小厨师美食系列五

- 年菜精选
- 健康早餐
- 宵夜小吃
- 家常简餐
- 微波套餐
- 可爱点心
- 美味鲜汤
- 减重食谱

ISBN 7-5331-1620-8

9 787533 116200 >

山东科学技术出版社

图字：15－95－07

ISBN 7－5331－1620－8

TS·116 定价：13.15元

小厨师美食系列五

微波套餐

山东科学技术出版社

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

小厨师美食系列之五

目录

CONTENTS

6 微波炉烹饪技巧

星期日

8 洋葱猪排 干贝玉片

蛤蜊蒸蛋 五彩鱼丸汤

星期一

16 辣子鸡丁 清蒸鳕鱼

丝瓜炒面筋 味噌汤

星期二

24 红烧黄豆排骨 酸菜炒牛肉

鸡茸芦笋 玉米浓汤

星期三

32 盐水虾 镶青椒

蒸三色蛋 笋菇凤爪汤

星期四

40 醉鸡 佛手白菜卷

豆瓣鱼 发菜烩蛤汤

星期五

48 火腿冬瓜夹 豉汁排骨

芝麻小白菜 干贝彩球汤

星期六

56 洋芹牛肉卷 三色落葵

凤尾豆腐 法式洋葱汤

64 使用本书注意事项

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

微波炉烹饪技巧

①选购微波餐具时，尽量选择浅而圆的容器；排列食物时，应尽量将食物摊开，并把薄的部分排中间，厚的放外围；加水时，尽量加热水，如此皆有助于缩短烹调时间。

②食物若煮得不够熟烂时，不要立刻掀去胶膜，再焖一会儿即可。

③烹调硬梗蔬菜时，将梗、叶交错位置，可增加烹煮效果。

④以耐热袋烹煮青菜，在微波炉停止运作时，应立即将青菜取出，以免青菜焖太久使颜色变黄。

⑤豆腐本身会出水，所以烹调时不必再加水；并应以中高温电力烹煮，温度太高会使豆腐变成蜂巢状。

⑥蒸蛋时若有覆盖，需留气孔；若覆胶膜则以牙签戳小洞透气，如此蒸出来的蛋会比较光洁平整。

⑦带壳的食物需先划一刀，如果直接加热会破裂；番茄、马铃薯在表皮上最好刺些小洞，而且不要煮太久，以免烧焦或起火。

⑧以微波炉烹调最好选择肥瘦均匀的肉，不但省时且肉质较嫩。

⑨鱼类在烹调之前，一定要先彻底解冻，让鱼肉纤维软化后再作烹调处理，才会好吃。如果鱼腹有鱼卵，最好先拿出来另外烹煮，因为鱼卵较容易熟，若连同鱼身一起煮，会因熟度的不同而失去鲜味。鱼头、鱼尾部分可用铝箔纸包起来，才不致过熟，但切记不要使铝箔碰触到炉身。

