

微波美食

无油烟烹饪

贴心的厨房助手，使您免受烟熏火燎之苦，方便快捷，轻松完成好味道。

家庭100%
编委会 编

大家出版社



家庭100%® 生活更精彩

美食系列

微波美食

无油烟烹饪

家庭100% 编委会 编



图书在版编目(CIP)数据

家庭百分百·第1辑 / 《家庭百分百》编委会编.
郑州：大象出版社，2005.1
ISBN 7-5347-3657-9

I . 家... II . 家... III . 生活 - 知识
IV . TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 138992 号

责任编辑：达向

项目总监：赵卫平

编辑统筹：石艳芳

文图编辑：戈福生 石艳芳

美术编辑：王道琴

版式设计：赵天飞

装帧设计：夏鹏

文图统筹：人人美食工作室

撰稿：安赫 摄影：王旭

菜肴制作：张兴隆（北京香渝厨餐饮有限公司行政总厨）

广邹王勇（北京香渝厨餐饮有限公司厨师）

协助拍摄：北京香渝厨餐饮有限公司

《家庭百分百》微波美食

出版 / 大象出版社

(郑州市经七路 25 号附 12 号)

制作 / 读库网 (www.rzbook.com)

印刷 / 北京外文印刷厂

发行 / 大象出版社发行科北京办事处

(010) 82083938/82082775/82083098

开本 / 32 开 (787 × 1092)

印张 / 4 印张

字数 / 30 千字

版次 / 2005 年 1 月第 1 版

印次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 / 1-10000 册

定 价 / 1280 元 (全 1000 册)

Contents 目录

5

清新蔬菜

- 奶油烤白菜 5
- 家酿苦瓜 7
- 豆芽凉拌青椒 9
- 番茄豆腐 11
- 金针菇菠菜 13
- 腐竹韭黄 15
- 罗汉素斋 17
- 冬笋烩鲜菇 19
- 果蔬沙拉加蛋 21



55

雅致点心

- 火腿沙拉三明治 55
- 茶碗蒸 57
- 酸奶鲜果蛋糕 59
- 鸡蛋布丁 61
- 糖渍菠萝 63

39

醇鲜水产

- 39 糖醋鱼
- 41 清蒸鱿鱼
- 43 醉虾
- 45 海鲜汤

47

香甜主食

- 47 番茄芙蓉焗饭
- 49 烤猪扒饭
- 51 炸酱面
- 53 香菇烧麦



23

浓郁肉食

- 京都排骨 23
- 蒜苗腊肉 25
- 生菜扒口条 27
- 芥蓝牛肉 29
- 烤香鸡腿 31
- 葱油淋鸡 33
- 鸡柳串烧 35
- 东坡绣球 37

1杯 = 240 毫升 = 240 克
适量 = 可以依个人口味增减分量。
少许 = 略加即可，例如：放盐、花椒粉等调味料。
高汤 = 可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

65 蔬菜类

白菜千层卷	65
豆瓣茄子	65
青红甜椒	66
五色什锦	66
香菇菜心	67
香菇炒豆苗	67
蚝油黑木耳	68
番茄炒鸡蛋	68
酿黄瓜	69
土豆饼	69
香菇土豆泥	70
干煸四季豆	70
笋尖焖肉	71
椒盐百花鲜笋	71
油渍雪菜	72
芝士菜花	72
油麦嫩豆腐	73
素酿南瓜	73
奶油胡萝卜	74
三丁茭白	74
糖醋圆白菜	75
酸菜豆芽	75
酱醋茄子	76
菜心炒玉片	76
凉拌芦荟	77
麻辣芹菜叶	77
素三冬	78
洋葱煎蛋	78
干酪菠菜	79
火腿冬瓜盒	79
干贝炖萝卜	80
紫菜鸡蛋汤	80
97 水产类	81
油焖基围虾	97
宫保对虾	97
锅贴一品虾	98
香蒜辣味虾	98
蒜爆虾仁	99
草菇虾丸汤	99
蒜蓉虾	100
豆豉烩鱼	100
烧鳕鱼片	101
鲫鱼炖豆腐	101
鱼球堡	102
荷香银鱼	102
串烧黄鳝	103
清炒鳝丝	103
川味炒鲜鱿	104
芥兰鲜鱿	104
松鼠黄鱼	105
锦绣大鲤	105
烩墨鱼	106
西洋鲳鱼	106
柠檬蒸鱼	107
鱼香烤蟹	107
119 点心类	119
炒花生	119
炒白果	119
蛋奶羹	120
豆浆	120
啤酒蟹	108
清炒鲜贝	108
葱姜生蚝	109
蒸蛤蜊塞肉	109
124 附录	124
124 附录 1: 微波炉用处多多	
125 附录 2: 微波炉烹饪高招	
126 附录 3: 微波炉使用禁忌	
127 附录 4: 什么决定微波烹调时间	

