

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

100例

百味美食



NO. 9

微波美食

百道微波炉谱让你免受油烟之苦，制作健康美味。

《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价

百味美食

图书在版编目(CIP)数据

微波美食 100 例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005.9
(百味美食系列丛书)
ISBN 7-80698-548-4

I. 微... II. 百... 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 110765 号

责任编辑: 金河范

编辑统筹: 石艳芳

文字编辑: 赵卫平

美术编辑: 罗筱玲

版式设计: 韩少杰

封面设计: 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

《百味美食》系列丛书·微波美食 100 例

出 版 / 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 263 号, <http://www.yjcbbs.com>)

印 刷 / 北京市大天乐印刷有限责任公司

发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48 开 (889 × 1194)

印 张 / 40 印张

字 数 / 300 千字

标准书号 / ISBN 7-80698-548-4 / Z · 13

版 次 / 2005 年 10 月第 1 版

印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 20.00 元 (全 20 册)

S972.129.3

16

百味美食



微波美食

100例



Contents

微波美食



1杯=240毫升=240克

適量=可依个人口味增减分量。
少许=咸加即可，例如：葱、蒜、花椒粉等调味料。

高汤：可以根据自己的喜好选择自己喜欢的肉类高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己喜欢的新鲜肉类来代替。如果自己没有时间熬高汤，可以用市面买的高汤块、鲜鱼粉、香菇海带粉等混合清水调出鲜美高汤。

目录

1 清新蔬菜

奶油烤白菜	4
家酿苦瓜	6
豆芽凉拌青椒	8
金针菇菠菜	10
罗汉素斋	12
冬笋烩鲜菇	14



32 醇鲜水产

糖醋鱼	32
清蒸鱿鱼	34
醉虾	36

16 浓郁肉食

京都排骨	16
蒜苗腊肉	18
生菜扒口条	20
芥蓝牛肉	22
烤香鸡腿	24
葱油淋鸡	26
鸡柳串烧	28
东坡绣球	30

38 香甜主食

烤猪扒饭	38
炸酱面	40



43 雅致点心

火腿沙拉三明治	42
酸奶鲜果蛋糕	44
糖渍菠萝	46



蔬菜类 49

- 白菜千层卷 49
- 豆瓣茄子 49
- 青红甜椒 50
- 五色什锦 50
- 香菇菜心 51
- 蚝油黑木耳 51
- 番茄炒鸡蛋 52
- 土豆饼 52
- 香菇土豆泥 53
- 干煸四季豆 53
- 笋尖焖肉 54
- 油渍雪菜 54
- 芝士菜花 55
- 油麦嫩豆腐 55
- 酱醋茄子 56
- 凉拌芦荟 56
- 麻辣芹菜叶 57
- 素三冬 57
- 洋葱煎蛋 58
- 火腿冬瓜盒 58
- 干贝炖萝卜 59
- 紫菜鸡蛋汤 59
- 62 烤肉串
- 63 海带牛肉
- 63 蚝油牛肉
- 64 炖牛腩
- 64 酱牛肉
- 65 芹菜牛肉丝
- 65 烤牛肉
- 66 红烧百叶
- 66 锅贴肉
- 67 辣味牛肉
- 67 鸡肉炖芋头
- 68 红烧鸡翅
- 68 椰汁鸡腿
- 69 太白醉鸡
- 69 宫保鸡丁
- 70 西芹鸡柳
- 70 酸菜鸭
- 71 无锡鸭块
- 71 乳鸽

水产类 72

- 72 油焖基围虾
- 72 宫保对虾
- 73 香蒜辣味虾
- 73 蒜爆虾仁
- 74 草菇虾丸汤
- 74 烧鲳鱼片
- 75 鲫鱼炖豆腐
- 75 串烧黄鳝

