

足量 1000 道

全彩百分百

陈绪荣 编著

微波美食

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜 ②

营养第一

每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做

用料都不贵，家家都能做

味道不一般

做法时有创新，味道丰富多变

北京出版社 出版集团
北京出版社

全彩色
铜版纸印刷



微波美食

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜②

陈绪荣 编著



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

微波美食100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007
(最好吃的100道营养家常菜②)

ISBN 978-7-200-06786-6

I.微… II.陈… 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 (2007) 第001551号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 刘 畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜②

微波美食100样

WEIBO MEISHI 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/28

印张 1.5

字数 30千字

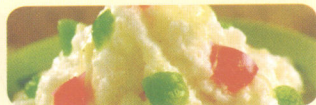
印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06786-6 / TS·179

定价 50.00元 (全十册)



目录 Contents



- 04 / 罗宋汤
- 04 / 西红柿芙蓉焗饭
- 04 / 奶油烤白菜
- 05 / 盐水鸭
- 06 / 黑胡椒牛排
- 06 / 洋葱猪排
- 07 / 鸡蛋布丁
- 07 / 麻婆豆腐
- 07 / 白菜卷
- 08 / 柿子椒拌花生
- 08 / 干贝玉片
- 08 / 雪花马蹄露
- 09 / 香酸茄子
- 09 / 素鸡
- 09 / 碎米鸡丁
- 10 / 鲜栗炖鸡
- 11 / 咖喱椰香葡国鸡
- 11 / 蚝油鸡翼
- 11 / 酱鸭
- 12 / 川味玉笋鸡丝
- 12 / 酱汁乳鸽
- 12 / 香菇鸡
- 13 / 三色蒸蛋
- 13 / 咸蛋肉饼
- 14 / 芥末肉饼
- 14 / 西湖醋鱼
- 14 / 糖醋鱼
- 15 / 椒盐鲜鱿
- 15 / 清蒸鲑鱼
- 15 / 炸黄鱼卷
- 16 / 盐水虾
- 16 / 炸虾排
- 17 / 油焖大虾
- 17 / 红烧海参
- 17 / 三丝河粉卷
- 18 / 甜八宝
- 18 / 烧麦
- 18 / 八宝芋泥
- 19 / 笋尖焖肉
- 20 / 酱烧冬笋
- 20 / 双菇豆腐
- 20 / 腰果鸡丁
- 21 / 辣子鸡丁
- 21 / 酱爆鸡丁
- 21 / 香橙鸡排
- 22 / 蒜蓉烤鸡
- 22 / 葱油鸡
- 22 / 炒什锦菜
- 23 / 韭黄肉丝
- 23 / 烤肉串
- 24 / 莴笋肉片
- 24 / 青椒塞肉
- 24 / 红烧肉
- 25 / 炒墨鱼丝
- 25 / 什锦炒米粉
- 25 / 红烧四喜丸子
- 26 / 青豆虾仁
- 26 / 蚝油牛肉
- 27 / 咖喱牛肉
- 27 / 珍珠丸子
- 27 / 苹果虾仁
- 28 / 蒸虾饼
- 28 / 蒜蓉爆虾
- 28 / 凤梨饭
- 29 / 意大利炒饭
- 29 / 豆豉蒸鲳鱼
- 29 / 清蒸鳕鱼
- 30 / 红烧鲤鱼
- 30 / 蒜蓉烤茄子
- 31 / 虾子鲜菇
- 31 / 麻辣茄子
- 31 / 瑶柱扒节瓜脯
- 32 / 麻辣茭白
- 32 / 粉丝海米煮萝卜
- 32 / 烩鲜菇
- 33 / 鱼香茄子
- 33 / 烂糊白菜
- 34 / 火腿烩大芥菜
- 35 / 干煸四季豆
- 35 / 面豉蒸鱼头
- 35 / 火腿冬瓜夹
- 36 / 蒸莲藕饼
- 36 / 葡汁四宝蔬
- 36 / 清蒸全鱼
- 37 / 凉拌莴笋
- 37 / 三豉蒸乌头鱼
- 38 / 冬菜蒸鲩鱼
- 38 / 古法蒸鱼
- 38 / 云腿龙利卷
- 39 / 煎鱼排
- 39 / 腰果虾仁
- 39 / 清炒虾球
- 40 / 白灼鲜虾
- 40 / 蒜蓉蒸中虾
- 41 / 姜葱牡蛎
- 41 / 凉瓜田鸡
- 41 / 生炒鲜鱿鱼
- 42 / 豉汁烩淡菜
- 42 / 原汁鲜鲍鱼
- 42 / 清蒸肉蟹



