

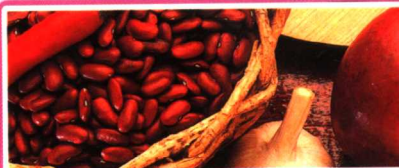
WEIBOLU SHIPU

大众流行食谱

主编 于晓华

微波

炉食谱



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

丰厚美食

轻松烹饪

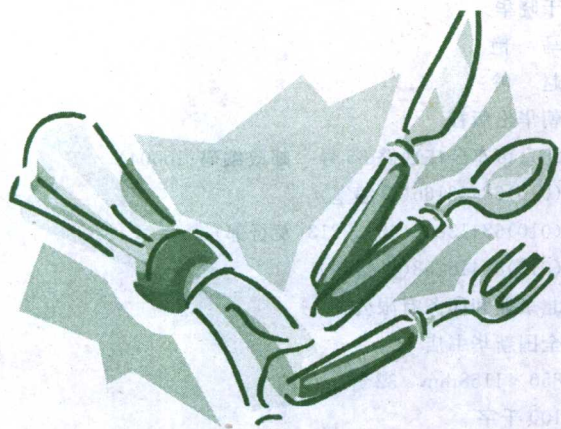
朝華出版社

大 众 流 行 食 谱

微波炉食谱

WEI BO LU SHI PU

主编 于晓华



朝華出版社

饮食营养 烹饪技巧 烹饪知识 烹饪艺术

图书在版编目(CIP)数据

微波炉食谱/于晓华主编. — 北京:朝华出版社,
2005. 10

(大众流行食谱)

ISBN 7-5054-1387-2

I. 微… II. 于… III. 微波加热设备—菜谱
IV. TS972. 129. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115000 号

微波炉食谱

主 编:于晓华

责任编辑:马 艳

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1387-2/G·0756

定 价:60.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉瘦	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉肥	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

红烧狮子头



原料 猪肉馅60克，油菜5棵，红萝卜米15克，荸荠（马蹄）米30克，芹菜米7克，香菜叶少许。（A）盐5克，糖5克，米酒15克，葱末15克，姜末5克；（B）水80克，酱油50克，糖7克，米酒5克，麻油5克；（C）色拉油15克，糖3克，盐3克，水100克。

- 做法**
1. 肉馅与（A）充分搅拌至有黏性后，做成肉丸子备用。
 2. 取一容器，放入肉丸与调味料（B），覆盖耐热保鲜膜，以高功率加热7分钟后取出肉丸；肉汁待凉备用。
 3. 油菜洗净对半切开，加入调味料（C），用高功率加热4分钟后，取出油菜排盘，再将加热好的肉丸置于其上。
 4. 将肉汁以水淀粉拌匀，高功率加热2分半钟，淋入菜中，撒上几个香菜叶作为点缀即可。

榨菜肉丝



榨菜 200 克，猪肉丝 150 克，红辣椒 1 个，酱油 15 克，麻油 10 克，蒜头 2 粒，葱 1 根，植物油 15 克，白胡椒适量，糖 17 克，生菜叶少许。

原料

做法

1. 榨菜切丝，泡水去除盐分；蒜头切碎；红辣椒、葱切丝备用。
2. 肉丝用料腌 10 分钟备用。
3. 植物油、蒜米、辣椒丝一起用高功率加热 1 分钟后，加入腌好的肉丝，以高功率加热 2 分钟，再加入榨菜丝、葱丝，高功率加热 2 分半钟，将菜品盛入摆了生菜的盘子即可。

葱淋油鸡



原料 鸡 1 只 (约 400 克), 色拉油 60 克, 葱 4 根, 嫩姜 2 小块, 高汤 100 克, 盐适量, 酱油 15 克, 麻油 15 克, 小油菜、香菜各适量。

- 做法**
1. 葱、姜洗净切丝备用。
 2. 将鸡洗净切块, 与调味料一起用高功率加热 6 分钟, 再将鸡块取出排于瓷盘中备用。
 3. 色拉油用高功率加热 3 分钟, 再加入葱丝、姜丝、高汤, 用高功率加热 3 分钟后, 淋在做法 2 的鸡块的上, 将焯熟的小油菜依次摆在身边, 撒些香菜叶与成菜上即可。

香菇鸡



鸡 1/2 只，干香菇 10 朵，姜 12 片，蒜头 8 粒，麻油 15 克，酱油 15 克，米酒 45 克，糖 5 克，盐 7 克，水 1200 克，枸杞、红枣、香菜各适量。

