

微波炉应用大全

使用 · 保养 · 菜肴1000例



内蒙古人民出版社

微波炉应用大全

——使用·保养·菜肴 1000 例

内蒙古人民出版社

65595

微波炉应用大全

——使用·保养·菜肴 1000 例

刘树魁 编著



65593

内蒙古人民出版社

责任编辑:额力布格仓

封面设计:李法明

微波炉应用大全

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

全国新华书店经销

河北·衡水冀峰印刷股份有限公司印刷

(衡水站北路3号)

开本:850×1168毫米 1/32 印张:12.75 字数:340千字 彩图插页:8

1997年7月第1版 1997年7月第1次印刷

印数:1-15000册

ISBN 7-204-03577-1/TN·4 定价:22.00元

咸蛋蒸肉



材料 绞肉 500 克,咸蛋黄 2 个。

备用调料 酱油 1 茶匙,酒 1 茶匙,盐 1/4 茶匙,淀粉 1 大匙,糖 1 茶匙,咸蛋白 1 个,葱蒜末 1 茶匙。

做法

1. 绞肉与备用调料拌匀,腌约 20 分钟,放在抹油的盘上,压成圆形肉饼。
2. 咸蛋黄切片,铺在肉上,包上胶膜,用强火煮 6 分钟。

韭黄牛肉丝



材料 牛肉丝 400 克,韭黄 200 克,酱油 1 大匙,酒 1 茶匙,盐 1/2 茶匙,淀粉 1 茶匙,辣椒 1 根。

做法

1. 牛肉丝拌入酱油、酒、淀粉腌 20 分钟,拌入 2 大匙油,包上胶膜,用强火煮 3 分钟。
2. 放入切好的韭黄(每段约 2.5 厘米)、辣椒片,用强火再煮 2 分钟。

镶黄瓜



材料 黄瓜 2 条,猪肉 200 克,虾仁 200 克,虾米 1 大匙,香菇 3 朵,盐 1 茶匙,淀粉 2 大匙,麻油 1/2 茶匙。

做法

1. 黄瓜去皮洗净,横切约 3 厘米高的圆段,挖去籽。
2. 虾米、香菇均用水泡软切末。
3. 猪肉与虾仁剁匀,拌入香菇、虾米及少许盐、麻油,再拌入淀粉。
4. 黄瓜用盐拌匀稍腌,内壁抹上淀粉,镶入肉馅,再包上胶膜,用强火煮 8 分钟。煮出的汤用少许水淀粉快速勾芡成薄汁,淋在黄瓜上。



火腿冬瓜夹

材料 冬瓜 600 克,瘦火腿肉 15 片,绞肉 100 克,高汤 1 杯,淀粉 1 大匙。

备用调料 葱末 1 大匙,盐 1/4 茶匙,麻油 1/2 茶匙,淀粉 1 茶匙,胡椒粉少许。

做法

1. 冬瓜先切成 2 厘米宽、3 厘米长的方块,分别在侧面横切 1 刀,但不可切断。
2. 绞肉拌入备用调料,搅拌至有弹性。
3. 火腿切成 1 厘米宽、3 厘米长的薄片。
4. 将绞肉填入冬瓜的切缝内,再插入 1 片火腿。
5. 填料后的冬瓜片摆在盘上,包上胶膜,用强火煮 15 分钟。
6. 烧出的汤汁加入高汤 1 杯,用强火煮 2 分钟,迅速拌入水淀粉勾芡,淋在冬瓜上。

四色蔬菜



材料 青菜(花瓶菜或小白菜)12棵,玉米笋10根,香菇6朵,蘑菇10粒,高汤3杯,盐1茶匙,酒少许,淀粉1茶匙,水1茶匙。

做法

1. 香菇用水泡软,去蒂。
2. 青菜切片,洗净,包上胶膜,用强火煮2分钟,取出用凉水冲凉。
3. 将高汤放入碗内,加入盐及酒少许,再放上青菜,盖上盖子,用强火煮2分钟;取出青菜,再放上玉米笋、香菇、蘑菇,加盖,用强火煮3分钟。
4. 将煮好的青菜整齐地排在盘上,再排上切半的玉米笋及煮好的香菇、蘑菇,依自己喜爱的图案摆放。
5. 剩余的高汤调入1/4茶匙盐煮开,迅速调入水淀粉勾芡,然后淋在青菜上。



