



微波炉食谱

陈琦·编著 / 广州出版社

科 学 生 活 广 场



微波炉食谱

陈 琦 编著

广州出版社

特约编辑 胡慧乔
责任编辑 甘 谦
责任校对 乃 舟
封面设计 陈 粤

书 名 微波炉食谱
编 著 陈 琦
出版发行 广州出版社 (广州市东风中路 503 号)
印 刷 广东省番禺官桥彩色印刷厂 (番禺市石楼镇官桥村)
规 格 850×1168 32 开本 9.5 印张 12 万字
版 次 1998 年 9 月第 1 版
印 次 1998 年 9 月第 1 次
印 数 1—10000 册
书 号 ISBN 7-80592-830-4/TS·39
定 价 13.80 元

目 录

微波炉好在哪里? (1)	炒芸豆..... (18)
微波炉的选购 (3)	炒豆苗..... (19)
微波炉安全操作注意事项 (5)	炒菜花..... (20)
微波炉的清洁保养 (7)	炒双冬..... (21)
微波炉使用器皿选择 (8)	烩双茄..... (22)
解冻前注意事项与解 冻方法 (9)	酱冬笋..... (23)
食物再加热要领..... (11)	焖茭白..... (24)
微波炉烹调技艺..... (13)	香酸茄子..... (25)
	甜酸黄瓜..... (26)
	酸甜白菜..... (27)
	瑶柱白玉..... (28)
	瑶柱菜心..... (29)
	银鱼芥菜..... (30)
	腐乳芥菜..... (31)
	奶黄龙须菜..... (32)
	洋葱银芽..... (33)
	奶油红萝卜..... (34)

蔬菜类

什锦沙拉..... (16)
炒菠菜..... (17)

奶油刀豆·····	(35)
蚝油芥兰·····	(36)
香瓜盅·····	(37)

豆制品类

素鸡·····	(39)
清蒸豆腐·····	(40)
鲜蘑菇豆腐·····	(41)
麻辣豆腐·····	(42)
肉茸豆腐·····	(43)
蟹黄豆腐·····	(44)
肉茸酿豆腐·····	(45)
鱼茸酿豆腐·····	(46)
双菇豆腐·····	(47)
三色豆腐·····	(48)
素烧油豆腐·····	(49)
虾米酿油豆腐·····	(50)
虾仁豆花·····	(51)

禽、蛋类

玉笋鸡丝·····	(53)
花生鸡丁·····	(54)
腰果鸡丁·····	(55)
酱爆鸡丁·····	(56)
辣子鸡丁·····	(57)
菠萝鸡丁·····	(58)
糖醋鸡片·····	(59)
火腿鸡片·····	(60)
纸包鸡(两款)·····	(61)
烤鸡肉串·····	(63)
咖喱鸡块·····	(64)
椰汁鸡块·····	(65)
当归鸡块·····	(66)
酒香鸡块·····	(67)
葱油鸡腿·····	(68)
柠檬鸡腿·····	(69)
麻香鸡翼·····	(70)
蚝油鸡翼·····	(71)
凤爪伴凤翼·····	(72)
香橙鸡·····	(73)

凤梨滑片	(120)	糖醋排骨	(144)
洋葱肉片	(121)	豉汁排骨	(145)
莴笋肉片	(122)	酥炸猪排	(146)
香酥肉片	(123)	蜜焗猪排	(147)
奶油白菜	(124)	冰糖蹄膀	(148)
豌豆肉丁	(125)	原汁蹄膀	(149)
青椒肉丁	(126)	莴苣牛肉	(150)
花生肉丁	(127)	葱爆牛肉丝	(151)
酸奶青豆	(128)	酸菜牛肉丝	(152)
蜜汁火腿	(129)	榨菜牛肉片	(153)
清炒猪肝	(130)	子姜牛肉片	(154)
青椒腰花	(131)	黑椒牛里脊	(155)
双椒炒香肠	(132)	沙茶牛肉片	(156)
三鲜菜卷	(133)	蚝油牛肉片	(157)
酱瓜肉丸	(134)	咖喱牛肉	(158)
珍珠肉丸	(135)	金菇牛肉卷	(159)
狮子头	(136)	红烧牛腩	(160)
香蒜白肉	(137)	五香牛肉	(161)
梅菜扣肉	(138)	咖喱羊肉	(162)
回锅肉	(139)	爆羊肉	(163)
红烧肉	(140)	芥末羊排	(164)
卤猪肠	(141)		
红烧猪尾	(142)		
粉蒸排骨	(143)		

