

轻松享用

微波炉

绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国戏剧出版社

TS972.12
48

绿色

色健康

食尚生活丛书

微波
轻松享用

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 104 - 02161 - 2/C · 160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

茭白牛肉丝/1
番茄肉圆/1
冬笋烩腰肺/2
酱烧猪肉/3
包菜肉卷/3
糖醋排骨/4
韭黄肉片/5
大蒜肚条/5
银芽牛肉/6
慈菇烧肉/7
豇豆肉丝/7
蚝油牛肉/8
什锦肉丝/9
海带肉卷/9
麻辣猪耳/10
牛肉炖萝卜/11
青椒牛肉丝/11
烤牛肉/12
蚂蚁上树/13
葱烧猪肉/13
叉烧/14
豉椒排骨/15
姜丝牛肉/15
咖喱牛肉片/16

香菜牛肉末/17
芹菜牛肉丝/17
锅巴肉片/18
鲩鱼豆腐/19
榨菜肉丝/19
五色肉丁/20
香烤肉串/21
冬笋腰花/21
雪菜牛肉/22
榨菜牛肉片/23
茄酱牛肉圆/23
红烧牛百叶/24
焗羊排/25
芋香猪肉/25
果香扣肉/26
粉蒸排骨/27
酒香牛肉/27
泡菜炒肉末/28
肉片炒莴笋/29
榨菜炒肉丝/29
猪脑豆腐/30
红烧肉/31
土豆牛肉/32
咸蛋蒸肉饼/32



目 录

- | | |
|-----------|-----------|
| 鲜菇海鲜粥/33 | 红焖苦瓜排骨/47 |
| 虾仁溜豆腐/34 | 烩羊肉/48 |
| 洋葱肉丝/34 | 碎肉炒苦瓜/49 |
| 五香豆干/35 | 碎肉泡豇豆/49 |
| 榨菜肉末/35 | 冬笋烧肉/50 |
| 蒸水蛋/36 | 肉片焖豆腐/50 |
| 荷香白饭鱼/36 | 酱爆肉丝/51 |
| 串烧黄鳝/37 | 翠珠肉丝/52 |
| 百花冬瓜球/38 | 鸡脯烧肉丸/52 |
| 菜肉饺/39 | 翠珠肉末/53 |
| 荔芋西米露/39 | 红烧牛腩/54 |
| 什果马蹄冻糕/40 | 酱爆牛肉/54 |
| 威化海鲜沙律/40 | 青椒腰花/55 |
| 东坡肉/41 | 手卷肉/56 |
| 富贵蒸鱼/42 | 烤猪排/56 |
| 广东粥/42 | 莲藕排骨/57 |
| 咖喱香肠/43 | 青椒肉片/58 |
| 红烧狮子头/43 | 酱烤鸡腿肉/58 |
| 火腿蛋/44 | 玉米肉丸/59 |
| 家常咖喱鸡/44 | 蹄筋烧香菇/60 |
| 酱汁香煎牛柳/45 | 花仁午餐肉/60 |
| 牛肉串烧/45 | 肉片炒卷心菜/61 |
| 芋香肉片/46 | 翠玉香丝/61 |
| 土豆烧肉/47 | 茭白肉丝/62 |



目 录

香菇肉圆/63	菱肉鸡丁/78
香菇肉羹/63	冰糖烤鸡/78
香味牛腩/64	凉拌粉丝鸭/79
芥蓝牛肉丝/65	芋头蒜泥鸭/80
火腿冬瓜/65	银鱼炒蛋/80
镶番茄/66	煎鱼/81
白菜卷/67	韭菜花鱼丸/81
酱醋蒸茄子/67	香芋炖鱼头/82
翡翠白玉/68	什锦炖鱼头/83
大蒜黄瓜/69	清蒸甲鱼/83
翠玉黄瓜/69	炖鲫鱼/84
杂菜烩/70	青椒鱼丝/84
翠玉总烩/70	清炒鱼片/85
炒青菜/71	香蒸豉汁鱼/85
干贝烩菜心/72	首乌炖鲤鱼/86
胡萝卜炒肉丝/72	鳝鱼干/86
开洋大白菜/73	清炒鳝丝/87
冬笋香菇/73	炒鲨鱼/88
红烧素三冬/74	红烧带鱼/88
素三鲜/74	烧烤旗鱼/89
酱烧冬笋/75	香煎黄吉/89
何首乌炖鸡/76	炸黄鱼/90
虾酱炖鱿鱼/76	糖酱鲳鱼/91
酒酿炖乌鸡/77	酱醋鲳鱼/91