蠔油双冬

材料 冬菇50克,冬笋2支,淀粉1茶匙,水1大匙。

备用调料 蠔油2大匙,糖1大匙,酱油1大匙,麻油1/2茶匙,高汤1/4杯,油2大匙。

做法

1. 冬菇用水泡软,去蒂;冬笋除箨后切滚刀块。
2. 将冬菇、冬笋拌入备用调料,包上胶膜,用强火煮6分钟;取出搅拌一下,再煮4分钟。
3. 迅速拌入水淀粉,淋在双冬上。



素鸡

材料 豆腐皮 10 张,香菇 10 朵,酱油 3 大匙,糖 1 茶匙,麻油 1 大匙。

做法

1. 香菇洗净,用 2 杯水泡软去蒂,切成细丝,将香菇水加酱油、糖和麻油拌匀,加入香菇丝。
2. 将豆腐皮平铺,放上调味汁和香菇丝;再铺上一张豆腐皮,并放上香菇丝及调味汁;如此重复至第 10 张,用力将豆腐皮卷成筒状。
3. 卷好后用竹签在豆腐皮四周插刺,以防止煮时爆裂;洒上少许水,再用胶膜包紧,摆在盘上,用强火煮 8 分钟,待凉切成薄片,装盘即可。



麻婆豆腐

材料 豆腐 2 块,绞肉 50 克,葱、姜、蒜末各 1 大匙,辣豆瓣酱 1 大匙,酱油 1 大匙,糖 1 茶匙,盐 1/2 茶匙,淀粉 1 茶匙,水 1 大匙。

做法

1. 把豆腐切成四方小块备用。
2. 碗内加入 2 大匙油,将葱、姜、蒜末及绞肉拌匀,用强火爆煮 3 分钟;拌入豆瓣酱,豆腐、酱油、盐和糖,加盖,用强火煮 4 分钟,迅速加入水淀粉勾芡。

狮子头



材料 绞肉 600 克,荸荠 6 粒,盐 1/2 茶匙,酱油 1 大匙,胡椒粉 1/4 茶匙,蛋 1 个,淀粉 1.5 大匙,大白菜数叶,高汤 2 杯,盐 1/4 茶匙。

做法

1. 绞肉与荸荠剁匀,拌入盐、酱油、胡椒粉、蛋、淀粉、葱末,用力搅拌至有弹性,分成四等分,做成 4 个肉丸。在盘内放 3 大匙油,再放入肉丸,稍压扁,包上胶膜,用强火煮 6 分钟。
2. 白菜洗净,切大片,铺在碗底,放上煎好的肉丸。
3. 加入高汤 2 杯及清水 1 杯,并调味,加盖,用强火煮 10 分钟,后改弱火煮 5 分钟。

豉汁排骨



材料 小排骨 600 克。

备用调料 A 酱油 2 大匙,糖 1 茶匙,酒 1/2 茶匙,淀粉 1 大匙。

备用调料 B 葱、姜、蒜末各 1 大匙,红辣椒末 1 大匙,豆豉 2 大匙。

做法

1. 小排骨用备用调料 A 腌 20 分钟,再拌入 2 大匙油。
2. 备用调料 B 加油 2 大匙,用强火爆煮 3 分钟,拌入腌好的排骨,包上胶膜,用强火煮 6 分钟,取出搅拌一下,再煮 4 分钟。



