

金版



*厨房无烟，美味更鲜；
一书在手，做饭无忧！

● 200 余道精选美味，菜饭汤粥，甜品
点心，道道营养健康，款款鲜香诱人。
● 分步详解，一学就会，做法健康，无
油无烟。美食轻松做，美味零负担。

我爱用 烤箱 微波炉 电饭煲 一本全会



张红卫 主编

中国华侨出版社

我爱用
 烤箱
 微波炉
 电饭煲
一本全会

张红卫 主编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

我爱用烤箱·微波炉·电饭煲一本全会 / 张红卫主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4076-4

I. ①我… II. ①张… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222437号

我爱用烤箱·微波炉·电饭煲一本全会



主 编: 张红卫

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 浩 森

封面设计: 韩立强

文字编辑: 宋 媛

美术编辑: 吴秀侠

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 20 字数: 480千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4076-4

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

现代生活节奏的加快，让越来越多的人没有时间或懒得下厨房，将饭店当作自家厨房的“外食族”人数不断增加。这样做，固然能满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，饭店高热量、高油、高盐的食品，也给我们的身体埋下疾病的种子。想要兼顾省时、美味与健康，烤箱、微波炉、电饭煲会是你最好的帮手。使用这些现代厨具烹饪食物，只需花点时间准备材料，然后轻轻触动开关，诱人美食就可以自动完成，简单易学又方便快捷。而且能让你远离油烟之苦，轻松享受飘香扑鼻的健康美食。

烤箱是一个充满魔法的工具，能蒸、煮、炒、煎、烤，可以将普



通的食材组合成美味的食物。不仅是日常的菜品，就连那些精美的西餐，面包房里让人垂涎三尺的面包和蛋糕，都可以在家自己完成。只要按键选择，烤箱就可以魔法一样的摆满我们的餐桌，拥有了烤箱，生活会瞬间变得轻松与惬意。

微波炉是日常生活中打造无油烟美食的小家电。微波炉的出现，给厨房带来了一场革命。由明火烹饪到微波烹饪的变化，使家庭烹饪更加方便、快捷与清洁。一台微波炉，传统的煎、煮、炒、蒸、烤、炖等烹饪手法所达到的效果都可以轻松做到，菜肴、汤、主食、蛋糕、饼干等，各种菜色一应俱全，而且口感更佳，更有滋有味！

电饭煲也是家家户户必备的厨房用品。除了煮饭之外，它还可以发挥多元的功能，无论蒸、煮、炖、熬，都派得上用场。而且还无油烟弥漫，也无煎炸食物弄糊、烧焦的忧虑。可以让忙碌的你，只要按下开关，即可忙于其他的家事，轻松等着美味上桌。无论是超级组合餐，还是主菜、点心等等，都可以一锅搞定，让你成为烹饪高手。

《我爱用烤箱·微波炉·电饭煲 一本全会》精选 200 余道用烤箱、微波炉、电饭煲烹制的美食，分为上、中、下三篇，分别介绍用烤箱、微波炉、电饭煲制作的口感与风味的美食，有饭有菜，有汤有粥，有甜品点心，还有精美小食，道道健康营养，款款鲜美诱人。每道菜品材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，详解图片精美直观，你可以一目了然地了解其制作要点，易于操作。即便你没有任何下厨经验，也能做得有模有样，有滋有味。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，书中对部分食物的营养功效、适合人群，以及制作过程中特别需要注意的问题给予直观的介绍，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。掌握了这些快捷美食的烹饪技巧，你就不必再忍受厨房油烟之苦，也不必再为没有时间展现厨艺大伤脑筋，不用去餐厅，在家里就能轻松烹制百变的美味佳肴，让家人吃得开心，吃出健康。

