

小家庭 快餐食谱

7

家常微波食谱

JIACHANG WEIBO SHIPU

张 芳 编

广西教育出版社



365天天新花样

小家庭快餐食谱

家常微波食谱

JIACHANG WEIBO SHIPU

张 芳 编

广西教育出版社

责任编辑: 夏日炎

美术编辑: 鲍 翰

封面设计: 鲍 翰

责任校对: 温泉源

小家庭快餐食谱

家常微波食谱

张 芳 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路 8 号

邮政编码: 530022 电话: 5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889×1194 1/32 3 印张

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 7-5435-3086-4/Z·58 定价: 16.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

出版说明

美味、省事、节时、富于营养,是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全,是编写本丛书最基本的要求——实用性强!

博采众家之长,汇集南北风味,文字明白晓畅,图片清晰逼真。即使是初入厨者,照本宣科,依样画葫,亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍饈,是本丛书的魅力——操作性强!

前言

微波炉是高科技的产物,有节能、省时、卫生、方便,烹饪时不产生油烟,保持食物原色原味,减少食物烹饪中营养损失等优点,其独特的烹饪方式完全改变了传统的食品烹饪方法及理念,可以说是一次厨房的“革命”。

《家常微波食谱》精选了四十多款菜式,一菜一文一图,图文并茂,既有技艺介绍,又有图片可参照,做法简单,易学易做。只要用心仿照,即可掌握微波炉烧、烤、焗、蒸、炒、煮等烹饪方法,做出色香味俱全的美味佳肴,把微波炉的特点充分发挥出来。

目 录

- 蒜蓉虾/4
宫保对虾/6
姜葱焗蟹/8
子姜炒肚尖/10
南乳煎蚝/12
清蒸海瓜子/14
糖醋禾花鱼/16
清蒸鱼尾/18
豉汁鱼云/20
番茄鱼片汤/22
丝瓜鱼片汤/24
麻辣子鸡/26
洋葱烧鸡/28
好味鸡/30
红烧鸡腿/32
豉油皇乳鸽/34
豉椒炒牛蛙/36
牛肉串烧/38
牛肉番茄汤/40
葱爆牛肉/42
酱爆芝麻牛肉/44
红烧牛肉/46
红烧猪肉/48
东坡肉/50
炸排骨/52
梅子排骨/54
金沙骨/56
香芹炒猪肝/58
蒜泥白肉/60
自制肉松/62
韭黄银芽肉丝/64
西兰花肉片/66
香菇肉团/68
卤肉/70
豆豉蒸肉/72
糖醋里脊/74
兰豆肉片/76
银芽肉丝/78
酸辣黄瓜肉片/80
双菇肉片/82
煎酿苦瓜/84
葱椒猪耳朵/86
洋菇豆腐/88
醋油茄子/90
什锦烩饭/92

蒜蓉虾

SUAN RONG XIA

主料：

新鲜中虾 500 克。

特点：

香脆鲜甜。

配料：

红辣椒、葱粒、芫荽各少许。

调料：

绍酒、盐、油、生抽、老抽、胡椒粉各少许。

做法：

1. 将虾由背部切成两边，洗净并沥干水，放入调料拌匀；
2. 将虾摆放碟上，拌以蒜蓉、绍酒、盐、胡椒粉，包上微波保鲜纸，放入炉内，微波 3 分钟，取出摆碟；
3. 将 2 汤匙油放入小碗内，用微波加热约 1 分钟，再放入葱粒及红椒粒加热 1 分钟，淋于虾面；
4. 将芫荽撒在虾面，淋上熟油；
5. 将老抽及生抽各半匙混合，淋在虾面即可。



宫保对虾

GONG BAO DUI XIA

主料：

对虾 6 只。

配料：

葱、辣椒、姜各适量。

调料：

酱油、盐、油、酒、醋、
糖、色拉油、生粉各适量。

做法：

1. 虾去头、泥肠，留其尾壳，每只切成 2~3 段，置于菜盘中，淋酒于上浸泡；
2. 葱切段，辣椒切半去籽；
3. 取出浸过的虾，分别裹上生粉；
4. 将虾、葱、辣椒及姜置于微波盘内，加入油 1 汤匙充分拌匀，加盖用高火微波 1 分钟到 1 分半钟；
5. 取出加入调料充分拌匀，加盖用高火再微波 1 分半钟到 2 分钟。

特点：

虾肉鲜嫩，味道微辣。



姜葱焗蟹

JIANG CONG JU XIE

主料：

蟹 500 克。

配料：

姜、葱条、蒜蓉各适量。

调料：

油、盐、胡椒粉、生粉各适量。

做法：

1. 蟹洗净，剖开斩件，拍裂蟹钳，滴干水，用少许生粉及油拌匀，放盛器内，用高火微波约 4 分钟；
2. 将调料与姜片、葱、蒜拌匀，加水 1 汤匙，淋于蟹面；
3. 加油 2 汤匙淋在蟹面上，盖好放入炉内，用高火微波 1 分半钟即熟。

