



# 微波炉



轻松快乐入厨房，美味营养又健康。

材料简单，方法易学，味美价廉，  
干净卫生，营养健康。

## 营养食谱

策划·编写 凤凰文图书



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



# 微波炉

## 营养食谱

策划·编写 库文图书



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

微波炉营养食谱 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011. 1

(快乐厨房丛书)

ISBN 978-7-5345-7782-6

I. ①微… II. ①犀… III. ①微波炉加热设备-食谱  
IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第262915号

快乐厨房丛书(全九册)

微波炉营养食谱

---

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明 编辑助理: 罗章莉

责任校对: 郝慧华 责任监制: 周雅婷

---

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

---

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 21.6

字 数: 216千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

---

标准书号: ISBN 978-7-5345-7782-6

定 价: 108.00元(全九册)

---

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



Preface

# 前言

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易等特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。





# Contents 目录

微波炉做菜的小窍门	3	苦瓜黄豆田鸡汤	26
清蒸立鱼	5	梅菜扣肉	27
梅子蒸排骨	6	板栗烧排骨	28
腐乳排骨	7	葱姜烩鸡块	29
三色蒸花肉	8	潮州蒸鱼	30
茶树菇蒸牛肉	9	砂蔻蒸鱼	31
鸭掌海参煲	10	蒸鱼豆花	32
南乳梨汁香焗骨头	11	豉汁蒸鱼头	33
川贝母甲鱼	12	清蒸炉鸭	34
虫草全鸭	13	蒸滑鸡	35
山药牛奶炖瘦肉	14	三丝蒸大鳝	36
参归鲳鱼汤	15	金针冬菇蒸田鸡	37
百合荸荠乌鸡汤	16	银干花腩蒸藕	38
薏米淮山排骨汤	17	香菇烧肉	39
阿胶牛肉汤	18	烧龙眼鸭肝	40
芡实红枣鱼汤	19	苦瓜腱肉	41
银耳百合鸽蛋汤	20	天麻炖猪脑	42
竹蔗萝卜猪骨汤	21	清炖牛肉	43
牛腩莲藕	22		
圆肉核桃瘦肉汤	23		
玫瑰丝瓜猪肉汤	24		
木耳菠菜鸡蛋汤	25		





赤豆枸杞猪肝汤	44	粉蒸排骨	69
沙参玉竹老鸭汤	45	蒸土豆腊肉片	70
鸭血豆腐汤	46	鱼茸蒸豆腐	71
天麻老鸭汤	47	剁椒蒸香芋	72
木耳猪腰汤	48	清蒸非洲鲫	73
雪花鸡汤	49	豉汁蒸盘龙白鳝	74
淮山鳖肉汤	50	粉蒸泥鳅	75
清蒸黄花鱼	51	五子蒸鸡	76
银杏莲肉炖乌鸡	52	三菌蒸乌鸡	77
薏仁马蹄猪肉汤	53	粉蒸鸡翅	78
木瓜带鱼	54	粉蒸鸽	79
木瓜排骨汤	55	黄芪蒸乳鸽	80
蒸蒜香大虾	56	清蒸排骨	81
咸鱼蒸豆腐	57	枸杞蒸猪肝	82
清蒸带鱼	58	南瓜蒸肉	83
清蒸赤小豆鲤鱼	59	蒜蓉蒸茄子	84
煎蒸带鱼块	60	粉蒸苋菜	85
枸杞香菇蒸白鳝	61	粉丝蒸青蛤	86
榨菜蒸白鳝	62	蛋挞	87
田七蒸鸡	63	鸡仔饼	88
土豆蒸鸡块	64	杏仁饼	89
竹排糯香鸡翅	65	腰果酥	90
米粉蒸凤爪	66	胡椒饼	91
花旗参蒸乳鸽	67	光酥饼	92
黄花菜蒸腰花	68	桃酥	93

## 微波炉做菜的小窍门

1. 微波炉做菜时首先要用调料（如酱油、味精、盐、料酒、糖、姜、葱、蒜等）将原料浸润，而且要浸润透。这是因为微波烹饪过程快，若不浸润透很难入味，且葱、姜、蒜等的去腥增香作用难以发挥。

2. 浸润后的调料卤汁要滤净、滤透。否则多余的卤汁残留在盘中，浸渍到部分原料会引起生熟不匀的现象。

3. 烹饪需勾芡上浆的食物时，用淀粉、调料勾芡时要尽量做到少用水，勾芡好的原料应和浆料混为一体，不得有浆料滴下、流下的感觉。

4. 有些菜在入炉烹饪前可淋上少许纯清生油，可使烹饪出的菜肴增添色、香、味。

5. 在微波烹饪中，尽可能在五档功率输出中多选用中高功率、中功率和中低功率。我们选择的微波功率越低，烹饪出来的食物就会更嫩、更酥、更烂、且不易出现内外熟度不匀的现象。

