

家庭饮食系列书

家常微波炉菜谱

文 嵐

广东科技出版社

家常微波炉菜谱

目 录

咖喱鱿鱼块	4	烤蟹合	22
虾仁焖豆腐	4	烤蛤蜊	22
金针蒸生鱼	6	香煎牛柳	24
葱段鳕鱼	6	沙茶纸包肉	24
大葱焖海参	8	金菇炒牛肉	26
双鲜荷兰豆	8	京都牛排	26
盐香带鱼	10	蚝油炒牛肉	28
豉椒蒸大蟹	10	酸梅蒸排骨	28
肉丝福寿鱼	12	煎羊扒	30
干烧蔗虾	12	虾仁瓢鲜菇	30
香芒虾球	14	菠萝焗排骨	32
雪菜鲜鱿卷	14	清蒸狮子头	32
纸包鱼	16	茄汁焗排骨	34
白鳝串烧	16	碧珠肉丝	34
银鱼豆腐奶	18	苹果猪扒	36
鲜奶蒸虾	18	粟米牛扒	36
蒜茸豆豉焗大虾	20	百页肉卷	38
豆豉蒸生蚝	20	西汁焗牛肉卷	38

虾酱蒸鸡翅	40	香焖素菜	52
粉丝虾米蒸滑蛋	40	洋葱焖薯仔	54
柱侯酱蒸鸡	42	瓢冬笋	54
家常富贵鸡	42	火腿多士	56
焖咖喱鸡	44	焖牛筋	56
腊肠蒸滑鸡	44	家常蒸豆腐	58
栗子焖烧鸡	46	火腿螺旋粉	58
陈皮焗乳鸽	46	简易焗土豆	60
海带炒肉丝	48	香菇汤面	60
焖酱鸭	48	翡翠金钱	62
煎蛋扣金丝	50	葱蒜滑豆腐	62
香酥鲰鱼	50	馅饼	64
鲮鱼瓢豆腐	52		



材料：已发鱿鱼250克。

调料：①咖喱粉1/2汤匙，蒜茸、姜末各1茶匙，红辣椒1只切丝，麦芽糖1/2汤匙；②盐1/2茶匙，胡椒粉少许，生粉（即淀粉）2茶匙。

做法：(1)鱿鱼洗净，切成3×4厘米见方的小方块；(2)汤锅放水煮沸，放入鱿鱼焯一下，见鱿鱼微卷即捞出，抹干水；(3)煎碟放进微波炉内高火热5分钟，取出，放2汤匙油，将调料①爆香，麦芽糖后下，慢慢煮溶；(4)把鱿鱼倒进上述煎碟内与调料拌匀，铲起上碟；(5)加调料②拌匀，封保鲜纸，用微波炉高火煮3分钟即可。

咖
喱
鱿
鱼
块

虾
仁
焖
豆
腐

材料：虾仁50克，豆腐1大块，雪菜（雪里红）30克，蒜茸1/2茶匙，葱粒1/2汤匙。

调料：①生抽（即鲜味酱油）1茶匙，油2茶匙，糖1/2茶匙，水1/4杯；②生粉（即淀粉）1/2茶匙，胡椒粉、油各少许。

做法：(1)洗净雪菜，剁成细粒；(2)调料①与雪菜拌匀，放在切成小块的豆腐面上，封保鲜纸，放入微波炉内用高火煮3分钟；(3)洗净虾仁，加入调料②及蒜茸拌匀，用中火煮1分钟；(4)将葱粒及虾仁放在豆腐面上，再用高火煮1分钟即可供食。