原料

做法

1. 鸡洗净切块；干香菇泡水变软备用。
2. 容器中倒入麻油，用高功率加热 1 分半钟，放入鸡肉、蒜头、姜片、枸杞、红枣再高功率加热 5 分钟。
3. 加入香菇及调味料搅拌均匀后，用高功率加热 15 分钟，于成菜上撒些香菜叶作为点缀即可。

酿苦瓜



原料

苦瓜 1 条，猪肉适量。(A) 盐 5 克，味精 5 克，米酒 10 克，麻油 5 克，淀粉 5 克，蒜末 5 克，酱油 15 克，葱末 15 克；(B) 红辣椒末 15 克，豆豉 15 克，色拉油 15 克；(C) 盐 5 克，糖 5 克。

做法

1. 苦瓜洗净去籽，切成圆柱状后以适量盐及淀粉涂抹均匀备用。
2. 将猪肉馅与调味料 (A) 搅拌均匀，摔打成有黏性的肉馅。
3. 将肉馅镶入苦瓜内，排入刷好油的盘中，再加入调味料 (B)、(C)，用高功率加热 15 分钟即可。

回锅肉



猪五花肉 200 克，青椒半个，红萝卜 30 克，黑豆干 1 块，蒜苗 1 根，葱 2 根，姜 4 片，蒜头 2 粒，青豆、香菜各适量。(A) 糖 5 克，辣豆瓣酱 7 克，甜面酱 15 克，酱油膏 15 克，沙拉油 30 克，(B) 盐 5 克，酒 30 克，水 50 克，(C) 生粉水 15 克，香油 3 克。

原 料

做 法

1. 青椒去籽切片；红萝卜去皮切片；蒜苗、葱洗净切段；黑豆干、蒜头切片备用。将蒜片、调味料 (A) 拌匀，覆盖耐热保鲜膜，用高功率加热 1 分半钟做成辣酱备用。猪五花肉洗净拭干，加入葱段、姜片及调味料 (B) 涂抹均匀，覆盖耐热保鲜膜，用高功率加热 6 分钟，翻面再用高功率加热 5 分钟，取出待凉切片备用。
2. 将上料放入容器中，再加入黑豆干、青椒片、红萝卜片、青豆、香菜、蒜苗段和调味料 (C)，覆盖耐热保鲜膜，用强微波加热 4 分钟，取出拌匀即可。

前 言

随着社会的进步,生活节奏的加快,人们苦于传统炉具烹饪的复杂和冗慢,加之担心厨房污染对身体健康的影响。因而人们迫切希望能从繁忙的传统厨房烹饪中解脱出来。

微波炉的出现,给家庭厨房带来一次新的革命,它具有节能、省时、卫生、方便、环保、保持食物原色原味、减少营养成分流失等优点,迎合了现代人的生活快节奏,受到人们的欢迎。

然而,由于微波炉的普及度还没有达到一定的程度,人们对微波炉的功用还存在很小一方面的认识,认为微波炉只能热菜、解冻等小功用,还不适于做家常菜肴,其实这完全是一种不全面的认识,微波炉不但具有传统炉具所不具备的功用,还几乎适用于烹饪传统炉具所能烹饪的任何菜肴。

为此,本书不但详细介绍了微波炉的现实功用、窍门和方法,还从烹制菜肴的各个方面为您指点介绍微波炉菜例,是一本全心全意为您指导微波烹饪美食的好书。



目 录

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 1. 蔬菜类 | (7) | 夹心圆白菜 | (15) |
| 雪菜肉丝 | (7) | 家常豆芽 | (16) |
| 奶油黄瓜 | (7) | 青椒炒花生 | (16) |
| 腐乳芥菜 | (8) | 炒素 | (16) |
| 香菇豆苗 | (8) | 姜汁菠菜 | (17) |
| 八宝辣酱 | (8) | 肉片焖扁豆 | (17) |
| 腐皮白菜 | (9) | 炒扁豆 | (18) |
| 凉拌什锦 | (9) | 熏肉炒扁豆 | (18) |
| 干贝烩菜心 | (10) | 干煸扁豆 | (18) |
| 五彩球 | (10) | 鱼香茄丝 | (19) |
| 熏肉炒刀豆 | (11) | 酱醋蒸茄子 | (19) |
| 瓤青瓜 | (11) | 蚝油茄子 | (20) |
| 酿番茄 | (11) | 烧茄子 | (20) |
| 五彩杂菜烩 | (12) | 酱汁茄子 | (20) |
| 翠玉烩 | (12) | 茄子花 | (21) |
| 双丝白菜 | (13) | 火腿冬瓜 | (21) |
| 银芽韭菜 | (13) | 翠玉黄瓜 | (22) |
| 酸辣蒸茄 | (13) | 炒黄瓜条 | (22) |
| 双色萝卜球 | (14) | 2. 肉类 | (23) |
| 冬菇发菜 | (14) | 白汁蹄膀 | (23) |
| 凉拌碧玉 | (15) | 蒜泥白肉 | (23) |