110 主食类

110 鸡肉蛋饭	110
110 蛋包饭	110
111 什锦炒饭	111
111 肉丝白菜面	111
112 咸蛋蒸肉饼	112
112 海鲜粥	112
113 锅贴	113
113 菜肉云吞	113
114 鸡丝炒面	114
114 牛肉包子	114
115 海南鸡饭	115
115 鳗鱼奶油拌饭	115
116 珍珠饭团	116
116 桂花果脯饭	116
117 汤包	117
117 肉酱炒饭	117
118 牛肉滑蛋粥	118
118 熏肉通心粉	118
119 点心类	119
炒花生	119
炒白果	119
蛋奶羹	120
豆浆	120
芋味西米露	121
莲子红豆沙	121
马蹄冻糕	122
威化沙拉	122
炒年糕	123
蟹型豆沙饼	123
124 附录	124
124 附录 1: 微波炉用处多多	
125 附录 2: 微波炉烹饪高招	
126 附录 3: 微波炉使用禁忌	
127 附录 4: 什么决定微波烹调时间	

试读结束：需要全本请在线购买：www.ert

家庭100%® 生活更精彩

美食系列

微波美食

无油烟烹饪

家庭100% 编委会 编



Contents 目录

5

清新蔬菜

- 奶油烤白菜 5
- 家酿苦瓜 7
- 豆芽凉拌青椒 9
- 番茄豆腐 11
- 金针菇菠菜 13
- 腐竹韭黄 15
- 罗汉素斋 17
- 冬笋烩鲜菇 19
- 果蔬沙拉加蛋 21



23

浓郁肉食

- 京都排骨 23
- 蒜苗腊肉 25
- 生菜扒口条 27
- 芥蓝牛肉 29
- 烤香鸡腿 31
- 葱油淋鸡 33
- 鸡柳串烧 35
- 东坡绣球 37



55

雅致点心

- 火腿沙拉三明治 55
- 茶碗蒸 57
- 酸奶鲜果蛋糕 59
- 鸡蛋布丁 61
- 糖渍菠萝 63

39 醇鲜水产

- 39 糖醋鱼
- 41 清蒸鱿鱼
- 43 醉虾
- 45 海鲜汤



47

香甜主食

- 47 番茄芙蓉焗饭
- 49 烤猪扒饭
- 51 炸酱面
- 53 香菇烧麦

1杯 = 240 毫升 = 240 克

适量 = 可以依个人口味增减分量。

少许 = 略加即可，例如：放盐、花椒粉等调味料。

高汤 = 可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲤鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