⑩煮汤类菜肴时，可将木筷或竹筷浸水后横架在锅子上，再盖上锅盖，便可透气，以免汤汁过度沸腾而溢出。

⑪汤汁要勾芡和打入蛋花时，切记要先勾芡后加入蛋液。

微波炉烹调器具的选择

微波专用器具

■凡有注明微波专用器具皆可使用。

耐热陶瓷器具

■适合长时间加热。

耐热玻璃器具

■适合长时间加热；但急速加热或冷却会使器具破裂。

一般陶瓷器具

■适合短时间加热。

■表面涂有金线、银线、釉彩的器具会产生火花，不能使用。

工程塑胶器具

■耐热度可达 220℃，须选择有微波炉适用标示者。

铝 箔

■可辅助烹调，如食物中有不欲烹调的部位，可用铝箔包住后放入。

保鲜膜

■一般保鲜膜不宜放入，须挑有适用于微波炉标示者。

耐热袋

■一般耐热袋不宜放入，须挑有适用于微波炉标示者。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

洋葱猪排

材料：

大排骨肉 600 克、洋葱 1 个、玉米粉 5 大匙。

调味料：

①酱油 6 大匙、糖 1 大匙、嫩精 ½ 小匙、水 2 大匙、酒 1 大匙、白胡椒粉 ¼ 小匙。

②水 3 大匙、酱油 1 大匙、麻油少许。

做法：

1. 大排骨肉洗净切片，以刀背拍松置大碗中，加入①料搅拌均匀腌 10 分钟，再加入沙拉油 2 大匙拌匀；洋葱洗净切丝备用。
2. 取一盘，将洋葱丝置于盘中，入油 3 大匙以 100% 电力爆香 3 分钟。
3. 肉片粘裹玉米粉，铺在洋葱丝上，将调匀的②料淋在肉片上，覆胶膜，以 100% 电力烹调 5 分钟即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期日

干贝玉片

材料：

芥菜心 600 克、干贝 5 粒。

调味料：

姜汁 1 大匙。

①盐½小匙、酒½大匙。

②淀粉 1 大匙、水 1 大匙。

做法：

1. 取一碗，放入干贝及水½杯，覆胶膜，以 100%电力煮 5 分钟，取出，将干贝撕成丝，汁留用。
2. 芥菜心洗净，切大块，放入耐热袋中，入油 2 大匙，袋口结起但不要太紧，以 100%电力煮 4 分钟，取出浸泡冷开水，待凉，沥干排盘。
3. 另取一碗，加入½杯的干贝汁及①料，调匀后以 100%的电力煮 3 分钟，再加入干贝丝、姜汁及调匀的②料，以 100%电力煮 1 分钟成芡汁，淋在芥菜心上即可。

扫描制作:雅源　首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

蛤蜊蒸蛋

材料：

蛤蜊 300 克、蛋 3 个、葱花少许。

调味料：

盐 1 小匙、酒½小匙、沙拉油 1 大匙、温高汤 $1\frac{1}{2}$杯。

做法：

1. 蛤蜊泡盐水吐沙后洗净，置于盘中覆胶膜，以 100%电力煮 2 分 30 秒，取出，倒出蛤蜊汤汁备用。
2. 蛋打散，加入调味料和蛤蜊汤汁搅拌均匀，取一滤网过滤于深碗中，覆胶膜，以 60%电力蒸 4 分钟。
3. 取出，将蛤蜊排于上，覆胶膜，以 60%电力再蒸 6 分钟，撒上葱花即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

五彩鱼丸汤

材料：

虾米 1 大匙、高汤 5 杯、芹菜末 2 大匙。

①鱼浆 300 克、肥猪肉 75 克、葱花 1 大匙、盐 1 小匙、蛋清 1 个。

②胡萝卜丝 5 大匙、香菇丝 5 大匙、鱼翅丝 5 大匙、蛋皮丝 5 大匙。

调味料：

盐 1 小匙、麻油 1/4 小匙、酒 1 小匙。

做法：

1. 虾米用水泡软、切末备用；肥猪肉剁成泥。
2. 将①料置大碗中调匀，放入虾米搅拌，装入耐热袋中摔打使之有弹性，取出再用手逐个挤出丸状数个，放入盘中。
3. ②料拌匀后裹在鱼丸外层，置于抹油的盘中，覆胶膜，以 100% 电力煮 3 分钟，取出备用。
4. 取一大锅，倒入高汤以 100% 电力煮 15 分钟后，放入鱼丸，加盖，以 100% 电力煮 2 分钟，再放入调味料及芹菜末即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期一

辣子鸡丁

材料：

鸡腿 1 只、小黄瓜 3 根。

①蛋清 1 个、盐 1 小匙、酒 1 大匙、白胡椒粉 1/4 小匙、淀粉 1 大匙。

调味料：

②蒜末 1 大匙、葱末 1 大匙、红辣椒 1 支、沙拉油 3 大匙。

③盐 1/2 小匙、糖 1 大匙。

做法：

1. 鸡腿洗净，去骨、切丁置于大碗中，加入①料搅拌均匀；小黄瓜洗净，切丁；红辣椒洗净、切斜片备用。
2. 取一锅，放入②料，以 100% 电力爆香 3 分钟，取出放入鸡丁，加盖，以 100% 电力烹调 3 分钟，再加入小黄瓜丁及③料拌匀，加盖，以 100% 电力烹调 2 分 30 秒即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

