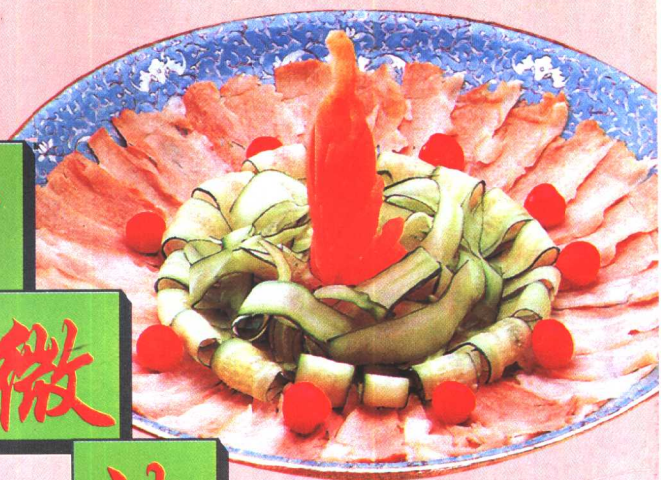
微

波

炉

菜

谱



农家出版社

家常微波炉菜谱

孟 其 孟 莉 编著

气象出版社

内容简介

本书为家庭常用的大众化微波炉菜谱,收集有猪肉、家禽肉、牛羊肉、海鲜、家常炒菜、蛋、豆腐、汤和甜食点心共9类218个品种的配料和制法。书后附录介绍了微波炉的使用常识以及在制作佳佳肴时应注意的问题。

本书内容丰富,实用性强,是家庭烹制美食佳肴的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

家常微波炉菜谱/孟其,孟莉编著. —北京:气象出版社,
1997.6 重印
ISBN 7-5029-1241-X

I. 家… II. ①孟… ②孟… III. 微波加热设备-菜谱
N. VS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 13152 号

家常微波炉菜谱

孟其 孟莉 编著

责任编辑:殷钰 终审:周诗健

封面设计:曾金星 责任技编:席大光 责任校对:林雨晨

*

*

*

气象出版社 出版

(北京海淀白石桥路46号 邮政编码:100081)

北京怀柔新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

*

*

*

开本:787×1092 1/32 印张:5.125 字数:108千字

1993年2月第一版 1997年10月第三次印刷

印数:13501~21500 定价:6.00元

ISBN 7-5029-1241-X/G · 0261

前 言

随着人民生活水平的不断提高，人们对饮食营养的要求越来越高，不再仅仅要求色香味俱全，而且还渴求在烹饪过程中，最大程度地保留食品的营养成分。为此，微波炉便应运而生，步入寻常百姓家庭，成为现代家庭必备的厨房设备。为了便于烹饪微波炉菜肴，我们编写了《家常微波炉菜谱》以飨读者。

本书共收集 9 类 218 个品种的佳肴的配料和制法。其中包括各种肉类、海鲜、禽、蛋、豆腐、蔬菜，汤和甜食点心等。它从选料到制法，完全适合我国城市家庭一般生活水平。

应该指出的是，本书是集菜谱之大成，至于微波炉的使用方法，器皿的配备均需参考有关的介绍，使用时还要注意操作安全。火力的调试，以输出功率 100% 时为高火（或称高热），输出功率为 70% 时为中火（或称中热），使用时应参见设备说明。另外，还须提醒读者的是，本书在每个菜肴中均介绍了调味料的具体用量。一般大匙指汤匙，小匙指茶匙（咖啡匙）；调料中酒一般指佐餐料酒，若用白酒代则量要适当少一些。

