

● 梁淑雯 著

中餐微波菜谱

福建科学技术出版社



中餐微波菜谱

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

本书经台湾跃升文化事业有限公司授权出版

中餐微波菜谱

梁淑菱 著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 6 印张 图文 96 码

1996 年 11 月第 1 版

1996 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—10 200

ISBN 7-5335-1083-6/TS·97

定价:30.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换



序

微波炉是一项革命性的新产品，它不仅提供了更简便、更迅捷的烹饪方法，而且提高了我们的生活品质。对于现代身兼数职又必须烧饭做菜的主妇而言，有了它，就不用再耗时地奔波于厨房料理三餐，的确是省时也省事多了。在美国，几乎有50%的家庭都已采用微波炉来取代传统的烹饪方式，但在国内，因为使用情形尚未普遍，相对地专为微波炉而设计的中菜食谱也就很少。

由于我前一本《家庭烤箱食谱》受到读者们热烈的回响与支持，我深深地感觉到，现代家庭对于学习使用新的烹饪器具及烹饪技巧，确有迫切的需要。随着科技的进步，烹饪器具也在为迎合现代人的需要而不断地推陈出新。微波炉即在此情况下应运而生。它的快速、卫生、无油烟，确实为现代主妇们带来莫大的便利，只是由于学习的资讯不丰，可供参考的食谱缺乏，以至于未能发挥其特殊的功能，实在可惜！

有鉴于此，我便将日常实用的中国料理，针对微波炉烹饪的方法汇编成书。书中除了说明蔬菜烹饪时间和微波烹饪要领外，每道菜均有详细分解图片，一一解说，清楚易学。让您在轻松地学会微波炉烹饪技巧的同时，也享受到更多的烹饪情趣。

希望此书的问世，不但能符合您的需要，更盼能藉大家彼此的切磋研究，展现更好的成果以回馈社会。

在此，并向协助此书诞生的朋友致最大的谢忱。

梁淑莹 谨识

1987年10月于新加坡

目 录

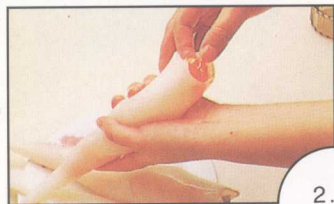
金镶鲜鱿 百鸟朝凤·····	(1)	狮子头 火腿冬瓜夹·····	(49)
金华玉树鸡 金银虾片·····	(3)	蒜泥白肉 京酱肉丝·····	(51)
四色蔬菜 冰糖元蹄·····	(5)	玉兰牛肉 韭黄牛肉丝·····	(53)
麻油鸡 辣子鸡丁·····	(7)	镶油豆腐泡 麻婆豆腐·····	(55)
纸包鸡 蠔油鸡翼·····	(9)	百页拌双丝 三丝百页卷·····	(57)
当归鸭 冬菜鸭·····	(11)	凤尾玻璃虾 双菇扒豆腐·····	(59)
豆瓣鲤鱼 香菜鳊鱼·····	(13)	素鸡 豆干肉丝·····	(61)
西湖醋鱼 糖醋双鱿·····	(15)	蟹肉豆腐 枇杷豆腐·····	(63)
鲜菇鲳鱼 三丝鱼卷·····	(17)	咸蛋蒸肉 东坡绣球·····	(65)
姜丝鲳鱼 虾仁鲜蛤·····	(19)	番茄炒蛋 芙蓉蛋·····	(67)
萝卜丝鲫鱼汤 清蒸蛤蜊·····	(21)	包菜卷 青椒镶肉·····	(69)
蒜苗鲨鱼 清蒸鲈鱼·····	(23)	芥菜冬笋 肉片豌豆荚·····	(71)
虾仁青豆羹 宫保鱿鱼·····	(25)	虾米萝卜羹 冬菜萝卜球·····	(73)
银丝大虾 葱烧海参·····	(27)	八珍冬瓜汤 镶黄瓜·····	(75)
毛豆虾仁 盐水虾·····	(29)	黄帝豆排骨汤 蠔油芥蓝·····	(77)
枸杞砂虾 蒜绒蒸虾·····	(31)	辣味剑笋 蠔油双冬·····	(79)
五彩虾仁 腰果虾仁·····	(33)	虾米芥蓝 开阳白菜·····	(81)
芹菜鱿鱼丝 盐焗虾·····	(35)	什锦炒饭 八宝饭·····	(83)
蟹肉豆腐羹 干贝菜心·····	(37)	松子芝麻糊 椰丝薯球·····	(85)
蛤蜊鸡汤 茄汁明虾·····	(39)	杏仁豆腐 豆沙如意卷·····	(87)
芹菜鱼片汤 干贝三色球·····	(41)	绿豆饅 麻枣芋泥·····	(89)
回锅肉 鱼香肉丝·····	(43)	海鲜粥 蟹黄米糕·····	(91)
瓜子肉丸 蒜苗腊肉·····	(45)	蔬菜烹饪时间表·····	(92)
梅菜扣肉 豉汁排骨·····	(47)	微波烹饪要点·····	(92)

金镶鲜鱿

(封面左)



1.