罗宋汤

【食材】牛腩、土豆、西红柿、卷心菜各200克，洋葱、西芹、胡萝卜各75克。

【调料】①蒜片、植物油、番茄酱、罐头西红柿颗粒；②盐、胡椒粉、月桂叶、料酒。

【做法】①牛腩切块，焯烫去血；各蔬菜分别切块。

②将洋葱及调料①拌匀，覆盖耐热保鲜膜，用高火加热2分半钟取出。

③取炖锅，放入所有材料及调料②，倒进适量水拌匀并加盖，用高火加热24分钟，取出焖15分钟，再用中火加热40分钟即可。

西红柿芙蓉焗饭

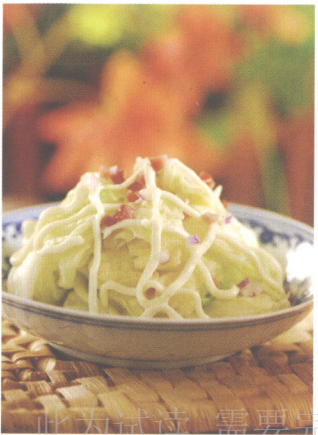
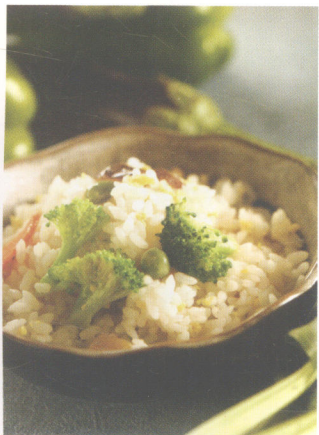
【食材】米饭150克，里脊肉片50克，西红柿100克，蛋豆腐150克，洋葱半个，鸡蛋1个。