蠔油鸡翅

材料 鸡翅 10 个, 蠔油 2 大匙, 麻油 1 茶匙, 葱 2 根, 姜 3 片, 酱油 1 大匙, 盐 1/2 茶匙, 酒 1 茶匙, 糖 1 茶匙。

做法

1. 鸡翅洗净, 擦干水, 用酱油、糖腌约 30 分钟, 刷上油, 加盖, 用强火煮 5 分钟。
2. 碗内放 3 大匙油及葱、姜, 用强火爆煮 3 分钟, 放入麻油、蠔油、酒及鸡翅, 包上胶膜, 用强火煮 5 分钟, 搅拌一下, 再以弱火煮 3 分钟。



冬菜鸭

材料 肥嫩鸭半只, 冬笋 2 支, 冬菜 30 克, 姜 1 块, 高汤 1 杯, 淀粉 1 茶匙, 盐 1 茶匙, 酒 1 大匙。

做法

1. 冬笋去箨切片, 冬菜洗净剁碎。
2. 姜拍碎, 鸭子洗净抹上盐、酒及姜, 腌约 30 分钟包上胶膜, 用强火煮 20 分钟后剁成块。
3. 取一碗, 将冬菜铺在碗底, 再放上鸭块, 排整齐, 最后盖上笋片, 包上胶膜。用强火煮 20 分钟后, 改弱火煮 10 分钟。取出后将汤汁倒入另一只碗内备用, 鸭子倒扣在盘上。
4. 高汤与蒸出的汤汁拌匀, 用强火煮 2 分钟, 迅速调入水淀粉, 淋在鸭肉上。

梅菜扣肉



材料 五花肉 1 公斤,梅干菜 200 克,冰糖 2 大匙,酱油 5 大匙。

备用调料 姜 3 片,葱 2 根,酒 1 茶匙,盐 1/2 茶匙。

做法

1. 五花肉加备用调料腌约 30 分钟,包上胶膜,用强火煮 8 分钟,取出切片。
2. 梅干菜用水浸泡后,捏干水分剁碎,用 3 大匙油炒过。
3. 取一中型汤碗,先放入五花肉整齐排好,再放入梅干菜、糖、酱油,包上胶膜,用强火煮 10 分钟,续用慢火煮 20 分钟,取出倒扣即可。

蒜泥白肉



材料 后腿肉 600 克,葱 3 根,姜 2 片,酒 1 茶匙,盐 1/2 茶匙。

备用调料 蒜泥 2 大匙,糖 1/2 茶匙,白酱油 1 大匙,白醋 1 茶匙,麻油 1 茶匙。

做法

1. 后腿肉用葱、姜、酒、盐腌约 20 分钟,包上胶膜,用强火煮 10 分钟,取出待凉后切成薄片。
2. 将备用调料调匀,淋在肉片上即可。

青椒镶肉



材料 青椒 3 个,绞肉 200 克,面粉 1 大匙,淀粉 2 大匙。

备用调料 葱末 1 大匙,姜末 1 茶匙,酱油 1 茶匙,淀粉 1 茶匙,糖 1/2 茶匙,盐 1/2 茶匙,胡椒粉 1/4 茶匙,蛋 1/2 个,麻油 1/4 茶匙。

做法

1. 青椒直切两半,挖去籽。
2. 绞肉与备用调料拌匀,分成 6 等份。
3. 青椒内面涂上淀粉,将肉馅填入,肉面再撒上一层薄薄的面粉。
4. 盘上放 3 大匙油,用强火烧 4 分钟,放入青椒,肉面朝下,再用强火煮 5 分钟。



回锅肉

材料 五花肉 500 克,豌豆荚 200 克,红辣椒 2 根,葱 2 根,姜 3 片,甜面酱 1 大匙,辣豆瓣酱 1 茶匙,盐 1/2 茶匙。

做法

1. 五花肉用葱、姜、盐稍腌,包上胶膜,用强火煮 8 分钟后切片。
2. 豌豆荚摘去背、腹两条缝线,洗净擦干,红辣椒切成斜片。
3. 盘内放上 3 大匙油及肉片,加入甜面酱、辣豆瓣酱、豌豆荚,用强火煮 3 分钟。