清蒸鳕鱼

材料：

鳕鱼 600 克、肉丝 75 克。

①香菇 3 朵、辣椒丝 2 大匙、葱丝 3 大匙、姜丝 2 大匙。

调味料：

②白胡椒粉 1 大匙、酒 1 大匙、盐 1 小匙。

③酱油½大匙、淀粉 1 小匙、糖¼小匙、沙拉油 1 小匙。

做法：

1. 鳕鱼洗净置于盘中，加上②料腌 30 分钟。肉丝加上③料腌 10 分钟；香菇用热水泡软，去蒂、切丝备用。
2. 取一盘，将鱼放入，①料及肉丝撒在鱼身，覆胶膜，以 100%电力蒸 6 分钟即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期一

丝瓜炒面筋

材料：

丝瓜 2 条、面筋罐头 1 罐。

调味料：

盐 1 小匙。

①姜末 $1\frac{1}{2}$ 大匙、沙拉油 3 大匙。

做法：

1. 取一碗，放入①料，以 100% 电力爆香 2 分 30 秒备用。
2. 丝瓜洗净去皮，切滚刀块置于锅中，加入爆香过的①料、面筋、面筋汁液和盐，加盖，以 80% 电力烹调 6 分钟即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

味噌汤

材料：

味噌 113 克、嫩豆腐 1 块、葱花 1 大匙、柴鱼 1 小包、高汤 4 杯。

做法：

1. 取一汤碗，放入味噌和高汤，覆胶膜，以 100%电力煮 15 分钟后，用滤网过滤于另一锅中备用。
2. 豆腐切 1 厘米立方块放入锅中，加入柴鱼，覆胶膜，用 100%电力煮 3 分钟，撒上葱花即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期二

红烧黄豆排骨

材料：

小排骨 600 克、黄豆 200 克、葱 1 支、姜片 5 片、青蒜 1 支。

调味料：

酱油 1 杯、盐¼小匙、酒½杯、冰糖 2 大匙。

做法：

1. 将小排骨剁成 3 厘米小块，以强微波 3 分钟去血水，取出后略为冲洗；黄豆用水浸泡 2 小时备用。
2. 取一耐热锅，入油 3 大匙及切好的葱段、姜片，以强微波 3 分钟爆香后，加入小排骨、黄豆及所有调味料，覆盖，先以强微波煮 10 分钟后，改 50%中微波炖煮 20 分钟。
3. 取出耐热锅，撒上切成斜片的青蒜即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

酸菜炒牛肉

材料：

牛肉 300 克、酸菜 225 克、红辣椒 3 支。

调味料：

①嫩精 1 小匙、酱油 1 $\frac{1}{2}$ 大匙、淀粉 1 大匙、酒 1 大匙、白胡椒粉 ¼ 小匙。

②盐 1 小匙、冰糖 1 小匙。

做法：

1. 牛肉逆纹切丝，用拌匀的①料腌 10 分钟；酸菜用清水浸泡 20 分钟去咸味，取出切细丝，加入②料拌匀备用。
2. 取一锅，放入 3 大匙油及切好的辣椒丝，以 100% 电力爆香 3 分钟，加入牛肉丝和酸菜丝拌匀，取出置于大盘中，覆胶膜，再以 100% 电力烹调 5 分钟即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期二