本书虽经广泛收集南北风味，又是集微波炉食谱中之大成，但由于本人的水平有限，烹制尚欠经验，错漏之处在所难免，请广大读者朋友赐教。

编者



白醋双味



水晶鸡

杏仁豆腐



蒸糕



清蒸鱼



鸡丝海蜇皮



豉汁鱼云



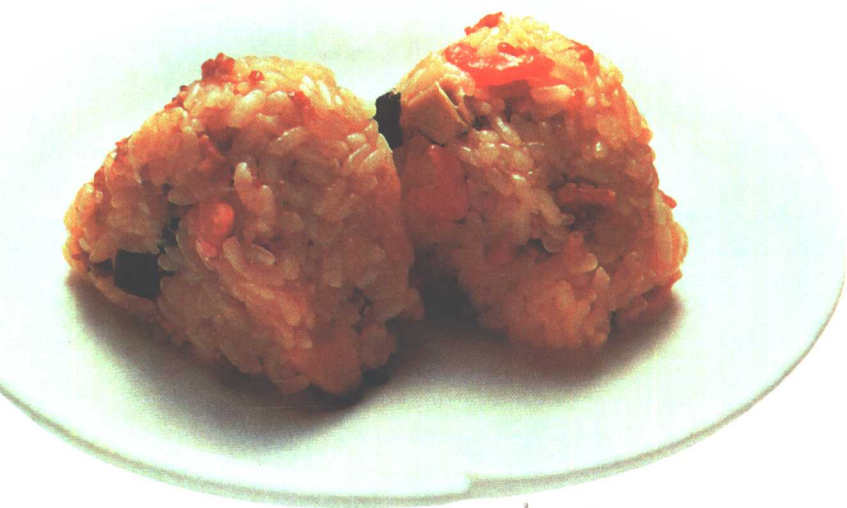
金珠肉丸



荷叶饭



粽子饭团





荷包蛋

炒鸡蛋



目 录

一、猪肉类

蘑菇肉卷	(1)	糖醋排骨	(10)
清炒猪肝	(2)	茄汁肉片	(11)
糖油火腿	(2)	叉烧肉	(11)
蟹粉狮子头	(3)	蜜汁玫瑰叉烧	(12)
咸鱼肉蓉	(4)	铁扒克拉克	(12)
红烧肉	(4)	油咖喱排骨	(13)
炸吉利猪排	(5)	翡翠镶百宝	(13)
梅菜蒸肉饼	(6)	原汁蹄膀	(14)
红烧小排骨	(6)	蛋煎猪排	(15)
香菇托三鲜	(7)	炸猪排	(15)
咖啡腌肉肠卷	(8)	五彩肉末粉丝	(16)
红烧大排骨	(8)	什锦冬瓜夹	(16)
鱼香肉丝	(9)	辣香肉丝	(17)
茄汁香葱煎猪排	(9)		

二、牛、羊肉类

陈皮麻辣鲜	(18)	干煸牛肉丝	(24)
酸柠檬汁烩牛仔	(18)	姜葱牛肉	(25)
汉堡牛排	(19)	红烧羊肉	(25)
葱煎牛肉片	(20)	葱椒牛柳	(26)
蒜蓉黑椒牛扒	(20)	俄罗斯烩牛肉	(27)
时鲜红烩牛肉	(21)	青椒牛肉丝	(27)
笋梨串烧鸳鸯卷	(22)	红焖牛肉	(28)
蚝油牛肉	(23)	沙茶牛肉	(29)
茄汁牛排	(23)	姜丝牛肉	(29)

三、家禽类

姜汁鸡腿·····	(30)	黄梨粟米焖鸡块·····	(38)
鸡腿卷牛肉·····	(31)	红烧鸡块·····	(38)
咖喱鸡块·····	(31)	苹果鸡卷烧烤·····	(39)
酱爆鸡丁·····	(32)	铁扒嫩鸡·····	(40)
芒果鸡柳·····	(32)	发菜嫩鸡·····	(40)
白斩鸡·····	(33)	粟米齿鸭·····	(41)
纸包鸡王·····	(34)	怪味鸡块·····	(42)
红焖鸡翅·····	(34)	原汁冬菇鸡翅·····	(43)
葱油鸡·····	(35)	沙茶鸡丁·····	(43)
红烤鸡腿·····	(35)	姜味烤小鸡腿·····	(44)
豆豉烩鸡·····	(36)	葱油淋鸡块·····	(44)
酱鸭·····	(37)	宫保鸡丁·····	(45)
醉鸡·····	(37)	辣味纸包鸡·····	(46)