厨房无烟，美味更鲜；一书在手，做饭无忧。愿本书能成为你的好帮手，让你轻松快乐入厨房，吃出美味与健康。





目录



上篇 我爱用烤箱

• 烤箱的功能图示及操作步骤	12	酱烤里脊	29	柠檬烤鸡翅	46
• 烤箱的优点及使用	14	烧烤菜肉包	30	洋葱大蒜烤鸡胗	46
鲜奶烤香蕉	16	烤酿青椒	31	洋葱烤鸡胗	47
牛奶烤苹果	16	泰式烤猪肉	31	咖喱烤鸡爪	47
烤蛋香苹果	17	烤包菜肉卷	32	土豆烤鸡腿	48
美味烤红薯	17	黄瓜萝卜肉片卷	32	沙茶酱烤鸭	48
烤土豆红薯	18	芝麻烤里脊	33	酥烤鹌鹑	49
烤红薯片	18	苹果烤肉片	33	鲜奶香葱烘蛋	49
鲜奶烤土豆	19	姜片烤肉	34	腐乳蛋香烤吐司	50
酸奶南瓜烤土豆	20	香烤回锅肉	34	辣椒烤鱼片	50
咖喱烤南瓜	20	烤猪扒饭	35	西红柿烤鱼肉	51
烤蔬菜条	21	蒜香烤肋排	35	烤鱼肉卷	51
剁椒烤茄子	21	蔬菜烤排骨	36	香烤草鱼	52
蒜香烤茄子	22	洋葱黑椒烤猪排	37	蔬菜烤鱼	53
串烤芋头	22	烧烤排骨	37	吐司烤鱼	53
素烤韭菜串	23	洋葱烤猪肝	38	烤鳕鱼肉末	54
烤鲜竹笋	23	土豆烤火腿	38		
奶香烤玉米	24	大蒜烤火腿	39		
烤柿子椒	24	烤黑椒牛肉	39		
烤大蒜	25	沙爹烤牛肉	40		
红糖烤板栗	25	烤红酒牛肉	41		
烤酿香菇	26	洋葱孜然烤牛肉	42		
香烤花生	27	香烤整鸡	43		
双花烤吐司	27	奶油烤鸡片	44		
烤火腿生菜三明治	28	咖喱土豆鸡	44		
烤猪肉三蔬	28	五香烤鸡翅	45		



茶香烤带鱼	54	肉松蛋糕卷	83
锡纸烤虾	55	肉松夹心蛋糕	84
烤海鲜	55	玫瑰蛋糕卷	85
黑胡椒烤虾	56	全麦蛋糕	86
烤火腿卷虾	56	意式芝士蛋糕	87
烤蛤蜊	57	橙香酸奶芝士蛋糕	89
辣烤鱿鱼筒	57	蓝莓酸奶蛋糕	90
洋葱鸡粒酥盒	59	香蕉酸奶蛋糕	91
蛋黄莲蓉酥	60	乳酪马芬蛋糕	93
豆沙扭酥	61	布隆森林蛋糕	94
雪梨酥	63	柳橙蛋糕	95
三角酥	64	菲拿须奶油蛋糕	97
叉烧餐包	65	蓝莓核桃蛋糕	98
螺旋香芋酥	66	红莓舒芙蕾乳酪蛋糕	99
莲花酥	67	重芝士蛋糕条	101
香芋蛋糕	69	红薯蛋糕	102
椰浆天使蛋糕	71	香浓美式乳酪	103
葱味肉松蛋糕	72	焦糖坚果挞	105
云石蛋糕	73	抹茶红豆冻	107
天使绿豆蛋糕	75	果酱松饼	108
绿茶红蜜豆蛋糕	76	乳酪布丁	109
可可蛋糕卷	77	德士吐司乳酪球	110
绿茶蛋糕卷	78	英格兰芝士	111
葡萄蛋糕	79	南瓜芝士	113
年轮蛋糕	81	巧克力夹心饼	114



淑女饼	115
乡村乳酪饼	116
花生脆饼	117
腰果粒饼干	118
红糖酥饼	119
芝麻饼	121
绿茶薄饼	122
姜饼	123
桃酥王	125
指形点心	127
空心饼	128
莲蓉甘露酥	129
燕麦面包	130
牛油面包	131



..... 中篇 我爱用微波炉

• 微波炉功能图示、操作步骤及原理 134

• 微波炉选购、使用及清洁 136

酸甜排骨	138
咖喱排骨	138
酸菜肉丝粉条汤	139
豆角肉丝	140
肉丸冬瓜汤	140
番茄酱肉丸	141

蒜泥五花肉	142
芝麻肉末	142
肉馅酿白菜	143
风味京酱肉丝	143
香辣猪蹄	144
肉馅白菜卷	145
瘦肉酸菜汤	145
玉脂卷	146
金盏银台	146