鸡茸芦笋

材料：

青芦笋 450 克、鸡胸肉 150 克、火腿末 1 大匙。

调味料：

盐½小匙，麻油½小匙。

①沙拉油 1 大匙、水 3 大匙、胡椒粉½小匙、盐½小匙。

②玉米粉 1 大匙、水 3 大匙。

做法：

1. 芦笋削去梗部硬皮，洗净后交错放入耐热袋内，加盐和 3 大匙沙拉油拌匀，松绑袋口，以强微波 4 分钟煮熟后倒置大盘备用。
2. 鸡胸肉剁成泥，与①料拌匀后放入深碗中，以强微波烹煮 2 分钟。
3. 取出鸡胸肉泥拌入②料，以强微波 1 分钟烹煮，取出搅拌，续以强微波再烹煮 1 分钟，再取出拌入火腿末及麻油，淋在芦笋上即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

玉米浓汤

材料：

玉米酱 1 罐、蛋 2 个、火腿 4 片。

调味料：

①热水½杯、盐 1 小匙。

②淀粉 3 大匙、水¼杯。

③葱花少许、麻油少许。

做法：

1. 取一锅，加入玉米酱和①料拌匀，加盖，以 100% 电力煮 7 分钟。
2. 取出，倒入调匀的②料、打散的蛋汁及切好的火腿末，加盖，以 100% 电力煮 2 分钟。
3. 取出，加入③料即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

盐水虾

材料：

虾 300 克、姜 5 片、蒜 10 瓣。

调味料：

盐 1 小匙、酒 1 大匙、白胡椒粉 ¼ 小匙。

做法：

1. 虾用牙签挑去肠泥、洗净，沥干水放入大碗中，加入姜、蒜及所有调味料搅拌均匀。
2. 虾取出摆在盘的四周（头朝外、尾朝内），覆胶膜，以 100% 电力蒸 3 分钟即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

镶青椒

材料：

青椒 5 个、虾仁 200 克、淀粉 1 大匙、绞肉 200 克。

调味料：

麻油少许。

①葱花 1 大匙、姜泥 1/4 小匙、酒 1/2 大匙、淀粉 2 大匙、水 2 大匙、酱油 1 大匙。

②高汤 1 杯、酱油 $1\frac{1}{2}$ 大匙、糖 1 小匙。

③淀粉 1 大匙、水 1 大匙。

做法：

1. 青椒洗净后对切、去籽囊，内部撒上淀粉。
2. 虾仁洗净剁成泥，与绞肉及①料搅拌摔打使其有弹性，塞于青椒内。
3. 烤锅入油 3 大匙，以强微波 8 分钟预热，放入镶好的青椒（肉面朝下），再以强微波 5 分钟，取出排盘（肉面朝上）。
4. 取一碗，入②料后以强微波 3 分钟煮滚，取出，迅速加入③料勾芡，淋少许麻油于青椒上即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期三

蒸三色蛋

材料：

皮蛋、生咸蛋、鸡蛋各 3 个，玻璃纸（30 厘米见方）1 张。

调味料：

盐 1/4 小匙、水 3/4 杯、酒 1 小匙、麻油 1 小匙。

做法：

1. 将皮蛋和咸蛋去壳、切丁备用。
2. 鸡蛋打散后，与所有调味料、皮蛋丁、咸蛋丁拌匀。
3. 取一深碗，碗壁内侧涂油后铺上玻璃纸，再于玻璃纸表面涂油，将蛋料倒入，覆胶膜，以 60% 电力蒸 15 分钟，取出，切成 1 厘米厚片置于盘中即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期三

笋菇凤爪汤

材料：

鸡爪 5 只、香菇 6 朵、芦笋 150 克、姜 4 片、高汤 5 杯。

调味料：

盐 1 小匙、鸡晶 ¼ 小匙、麻油少许。

做法：

1. 鸡爪洗净后剁成 3 等份。
2. 香菇用水泡软，去蒂、切成对半备用。
3. 取一锅，放入高汤及所有材料、盐、鸡晶，加盖后，以 100% 电力煮 7 分钟，取出淋上麻油即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

醉鸡

材料：

鸡 1 只(约 1200 克)。

调味料：

①葱 2 支、姜 4 片、水 2 杯。

盐 1 大匙、绍兴酒½瓶。

做法：

1. 将鸡洗净后对半剁开，放入锅内加上①料，加盖，以 100%电力焖 20 分钟取出，趁热抹盐，待凉切块，汁液备用。
2. 取一大碗，将汁液及绍兴酒、鸡块放入，浸泡 24 小时使之入味即可食用。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