65 蔬菜类

白菜千层卷 65

豆瓣茄子 65

青红甜椒 66

五色什锦 66

香菇菜心 67 蒜泥白肉 81

香菇炒豆苗 67 东坡肉 81

蚝油黑木耳 68 山药排骨盅 82

番茄炒鸡蛋 68 面筋塞肉 82

酿黄瓜 69 洋葱肉丝 83

土豆饼 69 肉片炒莴笋 83

香菇土豆泥 70 腐皮肉卷 84

干煸四季豆 70 烤肉串 84

笋尖焖肉 71 麻辣猪耳 85

椒盐百花鲜笋 71 海带肉丝 85

油渍雪菜 72 蚝油牛肉 86

芝士菜花 72 炖牛腩 86

油麦嫩豆腐 73 冬菜牛肉 87

素酿南瓜 73 酱牛肉 87

奶油胡萝卜 74 青椒牛肉丝 88

三丁茭白 74 芹菜牛肉丝 88

糖醋圆白菜 75 烤牛肉 89

酸菜豆芽 75 红烧百叶 89

酱醋茄子 76 锅炮肉 90

菜心炒玉片 76 辣味牛肉 90

凉拌芦荟 77 鸡肉炖芋头 91

麻辣芹菜叶 77 菠萝鸡块 91

素三冬 78 荷叶包鸡 92

洋葱煎蛋 78 红烧鸡翅 92

干酪菠菜 79 徽州蒸鸡 93

火腿冬瓜盒 79 椰汁鸡腿 93

干贝炖萝卜 80 太白醉鸡 94

紫菜鸡蛋汤 80 宫保鸡丁 94

95 西芹鸡柳

95 酸菜鸭

96 无锡鸭块

96 乳鸽

81 肉食类

香菇炒豆苗 67 81 蒜泥白肉

香菇炒豆苗 67 81 东坡肉

蚝油黑木耳 68 82 山药排骨盅

番茄炒鸡蛋 68 82 面筋塞肉

酿黄瓜 69 83 洋葱肉丝

土豆饼 69 83 肉片炒莴笋

香菇土豆泥 70 84 腐皮肉卷

干煸四季豆 70 84 烤肉串

笋尖焖肉 71 85 麻辣猪耳

椒盐百花鲜笋 71 85 海带肉丝

油渍雪菜 72 86 蚝油牛肉

芝士菜花 72 86 炖牛腩

油麦嫩豆腐 73 87 冬菜牛肉

素酿南瓜 73 87 酱牛肉

奶油胡萝卜 74 88 青椒牛肉丝

三丁茭白 74 88 芹菜牛肉丝

糖醋圆白菜 75 89 烤牛肉

酸菜豆芽 75 89 红烧百叶

酱醋茄子 76 90 锅炮肉

菜心炒玉片 76 90 辣味牛肉

凉拌芦荟 77 91 鸡肉炖芋头

麻辣芹菜叶 77 91 菠萝鸡块

素三冬 78 92 荷叶包鸡

洋葱煎蛋 78 92 红烧鸡翅

干酪菠菜 79 93 徽州蒸鸡

火腿冬瓜盒 79 93 椰汁鸡腿

干贝炖萝卜 80 94 太白醉鸡

紫菜鸡蛋汤 80 94 宫保鸡丁

95 西芹鸡柳

95 酸菜鸭

96 无锡鸭块

96 乳鸽

97 水产类

油焖基围虾 97

宫保对虾 97

锅贴一品虾 98

香蒜辣味虾 98

蒜爆虾仁 99

草菇虾丸汤 99

蒜蓉虾 100

豆豉蛤鱼 100

烧鳕鱼片 101

鲫鱼炖豆腐 101

鱼球煲 102

荷香银鱼 102

串烧黄鳝 103

清炒鳝丝 103

川味炒鲜鱿 104

芥蓝鲜鱿 104

松鼠黄鱼 105

锦绣大鲤 105

烩墨鱼 106

西洋鲳鱼 106

柠檬蒸鱼 107

鱼香烤蟹 107

啤酒蟹 108

清炒鲜贝 108

葱姜生蚝 109

蒸蛤蜊塞肉 109

124 附录

124 附录 1：微波炉用处多多

125 附录 2：微波炉烹饪高招

126 附录 3：微波炉使用禁忌

127 附录 4：什么决定微波烹调时间

110 主食类

110 鸡肉饭

110 蛋包饭

111 什锦炒饭

111 肉丝白菜面

112 咸蛋蒸肉饼

