

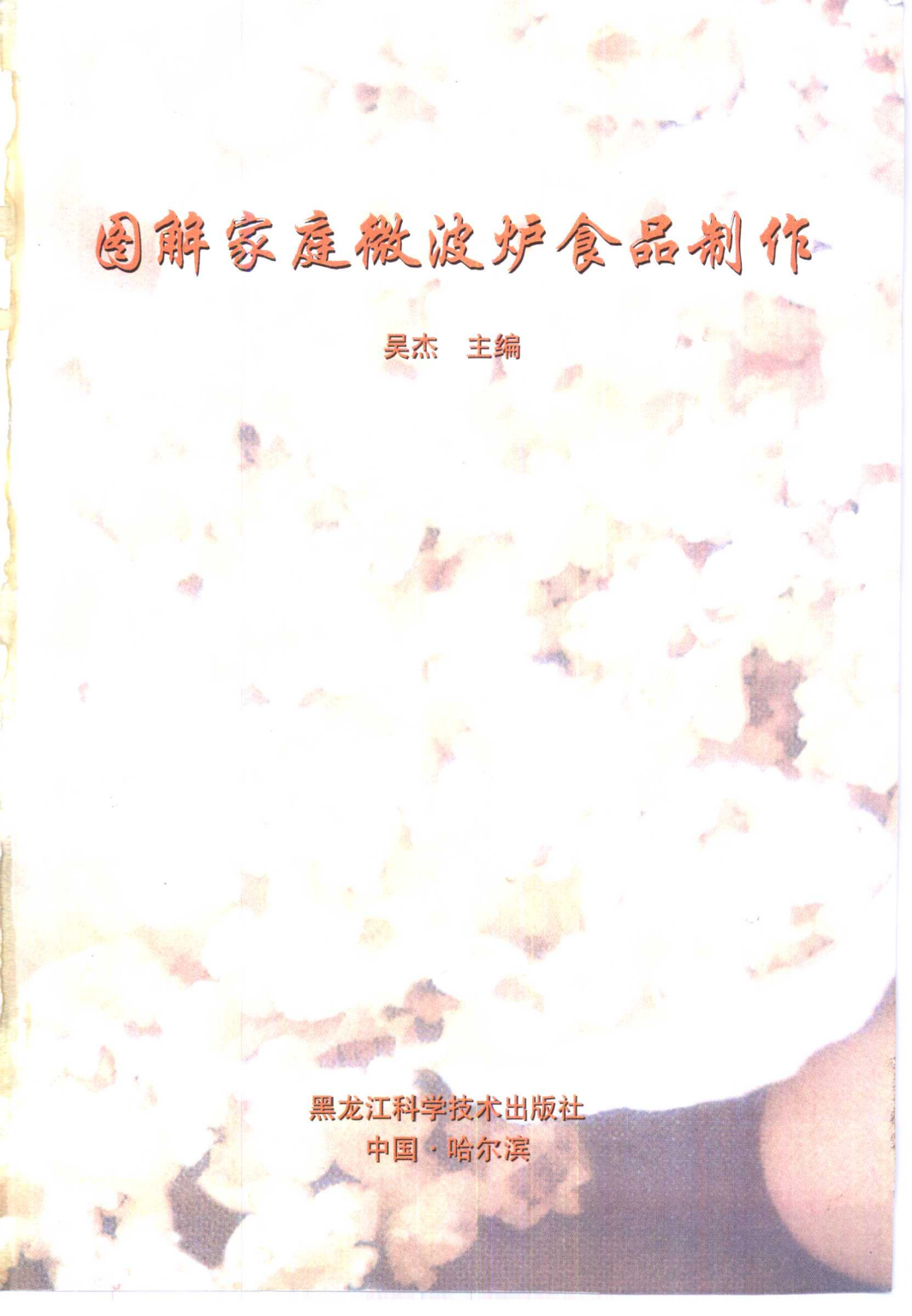


吴杰 主编

图解 家庭微波炉 食品制作



黑龙江科学技术出版社



图解家庭微波炉食品制作

吴杰 主编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

主 编 吴 杰
副主编 郭玉华 曹壁江 齐庆仁
吴昊然 申伟东
编 委 宋协春 宋 威 靳丽艳 朱 光
王彦武 崔修慧 潘文慧 吴克香
孙长宏 王顺军 可金库 万金红
摄 影 吴 杰 吴昊然

