

东北风味

主编 周兴志
副主编 霍怀义 赵迎新

微波炉食谱



东北风味微波炉食谱

主 编 周兴志

副主编 霍怀义 赵迎新



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

东北风味微波炉食谱/周兴志主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5388-3788-4

I. 东... II. 周... 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(2002)第 010309 号

责任编辑 王 平

封面设计 洪 冰

东北风味微波炉食谱

DONGBEI FENWEI WEIBOLU SHIPU

主 编 周兴志

副主编 霍怀义 赵迎新

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/16

印 张 5

版 次 2002 年 6 月第 1 版·2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-3788-4/TS·293

定 价 30.00 元

序

微波炉是利用微波加热的新型炊具。它因具有加热迅速、均匀、效率高、省时节能、加热质量好、操作方便快捷、营养素损失少等优点，而走进千家万户。但如何利用微波炉烹制菜点，令家庭主妇头疼。中国烹饪大奖赛金牌得主周兴志、霍怀义二位烹饪大师，根据我国北方的烹饪原料、口味和特点，精心编撰的《东北风味微波炉食谱》一书，从选料、加工到烹饪等全过程在书中都做了详细的说明。本书集操作性、实用性、营养性、艺术性、科学性为一体，且通俗易懂。它既是宾馆、饭店、食堂及厨师培训学校教师、师傅的参考书，又是家庭主妇的烹饪指导书，无疑是一部很有价值的参考书。

在即将迈向二十一世纪前夕，我深信此书的出版发行将为国内外消费者提供味美适口的佳肴和小巧精美的面点，起到积极的推动作用。

屈守芳

2000年12月于哈尔滨

目 录

果汁鸡排·····	1	五柳鱼·····	27
滑溜鸡脯·····	2	煎焖晶鱼·····	29
油淋鸡腿·····	2	炸带鱼·····	29
红烧鸡块·····	5	软煎马哈鱼·····	30
酱爆鸡丁·····	5	葱烧马哈鱼条·····	30
小鸡炖蘑菇·····	6	串烤鳕鱼·····	33
青椒炒仔鸡·····	6	串烤两味·····	33
串烤鸡脖·····	9	串炸竹节虾·····	34
酱鸡胗·····	9	炸板虾·····	35
葱油鸡胗·····	10	清炒虾仁·····	36
煎烧白果·····	10	红烧海参·····	36
鸡蛋炒大葱·····	13	锅包肉·····	39
毛葱炒鸡蛋·····	13	锅煽肉片·····	39
木樨肉·····	14	干炸里脊·····	40
水炒鸡蛋·····	15	煸白肉·····	40
香葱蒸蛋糕·····	16	铁盘里脊·····	42
鸡蛋炒豆腐·····	16	樱桃肉·····	43
农家焖子·····	19	姜丝辣肉·····	45
卤香鸭·····	19	鱼香肉丝·····	45
大鹅炖酸菜·····	20	生炸小排·····	46
玉米炖大鹅·····	20	黄焖排骨·····	46
葱油鲤鱼·····	22	叉烧小排·····	49
干炸鲫鱼·····	23	酱骨架·····	49
得莫利炖鱼·····	24	滑溜里脊海米葱·····	50
油浸加吉鱼·····	25	尖椒肉段·····	50
萝卜丝余鲫鱼·····	26	红焖肉炖干菜·····	52

红焖肉炖粉皮·····	53	串烤羊肉·····	78
红焖肉炖海带扣·····	54	串烤羊排·····	81
炸扦子·····	54	串烤羊腰·····	81
四喜丸子·····	57	串烧心管·····	82
吉列肉饼·····	57	酥肉豆腐·····	83
酱猪手·····	58	镶蒸豆腐·····	84
琥皮肘子·····	58	卤汁豆腐·····	85
风味耳舌卷·····	61	麻辣豆腐·····	86
手掰肝·····	61	尖椒豆腐泡·····	86
炆腰片·····	62	豆花三鲜·····	89
碧绿猪嘴·····	62	木耳白菜·····	89
熘腰花·····	64	辣酱肉菜卷·····	90
芫爆肚条·····	65	三鲜菜卷·····	90
烧大肠·····	66	炒土豆丝·····	93
土豆烧肥肠·····	67	土豆丝饼·····	93
猪皮冻·····	69	果味薯条·····	95
白肉血肠·····	69	脆皮茄盒·····	95
酱牛肉·····	70	鱼香茄条·····	96
咖喱牛肉·····	71	凉拌茄子·····	96
罐焖牛肉·····	72	排骨炖豆角·····	98
烤盘牛肉·····	72	芥末豆角·····	99
红油牛肚·····	75	油焖尖椒·····	100
牛肉炖柿子·····	75	红肠尖椒·····	100
牛肉炖土豆·····	77	镶青椒·····	103
葱爆羊肉·····	77	镶蒸苦瓜·····	103
孜然羊肉·····	78	夏果炒黄瓜·····	104