【调料】奶酪丝、酱油、番茄酱、糖、水淀粉。

【做法】①烤皿抹上奶油后，平铺上米饭；洋葱切丝，西红柿切块，与里脊肉片同放容器中，加调料拌匀，用高火加热3分钟，成熟菜。

②蛋豆腐切条状，铺在饭上，浇上熟菜，再将鸡蛋打在正中央，撒上奶酪丝。

③取一深锅先加水，再放上烤皿并加盖，以隔水加热方式用高火加热5分钟即可。



奶油烤白菜

【食材】白菜半棵，洋葱半个，熏肉3片。

【调料】①植物油、糖、盐；②奶油、面粉、高汤、鸡粉、胡椒粉；③牛奶、熟土豆丁。其他：奶油、奶酪丝、奶酪粉、洋葱末。

【做法】①大白菜洗净，切大块，加水及①拌匀，覆盖耐热保鲜膜，用高火加热3分钟；调料②及调料③分别调匀成糊状；洋葱切末。

②熏肉切小块，与洋葱末及奶油一起用高火加热2分钟，搅拌均匀成调料糊备用。

③另取一容器，先将大白菜铺在底部，再加入调料糊，撒上奶酪丝、奶酪粉及少许洋葱末，用高火加热2分钟即可。

盐水鸭

100

【食材】鸭半只。

【调料】料酒、姜、盐、味精、香菜。

【做法】①将鸭洗净切块，放入深盘中，加入料酒、姜片、盐、味精和沸水，放入微波炉，用高火煮10分钟，再用中火炖20分钟。

②将香菜洗净切碎。

③取出鸭块装盘，撒上香菜即可食用。

注 制作微波美食应使用微波炉专用容器！



黑胡椒牛排

【食材】菲力牛排2块。

【调料】腌料：酱油、植物油、黑胡椒粉（粗）、月桂叶、洋葱丝。调味料：番茄酱、辣酱油、糖、蒜末、洋葱丝。其他：植物油、水淀粉。

- 【做法】①腌料加水拌匀，浇菲力牛排上，腌10分钟。
②植物油以高火加热1分钟，放入腌好的牛肉加热2分钟，翻面再加热2分钟。
③将调味料拌匀，用高火加热3分钟，再加入淀粉水勾芡，以高火加热2分钟后，淋在牛排上即可。



锦厨
囊房

肉不宜长时间泡水

很多人喜欢把买回来的新鲜肉用冷水或热水长时间的浸泡、漂洗，这样处理的肉虽然看起来又白又嫩，却流失了很多营养成分。其实只要先用干净的粗布擦拭干净，再用冷水快速洗干净，即可切配烹调。



1



洋葱猪排

100

【食材】猪里脊肉2块，洋葱1个。

【调料】腌料：酱油、料酒、糖、盐、黑胡椒、姜末、水淀粉、蒜末。调味料：辣酱油、番茄酱、酱油、糖。其他：植物油。

- 【做法】①将猪里脊肉拍松，以腌料腌45分钟至入味备用。
②平底锅加热，加入植物油及洋葱丝，以高火加热3分钟后，放入肉片，改以中火加热10分钟。
③最后加入调味料、水，煮至沸腾即可。

