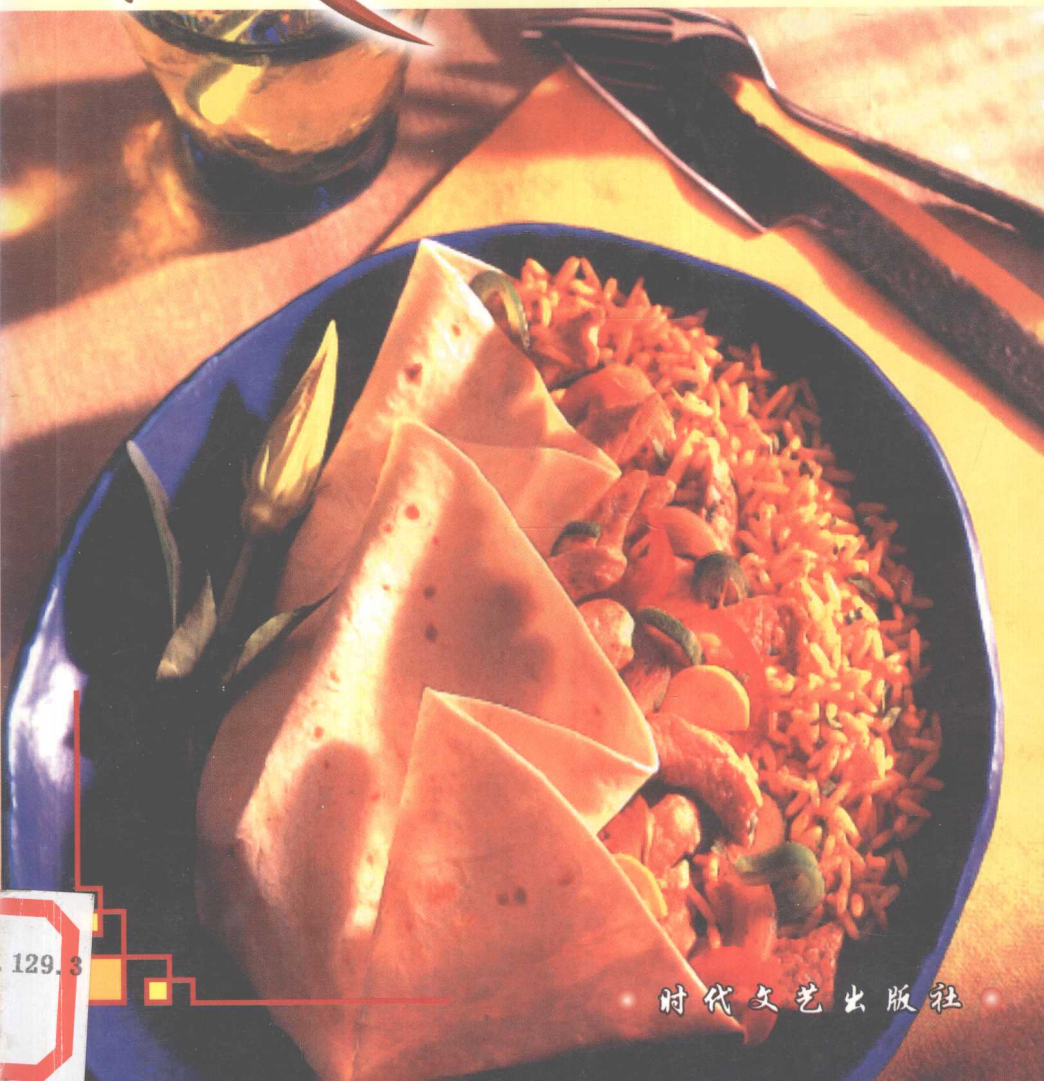


乙力 编

家庭饮食保健丛书



微波炉食谱



129.3

时代文艺出版社

家庭饮食保健丛书

微波炉食谱

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. — 长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

