

新大众菜谱

微波炉美味

600 款

原子能出版社



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

微波炉美味 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了用微波炉做各种菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 微波炉美味 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:张 梅

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3081-5

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究

蒜 蓉 虾

材料

新鲜中虾约 500 克，蒜蓉 2 汤匙，红辣椒半只，葱粒 1 汤匙，香菜少许

调料

绍酒半汤匙，胡椒粉少许

做法

将虾由背部切开两边，洗净并沥干水分，放入调料拌匀。

将虾排放碟上，放上蒜蓉，包上微波保鲜纸，放入炉内，用高火煮 3 分钟，取出。

将 2 匙油放入小碗内，用高火加热约 1 分钟，再放入葱粒及红椒粒。

将香菜放上虾面，淋上熟油。

将老抽及生抽各半匙混合，淋上虾面即可供食。





东坡肉

材料

带皮无骨腌肉块 450 克(猪腿肉)、葱(切 5 厘米长段)1 棵、姜 5 片、油菜 350 克

调料:

焦盐胡椒粉少许、蒸肉汁半杯、生粉 2 匙加水 1.5 汤匙调匀。

①料:料酒半杯、八角 1 颗、酱油 4 汤匙,胡椒粉 1 小匙,新鲜橘皮或陈皮 1 小匙

大众菜谱

做法

置腌肉块于开水锅中片刻,捞起擦干,均匀抹擦焦盐胡椒粉于其上。放其于一较深的耐热容器内,加入葱、姜和①料,附耐热盖用高火加热 3 分钟。将其翻转,再附盖用中高火加热 10 至 12 分钟。

切其为厚片,拱于菜碟中央。

置洗净的油菜于另一较深的耐热容器中,加水 4 汤匙。附耐热盖用高火加热 3 至 5 分钟。取出,整齐地围肉片块排摆之。

注蒸肉半杯于耐热容器中,附耐热盖用高火加热 20 秒钟。加生粉汁搅拌之。再附盖用高火加热 40 秒至 1 分钟。然后将其浓汁浇于肉片块上即可食用。趁热食用为佳。

好味鸡

材料

光鸡 1 只，葱 2 条切短，姜丝约 2 匙

调料

生抽半汤匙，糖半匙，沙姜粉半匙，细盐 2 匙，料酒半汤匙

做法

将鸡洗净，抹干，用少许生抽搽匀鸡皮表面。将姜丝、葱及调料放入肚内。用小竹签密缝鸡肚，鸡肚向上置碟内，用微波保鲜纸包好，留一小孔疏气。

把鸡放入炉内，用高火煮约 15 分钟，取出，把鸡肚内之汁液倒出留用。

鸡切块上碟，可伴以菜心，把肚内汁液淋上鸡面。





扒双冬

材料

新鲜笋肉 500 克，冬菇 12 只，数片甘笋切花

调料：

生抽 1 匙，生粉半匙，糖 1 匙，胡椒粉及麻油少许，蚝油 1.5 汤匙，水大半杯

做法

冬菇洗净，浸透去蒂待用。

冬笋肉切片，放器皿中，加盐 1 匙及加水浸过冬笋面，加盖，放入炉内用高火煮约 6 分钟取出，沥去水分。

冬菇榨干水分，加油半汤匙拌匀，加入笋片及调味料，封上微波保鲜纸，用中火煮约 8 分钟，取出，以甘笋片点缀，即可供食。



目 录

一、面饭粥类

龙眼枸杞粥	(1)	玉米粉粥	(7)
胡桃粥	(1)	白粥	(7)
山药葡萄粥	(2)	格兰仕食花总烩	(7)
红枣糯米粥	(2)	金笋牛肉粥	(8)
白果粥	(2)	鸡汁粥	(8)
红枣山药粥	(3)	羊骨粥	(9)
薯蓣粥	(3)	羊骨大枣粥	(9)
番薯粥	(4)	猪肝粥	(9)
桂花白薯粥	(4)	羊肝萝卜粥	(10)
萝卜梗米粥	(4)	猪腰粥	(10)
韭菜粥	(5)	肝黄粥	(11)
芥菜粥	(5)	猪红粥	(11)
香梗米粥	(5)	鱼粥	(12)
糯米粥	(6)	虾米芋头粥	(12)
小麦粥	(6)	海鲜粥	(13)
糯米麦粥	(6)	海参粥	(13)