2.



3.

材料

新鲜鱿鱼 3 条 咸蛋黄 9 粒 四季豆数根 姜数片 酒 1 大匙 盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法

1. 鱿鱼抽除头足，内脏用筷子刮出（图 1），鱿鱼胴内外面洗净后擦干水分，放入姜、酒、盐稍腌。

2. 蛋黄搓成长条，塞入鱿鱼胴内（图 2），中间并插入四季豆（图 3），开口处用竹签串住。

3. 将做好的鱿鱼摆在盘内，包上胶膜，用强火煮 8 分钟，取出待凉后再切片。

百鸟朝凤

(封面右)



1.



2.

材料

土鸡 1 只 蛋饺 15 个 香菇 10 朵 香菜少许 葱 3 根 姜 3 片 酒 1 大匙 盐 1 大匙 热水 6 杯

做法

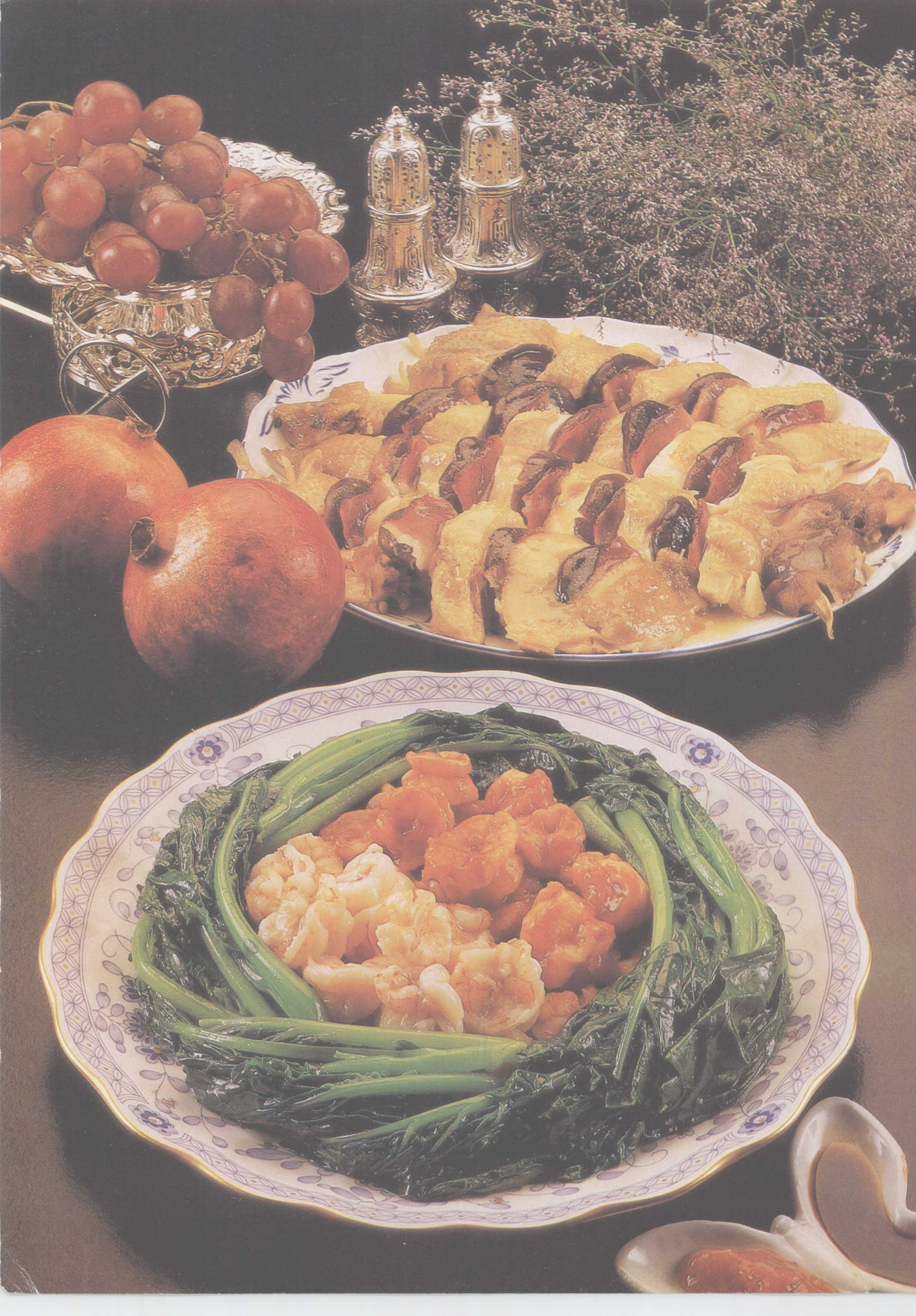
1. 土鸡洗净擦干水分，用葱、姜、盐、酒腌约 1 小时（图 1）。

2. 香菇泡软去蒂。

3. 土鸡用热开水烫过，去除肉上血水，然后加上 6 杯水及香菇（图 2），加盖，用强火煮 15 分钟。

4. 将鸡翻身，并将蛋饺摆上，加盖，再煮 5 分钟，以盐调味。

5. 煮好的鸡剁块，四周摆上香菇、蛋饺，再撒上香菜即可。



金华玉树鸡



1.



2.



3.

材料

鸡 1 只 火腿 1 块 香菇 15 朵 盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙 葱 3 根 姜 5 片 酒 1 大匙 淀粉 1 茶匙 水 $\frac{1}{2}$ 杯

做法

1. 将鸡用葱、姜、酒腌约 1 小时 (图 1)。香菇泡软去蒂。
2. 香菇、火腿与鸡置大碗内, 加盖, 用强火煮 15 分钟, 取出鸡汁留用。
3. 待鸡冷后去骨, 将肉切成 5 厘米宽、2.5 厘米长的薄片 (图 2), 整齐地排在盘上。
4. 火腿切成薄片, 将香菇、火腿按顺序夹在每片鸡肉之间 (图 3)。
5. 鸡汁放在碗内, 加上 $\frac{1}{2}$ 杯水, 包上胶膜, 用强火煮 2 分钟, 取出后迅速调入水淀粉勾芡, 淋在鸡肉上, 周围可以青菜装饰。

金银虾片



