

微波炉

WEIBOLU QIAOZUO JIACHANGCAI

巧做家常菜

郑渝 主编



四川科学技术出版社

前 言

微波炉是近几年兴起的新型烹饪器皿，它独具特色，烹饪食物速度快、节约时间（比普通电灶烹饪平均节省时间约60%，比煤气灶平均节省时间约55%）；食物营养成分损失少（维生素C、B损失少，氨基酸、矿物质存在率高）；无油烟，不会产生烟尘和有害气体；它可直接使用专用器皿烹饪，既方便又卫生；节能省电（55%~77%），微波炉加热是使食物内外同时受热，不用经过盛放食物的器皿进行热传导，减少了烹饪中间环节的热消耗；无明火，使用安全等。由于微波炉的诸多优点，因此逐步被广大家庭所接受，普及率逐年上升，成为许多家庭不可少的烹饪器皿。

在微波炉巧作家常菜的编写过程中，既充分发挥微波炉的特长，又兼顾一般家庭的实际情况，在各类菜肴的选材上力求做到取材方便、容易，在制作上尽量简化程序，力求制出的菜肴不失本来特色，重点精选了平时家庭常采用的炒、烧、烩、炖、煮菜肴300余个。

考虑到许多家庭对于如何使用微波炉烹饪菜肴较陌生的情况，我们对每一种菜肴在原料的选择、用料的分量以及制作的步骤等方面都作了比较详尽的介绍。在文字的表述上力求简单明了，使大家可以现学现做，按书做菜。从这点上可以说本书给读者家庭提供了一本较为实用的微波炉烹饪手册。从另一方面看，鉴于人们饮食习惯和口味的不同，本书



也给读者提供了一本烹饪指南，大家可以根据自己的饮食习惯和口味以及烹饪实践在本书提供的各类菜肴的配料和制作上进行改进，以制作出适合自己喜欢的菜肴。

编 者



目 录

前言	(1)
烧菜花	(1)
辣味海带	(2)
素冬瓜	(3)
油焖茄	(4)
酱高笋	(5)
竹笋烧菇	(6)
干烧笋	(7)
蘑菇烧瓜	(8)
白油豌豆	(9)
素什锦	(10)
炒扁豆	(11)
炒辣莲白	(11)
粉丝烩白菜	(13)
辣白菜	(13)
醋熘白菜	(14)
家常土豆丝	(15)
炆土豆丝	(16)
干煸苦瓜	(17)



炒黄瓜条	(17)
炒薤菜	(18)
葱油芋头	(19)
生炒笋尖	(20)
鱼香菜花	(20)
辣椒炒泡青菜	(22)
素炒萝卜	(22)
炒香菇	(23)
家常平菇	(24)
干煸青菜	(25)
烩豆腐	(26)
炆酸菜	(27)
什锦薯饼	(27)
油爆豆筋	(28)
酸辣干丝	(30)
青椒炒豆干	(31)
炒玉兰片	(31)
糖醋藕	(32)
白油炒嫩胡豆	(33)
青椒玉米	(34)
蒜苗炒豆腐	(34)
白油豆腐	(35)
虾米炒豆腐	(36)
肉末炒豆腐	(37)
酱烧青笋	(38)
干煸青椒	(39)

干煸苦瓜	(40)
油焖四季豆	(41)
鸡蛋炒韭菜	(42)
鸡蛋炒洋葱	(42)
虾仁烧茄子	(43)
鱼香茄丝	(44)
韭黄炒蛋	(45)
肉末茄条	(46)
奶油凤尾莴笋	(47)
炒茄丝	(48)
清炒绿豆芽	(48)
蒜泥苋菜	(49)
香菇豆角	(50)
家常四季豆	(51)
炆黄豆芽	(52)
干煸黄豆芽	(53)
桃花豆腐	(54)
鸡蛋炒豆腐	(54)
虾炒豆腐	(55)
朱砂豆腐	(56)
炒豆腐皮	(57)
香菇炒豆筋	(58)
生煎豆腐	(59)
抓炒豆腐	(60)
炒豆腐松	(61)
鸡茸豆腐	(62)