- | | | | |
|--------------|------|-----------------------|-------------|
| 红烧扣肉 | (23) | 笋焖肉 | (35) |
| 回锅肉 | (24) | 芋头肉排盅 | (35) |
| 糖醋排骨 | (24) | 黄瓜塞肉 | (36) |
| 南煎丸子 | (25) | | |
| 红烧猪脚 | (25) | 3. 水产海鲜类 | (37) |
| 红烧猪尾 | (25) | 煎黄吉 | (37) |
| 炸猪排 | (26) | 味噌划水 | (37) |
| 酸菜里脊肉 | (26) | 糖醋溜鱼 | (37) |
| 荷叶粉蒸肉 | (27) | 海带青鱼 | (38) |
| 青叶煎肉 | (27) | 鲑鱼色拉 | (38) |
| 榨菜蒸肉饼 | (28) | 白汁鲑鱼 | (39) |
| 肉馅马铃薯 | (28) | 面拖黄鱼 | (39) |
| 青椒盒子 | (29) | 银芽黄鱼丝 | (39) |
| 清炒猪肝 | (29) | 糖醋红尼罗 | (40) |
| 烩蹄包 | (29) | 火腿蒸鱼片 | (40) |
| 鱼香肉丝 | (30) | 白菌马鲛鱼 | (41) |
| 梅花肉 | (30) | 清蒸甲鱼 | (41) |
| 茄汁肉 | (31) | 香菜鱼肠 | (42) |
| 酥烤里脊 | (31) | 炸秋刀鱼 | (42) |
| 菜心狮子头 | (31) | 清蒸鲟鱼 | (42) |
| 白云肉 | (32) | 白汁石斑鱼 | (43) |
| 青蒜腊肉 | (32) | 三色鳊鱼 | (43) |
| 卤大肠 | (33) | 富贵蒸鱼 | (43) |
| 夏威夷火腿扒 | (33) | 柠檬鱼 | (44) |
| 蜜梨香肠 | (33) | 双菇比目鱼 | (44) |
| 蜜汁猪排 | (33) | 红烩墨鱼 | (45) |
| 菠萝猪排 | (34) | 韭菜花炒鱼圆 | (45) |
| 熏肉烩火腿 | (34) | 青蒜鲞鱼 | (45) |
| 咸猪手 | (35) | 红烧带鱼 | (46) |

- | | | | |
|---------------------|-------------|----------------------|-------------|
| 笋片划水 | (46) | 香菇酿鸡 | (57) |
| 清炒鱼片 | (46) | 鸡骨酱 | (58) |
| 红烧鱼唇 | (47) | 红烧鸡翅 | (58) |
| 火腿鱼卷 | (47) | 玉笋鸡丝 | (59) |
| 八宝鱼翅 | (47) | 茭肉鸡块 | (59) |
| 豉汁丁香豆干 | (48) | 蒜辣火鸡腿 | (59) |
| 鱼椒双丝 | (48) | 三味鸡 | (60) |
| 4. 禽蛋类 | (49) | 元枣乌骨鸡 | (60) |
| 美味烤鸡 | (49) | 当归鸭 | (61) |
| 香草鸡 | (49) | 菠萝鸭 | (61) |
| 蜜汁鸡腿 | (50) | 凉拌粉丝鸭 | (61) |
| 沙茶鸡卷 | (50) | 葱香芋头鸭 | (62) |
| 椰奶鸡 | (50) | 酱鸭 | (62) |
| 百珍油炸鸡 | (51) | 韭黄炒蛋 | (63) |
| 葱油嫩鸡 | (51) | 炒蟹黄 | (63) |
| 醉鸡 | (52) | 虾仁炒蛋 | (63) |
| 蒜味鸡片 | (52) | 银鱼炒蛋 | (64) |
| 烤鸡肉串 | (53) | 椒盐炒蛋 | (64) |
| 栗子烧鸡 | (53) | 酸菜鸭 | (64) |
| 咖喱鸡 | (53) | 麻辣鸭掌 | (65) |
| 腰果鸡丁 | (54) | 姜丝鸭肫 | (65) |
| 八宝鸡丁 | (54) | 豉油乳鸽 | (65) |
| 双菇鸡丝 | (55) | 番茄炒蛋 | (66) |
| 时菜鸡片 | (55) | 5. 豆制品类 | (67) |
| 蚝油煎鸡脯 | (56) | 家常豆腐 | (67) |
| 香菇鸡翅 | (56) | 蚝油豆腐 | (67) |
| 芥末酱鸡翅 | (57) | 鲜蘑豆腐 | (68) |
| 水晶鸡 | (57) | 卤豆腐 | (68) |