肉酿翠环	147
三色煎酿	147
话梅焖排骨	148
瘦肉豆角	148
香菇猪肉烧卖	149
辣酱猪肉	150
蚝油猪肉	150
酸甜肉丸	151
肉末茄子饼	151

肉末包菜卷	152	串鸡翅	169	蔬菜米粉沙拉	185
白菜三明治	152	酱油豆豉鸡	169	粉丝豆腐煲	185
南瓜蒸肉	153	鸡柳春卷	170	麻辣豆腐	186
土豆炖肉	153	奶油鸡肉	170	微波酿豆腐	187
青豆玉米肉堡	154	水果鸡柳	171	杂烩豆腐	187
豆皮肉馅卷	154	凉拌鸡柳黄瓜	171	豆干小炒	188
牛肉卷苹果	155	香芹拌鸡肉	172	西芹拌豆干	188
陈皮牛肉	155	魔芋炒鸡丁	172	茄汁鲜虾	189
葱香牛肉	156	鲜虾芙蓉蛋	173	虾卷西兰花	190
红烧牛肉	156	鸡蛋玉米	174	虾仁焖饭	190
香辣牛肉丝	157	菠菜荷包蛋	174	微波糖醋鱼	191
椒片牛肉丝	158	蚝油香菇白菜	175	肉酿菊花卷	192
牛肉土豆丝	158	芝麻黄花菜	176	西芹拌蟹棒	192
黑椒洋葱牛柳	159	蚝油焖香菇	176	鳝鱼烤串	193
咖喱牛肉	159	葱姜茄子	177	丸子煲	194
酱香牛柳	160	三色素炒	177	香辣蒜味虾	194
味噌茄片	161	粉丝焖白菜	178	蒜香蒸虾	195
鲜肉馄饨	161	包菜素馅卷	178	茄子焖虾米	196
奶油火腿西兰花	162	蒜末白菜	179	奶油焗蛤蜊	196
火腿豆腐夹	162	芝麻拌黄豆芽	179	奶油烤海鲜	197
椒香鸡腿	163	梅酱藕片	180	土豆焗海鲜	197
果肉鸡卷	163	蜂蜜紫薯条	180		
微波炖鸡汤	164	柠檬紫薯	181		
姜香微波鸡	164	芋块汤	181		
葱香鸡块	165	红糖芋泥	182		
土豆咖喱鸡	165	魔芋拌黄豆	182		
玉米鸡肉丸	166	魔芋草菇汤	183		
黄瓜白萝卜拌鸡丝	166	奶油焗洋葱	183		
酸甜鸡丁	167	奶香玉米西兰花	184		
鸡柳烤串	168	红豆莲子羹	184		



下篇 我爱用电饭煲

• 电饭煲功能图示、操作步骤及选择 200

• 电饭煲的优点 202

五谷饭 + 荷叶蒸鸽 + 百合银

耳汤 204

五谷红豆饭 + 豌豆烧卖 + 双

色萝卜汤 205

糙米饭 + 粉蒸排骨 + 海带姜

丝汤 206

紫薯饭 + 姜葱蒸鱼 + 西红柿

蛋汤 207

油菜饭 + 蜜汁猪肉拌竹笋 +



虾仁蒸水蛋	208
豆芽菜饭 + 姜丝鳕鱼 + 西红柿排骨汤	209
香菇豆芽饭 + 香菇扒油菜 + 玉米西红柿汤	210
豆腐香菇饭 + 香菜火腿蛤蜊 + 丝瓜干贝汤	211
小竹笋米饭 + 鲜蔬三文鱼 + 石花豆皮汤	212
木耳笋丝饭 + 木耳炒肉丝 + 香菇汤	213
蘑菇洋葱饭 + 蒜泥蒸茄段 + 青菜百合汤	214
火腿豌豆饭 + 豆腐鸡丁 + 墨鱼丸汤	215
火腿饭 + 狮子头 + 虾米粉丝冬瓜汤	216
胡萝卜火腿饭 + 香菇青椒 + 木耳枣汤	217
腊肉腊肠饭 + 蒜蓉蒸丝瓜 + 豆腐菜汤	218
鱿鱼姜黄饭 + 虾米包菜 + 山药汤	219
螺肉柴鱼饭	220
甜豆鲑鱼炒饭	220

