

微波炉

WEIBOLU
CAIYAO
30 ZHONG

菜肴 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做微波炉菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要,且适合家庭制作的微波炉菜肴 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

微波炉菜肴 30 种/刘捷等编著.——北京:金盾出版社,2002.9

(家庭美食系列丛书/吴杰主编)

ISBN 7-5082-1997-X

I. 微… II. 刘… III. 微波加热设备-菜谱
IV. TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第
042480 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2003 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:15001—30000 册 定价:8.00 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)

微波炉菜肴 30 种

主编 吴 杰

编著 刘 捷 宋协春 刘邦凯 刘克志

庄培州 夏 玲 李 婷

摄影 吴 杰 吴学智 刘邦凯

金 盾 出 版 社

前 言

《微波炉菜肴 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

传统的烹调方式,已经满足不了现代家庭快节奏的生活需要。微波炉的出现和应用,弥补了它的不足,给家庭厨房带来了一次新的革命。微波炉烹饪的菜肴,以其卫生、简便、省时、节能、环保和安全等优点得到了人们的青睐。只要按照烹调要领进行操作,就可以方便、快捷地烹制出各种色、香、味、形俱佳的菜肴。

本书精选了不同风味、不同做法的微波炉菜肴 30 种,供大家学习制作。其原料易取,操作简便,按书习做,定会把微波炉菜肴做得有滋有味,给家庭带来欢乐与温馨。

本书图文并茂,科学实用,适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

编 者

目 录

香菇鸡块	(4)	扒羊肉	(34)
鸡块炖芋头	(6)	宫保肉丁	(36)
菠萝鸡球	(8)	鹿肉柿子汤 ...	(38)
鱼香凤爪	(10)	卤蹄膀	(40)
鸡心菜胆	(12)	蒜薹虾仁	(42)
三色鸡片	(14)	茄汁大虾	(44)
香酥鸭子	(16)	原味龙虾	(46)
素鸡火腿肠 ...	(18)	干炸带鱼	(48)
枸杞猪腰	(20)	烧王鱼	(50)
肥肠烧猪心 ...	(22)	茄汁鱼片	(52)
口蘑烧丸子 ...	(24)	西芹鱿鱼卷 ...	(54)
沙茶排骨	(26)	金钱鳗	(56)
牛肉炖萝卜 ...	(28)	海参扒鲍鱼 ...	(58)
三彩牛肉丝 ...	(30)	什锦海珍	(60)
扒口条	(32)	清蒸原壳贝 ...	(62)

香菇鸡块



原料 净仔鸡 500 克、水发香菇 75 克、葱段、姜块各 15 克、料酒 10 克、老抽 5 克、精盐 3 克、味精 2 克、汤 400 克、油 30 克、蚝油 20 克。

制法 ①净仔鸡剁成块。②容器内加水，用高火力加热至开，下入鸡块焯透捞出。③容器内放油、葱段、姜块、料酒、老抽、汤，下入鸡块、香菇，加精盐、蚝油，用高火力加热 1 分钟，改用中火力加热 3 分钟，加入味精即成。

特点 鸡肉软烂，香菇味醇，汤鲜菜美，营养滋补。



净仔鸡剥成块



鸡块入开水中焯透



下入香菇



原料 净鸡 300 克,芋头 200 克,料酒 20 克,酱油 25 克,姜片 15 克,精盐 2 克,白糖 5 克,汤 400 克,排骨精 5 克,葱段 15 克,色拉油 40 克。

制法 ①净鸡剁成块。芋头去皮洗净,切成滚刀块。②鸡块用酱油 15 克、料酒 10 克腌渍入味。③鸡块放入容器内,加入色拉油,用高火力加热 2 分钟。④下入芋头块,加入葱段、姜片、精盐、白糖、排骨精、汤和余下的料酒、酱油,用高火力加热 5 分钟,改用中火力加热 10 分钟即成。