- | | | | |
|----------------------|-------------|--------------|------|
| 肉末烧豆腐 | (68) | 肉酥双烹 | (80) |
| 红烧油豆腐 | (69) | 花生排骨汤 | (81) |
| 四色豆腐 | (69) | 清味鸡锅 | (81) |
| 茄汁豆腐 | (70) | 三色滑肉汤 | (81) |
| 蒜黄烧豆腐 | (70) | 粟米汤 | (82) |
| 鸡肉豆腐 | (71) | 鱼片豆腐汤 | (82) |
| 鱼香豆腐 | (71) | 枸杞鸡汤 | (83) |
| 豉汁豆腐 | (72) | 苦瓜排骨汤 | (83) |
| 红白豆腐 | (72) | 番茄肉丸汤 | (83) |
| 小白菜熬豆腐 | (72) | 津菜丸子汤 | (84) |
| 烩干丝 | (73) | 肉茸汤 | (84) |
| 海米烧腐竹 | (73) | 原味哈喇煲鸡 | (85) |
| 青椒干丝 | (74) | 苦瓜鲈鱼汤 | (85) |
| 腐皮鲜竹卷 | (74) | 豆腐血汤 | (85) |
| 砂锅豆腐 | (74) | 紫菜蛋汤 | (86) |
| 八宝豆腐 | (75) | 排骨酥羹 | (86) |
| 芹菜炒熏干 | (75) | 西湖牛肉羹 | (87) |
| 豆芽炒干丝 | (76) | 虾仁洋芋羹 | (87) |
| 酿熏干 | (76) | 龙须蛋汤 | (88) |
| 浇汁素鸡腿 | (76) | 鱼翅羹 | (88) |
| | | 黄鱼羹 | (88) |
| 6. 汤粥羹类 | (78) | 干酪洋葱汤 | (89) |
| 鸡脆鲜菇汤 | (78) | 蟹饼羹 | (90) |
| 干贝发菜汤 | (78) | 青花菜鱼茸羹 | (90) |
| 草菇虾丸汤 | (78) | 砂锅鱼头 | (91) |
| 黄豆肉骨汤 | (79) | 花蟹煲 | (91) |
| 鸡头紫菜汤 | (79) | 海鲜煲 | (92) |
| 莲藕排骨汤 | (80) | 蘑菇忌廉汤 | (92) |
| 萝卜荸荠汤 | (80) | 首乌母鸡煲 | (93) |

- | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|
| 玉米鸡茸羹 | (93) | 干贝肉粥 | (104) |
| 黄瓜肉片汤 | (93) | 桂肉煲粥 | (105) |
| 火鸡杂汤 | (94) | 麦片粥 | (105) |
| 什菜牛肉汤 | (94) | 姜丝肝粥 | (105) |
| 笋菇凤爪汤 | (95) | 泥鳅鱼茸粥 | (106) |
| 奶油菠菜汤 | (95) | 百合糖粥 | (106) |
| 瓜子鸡汤 | (95) | 荔枝干煲粥 | (107) |
| 豌豆汤 | (96) | 鹌鹑煲粥 | (107) |
| 白菜肉丸汤 | (96) | 阳春面 | (107) |
| 排骨冬瓜汤 | (96) | 牛肉面 | (108) |
| 雪菜冬瓜汤 | (97) | 麻辣酱面 | (108) |
| 榨菜肉丝汤 | (97) | 什锦面 | (108) |
| 洋葱南瓜汤 | (97) | 鱼鲜锅烧面 | (109) |
| 7. 米面主食类 | (99) | 三鲜米粉 | (109) |
| 海鲜饭 | (99) | 海鲜宽面 | (110) |
| 菠萝饭 | (99) | 熏肉通粉 | (110) |
| 粽子饭团 | (100) | 香肠什菜面 | (111) |
| 釜竹饭 | (100) | 牛肉酱意粉 | (111) |
| 什锦饭 | (100) | 蒜茸意粉 | (112) |
| 菜饭 | (101) | 腌菜云吞汤 | (112) |
| 咸油白饭 | (101) | 荠菜肉馄饨 | (112) |
| 荷叶包 | (102) | 8. 糕饼点心类 | (114) |
| 八宝饭 | (102) | 果味椰子球 | (114) |
| 田鸡饭 | (102) | 桂花糯米藕 | (114) |
| 牛肉蛋黄粥 | (103) | 烤红薯 | (115) |
| 三鲜粥 | (103) | 黄油粟米 | (115) |
| 黑鱼粥 | (104) | 蜜汁火腿面包 | (115) |
| 皮蛋瘦肉粥 | (104) | 果味蛋糕 | (115) |