

快乐家庭丛书



# W 微波炉食谱

## EIBOLU SHIPU

书中配有卡通图案

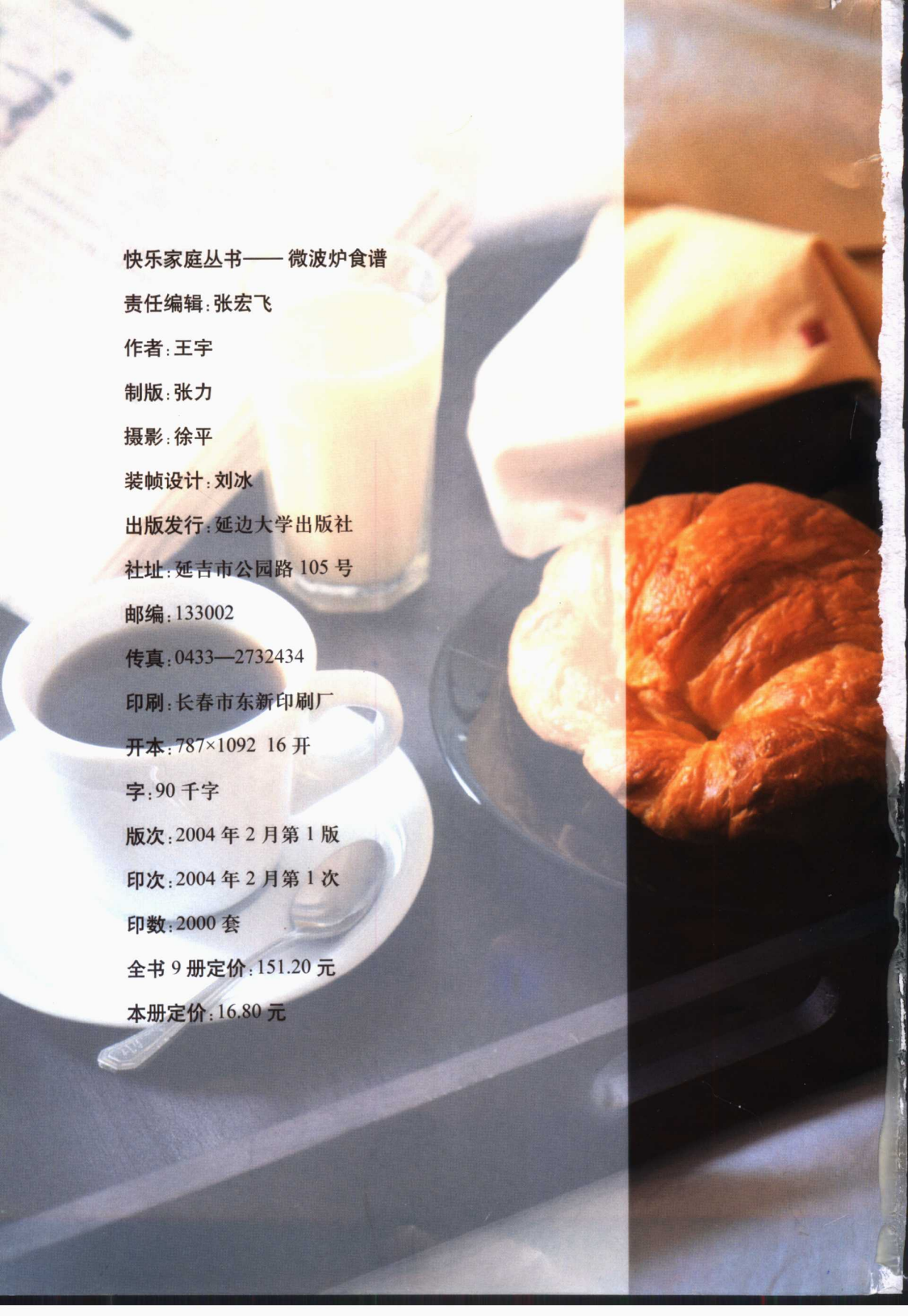
活泼可爱，轻松学做菜

贴心提示

如同小型生活百科全书

快乐家庭

延边大学出版社



快乐家庭丛书——微波炉食谱

责任编辑:张宏飞

作者:王宇

制版:张力

摄影:徐平

装帧设计:刘冰

出版发行:延边大学出版社

社址:延吉市公园路 105 号

邮编:133002

传真:0433—2732434

印刷:长春市东新印刷厂

开本:787×1092 16 开

字:90 千字

版次:2004 年 2 月第 1 版

印次:2004 年 2 月第 1 次

印数:2000 套

全书 9 册定价:151.20 元

本册定价:16.80 元

快乐家庭丛书



KUAILEJiating

# 微波炉食谱



延边大学出版社



# 目录

- |    |       |    |        |
|----|-------|----|--------|
| 4  | 干贝猪手  | 24 | 清蒸小黄鱼  |
| 6  | 清炖牛蛙  | 26 | 兰花蟹棒   |
| 8  | 虾干烩萝卜 | 28 | 西芹腰花   |
| 10 | 菠菜虾球  | 30 | 清炖鲫鱼   |
| 12 | 香菇鸡肉卷 | 32 | 白菜芋头汤  |
| 14 | 香菇蒸水蛋 | 34 | 辣根蒸花蚬  |
| 16 | 芦荟时蔬汤 | 36 | 大枣炖老母鸡 |
| 18 | 板栗白菜  | 38 | 酸菜炖鱼头  |
| 20 | 三鲜香菇盒 | 40 | 百合水晶虾  |
| 22 | 香烤鸡翅根 | 42 | 什锦豆腐   |



