

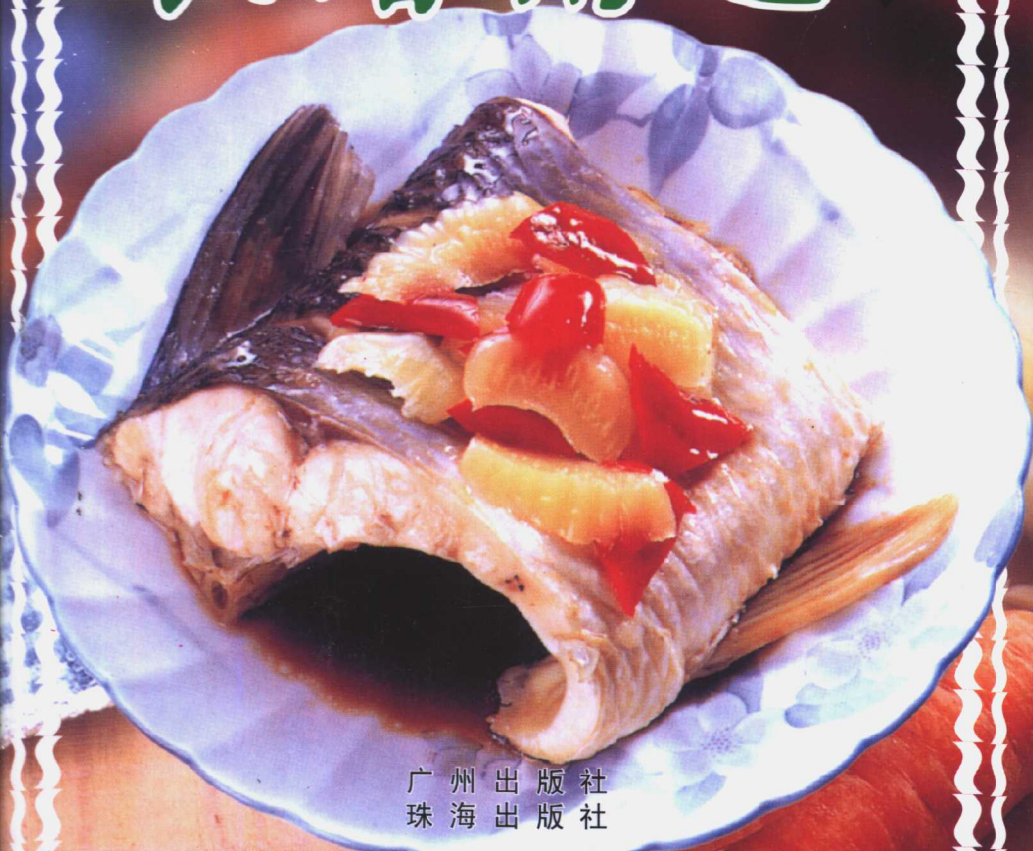
章春辉 编著

家庭健康**美食**系列

微波炉

食谱精选

修订本



广州出版社
珠海出版社

·家庭健康美食系列·

微波炉食谱精选

(修订本)

章春辉 编著

广州出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康美食系列/章春辉编著. - 广州:广州出版社,
2000.8

ISBN 7-80655-167-0

I.家… II.章… III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41730 号

家庭健康美食系列(修订本)

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

珠海出版社

(地址:珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼 邮政编码:519001)

广州市番禺新华印刷有限公司印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:160 万 印张:90 插图 80 页

2003 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

责任校对:王玉欣

责任编辑:甘谦 马肖平 戴晓莉

封面设计:陈伟

ISBN 7-80655-167-0/TS·13

定价:170.00 元(全十册)



炒绵羊

材料：

羊肉300克，冬笋100克，冬菇4只，
韭黄25克，姜丝1汤匙，幼米粉25克，姜
1片，绍酒半汤匙，芫茜、红椒丝各少许。

羊肉腌料：盐1/4茶匙，姜汁、生粉各1
茶匙，胡椒粉少许，油3/2汤匙。

芡汁：生抽1茶匙，盐、糖、生粉各1/4
茶匙，麻油半茶匙，清水半汤匙。

做法：

1. 羊肉横纹切丝，加入腌料拌匀，腌15分钟，泡嫩油。
2. 米粉放入滚油中炸脆。
3. 烧热锅，落油2汤匙，爆香笋丝、冬菇丝、姜丝，加入羊肉炒匀，下酒，再加韭黄、芡汁，炒匀上碟，洒上炸脆的米粉、芫茜即成。



