

家庭四季美食丛书

微波炉食谱

紫毫 编

500款可口食谱



72

JIATINGSIJIMEISHICONGSHU

陕西旅游出版社

家庭四季美食

微波炉食谱

紫毫 编

500款可口食谱



美味宣言 & 四季饮食
MeiWeiXuanYan & SiJiYinShi

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫 毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价：12.80 元



冬林罗汉



芥菜干贝

美



干烧荀



鲜人参鸡柳

美



菱姜子鸡



蒜椒炒五味

美



韭黄豆包



月桂鲑鱼

美

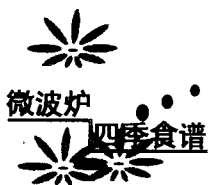


目 录

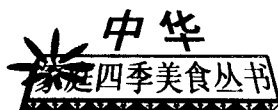
(一)微波炉的选择	(1)	虾仁豆腐	(16)
(二)微波炉的使用和特点	(2)	糖汁莲藕	(16)
(三)微波炉的好处与原理	(7)	老少平安	(17)
(四)微波炉的维修和保养	(8)	蟹黄豆腐	(17)
① 日常保养	(8)	内茸烧豆腐	(18)
② 清洗微波炉	(9)	麻婆豆腐	(18)
③ 清除微波炉内的异味	(10)	酿豆腐	(19)
④ 常见故障的排除	(10)	白菜卷	(20)
		炒腰果	(21)
		青椒炒花生	(21)
		干贝玉片	(22)
		绿豆汁	(23)
		雪花马蹄露	(23)
		酱冬笋	(24)
		焖茭白	(24)
蔬菜类	(15)	香酸茄子	(25)
什锦沙拉	(15)	甜酸黄瓜	(25)
盐水蚕豆	(15)		



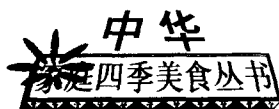
酸甜白菜·····	(25)	什锦炒丁·····	(35)
瑶柱白玉·····	(26)	肉泥豆腐·····	(36)
瑶柱菜心·····	(26)	熘豆腐·····	(36)
银鱼芥菜·····	(27)	家常蒸豆腐·····	(37)
腐乳芥菜·····	(27)	老少平安·····	(37)
奶黄龙须菜·····	(28)	鲮鱼瓢豆腐·····	(38)
洋葱银芽·····	(28)	蟹黄豆腐·····	(38)
奶油红萝卜·····	(29)	葱蒜滑豆腐·····	(39)
奶油妃豆·····	(29)	酿豆腐·····	(40)
蚝油芥兰·····	(29)	油豆腐镶肉·····	(40)
香瓜盅·····	(30)	牡蛎豆腐·····	(41)
豆制品类·····	(30)	禽蛋类·····	(42)
素鸡·····	(30)	棒棒鸡·····	(42)
清蒸豆腐·····	(31)	碎米鸡丁·····	(42)
鲜蘑菇豆腐·····	(31)	盐水鸭·····	(43)
麻辣豆腐·····	(32)	鲜栗炖鸡·····	(43)
麻婆豆腐·····	(32)	白斩鸡·····	(44)
砂锅豆腐·····	(33)	番茄炒蛋·····	(44)
虾仁豆腐·····	(33)	炒蟹黄·····	(45)
凉拌豆腐·····	(34)	糖醋菠萝鸡·····	(45)
红烧油豆腐·····	(34)	蚝油鸡翼·····	(46)



目录



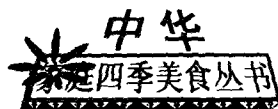
椰汁鸡..... (46)	水产类..... (57)
川味玉笋鸡丝..... (47)	清蒸鳕鱼..... (57)
酱鸭..... (47)	炸黄鱼..... (57)
酱汁乳鸽..... (48)	西湖醋鱼..... (58)
香菇鸡..... (48)	糖醋鱼..... (59)
芋头鸭..... (49)	红烧鱼..... (59)
三色蒸蛋..... (49)	煎鱼..... (60)
肉类..... (50)	椒盐鲜鱿..... (60)
咸蛋肉饼..... (51)	清蒸鲑鱼..... (61)
梅菜肉饼..... (51)	炸黄鱼卷..... (61)
芥末肉饼..... (51)	清蒸鲳鱼..... (62)
蚂蚁上树..... (52)	清蒸鱿鱼..... (63)
富贵花开(一)..... (52)	八宝鱼翅..... (63)
富贵花开(二)..... (52)	盐水虾..... (64)
万紫千红..... (53)	油焖大虾..... (64)
油焖茄子..... (54)	炸虾排..... (65)
圆椒盏..... (54)	芥末比目鱼..... (65)
香菇盏..... (55)	红烧海参..... (66)
苦瓜盏..... (55)	京都烧刺参..... (66)
黄瓜盏..... (56)	主食类..... (67)
南瓜盅..... (56)	白粥..... (67)



