

快捷环保 原色原味

主编 秋实

微波炉食谱

Weibolu Shipu

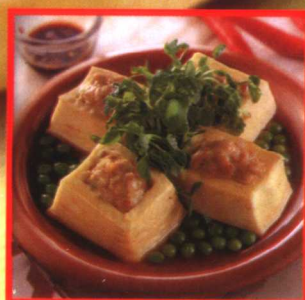


美食专家
郑重推荐

丰 厚 美 食

轻 松 烹 饪

朝華出版社



食物相克中毒图解

解 地浆水	 鸭卵  李子	解 绿豆	 肝脏  雀肉	解 冬瓜汁	 李子  鲭鱼	解 鸡屎白	 田螺  痢面
解 藕节	 柿子  毛蟹	解 胡荽	 蛤  田螺	解 大蒜汁	 毛蟹  柑橘	解 黑豆甘草	 鳗  牛肝
解 地浆水	 牛肝  鳗	解 地浆水	 生花生仁  螃蟹	解 鸡屎白	 雀肉  李子	解 绿豆	 牡蛎  红糖
解 鸡屎白	 李子  鸡肉	解 地浆水	 鱿鱼  柿子	解 藕节	 毛蟹  茄子	解 地浆水	 燃桑枝柴  鳝鱼
解 地浆水	 田螺  玉米	解 蟹	 红枣  鳝鱼	解 地浆水	 牛乳  菠菜	解 柑橘皮	 毛蟹  香瓜
解 蟹	 南瓜  鳝鱼	解 绿豆	 猪肉  田螺	解 橄榄汁	 鳖  芹菜	解 黑豆甘草	 柴鱼  南瓜
解 韭菜汁	 红薯  石榴	解 地浆水	 竹笋  羊肝	解 人乳和豉汁	 犬肉  蒜头	解 黑豆甘草	 鲫鱼  蜜
解 绿豆	 牛乳  生鱼	解 地浆水	 冰  田螺	解 地浆水	 守宫屎  米饭	解 黑豆甘草	 鳗  酸醋



葱淋油鸡

原料 鸡1只(约400克), 色拉油60克, 葱4根, 嫩姜2小块, 高汤100克, 盐适量, 酱油15克, 麻油15克。

- 做法**
- 1.葱、姜洗净切丝备用。
 - 2.将鸡洗净切块, 与调味料一起用高功率加热6分钟, 再将鸡块取出排于瓷盘中备用。
 - 3.色拉油用高功率加热3分钟, 再加入葱丝、姜丝、高汤, 用高功率加热3分钟后, 淋在做法2的鸡块的上即可。



鸡蛋布丁

原料 调味料

鸡蛋 2 个，水 250 克。

(A) 水 70 克，细砂糖 100 克。

(B) 香草精 5 克，牛奶 125 克。

(C) 果冻粉 6 克，细砂糖 65 克。

做法

1. 将 (A) 搅匀，覆耐热保鲜膜，戳孔，高功率 3 分钟，入模具中备用。
2. 将 (B) 入盘，覆耐热的保鲜膜，中功率 1 分钟，再打入鸡蛋备用。
3. 将 (C) 和水搅匀，覆耐热的保鲜膜，戳孔，高功率 3 分钟取出，与做法 2 的材料拌匀。
4. 将做法 3 的材料滤网，覆耐热的保鲜膜，戳孔，高功率加热 2 分钟，倒入模具中至九成满，待凝即可。



红烧狮子头

原料 猪肉馅 60 克，油菜 5 棵，红萝卜米 15 克，荸荠米 30 克，芹菜米 7 克。

调味料 (A) 盐 5 克，糖 5 克，米酒 15 克，葱末 15 克，姜末 5 克。

(B) 水 80 克，酱油 50 克，糖 7 克，米酒 5 克，麻油 5 克。

(C) 色拉油 15 克，糖 3 克，盐 3 克，水 100 克。

- 做法**
1. 肉馅与 (A) 充分搅拌至有黏性后，做成肉丸子备用。
 2. 取一容器，放入肉丸与调味料 (B)，覆盖耐热保鲜膜，以高功率加热 7 分钟后取出肉丸；肉汁待凉备用。
 3. 油菜洗净对半切开，加入调味料 (C)，用高功率加热 4 分钟后，取出油菜排盘，再将加热好的肉丸置于其上。
 4. 将肉汁以水淀粉拌匀，高功率加热 2 分半钟，淋入菜中即可。