佛手白菜卷

材料：

高丽菜½个、鸡肉 113 克、虾仁 113 克、猪肉 113 克、香菇 3 朵、火腿 2 片。

调味料：

①淀粉 1 小匙、盐 1 小匙、白胡椒粉少许。

②热水¾杯、奶水 3 大匙、盐¼小匙。

③淀粉 2 大匙、水 3 大匙。

做法：

1. 香菇洗净后泡软切丁，火腿切细丝备用。
2. 将鸡肉、虾仁、猪肉分别洗净剁成泥，一起放入耐热袋中，加①料和香菇丁拌匀后，持袋口摔打使之具有弹性。
3. 高丽菜叶洗净后，取叶片装入耐热袋中，袋口结起但不要太紧，以 100% 电力煮 4 分钟后，取出用冷水冲凉。
4. 再将肉馅包入菜叶中，整齐排在盘上，覆胶膜，以 100% 电力煮 8 分钟后取出。
5. 将②料调匀置碗中，以 100% 电力煮 3 分钟，把调匀的③料和火腿丝倒入，搅拌均匀，以 100% 电力煮 2 分钟，取出淋在菜卷上即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

豆瓣鱼

材料：

鲤鱼 1 条。

调味料：

①葱末 1 大匙、姜末 1 大匙、蒜末 1 大匙、辣椒末½大匙、辣豆瓣酱 1 $\frac{1}{2}$大匙、沙拉油 2 大匙。

②盐½小匙、鸡晶 1 小匙、糖½小匙、乌醋 1 小匙、酱油 2 $\frac{1}{2}$大匙、酒酿 1 大匙、高汤½杯。

③淀粉 1 大匙、水 1 大匙。

④葱花 1 大匙、辣椒末 1 大匙、麻油 1 小匙。

做法：

1. 鲤鱼洗净，鱼身二面各斜切三刀，抹盐、酒使之入味后，置于盘中备用。
2. 取一碗，放入①料搅拌均匀，以 100%电力爆香 3 分钟，取出，加入②料拌匀淋在鱼身上，覆胶膜，以 100%电力烧 8 分钟后，倒出汤汁于另一碗中备用。
3. 将汤汁及③料混合，以 100%电力煮 2 分钟，取出淋在鱼身上，撒上④料即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

发菜烩蛤汤

材料：

发菜 5 克、蛤蜊 600 克、鸡胸肉 150 克、热高汤 5 杯、香菜末 2 大匙。

调味料：

盐½小匙、麻油 1 小匙。

①玉米粉 1 大匙、水 1 大匙、白胡椒粉¼小匙。

②玉米粉 2 大匙、水 2 大匙。

做法：

1. 鸡胸肉剁成泥状，拌入①料备用。
2. 发菜洗净切成 3 段，加入浸盖超过发菜的热水及 1 大匙油，以强微波 3 分钟略煮。
3. 蛤蜊洗净置大盘上，覆胶膜，以强微波 3 分钟烹煮，使蛤蜊张开，取出蛤肉备用。
4. 取一耐热锅，注入热高汤，覆盖，以强微波 8 分钟煮滚后，放入发菜及鸡胸肉泥，拌匀后以强微波烹煮 5 分钟，取出耐热锅调入②料，再续以强微波 2 分钟烹煮。
5. 放入蛤肉并加盐调味即可。上桌前撒上香菜末及麻油。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期五