人参蒸鸡

材料：

人参（高丽参）25克，光鸡1只，杞子、酒各1汤匙，盐1茶匙，西兰花200克。

做法：

1. 人参、杞子洗净，用水3杯，煲至剩1杯水，然后取出人参切片。
2. 鸡洗净，抹干，用盐、酒搽匀鸡内外，将一半人参片放入鸡腔内，另一半排

在鸡身上面，淋上人参汁，隔水蒸30分钟，倒出蒸汁。

3. 西兰花切成小朵，用油、盐水灼熟伴碟边。
4. 将蒸汁煮滚，加生抽、生粉各少许，埋薄芡，淋在鸡及西兰花上面，趁热供食。



酿青椒

材料：

青椒3个，红萝卜适量，香菇适量，绞肉300克，葱、姜各适量。

作料：

盐1/2小匙，味精1/4小匙，胡椒粉少许，太白粉2小匙，麻油1/4小匙。

作法：

1. 将红萝卜、香菇、葱姜等切碎，连同绞肉加作料搅拌，备用。
2. 青椒洗净去子切成两半，待用。
3. 将第1项绞肉酿入青椒内，再加高温煮5分钟即可。



鸡肝卷

材料：

煮熟鸡肝6个，荸荠6个，培根肉12片。

作料：

油3大匙，胡椒1小匙，盐1小匙。

作法：

1. 鸡肝及荸荠各切为二待用。
2. 将培根一片包上鸡肝、荸荠各一块，用牙签固定之。
3. 把包裹好的鸡肝卷放入油中高温加热4分钟，取出沾胡椒食用。



香芹海带炒虾仁

材料：

中国芹菜200克，海带50克，中虾400克，
上汤1杯，清水半杯，姜1片，酒1茶匙。

虾腌料：盐1/8茶匙，蛋白1茶匙，生粉
1/4茶匙，麻油、胡椒粉1汤匙。

芡汁：盐1/3茶匙，生抽、生粉各半茶匙，
糖1/4茶匙，麻油少许，清水2汤匙。

做法：

1. 芹菜去头、去叶，切段。
2. 海带浸透，洗净，切丝，烧滚上汤，
和水煮软透。
3. 虾去壳、去肠，用盐洗净，抹干水份，
加入腌料拌匀，腌10分钟，泡嫩油。
4. 烧热锅，落油2汤匙，爆香姜片后弃去，
将虾回锅，下酒，加入海带、芹菜、
芡汁，炒匀上碟。



沙爹鲜鱿

材料：

鲜鱿鱼切花600克，通菜250克，葱白切段2条，红萝卜花、姜花各数片，沙爹酱2汤匙，蒜茸1茶匙。

芡汁：

盐1/2茶匙，生粉1/2茶匙，糖1茶匙，胡椒粉少许，水3汤匙。

做法：

1. 烧滚水，落盐1茶匙，将鱿鱼、红萝卜花拖水候用。
2. 烧红锅落油，放入蒜茸，将通菜炒软身盛起。再烧油锅、爆香蒜茸，加入沙爹酱、姜片、葱段及鱿鱼，赞酒，加芡汁兜匀，盛放在通菜上面即成。



青江菜香菇

材料：

青江菜半斤，香菇10朵，油3大匙。

作料：

酱油1小匙，味精1/4小匙，盐1/4小匙，麻油少许。

作法：

1. 将青江菜洗净对剖二片，香菇冷水泡软待用。
2. 把香菇调入作料用高温煮2分钟，再连同油及青江菜以高温煮3分钟，稍焖一下，取出淋上麻油即成。



生炒鲜奶

材料：

生菜半个，鲜奶1杯，鸡蛋白3个，火腿、红萝卜少许。

作料：

盐1小匙，糖1小匙，胡椒粉少许，油3大匙。

作法：

1. 将鲜奶及蛋白充分搅拌后，加盐、糖、胡椒粉再拌2分钟。
2. 生菜洗净切细丝垫盘底。
3. 油3大匙用高温热1分半钟取出淋到搅拌好的鲜奶中，直到全部起泡状后，放到生菜上。
4. 最后洒上少许火腿及红萝卜屑在蛋上即成。