酿 苦 瓜



原料 调味料

苦瓜 1 条，猪肉适量。

(A) 盐 5 克，味精 5 克，米酒 10 克，麻油 5 克，淀粉 5 克，蒜末 5 克，酱油 15 克，葱末 15 克。

(B) 红辣椒末 15 克，豆豉 15 克，沙拉油 15 克。

(C) 盐 5 克，糖 5 克。

做法

1. 苦瓜洗净去籽，切成圆柱状后以适量盐及淀粉涂抹均匀备用。
2. 将猪肉馅与调味料 (A) 搅拌均匀，摔打成有黏性的肉馅。
3. 将肉馅镶入做法 1 苦瓜内，排入刷好油的盘中，再加入调味料 (B)、(C)，用高功率加热 15 分钟即可。




酿豆腐

原料 豆腐4块，猪肉馅225克，虾米15克，葱末15克，葱丝15克，红辣椒丝10克。

调味料 (A) 色拉油15克，酱油15克，麻油5克，淀粉15克。
(B) 色拉油15克，水125克，糖7克，醋10克，盐5克，酱油15克，麻油15克，淀粉15克。

做法

1. 将豆腐切成4小块备用；将猪肉馅、虾米、葱末和调味料(A)搅拌均匀，搅打成有黏性的肉馅备用。
2. 在4块豆腐中间分别挖成凹槽，塞入肉馅，淋上拌均匀的调味料(B)，用中功率加热16分钟后取出。
3. 将做法2的肉汁另倒入另一锅中，以适量水淀粉勾芡后，淋在豆腐上，再撒上葱丝、红辣椒即可。



榨菜肉丝

原料 榨菜 200 克，猪肉丝 150 克，红辣椒 1 个，酱油 15 克，麻油 10 克，蒜头 2 粒，葱 1 根，油 15 克，白胡椒适量，糖 17 克。

做法

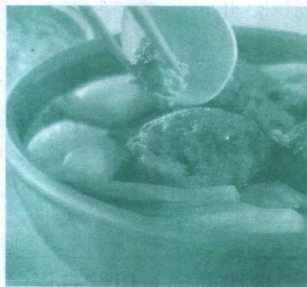
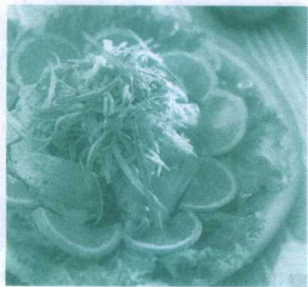
1. 榨菜切丝，泡水去除盐分；蒜头切碎；红辣椒、葱切丝备用。
2. 肉丝用料腌 10 分钟备用。
3. 油、蒜米、辣椒丝一起用高功率加热 1 分钟后，加入腌好的肉丝，以高功率加热 2 分钟，再加入榨菜丝、葱丝，高功率加热 2 分半钟即可。



微波炉食谱

WEIBOLU SHIPU

主编 秋实



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

微波炉食谱/秋实主编. —北京:朝华出版社,

2005. 3

(营养美味食谱)