微波炉食谱

作 者:乙力 俸禄主编

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:陈 非

电脑制作:禹良广告设计制作有限公司

出 版:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号
邮编:130021 电话:5536648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:吉林省委党校印刷厂
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:388 千字

印 张:312

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册)



蔬 菜 类

- | | | | |
|--------|-----|--------|------|
| ✓ 红烧萝卜 | (1) | 什锦沙拉 | (10) |
| 烧冬瓜 | (1) | 炒腰果 | (10) |
| ✓ 烧白菜 | (2) | 干贝玉片 | (11) |
| ✓ 炒菠菜 | (2) | 雪花马蹄露 | (11) |
| 蚂蚁上树 | (3) | 酱冬笋 | (12) |
| 干煸鳝丝 | (3) | 焖茭白 | (12) |
| 椿芽炒蛋 | (4) | ✓ 香酸茄子 | (12) |
| 韭菜花炒肉丝 | (4) | ✓ 甜酸黄瓜 | (13) |
| 炒土豆片 | (5) | 瑶柱白玉 | (13) |
| 炆莲白 | (5) | 瑶柱菜心 | (14) |
| 虎皮辣椒 | (5) | 银鱼芥菜 | (14) |
| ✓ 醋熘白菜 | (6) | 腐乳芥菜 | (14) |
| 青椒玉米 | (6) | 奶黄龙须菜 | (15) |
| 香酥花生 | (6) | 奶油红萝卜 | (15) |
| 香酥桃仁 | (7) | 蚝油芥兰 | (15) |
| 三丝甜椒 | (7) | 香瓜盅 | (16) |
| ✓ 鱼香茄子 | (8) | ✓ 炒菠菜 | (16) |
| ✓ 金钩白菜 | (8) | ✓ 炒菜花 | (16) |
| 素莴笋尖 | (8) | 炒双冬 | (17) |
| 素苋菜 | (9) | ✓ 烩双茄 | (17) |
| 白油丝瓜 | (9) | 八宝芋泥 | (18) |
| 青椒黄喉 | (9) | 酱烧冬笋 | (18) |





- | | | | |
|---------------|------|-----------------|------|
| ✓ 丝瓜炒面筋 | (19) | 松仁玉米 | (30) |
| 蚝油芥蓝菜 | (19) | 金钩花菜 | (30) |
| ✓ 开洋白菜 | (20) | 油爆笋丁 | (31) |
| ✓ 拌干丝 | (20) | 虾仁茭白 | (31) |
| ✓ 翠玉黄瓜 | (21) | ✓ 扒黄花 | (32) |
| 翡翠白玉卷 | (21) | ✓ 火腿冬瓜 | (32) |
| 高丽菜卷 | (21) | ✓ 甜酱白菜 | (33) |
| ✓ 蚝油茄子 | (22) | 干贝烩菜心 | (33) |
| 茄汁溜花枝 | (22) | ✓ 猪肉炖白菜 | (34) |
| 红烧果子狸 | (23) | ✓ 胡萝卜炒肉丝 | (34) |
| 双冬炖山瑞 | (23) | 白菜烩里脊 | (35) |
| ✓ 镶番茄 | (24) | ✓ 素三鲜 | (35) |
| ✓ 酱醋蒸茄子 | (24) | ✓ 酸菜猪肉炖粉丝 | (36) |
| ✓ 杂菜烩 | (24) | 虾酱炖鱿鱼 | (36) |
| 翠玉总烩 | (25) | 爆香油菜心 | (37) |
| 芝士焗菜花 | (26) | ✓ 土豆肉馅 | (37) |
| ✓ 色拉土豆 | (26) | ✓ 爆香菠菜 | (38) |
| 奶油胡萝卜 | (26) | ✓ 色拉土豆 | (38) |
| ✓ 南瓜色拉 | (27) | ✓ 什锦番茄 | (39) |
| ✓ 炒什菜 | (27) | 干酪汁大蒜 | (39) |
| 鲜笋忌廉汁 | (28) | 猪肉炒苦瓜 | (39) |
| 芹菜拌洋芋 | (28) | 南瓜色拉 | (40) |
| ✓ 三色蔬菜 | (28) | 番茄酱鲜蘑 | (40) |
| 薯茸镶什菜 | (29) | 炒什菜 | (41) |
| 香瓜菜 | (29) | ✓ 豆芽炒洋葱 | (41) |
| 焖油菜 | (30) | 鲜笋忌廉汁 | (41) |