材料：生鱼1条约重400克，金针菜（即干黄花菜）、云耳各少许，冬菇4个，红枣6粒，葱2条，姜2片。

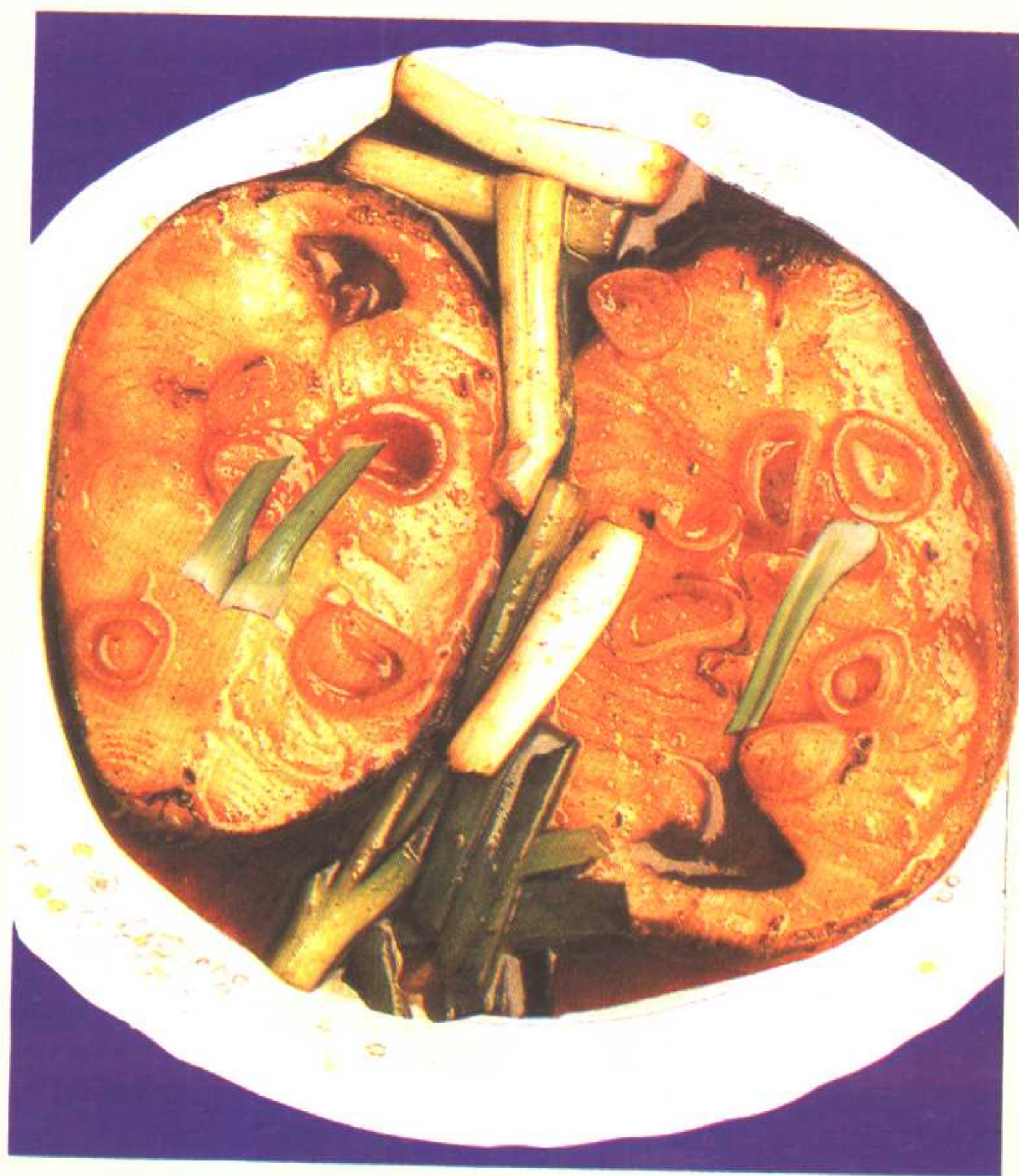
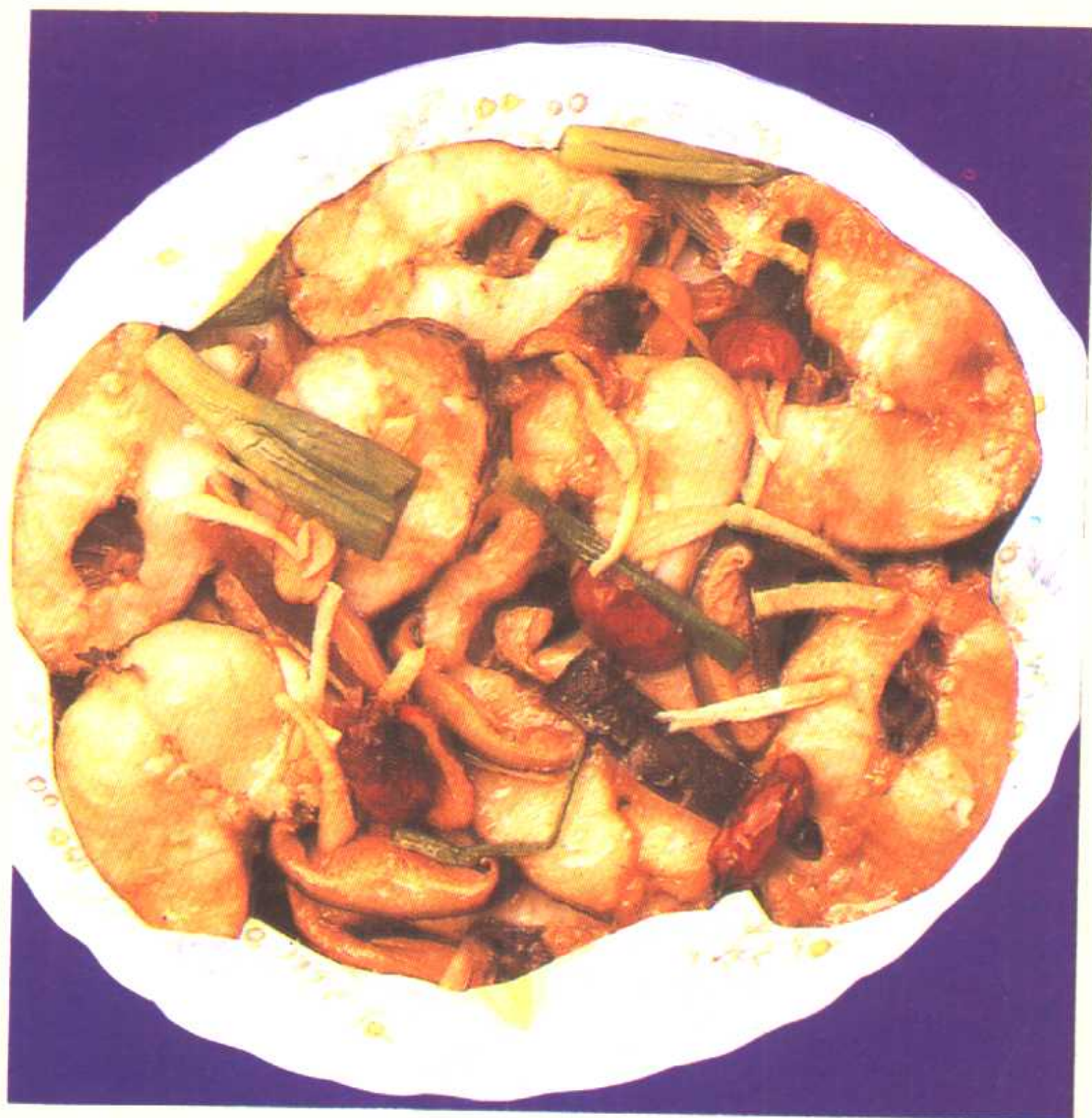
调料：①盐1/2茶匙，生粉（即淀粉）1/2茶匙，胡椒粉、油各少许；②浅色酱油1/2汤匙，油1/2汤匙，糖1/2茶匙，水2汤匙，搅匀。