ISBN 7-5054-1176-4

I. 微… II. 秋… 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(2005)第 018601 号

微波炉食谱

主 编:秋 实

责任编辑:韩文燕

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1176-4/G·0575

定 价:13.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

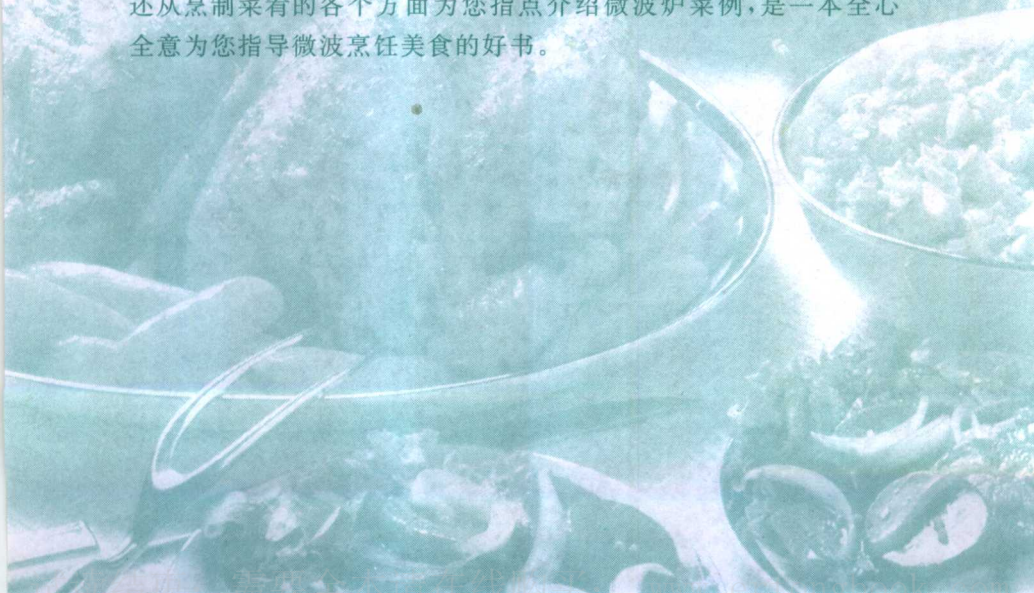
前 言

随着社会的进步,生活节奏的加快,人们苦于传统炉具烹饪的复杂和冗慢,加之担心厨房污染对身体健康的影响。因而人们迫切希望能从繁忙的传统厨房烹饪中解脱出来。

微波炉的出现,给家庭厨房带来一次新的革命,它具有节能、省时、卫生、方便、环保、保持食物原色原味、减少营养成分流失等优点,迎合了现代人的生活快节奏,受到人们的欢迎。

然而,由于微波炉的普及度还没有达到一定的程度,人们对微波炉的功用还存在很小一方面的认识,认为微波炉只能热菜、解冻等小功用,还不适于做家常菜肴,其实这完全是一种不全面的认识,微波炉不但具有传统炉具所不具备的功用,还几乎适用于烹饪传统炉具所能烹饪的任何菜肴。

为此,本书不但详细介绍了微波炉的现实功用、窍门和方法,还从烹制菜肴的各个方面为您指点介绍微波炉菜例,是一本全心全意为您指导微波烹饪美食的好书。



目 录



一、微波炉科学使用须知

1. 微波炉使用的注意事项 (21)
2. 微波辐射与人体健康 (23)
3. 微波炉烹饪食品的营养状况 (24)
4. 防止微波泄漏的安全措施有哪些 (24)
5. 怎样检查微波炉是否微波泄漏 (25)
6. 微波炉日常保养的注意事项 (26)
7. 微波烹饪的注意事项 (27)

二、微波炉烹饪方法常识

1. 怎样选择加热时间 (30)
2. 用微波炉进行食品的干燥和脱水的方法 (31)
3. 用微波炉对食品再加热的方法 (31)
4. 用微波炉对食品解冻的方法 (32)
5. 微波烹饪的技巧 (33)
6. 用微波炉炖烧食物的方法 (36)
7. 用微波炉煮食物的方法 (36)
8. 用微波炉炒菜的方法 (37)
9. 用微波炉蒸食物的方法 (37)
10. 用微波炉烹调米饭和面食的方法 (38)
11. 烹调蔬菜的方法 (38)
12. 烹调水产的方法 (38)

