

Tasty Food
食在好吃

微波炉家常菜 分分钟就搞定

杨桃美食编辑部 主编

微波炉仅是加热饭菜利器？炊具齐备才能做出美味菜肴？
近 300 道家常菜，拧开微波炉分分钟就搞定！



Tasty Food
食在好吃

微波炉家常菜 分分钟就搞定

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

微波炉家常菜分分钟就搞定 / 杨桃美食编辑部主编

. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4965-5

I . ①微… II . ①杨… III . ①微波食品 - 菜谱 IV .

① TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152562 号

微波炉家常菜分分钟就搞定

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4965-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

INTRODUCTION

导读

- 9 无油烟的料理魔法
- 10 微波炉的分类
- 10 微波炉的清洁&保养
- 11 微波炉选购须知
- 12 烹调技巧小百科
- 14 微波炉的妙用
- 15 可用和不可用的容器
- 16 用微波炉快炒的秘诀



PART 1

微波蔬菜，10分钟就搞定

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 18 三色白菜香菇 | 24 贡丸大黄瓜 | 30 红烧蛋豆腐 |
| 18 卤三色 | 24 肉丝炒四季豆 | 30 豆酥蛋豆腐 |
| 19 肉丝蒸白菜 | 25 炒牛蒡 | 31 虾仁蛋豆腐 |
| 19 肉末卤娃娃菜 | 25 肉末炒豆芽菜 | 31 麻婆豆腐 |
| 20 虾炒圆白菜 | 26 豆酱桂竹笋 | 32 鱼香茄子 |
| 20 椒麻炒四季豆 | 26 福菜卤金多耳笋 | 32 塔香茄子 |
| 21 酸辣土豆丝 | 27 辣味炒笋丝 | 33 咸蛋炒苦瓜 |
| 21 奶油土豆 | 27 豆瓣茭白笋 | 33 辣酱炒剑笋 |
| 22 炒三丝 | 28 咖喱玉米粒 | 34 虾酱空心菜 |
| 22 开阳丝瓜 | 28 香辣萝卜干 | 34 烤白菜 |
| 23 乳香南瓜 | 29 蚝油炒香菇 | |
| 23 肉末冬瓜丁 | 29 蚝油杏鲍菇 | |





PART 2

猪肉、排骨，微波也能做大餐

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 36 薯香炖肉 | 45 蒸瓜子肉 | 54 蜜汁叉烧 |
| 36 面轮卤肉 | 45 姜丝炒大肠 | 55 京酱肉丝 |
| 37 萝卜烧肉 | 46 香蒜肉片 | 55 苍蝇头 |
| 37 土豆烧肉 | 46 泡菜炒肉片 | 56 蚂蚁上树 |
| 38 五味烧肉 | 47 西红柿猪柳 | 56 泰式肉末 |
| 38 啤酒排骨 | 47 黑椒黄金猪肉 | 57 葱香白切肉 |
| 39 南瓜排骨 | 48 榨菜肉丝 | 57 泰式大薄片肉 |
| 39 西红柿排骨 | 48 豆干炒肉丝 | 58 粉蒸肉 |
| 40 味噌烧排骨 | 49 回锅肉 | 59 酸菜炒肉丝 |
| 40 菠萝烧排骨 | 50 蒜苗炒腊肉 | 59 肉丝炒苦瓜 |
| 41 橘酱烧排骨 | 50 肉丝茭白笋 | 60 京都排骨 |
| 41 橙汁烧排骨 | 51 洋葱炒霜降猪肉 | 60 豆豉排骨 |
| 42 红曲蒸排骨 | 51 腐乳炒肉条 | 61 百合烧里脊 |
| 42 豆皮鲜肉卷 | 52 辣酱豆干肉丁 | 61 珍珠丸子 |
| 43 酿苦瓜 | 52 炸酱 | 62 红烧狮子头 |
| 43 茄汁肉丸子 | 53 雪里蕻炒肉末 | 62 蚝油香菇丸 |
| 44 樱桃红酒冻 | 53 肉末炒毛豆 | |

