

张兆镛 季天仁 编著

微波炉的

中西

餐制作大全

MICROWAVE OVEN

IN MICROWAVE OVEN

0(min)

5

10

120

60

30

20

四川科学技术出版社

微波炉的中西餐制作大全

编者 张兆镗 季天仁
责任编辑 周 军
封面设计 李 庆
版面设计 杨璐璐
责任校对 叶 战 缪栋凯
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 787mm × 1092mm 1/32
印张 11.875 字数 270 千
插页 8
印 刷 冶金部西南勘察局测绘制印厂
版 次 1999 年 1 月成都第一版
印 次 2000 年 3 月第二次印刷
印 数 5 001 - 1 0000 册
定 价 16.80 元
ISBN 7-5364-4058-8/TS·235

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

电话/(028) 5651045

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

海 鲜 类



67. 椒盐鲜鱿



188. 烤扇贝火腿串



58. 蒸盐虾



119. 西兰虾仁

鱼类



187.杏仁奶油煎鲟鱼



46.香蒸豉汁鱼



39.豆腐鲤鱼



186.清蒸鳕鱼



75.粉蒸排骨



189.奶油葱烧鸡

190.杏仁酱烧羊腿



汤羹类



161.排骨冬瓜汤



181.韭菜土豆汤



184.南瓜汤



182.蘑菇奶油汤

汤羹类



185. 土豆玉米火腿汤



168. 玉米浓羹



183. 西红柿汤

主食类



167.猪肉包



163.家常炒饭



198.咖喱鸡



199.牛肉汉堡包

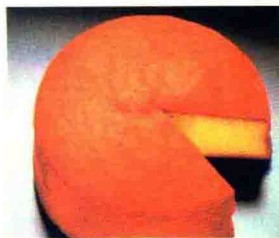


图23 微波炉烹调出来的蛋糕

(a)外加奶油的蛋糕

(b)、(c)、(d)表面焦化后的蛋糕

(a)|(b)
(c)|(d)

蔬菜类



101. 虾焖白菜



174. 什锦炒米粉



125. 镶苦瓜



133. 肉茸烧豆腐

内 容 提 要

本书由两部分内容组成。第一部分介绍中西餐的微波炉烹饪技术,分凉菜、鸡鸭、鱼虾、猪牛肉、蔬菜、豆类、蛋类、汤类、主食和西餐等,重点在于各种菜肴的配料(以川菜为主)以及具体的微波炉操作过程,使初学者有一个入门之道。读者可在此基础上积累经验,推陈出新。第二部分为微波炉的实用问答,深入浅出地介绍微波加热原理,微波炉的结构、使用、维护、保养、安全知识,解答了用微波炉在解冻、灭菌、回热、特殊制作过程中出现的各种疑惑和问题,配有插图帮助理解。本书可作为微波烹饪指南和微波炉的选购、使用、维护等方面的技术咨询。

前

世界上第一台微波炉诞生至今已有半个多世纪了,在漫长的岁月中,微波炉的研制、开发、生产、销售、推广与应用经历了曲折的道路。时至今日,在一些发达国家内,微波炉的家庭普及率逐年提高,年产量早已超过数千万台。在我国,微波炉的研制、开发起步并不算晚,但由于诸多原因的影响,特别是价格高昂,产品性能和可靠性等方面的缺陷,再加上中国老百姓习惯于几千年来传统的饮食和炊具及烹饪方法,要使微波炉这一洋炉具深入每个家庭,还需要有一个认识过程。

近年来,由于我国国民经济持续快速发展,人民生活水平大幅度提高,家电市场中微波炉品牌不断增多,价格逐年下降,这就为微波炉进入普通百姓家庭创造了极为有利的条件。然而,据我们了解,许多微波炉购买者长期以来只会用它来热热饭菜,或者充当解冻专用工具,而对充分发挥微波加热的特点和优点来取代传统炊具及烹饪方法一知半解,无所适从。有时偶尔也烹饪几个菜肴,其结

言

果不是不够理想,或者就是以失败告终。究其原因,绝大部分使用者不得要领,缺乏耐心和信心。实际上,微波炉不仅能烹饪出许多美味佳肴,而且在色、香、味方面与传统烹饪方法相比毫不逊色。它不仅对中菜、西餐、主食、面点、汤类等样样俱能,而且还具有冷食回热、冰冻食物的解冻、杀菌消毒、爆玉米花等特殊功能。

为了使广大微波炉拥有者较快掌握微波烹饪技术与技巧,我们特奉献给大家这本通俗读物。在这本实用读物中分两部分编写,一部分以微波中西餐制作方式编写,我们提供了以川菜口味为主的多种多样的菜肴配料及具体烹饪方法。这些方法中多数是我们亲自动手烹饪过的,但由于烹饪对象的多样性和多变性,加上微波炉输出功率的差异,因此书中的烹饪时间仅供参考,但仍不失其一般性。书中另一部分针对微波炉的许多实用问题,以问与答的形式提供知识解答,以加深人们对微波炉这个新鲜事物的认识 and 了解。在

这些实用问答中,有些问题只要有一些普通电工知识的人都能看懂,而有些略带专业性的问题,就需要具有一定的微波专业知识的读者才能接受。我们认为只要大家各取所需即可。只要这本书能对广大读者起到一定的解惑或咨询作用我们就非常满意了。总之,一句话,微波炉确实是一件好东西,它高效、节能、洁净、卫生、安全、方便,是一种高科技的环保型先进炉具。

当然,烹饪经验还得从具体实践中来,还得由你自己去摸索去创造。我们相信,经过一定时间实际使用后,你一定会成为微波炉的烹饪高手,可以在没有使用过微波炉或刚买了一台微波炉的人们面前惊喜地介绍你成功烹饪的经验。我们就把这本读物作为抛砖引玉的入门向导吧!

本书微波中餐菜谱在编制过程中得到四川省电子学会高翔秘书长、四川省食品协会蒙昌智同志,以及南京三乐电气总公司微波

所高级工程师王述昌同志的大力支持和帮助,这里表示衷心感谢。另外,在菜谱的编写特别是具体菜肴的工艺制作中得到成都宏明电子实业总公司卢世平工程师的支持和协助,还有许多热心于微波烹调推广应用同志的相互交流和促进,这里一并表示衷心谢意。

作 者





第 1 章 微波炉的中西餐制作

说 明	2
-----------	---

一 凉 菜

1. 蒜泥白肉	6	2. 拌兔丁	8
3. 怪味鸡丝	9	4. 姜汁鸭掌	10
5. 椒麻鱼片	11	6. 姜汁菠菜	12

二 鸡 鸭

7. 长寿果蒸鸡 ...	14	8. 冬菜大酿鸡 ...	16
9. 珊瑚雪花鸡 ...	18	10. 姜汁仔鸡	20
11. 香菇爆鸡腿 ...	22	12. 川味玉笋鸡 ...	23
13. 太白醉鸡	24	14. 火腿蒸鸡	25
15. 香草蒸鸡	26	16. 酱爆鸡丁	27