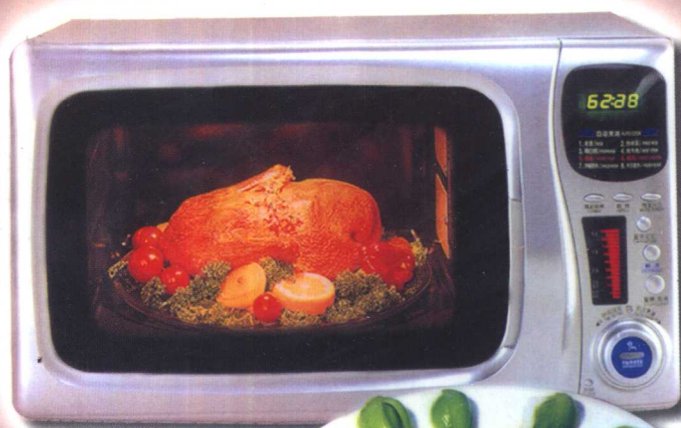


实用

微波炉

食谱

SHIYONG WEIBOLU SHIPU



金盾出版社

实用微波炉食谱

孙利平 李文芳 编著

金盾出版社

内 容 提 要

微波炉进入千家万户,是家庭厨房的一次革命。如何充分发挥这一现代化炉具的功能,是广大微波炉用户所关注的迫切问题。本书为此而出。它在介绍微波炉基础知识的同时,分肉类、禽蛋类、河鲜海鲜类、豆制品类、蔬菜类、汤类、米面类及其他类八个系列,介绍了500种食品的用料配比和制作程序。文字简练,内容丰富,科学实用,好懂易学,并可供用传统烹饪方法制菜参考。本书适合广大家庭阅读使用,亦可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

实用微波炉食谱/孙利平、李文芳编著 北京:金盾出版社,2000.12

ISBN 7-5082-1328-9

I. 实… II. ①孙…②李… III. 微波加热设备-食谱
IV. TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第43920号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站西南)

邮政编码:100036 电话:68214935 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京2207工厂

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9.375 彩页:12 字数:161千字

2001年3月第1版第2次印刷

印数:11001~22000册 定价:12.00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)

- 蜜汁排骨
- 京酱肉丝
- 萝卜炖牛肉





- 三鲜牛蹄筋
- 孜然羊肉
- 芫爆百叶





- 八宝鸡丁
- 糖醋菠萝鸡
- 麻辣鸭掌





- 水果炒蛋
- 三鲜爆鱿鱼卷
- 什锦炒蛋



- 炸大虾
- 清蒸鲩鱼





- 浇汁素鸡腿
- 葱烧海参
- 酿熏干





- 清蒸大河蟹
- 茄汁豆腐
- 吉利虾球





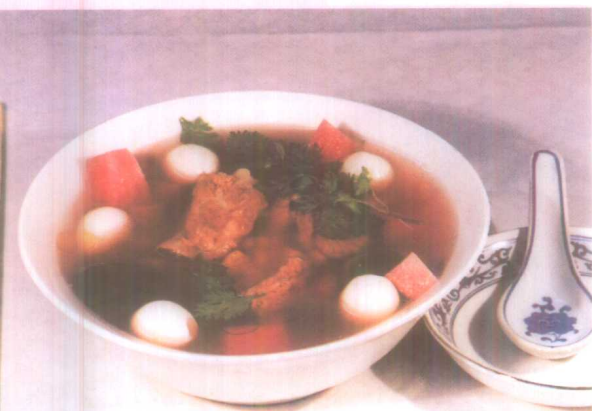
- 草菇菜心
- 鸡丝金针菇





- 松仁玉米
- 鱿鱼芹菜
- 排骨冬瓜汤





- 笋菇凤爪汤
- 罗宋汤
- 三色甜汤





- 莲子百合肉汤
- 八宝饭
- 珍珠丸



- 韭菜水饺
- 肉松



前 言

微波炉这一现代烹饪电器的出现,给家庭厨房带来了一次新的革命。由明火烹饪到微波烹饪的变化,减少了许多麻烦,更适应现代人生活的快节奏,使家庭烹调更为方便、快捷、清洁、节能和安全,不仅对传统的煎、煮、炒、炸、蒸、烤、炖等烹饪手法都可以做到,并且可以达到与明火烹饪相似的效果,使人们从繁琐的家庭烹饪劳累中得到很大的解脱。

日前,我国家庭使用微波炉越来越普及,但有不少家庭还没有充分发挥微波炉的全部功能,往往只用于食品的再加热或解冻食品,有的甚至认为微波炉烹调不适于做家常菜,或说做家常菜不值得用微波炉,因此常让微波炉闲置一旁。为了帮助更多家庭充分利用微波炉,让它在厨房中“唱主角”,烹调出各种美食,我们编写了这本《实用微波炉食谱》,详细介绍了微波炉加热原理、结构、使用方法和烹饪技巧等基本知识以及500种食品的微波烹制方法,以家常菜为主,实用性强,操作简便,易于掌握,适合广大家庭阅读使用,也可为传统烹饪提供参考。

编 者



- 茄汁肉片
- 东坡肉

本书彩图由作者供稿 摄影：李勇 贾斌