黄花鱼粥	(14)	鹌鹑粥	(26)
鲤鱼阿胶粥	(14)	皮蛋瘦肉粥	(26)
泥鳅鱼茸粥	(15)	干贝瘦肉粥	(27)
鲤鱼汁粥	(15)	牛肉滑蛋粥	(27)
虾球粥	(16)	生滚牛肉粥	(28)
八卦粥	(16)	意大利香饭	(29)
百合糖粥	(17)	西班牙炒饭	(29)
干荔枝煲粥	(17)	凤梨饭	(30)
龙眼粥	(18)	炒油饭	(30)
山药桂圆粥	(18)	章鱼干贝饭	(31)
三鲜面	(18)	青菜饭	(32)
龙须面	(19)	紫菜饭卷	(32)
麻酱面	(19)	香菇炒饭	(33)
和尚面	(20)	家常炒饭	(33)
法国通心面	(20)	釜竹饭	(34)
丝瓜炒面筋	(21)	咸味饭	(34)
肉酱面	(21)	珍珠米饭	(35)
肉丝米粉	(22)	黄油粟米	(35)
熏肉蛋通粉	(22)	炒面	(36)
蒜茸火腿粉	(23)	鸡汤面条	(36)
北方馄饨	(24)	红烧牛肉面	(37)
菜肉馄饨	(24)	海鲜宽条面	(37)
面包盒子	(25)	什锦面	(38)
广东粥	(25)	什菜面	(38)



二、甜食点心

红油抄手	(40)	八宝芋泥	(54)
水晶虾饺	(41)	豆沙芋泥	(54)
水晶饺	(41)	炒花生	(55)
鲜烧卖	(42)	草莓果酱	(55)
虾仁烧卖	(42)	三明治	(56)
炒年糕	(43)	汉堡	(56)
香菇菜包	(44)	沙拉布丁	(57)
花生糯米球	(44)	鸡蛋布丁	(58)
炒米粉	(45)	葡萄布丁	(58)
小笼汤包	(45)	西米布丁	(59)
咸汤圆	(46)	通心粉色拉	(60)
甜味粉丝	(47)	白脱淡炼乳	(60)
三丝河粉卷	(47)	熏肉玉米饼	(61)
花生太妃糖	(48)	巧克力摩斯	(62)
花生芝麻糊	(49)	西欧土司	(62)
川贝炖雪梨	(49)	什锦椰子球	(63)
川贝母炖蜜糖	(50)	桂花糖藕	(63)
百合炖雪梨	(50)	香甜番薯片	(64)
咖啡蛋糕	(50)	核桃片	(64)
香酥薄饼	(51)	香甜脆皮	(65)
炸土豆饼	(51)	葵花	(65)
牛油酥饼	(52)	情人卷	(66)
起土条	(53)	紫菜色拉卷	(66)
烤山芋	(53)	寿司	(67)



核桃松饼	(68)	什锦蛋糕	(72)
水果卡士达	(68)	海绵蛋糕	(73)
苹果派	(69)	生日蛋糕	(73)
苹果	(69)	干果蛋糕	(74)
拿破仑派	(70)	腰果小西饼	(74)
蒸糕	(70)	镶西式脆饼	(75)
巧克力核桃糕	(71)	法式煎薄饼	(75)
清蛋糕	(72)		

三、汤类

蛋黄菜花汤	(77)	鹅肝清汤	(85)
三鲜鸡糕汤	(78)	花生鸡爪汤	(85)
双色鸡丸汤	(78)	萝卜蛋汤	(85)
番茄泡蛋汤	(79)	鸡丝豌豆汤	(86)
乌鸡白凤汤	(79)	鸡汤大米饭	(86)
芪归炖鸡汤	(80)	清汤卧果	(87)
咖喱鸡丁汤	(80)	清汤鸡块	(87)
鸡肉蘑菇汤	(81)	香菇鸡汤	(87)
蛋花鸡汤	(81)	鸡茸粟玉羹	(88)
葱花蛋汤	(82)	子鸡汤	(88)
黄汁鸡块汤	(82)	竹节鸡汤	(89)
鸡杂块汤	(83)	竹节汤	(89)
鹌鹑蛋汤	(83)	枸杞鸡汤	(90)
榨菜鸡蛋汤	(84)	笋菇凤爪汤	(90)
银耳鹌鹑汤	(84)	蛤蜊鸡汤	(91)