炒豆腐脑	(63)
东坡豆腐	(64)
鱼香油菜	(65)
如意豆腐	(66)
红烧豆腐	(67)
鸡刨豆腐	(68)
鱼香黄瓜	(69)
青椒炒鸭片	(70)
仔姜鸭丝	(71)
鱼香豆腐	(72)
家常牛蛙	(73)
肉片焖豆腐	(74)
麻婆豆腐	(75)
猪脑豆腐	(76)
火爆肚头	(78)
仔姜肉丝	(79)
鱼香肝片	(80)
官保鸡丁	(81)
炒辣仔鸡	(82)
鲢鱼豆腐	(83)
蚂蚁爬树	(84)
肉片炒卷心菜	(85)
陈皮鲫鱼	(86)
赤豆炖鹌鹑	(87)
砂仁肚条	(88)
冬笋烧肉	(89)

煎马蹄豆腐	(90)
菊花肉丝	(91)
生爆盐煎肉	(92)
回锅肉	(93)
榨菜炒肉丝	(94)
家常鱼片	(95)
泡椒鱼片	(96)
脆骨肉	(97)
锅巴肉片	(98)
葱菇烧肉	(99)
花仁午餐肉	(100)
碎肉泡豇豆	(101)
银芽肉丝	(102)
肉片炒莴笋	(103)
清炒肉片	(104)
芹菜牛肉丝	(104)
银芽牛肉	(105)
清炸腰花	(106)
火爆腰花	(107)
醋溜腰花	(108)
回锅香肠	(109)
鱼香猪排	(110)
蹄筋烧香菇	(111)
油爆猪肚	(112)
碎肉炒苦瓜	(113)
泡菜炒肉末	(114)



糖蒜四季豆	(115)
黄芪鸡	(116)
龙眼鸡片	(117)
章鱼焖猪肉	(118)
大蒜鲮鱼	(119)
烧鳊段	(120)
炒血鸭	(121)
炒鸭肠	(122)
香菜牛肉末	(123)
葱爆羊肉丝	(124)
水煮肉片	(125)
水煮牛肉	(126)
干煸牛肉丝	(127)
肉末脑花	(128)
红烧鱼	(129)
干椒仔鸡	(130)
醋熘鸡脯	(131)
山东蘑菇鸡	(132)
滑炒鸡丁	(133)
酱爆腰果鸡丁	(134)
带丝全鸭	(135)
焖羊肉	(136)
家常豆瓣鱼	(137)
醋椒鱼	(138)
家常酸辣鲫鱼	(139)
软烧糖醋鱼	(140)

泡菜鲜鱼	(141)
葱烧海参	(142)
豆腐鲤鱼	(143)
红烧牛肉	(144)
大蒜肚条	(145)
辣味鸡块	(146)
葱爆兔片	(147)
花仁兔丁	(148)
熘鸭肝	(150)
炒鸭肝	(151)
牛肉烧土豆	(152)
八宝鸭子	(153)
雪魔芋烧鸭	(154)
苦瓜烧鸭	(155)
辣子鸭丁	(156)
干烧带鱼	(157)
烧猪蹄	(158)
红烧猪肉	(159)
家常羊肉	(160)
胡萝卜烧羊肉	(161)
酸辣羊肚丝	(162)
辣子鸡丁	(163)
莴笋焖鸡	(164)
炒鸡杂	(165)
黄焖田鸡腿	(166)
红椒牛肉丝	(167)



萝卜烧鸡颈	(168)
鸡蛋里脊	(169)
黄焖鸡	(170)
花椒鸡丁	(171)
香辣炸鸡翅	(172)
清炸鸡肫肝	(173)
姜汁热味鸡	(174)
水煮鲮鱼	(175)
蒜豉烧泥鳅	(176)
红烧鲢鱼	(177)
滑溜里脊片	(178)
姜芽炒里脊片	(179)
糖醋里脊	(180)
宫保肉丁	(181)
宫保肉花	(183)
陈皮肉丁	(184)
京酱肉丝	(185)
鱼香肉丝	(186)
香菜里脊肉丝	(187)
雪菜冬瓜汤	(188)
菠菜汤	(189)
土豆番茄汤	(190)
酸菜开胃汤	(190)
酸菜粉丝汤	(191)
一清二白汤	(192)
沙锅白菜汤	(193)

泡菜豆腐汤	(195)
黄瓜汤	(195)
丝瓜汤	(196)
开水白菜	(197)
金钩豆芽汤	(198)
素三鲜汤	(199)
小白菜汤	(200)
清汤苦瓜	(200)
口蘑锅巴汤	(201)
嫩玉米汤	(202)
青豆玉米羹	(203)
翡翠羹	(203)
烩苹果羹	(205)
鸡汤银耳	(205)
沙锅豆腐	(206)
珍珠豆腐汤	(207)
清炖豆腐白菜	(208)
白菜冻豆腐汤	(208)
冬苕菜豆腐汤	(209)
红白豆腐汤	(210)
豆芽豆腐汤	(211)
酸辣汤	(212)
酸辣豆腐汤	(213)
鸭血豆腐汤	(214)
香菇豆腐汤	(215)
炖豆腐	(215)