水产品类

- | | | | |
|--------|-------|-------|-------|
| 清炒虾仁 | (166) | 豆瓣鱼 | (186) |
| 青豆虾仁 | (167) | 烧滑鱼 | (187) |
| 苹果虾仁 | (168) | 红烧鱼头 | (188) |
| 兰花虾盏 | (169) | 砂锅鱼头 | (189) |
| 番茄虾盏 | (170) | 西湖醋鱼 | (190) |
| 蒸虾饼 | (171) | 豉汁鲤鱼 | (191) |
| 荷叶虾 | (172) | 蜜瓜盅 | (192) |
| 盐水虾 | (173) | 香干炒小鱼 | (193) |
| 盐焗虾 | (174) | 甜椒炒田鸡 | (194) |
| 茄汁明虾 | (175) | 奶油蟹 | (195) |
| 蒜茸虾 | (176) | 清蒸海虾 | (196) |
| 金银虾片 | (177) | 清蒸海鲜 | (197) |
| 银丝虾 | (178) | 清蒸甲鱼 | (198) |
| 枸杞砂虾 | (179) | 清蒸蛤蜊 | (199) |
| 炸脆虾 | (180) | 清炒蛤蜊 | (200) |
| 清炒鳝丝 | (181) | 豆芽炒蛤蜊 | (201) |
| 银芽鱼丝 | (182) | 清蒸石斑 | (202) |
| 柿子椒炒鱼片 | (183) | 石斑鱼卷 | (203) |
| 韭菜花炒鱼丸 | (184) | 金镶花枝 | (204) |
| 鲛鱼酿圆椒 | (185) | 荷兰豆鲜鱿 | (205) |
| | | 芹菜鲜鱿 | (206) |
| | | 玉兰鱿鱼片 | (207) |
| | | 豆酥鲳鱼 | (208) |
| | | 清蒸鳕鱼 | (209) |

扒鳕鱼	(210)
烤贝串	(211)
红烧海参	(212)

粥、饭、 粉、面类

滑蛋粥	(214)
皮蛋粥	(215)
芋头粥	(216)
虾仁粥	(217)
鱼片粥	(218)
海鲜粥	(219)
白饭	(220)
菜饭	(221)
冬菇鸡饭	(222)
蟹肉炒饭	(223)
西班牙炒饭	(224)
意大利炒饭	(225)
凤梨饭	(226)
章鱼瑶柱饭	(227)
椰汁鸡饭	(228)

盖浇饭（三款）	(229)
肉丝炒粉	(232)
鸡丝炒粉	(233)
蛋奶通心粉	(234)
鱼片炒面	(235)
双菇炒面	(236)
三鲜面	(237)
海鲜盖浇面	(238)
虾仁面	(239)
榨菜肉丝面	(240)
麻酱凉面	(241)

点心类

烤红薯	(243)
烤玉米	(244)
烤苹果	(245)
苹果酱（两款）	(246)
草莓酱	(248)
盐酥花生	(249)
炒花生米	(250)
炸花生米	(251)
香酥腰果	(252)

五香瓜子	(253)
盐水茴香豆	(254)
奶香蛋糕	(255)
葡萄蛋糕	(256)
雪花糕	(257)
马蹄糕	(258)
布丁	(259)
麻枣芋泥	(260)
卷心饼	(261)
炸薄饼	(262)
玉米饼	(263)
法式吐司	(264)
三明治	(265)
糖核桃仁	(266)
桂花藕片	(267)
蛋皮糯米卷	(268)
糯米豆沙卷	(269)
莲茸糯米饭	(270)
香粽	(271)

蒸饺	(272)
水饺	(273)