6. 食物应平均排列，勿堆成一堆，以便使食物能均匀生热。小块食物比大块食物熟得快，最好将食物切成5厘米以下的小块。食品形状越规则，微波加热越均匀，一般情况下，应将食物切成大小适宜、形状均匀的片或块。

7. 食物若有坚硬的表皮，必须剥去后才能烹调。

8. 微波炉不容易使食物表面着色，可以在烹调前将调味料涂于食物表面，使其呈深褐色。



9.微波炉加热的食物温度极高，容易蒸发水分，烹调时宜覆盖耐热保鲜膜或耐高温玻璃盖来保持水分。鸡翅尖、鸡胸或鱼头、鱼尾部或蛋糕的角端等部位易于烹调过度，用铝箔纸遮裹可达到烹调均匀目的。

10.在加热结束时，把食物搁置一段时间或对有些食品添配一些作料（如烹饪家禽肉类后，可浇上乳化的油或调味汁，再撒些辣椒粉、面包屑等），可达到加热不能做到的满意效果。

11.食物的本身温度越高，烹调时间就越短；夏天加热时间较冬天时短。烹饪浓稠致密的食物较多孔疏松的食物加热所需时间长。含水量高的食物，一般容易吸收较多的微波，烹饪时间较含水量低的要短。

12.用微波炉烹饪食物时，宁可烹饪不足也不要烹饪过度。微波炉重新烹饪不会影响菜肴的色香味。

13.用微波炉烹饪时，应尽量减少用盐量，这样可避免烹饪的食物外熟内生。

# 清蒸立鱼

## 原料：

立鱼1条，葱2根，姜丝3克，姜片3克，酱油5毫升，盐3克，糖1克，油少许。

## 制作过程：

- 立鱼杀好，在两面的鱼背上各划上几刀，鱼肚里抹盐，塞几片姜丝和葱白；盘子里先放几根葱白，再把立鱼放上去，然后再放几片姜在鱼背上。
- 碗里放酱油、盐、糖，加点水拌匀，备用。
- 鱼放盘上，用铝箔纸卷包住尾部，重新铺上葱丝和姜丝，倒入调好的酱汁和油，盖上保鲜膜用微波加热4分钟即可。



立鱼又名赤宗鱼、真鲷鱼，味美色鲜。像这种鱼鳍带黄色的品种在粤港一带又称黄脚立。

## 营养功效

立鱼含有丰富的蛋白质，脂肪含量很低，且不饱和脂肪酸较多，能改善大脑机能。



## 梅子蒸排骨

### 原料：

猪排骨（大排）300克，梅子15克，淀粉20克，食用油20毫升，老抽、糖、豆瓣酱、香油、白皮大蒜、味精各适量。

### 制作过程：

1. 将排骨斩成块，洗干净，沥水。
2. 将排骨和调料拌匀，摊放微波玻璃碗中。
3. 浇适量食用油，放入微波炉中用中火蒸约10分钟至熟，取出即可。



该菜所用的梅子是经过腌制的酸梅。《尚书·说命》云：“若作和羹，尔惟盐梅”。据记载，殷商时代，可能尚未发明醋，所以只得利用梅子的酸来调味。梅子蒸排骨历史悠久，为广东家常名菜，古风犹存。

### 营养功效

梅子富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等矿物质以及柠檬酸、琥珀酸、谷甾醇及齐墩果酸样物质。梅子除了能生津止渴外，还能治疗久咳、久泻、呕吐等病症。

# 腐乳排骨

## 原料:

猪小排400克,花生米100克,淀粉、盐各5克,腐乳汁、沙茶酱、生抽、红辣椒、香菜、香油各适量。

## 制作过程:

1. 将猪小排洗净剁成寸骨大小,用腐乳汁、生抽、沙茶酱、淀粉、香油、盐搅拌均匀调成汁;将排骨腌制2小时;花生米洗净;红辣椒洗净切成小段备用。
2. 将花生米放入煮锅中,加入冷水煮约20分钟至熟软,捞出备用。
3. 花生米铺满在盘子的底部,将腌好的猪小排平铺在花生米上,撒上小红辣椒段,罩上保鲜膜,高火烹制20分钟,待排骨熟透后取出,将香菜叶铺面即可。



花生米要先煮熟,但不要煮太软,因为还要与排骨一起上锅蒸。

## 营养功效

花生具有很高的营养价值,内含丰富的脂肪、蛋白质、硫胺素、核黄素和烟酸等多种维生素,矿物质含量也很丰富,并含有人体必需氨基酸,能促进脑细胞发育,增强记忆。



## 三色蒸花肉

### 原料:

五花肉200克，黑木耳、冬菇各30克，食用油10毫升，盐、味精、淀粉、生抽、蚝油、榨菜、红枣、姜片、葱花各适量。

### 制作过程:

1. 五花肉切薄片，木耳、冬菇浸透后各切成片，红枣切丝。
2. 将以上原料及榨菜一起放入碗中，加入盐、味精、生抽、蚝油、淀粉拌匀，铺在玻璃容器中。
3. 覆上保鲜膜，放进微波炉内，高火10分钟，拿出，撒上葱花即可。