特点 肉质软烂,芋头绵软,浓香可口。

芋头切成滚刀块



下入鸡块



下入芋头块



菠萝鸡球



原料 鸡脯肉 300 克, 菠萝 75 克, 番茄酱 20 克, 菠萝汁 25 克, 白糖 10 克, 料酒 10 克, 精盐 1 克, 淀粉 90 克, 油 500 克。

制法 ①菠萝切成块。鸡脯肉切成丁。②鸡脯肉丁用料酒、精盐拌匀腌渍入味。③鸡脯肉丁用淀粉 15 克调成的糊拌匀, 再放入余下的淀粉内沾匀捏成球状。④容器内加油, 用高火力加热 3 分钟, 下入鸡球, 再用高火力加热 2 分钟炸透捞出。⑤菠萝块放入容器内, 放入鸡球, 浇入用番茄酱、菠萝汁、白糖对成的汁, 用高火力加热 1 分钟即成。

特点 色泽金红,甜
酸味鲜,外酥里嫩,菠萝味
浓。



鸡脯肉丁挂匀淀粉糊



鸡球入油炸透



下入鸡球



原料 凤爪(肉鸡爪)600克,水发木耳30克,泡辣椒25克,料酒10克,白糖20克,醋10克,酱油10克,味精2克,汤25克,淀粉5克,葱段15克,姜片15克,油600克。

制法 ①泡辣椒切成段。木耳撕成片。凤爪剁成段。②料酒、白糖、醋、酱油、味精、汤、淀粉对成鱼香汁。③容器内加油,用高火力加热3分钟,下入凤爪段略炸捞出。④葱段、姜片、泡辣椒段、木耳片放入盘内,淋入油25克,倒入凤爪段,罩上专用膜,用高火力加热1分钟,改用中火力加热3分钟。⑤倒入鱼香汁,



凤爪剥成段

用高火力加热 1 分钟，去掉专用膜即成。

特点 色泽微红，凤爪软烂，甜、酸、咸、香、辣俱全。

凤爪段入油略炸



倒入凤爪段



原料 鸡心 500 克,油菜心 200 克,料酒 10 克,酱油 10 克,糖色 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡精 5 克,汤 25 克,淀粉 5 克,鸡油 10 克。

制法 ①鸡心尖上剞十字花刀。②油菜心入沸水中烫一下捞出。鸡心入沸水中焯透捞出。③容器内放入酱油、糖色,下入鸡心拌匀,用中火力加热 3 分钟。④油菜心围在鸡心四周。⑤料酒、汤、精盐、鸡精、味精、淀粉调匀浇在油菜心、鸡心上,淋入鸡油,用高火力加热 1 分钟即成。

特点 鸡心软烂,菜心清鲜,咸香味浓。

鸡心入沸水中焯透



鸡心入糖色中拌匀



油菜心围在鸡心四周

三色鸡片



原料 鸡腿肉 300 克,水发木耳 30 克,胡萝卜 30 克,青椒 25 克,鸡蛋清 1 个,淀粉 20 克,料酒 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡精 3 克,汤 50 克,葱姜汁 15 克,猪油 400 克。

制法 ①木耳撕成片,胡萝卜、青椒均切成片。鸡腿肉抹刀切成片。②鸡腿肉片用料酒 5 克、葱姜汁 5 克、精盐 1 克腌渍入味,再用淀粉 15 克、鸡蛋清搅匀上浆。③容器内加猪油,用高火力加热 2 分钟,下入鸡腿肉片拨散,再用高火力加热 2 分钟滑熟倒入漏勺。④容器内留猪油 30 克,放入胡萝卜片、木耳片、青椒



鸡腿肉抹刀切成片

片拌匀,用高火力加热1分钟。⑤放入鸡腿肉片,浇入用味精、鸡精、汤和余下的料酒、精盐、葱姜汁、淀粉对成的汁,再用高火力加热1分钟即成。

特点 色彩美观,鸡片滑嫩,咸鲜清香。



鸡腿肉片上浆



鸡腿肉片入油滑熟