汤 水 类

西米露	(275)
三色汤	(276)
红枣桂圆茶	(277)
果子酒	(278)
虾米萝卜羹	(279)
鸡茸玉米羹	(280)
番茄豆腐汤	(281)
荸荠通菜汤	(282)
苦瓜排骨汤	(283)
西洋菜鱼片汤	(284)
蛤蜊鸡汤	(285)
肉丸丝瓜汤	(286)
三丝汤	(287)
干贝冬瓜汤	(288)

微波炉好在哪里？

1

家用微波炉到底好在哪里？这是许多人共同关心的问题。要解决这个问题，有必要先了解一点它的基本原理。

微波炉烹调，主要是利用微波炉内的磁控管发射微波，使食物中的水分、油脂、糖及蛋白质等带有极性的成分吸收微波，从而使食物自身产生剧烈摆动，使食物中分子相互碰撞摩擦，而产生大量的热，这样就使食物温度很快上升，全面、均匀、快速地熟透。而且它周围的空气和装食物的器皿都不受微波影响，也不会变热。所以：

①热效高：它的热能损失很小，热效率可高达95%。

②省时：微波烹调是以食物内部的分子为直接的发热源快速加热，所以能缩短烹调时间，较传统的烹调方法（电炉或燃气炉）省时52%~57%。

③节能：微波加热时间短，热效高，比普通电炉省电70%。

④无毒气、油烟：微波只对食物加热，机身和食物容器本身都不发热，不会产生明火、水汽和油烟，因而不会升高厨房的温度，尤其能保持厨房的洁净。

⑤方便：食物可放在耐高温的餐具或胶袋内直接入炉烹调，省去了传统方法转盛的麻烦，也可以避免食物的二次污染。

⑥保持食物营养：微波烹调时间较短，一般不需要加水和产生蒸汽导热，因而能最大限度地保留食物中的维生素、矿物质及氨基酸等，保持食物原有的色泽及风味。即使是返热剩菜剩饭，也不用担心水分蒸发，完全可以保持原有的色、香、

味，如同刚烹调的新鲜食品。

⑦解冻迅速：可以在很短时间内将冷冻食品解冻，不致损失食品鲜度。有的还可以从解冻到做熟一次完成。

⑧消毒、杀菌：如食品、餐具（适合进微波炉的）经过约3分钟（根据不同数量适当增减时间）高功率的微波辐射后，多数细菌病毒都能被杀灭。一般食品如面包、饭菜等经微波适当加热后，可大大延长其保质、保鲜期。

⑨干燥、防蛀：如豆类、金针、木耳、香菇、贵重中药材等，经微波炉处理几分钟，就不会生虫霉变。茶叶、虾米、饼干等，因淋雨或存放过久受潮时，用微波进行干燥可收到满意效果。

有人担心，吃了微波烹调的食物会影响人体健康，这种担心是不必要的。了解了它的基本原理，知道了微波是一种电磁波，不是放射性物质，是一种由电能转化为磁能再转化为热能的过程，因此，加热的食物内不存在微波。一旦加热结束，炉门打开，微波也不存在了。

怎样选一台合心水的家用微波炉，下列内容可供参考：

功能选择

目前国际上对微波炉没有统一的规格和分类，但一般可从下列几方面加以区别和选用：

①家用微波炉输出功率一般在 1000 瓦以下，大多为 600 瓦左右。如果是 3~4 人的小家庭，选用 500 瓦或 600 瓦左右的微波炉就可以了。

②从控制功能上可分普及型和电脑控制型。普及型结构简单，采用机电控制，配备功率调节钮多为 5 档，结构简单，操作维修方便，价格也较实惠。电脑控制型装有电脑记忆装置，采用数字显示，轻触开关，功率调节为 10 档，控制功能多，但操作较复杂。

③单功能型和复合型。目前国产微波炉大多为单功能型，可用于食品的加热烹调、返热及解冻。复合型（即多功能型）实际是单功能与电烤箱的组合。

由上可知，选择一台结构简单、操作维修简便的普及型机电控制的微波炉，比较经济实用。

外观质量选择

造型美观、大方、新颖，整机色彩协调；外罩、内外壁无伤痕、变形；炉门、门框、防尘薄框、观察网板、屏蔽板无裂痕、伤痕；炉门关闭时，与前腔板间接触紧密均匀；整机机体涂层完整、牢固、色泽均匀、无擦伤、留痕；表面图案及字迹