特点：

香甜鲜嫩。



子姜炒肚尖

ZI JIANG CHAO DU JIAN

主料：

嫩姜 50 克，肚尖 200 克。

配料：

红椒块、西兰花各适量。

腌料：

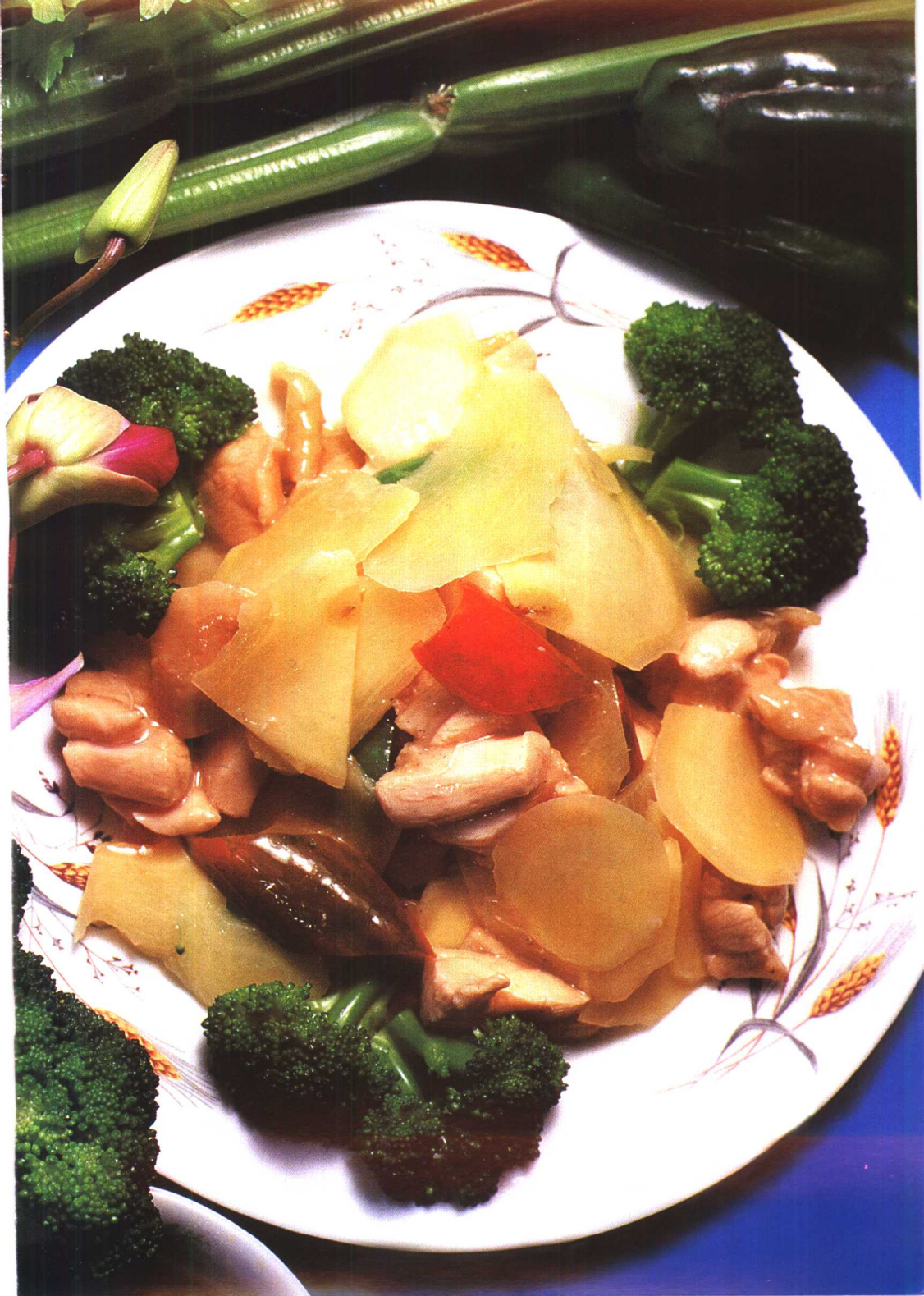
油、盐、生抽、生粉、料酒、味精各适量。

做法：

1. 姜洗净切片；
2. 肚尖洗净切块，用腌料腌拌 10 分钟；
3. 将姜片放入容器中加入少许油拌匀，加盖用高火微波 1 分钟；
4. 将肚尖与姜片拌匀，加盖用高火微波 3 分钟即可。