✓ 洋葱炒土豆	(42)	莴笋拌肉	(44)
薯茸镶什菜	(42)	什锦炒木耳	(45)
冬笋炒鲜蘑	(43)	虾仁炒莴笋	(45)
腊味慈菇饼	(43)	✓ 青红菜心	(46)
竹笋炒肉糜	(43)	金针炒鸡胸	(46)
香菇盒子	(44)		

肉食类

咸蛋肉饼	(47)	麻茸双菇	(53)
梅菜肉饼	(47)	凤梨滑片	(54)
芥末肉饼	(47)	洋葱肉片	(54)
富贵花开(一)	(48)	莴笋肉片	(55)
富贵花开(二)	(48)	香酥肉片	(55)
万紫千红	(49)	奶油白菜	(55)
油焖茄子	(49)	豌豆肉丁	(56)
圆椒盏	(50)	青椒肉丁	(56)
香菇盏	(50)	花生肉丁	(57)
苦瓜盏	(50)	酸奶青豆	(57)
黄瓜盏	(51)	清炒猪肝	(57)
南瓜盅	(51)	青椒腰花	(58)
炒什锦菜	(52)	双椒炒香肠	(58)
韭黄肉丝	(52)	三鲜菜卷	(58)
香滑肉丝	(53)	酱瓜肉丸	(59)
雪菜肉丝	(53)	冰糖蹄膀	(59)





原汁蹄膀	(60)	糖醋排骨	(71)
莴苣牛肉	(60)	红烧四喜丸子	(72)
酸菜牛肉丝	(60)	珍珠丸子	(72)
榨菜牛肉片	(61)	香酥里脊	(73)
子姜牛肉片	(61)	京酱肉丝	(73)
黑椒牛里脊	(62)	碧绿腰花	(74)
沙茶牛肉片	(62)	香菇肉丸	(74)
青椒塞肉	(62)	蚝油牛肉	(75)
胡萝卜肉丝	(63)	咖喱牛肉	(75)
菜花肉片	(63)	东坡肉	(76)
榨菜肉丝	(64)	咸蛋肉饼	(76)
蒜苔肉丝	(64)	茄汁牛排	(77)
芹菜牛肉丝	(65)	酱味牛肉	(77)
海带绞肉	(65)	中式牛排	(78)
红烧肉	(66)	冬烩腰肺	(78)
豉汁排骨	(66)	青椒肉片	(79)
蒜泥白肉	(67)	黑玫瑰	(80)
洋葱猪排	(67)	红糟爆肉	(80)
回锅肉	(68)	什锦肉丝	(80)
家常卤肉	(68)	西班牙肉饼	(81)
梅菜扣肉	(68)	红烧大排	(81)
笋尖焖肉	(69)	胡椒炖猪肚	(82)
粉蒸排骨	(69)	酱炒猪尾	(82)
高升排骨	(70)	火腿肉卷	(82)
烧肉串	(70)	酱味牛肉	(83)
炸猪排	(71)	杂烩牛肉	(83)