- | | | | | | |
|----|---------|----|--------|----|--------|
| 64 | 花瓜烧鸡腿 | 72 | 冬菜炒鸡柳 | 80 | 咖喱牛肉 |
| 64 | 西红柿烧鸡腿 | 72 | 泰味炒鸡柳 | 81 | 洋葱牛肉丝 |
| 65 | 蚝油香葱鸡腿 | 73 | 红咖喱鸡 | 81 | 牛蒡牛肉丝 |
| 65 | 杏鲍菇烧鸡腿 | 73 | 酱爆鸡丁 | 82 | 辣椒炒牛肉丝 |
| 66 | 白酱炖鸡胸肉 | 74 | 宫保鸡丁 | 82 | 韭黄牛肉丝 |
| 66 | 椰香烧鸡腿 | 74 | 椒麻鸡柳条 | 83 | 黑胡椒牛排 |
| 67 | 栗子烧鸡腿 | 75 | 酱爆鸡 | 84 | 蚝油牛肉 |
| 67 | 菠萝辣酱鸡 | 75 | 三杯鸡 | 85 | 宫保牛肉 |
| 68 | 泰式酸辣鸡 | 76 | 辣子鸡丁 | 86 | 黑椒牛柳 |
| 68 | 照烧鸡腿 | 76 | 干锅鸡 | 86 | 沙茶牛肉 |
| 69 | 咖喱烩鸡腿 | 77 | 花雕鸡 | 87 | 香根牛肉丝 |
| 69 | 红曲香菇翅小腿 | 78 | 葱油淋鸡 | 87 | 橙汁牛小排 |
| 70 | 酸辣鸡翅 | 78 | 腊肠香菇鸡 | 88 | 骰子牛肉 |
| 70 | 辣酱鸡球 | 79 | 剥皮辣椒鸡 | 88 | 寿喜烧 |
| 71 | 味噌鸡粒豆腐 | 79 | 土豆烧牛肉 | | |
| 71 | 腰果鸡丁 | 80 | 甜菜根炖牛肉 | | |



PART 4

清蒸、糖醋，花样做鱼吃不腻

- | | | | | | |
|----|--------|-----|--------|-----|--------|
| 90 | 醋熘鱼片 | 96 | 糖醋鱼 | 101 | 锅贴鱼片 |
| 91 | 红烧鱼 | 96 | 破布子鱼头 | 102 | 泡菜蒸鱼 |
| 91 | 冬瓜酱蒸鱼 | 97 | XO酱炒鱼片 | 102 | 味噌鱼 |
| 92 | 辣酱菠萝鱼 | 97 | 蒜泥鱼片 | 103 | 剁椒鱼头 |
| 92 | 塔香鱼 | 98 | 蒜香鱼片 | 104 | 五柳蒸鲜鱼 |
| 93 | 香醋鱼 | 98 | 豆瓣鱼片 | 105 | 泰式柠檬鱼片 |
| 93 | 黑椒蒜香鱼 | 99 | 椒香鱼片 | 105 | 豆酥鱼片 |
| 94 | 肉酱蒸鳕鱼 | 99 | 甜辣鱼片 | 106 | 台式蒸鱼 |
| 94 | 茄汁蒸鳕鱼 | 100 | 甜椒鱼片 | 106 | 清蒸鱼 |
| 95 | 奶油蒸三文鱼 | 100 | 洋葱鱼条 | | |
| 95 | 佃煮香鱼 | 101 | 银鱼蒸蛋 | | |