三丝河粉卷.....	(67)	酱烧冬笋.....	(81)
甜八宝.....	(68)	丝瓜炒面筋.....	(82)
烧卖.....	(69)	蚝油芥蓝菜.....	(82)
福建炒面.....	(70)	开洋白菜.....	(83)
红糖年糕.....	(70)	凉拌干丝.....	(83)
萝卜糕.....	(71)	翠玉黄瓜.....	(84)
猪肉包.....	(72)	翡翠白玉卷.....	(84)
粽子.....	(72)	豆制品类.....	(85)
炒面.....	(73)	肉茸豆腐.....	(85)
什锦炒米粉.....	(74)	蟹黄豆腐.....	(85)
		肉茸酿豆腐.....	(86)
		鱼茸酿豆腐.....	(86)
		双菇豆腐.....	(87)
		三色豆腐.....	(87)
		素烧油豆腐.....	(88)
		虾米酿油豆腐.....	(88)
		虾仁豆花.....	(89)
		禽、蛋类.....	(89)
		玉笋鸡丝.....	(90)
		花生鸡丁.....	(90)
		腰果鸡丁.....	(91)

(二)夏季菜谱

蔬菜类.....	(77)
什锦沙拉.....	(77)
炒菠菜.....	(78)
炒芸豆.....	(78)
炒豆苗.....	(78)
炒菜花.....	(79)
炒双冬.....	(79)
烩双茄.....	(80)
八宝芋泥.....	(80)



目录

酱爆鸡丁·····	(91)	香滑肉丝·····	(102)
辣子鸡丁·····	(91)	雪菜肉丝·····	(102)
菠萝鸡丁·····	(92)	京酱肉丝·····	(103)
糖醋鸡片·····	(92)	麻茸双菇·····	(103)
火腿鸡片·····	(93)	烤肉串·····	(104)
纸包鸡(一)·····	(93)	凤梨滑片·····	(104)
纸包鸡(二)·····	(94)	洋葱肉片·····	(104)
红烧鸡块·····	(94)	莴笋肉片·····	(105)
糖醋菠萝鸡·····	(95)	香酥肉片·····	(105)
香橙鸡排·····	(95)	奶油白菜·····	(106)
蒜茸烤鸡·····	(96)	青椒塞肉·····	(106)
香酱鸡·····	(97)	胡萝卜肉丝·····	(107)
葱油鸡·····	(97)	菜花肉片·····	(107)
香滑油淋鸡·····	(98)	榨菜肉丝·····	(108)
白切鸡·····	(98)	蒜苔肉丝·····	(108)
海南白切鸡·····	(99)	芹菜牛肉丝·····	(109)
蒜茸烤鸡·····	(99)	海带绞肉·····	(109)
豉油鸡·····	(100)	红烧肉·····	(110)
肉类·····	(101)	洋葱猪排·····	(110)
炒什锦菜·····	(101)	豉汁排骨·····	(111)
韭黄肉丝·····	(101)	蒜泥白肉·····	(112)

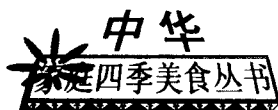
中华
家庭四季美食丛书

微波炉
四季食谱
目录

洋葱猪排	(112)	酱味牛肉	(124)
回锅肉	(113)	中式牛排	(125)
家常卤肉	(113)	冬烩腰肺	(126)
梅菜扣肉	(114)	青椒肉片	(126)
笋尖焖肉	(114)	花开富贵	(127)
粉蒸排骨	(115)	水产类	(128)
高升排骨	(116)	青豆虾仁	(128)
烤肉串	(116)	苹果虾仁	(128)
炸猪排	(117)	兰花虾盏	(129)
糖醋排骨	(117)	番茄虾盏	(129)
红烧四喜丸子	(118)	蒸虾饼	(130)
珍珠丸子	(118)	荷叶虾	(130)
香酥里脊	(119)	盐水虾	(131)
京酱肉丝	(120)	盐焗虾	(131)
碧绿腰花	(120)	茄汁明虾	(132)
香菇肉丸	(121)	蒜茸虾	(132)
蚝油牛肉	(121)	金银虾片	(132)
咖喱牛肉	(122)	银丝虾	(133)
东坡肉	(122)	枸杞砂虾	(133)
咸蛋肉饼	(123)	炸脆虾	(134)
茄汁牛排	(124)	主食类	(134)