微波炉食谱



WEIBOLUSHIPU



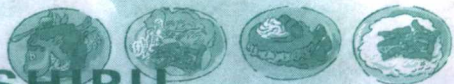


- 13. 烹调禽肉的方法 (39)
- 14. 烹调肉类的方法 (39)
- 15. 用微波炉烘烤食物的方法 (40)
- 16. 怎样制定微波烹饪的顺序 (40)
- 17. 微波烹饪中的调味方法 (41)

三、微波炉美食烹饪食谱

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 蔬菜类 (43) | 青椒炒花生 (52) |
| 雪菜肉丝 (43) | 炒素 (52) |
| 奶油黄瓜 (43) | 火腿蘑菇烩芥菜 (53) |
| 腐乳芥菜 (44) | 香菇朵 (53) |
| 香菇豆苗 (44) | 蚝油芥蓝 (53) |
| 八宝辣酱 (44) | 油焖茭白 (54) |
| 腐皮白菜 (45) | 蘑菇青菜 (54) |
| 凉拌什锦 (45) | 炒刀豆 (54) |
| 干贝烩菜心 (46) | 火腿冬瓜夹 (54) |
| 五彩球 (46) | 凉拌苦瓜 (55) |
| 熏肉炒刀豆 (47) | 丁香花生 (55) |
| 瓢青瓜 (47) | 银鱼芥菜心 (55) |
| 酿番茄 (47) | 金钩白菜 (56) |
| 五彩杂菜烩 (48) | 炒什丁 (56) |
| 翠玉烩 (48) | 辣味笋片 (57) |
| 双丝白菜 (49) | 蒜味黄瓜 (57) |
| 银芽韭菜 (49) | 时鲜什锦丝 (57) |
| 酸辣蒸茄 (49) | 芝麻菇茸 (58) |
| 双色萝卜球 (50) | 三色丝 (58) |
| 冬菇发菜 (50) | 炒双片 (59) |
| 凉拌碧玉 (51) | 洋葱肉丝 (59) |
| 夹心圆白菜 (51) | 青椒肉丝 (59) |
| 家常豆芽 (52) | 韭黄肉丝 (60) |
| | 茭白肉丝 (60) |
| | 万紫千红 (60) |

微波炉食谱



火腿慈姑饼 (61)
 酸辣菜卷 (61)
 青椒塞肉 (61)
 苦瓜圈 (62)
 香菇球 (62)
 红枣煮南瓜 (63)
 蚂蚁上树 (63)
 蟹黄豆腐 (63)
 麻婆豆腐 (64)
 瓤豆腐 (64)
 虾仁豆腐 (65)
 百叶包 (65)
 四鲜烤夫 (65)
 油豆腐塞肉 (66)
 素面筋 (66)
 四色烧豆腐泡 (67)
 凉拌豆腐 (67)
 双菇豆腐 (68)
 青椒香干丝 (68)
 河粉卷 (68)
 干酪花菜 (69)
 干酪大蒜 (69)
 白醋双笋 (70)
 薯茸镶什菜 (70)
 青豆火腿 (70)
 土豆沙拉 (71)
 烩什菜 (71)
 奶酪马铃薯 (71)
 芥末洋芹 (72)
 糖醋白菜 (72)

鱼香白菜 (72)
 水煮白菜 (73)
 扒白菜 (73)
 白菜卷 (74)
 奶油白菜 (74)
 炒小白菜 (75)
 酸菜粉丝 (75)
 焖油菜 (76)
 草菇菜心 (76)
 奶油菜心 (76)
 姜汁菠菜 (77)
 肉片焖扁豆 (77)
 炒扁豆 (78)
 熏肉炒扁豆 (78)
 干煸扁豆 (78)
 鱼香茄丝 (79)
 酱醋蒸茄子 (79)
 蚝油茄子 (80)
 烧茄子 (80)
 酱汁茄子 (80)
 茄子花 (81)
 火腿冬瓜 (81)
 翠玉黄瓜 (82)
 炒黄瓜条 (82)
 蜜汁番茄 (82)
 松仁玉米 (83)
 炒青蚕豆 (83)
 酿苦瓜 (83)
 苦瓜肉丝 (84)
 茄汁鲜蘑 (84)