修订序

“民以食为天”早已根深蒂固、深入人心，健康源于饮食、美丽源于健康也同样得到现代人的认同。在现代社会里，人们除了必须注意精神调节、起居有时、卫生习惯、体育锻炼以外，更重要的是要注意日常饮食。在“医食同源”、“医食同用”的理论指导下，我们组织广大专家学者编写了《家庭健康美食系列》丛书，推出之后受到了广大读者的喜爱和欢迎，不少读者来信、来电向我们提出了许多好的建议。为了满足广大读者的热切要求，重新修订了《家庭健康美食系列》，包括：《主妇拿手菜》、《微波炉食谱精选》、《开胃美食小炒》、《精美家常菜》、《家乡巧味私房菜》、《清肝明目汤水》、《四季养生汤水》、《调脏补益汤水》、《滋润解燥汤水》、《百病自疗汤水》。此丛书在保持原书总体内容、框架之余，重新增添了一些内容，力求做到全面、实用、科学，让《家庭健康美食系列》以全新的面貌贴近读者的日常生活！让健康美食走入每一个家庭！

目 录

家禽家畜类

糖醋里脊	(3)
京酱肉丝	(4)
木须肉	(4)
兰豆肉片	(5)
银芽肉丝	(6)
回锅肉	(6)
黄瓜嵌肉	(7)
芦笋肉片	(8)
酸辣黄瓜肉片	(9)
红烧狮子头	(9)
四季豆肉丝	(10)
双菇肉片	(10)
鱼香肉丝	(11)
鸡蛋肉饼	(12)
微波炉的特点和选购方法	(13)



青花菜肉片	(14)
柠檬鸡丁	(15)
生炒鸡片	(15)
宫保鸡丁	(16)
咖喱鸡	(17)
葱爆牛肉	(17)
姜丝牛肉	(18)
橘香牛肉	(19)
酱爆芝麻牛肉	(19)
牛肉生菜沙拉	(20)
炒三鲜	(21)
滑溜肉片	(21)
鸡茸火腿	(22)
红烧牛腩	(22)
微波炉的烹调要诀	(23)
烩鸡球	(25)
毛豆鸡丝	(26)
烩猪肝	(26)
酱鸡肝	(27)
咖喱碎肉	(27)
蒜泥白肉	(28)
糖醋排骨	(29)
肉末汤	(29)
银芽鸡丝	(30)
酱瓜肉末	(30)





左宗棠鸡	(31)
碧绿腰花	(31)
酸菜炒牛肉	(32)
青椒肉片	(33)
蚝油牛肉	(33)
微波炉的使用与保养	(34)
冬烩腰肺	(35)
中式牛排	(36)
红烧大排	(36)
腊肉大蒜	(37)
蜜汁火腿	(37)
香菇卤大肠	(38)
清炒猪肝	(38)
云白肉	(39)
红烧羊肉	(39)
莴苣香杏	(40)
凤香滑丝	(41)
咖喱羊肉	(41)
粉蒸排骨	(42)
炸猪排	(42)
用微波炉烹调肉类食品	(43)
烧羊排	(43)
凉拌鸭	(44)
麻辣鸭掌	(45)
向日葵蛋	(45)





黄甫蛋	(46)
椒盐炒蛋	(46)
番茄炒蛋	(47)
川味玉笋鸡丝	(47)
酱鸭	(48)
酸菜鸭	(48)
煲蛋	(49)
竹筒鸡盅	(49)
太白醉鸡	(50)
棒棒鸡	(50)
纸包鸡	(51)
火腿蒸鸡	(52)
白切鸡	(52)
香草蒸鸡	(53)
用微波炉烤鸡	(53)
赤豆排骨汤	(54)
淡菜排骨汤	(54)
荔枝猪肚汤	(55)
苹果猪蹄汤	(55)
雪耳红萝卜汤	(56)
莲子百合肉汤	(56)
葛菜猪腿汤	(57)
芽菜冬瓜汤	(57)
沙虫干瘦肉汤	(58)
白菜肚舌汤	(59)

萝卜猪蹄汤	(59)
用微波炉煎鸡蛋	(59)
酱珍肝	(60)
蒜泥白肉	(63)

海鲜水产类

香辣海茸	(63)
香辣蛤蜊	(64)
虾龙糊	(64)
干烧明虾	(65)
苹果虾仁	(66)
蛤蜊汤	(66)
鱼片汤	(67)
用微波炉烹调鱼或海鲜	(68)
桂花蟹肉	(68)
虾仁炒蛋	(69)
葱烧虾仁	(70)
麻辣虾仁	(70)
炒蛤蜊	(71)
生炒干贝	(71)
蚝油鲍鱼	(72)
清蒸鱼	(72)
葱烧鲑鱼	(73)