鸡蛋布丁

【食材】鸡蛋2个。

【调料】①细砂糖；②香草精、牛奶、细砂糖。

【做法】①将①加水搅拌均匀，倒入平底盘中加热1分半钟，变成浓稠状后，取出倒入模型中备用。

②将鸡蛋打散成蛋液，与水及调料②一起放入容器中轻轻搅拌均匀，再用筛网过滤，倒入平底盘，以弱火加热2分钟。

③将做法②的材料倒入做法①的模型中至9分满，待凉凝固后移入冰箱冷藏即可。



麻婆豆腐

【食材】嫩豆腐2块。

【调料】①猪肉末、辣豆酱、姜蓉、植物油；②酱油、高汤、料酒。其他：干淀粉、香油、葱花、花椒粉。

【做法】①豆腐切成1.5厘米见方的小丁放入盘中。

②将调料①调匀放入碗中，以高火爆香5分钟，取出与调料②调匀，淋在豆腐上，覆盖胶膜，再以高火烹调5分钟。

③取出豆腐，倒出汤汁，加水及干淀粉混合后，以高火煮30秒成芡汁，淋在豆腐上。

④撒上葱花、香油、花椒粉即可。



白菜卷

【食材】大白菜2棵，鸡肉100克，猪肉100克，香菇3朵，虾仁10克，火腿2片。

【调料】①干淀粉、盐、味精、胡椒粉；②牛奶、味精、盐；③水淀粉。

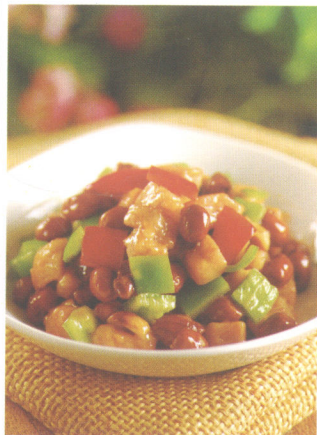
【做法】①香菇泡软切丁；火腿切细丝备用。

②鸡肉、虾仁、猪肉分别洗净剁成泥，加调料①和香菇拌匀成肉馅；白菜叶洗净，装耐热袋中，高火煮4分钟，冷水冲凉。

③将肉馅包入菜叶中，整齐排在盘中，覆胶膜，以高火煮8分钟取出。

④加水调匀②，高火煮3分钟，放③和火腿丝拌匀，高火煮2分钟，取出淋菜卷上即可。





柿子椒拌花生

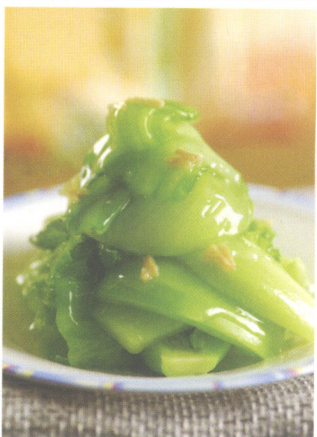
【食材】柿子椒2个，花生仁75克，里脊肉150克。

【调料】蒜、酱油、干淀粉、植物油、盐。

【做法】①里脊肉切丁，放碗中，加入酱油、干淀粉、盐拌匀。

②柿子椒洗净去子切丁；蒜瓣洗净略拍去膜；花生仁洗净置于盘中，放油以微波高段火力炸4分钟。

③取盘放入肉丁和植物油，拌匀后加蒜，覆胶膜，以高火烹调3分钟，取出放入青柿子椒丁和盐，加盖，再以高火烹调3分钟，撒上花生仁即可。



干贝玉片

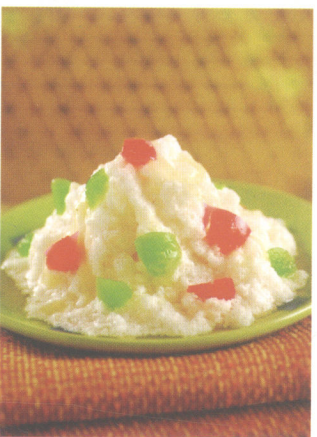
【食材】芥菜心600克，干贝5片。

【调料】姜汁、盐、料酒、湿淀粉、植物油。

【做法】①干贝放入碗中，加水，覆盖胶膜，以中高火煮5分钟，取出，将干贝撕成丝，汁留用。

②将洗净的芥菜心切成大块，放入耐热袋中，加植物油，袋口松扎起，以中高火煮4分钟，取出浸于凉开水中，凉后晾干，放盘中。