红烩牛尾	(84)	烩三丁	(96)
炖羊腿	(84)	软炸里脊	(97)
猪肉卷子	(85)	蚂蚁上树	(97)
百叶卷肉	(85)	红烧丸子	(98)
猪肉烧卖	(86)	红烧狮子头	(98)
肉燥	(86)	蛋卷肉	(99)
榨菜肉末	(87)	番茄酿肉	(99)
香菜榨菜肉	(87)	黄瓜酿肉	(100)
叉烧肉	(88)	干豆皮卷肉	(100)
米粉肉	(88)	炸茄盒	(101)
家常卤肉	(88)	蛋壳蒸肉	(101)
云白肉	(89)	炸藕盒	(102)
腐乳烧肉	(89)	尖椒腊肉	(102)
茄汁肉片	(90)	蒜苗腊肉	(103)
麻辣肉片	(91)	菠菜熏肉	(103)
蘑菇肉片	(91)	蜜汁火腿	(103)
木犀肉	(91)	火腿冬瓜	(104)
砂锅狮子头	(92)	红烧猪尾	(104)
猪肉炖粉条	(93)	熘肥肠	(105)
芫爆肉丝	(93)	熘肝尖	(106)
鱼香肉丝	(94)	红烧猪肝	(106)
豆角炒肉丝	(94)	酱猪蹄	(107)
洋葱炒肉丝	(95)	炒腰片	(107)
菜包里脊	(95)	酱肘子	(108)
辣子肉丁	(96)	熘肚片	(108)
腰果肉丁	(96)	麻辣腰花	(109)





葱炒猪心	(109)	熘蹄筋	(114)
炖吊子	(110)	三鲜牛蹄筋	(115)
烩猪杂	(110)	红烧牛尾	(115)
蜜汁排骨	(111)	芫爆百叶	(116)
滑蛋牛肉	(111)	土豆炖牛肉	(116)
红烧牛肉	(112)	香菇牛肉	(117)
尖椒牛肉	(112)	龙须牛肉	(117)
番茄牛肉	(113)	洋葱牛柳	(118)
萝卜炖牛肉	(113)	芹菜牛柳	(118)
红烧蹄筋	(114)	什锦牛肉片	(119)

禽 蛋 类

鲜粟炖鸡	(119)	香橙鸡排	(124)
白斩鸡	(120)	香酱鸡	(125)
蚝油鸡翼	(120)	香滑油淋鸡	(125)
玉笋鸡丝	(121)	海南白切鸡	(126)
花生鸡丁	(121)	豉油鸡	(126)
腰果鸡丁	(121)	咖喱鸡块	(127)
菠萝鸡丁	(122)	当归鸡块	(127)
糖醋鸡片	(122)	酒香鸡块	(127)
火腿鸡片	(123)	葱油鸡腿	(128)
纸包鸡(一)	(123)	柠檬鸡腿	(128)
纸包鸡(二)	(123)	麻香鸡翼	(128)
红烧鸡块	(124)	凤爪伴凤翼	(129)





香橙鸡	(129)	冬笋炖鸡	(141)
夏威夷烤鸡	(130)	清炖香菇鸡	(142)
竹筒鸡盅	(130)	豆豉煨鸡	(143)
生仁鸡丁	(130)	阿胶炖鸡	(143)
火腿蒸鸡	(131)	腊肠蒸滑鸡	(143)
奶油鸡	(131)	椰汁鸡	(144)
咖喱香鸡	(132)	啤酒鸡	(144)
凤梨鸡杂	(132)	蒜茸烤鸡	(145)
红烩鸡翼	(133)	当归炖乌鸡	(145)
三杯鸡	(133)	酒酿炖乌鸡	(145)
凉拌鸭	(133)	糖醋菠萝鸡	(146)
清炖鸡	(134)	香烤鸡块	(146)
纸包鸡(三)	(134)	青笋鸡块	(147)
白切鸡	(135)	滑炒鸡丁	(147)
醉鸡	(135)	蘑菇鸡丁	(148)
怪味鸡	(136)	黄瓜鸡丁	(148)
葱油鸡	(136)	酱爆鸡丁	(149)
烧鸡腿	(137)	辣子鸡丁	(149)
咖喱鸡	(137)	八宝鸡丁	(150)
烧仔鸡	(138)	官保鸡丁	(150)
蒸鸡	(139)	碎米鸡丁	(151)
栗子鸡	(139)	甜辣木耳鸡丁	(152)
鸡柳串烧	(140)	熘炒鸡片	(152)
香菇炖鸡	(140)	姜芽鸡片	(153)
浇汁鸡	(141)	干煸鸡丝	(153)
老姜炖老鸡	(141)	棒棒鸡丝	(154)