目 录

- | | |
|-----------|-------------|
| 椒盐鲜鱿/92 | 炒肉丁/106 |
| 笋片鱿鱼/92 | 香酥里脊/107 |
| 凉拌墨鱼/93 | 香芹肉丸/108 |
| 发透鱼翅/94 | 竹笋焖肉/108 |
| 香菇鲍鱼/94 | 韭黄肉丝/109 |
| 串烧扇贝肉/95 | 滑溜肉丝/109 |
| 清蒸蛤/95 | 白菜肉丝/110 |
| 银芽蛤肉/96 | 菠菜熏肉/110 |
| 辣炒蛤蜊/96 | 干贝五彩球/111 |
| 蛤蜊塞肉/97 | 香菇卤大肠/112 |
| 红烧海参/98 | 红烧蹄膀/112 |
| 海参炖猪爪/98 | 酱炒猪尾/113 |
| 蒜辣牡蛎/99 | 炸猪排/113 |
| 粉丝螃蟹/100 | 红烧大排/114 |
| 炸排虾/101 | 红烧牛肉/114 |
| 油焖大虾/101 | 香菇牛肉/115 |
| 清炒虾仁/102 | 葱爆牛肉/116 |
| 龙尾虾仁/102 | 茼蒿牛肉/116 |
| 青椒镶虾仁/103 | 红烩牛尾/117 |
| 海鲜总烩/103 | 当归老姜拌羊肉/117 |
| 砂锅鱼头/104 | 杜仲炖羊腰/118 |
| 糯米炖鲤鱼/105 | 烧羊排/118 |
| 姜葱黄鳝/105 | 羊腩莲藕/119 |
| 韭菜肉片/106 | 番茄刀豆清汤/120 |



目 录

- | | |
|--------------|--------------|
| 萝卜丝汤/120 | 04 蛋黄菜花汤/134 |
| 黄豆芽蘑菇汤/121 | 蛋花鸡汤/134 |
| 海米冬瓜汤/121 | 萝卜蛋汤/135 |
| 荠菜荸荠汤/122 | 清汤卧果/135 |
| 酸辣冬瓜汤/122 | 香菇鸡汤/136 |
| 绿豆汤/123 | 05 余鱼汤/136 |
| 莲子百合肉汤/123 | 海带丝汤/137 |
| 芽菜冬瓜汤/124 | 鸡汁海底松/138 |
| 莲藕猪舌汤/124 | 海米紫菜汤/138 |
| 07 雪菜肉片汤/125 | 酸辣海参汤/139 |
| 黄瓜余肉片汤/125 | 菠菜干贝汤/139 |
| 09 黄豆猪蹄汤/126 | 豆腐海带汤/140 |
| 海参猪爪汤/126 | 82 虾米紫菜汤/141 |
| 冬菇猪骨汤/127 | 三丝鱼翅羹/141 |
| 腰花木耳汤/127 | 发菜蛤蜊汤/142 |
| 冬菇猪肚汤/128 | 海鲜汤/143 |
| 白菜丸子汤/128 | 冰糖燕窝汤/144 |
| 番茄肉丸汤/129 | 燕窝瘦肉汤/144 |
| 牛肉菠菜汤/130 | 62 沙爹鲜鱿/145 |
| 番茄牛肉汤/130 | 鱼球煲/145 |
| 羊肉萝卜汤/131 | 香蒜辣味虾/146 |
| 山药羊肉汤/132 | 蒸蒜香大虾/147 |
| 羊肉清汤/132 | 啤酒蟹/147 |
| 羊肚汤/133 | 翡翠百花卷/148 |