火腿冬瓜夹

材料：

冬瓜 1200 克、火腿 100 克、香菇 7 朵、热高汤 1 $\frac{1}{2}$杯。

调味料：

盐½小匙、酒½小匙、麻油 1 小匙。

①淀粉 1 大匙、水 1 大匙。

做法：

1. 冬瓜除去皮、籽囊，切成宽约 4 厘米、厚 1 厘米的片状，再由 1 厘米厚度中间切开但不切断。
2. 火腿切成约与冬瓜片大小相仿的片状，逐片夹入冬瓜中，排置大盘上，淋上½杯高汤，覆盖，以强微波 10 分钟蒸至冬瓜呈透明状。
3. 取一耐热容器，注入 1 杯热高汤，放入已先用水泡软的香菇，以强微波烹煮 8 分钟。夹出香菇排在冬瓜夹旁边，高汤留用。
4. 高汤加入盐、酒调味，再以强微波 3 分钟煮滚后，迅速拌入调匀的①料勾芡，加入麻油，淋在火腿冬瓜夹上即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期五

豉汁排骨

材料：

小排骨 900 克、玉米粉 5 大匙。

调味料：

①沙拉油 2 大匙、豆豉 2 大匙、葱 1 支、姜 4 片、辣椒粒 2 大匙。

②酱油 3 大匙、冰糖 1 大匙、酒 1 小匙、水½杯。

做法：

1. 小排骨洗净，剁成 3 厘米宽小块，蘸裹玉米粉备用。
2. 取一碗，放入①料，以 100%电力爆香 2 分 30 秒，取出加入②料调匀成淋汁备用。
3. 取一深盘，将小排骨放入，浇上淋汁，覆胶膜，以 100%电力烹调 10 分钟，再以 50%电力烹调 20 分钟，最后挑出葱段、姜片即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期五

芝麻小白菜

材料：

小白菜 300 克、熟芝麻 50 克、姜片 5 片。

调味料：

盐¼小匙。

做法：

1. 取一耐热袋，放入油 1 大匙及姜片，以强微波 3 分钟爆香后，挑去姜片。
2. 小白菜洗净后对切，放入装油 2 大匙的耐热袋，加盐拌匀，松绑袋口，以强微波 3 分钟煮熟。
3. 小白菜放大盘上，淋上芝麻即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期五

干贝彩球汤

材料：

白萝卜1根、胡萝卜1根、大黄瓜1条、干贝6粒、热高汤6杯。

调味料：

盐1小匙、酒½小匙。

做法：

1. 先取1杯热高汤，加入干贝及酒，以强微波5分钟将干贝煮软后，取出干贝搓成细丝；汤汁留用。
2. 胡萝卜、白萝卜、大黄瓜去皮后以挖球器挖成小圆球，然后放入耐热袋中，松绑袋口，以强微波4分钟煮熟。
3. 取一大汤锅，入5杯热高汤及煮干贝的汤汁，加入所有材料，覆盖，强微波10分钟煮熟后，加盐调味即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期六

洋芹牛肉卷

材料：

洋芹 200 克、牛里脊肉 300 克、淀粉 3 大匙。

调味料：

①沙拉油 1 大匙、蚝油 1 大匙、糖½小匙、玉米粉½大匙、水 1 大匙。

②酱油 1 大匙、糖 1 大匙、盐½小匙、蒜末½大匙、胡椒粉½小匙、水 2 大匙。

③玉米粉 1 大匙、水 1 大匙。

做法：

1. 牛肉切片厚约 0.3 厘米；洋芹撕去老茎，切段，与牛肉同长。
2. 洋芹洗净放入耐热袋中，以强微波 3 分 30 秒煮熟后，立即取出，浸泡冰水中备用。
3. 牛肉片以①料腌拌 10 分钟后，摊平于大盘上，肉片上撒些淀粉，再放入煮熟的洋芹逐一包裹卷起，排盘好后覆上胶膜，以强微波 2 分 30 秒烹煮。
4. 将②料以强微波 2 分 30 秒煮滚，迅速调入③料，淋在肉卷上即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