1.



2.

材料

草虾 500 克 盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙 酒 $\frac{1}{4}$ 茶匙 葱、姜末各 1 大匙 淀粉 1 大匙 番茄酱 1 大匙

做法

1. 将草虾剥除头、壳, 抽除肠线, 洗净擦干水分, 切成两片 (图 1), 以盐、酒、淀粉稍腌, 再以 2 大匙油拌匀。
2. 碗内放 3 大匙油, 放入葱、姜, 用强火爆香 3 分钟; 将虾片放入拌匀 (图 2), 包上胶膜, 用强火煮 3 分钟, 取 $\frac{1}{2}$ 虾片放在盘的一边。
3. 再将余下的 $\frac{1}{2}$ 虾片拌入番茄酱, 放在盘的另一边, 中间以青菜装饰。



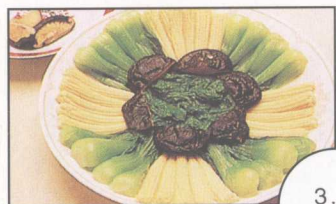
四色蔬菜



1.



2.



3.

材料

青菜（花瓶菜或小白菜）12棵 玉米笋10根 香菇6朵
蘑菇10粒 高汤3杯 盐1茶匙 酒少许 淀粉1茶匙 水1茶匙

做法

1. 香菇用水泡软，去蒂。
2. 青菜切片，洗净，包上胶膜，用强火煮2分钟，取出用冷水冲凉。
3. 将高汤放入碗内，加入盐及酒少许，再放上青菜，盖上盖子，用强火煮2分钟；取出青菜，再放上玉米笋、香菇、蘑菇，加盖，用强火煮3分钟。
4. 将煮好的青菜整齐地排在盘上（图1），再排上切半的玉米笋（图2）及煮好的香菇、蘑菇（图3），依自己喜爱的图案摆放。
5. 剩余的高汤调入 $\frac{1}{4}$ 茶匙盐煮开，迅速调入水淀粉勾芡，然后淋在青菜上。

冰糖元蹄



1.



2.



3.

材料

蹄膀1个 冰糖3大匙 酱酒5大匙 酒1大匙 姜3片
八角3粒 葱2根

做法

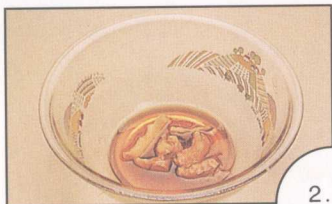
1. 将蹄膀上的毛刮净，清洗，擦干水分，用葱、姜、酒腌30分钟左右（图1）。
2. 将蹄膀放入碗内，包上胶膜（图2），用强火煮8分钟。
3. 放入冰糖、酱油、酒、八角（图3），包上胶膜，用强火煮15分钟，后转弱火再煮10分钟。



麻油鸡



1.



2.



3.