目 录

豉汁煎酿绿环/149

煎酿三宝/150

虾米茄子/151

蒸酿豆腐/151

香煎豆腐/152

鹌蛋嵌节瓜/153

姜葱烤双鸽/154

酸梅乳鸽/155

龙穿凤翼/155

密汁烤凤翼/156

串烧鸡柳/157

香酱鸡/157

香辣什果鸡柳/158

麒麟豆腐/159

麒麟冬瓜/159

五香牛肉/160

香芒牛柳丝/161

甜酸肉卷/162

家制密汁叉烧/163

狮子头/163

酸梅排骨/164

椰菜素卷/165

素豆腐煲/166

蒜茸白菜/166

罗汉瓜脯/167

节瓜茸羹/168

什锦银针粉/168

鲜竹卷/169

鸡丝粉卷/170

素菜包子/171

四物素鸡/172

素蟹黄冬瓜球/172

糟溜鱼片/173

红烧鲢鱼下巴/173

清蒸鳕鱼/174

雪菜肉丝酱鱼/174

清蒸鲈鱼/175

丁香落地/176

胡椒小黄鱼/176

嫩芽黄鱼丝/177

蒜爆鲳鱼/178

洋菇鱿鱼/178

姜汁墨鱼/179

姜丝墨鱼/180

酒蒸蛤蜊/180

炸蟹脚/181

银丝炖蟹/181

碧绿虾仁/182



目 录

虾酱肉排/183
 核桃炖鸡/183
 闹鸡/184
 青菜鸡肉/184
 无锡鸭/185
 紫玫瑰/186
 酱瓜肉糜/186
 红糟爆肉/187
 蜜汁火腿/187
 熏肉刀豆/188
 百叶卷肉/188
 青椒镶肉/189
 汤汁蹄膀/189
 糯米酒炖猪爪/190
 芋头排骨/190
 酱味牛肉/191
 炒四季豆/191
 炒小白菜/192
 肉糜竹笋/192
 青椒干丝/193
 腊味慈菇饼/193
 绿芦笋炒双丝/194
 油焖茭白/194
 香菇盒子/195

香瓜菜/196
 什锦炒木耳/196
 素炒菠菜/197
 凤尾豆腐/197
 凉拌干丝/198
 色拉嫩豆腐/199
 双菇豆腐/199
 木瓜银耳汤/200
 雪耳红萝卜汤/200
 银耳排骨汤/201
 金银菜排骨汤/201
 鞭打圆汤/202
 西施排骨汤/203
 清补瘦肉汤/203
 横舌赤豆葛汤/204
 排骨蘑菇汤/204
 清炖猪肚汤/205
 三丝汤/205
 八爪鱼粉葛汤/206
 粉葛猪爪汤/207
 咸菜排骨汤/207
 补血养颜汤/208
 番茄鸡蛋汤/208
 葱花蛋汤/209



目 录

- | | |
|-------------|-----------|
| 鹌鹑蛋汤/210 | 芒果酱鸡翼/223 |
| 银耳鹌鹑汤/210 | 陈皮炖鸡翼/224 |
| 鹅肝清汤/211 | 三色鸡/224 |
| 清汤鸡块/211 | 糖醋菠萝鸡/225 |
| 蛤蜊鸡汤/212 | 香橙鸡块/226 |
| 山斑炖瘦肉/212 | 生烤鸡腿/226 |
| 粉葛鲫鱼汤/213 | 香爆鸡杂/227 |
| 莼菜蟹汤/213 | 枸杞当归鸭/227 |
| 莲子甜汤/214 | 薏米炖鸭/228 |
| 锅鱼头豆腐/214 | 香肉炖鸭/228 |
| 炉鸭丝炒冬笋丝/215 | 梅子炖鸭/229 |
| 醉鸡/216 | 燕窝炖水鸭/230 |
| 白切鸡/216 | 花胶炖水鸭/230 |
| 麻油鸡/217 | 菠萝鸭片/231 |
| 甘笋鸡块/217 | 火腿蒸蛋/231 |
| 葱油鸡/218 | 鲜鱼蒸蛋/232 |
| 密味子姜鸡/219 | 洋葱煎蛋饼/233 |
| 清炖香露鸡/219 | 鸡窝蛋/233 |
| 当归炖乌鸡/220 | 椒盐炒蛋/234 |
| 北芪炖乌鸡/220 | 蒸三色蛋/234 |
| 豉椒炒田鸡/221 | 蒜泥白肉/235 |
| 凉瓜田鸡/221 | 云白肉/235 |
| 咖喱鸡酱/222 | 芝麻肉片/236 |
| 红烧鸡翼/223 | 金菇肉丝/237 |