微波炉食谱





微波炉食谱



银芽洋葱	(85)
洋葱土豆	(85)
肉丝炒蒜苗	(85)
花菜肉片	(86)
金钩花菜	(86)
清炒芥蓝	(87)

2. 肉类

白汁蹄膀	(87)
蒜泥白肉	(87)
红烧扣肉	(88)
回锅肉	(88)
糖醋排骨	(88)
南煎丸子	(89)
红烧猪脚	(89)
红烧猪尾	(90)
炸猪排	(90)
酸菜里脊肉	(90)
荷叶粉蒸肉	(91)
青叶煎肉	(91)
榨菜蒸肉饼	(92)
肉馅马铃薯	(92)
青椒盒子	(93)
清炒猪肝	(93)
烩蹄包	(93)
鱼香肉丝	(94)
梅花肉	(94)
茄汁肉	(94)
酥烤里脊	(95)
菜心狮子头	(95)
白云肉	(96)

青蒜腊肉	(96)
卤大肠	(96)
夏威夷火腿扒	(97)
蜜梨香肠	(97)
蜜汁猪排	(97)
菠萝猪排	(97)
熏肉烩火腿	(98)
咸猪手	(98)
笋焖肉	(99)
芋头肉排盅	(99)
黄瓜塞肉	(99)
黑椒牛里脊	(100)
沙茶牛肉	(100)
茄汁牛排	(101)
黑椒牛肋骨	(101)
洋葱牛肉	(102)
牛仔肉卷	(102)
汉堡包	(103)
咸牛肉什菜饼	(103)
墨西哥脆饼	(104)
蚝油牛肉	(104)
铁板牛肉	(105)
红烧牛舌	(105)
八宝拼盘	(106)
青椒牛肉丝	(106)
红烧牛腩	(106)
红烧牛肉萝卜	(107)
酱味牛肉	(107)
青蒜牛肉片	(108)
咖喱牛肉	(108)



莴苣碎牛肉 (108)
 香葱牛肉丝 (109)
 洋葱牛柳 (109)
 蚝油羊肉 (109)
 酱汁羊肉片 (110)
 咖喱羊肉 (110)
 薄荷羊排 (110)
 烤羊腿 (111)
 肉饼烹蛋 (111)
 酱瓜肉 (111)
 卤猪肝 (112)
 梅菜肉 (112)
 笋烧肉 (113)
 珍珠肉丸 (113)
 蜜汁玫瑰叉烧 (113)
 紫菜盒 (114)
 红肠泡菜 (114)
 海参烩猪排 (114)
 比萨饼 (115)
 泡菜肉 (115)
 牛肉丸 (115)
 糖醋牛肉卷 (116)
 辣味牛肉丁 (116)
 榨菜蒸牛肉 (117)
 酒味牛肉条 (117)
 多味羊肉串 (117)
 意大利牛肉丸 (118)
 水果火腿串 (118)
 叉烧肉 (119)
 红烧肉 (119)

东坡肉 (119)
 米粉肉 (120)
 家常卤肉 (120)
 云白肉 (121)
 腐乳烧肉 (121)
 梅菜扣肉 (122)
 茄汁肉片 (122)
 麻辣肉片 (123)
 表椒肉片 (123)
 蘑菇肉片 (124)
 木犀肉 (124)
 猪肉炖粉条 (125)
 京酱肉丝 (125)
 芫爆肉丝 (125)
 鱼香肉丝 (126)
 海带炒肉丝 (126)
 蒜薹炒肉丝 (127)
 菜包里脊 (127)
 豆角炒肉丝 (128)
 辣子肉丁 (128)
 腰果肉丁 (129)
 烩三丁 (129)
 芙蓉里脊 (129)
 干炸里脊 (130)
 榨菜肉丝 (130)
 香菇肉丸 (131)
 红烧丸子 (131)
 红烧狮子头 (132)
 菠菜肉丸 (132)
 珍珠肉丸 (133)



微波炉食谱



WEIBOLUSHIPU