60 肉食类

- 东坡肉 60
- 山药排骨盅 60
- 面筋塞肉 61
- 洋葱肉丝 61
- 腐皮肉卷 62

清炒鳝丝 76

芥蓝鲜鱿 76

锦绣大鲤 77

烩墨鱼 77

西洋鲈鱼 78

柠檬蒸鱼 78

鱼香烤蟹 79

啤酒蟹 79

清炒鲜贝 80

蒸蛤蜊塞肉 80



86 珍珠饭团

87 桂花果脯饭

87 汤包

88 牛肉滑蛋粥

88 熏肉通心粉

点心类 89

89 炒花生

89 蛋奶羹

90 芋味西米露

90 莲子红豆沙

91 炒白果

91 豆浆

87 主食类

鸡肉蛋饭 81

蛋包饭 81

什锦炒饭 82

肉丝白菜面 82

咸蛋蒸肉饼 83

锅贴 83

菜肉云吞 84

鸡丝炒面 84

牛肉包子 85

海南鸡饭 85

鳗鱼奶油拌饭 86

92 附录

92 附录 1 微波炉用处多多

92 附录 2 微波炉烹饪高招

93 附录 3 微波炉使用禁忌

93 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

【配料】

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

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。

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 将肉馅填入苦瓜内，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。







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

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；又能保持豆芽真脆鲜嫩。

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。





金针菇菠菜

【材料】

- ◆金针菇罐头1罐◆菠菜80克◆柚子50克
- ◆白芝麻15克

【调料】

- ◆酱油◆盐◆香油

贴心小提示

菠菜入菜前应该先用沸水烫软，水开后加一匙油，这样做可以去除菠菜中的草酸。草酸会妨碍人体对钙的吸收。



做法

- 1 金针菇开罐后，取出，沥干备用；柚子皮去内膜，皮切丝备用。
- 2 将菠菜洗净，切成3厘米长的小段备用。
- 3 将金针菇和菠菜混合在一起，加入调料和白芝麻拌匀后放入微波炉中用中火加热1分30秒。
- 4 取出后盛入容器，放上柚皮丝即可。



罗汉素斋

【材料】

◆荷兰豆 100 克 ◆菜花 100 克 ◆番茄 100 克 ◆小玉米笋 70 克 ◆蘑菇 50 克 ◆冬菇 20 克

【调料】

◆蚝油 ◆植物油 ◆蒜蓉

做法

- 1 冬菇、荷兰豆、菜花、番茄、小玉米笋、蘑菇洗净，冬菇、番茄切片，荷兰豆切段，菜花切成小块。
- 2 用 22 厘米炖锅，放入微波炉内放适量油用高热爆香蒜蓉，加热约 3 分钟。
- 3 加入浸软的冬菇和蚝油，用高火加热 1—2 分钟。
- 4 拌入菜花、番茄、小玉米笋、蘑菇，并盖紧锅盖，用高火再加热 3 分钟。
- 5 加入荷兰豆，加盖再用高火加热 2 分钟，取出即可。

贴心小提示

番茄剥了皮再入菜会比较好吃，看起来较精致。想要直接去皮可不是件容易的事情，用热水烫一下，就容易多了，但要注意火候，烫太久会熟烂。







冬笋烩鲜菇

【材料】

冬笋1个 罐头金针菇80克 胡萝卜50克 新鲜香菇5朵 口蘑50克

【调料】

葱段 姜片 盐 胡椒粉 白糖 酱油 蚝油 植物油 香油 米酒

做法

- 1 冬笋去壳洗净，切片；胡萝卜洗净切片备用。
- 2 香菇、口蘑均洗净，以刀划出十字花纹备用；金针菇洗净。
- 3 将所有调料倒入装有300毫升的水中拌匀，以微波高火加热5分钟后挑除葱姜。
- 4 加入冬笋、胡萝卜、香菇、金针菇和口蘑后拌匀，以微波低火加热15分钟后取出即可。

贴心小提示

怎样洗净新鲜的香菇会比较方便呢？把香菇泡在水里，用筷子轻轻敲打，泥沙就会掉入水中。如果香菇比较干净，则只要用清水冲净即可，这样可以保存香菇的鲜味。