PART 5

营养鲜虾，大人小孩都爱吃

- | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|--------|
| 108 | 沙茶葱烧虾 | 112 | 宫保虾仁 | 117 | 虾仁烩豆腐 |
| 109 | 奶油虾仁 | 113 | 五味虾仁 | 117 | XO酱炒虾仁 |
| 109 | 咖喱虾仁 | 113 | 蒜酥虾仁 | 118 | 茄汁虾仁 |
| 110 | 椰汁咖喱虾 | 114 | 滑蛋虾仁 | 118 | 茄汁虾球 |
| 110 | 干煎鲜虾 | 115 | 香辣鸡虾球 | 119 | 盐水虾 |
| 111 | 虾仁炒芹菜 | 115 | 甜辣虾仁 | 119 | 虾酿猪肉 |
| 111 | 酱爆虾球 | 116 | 蒜泥虾 | 120 | 蒜香蒸虾 |
| 112 | 甜豆虾仁 | 116 | 鲜虾酿豆腐 | 120 | 柠檬蒸虾 |



PART 6

鱿鱼、蛤蜊等海产，微波也鲜香

- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 122 | 三杯鱿鱼 | 128 | 酒香黄金蚬 |
| 123 | 芹菜鱿鱼 | 128 | 豆豉牡蛎 |
| 123 | 姜香鱿鱼 | 129 | 蒜香牡蛎 |
| 124 | 奶油蒸螃蟹 | 130 | 葱爆鱿鱼 |
| 124 | 酸辣鱿鱼 | 130 | 姜丝蒸鱿鱼 |
| 125 | 黄豆酱蒸鱿鱼 | 131 | 宫保鱿鱼 |
| 125 | 沙茶酱炒螺肉 | 131 | 炒海瓜子 |
| 126 | 蛤蜊丝瓜 | 132 | 牡蛎丝瓜 |
| 126 | 香辣蛤蜊 | 132 | 破布子蒸蛤蜊 |
| 127 | 生炒墨鱼 | | |

PART 7

暖胃汤羹，微波炉里酿美味

- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 134 | 豆腐肉片汤 | 140 | 海鲜汤 |
| 135 | 山药排骨汤 | 141 | 烧酒煮虾 |
| 135 | 苦瓜排骨汤 | 141 | 三文鱼味噌汤 |
| 136 | 香菇鸡汤 | 142 | 酸辣海鲜汤 |
| 137 | 酸菜猪血汤 | 142 | 萝卜贡丸汤 |
| 138 | 肉丝豆腐羹 | 143 | 蛤蜊冬瓜汤 |
| 138 | 花瓜鸡汤 | 143 | 玉米浓汤 |
| 139 | 姜丝虱目鱼汤 | 144 | 养生杏鲍菇汤 |
| 139 | 姜丝鱼片汤 | 144 | 福菜肉片汤 |

PART 8

主食和甜点，微波炉都能做

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 146 | 火腿玉米炒饭 | 153 | 麻辣海鲜面 |
| 147 | 虾仁蛋炒饭 | 154 | 珍珠炒年糕 |
| 147 | 樱花虾炒饭 | 154 | 泡菜炒年糕 |
| 148 | 蚝油腊肠饭 | 155 | 香菇油饭 |
| 148 | 牛肉烩饭 | 156 | 猪肉丝炒米粉 |
| 149 | 三色菜饭 | 157 | 油葱粿 |
| 150 | 茄汁鲔鱼饭 | 158 | 微波蛋糕 |
| 150 | 酥饼皮肉酱饭 | 159 | 桂圆米糕 |
| 151 | 西红柿芙蓉焗饭 | 160 | 花生麻糬 |
| 152 | 炒米粉 | 160 | 干酪土豆 |
| 153 | 鸡肉白酱乌龙面 | | |



Tasty Food
食在好吃

微波炉家常菜 分分钟就搞定

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

微波炉家常菜分分钟就搞定 / 杨桃美食编辑部主编

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4965-5

I . ①微… II . ①杨… III . ①微波食品 - 菜谱 IV .

① TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152562 号

微波炉家常菜分分钟就搞定

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4965-5
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

INTRODUCTION

导读

- 9 无油烟的料理魔法
- 10 微波炉的分类
- 10 微波炉的清洁&保养
- 11 微波炉选购须知
- 12 烹调技巧小百科
- 14 微波炉的妙用
- 15 可用和不可用的容器
- 16 用微波炉快炒的秘诀



PART 1

微波蔬菜，10分钟就搞定

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 18 三色白菜香菇 | 24 贡丸大黄瓜 | 30 红烧蛋豆腐 |
| 18 卤三色 | 24 肉丝炒四季豆 | 30 豆酥蛋豆腐 |
| 19 肉丝蒸白菜 | 25 炒牛蒡 | 31 虾仁蛋豆腐 |
| 19 肉末卤娃娃菜 | 25 肉末炒豆芽菜 | 31 麻婆豆腐 |
| 20 虾炒圆白菜 | 26 豆酱桂竹笋 | 32 鱼香茄子 |
| 20 椒麻炒四季豆 | 26 福菜卤金多耳笋 | 32 塔香茄子 |
| 21 酸辣土豆丝 | 27 辣味炒笋丝 | 33 咸蛋炒苦瓜 |
| 21 奶油土豆 | 27 豆瓣茭白笋 | 33 辣酱炒剑笋 |
| 22 炒三丝 | 28 咖喱玉米粒 | 34 虾酱空心菜 |
| 22 开阳丝瓜 | 28 香辣萝卜干 | 34 烤白菜 |
| 23 乳香南瓜 | 29 蚝油炒香菇 | |
| 23 肉末冬瓜丁 | 29 蚝油杏鲍菇 | |





PART 2

猪肉、排骨，微波也能做大餐

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 36 薯香炖肉 | 45 蒸瓜子肉 | 54 蜜汁叉烧 |
| 36 面轮卤肉 | 45 姜丝炒大肠 | 55 京酱肉丝 |
| 37 萝卜烧肉 | 46 香蒜肉片 | 55 苍蝇头 |
| 37 土豆烧肉 | 46 泡菜炒肉片 | 56 蚂蚁上树 |
| 38 五味烧肉 | 47 西红柿猪柳 | 56 泰式肉末 |
| 38 啤酒排骨 | 47 黑椒黄金猪肉 | 57 葱香白切肉 |
| 39 南瓜排骨 | 48 榨菜肉丝 | 57 泰式大薄片肉 |
| 39 西红柿排骨 | 48 豆干炒肉丝 | 58 粉蒸肉 |
| 40 味噌烧排骨 | 49 回锅肉 | 59 酸菜炒肉丝 |
| 40 菠萝烧排骨 | 50 蒜苗炒腊肉 | 59 肉丝炒苦瓜 |
| 41 橘酱烧排骨 | 50 肉丝茭白笋 | 60 京都排骨 |
| 41 橙汁烧排骨 | 51 洋葱炒霜降猪肉 | 60 豆豉排骨 |
| 42 红曲蒸排骨 | 51 腐乳炒肉条 | 61 百合烧里脊 |
| 42 豆皮鲜肉卷 | 52 辣酱豆干肉丁 | 61 珍珠丸子 |
| 43 酿苦瓜 | 52 炸酱 | 62 红烧狮子头 |
| 43 茄汁肉丸子 | 53 雪里蕻炒肉末 | 62 蚝油香菇丸 |
| 44 樱桃红酒冻 | 53 肉末炒毛豆 | |