特点：

肚尖脆嫩，味道微辣。



南乳煎蚝

NAN RU JIAN HAO

主料：

大生蚝 600 克。

配料：

南乳汁、葱及姜片各少许。

调料：

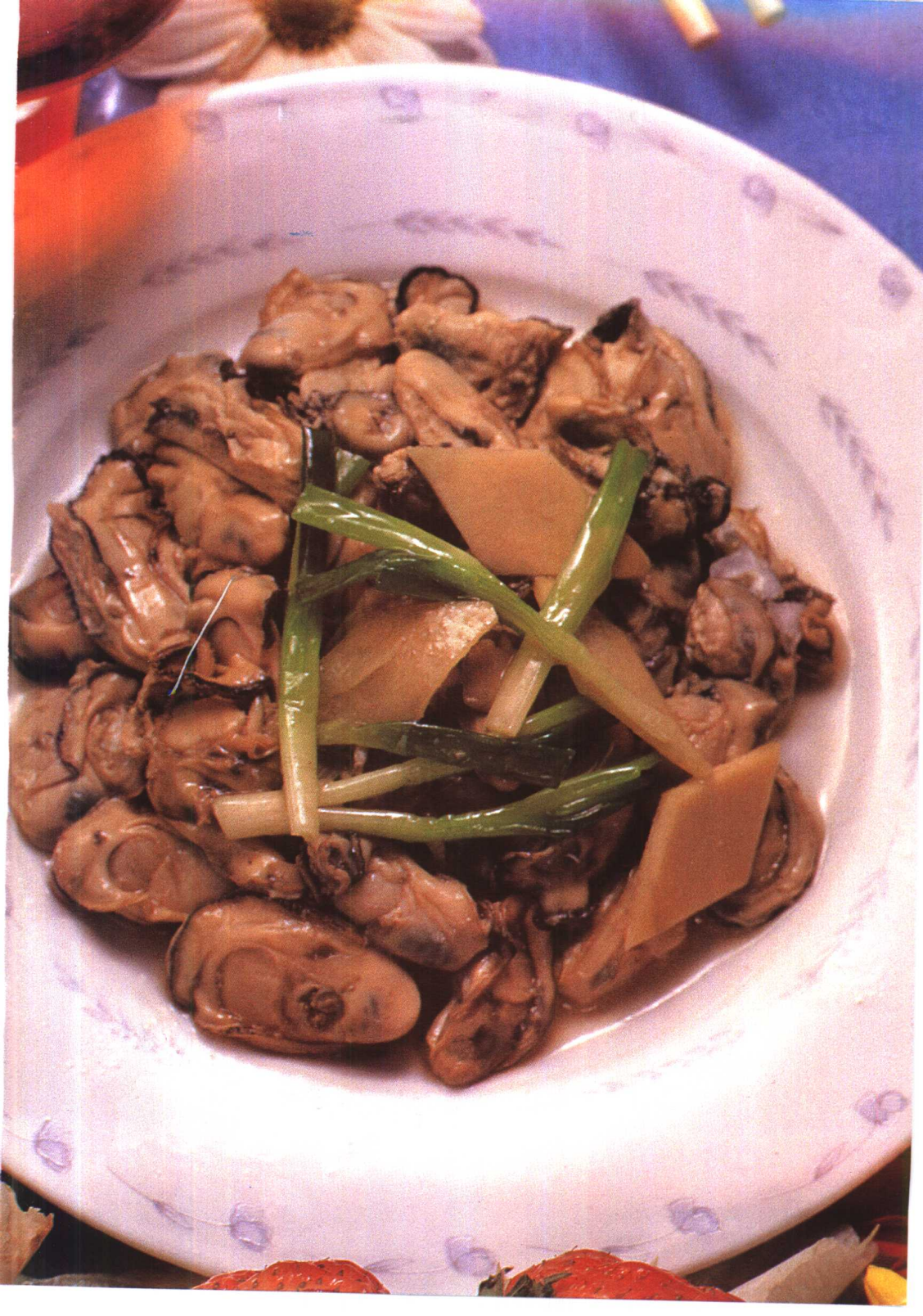
油、盐、蜜糖、胡椒粉、生粉、绍酒各适量。

做法：

1. 生蚝洗净，用烧滚的姜葱水将生蚝灼到五成熟，捞起沥干；
2. 南乳汁与调料拌匀，加入生蚝拌匀腌透，沥干；
3. 将生粉水与生蚝拌匀；
4. 煎碟以高火加热 3 分钟，加 3 汤匙油后再热 1 分钟，将生蚝放入碟中，用高火每面煎 2 分钟至金黄色即可。

特点：

鲜甜味美。



清蒸海瓜子

QING ZHENG HAI GUA ZI

主料：

海瓜子(带壳)600 克。

配料：

葱 4 根,月桂叶 1 片。

调料：

白葡萄酒、油、盐、胡椒
各适量。

做法：

1. 将海瓜子置于簋子中,放入盐水中泡一泡,使之吐沙;
2. 葱切成长段;
3. 将沥干水的海瓜子放入碗中,加葱、月桂叶,再加入白葡萄酒、水、盐和胡椒拌匀,放入蒸笼中,加盖,高火蒸约 6 分钟。

特点：

味道鲜美,原汁原味。