44

牛肉炖萝卜

46

翠椒鸡翅

48

酱焖茄子

50

雪里红烩鱼片

52

辣味鱼块

54

米粉鸭

56

红枣乳鸽

58

冬瓜草鱼汤

60

清蒸鲮鱼

62

荸荠腰花汤

64

蛎蝗豆腐汤

66

回锅肉

68

金银钩

70

果仁蛋糕

72

山药竹芋糕

74

杏仁饼干

76

梅花薯泥糕

78

燕麦布丁



快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

# 干贝猪手



# 用料:

干贝、猪蹄、盐、料酒、糖、酱油

## 制作方法:

(1) 将猪蹄洗净、去毛、切块,干贝泡发洗净,

(2) 将猪蹄放在开水内烫一下,捞出沥干,

(3) 将料酒、糖、酱油、盐、猪蹄放大碗内混合搅匀,装入微波炉专用压力锅中,加水淹过猪蹄浸 30 分钟,

(4) 盖上盖子放入微波炉中,大火加热 20 分钟,取出焖 20 分钟,开盖翻一下再用中火加热 20 分钟,取出焖 20 分钟即可食用。



## 爱❤️提示:

干贝可补肾和胃,调节五脏亏虚,改善消化不良等症状。与猪蹄同食有美容养颜之功效。



快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

# 清炖牛蛙





# 用料:

牛蛙、大蒜、姜丝、盐、胡椒粉、麻油、料酒

# 制作方法:

(1) 牛蛙去内脏、洗净切块,大蒜去外皮,

(2) 将牛蛙放入滚水内烫一会儿捞出,沥干水份,

(3) 将盐、胡椒粉、麻油、料酒、牛蛙装入大碗内搅匀,加适量清水,移入微波炉专用汤碗内,盖好盖子放入微波炉内,用大火加热 10 分钟,取出焖 5 分钟,开盖即可食用。



# 爱❤️提示:

用微波炉烹制菜肴,火力大小是关键,大火适合炒、烧、炸;中火适合蒸、焖、炖;小火适合煎、煮。



快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

# 虾干烩萝卜



# 用料:

青萝卜、虾干、盐、鸡精、麻油

## 制作方法:

- (1) 将萝卜去根、洗净、切块,
- (2) 虾干用冷水泡5分钟,捞出沥干水份,
- (3) 将萝卜和虾干、盐、鸡精、麻油装入微波炉用的容器中,加适量清水,盖好盖了移入微波炉中,用中火加热20分钟取出,即可食用。



## 爱❤️提示:

不适合微波炉用的器皿包括:金属容器,镀有金边的盘、碗及漆器皿,普通的塑料免洗餐具等。





快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

# 菠菜虾球



# 用料:

鲜虾仁、菠菜、葱、姜末、盐、蛋清、料酒、淀粉、香油

## 制作方法:

(1) 鲜虾仁洗净去沙线,菠菜择好洗净放入开水内焯一下,摆入盘中垫底。

(2) 将虾仁剁成茸,放入碗中,加入盐、料酒、蛋清、淀粉及适量清水按顺时针方向搅拌均匀,挤成虾球放入菠菜上,淋上少放香油。

(3) 盖好耐热胶膜,用牙签扎好眼儿,移入微波炉内,大火加热3分钟取出,揭膜后即可食用。



## 爱❤️提示:

适合微波炉用的器皿包括耐热玻璃器皿,陶器、瓷器、木质器具及印有微波炉专用的器具。





快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

# 香菇鸡肉卷



# 用料:

香菇、鸡胸肉、猪肉馅、葱姜末、盐、鸡精、料酒、色拉油、蛋清、淀粉

## 制作方法:

- (1) 香菇泡发洗净切片,鸡胸肉切成薄片。
- (2) 将猪肉馅加入葱姜末、盐、鸡精、料酒、蛋清、淀粉少许加清水拌匀。
- (3) 将调好的肉馅卷入鸡肉片中,装入微波炉专用器具中加入香菇,将色拉油、鸡精、盐、淀粉、少量清水搅匀淋在鸡肉卷上,移入微波炉中,用大火加热 6 分钟取出即可。



## 爱❤️提示:

想用微波炉做出勾芡的效果,可将菜肴煮熟入味后,加入调匀的淀粉水,再放入微波炉中以中火加热 2 分钟,就可以做出滑润顺口的佳肴。



快乐家庭—实用菜谱

Kuailejiatingshiyongcaipu

# 香菇蒸水蛋





# 用料：

香菇、鸡蛋、红甜椒、葱末、色拉油、盐、鸡精

## 制作方法：

- (1) 香菇泡软、蒂洗净、切成小丁，红椒切丁。
- (2) 将鸡蛋打散，加入香菇丁、盐、鸡精连续搅拌均匀。
- (3) 将搅好的蛋液倒入耐热器具中，加少许清水搅拌，淋入色拉油，撒上葱末、红椒丁，封上耐热胶膜，用牙签扎此小孔，移入微波炉中以中火加热 5-6 分钟，用牙签插一下，不溢蛋液即可。



## 爱❤️提示：

必须用中火蒸蛋，而且要掌握好时间，否则做好的蛋羹效果不理想。