鱿鱼板栗饭	221
柠檬鸡腿饭	222
火腿奶酪饭	223
海鲜炒饭	223
米粉蒸茼蒿	224
泡椒蒸豆腐	224
三色豆腐	225
金针菇豆皮卷	226
蒸酿豆腐	227
豆干肉末	227
土豆烧肉	228
酱油红烧肉	228
红腐乳蒸肉	229
包菜肉卷	230
南瓜粉蒸肉	230
蒸肉丸	231
白菜蒸肉卷	231
蒸酿苦瓜	232
豆豉排骨	233
双色牛腩	233
白菜猪肉炖粉条	234
黄豆炖猪蹄	235
西红柿炖牛腩	235
果香牛排	236
黄豆茄汁鸡	236
苹果咖喱鸡	237
西兰花鸡丁	237
肉丸煮鸡翅	238
卤煮鸡翅	238
酸辣鸡翅	239
香菇鸡翅	240
荷兰豆煮鸡腿	240
醉鸡腿	241
豆腐火腿蒸蛋	241
剁椒鱼块	242
剁椒鱼头	243
萝卜丝蒸鲤鱼	243

豆豉烧鱼	244
火腿蒸鳕鱼	244
开屏武昌鱼	245
水煮虾	246
酒香蒸虾	246
咖喱烩三鲜	247
川味麻辣烫	248
红薯毛豆粥	249
桂圆红枣粥	249
西红柿鸡蛋粥	250
皮蛋瘦肉青菜粥	251
番茄肉酱面	252
土豆贝壳面	252
西红柿牛肉面	253
鸡蛋豆腐面	253
鱿鱼洋葱乌冬面	254
白菜粉丝	254
酸白菜肉片汤	255
猪肚粉丝汤	256
糯米莲子鸡汤	257
粉丝丸子汤	257
莲子瘦肉汤	258
冬瓜薏米瘦肉汤	258
菱角瘦肉汤	259
牛蒡草菇瘦肉汤	259
西洋菜瘦肉汤	260
海带胡萝卜肉汤	260
罗汉果肉汤	261
双丝西红柿汤	261



酥肉豆沙汤	262	莲藕煲鸡腿	282
莴笋雪里蕻肉丝汤	262	鸡肉芥菜汤	282
口蘑腰花汤	263	菠萝苦瓜鸡汤	283
冬瓜火腿汤	263	人参须炖鸡汤	283
木瓜猪蹄汤	264	山药枸杞乌鸡汤	284
冬瓜肉丸汤	264	梅子莴笋煲鸡	284
莲藕枸杞排骨汤	265	茶油莲子鸡汤	285
土豆排骨汤	265	无花果土鸡汤	285
黄豆芽排骨汤	266	香菇鸡汤	286
胡萝卜玉米排骨汤	266	木瓜红枣凤爪汤	286
冬瓜排骨汤	267	猴头菇鸡汤	287
蛤蜊排骨汤	267	鸡肉紫菜蛋花汤	287
什锦蔬菜汤	268	香菇凤爪火腿汤	288
黄豆排骨汤	269	茄子鸡肉汤	288
甘蔗排骨汤	269	咸菜鸭汤	289
人参须枸杞煲排骨	270	酸萝卜木耳鸭汤	289
黄花菜排骨汤	270	豆瓣炖鸭	290
酥排骨白萝卜汤	271	金针菇炖鸭	290
苦瓜炖排骨	271	芋头鸭肉汤	291
大头菜排骨汤	272	冬瓜薏米鸭汤	291
海带排骨汤	272	鲫鱼豆腐汤	292
茶叶排骨汤	273	苦瓜鲤鱼汤	292
红烧排骨汤	274	玉米须蛤蜊汤	293
眉豆猪蹄汤	274	西红柿蛤蜊汤	293
白萝卜筒骨汤	275	桂圆黄鳝汤	294
姜末猪肝汤	275	补脑乌鳢鱼汤	294
酸菜炖猪肚	276	白菜虾米汤	295
胡萝卜猪腰汤	276	海带鲜虾汤	295
党参红枣猪肠汤	277	当归枸杞鲜虾汤	296
西红柿牛腱汤	277	白萝卜干贝汤	296
胡萝卜炖牛肉汤	278	冬瓜干贝虾汤	297
椰子牛肉汤	278	冬菇苦瓜汤	298
扁豆牛肉丸汤	279	莴笋豆干榨菜汤	299
枸杞羊排汤	279	香菇牛蒡汤	299
白萝卜煲羊肉	280	金针菇豆苗汤	300
肉桂羊肉汤	281	酸菜豆腐汤	300
香菇红枣鸡汤	281	豆腐白菜汤	301



