

# 微波炉食谱

WEIBOLU SHIPU



金盾出版社

# 微波炉食谱

程鸿彬 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了使用微波炉烹制肉食类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、米面类、点心类、汤和饮料类共 157 种食品的方法,包括了微波炉所能进行的煎、炸、炒、烘、煮、蒸等各种烹调技艺。依照介绍的方法,读者可以烹制出更多品种的美味佳肴。书后附录的微波炉基本常识,简要介绍了微波炉的加热原理、结构、使用方法等有关知识。本书内容充实,说明详细,易学易懂,可供家用微波炉用户和销售、维修人员阅读,也可作微波炉烹调技术的教学参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

微波炉食谱/程鸿彬编著. —北京:金盾出版社,1993. 6  
(1995. 10 重印)

ISBN 7-80022-651-4

I. 微… II. 程… III. ①食品-微波-感应加热②食谱-微波  
加热设备-使用 IV. TS972. 1

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3.5 彩图:33 幅 字数:63 千字

1993 年 6 月第 1 版 1995 年 10 月第 5 次印刷

印数:124001--155000 册 定价:6.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



• 红烧鱼



• 红烧牛腩





- 豆豉排骨
- 三色蒸蛋
- 汉堡夹心包





- 酿豆腐
- 咸蛋肉饼







- 炒米粉
- 冬菇凤爪汤





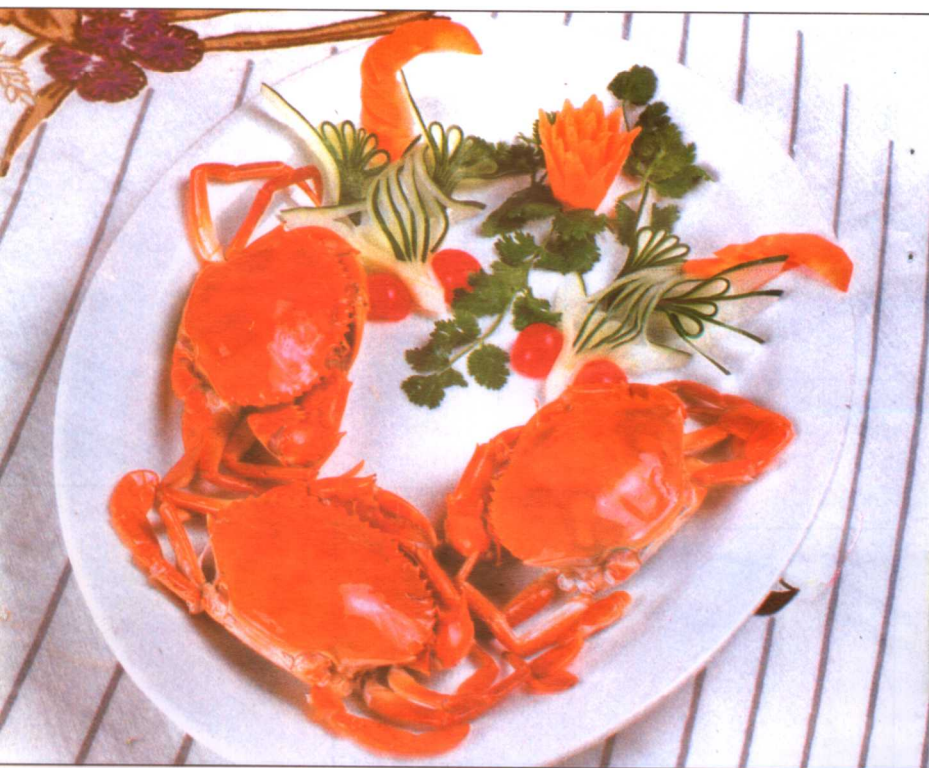
• 烧卖

• 粽子

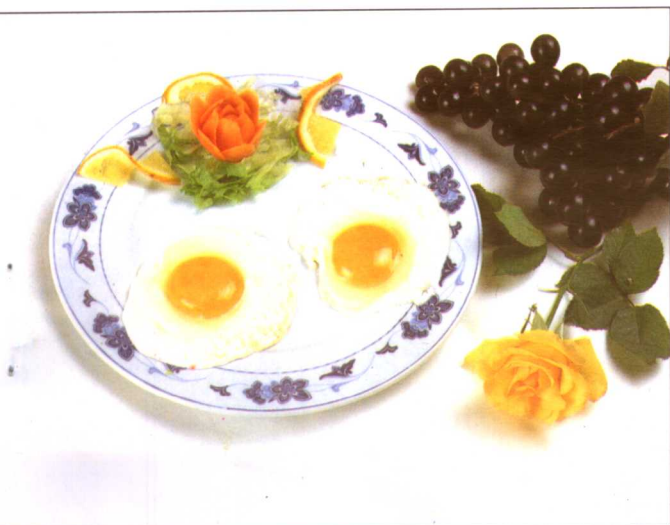




- 皮蛋瘦肉粥
- 西班牙炒饭



• 啤酒烤蟹



- 煎荷包蛋
- 水晶饺





- 炸黄鱼
- 清蒸麒麟鱼





• 洋葱猪排



• 素炒菠菜



• 椒盐鲜鱿







• 盐烘虾