

“廚房大革命”“主婦的佳音”

微波爐食譜

烤箱

黃東輝編著

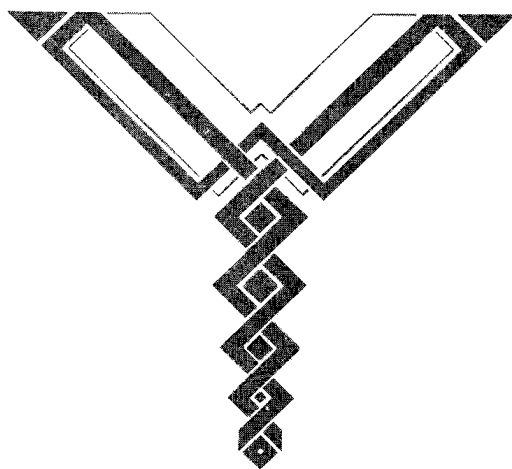
希代書版有限公司

微波爐食譜

烤箱

輔仁大學食品營養系

黃東輝編著

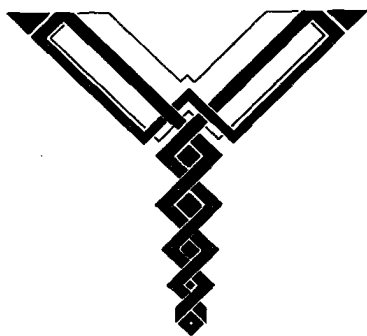


編者的話

微波烹調創造了一種新觀念，把烹飪界帶入新紀元。尤其是今日生活忙碌的工業社會，這種製作簡單、迅速、不油膩的烹調法，不僅普受職業婦女歡迎；一般家庭也可減少廚房工作時間，增加家庭生活樂趣。

微波烤箱不僅俱簡易、快速烹調功效；而且在烹飪上兼含多才多藝的特性。本書中，您可以看到無論是湯、開胃小菜、米飯、麵條、魚、牛肉、豬肉、雞、鴨、羊、其他海鮮、或各種甜點、果醬，都可以利用微波烤箱製備出令您讚不絕口的成品。甚至您可以在短時間內，做出一頓風味奇佳的宴客餐食。您可一面與客人談笑風生，一面輕鬆地烹飪，而不必滿臉油污，手忙腳亂。