盐 水 虾



材料 虾 400 克,姜 3 片,酒 1 大匙,盐 1/2 茶匙。

做法

1. 虾洗净,抽除肠线,并沥干水分。
2. 将虾摆在盘上,放上姜、酒、盐;包上胶膜,用强火煮 4 分钟。

虾 仁 鲜 蛤



材料 蛤蜊 8 粒,葱末 1 大匙,姜末 1/2 茶匙,绞肉 200 克,虾仁 200 克,淀粉 1/2 茶匙,水 1 大匙,荸荠 5 粒,青豆 16 粒。

做法

1. 蛤蜊用盐水浸泡约 2 小时,使其吐砂,然后洗净。
2. 将蛤蜊放进碗内,包上胶膜,用强火煮 4 分钟;取出蛤蜊,待凉后挖出蛤蜊肉,剁碎,汤汁备用。
3. 虾仁剁成泥,荸荠剁碎。
4. 绞肉拌入虾仁、荸荠、蛤蜊肉及葱末、姜末,拌匀后填入蛤蜊壳内,中间放上一粒青豆,整齐地排在盘上,包上胶膜,用强火煮 4 分钟。
5. 蒸出的蛤蜊汤汁加上少许水,用水淀粉迅速勾芡,淋在蛤蜊上。

西湖醋鱼



材料 草鱼(取中段)1段,葱3根,姜3片,酒1茶匙。

备用调料 白酱油2大匙,糖2大匙,醋2大匙,盐1/2茶匙,高汤1杯,淀粉1茶匙,麻油1/2茶匙。

做法

1. 鱼去鳞、洗净,切开腹部,摊平,在背部斜划数刀,擦干水。
2. 碗内放入3杯水及葱、姜、酒,加盖,用强火煮4分钟;放入鱼,加盖再煮4分钟。
3. 取出鱼,平放在盘上。
4. 碗内放3大匙油,用强火煮3分钟;放入备用调料,加盖,再用强火煮2分钟;取出油及调料,淋在鱼身,并撒上葱、姜丝。



豆瓣鲤鱼

材料 鲤鱼1条,葱末2大匙,姜、蒜末1大匙,酒酿1大匙,辣豆瓣酱1大匙,辣椒末1大匙,酒1/2茶匙,糖1茶匙,盐1/2茶匙。

做法

1. 鱼洗净,擦干水,在鱼背部斜划3刀。
2. 在盘上放3大匙油,再放上葱、姜、蒜末,用强火爆煮3分钟;再将酒酿、辣豆瓣酱、酒、糖放入拌匀,并放入鱼,包上胶膜,用强火煮5分钟,翻面再煮4分钟,最后撒上辣椒末。

宫保鱿鱼



材料 鱿鱼 2 条,干辣椒 4 根,蒜瓣数粒,葱 2 根,花椒 2 大匙。

备用调料 酱油 2 大匙,糖 1 大匙,麻油 1/2 茶匙,黑醋 1 茶匙,淀粉 1 茶匙,水 2 大匙。

做法

1. 鱿鱼胴切斜十字纹,至呈现花纹,再切成块。
2. 花椒放入盛有 4 大匙油的盘中,用强火爆煮 3 分钟。去除花椒留下油。
3. 油中放入盐、干辣椒、葱、蒜,用强火煮 2 分 30 秒,再放入鱿鱼,加上调匀的备用调料,包上胶膜煮 2 分钟;取出拌匀后,再煮 1 分钟,并淋上 2 大匙花椒油。



芹菜鱿鱼丝

材料 鱿鱼 1 条,芹菜 300 克,蒜瓣 4 粒,酱油 1/2 茶匙,盐 1/2 茶匙,辣椒 1 根。

做法

1. 将蒜瓣去皮拍碎,芹菜洗净后切成 2.5 厘米的小段,鱿鱼切成丝,辣椒切成斜片。
2. 碗内放热油 3 大匙,加入蒜瓣、辣椒,用强火煮 3 分钟;再放入鱿鱼丝、芹菜及酱油、盐,包上胶膜,用强火煮 4 分钟。