责任编辑 张丽生

封面设计 洪 冰

版式设计 王 莉

图解家庭微波炉食品制作

TUJIE JIATING WEIBOLU SHIPIN ZHIZUO

主编 吴 杰

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 3.5

版 次 2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—3000

书 号 ISBN 7-5388-3784-1/TS·291

定 价 24.00 元

前 言

为了体现跨世纪科学的进步,适应现代生活需要,帮助广大读者掌握一门新的烹饪技术,我们编写了这本《图解家庭微波炉食品制作》一书。

如今,现代电子高科技产品——微波炉已走进千家万户。它是家庭烹饪的又一巨大变革。这种新型炊具,不仅能用来煎、炒、烹、炸、扒、爆、蒸、煮、烤等烹调操作,而且还做到了快速、简便、卫生、安全、节能。用它烹制菜点,不仅一改传统烹调那种烟熏火燎,时间又长的方式,而且还能最大限度地保存菜点的色、香、味、形及其营养,使饭菜营养不受破坏。

书中共介绍了106例南北各地特色风味菜点,既有普通家常菜,又有中、高档风味名菜。本书对每个品种都作了详细介绍,并配有彩色分解示范图。其最突出的特点是:图文并茂、通俗易懂、原料易取、简单易做。

这是家庭较理想的微波炉烹饪指导书。拥有此书,可使您掌握微波炉的烹饪技巧,给您的生活带来方便,让您每天都能尝到理想的美味佳肴。

作者简介

郭玉华 烹饪讲师，国家特一级烹调师。毕业于中国食品大学，专注于食文化研究及烹饪教学工作，先后参加编写了《中国著名菜系精选教材》《清真风味名菜》《东北风味名菜谱》《川鲁名菜谱》《清宫孔府名菜谱》《海鲜名菜谱》《清真特色食品》等饮食文化丛书，并编著了《实用南北家常菜谱》《家宴》《苏粤名菜谱》《豆制品美味菜》《美味蛋品精选》《鸡鸭类名菜精选》《清真名特菜点精选》《北方美味家常菜》《东北名菜精华》《东北菜美味30种》等烹饪书。

曹壁江 中国天然气管道局宾馆总厨师长，特级烹饪技师，河北省厨师技能考评员。曾任新疆吐鲁番宾馆总厨师长。1990年受商业部邀请为亚运会“美食节”伊斯兰菜点进京献艺名厨代表。先后参加编写指导了《新派川菜》《蛋类菜类500例》《清真特色食品》《清真风味名菜》《精选豆制品菜百例》等食文化丛书，并主编了《清真名菜谱精选》《豆制品美味菜》等烹饪书。

齐庆仁 原哈尔滨市东方宾馆餐饮部经理，国家特一级烹调师，毕业于食品函授大学。在近40年的烹饪工作中，积累了丰富的经验，培养出一批优秀烹饪人才。先后编著出版了《东北风味名菜谱》《清真风味名菜精选》《东北名菜精华》《北方美味家常菜》等食文化书。

吴昊然 国家一级烹调师，毕业于北京烹饪中等专业学校。先后跟随著名烹饪大师刘风凯、曹壁江、吴杰、齐庆仁等人学艺。先后编著出版了《东北菜美味30种》《北方美味家常菜》《实用清真名菜点谱》《鹤鹑美味30种》等烹饪书，并以出色的摄影技术为多本烹饪书拍摄了照片。