但微波烹調是新盈的方法，需要一段適應時間，才能應用自如。尤其在學習之初，請詳閱下面的“使用須知”，並遵照各項食譜說明，更能增加學習興趣和信心。





目

錄



1 淺介本書的度量換算 7

2 使用需知 10

3 湯類和開味小品 16~71

奶油菠菜湯 17

馬賽燉魚湯 18

奶油玉米湯 19

花椰菜湯 20

牛汁洋葱湯 21

通心粉蔬菜湯 22

上等乾酪湯 23

扁豆醃肉湯 24

鷄汁綠椰湯 25

蒜香洋芋湯 26

洋葱鷄湯 27

蕃茄山葵湯 28

夏之湯 29

香芋鷄湯 30

鷄肝派 31

牛雜派 32

蘆筍鷄汁凍 65

奶油鮮蛋凍 66

燻鱈魚片 67

碧翠鯖魚片 68

蝦仁鑲梨 69

蜂蜜柚瓣 70

香味海扇貝 70

4 魚類 72~91

胡椒鱈魚 73

南海醃鯖魚 74

咖哩海鮮 75

誘惑魚餅 76

法式鱈魚 77

鮭魚香酥派 78

鮮燴鯪魚 80

酒香鱈魚 81

酒蒸鱒魚 82

錦繡比目魚 83

檸檬鱈魚 84

香辣螃蟹 85

檸汁鯪魚 86

瑰麗鱈魚 87

砂鍋魚蚌 88

田園鮭魚餅 90

5

肉類和家禽類 92~120

花椒肉片 93

匈牙利牛肉 94

牛肉丸子 95

辣汁牛肉 96

酒汁肉末 97

辣汁肉餅 98

洋菇肉捲 100

羊腎蓋飯 102

墨西哥羊肝 103

牛腎香派 104

地中海燻肉 105

黑棗肉捲 106

非凡肉塊 107

酒汁香菇肉 108

糖醋羊肉 109

鮮味羊排 110

滋補羊肉 111

八寶鷄 112

黃金全鷄 114

香香鷄味飯 116

香酥烤鴿 118

鬱金鷄 119

醋汁鷄 120

6

肉類烹調表 121

7

蔬菜類 123~139

火腿鑲蕃茄 124

糖醋包心菜 125

洋葱馬鈴薯片 126

德式沙拉 127

北歐蕃茄 128

翠紅香 129

三色蔬菜 130

香濃大蒜 131

檸檬蘆筍 132

葱香黃瓜 133

鑲馬鈴薯 134

包心菜肉捲 136

魚鑲青椒 138

8

蔬菜烹調表 140

9

調味醬類 142~155

甜辣醬汁 143

奶油蕃茄醬汁 144

酸甜醬 145

烤肉醬汁 146

咖哩濃汁 147

乾酪濃汁 148

奶香濃汁 149

洋葱濃汁 150

芹菜醬汁 151

蘋果醬汁 152

奶油麵包醬汁 152

白蘭地醬汁 153

巧克力濃汁 154

香草醬汁 155

10 米飯和麵食類 156~172

西班牙辣飯 157	蚌肉香飯 163	義大利麵(一) 168
五香飯糰 158	香味大腸 164	義大利麵(二) 169
四色飯盤 160	鷄香菜飯 165	咖哩通心粉 170
洋菇拌麵 162	菠菜湯麵 166	海鮮派餅 171

11 蛋及乾酪類 173~183

什錦蔬菜 174	鷄蛋軟凍 177	蘇格蘭蛋 180
維也納烘蛋 175	奶油通心粉 178	花盆蛋糕 182
義大利比薩餅 176	瑞士蛋餅 179	菠菜烘蛋 183

12 布丁和甜點 184~203

鳳梨蛋糕 185	鷄蛋布丁 192	櫻桃派 198
耶誕布丁 186	橘杏冰淇淋 193	甜心橘子 199
櫻桃酒汁 187	北歐布丁 194	香草冰淇淋 200
蘋果脆餅派 188	甜酒香蕉 195	海棉蛋糕 200
香蕉派 189	荷蘭布丁 196	葵花巧克力汁 202
鳳梨派 190	紅酒梨子 197	餅乾派 203
長米布丁 191		

13 果醬類 204~220

葡萄果醬 205	蘋果奶油醬 210	大葉醬 216
李子果醬 206	黑莓果醬 211	栗子醬 217
蕃茄果醬 207	蕃茄蘋果醬 212	蘋果甜點 218
橘子醬 208	曼越橘醬 213	果汁酒 219
蘋果凍 209	鮮辣泡菜 214	甜酒 220

14 餐食和時間設計 221

15 簡易食品烹調表 226

淺介本書的度量換算

●公制的換算

一般而言，如果從英制單位精確地換算成公制單位，通常不易得到一個利於操作的數量，因此，爲了秤取材料的方便，本書中特別將公制數量簡化成25公克的單位。

由下表顯示此種方便操作的換算數量：

英制（盎司）	公制（公克）	本書所用的數量（公克）
1	28	25
2	57	50
3	85	75
4	113	100
5	142	150
6	170	175
7	198	200
8	227	225
9	255	250
10	283	275
11	312	300
12	340	350
13	368	375
14	396	400
15	425	425
16（1磅）	454	450
17	482	475
18	510	500
19	539	550
20（1½磅）	567	575

若超過20盎司時，須把此盎司數分成兩個20盎司以下的數目，分別換算成公制數，然後相加，再將所得數量簡化成最接近25單位的數量。但在製作糕餅及蛋糕時，則須較精確的數字，以期得到品質細緻的成品。

●液體的度量換算

本書的液體度量以公制（公升）為基本換算單位，請參閱下表：

英制（品脫）	公制（cc）	本書所用的數量（cc）
$\frac{1}{4}$ 品脫	142cc	150cc
$\frac{1}{2}$	283	300
$\frac{3}{4}$	425	450
1	567	600
1 $\frac{1}{2}$	851	900
1 $\frac{3}{4}$	992	1000（1公升）

如以湯匙為度量單位時，請注意美制和英制略有不同：英制的標準，1湯匙為17.7cc，而美制則1湯匙為14.2cc；但1茶匙皆為5cc。

英制（湯匙）	美制（湯匙）
1 茶匙	1 茶匙
1 湯匙	1 湯匙
2 湯匙	3 湯匙
3 $\frac{1}{2}$ 湯匙	4 湯匙
4 湯匙	5 湯匙

●英制 / 美制的固體和液體的度量比較。

●固體度量

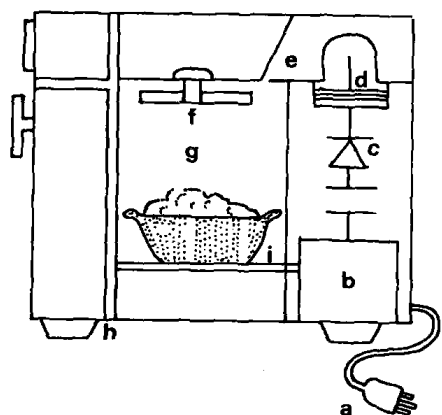
	英制	美制
奶油	1 磅	2 杯
麵粉	1 磅	4 杯
細砂糖	1 磅	2 杯
冰糖	1 磅	3 杯
米	8 盎司	1 杯