橙汁冬瓜条·····	104	蒸大米饭·····	131
椒盐菠菜·····	107	蒸发糕·····	131
炒芹菜粉·····	107	蒸花卷·····	132
炒肉蒜苗·····	108	糖三角·····	133
肉丝山野菜·····	108	菜团子·····	134
漬菜粉·····	111	燕麦穗包子·····	134
炒肉鸡腿蘑·····	111	蒸西葫芦饺·····	137
三丝脆豆·····	112	芸豆大糍粥·····	137
雪菜黄豆芽·····	113	黑米八宝粥·····	138
松仁玉米·····	114	绿豆小米粥·····	138
炆时蔬·····	115	三鲜清汤馄饨·····	140
地三鲜·····	116	肉丝炸酱面·····	140
五香花生米·····	116	饺子·····	142
炸花生米·····	119	什锦炒饭·····	142
串烤蚕蛹·····	119	家常葱油饼·····	145
酒枣·····	120	盘沿饼·····	145
美丽豆沙·····	120	筋饼·····	146
果味香蕉排·····	123	煎饼·····	147
白菜丸子汤·····	123	玉米面大饼子·····	148
腰方冬瓜汤·····	124	烤琥珀糕·····	148
口蘑锅巴汤·····	125	韭菜盒子·····	151
苦瓜鱼片汤·····	126	水煎包·····	151
什锦汤·····	127	芝麻大饼·····	152
苏伯汤·····	128	炸馒头片·····	152
余锅底·····	128	糖酥麻花·····	154

果汁鸡排

原料:鸡脯肉 200 克, 面粉 50 克, 鸡蛋 2 个, 面包渣 100 克, 色拉油 700 克。

调料:①葱段、姜片各 5 克, 精盐 4 克, 味精 2 克, 料酒 5 克。

②橙汁 75 克, 白糖 35 克, 米醋 15 克, 湿吉士粉少许。

做法:1. 鸡脯肉片成 0.3 厘米厚的大片, 加调料①拌匀, 腌制 20 分钟, 拍面粉, 拖鸡蛋液, 粘匀面包渣, 即鸡排。

2. 微波盒加油, 高火微波 6 分钟, 放入鸡排, 然后高火微波 3 分钟捞出, 改刀装盘。

3. 微波缸加沸水少许, 放入调料②搅匀, 高火微波 2 分钟取出装盘, 将汁浇在鸡排上即好。

特点:酥香鲜嫩, 果味浓郁。



滑 熘 鸡 脯

原料:鸡脯肉250克,水发木耳片、青椒片各10克,鸡蛋清1个,湿淀粉少许,色拉油700克,鲜汤50克。

调料:①精盐4克,味精2克,料酒3克。②葱末、姜末、蒜片各5克。

做法:1.鸡脯肉抹刀片成0.2厘米厚的片,加鸡蛋清和少许湿淀粉搅匀上浆。调料①、鲜汤和少许湿淀粉对成碗汁。

2.微波缸加油,高火微波5分钟,放入肉片滑散,再加入青椒片、木耳片,高火微波1分钟倒出。

3.微波缸加20克油,高火微波2分钟,放入调料②和肉片等,淋入碗汁拌匀,再高火微波1分钟即好。

特点:洁白如玉,咸鲜滑嫩。

油 淋 鸡 腿

原料:鸡腿2只,鲜汤少许,色拉油700克。

调料:①葱、姜块各10克,酱油10克,精盐8克,味精2克,白糖50克,醋25克,料酒10克。②葱丝、姜丝各5克,胡萝卜丝、香菜段、蒜片各5克,精盐3克,味精2克,香油10克,花椒油10克。