做法：(1)生鱼去鳞、去内脏洗净，横切成圆片，加调料①拌匀，待用；(2)金针菜、云耳洗净沥干，冬菇泡软切宽条，红枣去核洗净，同放入碗中，加调料②拌匀，封保鲜纸，用微波炉高火煮2分钟；(3)将上述材料倒入生鱼片中，拌匀，加葱段、姜丝，封保鲜纸，用高火蒸3分钟，即可食用。

葱段鱈魚

调料：生抽（即鲜味酱油）2汤匙，老抽（即深色酱油）1汤匙，黄酒（料酒）3汤匙，胡椒粉少许，糖2茶匙后下，搅匀。

做法：(1)鳕鱼解冻，洗净抹干，放进上述调味料中腌半小时；(2)用高火5分钟将煎碟烧热，放入2汤匙油，将鳕鱼每面用高火煎2分钟，至两面微黄，上碟；(3)干葱丝放入煎碟炒香，将腌鱼汁料倒入拌匀，淋上鱼面；(4)将葱切段放鱼面上，封保鲜纸，放进微波炉内用高火煮3分钟即成。





大葱焖海参

大葱焖海参

双鲜荷兰豆

双鲜荷兰豆

兰豆

※※※※
※盐※
※※※※
※香※
※※※※
※带※
※※※※
※鱼※
※※※※

材料：白带鱼500克。

调料：盐1汤匙，姜4片，水1杯，搅拌。

做法：(1)带鱼洗净切段，放进调料内腌制30分钟；(2)取出抹干，抹上薄薄一层盐；(3)将煎碟放入微波炉以高火热5分钟，取出放2汤匙油，放鱼，以高火煎6分钟，翻面再以高火煎6分钟即成。

材料：大蟹2只约500克，葱2条。

调料：豆豉1.5汤匙，姜末1茶匙，蒜茸1/2茶匙，红辣椒1只切片，盐、糖各1/3茶匙，麻油半茶匙，花生油（或茶油）2汤匙，把以上调料拌匀。

做法：(1)大蟹剖开后洗净，弃内脏，斩成几件，蟹钳用刀背拍裂，蟹壳滴净水；(2)蟹摆上碟，把上述调料分倒在蟹件上，撒上葱粒，封保鲜纸，高火蒸4分钟；(3)淋上滚油，即可上桌。