四、海鲜类

炸明虾·····	(47)	清炒虾仁·····	(55)
蒜蓉腐乳虾·····	(47)	雪菜烧黄鱼·····	(55)
芦笋虾卷·····	(48)	芙蓉香菇·····	(56)
茄汁大虾·····	(49)	清蒸海鳗·····	(57)
清煎明虾对·····	(49)	蒸虾·····	(57)
水蛋鱼肠羹·····	(50)	番茄对虾·····	(58)
麦念鲳鱼·····	(51)	威化海鲜色拉·····	(58)
油泼草鱼·····	(51)	油炸带鱼·····	(59)
生菜拌生蚝·····	(52)	姜葱生煎鲤鱼·····	(60)
清蒸带鱼·····	(53)	油煎黄鱼·····	(60)
豉汁鲜扇贝·····	(53)	香煎多春鱼·····	(61)
培根生蚝串烧·····	(54)	葱油鲳鱼·····	(62)

青蚝拌鲛鱼·····	(62)	油炸鲫鱼·····	(71)
红烧鱼块·····	(63)	芥兰鲜鱿·····	(72)
海鲜青椒串烧·····	(64)	西洋烩鲳鱼·····	(73)
红烧带鱼·····	(64)	油爆虾·····	(73)
炸蟹·····	(65)	牛油蒜蓉煨龙虾·····	(74)
酸辣海蟹·····	(66)	香葱芝士青蚝·····	(74)
啤酒蟹·····	(66)	香菇蒸石斑猪肉夹·····	(75)
面拖板鱼·····	(67)	清炒鱼片·····	(76)
红烧鲜鱿·····	(68)	甩水·····	(76)
松鼠黄鱼·····	(68)	蹄筋煨海参·····	(77)
花蟹粉丝煲·····	(69)	姜葱煎生蚝·····	(77)
油炸板鱼·····	(70)	清蒸鳊鱼·····	(78)
什锦鲤鱼·····	(71)	清炒鳝丝·····	(79)

五、家常炒菜

炒豆腐丝·····	(80)	青椒塞肉·····	(84)
冬笋肉丝炒榨菜·····	(81)	花菜炒肉片·····	(85)
青椒炒肉丝·····	(81)	扁豆肉丝·····	(85)
洋葱肉丝·····	(82)	肉片白菜·····	(86)
茭白肉丝·····	(83)	干丝煮肉丝·····	(87)
香莴笋炒肉丝·····	(83)	胡萝卜炒肉丝·····	(87)
芹菜炒牛肉丝·····	(84)		

六、蛋类、豆腐类

香辣嫩豆腐·····	(88)	炒干丝·····	(92)
虾子煎豆腐·····	(88)	香菇素什锦·····	(92)
芙蓉豆腐·····	(89)	百叶包肉·····	(93)
麻婆豆腐·····	(90)	红烧素鸡·····	(93)
白雪戏鲍脯·····	(91)	红烧烤麸·····	(94)

新麻婆豆腐·····	(94)	芙蓉蛋·····	(97)
韭菜炒蛋·····	(95)	蘑菇炒蛋·····	(97)
水蛋蒸蛤蜊·····	(96)	家常炒蛋·····	(98)
丝瓜炒蛋·····	(96)	番茄炒蛋·····	(98)

七、蔬菜类

蚂蚁上金枝·····	(99)	四季豆炒肉丝·····	(107)
煎镶辣椒鲑鱼·····	(99)	焖黄瓜·····	(107)
菜心蘑菇·····	(100)	油焖茭白·····	(108)
扒双菇家常·····	(101)	香菇菜心·····	(109)
荷兰豆炒吊片·····	(102)	罗汉齐·····	(109)
炒双菇·····	(102)	炒青菜·····	(110)
干贝镶黄瓜·····	(103)	姜汁茄子·····	(110)
鲜椒田鸡腿·····	(104)	锦绣冬瓜汤·····	(111)
炒四季豆·····	(104)	葱油香莴笋·····	(112)
奶油菜蓉什锦·····	(105)	清炒三丝·····	(112)
火腿蘑菇汁烩青菜·····	(106)	白菜镶肉·····	(113)
炒银芽·····	(106)	色拉·····	(114)