鸡肉卷	(154)	鸭掌花肉	(167)
蜜汁鸡腿	(155)	无锡鸭	(167)
香烩鸡腿	(155)	鲜栗炖鸭	(168)
香酥铁锤	(156)	慧米炖鸭	(168)
炸鸡翅	(156)	梅子炖鸭	(168)
香菇鸡翅	(157)	津菜腊鸭	(169)
虾酱蒸鸡翅	(157)	燕窝炖水鸭	(169)
红烧鸡翅	(158)	淮山炖水鸭	(170)
蚝油鸡翅中	(158)	慧米炖鸭	(170)
陈皮炖鸡翅	(159)	花胶炖水鸭	(170)
草菇鸡心	(159)	鸭掌花肉	(171)
辣味鸡肝	(160)	沙参炖鸭	(171)
烤鸡肉串	(160)	冬虫夏草炖鸭	(171)
香爆鸡杂	(161)	津菜腊鸭	(172)
咖喱火鸡	(161)	麻辣鸭掌	(172)
奶油火鸡	(162)	淋香乳鸽	(173)
酱鸭	(162)	酒炖乳鸽	(173)
菠萝鸭片	(163)	草菇炖双鸽	(173)
酸菜鸭	(163)	藤胶炖乳鸽	(174)
盐水鸭	(163)	五香烧乳鸽	(174)
芋头鸭	(164)	啤酒浸乳鸽	(175)
霸王大鸭	(164)	酸梅乳鸽	(175)
鲍鱼炒鸭丝	(165)	豉油乳鸽	(175)
菠萝炒鸭片	(165)	酱汁乳鸽	(176)
鲜栗大鸭煲	(166)	香酥鹌鹑	(176)
香肉炖鸭	(166)	火腿蒸蛋	(177)





鲜鱼蒸蛋	(177)	韭芽炒蛋	(181)
洋葱煎蛋饼	(178)	番茄炒蛋	(181)
咸蛋蒸肉饼	(178)	开洋炒蛋	(182)
黄甫蛋	(179)	葱炒鸭蛋	(182)
鸡窝蛋	(179)	奶油炒蛋	(183)
椒盐炒蛋	(179)	银鱼炒蛋	(183)
蒸三色蛋	(180)	什锦炒蛋	(183)
蛤蜊蛋	(180)	包谷蒸蛋	(184)
蛤蜊蒸蛋	(180)	荷包蛋	(184)
粉丝蛋花	(181)		

豆制品类

家常豆腐	(184)	红白豆腐	(190)
蚝油豆腐	(185)	小白菜熬豆腐	(190)
鲜蘑豆腐	(185)	烩干丝	(190)
卤豆腐	(186)	海米烧腐竹	(191)
肉末烧豆腐	(186)	青趟干丝	(191)
红绕油豆腐	(187)	腐皮鲜竹卷	(192)
四色豆腐	(187)	八宝豆腐	(192)
茄汁豆腐	(188)	芹菜炒熏干	(193)
蒜黄烧豆腐	(188)	豆芽炒干丝	(193)
鸡肉豆腐	(188)	酿熏干	(193)
鱼香豆腐	(189)	浇汁素鸡腿	(194)
豉汁豆腐	(189)	麻婆豆腐	(194)