目 录

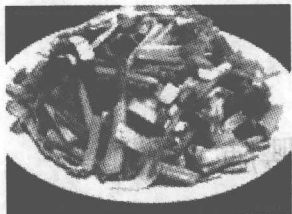
- 鱼香肉丝/237
- 蒜苗腊肉/238
- 清炒猪肝/238
- 黄瓜塞肉/239
- 黄豆排骨/239
- 双笋烧肉/240
- 豆苗排骨/241
- 菜干猪肺/241
- 莲藕猪肉/242
- 酸菜牛肉/242
- 核桃牛脑/243
- 淮山杞子炖牛睾丸
/243
- 红烧羊肉/244
- 炖羊腿/244
- 麻婆豆腐鱼/245
- 川味鱿鱼/245
- 川贝炖鹌鹑/246



茭白牛肉丝

【原料】

小牛肉 200 克，茭白 2 根，葱段少许，红辣椒 1 个，色拉油 2 汤匙，精盐适量，酱油 1 汤匙，鸡蛋（蛋清）1 只，砂糖 1 茶匙，味精适量，芡粉半汤匙。



【制作】

1、牛肉切成丝，放入调料拌匀腌 20 分钟，选用嫩茭白，削去外皮，用开水烫一下，捞取切成小薄片；红辣椒去籽切成丝。

2、在耐热血中倒入油和葱段，用强波火力爆香 2 分钟，加入牛肉丝后再用强波火力加热 3 分钟。然后，将茭白片、辣椒丝和盐一起放入牛肉丝中，加盖，继续用强波火力烹调 2 分钟即可。

番茄肉圆

【原料】

绞猪肉 200 克，番茄 2 个。葱花 1 茶匙，色拉油 4 汤匙，砂糖 1 茶匙，姜末 1 茶匙，精盐 1.5 茶匙，芡粉 2 茶匙，香油适量，蛋清 1 份。

【制作】

1、绞肉中拌入蛋清、葱花、姜末、茶匙盐、1 茶匙芡粉和 2 汤



匙水，混合均匀后做成直径3厘米的肉圆，放入烤锅中，淋入色拉油，加盖或覆盖保鲜膜，用强波火力炸4分钟。

2、番茄用开水烫一下，撕去皮切成8块，倒入烤锅，淋入1汤匙色拉油，用强波火力加热2分钟，再加入肉圆、糖、盐和适量水，加盖或覆保鲜膜，用强波火力烹调3分钟。

3、将剩下的芡粉色欠，倒入2、中，用强波火力加热40秒色成欠汁即可。

【特点】

色泽艳丽，酸甜可口。

冬笋烩腰肺

【原料】

猪肺200克，猪腰2只，冬笋100克，姜片少许，葱段少许，蒜末少许，砂糖半茶匙，芡粉少许，酱油3汤匙，香油少许，胡椒粉少许，色拉油2汤匙

【制作】

1、猪肺洗净切片；猪腰剖开去白筋（腰臊），用清水浸泡1小时，沥干水分切片；冬笋切厚片。

2、在切好片的猪腰、猪肺中，放入2汤匙酱油，以及胡椒粉、香油、芡粉，用热水略加调拌。

3、在耐热血中倒入2汤匙色拉油，用强波火力加热2分钟，放入笋片、酱油1汤匙和糖，加盖，用强波火力加热2分钟，放入笋片、酱油1汤匙和糖，加盖，用强波火力煮3分钟，然后，将拌入调料的猪腰、猪肺、外加姜片、葱段、蒜末即可。