三色落葵

材料：

落葵（皇宫菜）300 克、火腿片 35 克、蛋 2 个、大蒜 6 瓣。

调味料：

盐½小匙。

做法：

1. 落葵摘去菜梗较硬部分，再摘成约 5 厘米段状，洗净、沥干备用。
2. 蛋打成蛋液，加入油 1 大匙、水 1 大匙及火腿片。
3. 取一深皿，倒入 2 大匙的油及拍碎的大蒜，以强微波 2 分 30 秒爆香后，加入蛋液，再以强微波 2 分钟烹煮后，取出搅拌，续以强微波 2 分钟，即成火腿蛋。
4. 取一耐热袋，放入落葵、盐及 3 大匙油拌匀，松绑袋口，以强微波 3 分 30 秒炒熟，倒入大盘中，再放上炒熟之火腿蛋即成。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期六

凤尾豆腐

材料：

虾 6 只、豆腐 3 块、虾仁 75 克、淀粉少许、葱花 1 大匙、高汤½杯。

调味料：

盐¼小匙、酒¼小匙、麻油 1 小匙。

①盐¼小匙、玉米粉½小匙、胡椒粉¼小匙、麻油¼小匙。

②淀粉 2 大匙、水 2 大匙。

做法：

1. 虾去头壳、留尾部，洗净，在虾身前端约 1.5 厘米处剖开约 2 厘米长度，再将虾尾由此孔穿过。
2. 豆腐切成 5 厘米的正方块，排列大盘上，以小汤匙挖出豆腐中间部分，于凹处抹上少许淀粉。
3. 虾仁洗净、沥干后剁成泥状，与①料充分拌匀后，镶入豆腐中间凹下处，再将一只只的虾放置虾泥上，覆盖，以强微波 3 分钟蒸熟后，撒上葱花。
4. 将高汤加入盐、酒调味，以强微波 3 分钟煮熟后，加入②料勾芡，再拌入麻油，淋在豆腐上即可。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

星期六

法式洋葱汤

材料：

洋葱 300 克、奶油 3 大匙、面粉 1 大匙、热高汤 4 杯、土司 2 片、起士粉 3 小匙。

调味料：

盐 1 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 洋葱切丝，与奶油同入深皿，以强微波 5 分钟爆香后，注入热高汤，并加面粉及调味料搅拌，再以强微波煮 3 分钟，取出搅拌，续以强微波 3 分钟煮至洋葱够软为止。
2. 土司撕成小丁置大盘上，以强微波 2 分钟烘烤后，连同起士粉撒入汤中即可供食。

扫描制作:雅源 首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html

使用本书注意事项

①本书各菜分量一般均以 4～6 人份为准。

②分量标准：

1 杯约 240 毫升　　1 大匙约 15 毫升　　1 小匙约 5 毫升

③调味料可依各人口味斟酌增减分量。

④高汤做法：

瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 3 $\frac{1}{2}$ 大碗。所有材料同入耐热锅中，先以强微波煮 15 分钟，再改以中微波 20 分钟熬煮成 1 大碗的汤汁，用纱布滤去渣滓即成。

⑤书中部分菜肴所用的餐具是为了摆盘美观，不可直接放入微波炉。

⑥烹调种类、输出功率与电力强度对照表

烹调种类	输出功率	电力强度	功　能
保温 WARM	70W	10%	保温、软化奶油、使面团发酵膨胀。
热温 LOW	140W	20%	保温、软化奶油、使面粉团发酵膨胀。
解冻 DEFROST	210W	30%	快速将冰冻食物解冻。
焖　BRAISE	280W	40%	与炖的功能相近，火力较小。
炖　MEDIUM	350W	50%	炖肉，卤肉。
焙　BAKE	420W	60%	制作面包类食品。
烤　MED・HIGH	490W	70%	用途多，可烹煮各种食物。
再热 REHEAT	560W	80%	再热食物（包括罐头食品）；奶油类和蛋类请用较小火力。
煎　SAUTE	630W	90%	与煮之功能相似，可互用。
煮　HIGH	700W	100%	烹调湿度较大、较鲜嫩食物。

★注：部分机型老旧的微波炉旋转钮上，「强」代表电力在 80～100%，「中」代表电力 40～70%，「弱」代表电力 10～30%。

扫描制作:雅源　首发网址 http://www.bibidu.com/user/yayuan.html