红枣是天然的美容食品，民间有“天天吃红枣，一生不显老”之说。

### 营养功效

红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C，其中最突出的是维生素含量高，有“天然维生素丸”的美誉。

# 茶树菇蒸牛肉

## 原料：

牛肉600克，干茶树菇30克，料酒10毫升，油8毫升，蚝油5毫升，盐、姜末、葱末、胡椒粉、水淀粉各适量。

## 制作过程：

1. 牛肉切薄片，加料酒、姜末、胡椒粉、蚝油、水淀粉等腌制10分钟。
2. 茶树菇去蒂泡洗干净，放入盘中，撒上少许盐。
3. 把腌好的牛肉放在茶树菇上，上面再铺一层蒜末，覆上保鲜膜，入微波炉高火10分钟即可。



## 小贴士。

烹制时要用大火蒸，时间不宜过长，牛肉才细嫩爽滑。



## 营养功效。

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，具有补脾胃、益气血、强筋骨的作用。



## 鸭掌海参煲

### 原料:

鸭掌750克，水浸海参640克，蚝油12毫升，烧酒100毫升，姜30克，大葱20克，白皮大蒜15克，盐10克，糖、味精各适量。

### 制作过程:

1. 浸发好的海参在清水中认真洗过。
2. 微波容器内，加姜、大葱、烧酒、两汤碗清水和海参，高火3分钟，取出，切件。
3. 鸭掌在清水泡过。
4. 玻璃碗中放油，高火爆香3分钟，放入姜、蒜，倾下一汤碗清水，加入海参、鸭脚、蚝油、味精、盐、糖，高火10分钟，原煲上席。

### 营养功效

海参是典型的高蛋白、低脂肪食物，滋味鲜美，风味高雅，是海味“八珍”之一，与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名。此煲可气血双补，补虚养身。



海参种类繁多，其中以梅花参和刺参为世界上最名贵的品种。

# 南乳梨汁香焗骨

## 原料：

嫩肋排500克，鸭梨2个，南乳200克，苏梅酱、料酒、蒜瓣各适量。

## 制作过程：

1. 嫩肋排切成长条，洗净擦干放入容器中；鸭梨去皮去核后，放入粉碎机，加入几粒蒜瓣，打成糊状，倒入放嫩肋排的容器中。
2. 加入适量碾碎的南乳及汁，苏梅酱，料酒，拌匀；冷藏室腌制4小时左右。
3. 嫩肋排放在盘上；微波炉箱预热至175℃，烤制约20分钟。
4. 预热完后，微波炉转最高火，将嫩肋排快烤4分钟，当中翻一次面。



小贴士。

没有梨，可以适量橙汁代替。

## 营养功效。

梨富含糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁等矿物质及多种维生素，能起到降血压、润肺清心的功效，因此，对于患高血压、心脏病等人非常有益。



## 川贝母甲鱼

### 原料:

甲鱼500克, 川贝母5克, 鸡清汤1000毫升, 料酒、盐、花椒、生姜、葱各适量。

### 制作过程:

1. 将甲鱼宰杀干净, 切块, 放入微波容器中; 姜洗净切片; 葱洗净切段。
2. 容器内加入鸡汤和川贝母、盐、料酒、花椒、生姜、葱等调料。
3. 覆上保鲜膜, 放进微波炉内, 高火10分钟即成。



甲鱼具有益气补虚、滋阴凉血的功效。对于阴虚引起的妇科崩漏失血症状有疗效。

### 营养功效

甲鱼不仅肉味鲜美, 营养丰富, 蛋白质含量极高, 含有维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、钙、磷、镁、锌、铁等多种营养素, 具有滋阴补肺, 补虚止咳的功效。



## 虫草全鸭

### 原料：

冬虫夏草10克，鸭1只，姜、葱白、料酒、盐、胡椒粉、味精、清汤各适量。

### 制作过程：

1. 冬虫夏草用温水洗净泥沙，姜、葱洗净。
2. 将宰杀好的鸭去掉内脏，冲洗干净，在开水锅内略氽片刻，再捞出用凉水洗净。
3. 冬虫夏草同姜、葱一起装入鸭腹内，放入微波容器中，加入清汤、盐、胡椒粉、料酒调好味，用湿绵纸封严容器口，入微波炉中高火烹制10分钟。出炉后揭去绵纸，把姜、葱挑出来，加味精调味即可。



鸭肉具有补虚劳、滋阴补血、消水肿的功效。对疮毒、水肿胀满症状有疗效。



鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类，并含有尼克酸、碳水化合物、核黄素、硫酸胺等多种营养元素，有滋阴清热、补肺肾的功效。