做法:1.微波缸内加入鸡腿、调料①和500克沸水搅匀,高火微波10分钟,取出装盘。

2.微波缸内加油,高火微波8分钟,放入鸡腿炸成枣红色取出,改刀装盘。

3.微波缸内加调料②和鲜汤拌匀,高火微波1分钟取出,浇在鸡腿上即好。

特点:肉质酥烂,香酥鲜嫩。



▲ 滑熘鸡脯

▼ 油淋鸡腿





▲ 红烧鸡块

▼ 酱爆鸡丁



红 烧 鸡 块

原料:鸡块 300 克, 鲜汤适量, 色拉油 20 克。

调料:葱段、姜片各 5 克, 酱油 8 克, 精盐 5 克, 味精 2 克, 料酒 5 克, 白糖 25 克。

做法:微波缸加油, 高火微波 2 分钟, 放入鸡块炒香, 放入调料和鲜汤拌匀, 然后高火微波 8 分钟, 再转中火微波 4 分钟即好。

特点:色泽金红, 滋味鲜美。

酱 爆 鸡 丁

原料:鸡脯肉 250 克, 鲜汤 15 克色拉, 色拉油 700 克, 湿淀粉 15 克。

调料:精盐 3 克, 甜面酱 75 克, 味精 3 克, 白糖 3 克。

做法:1. 鸡脯肉切成 1 厘米见方的丁, 用湿淀粉搅匀上浆。

2. 微波缸加油, 高火微波 6 分钟, 放入鸡丁, 搅散倒出。

3. 微波缸加 20 克油, 放入调料、鲜汤和鸡丁拌炒均匀, 再高火微波 1 分钟即好。

特点:鸡丁鲜嫩, 酱香浓郁。

小鸡炖蘑菇

原料:鸡块750克,榛蘑200克,鲜汤适量,色拉油25克。

调料:葱段、姜片各5克,白糖3克,酱油8克,精盐5克,味精2克,料酒5克。

做法:微波缸加油,高火微波2分钟,放入鸡块炒香,加入调料、榛蘑和沸水,然后高火微波8分钟,再转中火微波10分钟即好。

特点:鸡味鲜香,汤汁浓郁。

青椒炒仔鸡

原料:带皮仔鸡肉250克,青椒75克,鲜汤少许,色拉油50克。

调料:葱花、姜片各5克,酱油5克,料酒5克,精盐4克,味精2克。

做法:1.鸡肉、青椒均切成3.5厘米长、1厘米宽和厚的条。

2.微波缸加油,高火微波2分钟,放入鸡肉炒香,加入青椒、调料和鲜汤拌匀,再高火微波8分钟即好。

特点:黄绿相间,咸鲜味美。



▲ 小鸡炖蘑菇

▼ 青椒炒仔鸡





▲ 串烤鸡脖

▼ 酱鸡胗



串 烤 鸡 脖

原料:鸡脖子 400 克。

调料:①精盐 5 克,味精 2 克,料酒 5 克,酱油 3 克,咖喱粉 2 克。②孜然、辣椒粉各 10 克,芝麻 15 克。

做法:1.鸡脖子斩成 3 厘米长的段,加调料①拌匀,腌制 30 分钟,粘匀调料②用竹签串好。

2.鸡脖子串放烤架上,中高火微波烧烤 7 分钟,翻烤另一面,再中高火微波烧烤 6 分钟即好。

特点:鲜嫩味美。

酱 鸡 胗

原料:净鸡胗 350 克。

调料:精盐 6 克,味精 5 克,酱油 20 克,白糖 10 克,葱段、姜片各 10 克,花椒、大料各 5 克。

做法:1.鸡胗洗净,放入微波缸内加入 500 克沸水,微波 5 分钟捞出洗净。

2.微波缸加入 500 沸水和调料,高火微波 12 分钟即好。

特点:鲜香、脆爽。

葱 油 鸡 胗

原料:鸡胗 300 克。

调料:葱油 10 克, 精盐 4 克, 味精 3 克, 料酒 3 克。

做法:1.将鸡胗切成 0.3 厘米厚的片。

2.微波缸加 750 克沸水, 放入鸡胗, 高火微波 3 分钟,
捞出投凉, 加调料拌匀即好。

特点:口感脆嫩, 葱香浓郁。

煎 烧 白 果

原料:鸡蛋 6 个, 色拉油 75 克, 鲜汤 25 克。

调料:精盐 3 克、味精 5 克。

做法:鸡蛋打入碗中, 烤盘高火微波 2 分钟, 加 40 克油, 倒入
鸡蛋煎 3 分钟;翻煎另一面, 高火微波 2 分钟, 加入调料
和鲜汤, 再微波 1 分钟即好。

特点:洁白鲜嫩。