豆腐苦瓜汤	301
西红柿黄瓜汤	302
菜心蛋汤	303
莲子银耳汤	303
榨菜豌豆鸡蛋汤	304
口蘑鹌鹑蛋汤	304
小黄瓜皮蛋汤	305
什锦牛肉煲	305
竹笋肉丸汤	306
冰糖雪梨	307
冰糖炖木瓜	307
百合红枣	308
鲜奶炖木瓜	308
西米鸭梨露	309
芝麻红枣	309
奶油豆沙	310
红糖芋头汤	310
糯米猕猴桃酪	311
猕猴桃木瓜汤	311
桂圆山楂汤	312
糯米红枣汤	312
红枣南瓜	313
莲子桂圆汤	313
莲子红豆汤	314
百合汤圆	314
银耳红枣汤	315
银耳枸杞炖雪梨	315
银耳西米羹	316
银耳橘子	316
木瓜橄榄汤	317

我爱用
 烤箱
 微波炉
 电饭煲
一本全会

张红卫 主编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

我爱用烤箱·微波炉·电饭煲一本全会 / 张红卫主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4076-4

I. ①我… II. ①张… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222437号

我爱用烤箱·微波炉·电饭煲一本全会



主 编: 张红卫

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 浩 森

封面设计: 韩立强

文字编辑: 宋 媛

美术编辑: 吴秀侠

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 480千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4076-4

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

现代生活节奏的加快，让越来越多的人没有时间或懒得下厨房，将饭店当作自家厨房的“外食族”人数不断增加。这样做，固然能满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，饭店高热量、高油、高盐的食品，也给我们的身体埋下疾病的种子。想要兼顾省时、美味与健康，烤箱、微波炉、电饭煲会是你最好的帮手。使用这些现代厨具烹饪食物，只需花点时间准备材料，然后轻轻触动开关，诱人美食就可以自动完成，简单易学又方便快捷。而且能让你远离油烟之苦，轻松享受飘香扑鼻的健康美食。

烤箱是一个充满魔法的工具，能蒸、煮、炒、煎、烤，可以将普



通的食材组合成美味的食物。不仅是日常的菜品，就连那些精美的西餐，面包房里让人垂涎三尺的面包和蛋糕，都可以在家自己完成。只要按键选择，烤箱就可以魔法一样的摆满我们的餐桌，拥有了烤箱，生活会瞬间变得轻松与惬意。

微波炉是日常生活中打造无油烟美食的小家电。微波炉的出现，给厨房带来了一场革命。由明火烹饪到微波烹饪的变化，使家庭烹饪更加方便、快捷与清洁。一台微波炉，传统的煎、煮、炒、蒸、烤、炖等烹饪手法所达到的效果都可以轻松做到，菜肴、汤、主食、蛋糕、饼干等，各种菜色一应俱全，而且口感更佳，更有滋有味！

电饭煲也是家家户户必备的厨房用品。除了煮饭之外，它还可以发挥多元的功能，无论蒸、煮、炖、熬，都派得上用场。而且还无油烟弥漫，也无煎炸食物弄糊、烧焦的忧虑。可以让忙碌的你，只要按下开关，即可忙于其他的家事，轻松等着美味上桌。无论是超级组合餐，还是主菜、点心等等，都可以一锅搞定，让你成为烹饪高手。