鱼丸五色汤	(91)	补血养颜汤	(104)
冬瓜鲤鱼汤	(92)	牛肉酸菜汤	(105)
青鱼头尾汤	(92)	牛肉米汤	(105)
清汤鱼丸	(93)	牛肉菠菜汤	(106)
山斑炖瘦肉	(93)	牛肉鲜菜汤	(106)
鲫鱼豆腐汤	(94)	西湖牛肉羹	(107)
椒盐鲫鱼汤	(94)	节瓜猪横舌汤	(108)
粉葛鲫鱼汤	(95)	金银菜猪肺汤	(108)
番茄牛肉汤	(95)	冬菇猪骨汤	(109)
牛肉羹	(96)	腰花木耳汤	(109)
羊肉萝卜汤	(96)	排骨蘑菇汤	(110)
圆肉羊蹄汤	(97)	猪爪发菜汤	(110)
山药羊肉汤	(97)	豆芽猪血汤	(111)
羊肉汤	(98)	清炖猪肚汤	(111)
羊肉清汤	(98)	三丝汤	(112)
羊肚汤	(99)	八爪鱼粉葛汤	(112)
鸡肉蛋花汤	(99)	绿豆猪腿汤	(113)
番茄鸡蛋汤	(100)	火腿冬瓜汤	(113)
酸辣汤	(100)	粉葛猪爪汤	(114)
番茄肉丸汤	(101)	核桃瘦肉汤	(114)
苦瓜排骨汤	(101)	粟米猪横舌汤	(115)
凉瓜肉排汤	(102)	冬菇猪肚汤	(115)
咸菜排骨汤	(102)	沙梨瘦肉汤	(116)
馄饨汤	(103)	排骨酥羹	(116)
淮山牛百叶汤	(103)	蔬菜云吞汤	(117)
牛腩萝卜汤	(104)	白菜丸子汤	(117)



贡丸汤	(118)	竹蔗猪骨汤	(127)
金银菜汤	(118)	排骨柴鱼汤	(128)
银耳排骨汤	(119)	黄瓜余肉片汤	(128)
莲藕蚝豉肉汤	(119)	新藕肉汤	(129)
节血猪粉肠汤	(120)	蚝豉猪爪汤	(129)
莲藕猪舌汤	(120)	竹芋排骨汤	(130)
雪菜肉片汤	(121)	西施排骨汤	(130)
栗子瘦肉汤	(121)	猪舌西洋菜汤	(131)
肉杂拌汤	(122)	清补瘦肉汤	(131)
霸王花猪骨汤	(123)	黄豆猪蹄汤	(132)
扣三丝汤	(123)	章鱼排骨汤	(132)
金银菜排骨汤	(124)	老黄瓜瘦肉汤	(133)
参果瘦肉汤	(124)	肉丸豆腐汤	(133)
粟米猪骨汤	(125)	横舌好市汤	(134)
眉豆猪舌汤	(125)	海参猪爪汤	(134)
鞭打圆汤	(126)	横舌赤豆葛汤	(135)
雪梨猪骨汤	(126)	扁豆猪骨汤	(135)
独脚金排骨汤	(127)	蜜枣猪肺汤	(136)

四、禽蛋类

冬虫夏草炖鸭	(137)	梅子炖鸭	(140)
无锡鸭	(138)	津菜腊鸭	(141)
鲜栗炖鸭	(138)	燕窝炖水鸭	(141)
薏米炖鸭	(139)	淮山炖水鸭	(142)
香肉炖鸭	(139)	花胶炖水鸭	(142)



菠萝鸭片	(143)	人参炖鸡	(156)
姜丝酸菜鸭	(143)	鹿茸炖鸡	(156)
麻辣鸭掌	(144)	鹿尾炖鸡	(157)
鸭掌花肉	(144)	雪蛤膏炖鸡	(157)
淋香乳鸽	(145)	清炖香露鸡	(158)
酒炖乳鸽	(145)	老姜炖老鸡	(158)
草菇炖双鸽	(146)	冬笋炖鸡	(159)
藤胶炖乳鸽	(146)	何首乌炖鸡	(159)
蛤蜊蛋	(147)	红烧鸡	(160)
什锦炒蛋	(147)	家乡炊鸡	(160)
奶油炒蛋	(148)	双冬滑鸡	(161)
蟹肉炒蛋	(148)	特色咖喱鸡	(162)
鲑鱼炒蛋	(149)	元枣乌鸡	(163)
包谷蒸蛋	(149)	酒酿炖乌鸡	(163)
火腿蒸蛋	(150)	当归炖乌鸡	(164)
鲜鱼蒸蛋	(150)	北芪炖乌鸡	(164)
蛤蜊蒸蛋	(151)	青椒炒田鸡	(165)
乳酪蛋卷	(152)	豉椒炒田鸡	(165)
粉丝蛋花	(152)	首乌炖田鸡	(166)
洋葱煎蛋饼	(153)	凉瓜田鸡	(166)
咸蛋蒸肉饼	(153)	咖喱火鸡	(167)
荷包蛋	(154)	酱爆鸡丁	(167)
黄甫蛋	(154)	菱肉鸡丁	(168)
鸡窝蛋	(155)	咖喱鸡酱	(169)
韭芽炒蛋	(155)	三色鸡肉卷	(169)
田七炖鸡	(155)	鸡肉炖肉丸	(170)