葱烧海参



材料 水发海参4条,葱10根,姜数片,高汤2大杯,淀粉1茶匙。

备用调料 黑醋1大匙,糖1大匙,酱油2大匙,酒2大匙,盐1/2茶匙,麻油1大匙,胡椒粉1/4茶匙。

做法

1. 海参去除肠泥,洗净切片,每片斜切成6片,用1杯高汤、2根葱、酒、姜,加盖用强火煮5分钟,待去腥味后捞出。
2. 剩下的葱切成段,先在碗中放3大匙油,然后加入葱,爆煮3分钟;放进海参及备用调料,加盖,用强火煮4分钟;取出后,迅速淋上水淀粉勾芡,并撒上香菜叶。

麻油鸡

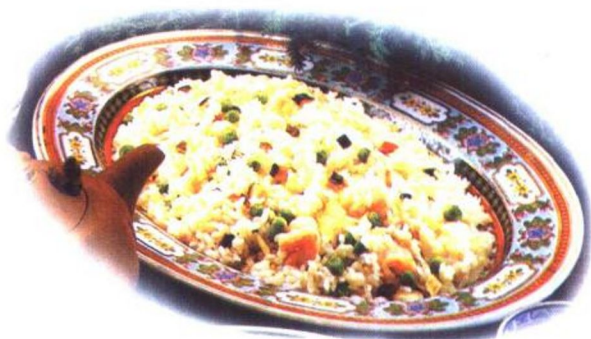


材料 鸡腿3个,麻油1/2杯,姜1块,酒3大匙,盐1茶匙。

做法

1. 鸡腿洗净,剁成若干块,姜拍碎。
2. 将麻油、姜放入碗内,用强火爆煮3分钟。
3. 放入鸡腿,拌匀,再加入酒、盐及2杯水,用强火煮20分钟,然后改用弱火煮10分钟。

什锦炒饭



材料 虾仁 100 克,香菇 2 朵,火腿 2 片,蘑菇 2 朵,青豆 2 大匙,葱末少许,洋葱 1/4 个,白饭 2 碗,盐 1/4 茶匙,酒 1/2 茶匙,胡椒粉适量,淀粉少许。

做法

1. 虾仁抽除肠线,洗净,拌入少许淀粉,再用 1 大匙油拌匀。
2. 香菇用水泡软,去蒂切丁;蘑菇、洋葱、火腿均切成丁。
3. 碗内放 3 大匙油,加入葱末、香菇丁,用强火爆煮 3 分钟,再加入蘑菇丁、洋葱丁、火腿丁及青豆、盐、酒,包上胶膜,用强火煮 3 分钟、随即放入虾仁、白饭拌匀,包上胶膜,再煮 3 分钟,并撒上胡椒粉。



八宝饭

材料 糯米 2 杯,猪油 3 大匙,蜜饯适量,红豆沙 200 克,糖 2 大匙,水 2 杯。

糖浆做法

1. 将 4 大匙冰糖及 1 杯水放进碗内,包上胶膜,用强火煮 4 分钟。
2. 取淀粉 1 茶匙与 1 大匙的水调匀,再调入冰糖水溶液中,快速搅拌至稠状即成。

做法

1. 糯米洗净后用水浸泡 2-3 小时,沥干水后加入 2 杯水,加盖,用强火煮 15 分钟后趁热拌入猪油及糖。
2. 在圆形碗内壁涂上猪油,将蜜饯整齐排列在碗底;先填入 1/2 糯米饭,铺上豆沙,再用余下的糯米饭填平,包上胶膜,用弱火煮 20 分钟后扣在另一盘上,最后把煮好的糖浆均匀地淋在饭上即可。