【特点】

腰肺滑嫩，滋味浓香。

【点评】

酱烧猪肉

【原料】

猪后座肉 300 克，姜片少许，水煮鸡蛋 5 个，砂糖 1 汤匙，葱段少许，香菜少许 酱油 200 毫升，五香粉少许，黄酒 1 汤匙

【制作】

- 1、把猪肉用肠线捆好并做成圆柱状，放入热水中浸烫。鸡蛋剥壳待用。
- 2、把猪肉捆、葱段、姜片和调的调料一起放入炖锅中，加入适量的水，加内外盖以强波火力炖 10 分钟。之后把蛋和砂糖也一起放进去，用中波火力炖煮 20 分钟取出切片（鸡蛋一剖二）即可。
- 3、装盘，点缀香菜上桌。

【特点】

酱香扑鼻，佐酒佳肴。

【点评】

包菜肉卷

【原料】

猪绞肉 150 克，包菜叶 2 片，芥末少许，四季豆 20 克，胡萝卜 20 克，香菇 4 朵，姜汁 1 茶匙，酱油少许，胡椒粉少许，芡粉少许，高汤 200 毫升，精盐少许

【点评】



【制作】

- 1、绞肉中加剁碎的胡萝卜和香菇，并倒入调料一起拌匀为馅，留高汤备用。
- 2、将拌好的肉馅放在耐势皿上加盖，放入微波炉用强波火力加热4分钟取出。
- 3、菜叶用温水浸软至可卷止。将肉馅分两份，分别用菜叶包裹，四季豆置菜卷上方，浇上高汤加盖再用强波火力烹调2分30秒即可食。

【特点】

荤素搭配，悦目爽口。

糖醋排骨

【原料】

炸排骨8块，胡萝卜1/4个，菠菜1片，色拉油2汤匙，青椒半个，辣椒末1茶匙，葱末1茶匙 砂糖1汤匙，陈醋半汤匙，酱油1汤匙，番茄酱1汤匙，芡粉适量，精盐少许。

【制作】

- 1、将色拉油、葱末和辣椒末放入器皿中用强波火力爆香2分钟。
- 2、排骨放入调料中腌3小时，使之入味。将排骨捞出，置于爆香的热油中拌匀，加盖，用强波火力烹调3分钟。再加入切成丁的菠萝、切成片的青椒和胡萝卜、加盖或罩保鲜膜继续烹调3分钟即可。

【特点】

酸甜适口，肉质酥烂脱骨。



韭黄肉片

【原料】

猪肉片 200 克，韭黄 150 克，青辣椒 1 个，葱末半汤匙，红辣椒 1 个，色拉油 2 汤匙，酱油 1 汤匙，精盐适量，香油 1 汤匙，黄酒 1 汤匙，芡粉半汤匙，砂糖半汤匙。

【制作】

- 1、调料混合后放入肉片腌渍入味，时常翻动，使进味均匀。青辣椒、红辣椒分别去籽洗净切碎，待用。
- 2、色拉油、葱末倒入器皿中，用强波火力爆香 2 分钟，再将切碎的青、红辣椒放入，加盖继续加热 1 分钟。尔后将肉片放进，仍用强波火力烹调 2 分 30 秒，最后放入韭黄，加盖或罩保鲜膜再烹调 1 分 30 秒即可。

【特点】

韭黄中映出点点绿红，令人食欲大开。

大蒜肚条

【原料】

猪肚 500 克、大蒜 300 克，熟猪油 50 克、胡椒粉适量、水淀粉 10 克、料酒 30 克、高汤 400 克、姜 10 克、葱 10 克、味精 2 克、精盐适量。

【制作】