八、汤类

小排骨汤·····	(115)	哈蜜瓜藏什锦·····	(118)
冬瓜海鲜汤·····	(115)	奶油蘑菇汤·····	(119)
鱼圆汤·····	(116)	榨菜肉丝细粉汤·····	(119)
土耳其浓汤·····	(116)	美味芥菜鸡汤·····	(120)
蒜黄冬瓜羹·····	(117)	榨菜蛋汤·····	(120)
肉丝榨菜汤·····	(118)	芹菜馄饨汤·····	(121)

九、甜食、点心类

椰蓉夹沙糯米球·····	(122)	油蛋糕·····	(123)
墨鱼炒面·····	(123)	甜发糕·····	(124)

冰糖银耳	(125)	阳春面	(133)
盐煎饼	(125)	甜蛋糕	(133)
鲜肉大包	(126)	芋泥甜羹	(134)
鲜肉水饺	(127)	当归鸡蛋枣茶	(135)
菜味咸饭	(127)	冰糖百合枣茶	(135)
什锦炒饭	(128)	什锦软糕	(136)
馄饨	(129)	牛肉通心粉	(136)
鸡蛋酥	(129)	姜汁牛奶蒸水蛋	(137)
蜜饯蛋糕	(130)	鲜肉烧麦	(137)
蜜饯薯条	(131)	银耳羹	(138)
干拌面	(131)	煮米饭	(139)
豆沙大包	(132)	小笼包子	(140)
鲜肉蒸饺	(132)	八宝饭	(140)

附录 微波炉使用与维护简介

一、猪肉类

蘑菇肉卷

材料:

面包屑 25 克, 蘑菇(罐頭)切片 100 克, 香料 1 小匙, 柠檬汁 1 大匙, 牛奶 3 大匙, 盐、黑胡椒粉适量, 猪肉(切大片) 450 克, 牛油 25 克, 小洋葱 225 克, 面粉 2 大匙, 高汤 3 杯, 桂花陈酒 2 大匙, 小蘑菇 50 克, 长粒米 225 克, 香菜数根。

制法:

1. 面包屑、切碎的蘑菇、香料、柠檬汁及牛奶混合, 调好味道后, 均匀分到每份猪肉上, 再将肉卷成小卷状, 用带子绑牢。

2. 牛油放在砂锅里, 于微波炉加热 1 分钟使之熔化; 加进小洋葱, 再加热约 5 分钟。

3. 搅进面粉, 再小心地加上高汤、桂花陈酒及小蘑菇搅拌均匀。

4. 肉卷放入汤液中, 在炉中煮 15 分钟, 每 2 分钟要移出炉外将肉卷翻动, 总的加热 15 分钟后移出放 3 分钟, 再放入餐盘中。

5. 米饭单独煮熟。

6. 上桌前将煮熟的热米饭铺在盘底部, 肉卷排列在中央, 将带子去掉, 小洋葱和小蘑菇片摆放在四周和上面, 再

洒上香菜装饰，即可供食。

注：此菜用蘑菇宜用罐头装洋菇。

特点：肉片鲜香、洋菇爽滑、制作考究、西餐风味。

清炒猪肝

材料：

猪肝 350 克，葱花。

调味料：

酒半大匙，葱姜汁少许，酱油 1 小匙，糖 1 小匙，盐少许，味精适量，干淀粉少许，油 4 大匙。

制法：

1. 猪肝切成薄片，用酒、葱姜汁、盐腌制 15 分钟，再加入其余调味品拌和。

2. 取煎盘，放入微波炉以强功率高火加热 2 分钟，倒入油后再续热 3 分钟，放葱花爆香。

3. 将腌制好的猪肝倒入煎盘，以强功率加热 5 至 6 分钟。中途翻拌 2 至 3 次，即可供食用。

特点：色泽棕黄、鲜嫩入味。

糖油火腿

材料：

方腿肉 250 克，糖 1 大匙。

调味料：

白酒半大匙，味精适量，辣酱油 1 大匙，熟油 1 大匙。

制作：