- | | | | | | |
|----|---------|----|--------|----|--------|
| 64 | 花瓜烧鸡腿 | 72 | 冬菜炒鸡柳 | 80 | 咖喱牛肉 |
| 64 | 西红柿烧鸡腿 | 72 | 泰味炒鸡柳 | 81 | 洋葱牛肉丝 |
| 65 | 蚝油香葱鸡腿 | 73 | 红咖喱鸡 | 81 | 牛蒡牛肉丝 |
| 65 | 杏鲍菇烧鸡腿 | 73 | 酱爆鸡丁 | 82 | 辣椒炒牛肉丝 |
| 66 | 白酱炖鸡胸肉 | 74 | 宫保鸡丁 | 82 | 韭黄牛肉丝 |
| 66 | 椰香烧鸡腿 | 74 | 椒麻鸡柳条 | 83 | 黑胡椒牛排 |
| 67 | 栗子烧鸡腿 | 75 | 酱爆鸡 | 84 | 蚝油牛肉 |
| 67 | 菠萝辣酱鸡 | 75 | 三杯鸡 | 85 | 宫保牛肉 |
| 68 | 泰式酸辣鸡 | 76 | 辣子鸡丁 | 86 | 黑椒牛柳 |
| 68 | 照烧鸡腿 | 76 | 干锅鸡 | 86 | 沙茶牛肉 |
| 69 | 咖喱烩鸡腿 | 77 | 花雕鸡 | 87 | 香根牛肉丝 |
| 69 | 红曲香菇翅小腿 | 78 | 葱油淋鸡 | 87 | 橙汁牛小排 |
| 70 | 酸辣鸡翅 | 78 | 腊肠香菇鸡 | 88 | 骰子牛肉 |
| 70 | 辣酱鸡球 | 79 | 剥皮辣椒鸡 | 88 | 寿喜烧 |
| 71 | 味噌鸡粒豆腐 | 79 | 土豆烧牛肉 | | |
| 71 | 腰果鸡丁 | 80 | 甜菜根炖牛肉 | | |



PART 4

清蒸、糖醋，花样做鱼吃不腻

- | | | | | | |
|----|--------|-----|--------|-----|--------|
| 90 | 醋熘鱼片 | 96 | 糖醋鱼 | 101 | 锅贴鱼片 |
| 91 | 红烧鱼 | 96 | 破布子鱼头 | 102 | 泡菜蒸鱼 |
| 91 | 冬瓜酱蒸鱼 | 97 | XO酱炒鱼片 | 102 | 味噌鱼 |
| 92 | 辣酱菠萝鱼 | 97 | 蒜泥鱼片 | 103 | 剁椒鱼头 |
| 92 | 塔香鱼 | 98 | 蒜香鱼片 | 104 | 五柳蒸鲜鱼 |
| 93 | 香醋鱼 | 98 | 豆瓣鱼片 | 105 | 泰式柠檬鱼片 |
| 93 | 黑椒蒜香鱼 | 99 | 椒香鱼片 | 105 | 豆酥鱼片 |
| 94 | 肉酱蒸鳕鱼 | 99 | 甜辣鱼片 | 106 | 台式蒸鱼 |
| 94 | 茄汁蒸鳕鱼 | 100 | 甜椒鱼片 | 106 | 清蒸鱼 |
| 95 | 奶油蒸三文鱼 | 100 | 洋葱鱼条 | | |
| 95 | 佃煮香鱼 | 101 | 银鱼蒸蛋 | | |

PART 5

营养鲜虾，大人小孩都爱吃

- | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|--------|
| 108 | 沙茶葱烧虾 | 112 | 宫保虾仁 | 117 | 虾仁烩豆腐 |
| 109 | 奶油虾仁 | 113 | 五味虾仁 | 117 | XO酱炒虾仁 |
| 109 | 咖喱虾仁 | 113 | 蒜酥虾仁 | 118 | 茄汁虾仁 |
| 110 | 椰汁咖喱虾 | 114 | 滑蛋虾仁 | 118 | 茄汁虾球 |
| 110 | 干煎鲜虾 | 115 | 香辣鸡虾球 | 119 | 盐水虾 |
| 111 | 虾仁炒芹菜 | 115 | 甜辣虾仁 | 119 | 虾酿猪肉 |
| 111 | 酱爆虾球 | 116 | 蒜泥虾 | 120 | 蒜香蒸虾 |
| 112 | 甜豆虾仁 | 116 | 鲜虾酿豆腐 | 120 | 柠檬蒸虾 |