砂锅豆腐	(195)	蟹黄豆腐	(199)
虾仁豆腐	(195)	葱蒜滑豆腐	(199)
凉拌豆腐	(196)	油豆腐镶肉	(200)
什锦炒丁	(196)	牡蛎豆腐	(200)
肉泥豆腐	(196)	蒸粉皮	(201)
熘豆腐	(197)	蚂蚁上树	(201)
家常蒸豆腐	(197)	香菇酿肉豆腐	(202)
老少平安	(198)	双菇豆腐	(202)
鲛鱼瓢豆腐	(198)		

水产品

清蒸鳕鱼	(203)	炸虾排	(208)
西湖醋鱼	(203)	芥末比目鱼	(209)
糖醋鱼	(204)	红烧海参	(209)
红烧鱼	(204)	京都烧刺参	(210)
煎鱼	(205)	炒墨鱼丝	(210)
椒盐鲜鱿	(205)	芹菜鱿鱼	(211)
清蒸鲑鱼	(206)	豆豉蒸鲳鱼	(211)
炸黄鱼卷	(206)	鱿鱼炒笋片	(212)
清蒸鲳鱼	(207)	清炒鳝丝	(212)
清蒸鱿鱼	(207)	啤酒烧蟹	(212)
八宝鱼翅	(207)	豆瓣鱼	(213)
盐水虾	(208)	清蒸麒麟鱼	(213)
油焖大虾	(208)	白芍炖生鱼	(214)





茨实炖甲鱼	(214)	芥菜蟹肉花	(225)
三丝蒸鳊鱼	(214)	蟹肉镶蘑菇	(226)
糖醋尼罗鱼	(215)	啤酒蟹	(226)
乌豆炖塘虱鱼	(215)	鱼香炖蟹	(227)
蒜子鲫鱼	(216)	清蒸虾	(227)
香葱鲤鱼	(216)	烧虾酒	(227)
洋葱炒鳝背	(217)	鸡腰炖大虾	(228)
粉丝鳝片	(217)	啤酒炖虾	(228)
清蒸鱼	(218)	三葱炖中虾	(228)
柠檬白肉鱼	(218)	鲜虾烩玉米	(229)
酱油虱目鱼	(218)	腰果虾仁	(229)
富贵蒸鱼	(219)	韭菜花鱼丸	(230)
柠檬鱼	(219)	香芋炖鱼头	(230)
胡椒鲳鱼	(220)	什锦炖鱼头	(231)
总烩鱿鱼	(220)	清蒸甲鱼	(231)
彩虹墨鱼	(220)	炖鲫鱼	(232)
辣味海瓜子	(221)	青椒鱼丝	(232)
螺头一品	(221)	清炒鱼片	(232)
川酱带子	(222)	香蒸豉汁鱼	(233)
蚝油鲍脯	(222)	首乌炖鲤鱼	(233)
干贝玉片	(223)	鳝鱼干	(233)
豌豆荚拌海参	(223)	蒸海鲜	(234)
洋葱牡蛎	(224)	荷叶蒸虾	(234)
酥蚝	(224)	煎鱼	(235)
香烩生蚝	(225)	煎酿辣椒鱼	(235)
鲜味豉蚝	(225)	秋刀鱼	(236)