闹鸡	(171)	甘笋鸡块	(175)
清醋鸡	(171)	咖喱鸡块	(175)
醉鸡	(172)	百珍油沫鸡	(176)
白切鸡	(172)	葱油鸡	(177)
三杯鸡	(173)	蜜味子姜鸡	(177)
麻油鸡	(173)	糯米炖鸡	(178)
咖喱香鸡	(174)	核桃炖鸡	(179)
香草烧鸡	(174)	阿胶炖鸡	(179)

五、蔬菜、豆类

沙锅豆腐	(180)	绿笋炒双丝	(189)
四色豆腐	(181)	焖油菜	(190)
虾仁鲜豆腐	(181)	芝麻金茸	(190)
凤尾豆腐	(182)	南瓜壳	(191)
凉拌豆腐	(183)	南瓜色拉	(192)
油豆腐粉丝	(183)	炒什菜	(192)
红炖豆腐	(184)	红烧烤夫	(193)
虾酱炖鱿鱼	(185)	胡萝卜炒肉丝	(193)
鸡肉豆腐	(186)	炒素菜	(194)
什锦豆腐	(186)	辣味花生	(194)
凉拌干丝	(187)	银芽洋葱	(195)
虾仁溜豆腐	(187)	蚝油芥蓝	(195)
虾仁豆腐丸	(188)	油焖茭白	(196)
奶油胡萝卜	(188)	鲜笋忌廉汁	(196)
花菜肉片	(189)	芹菜拌洋芋	(197)



银鱼芥菜	(197)	酱醋蒸茄子	(212)
三色蔬菜	(198)	凉拌茄子	(213)
开洋大白菜	(198)	韭黄豆芽菜	(213)
冬笋香菇	(199)	翡翠白玉	(214)
拌炒香菇	(199)	芝士焗菜花	(214)
香菇盒子	(200)	大蒜黄瓜	(215)
香菇豆苗	(201)	翠玉黄瓜	(215)
香瓜菜	(201)	炒四季豆	(216)
薯茸镶什菜	(202)	炒小白菜	(216)
红烧素三冬	(202)	杂菜烩	(217)
茄汁溜花枝	(203)	土豆肉馅	(218)
素三鲜	(204)	色拉土豆	(218)
什锦炒木耳	(204)	肉燥土豆	(219)
素炒菠菜	(205)	翠玉总烩	(220)
红烧果子狸	(205)	干酪汁大蒜	(220)
酱烧冬笋	(206)	炒莴笋	(221)
咖喱杂菜	(206)	炒青菜	(221)
双冬炖山瑞	(207)	肉糜竹笋	(222)
高丽菜卷	(208)	腐乳芥菜	(222)
火腿冬瓜	(208)	八宝辣酱	(223)
镶番茄	(209)	酸菜拌豆芽	(223)
镶青瓜	(209)	沙拉凉笋	(224)
奶油白菜	(210)	青椒干丝	(224)
白菜卷	(211)	青椒盒	(224)
蚝油茄子	(211)	干贝烩菜心	(225)
茄子花	(212)	腊味慈菇饼	(226)



六、水产海鲜类

龙尾虾仁	(227)	奶油螃蟹	(241)
糖酱虾仁	(227)	粉丝螃蟹	(242)
腰果虾仁	(228)	芥菜蟹肉花	(242)
芦笋虾仁	(229)	蟹肉镶蘑菇	(243)
青椒镶虾仁	(229)	炸蟹脚	(244)
虾仁绞鸡肉	(230)	银丝炖蟹	(244)
虾酱肉排	(231)	啤酒蟹	(245)
海鲜总烩	(231)	鱼香炖蟹	(245)
酒蒸蛤蜊	(232)	起司蟹壳	(246)
银芽蛤肉	(232)	炸虾	(247)
辣炒蛤蜊	(233)	盐水虾	(247)
蛋黄鲜蛤	(233)	清蒸虾	(248)
蛤蜊塞肉	(234)	烧虾酒	(248)
红烧海参	(235)	炸排虾	(249)
海参炖猪爪	(235)	扒大虾	(249)
三菇海参	(236)	麻油大虾	(250)
豌豆荚拌海参	(237)	鸡腰炖大虾	(250)
蒜辣牡蛎	(238)	椰汁香露大虾	(251)
洋葱牡蛎	(238)	火腿烩虾	(251)
番茄酱拌牡蛎	(239)	啤酒炖虾	(252)
酥蚝	(240)	三葱炖中虾	(252)
香烩生蚝	(240)	荷叶蒸虾	(253)
鲜味豉蚝	(241)	油焖大虾	(253)