③加半杯干贝汁、盐及料酒于另一碗中，调匀后以中高火煮3分钟，再加入干贝丝、姜汁及湿淀粉，以中高火煮1分钟成芡汁，淋在芥菜心上即可。



雪花马蹄露

【食材】荸荠（马蹄）600克，樱桃适量。

【调料】冰糖、玉米粉、鸡蛋清。

【做法】①将荸荠去皮洗净，放入胶袋中，用刀背拍碎，去水备用。

②放荸荠、冰糖、热水于一大碗中，加盖，以中高火煮10分钟，再加入玉米粉及适量水拌匀后，加盖，以中高火煮3分钟备用。

③另取一大碗，将蛋清放入打散，冲入沸水，打成雪花，放入荸荠中搅拌一下，放入樱桃作点缀，即可。

香酸茄子

【食材】茄子500克。

【调料】生抽、醋、香油、蒜蓉。

【做法】①茄子去蒂洗净对切，盐水浸泡去涩水后，加盖用高火煮8分钟取出。

②茄子平铺盘上，浇生抽、醋、香油、蒜蓉。

③也可覆盖保鲜膜，冷藏食用。



素鸡

【食材】豆腐皮10张，香菇10朵。

【调料】生抽、糖、香油。

【做法】①香菇洗净，以水泡软，切细丝；用少许水加生抽、香油及糖，拌入香菇丝。

②豆腐皮铺开擦净，撒一层香菇丝，铺1张豆腐皮，反复铺完10张，卷成筒状。

③以竹签在腐皮卷四周刺孔，防止煮时爆裂，撒少许水，以胶膜包紧，平放在盘上，高火煮4分钟，取出待凉切片即可。



碎米鸡丁

【食材】鸡胸肉250克，卷心菜1/4个，生花生仁50克。

【调料】①红辣椒、辣豆腐酱、植物油；②盐、酱油。

【做法】①鸡肉切丁；菜去梗，切1厘米宽小块；花生仁在碗中用高火烹调3分钟，取出去膜，用刀背碾碎备用。

②调料①放于碗中以高火爆香2分半钟。

③锅内放入爆香过的调料①、肉丁、菜丁及调料②，调匀后取出置盘中，撒上碎花生仁，覆上微薄膜，以高火烹调5分钟即可。



鲜栗炖鸡

100

【食材】鸡肉500克，去皮栗子200克。

【调料】料酒、酱油、糖、味精、盐、姜、葱花。

【做法】1 将鸡肉洗净斩成小块，用料酒、盐、味精、糖及姜片腌10分钟。

2 将植物油倒入盘中，放入葱花，用高火爆香2分钟后再放入鸡肉块、酱油，并搅拌均匀，加盖高火烹调4分钟。

3 取出盘子，加入栗子拌匀，加盖高火烹调8分钟即可。



咖喱椰香葡萄国鸡

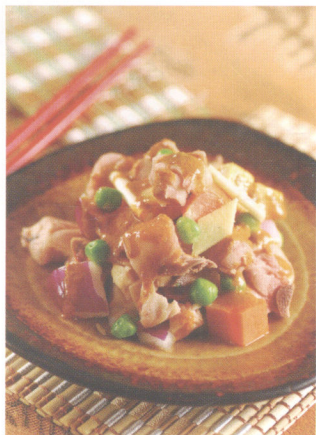
【食材】鸡腿2只，南瓜500克，胡萝卜120克，洋葱半个，青豆仁30克。

【调料】腌料：盐、胡椒粉、料酒、糖、酱油。调味料：①咖喱粉、盐；②椰浆；③奶酪粉、椰子粉。其他：葱段、姜、蒜末、植物油。

【做法】①鸡腿洗净切块，加葱、姜及腌料，腌40分钟，加水，覆膜，高火加热6分钟，去葱姜。