酸辣豆花汤	(216)
鸡汤豆花	(217)
煮干丝	(218)
蘑菇干丝汤	(219)
煮豆筋	(220)
火腿煮豆腐皮	(221)
连锅汤	(222)
白菜丸子汤	(223)
火腿炖冬瓜	(224)
酥肉汤	(224)
榨菜肉丝汤	(225)
蘑菇肉片汤	(226)
山东酥肉汤	(227)
酸菜肉丝汤	(228)
肉片汤	(229)
粉丝丸子汤	(230)
清炖狮子头	(231)
肉丁黄豆汤	(232)
肉丝黄豆汤	(233)
青豆炖猪蹄	(234)
雪豆炖猪蹄	(234)
白豆肘子汤	(235)
白胡椒猪肚汤	(236)
蹄肚汤	(237)
排骨藕汤	(238)
豆芽排骨汤	(238)

紫菜猪心汤	(239)
三丝汤	(240)
冬菜腰片汤	(241)
腰片汤	(242)
肝片汤	(243)
瓠瓜肉片汤	(244)
醋椒三片汤	(244)
丝瓜肉片汤	(245)
大肠细粉汤	(246)
猪肝肉片汤	(247)
豌豆肥肠汤	(248)
酸菜血旺汤	(249)
清炖牛肉	(250)
牛尾汤	(251)
冬菇牛肉汤	(252)
沙锅牛腱	(253)
枸杞牛鞭汤	(254)
清炖牛鞭	(255)
清炖羊肉	(256)
羊肉汤锅	(257)
炖蛇汤	(258)
煮羊杂碎汤	(258)
炖狗肉	(260)
一品炖鸡	(261)
炖鸡汁	(262)
老姜仔鸡汤	(263)



仔鸡汤·····	(263)
香菇炖鸡·····	(264)
榨菜煨鸡·····	(265)
鸡肉火腿汤·····	(266)
冬菇鸡翅汤·····	(267)
凤爪炖冬菇·····	(268)
海带烧肉·····	(269)
碎肉豌豆·····	(270)
肉焖扁豆·····	(271)
红焖猪蹄·····	(272)
白果烧肉·····	(273)
苦瓜烧肉·····	(274)
酥肉烧菜头·····	(275)
芽菜烧肉·····	(277)
清烧三鲜·····	(278)
樱桃肉·····	(279)
蒸鳊鱼·····	(280)
豉汁鱼·····	(281)
醋熘鱼·····	(282)
煎鱼·····	(283)
高丽鱼·····	(284)
煎酿辣椒鱼·····	(285)
红油米豆腐·····	(286)
醋烧鱼块·····	(287)
烤肉串·····	(288)
碧绿腰花·····	(289)



烩腰肺.....	(290)
中式牛排.....	(291)
凉拌干丝.....	(292)
拌黄瓜.....	(293)
鱼香元蹄.....	(294)
素什锦.....	(295)
蚝油金菇卷.....	(296)
虾仁拼盘.....	(297)
油香茄子.....	(298)
炒菠菜.....	(299)
开洋白菜.....	(300)
蚝油芥蓝菜.....	(301)
红烧牛腩.....	(301)
鸡肉炖肉丸.....	(303)
粉蒸排骨.....	(304)
紫菜肉包.....	(305)
蛋黄肉蛤.....	(306)
甜椒肉丸.....	(307)
蚝油牛肉.....	(308)
咖喱牛肉.....	(309)

烧菜花

原料

菜花	250 克
胡萝卜	50 克
冬菇	50 克
水发冬菇	50 克
色拉油	40 克
酱油	适量
白糖	适量
精盐	适量
味精	2 克
葱末	20 克
高汤	100 克
水淀粉	适量
料酒	20 克
花椒油	20 克

作法

①将菜花洗净掰成小瓣，胡萝卜切成菱形块，同洗净切成厚片的冬菇放入盛开水的专用器皿内，加盖，用中段加热 2 分钟，取出沥水。

②微波专用器皿内放入色拉油，加盖，用高段加热 2 分钟，取出，下入葱末、菜花、胡萝卜块、冬菇，加入料酒、精盐、白糖、酱油和高汤。加盖，用高段烧开后，再用高中