112 海鲜粥

113 锅贴

113 菜肉云吞

114 鸡丝炒面

114 牛肉包子

115 海南鸡饭

115 鳗鱼奶油拌饭

116 珍珠饭团

116 桂花果脯饭

117 汤包

117 肉酱炒饭

118 牛肉滑蛋粥

118 熏肉通心粉

119 烧鲜鱿 104

119 炒花生

119 炒白果

120 蛋奶羹

120 豆浆

121 芋味西米露

121 莲子红豆沙

122 马蹄冻糕

122 威化沙拉

123 炒年糕

123 蟹型豆沙饼





奶油烤白菜

材料：大白菜 250 克、洋葱半个、熏肉 50 克、熟土豆泥 30 克、奶油 30 克、奶酪丝 30 克、奶酪粉 15 克、香菜适量、牛奶 70 毫升。

调料：A.植物油、水、白糖、盐。 B.面粉、高汤、鸡精、胡椒粉。



做 法

1. 将大白菜的叶片剖开洗净，切成块，加入调料 A 拌匀，覆盖保鲜膜扎孔，用微波中火加热 3 分钟待用。
2. 将调料 B 拌匀备用；熟土豆泥、奶油和牛奶调成糊状备用；洋葱洗净切末备用。
3. 熏肉切小块，与做法 2 备好的材料一起用微波高火加热 2 分钟，拌匀成油糊状备用。
4. 另取一容器，将大白菜铺在底部，加入做法 3 的材料，撒上奶酪丝、奶酪粉，用微波高火加热 2 分钟放上香菜点缀即可。



贴心小提示

用微波炉烹饪蔬菜时，最好在菜上洒些水，这样可以使蔬菜成菜后口感更为鲜美。



试读结束：需要全本请在线购买：www.ert

家酿苦瓜

材料：苦瓜1根、肉末200克。

调料：A.盐、味精、香油、面粉、蒜末、葱末、料酒、酱油。
B.红辣椒末、豆豉、植物油、盐、白糖。



做 法

1. 苦瓜洗净，切成圆柱形，去子，以适量盐及面粉涂抹均匀备用。
2. 将肉末及调料A搅拌均匀，混合成有黏性的肉馅。
3. 取一盘子，底部抹上油待用。
4. 将肉馅塞入苦瓜内，摆放在抹了油的盘子中，再加入调料B，用微波高火加热15分钟即可。



贴心小提示

在菜市选购原材料时，应挑选色泽较白且粗大的苦瓜，这样的苦瓜不会太苦。



豆芽凉拌青椒

材料：豆芽 150 克、青椒 15 克、红甜椒 15 克、香菜 1 棵。

调料：A. 盐、醋、酱油、料酒。 B. 香油、醋。

做 法

1. 青椒、红甜椒洗净，切丝；豆芽洗净。
2. 在容器中放入做法 1 的材料，混入调料 A 拌匀。
3. 盖上保鲜膜扎孔，用微波中火加热 1 分 30 秒，然后放入调料 B 拌匀，移到盘中即可。



贴心小提示

注意了！加热豆芽时一定要注意掌握好时间，八成熟即可。没熟透的豆芽往往带点涩味，加了醋即能去除涩味，又能保持豆芽爽脆鲜嫩。



番茄豆腐

材料：豆腐 150 克、番茄 1 个、豆芽 100 克、青椒 2 个、小黄瓜 1 根。

调料：碎芝麻、醋、酱油、白糖、葱末、豆瓣酱。



做 法

1. 洗净所有材料，青椒切丝；混匀调料备用。
2. 将豆腐切成片，番茄切成薄片；小黄瓜纵切成两半，再斜切成片。
3. 把青椒丝和豆芽混合后，用保鲜膜覆盖扎孔，放入微波炉中以中火加热 1 分钟。然后取出晾凉备用。
4. 在容器中放入做法 2 和做法 3 的材料，然后放入适量调料即可。



贴心小提示

豆腐具有生津润燥、清热解毒的功效，营养价值较高。可豆腐虽好，却不能天天吃。中医认为，豆腐性偏寒，所以胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者不宜多食。



风以居来：需要主本请在线购买