申伟东 国家一级烹调师，毕业于北京元达厨师学校。曾跟随中国烹饪名师吴杰习厨。先后参加编写了《海鲜名菜谱》《鹤鹑美味30种》《酱制美味30种》《兔菜美味30种》《豆制品美味30种》《甜品菜美味30种》《宫廷菜美味30种》等烹饪书。

目 录

家禽

辣子鸡丁	1
鸡茸扒山药	2
红烧鸡块	3
三杯鸡	4
鸡块炖三鲜	5
清炖鸡块	6
糖醋菠萝鸡	7
栗子炖鸡	8
蚝油鸡翅	9
香菇凤翅汤	10
咖喱鸡丁	11
葱椒鸡条	12
清蒸肥鸭	13
米粉蒸鸭	14
全蝎芝麻鸽	15
一品鸽心	16

家畜

炸心串	17
嫩炸肉串	18
软炸里脊	19
炸肉排	20
煎肉饼	21
茄汁羊排	22
酸菜扣肉	23
梅菜扣肉	24

香菇扒素鸡	25
鱼香肉丝	26
干煸肉丝	27
炒榨菜肉丝	28
姜丝肉	29
香干炒肚片	30
清蒸牛尾	31
肉片炒青椒	32
咖喱牛肉	33
牛肉豆卷	34
翡翠腰花	35
熘腰花	36
酱烧猪心	37
扒口白	38
鱼香猪心	39
肉丝炒海带	40
山药炖鹿肉	41
牛肉炖柿子	42
肉丝炒芹菜	43
扒肘子	44
酱肘子	45
烤酥羊腿	46
整烧羊腿	47
木耳炖兔	48
红焖牛肉	49
炖狗肉	50

2010/12

肉末扣芋头	51	干烧豆腐	79
蚝油牛柳	52	锅煽豆腐	80
烧羊肉山药	53	炸薯条	81
溜肉段	54	香辣土豆丝	82
炒肚片	55	炒三彩	83
粉蒸花肉	56	扒三鲜	84
瓜片氽丸子	57	酱爆笋尖	85
豉油排骨	58	菠萝腐竹	86
牛肉炒青蒜	59	豆泡烧蟹棒	87
排骨海带汤	60	鱼香腐竹	88
米粉蒸排骨	61	鱼香茄条	89
西芹炒腰片	62	青笋炒鸡蛋	90

海鲜

酿鳊鱼	63	香菇炒油菜	92
鲢鱼炖茄子	64	酸菜炒粉丝	93
鲢鱼炖三鲜	65	香辣圆白菜	94
鲫鱼炖豆腐	66	枸杞银耳汤	95
茄汁带鱼	67	紫菜鸡蛋汤	96
红烧带鱼	68	鸡蛋柿子汤	97
兰花原鲍	69		
香辣鱿鱼丝	70		
蒸基围虾	71		
熘大虾	72		
鸡汤灼大虾	73		

蔬菜

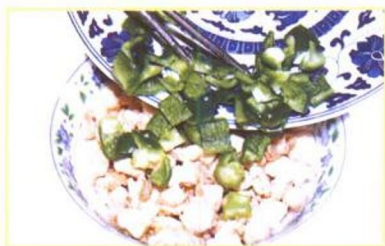
炸刺嫩芽	74		
蚝油焖口蘑	75		
素鸡炒蒜薹	76		
麻婆豆腐	77		
葱烧豆干	78		

主食

玉面饼子	98
佛手包	99
家常发糕	100
发面糖饼	101
香米豆粥	102
玉粉枣粥	103
羊肉麦仁粥	104
枸杞粟米粥	105
八宝粥	106



辣子鸡丁



原料:

鸡脯肉200克, 青椒30克, 红干椒15克, 干淀粉10克, 蛋清1个。

调料:

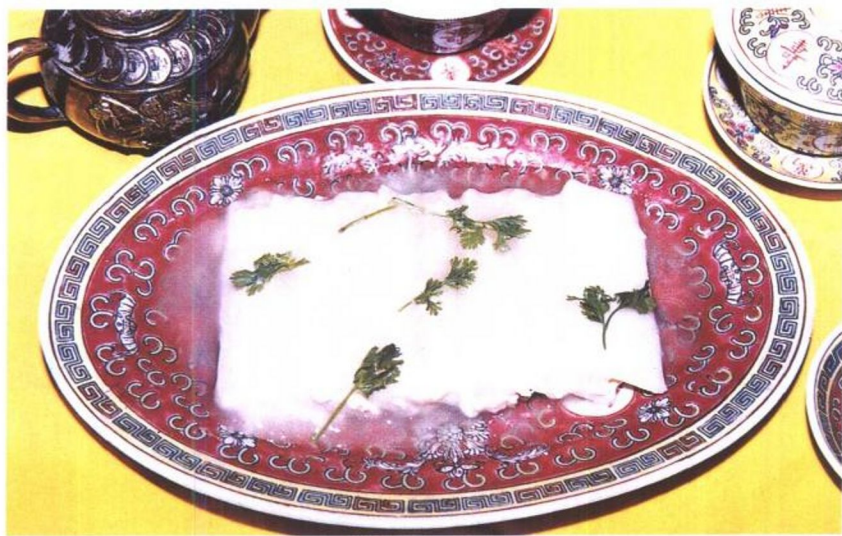
料酒10克, 精盐4克, 胡椒粉0.5克, 白糖2克, 葱、蒜末各10克, 花生油5克, 味精1克, 鸡汤40克。

做法:

①将鸡脯肉洗净, 切成丁。青椒洗净切丁。红干椒洗净切小节。②将鸡丁用料酒、精盐1克, 味精1克, 胡椒粉拌匀入味, 再用蛋清、淀粉拌匀。③将锅内放入葱、姜末、红干椒、花生油放入微波炉内用高波火力烹2分钟, 爆香后取出, 放入鸡丁, 加盖。再用高波火力烹3分钟取出。④将青椒丁、鸡汤、精盐、白糖放入鸡丁内拌匀, 再用高波火力加热2分钟取出即成。

特点:

色泽美观, 软嫩鲜香, 清香辣爽。



鸡茸扒山药

原料：

山药400克，鸡脯肉200克，香菜叶10克，鸡蛋清1个。

调料：

料酒20克，精盐5克，葱姜汁15克，味精3克，色拉油10克，鸡清汤70克，淀粉20克。

做法：

①将山药去皮，切成6厘米长、2.5厘米宽的片。鸡脯肉斩成细茸泥。②鸡肉茸内加料酒10克、精盐3克、葱姜汁、味精、鸡蛋清、淀粉10克搅匀。③将山药片上抹匀一层鸡肉茸，放在盘内，排摆成梯形。全部摆好后，罩上专用膜，用高波火力烹调3分钟取出。④将余下料酒、精盐、鸡汤、淀粉、色拉油调匀，用高波火力烹调1分钟成白芡汁取出，浇在山药上，撒上香菜叶即成。

特点：

整齐洁白，软嫩咸香，开胃健脾，营养适口。





红烧鸡块



原料：

鸡腿 500 克。

调料：

料酒 15 克，酱油 15 克，精盐 3 克，白糖 5 克，味精 2 克，醋 2 克，花椒面 2 克，香油 10 克，干淀粉 15 克，葱末 15 克，姜末 10 克，蒜末 10 克，色拉油 30 克。

做法：

①将鸡腿洗净，剁成条块。②将鸡块用料酒、酱油、精盐、白糖、味精、醋、花椒面、香油、干淀粉拌匀，腌渍 25 分钟入味。③盘内加色拉油、葱、姜、蒜末放入微波炉内，用高波火力爆 2 分钟，出香味后取出，放入入味的鸡块拌匀，再入微波炉，用高波火力烹调 4 分钟取出即可食用。

特点：

肉烂味香，咸鲜适口。





三杯鸡

原料:

净鸡 500 克, 水发香菇 25 克。

调料:

绍酒 1 杯, 酱油 1 杯, 植物油 1 杯(约各 25 克), 姜片 10 克, 蒜米 10 克, 精盐 2 克, 洋葱 20 克, 汤 300 克。

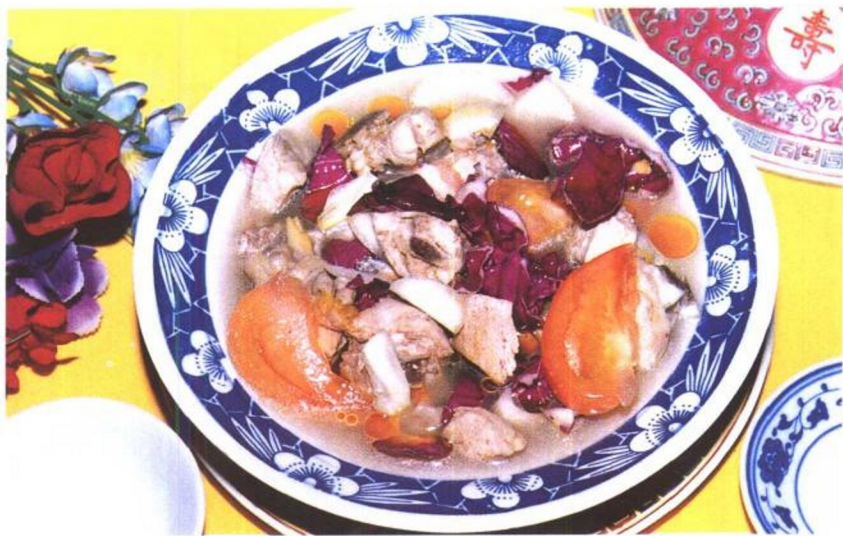
做法:

①将净鸡剁成小块。香菇洗净, 一切两半。洋葱去皮切片。②容器内放入植物油, 蒜米, 姜片入微波炉, 高波火力烹调 1 分钟, 放入鸡块、绍酒、酱油、精盐、汤加盖, 用高波火力烹调 3 分钟取出放入香菇, 洋葱, 加盖再用高波火力烹调 5 分钟, 去盖, 改中波火力 3 分钟取出即成。

特点:

色泽金黄, 咸鲜香浓, 营养适口。





鸡块炖三鲜



原料:

光鸡 400 克, 西红柿 50 克, 紫甘蓝 50 克, 洋葱 50 克。

调料:

绍酒 10 克, 精盐 4 克, 味精 2 克, 葱段 15 克, 姜片 10 克, 色拉油 40 克, 香油 5 克, 鲜汤 500 克。

做法:

①将光鸡洗净, 剁成约 2 厘米见方的块。西红柿洗净切成梳子块。紫甘蓝洗净切成块, 洋葱去皮切成块。②容器内放入色拉油、葱段、姜片、放入微波炉, 用高波火力烹调 1 分钟, 放入鸡块、料酒、鲜汤。继续用高波火力烹调 4 分钟取出。③将切好的西红柿块、洋葱、紫甘蓝放入鸡块内, 加入精盐, 再入微波炉用高波火力烹调 2 分钟, 取出加味精拌匀, 盛入汤碗内。淋入香油即成。

特点:

色彩美观, 咸鲜微酸, 清淡爽口, 营养丰富。



清炖鸡块

原料:

净肉食鸡 750 克。

调料:

料酒 10 克，精盐 5 克，味精 3 克，白糖 5 克，葱段 20 克，姜片 15 克，八角 5 克，桂皮 5 克，油 30 克。

做法:

- ①将肉食鸡剁成块，用沸水烫洗干净。
- ②容器内加油、葱段、姜片、八角、桂皮放入微波炉，用高波火力加热 1 分钟，放入鸡块、料酒、精盐、白糖，加水，再入微波炉，用高波火力烹调 5 分钟取出。
- ③将葱段、姜片、桂皮、八角拣出不要，放入味精即成。