②蔬菜（除青豆）切块；南瓜、胡萝卜分别放容器中，加水，覆膜，高火热4分钟，沥水。

③洋葱块、蒜末、植物油加水，放调料①拌匀，高火加热4分钟，下②、鸡块、青豆仁、南瓜、胡萝卜拌匀，撒上③，用高火加热8分钟即可。



蚝油鸡翼

【食材】鸡翅中段8只。

【调料】①酱油、料酒、胡椒粉；②蚝油、糖、香油、姜、葱段、植物油。

【做法】①鸡翅洗净擦干，拌入调料①腌约1小时入味。

②高火预热深盘中植物油3分钟，拌入鸡翅、姜及葱，高火烹调3分钟。

③调料②拌入鸡翅，继续高火煮3分钟即可。



酱鸭

【食材】鸭1只（约1200克）。

【调料】料酒、酱油、糖、葱段、姜块、味精、盐、五香、桂皮、花椒。

【做法】①鸭洗净沥干，拌调料腌渍1小时。

②装盘，加盖高火烹调12分钟，每加热一面4分钟就翻转一次，共翻三次；最后用中火焖2分钟即可。





川味玉笋鸡丝

【食材】鸡脯肉200克，罐装小玉米笋8条。

【调料】酱油、料酒、盐、香油、糖、湿淀粉。

【做法】①鸡肉切丝，拌入小玉米笋及调料于较深盘内，加盖用高火热5分钟，中途翻动一次。

②拌入湿淀粉，不加盖，高火热1分钟，搅拌均匀即食。



酱汁乳鸽

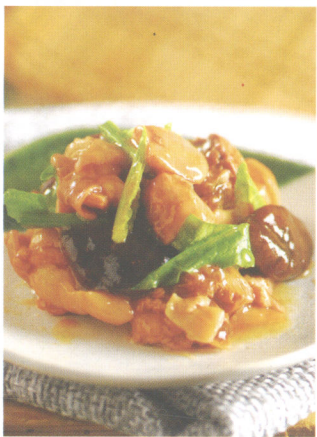
【食材】乳鸽2只（约500克）。

【调料】酱油、红糖、料酒、姜、葱。

【做法】①乳鸽肉洗净擦干，以拌匀的调料擦匀乳鸽肚内及鸽身，腌约30分钟。

②将水放入，拌匀，加盖或罩保鲜膜，高火加热15分钟，中途翻转一次。

③待5分钟后，取出鸽肉，斩件排盘，淋回原汁。



香菇鸡

【食材】鸡腿2只，香菇5朵，九层塔嫩叶少许。

【调料】①姜、蒜；②酱油、料酒、糖、香油。

【做法】①鸡腿洗净去皮切块，香菇泡软去蒂。

②深盘加植物油高火预热2分钟，放入鸡块高功率烹调4分钟，植物油沥干。

③香油高火预热2分钟，放入香菇及调料①，高功率爆香1分钟。

④将爆香料、鸡块、水及调料②拌匀，加盖用高火加热10分钟，取出后放九层塔叶拌匀即可。



三色蒸蛋

【食材】皮蛋3个，熟咸鸭蛋3个，鸡蛋3个。

【调料】料酒、香油、盐。

【做法】①将皮蛋、咸鸭蛋去壳，切2厘米见方的小丁。

②鸡蛋打散，与调料、蛋丁拌匀。

③取一深碗，内壁涂植物油，倒入拌匀的蛋丁液，加盖，以高火加热15分钟，冷却后倒扣取出，切成方块，置于盘中即可。



科学煮鸡蛋

新鲜鸡蛋要用冷水下锅，缓慢升温，水开后2分钟左右关火，保温五六分钟再取出用冷水激一下，这种方法也可以防止鸡蛋壳破裂且易于剥掉。煮陈鸡蛋时，在水中加少许盐可防止蛋白外溢，并且能够保存鸡蛋中的营养成分。