油煎黄吉	(236)	碧绿虾仁	(248)
炸虾	(236)	豌豆虾仁	(249)
奶油螃蟹烧	(237)	炒鲨鱼	(249)
火腿芝士鱼卷	(237)	红烧带鱼	(250)
铁扒鳕鱼	(237)	烧烤旗鱼	(250)
扒大虾	(238)	炸黄鱼	(250)
扣虾饼	(238)	糖酱鲳鱼	(251)
荷香白饭鱼	(239)	糖醋鱿鱼	(251)
鲜柠蒸鲈鱼	(239)	笋片鱿鱼	(252)
凉拌墨鱼	(240)	发透鱼翅	(252)
香烤乌头鱼	(240)	香菇鲍鱼	(252)
醋溜鱼片	(241)	串烧扇贝肉	(253)
法式煎鱼块	(241)	清蒸蛤	(253)
大蒜鲫鱼	(242)	银芽蛤肉	(253)
红烧白鲢	(242)	辣炒蛤蜊	(254)
糖醋鲈鱼	(243)	蛤蜊塞肉	(254)
蒜爆鲳鱼	(243)	海参炖猪爪	(255)
酱爆鳝鱼	(244)	蒜辣牡蛎	(255)
鳝鱼炖瘦肉	(244)	粉丝螃蟹	(256)
香菜鳕鱼	(245)	盐水虾	(256)
糖醋带鱼	(245)	清炒虾仁	(257)
香烤沙丁鱼	(246)	龙尾虾仁	(257)
纸包龙虾	(247)	青椒镶虾仁	(257)
龙虾粉丝	(247)	海鲜总烩	(258)
清炒虾仁	(248)	砂锅鱼头	(258)
百花虾仁	(248)	糯米炖鲤鱼	(258)





姜葱黄鳝	(259)	味噌划水	(264)
酱鲜鲑鱼	(259)	清蒸鲟鱼	(265)
奶汁比目鱼	(260)	丁香落地	(265)
黑椒秋刀鱼	(260)	胡椒小黄鱼	(266)
必多鱼卷	(260)	嫩芽黄鱼丝	(266)
蘑菇马鲛鱼	(261)	洋菇鱿鱼	(266)
番茄酱拌牡蛎	(261)	姜汁墨鱼	(267)
椰汁香露大虾	(262)	姜丝墨鱼	(267)
火腿烩虾	(262)	酒蒸蛤蜊	(268)
糟溜鱼片	(263)	炸蟹脚	(268)
红烧鲢鱼下巴	(263)	银丝炖蟹	(268)
雪菜肉丝酱鱼	(264)	虾酱肉排	(269)
炒划水	(264)	麻婆豆腐鱼	(269)

汤 类

金钩豆芽汤	(270)	鸡汤豆花	(274)
豆腐白菜汤	(270)	煮干丝	(275)
白菜冻豆腐汤	(271)	蘑菇干丝汤	(275)
红白豆腐汤	(271)	火腿煮豆腐皮	(276)
白胡椒猪肚汤	(272)	连锅汤	(276)
雪豆肘子汤	(272)	火腿炖冬瓜	(277)
黄豆肉丁汤	(273)	榨菜肉丝汤	(277)
酸辣汤	(273)	蘑菇肉片汤	(278)
酸辣豆花汤	(274)	酸菜肉丝汤	(278)





肉片汤	(279)	炖鸡汁	(287)
排骨藕汤	(279)	老姜仔鸡汤	(288)
猪肝汤	(279)	仔鸡汤	(288)
猪肝肉片汤	(280)	川味鲫鱼汤	(288)
五彩鱼丸汤	(280)	四片补血汤	(289)
排骨冬瓜汤	(281)	金针肝片汤	(289)
凤爪笋菇汤	(281)	番茄鸡肝汤	(290)
苦瓜酿肉汤	(282)	首乌鸭肝汤	(290)
什锦汤	(282)	山药鱼片汤	(291)
鲜鱼汤	(283)	砂仁牛肉汤	(291)
番茄豆腐汤	(283)	蚕豆酸菜汤	(292)
玉米浓汤	(284)	绿豆汤	(292)
热咖啡	(284)	三鲜松花蛋汤	(293)
热可可	(284)	鲜蛋汤	(293)
橘子酒	(285)	清炖仔鹅	(293)
葡萄酒	(285)	金钩菜头汤	(294)
草莓酒	(285)	酸辣三片汤	(294)
凤梨酒	(286)	鲜菜黄花汤	(295)
酸菜血旺汤	(286)	金钩萝卜丝汤	(295)
冬菇牛肉汤	(286)	红枣瘦肉汤	(295)
清炖牛鞭	(287)		

面 食 类

蒸饺	(296)	炒米粉	(296)
----	-------	-----	-------