特点:

肉烂味鲜，咸香清淡。





糖醋菠萝鸡



原料:

净鸡肉 250 克, 菠萝 75 克。

调料:

菠萝汁 25 克, 番茄酱 20 克, 白糖 20 克, 醋 10 克, 料酒 10 克, 精盐 1 克, 胡椒粉 1 克, 淀粉 125 克, 油 500 克。

做法:

①将鸡肉洗净, 切成小块, 菠萝切成块。②将鸡块用料酒、精盐、胡椒粉拌匀入味, 再放入淀粉糊拌匀。③将菠萝汁、番茄酱、白糖、醋、淀粉 5 克对成糖醋汁。④容器内放油, 用高波火力加热 5 分钟, 将鸡块挂匀糊下入油中, 炸至金黄色略硬捞出。⑤将炸好的鸡块放在容器内, 放入菠萝块, 倒入对好的汁, 拌匀, 用高波火力烹调 2 分钟取出即成。

特点:

色泽金黄, 油润光亮, 外酥里嫩, 甜酸适口, 菠萝香味浓郁。



栗子炖鸡

原料:

净仔鸡 500 克, 栗子 100 克。

调料:

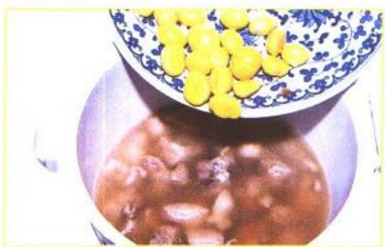
黄酒 15 克, 酱油 30 克, 精盐 2 克, 姜片 15 克, 味精 2 克, 汤 500 克, 色拉油 50 克。

做法:

①将净仔鸡剁成 2 厘米见方的块, 用黄酒、酱油腌渍入味。②板栗用刀划个口, 入水锅煮开捞出剥去皮。③将鸡块放入炖锅内, 放入色拉油, 姜片放入微波炉内, 用高波火力烹调 4 分钟取出。④将栗子放入鸡块锅内, 加入精盐、汤再入微波炉, 继续用高波火力烹调 1 分钟。再改用中波火力炖 4 分钟取出即成。

特点:

色泽红润, 鸡块软烂, 栗子香甜, 面软营养, 味美可口。





蚝油鸡翅



原料：

鸡翅 600 克。

调料：

黄酒 15 克，酱油 20 克，蚝油 30 克，葱段 20 克，姜片 15 克，胡椒粉 1 克，花生油 40 克，白糖 5 克，排骨精 5 克，香油 10 克。

做法：

①将鸡翅洗净，剁成段。用洁布吸干水分。放入酱油、黄酒、胡椒粉拌匀腌渍入味。②将花生油放入深盘内，放入微波炉中用高波火力加热 3 分钟，放入葱段、姜片、入味的鸡翅拌匀，再用高波火力加热 3 分钟取出。③将蚝油、白糖、排骨精、香油放入鸡翅内，再入微波炉，用高波火力烧 3 分钟取出即成。

特点：

色泽黄亮，软烂醇香，蚝油味浓。





香菇凤翅汤

原料:

鸡翅 300 克, 水发香菇 50 克。

调料:

绍酒 10 克, 精盐 3 克, 鲜汤 500 克, 味精 2 克, 葱段 15 克, 姜片 10 克, 花生油 20 克, 香油 5 克。

做法:

①将鸡翅洗净, 剁成两段。水发香菇去根洗净, 切成两半。②将鸡翅用沸水烫一下, 去除异味。③烫好的鸡翅放入炖锅内, 放入香菇、绍酒、精盐、鲜汤、葱段、姜片、花生油, 放入微波炉, 用高波火力烹调 10 分钟取出, 放入味精, 香油, 倒入碗内即成。

特点:

鸡翅软烂, 香菇味醇, 汤鲜适口。