咸蛋肉饼

【食材】猪肉末200克，生咸蛋1个。

【调料】葱花。

【做法】①肉末和蛋清、葱花拌匀，做成肉饼。

②蛋黄放在肉饼上，加盖中火蒸10分钟即可。





芥末肉饼

【食材】牛肉末300克。

【调料】盐、芥末粉、胡椒粉、淡牛奶。

【做法】①淡牛奶加芥末粉、胡椒粉、盐调匀，留作浇肉饼用。

②肉末作3等分，揉拍成3个中间略厚，周边稍薄的圆饼。

③盘上方专用架放牛肉饼，饼上盖纸巾，高火加热3分钟；翻面，换纸巾，再烤3分钟取出，纸巾覆盖再放2分钟，浇上调料即可。



西湖醋鱼

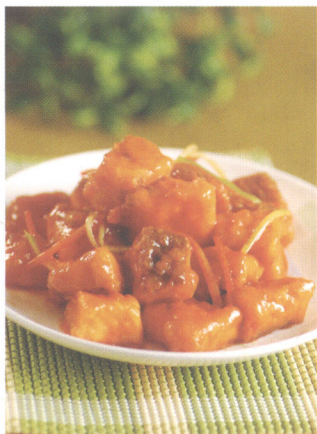
【食材】鲜草鱼1条。

【调料】①葱段、姜、料酒、胡椒粉；②酱油、醋、糖、白汤。其他：玉米粉、葱丝、嫩姜丝、香油。

【做法】①鱼加工洗净后，从腹上剖开，使鱼摊成背部相连的一整片，用刀斩断中间大骨数处，抹上调料①，置于盘中腌30分钟；嫩姜丝用冷水略泡，挤干水分备用。

②将鱼置盘中，覆盖胶膜，以中高火蒸12分钟，取出撒上嫩姜丝和葱丝。

③将调料②放碗中调匀，以高火煮30秒成芡汁，淋在鱼身上，食前浇香油即可。



糖醋鱼

【食材】鱼肉200克，鸡蛋1个。

【调料】①料酒、盐、胡椒粉；②面粉、淀粉、醋、盐、酱油；③番茄酱、高汤、淀粉；④姜、蒜、香芹、红辣椒。其他：水淀粉、植物油。

【做法】①鱼肉去杂、皮，切块，加调料①腌泡20分钟，抹淀粉；蛋打散，加水与调料②混合均匀。

②将鱼放入蛋液中拌匀，以高火预热15分钟，将鱼块放入植物油中炸成金黄色。

③将调料④分别切丝放碗中，淋植物油，以高火加热30秒，将调料③调匀后倒入，再以高火加热2分钟，放水淀粉，继续以高火加热30秒，趁热浇在炸好的鱼块上即成。

椒盐鲜鱿

【食材】水发鱿鱼1条，高丽菜3片。

【调料】①姜、料酒；②胡椒粉、味精、盐。

【做法】①鱿鱼反面刻花切菱形片，加调料①，覆盖胶膜，以高火加热2分钟去腥味。

②高丽菜洗净切细丝，辅上盘底，将鱿鱼放在上面，淋入调料②，覆胶膜，以高火蒸2分钟即可。



清蒸鲑鱼

【食材】鲑鱼1片，香菇、菜花各2朵。

【调料】①盐、料酒、白葡萄酒；②奶油、高汤、盐、酱油、料酒。其他：红辣椒、胡葱。

【做法】①鲑鱼放容器中，放调料①，覆盖上微波薄膜，高火加热2分钟；香菇泡发去蒂，洗净切碎。

②鲑鱼上放香菇及调料②，不覆薄膜再用高火加热1分钟取出，在鲑鱼上面铺满萝卜泥，覆上微波薄膜，再用高火加热30秒。

③把淋汁温热后，倒入鱼中，最后撒些葱屑、烫过的菜花即可。



炸黄鱼卷

【食材】黄鱼450克，豆腐皮6张。

【调料】①葱末、姜末、盐、料酒、香油；②淀粉粉。其他：胡椒盐、植物油。

【做法】①黄鱼去头尾，对剖后去大骨及鱼刺，取鱼肉切成长条状，放于碗中，用调料①腌30分钟；调料②加水调匀成糊状备用。

②豆腐皮对半切，包上鱼肉卷起，接口处以淀粉糊粘合，逐个包好备用。

③烤锅加植物油，以高火预热15分钟，将黄鱼卷放入，用高火炸1分30秒，翻面再炸1分30秒。

④取出装盘，吃时撒上胡椒盐即可。



盐水虾

【食材】虾300克。

【调料】姜、蒜粒、盐、料酒、白胡椒粉。

【做法】①虾用牙签去泥肠，洗净，沥干水分，放入大碗中，加入调料，搅拌均匀。

②虾取出摆在盘的四周（头朝外，尾朝内），覆上微波薄膜，以高火蒸3分钟即可。



锦厨
囊房

巧贮大虾

要贮藏新鲜的河虾或海虾，可先用水洗净后，放入金属盒中，注入冷水，浸没虾，再放入冷冻室内冻结。待冻结后将金属盒取出，在外面稍放一会儿，倒出冻结的虾块，再用保鲜袋密封包装，放入冷冻室内贮藏。



炸虾排

【食材】虾500克，鸡蛋1个。

【调料】腌料：葱、姜、料酒、盐、胡椒粉。其他：植物油、面粉、面包粉、牙签。

【做法】①虾去壳和泥肠，洗净沥干，放入腌料腌30分钟；鸡蛋打散、搅匀。

②牙签1支穿5只虾仁，先蘸面粉，再蘸蛋汁，再蘸面包粉，用手把虾排压一压。

③植物油烘热，分两次把虾排放入，顺手拉掉牙签，以高火炸3分钟，捞出装盘，配以椒盐或番茄酱食用。