

7 家庭100%[®]生活更精彩 美食系列

微波美食

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。

无油烟烹饪

家庭100%
编委会 编

大象出版社



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/  (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10册)

Contents 目录

清新蔬菜 5

- 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



39 醇鲜水产

- 49 糖醋鱼
- 41 清蒸鲈鱼
- 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

浓郁肉食 23

- 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



雅致点心 55

- 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



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

81 肉食类

- 81 蒜泥白肉
- 81 东坡肉
- 82 山药排骨盅
- 82 面筋塞肉
- 83 洋葱肉丝
- 83 肉片炒莴笋
- 84 腐皮肉卷
- 84 烤肉串
- 85 麻辣猪耳
- 85 海带肉丝
- 86 蚝油牛肉
- 86 炖牛腩
- 87 冬菜牛肉
- 87 酱牛肉
- 88 青椒牛肉丝
- 88 芹菜牛肉丝
- 89 烤牛肉
- 89 红烧百叶
- 90 锅炮肉
- 90 辣味牛肉
- 91 鸡肉炖芋头
- 91 菠萝鸡块
- 92 荷叶包鸡
- 92 红烧鸡翅
- 93 徽州蒸鸡
- 93 椰汁鸡腿
- 94 太白醉鸡
- 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
- 豆豉烩鱼 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

110 主食类

- 110 鸡肉蛋饭
- 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 点心类

- 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

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

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

清新蔬菜 5

- 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



39 醇鲜水产

- 49 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

浓郁肉食 23

- 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

雅致点心 55

- 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



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
- 干扁四季豆 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

81 肉食类

- 81 蒜泥白肉
- 81 东坡肉
- 82 山药排骨盅
- 82 面筋塞肉
- 83 洋葱肉丝
- 83 肉片炒茼蒿
- 84 腐皮肉卷
- 84 烤肉串
- 85 麻辣猪耳
- 85 海带肉丝
- 86 蚝油牛肉
- 86 炖牛腩
- 87 冬菜牛肉
- 87 酱牛肉
- 88 青椒牛肉丝
- 88 芹菜牛肉丝
- 89 烤牛肉
- 89 红烧百叶
- 90 锅炮肉
- 90 辣味牛肉
- 91 鸡肉炖芋头
- 91 菠萝鸡块
- 92 荷叶包鸡
- 92 红烧鸡翅
- 93 徽州蒸鸡
- 93 椰汁鸡腿
- 94 太白醉鸡
- 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
- 豆豉烩鱼 100
- 烧鳊鱼片 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

110 主食类

- 110 鸡肉蛋饭
- 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 点心类

- 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

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





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。



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. 将肉馅镶入苦瓜内，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。