材料

鸡腿 3 个 麻油 $\frac{1}{2}$ 杯 姜 1 块 酒 3 大匙 盐 1 茶匙

做法

1. 鸡腿洗净，剁成若干块（图 1），姜拍碎。
2. 将麻油、姜放入碗内，用强火爆香 3 分钟（图 2）。
3. 放入鸡腿，拌匀，再加入酒、盐及 2 杯水（图 3），用强火煮 20 分钟，然后改用弱火煮 10 分钟。

辣子鸡丁



1.



2.



3.

材料

鸡腿 2 个 青椒 $\frac{1}{2}$ 个 冬笋 1 根 红辣椒 2 根 蛋白 $\frac{1}{2}$ 个
淀粉 1 茶匙 酱油 1 大匙

备用调料 酱油 1 大匙、糖 1 茶匙、盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒 1 茶匙、
麻油 1 茶匙

做法

1. 鸡腿去骨，取肉切丁（图 1）。
2. 拌入蛋白、酱油，再加入少许淀粉及 2 大匙油拌匀，包上胶膜，用强火煮 4 分钟。
3. 青椒去籽，洗净切丁；冬笋去壳洗净切丁；红辣椒去籽切丁；上述材料放入盘内，包上胶膜（图 2），用强火煮 5 分钟。
4. 盘内放 2 大匙油，放入鸡丁、笋丁、青椒及红辣椒丁，加入备用调料拌匀（图 3），再用强火煮 2 分钟。



纸包鸡



1.



2.



3.

材料

鸡腿 3 个 酱油 4 大匙 糖 1 茶匙 酒 1 大匙 葱 3 根
姜 1 小块 玻璃纸 (10 厘米见方) 15 张

做法

1. 鸡腿去骨，肉切丁 (图 1)。
2. 葱、姜拍碎，拌入酱油、糖、酒，将鸡肉放进腌约 1 小时 (图 2)。
3. 玻璃纸铺平，将鸡肉包上 (图 3)，封口用水淀粉粘接。
4. 碗内放 3 杯油，加盖，用强火煮 5 分钟；放入包好的鸡肉，用强火炸约 5 分钟，捞出并沥干油。

蠔油鸡翼



1.



2.



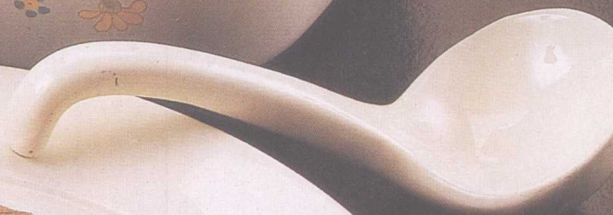
3.

材料

鸡翅 10 个 蠔油 2 大匙 麻油 1 茶匙 葱 2 根 姜 3 片
酱油 1 大匙 盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙 酒 1 茶匙 糖 1 茶匙

做法

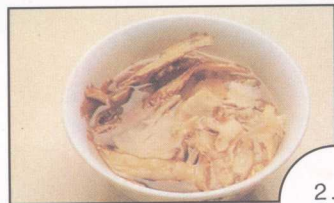
1. 鸡翅洗净，擦干水，用酱油、糖腌约 30 分钟 (图 1)，刷上油，加盖，用强火煮 5 分钟 (图 2)。
2. 碗内放 3 大匙油及葱、姜，用强火爆香 3 分钟，放入麻油、蠔油、酒及鸡翅 (图 3)，包上胶膜，用强火煮 5 分钟，搅拌一下，再以弱火煮 3 分钟。



当归鸭



1.



2.



3.

材料

番鸭半只 当归30克 盐1茶匙 姜数片 酒2大匙

做法

1. 鸭洗净，擦干剁成块（图1），用盐稍腌。
2. 当归用1杯热水泡软（图2），待其散发香味后，倒入碗内，加水2杯，放上鸭肉及姜片、酒（图3），盖上盖子，用强火煮10分钟后，改弱火再煮30分钟。

冬菜鸭



1.



2.



3.

材料

肥嫩鸭半只 冬笋2支 冬菜30克 姜1块 高汤1杯
淀粉1茶匙 盐1茶匙 酒1大匙

做法

1. 冬笋去箨切片，冬菜洗净剁碎。
2. 姜拍碎，鸭子洗净抹上盐、酒及姜，腌约30分钟（图1），包上胶膜，用强火煮20分钟后剁成块。
3. 取一碗，将冬菜铺在碗底（图2），再放上鸭块，排整齐，最后盖上笋片（图3），包上胶膜。用强火煮20分钟后，改弱火煮10分钟。取出后将汤汁倒入另一只碗内备用，鸭子倒扣在盘上。
4. 高汤与蒸出的汤汁拌匀，用强火煮2分钟，迅速调入水淀粉，淋在鸭肉上。