《我爱用烤箱·微波炉·电饭煲 一本全会》精选 200 余道用烤箱、微波炉、电饭煲烹制的美食，分为上、中、下三篇，分别介绍用烤箱、微波炉、电饭煲制作的口感与风味的美食，有饭有菜，有汤有粥，有甜品点心，还有精美小食，道道健康营养，款款鲜美诱人。每道菜品材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，详解图片精美直观，你可以一目了然地了解其制作要点，易于操作。即便你没有任何下厨经验，也能做得有模有样，有滋有味。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，书中对部分食物的营养功效、适合人群，以及制作过程中特别需要注意的问题给予直观的介绍，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。掌握了这些快捷美食的烹饪技巧，你就不必再忍受厨房油烟之苦，也不必再为没有时间展现厨艺大伤脑筋，不用去餐厅，在家里就能轻松烹制百变的美味佳肴，让家人吃得开心，吃出健康。

厨房无烟，美味更鲜；一书在手，做饭无忧。愿本书能成为你的好帮手，让你轻松快乐入厨房，吃出美味与健康。





目录



上篇 我爱用烤箱

• 烤箱的功能图示及操作步骤 12

• 烤箱的优点及使用 14

鲜奶烤香蕉	16
牛奶烤苹果	16
烤蛋香苹果	17
美味烤红薯	17
烤土豆红薯	18
烤红薯片	18
鲜奶烤土豆	19
酸奶南瓜烤土豆	20
咖喱烤南瓜	20
烤蔬菜条	21
剁椒烤茄子	21
蒜香烤茄子	22
串烤芋头	22
素烤韭菜串	23
烤鲜竹笋	23
奶香烤玉米	24
烤柿子椒	24
烤大蒜	25
红糖烤板栗	25
烤酿香菇	26
香烤花生	27
双花烤吐司	27
烤火腿生菜三明治	28
烤猪肉三蔬	28

酱烤里脊	29
烧烤菜肉包	30
烤酿青椒	31
泰式烤猪肉	31
烤包菜肉卷	32
黄瓜萝卜肉片卷	32
芝麻烤里脊	33
苹果烤肉片	33
姜片烤肉	34
香烤回锅肉	34
烤猪扒饭	35
蒜香烤肋排	35
蔬菜烤排骨	36
洋葱黑椒烤猪排	37
烧烤排骨	37
洋葱烤猪肝	38
土豆烤火腿	38
大蒜烤火腿	39
烤黑椒牛肉	39
沙爹烤牛肉	40
烤红酒牛肉	41
洋葱孜然烤牛肉	42
香烤整鸡	43
奶油烤鸡片	44
咖喱土豆鸡	44
五香烤鸡翅	45

柠檬烤鸡翅	46
洋葱大蒜烤鸡胗	46
洋葱烤鸡胗	47
咖喱烤鸡爪	47
土豆烤鸡腿	48
沙茶酱烤鸭	48
酥烤鹌鹑	49
鲜奶香葱烘蛋	49
腐乳蛋香烤吐司	50
辣椒烤鱼片	50
西红柿烤鱼肉	51
烤鱼肉卷	51
香烤草鱼	52
蔬菜烤鱼	53
吐司烤鱼	53
烤鳕鱼肉末	54



茶香烤带鱼	54	肉松蛋糕卷	83
锡纸烤虾	55	肉松夹心蛋糕	84
烤海鲜	55	玫瑰蛋糕卷	85
黑胡椒烤虾	56	全麦蛋糕	86
烤火腿卷虾	56	意式芝士蛋糕	87
烤蛤蜊	57	橙香酸奶芝士蛋糕	89
辣烤鱿鱼筒	57	蓝莓酸奶蛋糕	90
洋葱鸡粒酥盒	59	香蕉酸奶蛋糕	91
蛋黄莲蓉酥	60	乳酪马芬蛋糕	93
豆沙扭酥	61	布隆森林蛋糕	94
雪梨酥	63	柳橙蛋糕	95
三角酥	64	菲拿须奶油蛋糕	97
叉烧餐包	65	蓝莓核桃蛋糕	98
螺旋香芋酥	66	红莓舒芙蕾乳酪蛋糕	99
莲花酥	67	重芝士蛋糕条	101
香芋蛋糕	69	红薯蛋糕	102
椰浆天使蛋糕	71	香浓美式乳酪	103
葱味肉松蛋糕	72	焦糖坚果挞	105
云石蛋糕	73	抹茶红豆冻	107
天使绿豆蛋糕	75	果酱松饼	108
绿茶红蜜豆蛋糕	76	乳酪布丁	109
可可蛋糕卷	77	德士吐司乳酪球	110
绿茶蛋糕卷	78	英格兰芝士	111
葡萄蛋糕	79	南瓜芝士	113
年轮蛋糕	81	巧克力夹心饼	114