目录



意大利炒饭	(134)	蒸粉皮	(144)
凤梨饭	(135)	蚂蚁上村	(145)
章鱼瑶柱饭	(135)	香菇酿肉豆腐	(145)
椰汁鸡饭	(136)	双菇豆腐	(146)
		禽蛋类	(146)
		烤鸡肉串	(146)
		咖喱鸡块	(147)
		椰汁鸡块	(147)
		当归鸡块	(148)
		酒香鸡块	(148)
		葱油鸡腿	(148)
		柠檬鸡腿	(149)
		麻香鸡翼	(149)
		蚝油鸡翼	(150)
		凤爪伴凤翼	(150)
		香橙鸡	(150)
		夏威夷烤鸡	(151)
		白切鸡	(151)
		醉鸡	(152)
		香菇鸡	(152)
		蒜子鸡	(153)
(三) 秋季食谱			
蔬菜类	(139)		
凉拌干丝	(139)		
翠玉黄瓜	(139)		
素炒菠菜	(140)		
炒青菜	(140)		
醋溜白菜	(140)		
油焖茭白	(141)		
炒油菜	(141)		
炒莴笋	(142)		
菜心香菇	(142)		
翡翠白玉卷	(143)		
炒腰果	(143)		
盐水蚕豆	(143)		
炒四季豆	(144)		
豆制品类	(144)		

中华
家庭四季美食丛书

微波炉
四季食谱
目录

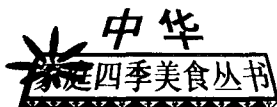
蒜茸烤鸡	(153)	蚝油芥蓝菜	(164)
酱汁乳鸽	(154)	青椒炒花生	(164)
麻辣鸭掌	(154)	糖汁莲藕	(165)
五香鸭	(154)	四色素菜	(165)
荔芋鸭	(155)	丝瓜炒面筋	(166)
酸菜鸭	(155)	绿豆汁	(167)
水产类	(156)	禽蛋类	(167)
炒墨鱼丝	(156)	红烧鸡块	(167)
清炒鱼片	(156)	白切鸡	(168)
芹菜鱿鱼	(157)	辣子鸡丁	(168)
炒墨鱼丝	(157)	凉拌鸭	(169)
红烧带鱼	(158)	咖喱鸡块	(169)
鱿鱼炒笋片	(158)	香橙鸡排	(170)
		糖醋菠萝鸡	(170)
		蒜茸烤鸡	(171)
		竹筒鸡盅	(172)
		太白醉鸡	(172)
		生仁鸡丁	(173)
		火腿蒸鸡	(173)
		奶油鸡	(174)
		咖喱香鸡	(174)
(四)冬季食谱			
素菜类	(161)		
玉树兰花	(161)		
干贝玉片	(161)		
什锦沙拉	(162)		
奶油白菜	(163)		
鱿鱼芹菜	(163)		



微波炉

四季食谱

· 目录



中华

家庭四季美食丛书

凤梨鸡杂	(175)	梅菜扣肉	(185)
红烩鸡翼	(175)	回锅肉	(185)
三杯鸡	(176)	红烧肉	(186)
凉拌鸡	(177)	卤猪肠	(186)
酱鸭	(177)	红烧猪尾	(186)
菠萝鸭片	(178)	粉蒸排骨	(187)
酸菜鸭	(178)	糖醋排骨	(187)
肉类	(179)	豉汁排骨	(188)
豌豆肉丁	(179)	酥炸猪排	(188)
青椒肉丁	(179)	蜜焗猪排	(189)
花生肉丁	(180)	冰糖蹄膀	(189)
酸奶青豆	(180)	原汁蹄膀	(190)
蜜汁火腿	(181)	莴苣牛肉	(190)
清炒猪肝	(181)	葱爆牛肉丝	(190)
青椒腰花	(181)	酸菜牛肉丝	(191)
双椒炒香肠	(182)	榨菜牛肉片	(191)
三鲜菜卷	(182)	子姜牛肉片	(192)
酱瓜肉丸	(183)	黑椒牛里脊	(192)
珍珠肉丸	(183)	沙茶牛肉片	(193)
狮子头	(184)	蚝油牛肉片	(193)
香蒜白肉	(184)	咖喱牛肉	(193)

中华
家庭四季美食丛书

微波炉
四季食谱
· 目录

水产类	(194)	红烧鲤鱼	(196)
豆豉蒸鲳鱼	(194)	茄汁斑块	(196)
荷香白饭鱼	(195)	豆腐伴黄花鱼	(197)
清蒸鳕鱼	(195)		