PART 6

鱿鱼、蛤蜊等海产，微波也鲜香

- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 122 | 三杯鱿鱼 | 128 | 酒香黄金蚬 |
| 123 | 芹菜鱿鱼 | 128 | 豆豉牡蛎 |
| 123 | 姜香鱿鱼 | 129 | 蒜香牡蛎 |
| 124 | 奶油蒸螃蟹 | 130 | 葱爆鱿鱼 |
| 124 | 酸辣鱿鱼 | 130 | 姜丝蒸鱿鱼 |
| 125 | 黄豆酱蒸鱿鱼 | 131 | 宫保鱿鱼 |
| 125 | 沙茶酱炒螺肉 | 131 | 炒海瓜子 |
| 126 | 蛤蜊丝瓜 | 132 | 牡蛎丝瓜 |
| 126 | 香辣蛤蜊 | 132 | 破布子蒸蛤蜊 |
| 127 | 生炒墨鱼 | | |

PART 7

暖胃汤羹，微波炉里酿美味

- | | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 134 | 豆腐肉片汤 | 140 | 海鲜汤 |
| 135 | 山药排骨汤 | 141 | 烧酒煮虾 |
| 135 | 苦瓜排骨汤 | 141 | 三文鱼味噌汤 |
| 136 | 香菇鸡汤 | 142 | 酸辣海鲜汤 |
| 137 | 酸菜猪血汤 | 142 | 萝卜贡丸汤 |
| 138 | 肉丝豆腐羹 | 143 | 蛤蜊冬瓜汤 |
| 138 | 花瓜鸡汤 | 143 | 玉米浓汤 |
| 139 | 姜丝虱目鱼汤 | 144 | 养生杏鲍菇汤 |
| 139 | 姜丝鱼片汤 | 144 | 福菜肉片汤 |

PART 8

主食和甜点，微波炉都能做

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 146 | 火腿玉米炒饭 | 153 | 麻辣海鲜面 |
| 147 | 虾仁蛋炒饭 | 154 | 珍珠炒年糕 |
| 147 | 樱花虾炒饭 | 154 | 泡菜炒年糕 |
| 148 | 蚝油腊肠饭 | 155 | 香菇油饭 |
| 148 | 牛肉烩饭 | 156 | 猪肉丝炒米粉 |
| 149 | 三色菜饭 | 157 | 油葱粿 |
| 150 | 茄汁鲔鱼饭 | 158 | 微波蛋糕 |
| 150 | 酥饼皮肉酱饭 | 159 | 桂圆米糕 |
| 151 | 西红柿芙蓉焗饭 | 160 | 花生麻糬 |
| 152 | 炒米粉 | 160 | 干酪土豆 |
| 153 | 鸡肉白酱乌龙面 | | |





无油烟的料理魔法

许多人对于微波炉都形成了刻板印象，认为其除了加热再无其他作用，殊不知这神奇的方盒中，有着让做料理更方便、简单又美味的魔法。事实上微波炉除了加热外，还可以用来做很多料理！不但少了油烟，而且做出来的菜肴也不比其他锅具料理的差。

微波炉不但能使一道道美味可口的菜肴快速上桌，而且还能够留住食物的养分，使营养不至于流失太多。这是因为微波加热主要是水分子的摩擦所引起，这样的烹调方式，和平常的炖、煮差不多，对食物营养素的保存比较好。

只要掌握几个简单的原则，微波炉就能变成您厨房中最得力的小帮手，对于忙碌的上班族和家庭主妇可说是一大“神器”，就算小户型住宅或出门在外不方便开火的地方，只要有一台简单的微波炉，就能变出一桌子的美味，快速又无油烟。

本书共示范上百种微波炉料理，蔬菜、肉类、海鲜、蛋、豆腐都有，一机搞定蒸煮炒烧，轻轻松松就能色香味俱全，让每个人都可以当大厨！

*** 注：**

固体食材：1大匙≈15克 1小匙≈5克

液体食材：1大匙≈15毫升 1小匙≈5毫升

书中若无特别提示，所使用油皆为色拉油，不再赘述。