※※※※
※豉※
※※※※
※椒※
※※※※
※蒸※
※※※※
※大※
※※※※
※蟹※
※※※※





肉丝福寿鱼

材料：福寿鱼1尾，瘦肉50克，香菇几朵。

调料：①葱末、姜丝、红辣椒丝各1汤匙，香油少许；②糖、味精各1茶匙，酱油、醋、水各1汤匙，生粉（即淀粉）少许。

做法：(1)福寿鱼洗净后划几刀，瘦肉切丝，香菇泡软切丝；(2)将1汤匙油倒入深碗，放进微波炉内以高火热2分钟，倒入肉丝、香菇丝及调料①，拌匀，用高火煮2分钟后取出待用；(3)煎碟内倒入2汤匙油，用高火热2分钟后，放鱼以高火煎2分钟，翻面再煎2分钟，取出上碟；(4)将调料②及步骤(2)的香菇、肉丝拌匀，以高火煮3分钟，取出淋在鱼上即可。

材料：虾仁400克，甘蔗2段（每段长约12厘米），荸荠3个，熟肥猪肉粒2汤匙，粟粉适量。

干烧蔗虾

调料：①鸡蛋白1.5汤匙，盐1/2茶匙，生粉1汤匙，麻油、胡椒粉少许；②红辣椒2只切细粒，蒜茸3/4汤匙，糖1汤匙，鱼露1汤匙，柠檬汁半汤匙，浙醋1汤匙，凉开水3汤匙。

做法：(1)荸荠去皮，洗净剁成细粒；(2)甘蔗去皮，每条十字破分成4条，在每条的中段削一个凹形，搽上少量粟粉；(3)虾仁洗净，抹干水剁细，加入①搅至起胶，再加入肥肉粒、荸荠粒拌匀，酿在甘蔗的凹位处，扑上少许粟粉，放进微波炉用高火煮3分钟，即可蘸②食用。

香芒虾球

调料: ①盐1/4茶匙, 生粉 (即淀粉) 1/2

做法：(1)将虾剥壳挑肠，在背部直划一刀，洗净抹干，加调料①拌匀；(2)芹菜撕筋洗净切成小块，芒果去皮去核切成小块；(3)深碗内放2汤匙油，放入微波炉内用高火煮5分钟，取出，将虾倒入泡油，捞出，再将芹菜倒入泡油，与虾球上碟；(4)将芒果块与调料②加入，用中火煮2分钟即成。食用时拌匀。

做法：(1)将虾剥壳挑肠，在背部直划一刀，洗净抹干，加调料①拌匀；(2)芹菜撕筋洗净切成小块，芒果去皮去核切成小块；(3)深碗内放2汤匙油，放入微波炉内用高火煮5分钟，取出，将虾倒入泡油，捞出，再将芹菜倒入泡油，与虾球上碟；(4)将芒果块与调料②加入，用中火煮2分钟即成。食用时拌匀。

调料：生抽（鲜味酱油）2茶匙，油1/2汤匙，生粉（即淀粉）1/2茶匙，胡椒粉、料酒、麻油各少许，搅匀。

雪菜鲜鱿卷





纸包鱼

材料： 鲩鱼1条约500克，葱、姜、芫荽（即香菜）各少许，锡纸2张。

调料： ①盐1/2茶匙，胡椒粉少许；②柠檬汁3汤匙，鱼露1汤匙，糖1/2汤匙，搅拌。

做法： (1)鱼去鳞、去内脏，洗净抹干，用调料①均匀涂搽内外；(2)芫荽切段分放在鱼肚内及鱼面上，葱丝、姜丝铺在鱼面上；(3)将一张锡纸光面向上铺在碟子上，上述鱼放到锡纸上，放进微波炉内用高火煮3分钟，取出；(4)将另一张锡纸盖到鱼面上，使光面向下贴住鱼，再将两张锡纸的边卷紧，然后在纸面上插些小孔，放入微波炉内高火煮4分钟；(5)剪开锡纸，鱼肉沾调料②进食。

材料：白鳊1条约400克，葱茸、蒜茸各少许，芫荽（即香菜）1棵。

调料：①浅色酱油、深色酱油各1茶匙，胡椒粉、生粉各少许；②深色酱油1/2汤匙，蜜糖、黄酒各适量，拌匀。

做法：(1)白鳊剖洗干净，用盐轻擦，洗去粘液，抹干；(2)在鱼肉上划花纹，再切成2~3厘米的长段；(3)用葱茸、蒜茸及调料①腌制后，用竹签穿成串；(4)将煎碟放进微波炉内高火热5~6分钟，放2汤匙油，将白鳊串烧煎至表面略熟，摆上碟；(5)将调料②扫到鳊块上，剩余的调料汁浇到串烧上，封保鲜纸，高火煮4分钟，芫荽铺面，即可上桌。

白鳊串烧