淑女饼	115
乡村乳酪饼	116
花生脆饼	117
腰果粒饼干	118
红糖酥饼	119
芝麻饼	121
绿茶薄饼	122
姜饼	123
桃酥王	125
指形点心	127
空心饼	128
莲蓉甘露酥	129
燕麦面包	130
牛油面包	131



..... 中篇 我爱用微波炉

• 微波炉功能图示、操作步骤及原理 134

• 微波炉选购、使用及清洁 136

酸甜排骨	138
咖喱排骨	138
酸菜肉丝粉条汤	139
豆角肉丝	140
肉丸冬瓜汤	140
番茄酱肉丸	141

蒜泥五花肉	142
芝麻肉末	142
肉馅酿白菜	143
风味京酱肉丝	143
香辣猪蹄	144
肉馅白菜卷	145
瘦肉酸菜汤	145
玉脂卷	146
金盏银台	146

肉酿翠环	147
三色煎酿	147
话梅焖排骨	148
瘦肉豆角	148
香菇猪肉烧卖	149
辣酱猪肉	150
蚝油猪肉	150
酸甜肉丸	151
肉末茄子饼	151

肉末包菜卷	152	串鸡翅	169	蔬菜米粉沙拉	185
白菜三明治	152	酱油豆豉鸡	169	粉丝豆腐煲	185
南瓜蒸肉	153	鸡柳春卷	170	麻辣豆腐	186
土豆炖肉	153	奶油鸡肉	170	微波酿豆腐	187
青豆玉米肉堡	154	水果鸡柳	171	杂烩豆腐	187
豆皮肉馅卷	154	凉拌鸡柳黄瓜	171	豆干小炒	188
牛肉卷苹果	155	香芹拌鸡肉	172	西芹拌豆干	188
陈皮牛肉	155	魔芋炒鸡丁	172	茄汁鲜虾	189
葱香牛肉	156	鲜虾芙蓉蛋	173	虾卷西兰花	190
红烧牛肉	156	鸡蛋玉米	174	虾仁焖饭	190
香辣牛肉丝	157	菠菜荷包蛋	174	微波糖醋鱼	191
椒片牛肉丝	158	蚝油香菇白菜	175	肉酿菊花卷	192
牛肉土豆丝	158	芝麻黄花菜	176	西芹拌蟹棒	192
黑椒洋葱牛柳	159	蚝油焖香菇	176	鳝鱼烤串	193
咖喱牛肉	159	葱姜茄子	177	丸子煲	194
酱香牛柳	160	三色素炒	177	香辣蒜味虾	194
味噌茄片	161	粉丝焖白菜	178	蒜香蒸虾	195
鲜肉馄饨	161	包菜素馅卷	178	茄子焖虾米	196
奶油火腿西兰花	162	蒜末白菜	179	奶油焗蛤蜊	196
火腿豆腐夹	162	芝麻拌黄豆芽	179	奶油烤海鲜	197
椒香鸡腿	163	梅酱藕片	180	土豆焗海鲜	197
果肉鸡卷	163	蜂蜜紫薯条	180		
微波炖鸡汤	164	柠檬紫薯	181		
姜香微波鸡	164	芋块汤	181		
葱香鸡块	165	红糖芋泥	182		
土豆咖喱鸡	165	魔芋拌黄豆	182		
玉米鸡肉丸	166	魔芋草菇汤	183		
黄瓜白萝卜拌鸡丝	166	奶油焗洋葱	183		
酸甜鸡丁	167	奶香玉米西兰花	184		
鸡柳烤串	168	红豆莲子羹	184		



下篇 我爱用电饭煲

• 电饭煲功能图示、操作步骤及选择 200

• 电饭煲的优点 202

五谷饭 + 荷叶蒸鸽 + 百合银

耳汤 204

五谷红豆饭 + 豌豆烧卖 + 双

色萝卜汤 205

糙米饭 + 粉蒸排骨 + 海带姜

丝汤 206

紫薯饭 + 姜葱蒸鱼 + 西红柿

蛋汤 207

油菜饭 + 蜜汁猪肉拌竹笋 +