清晰、完整。

如系进口产品，还要检查标识是否合格，如铭牌、警告语等必须有中文标识，以免因操作不当而发生危险。

结构性能选择

①首先检查炉体放置是否平整稳定。

②开关门键是否轻松、灵活、自如。按下开门键时，炉门应自然打开，角度以大于 135 度为宜。

③装上转盘及转盘架，接上电源插头。在转盘上放一杯凉水，关炉门时，炉灯应灭。将旋钮定在高功率档，定时 2 分钟。观察各旋钮、按键操作是否自如，有无阻力感和撞击声。

④微波炉工作时，炉灯应亮，转盘应匀速、稳定转动，出风口处应有微量风排出，炉内应无异常噪音和振动。

⑤预定时间到时，定时器应复到“0”位，并有铃声提示。打开炉门，杯中水应滚烫或已滚沸。

①按照微波炉的瓦数，即额定微波输出功率，选用相应的电表、专用电源插座及专用电源系统。

②微波炉应放置在干燥、通风良好、平稳的地方。炉顶及左右壁离墙应有5厘米以上的空间，后壁应大于10厘米。不要与一般炉灶靠得太近。

③不要太靠近电视机或收音机；也不要靠近磁性材料，以免影响功能或产生磁性干扰。

④炉身上不可放置任何物品。

⑤应放在儿童够不到的地方。使用时应有成年人照应，严禁光背、赤足、用湿手操作。小孩切勿使用。

⑥使用前应详细阅读使用说明书，熟悉各开关、按键、旋钮的作用和使用方法，严格按照注意事项和操作步骤进行操作。

⑦不可空机启动。当炉外罩打开后不得使用。

⑧不要将整个带壳的鸡蛋、栗子等直接入炉烹调，以免引起爆裂。

⑨不要将金属汤匙、刀叉、锅铲等放入炉内操作。

⑩炉子工作时，不要长时间贴近观察窗观察，以免对眼睛造成伤害。

⑪加热少量食物时，应多观察，以免食品过热起火。万一炉内食物起火，应立即切断电源，此时火将自行熄灭。切勿打开炉门。

⑫微波炉虽有安全装置，仍应小心使用。炉门与炉体间夹有任何东西（包括食品碎屑），门未关严，均不可操作。

6 微波炉安全操作注意事项

⑬微波炉专用器皿不会吸收微波，但食物会传热到器皿，因此取放时仍应小心。

⑭随时检查炉门四周的密封垫及密封面，遇有损坏、开关失灵或机身碰撞，应停止使用。

⑮在雷雨交加时停止使用，以防万一遇到感应雷或雷电入侵时受到伤害。

微波炉的清洁保养

7

微波炉的日常保养，主要是保持炉内外清洁。这不但可使微波烹调安全卫生，而且可以延长使用寿命。

①清洁前，可将1杯水放在炉内煮3分钟，让水蒸汽泡松积在炉内的污物，再切断电源进行清洗。

②炉腔内壁的油污，可用干净的湿纸或湿布轻轻擦去。如太脏，也可用软海绵沾中性洗涤剂清洗，再用软布抹净。

③外壳可用中性洗涤剂或肥皂水清洗，用软布擦干。炉门或控制板被弄脏或模糊不清时，可用湿布或湿海绵擦洗，决不能用腐蚀性溶剂。炉门很容易脏，每次用过之后都应该将门和门缝上的污渍和食物残渣顺手擦净。

④每次使用后，务必彻底清洁玻璃转盘与转盘旋转架，否则在下次使用时，可能产生异常声音。方法是：将转盘拆卸下，先用热肥皂水清洗，再用软布擦干。切不可将热转盘直接放入冷水中。

⑤如果炉内有异味，可放入1杯水，加1汤匙醋或柠檬汁煮沸一会，再用湿毛巾抹内壁及炉门。