●液體度量

英制 (品脫)	美制 (杯)
液體 : $\frac{1}{4}$ 品脫	液體 : $\frac{1}{2}$ 杯
$\frac{1}{2}$	$1 \frac{1}{4}$
$\frac{3}{4}$	2
1	$2 \frac{1}{2}$
$1 \frac{1}{2}$	$3 \frac{3}{4}$
2	5 杯 ($2 \frac{1}{2}$ 品脫)

使用需知

(一)微波烤箱的基本結構：



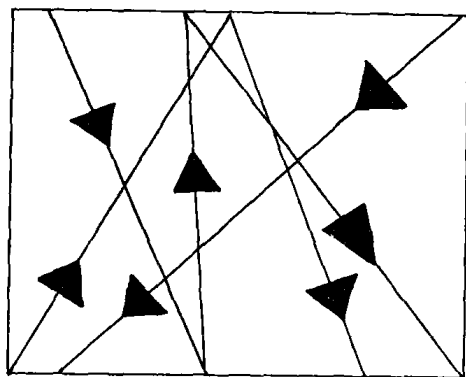
請參閱附圖：

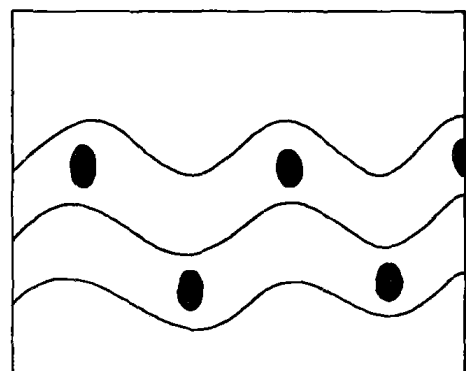
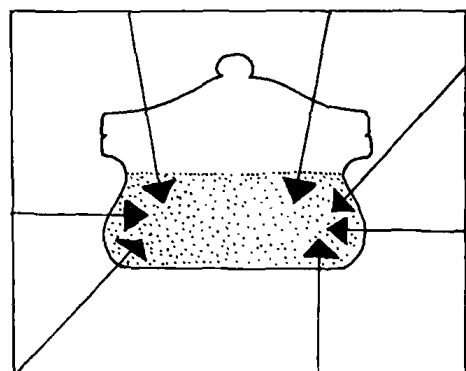
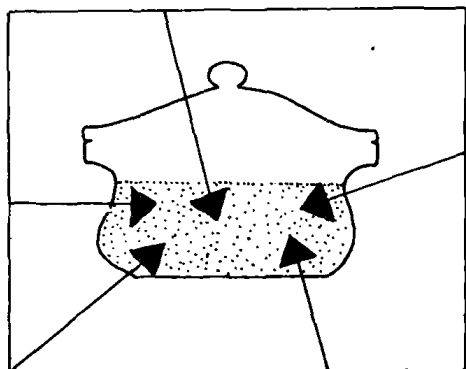
- (a)電線插頭插入插座，使電力輸入。
- (b)變壓器將電壓增強以供應高壓電流的需要。
- (c)高壓整流器及電容量將交流電變成直流電。
- (d)磁電管將電能轉變成電磁或微波能量。
- (e)導波管將微波能量導入烤箱內部。
- (f)擾波器將微波分散在烤箱內部各處。
- (g)烤箱內部的上下及四周，均為金屬構造，可以反射微波。
- (h)烤箱的門具有特殊密封設計，可確保微波能的漏失至最低程度；同時有一關閉裝置，當門打開時，微波即自動切斷。
- (i)底部有一架子，可擺食物或容在器上面。

(二)微波烤箱的烘焙原理：

微波烤箱的傳熱方法包括反射、傳導和吸收三種：

- (a)反射：金屬和鋁箔可以反射微波，就好像鏡子可以反射光





線一樣。烤箱的內壁是以金屬製成，可以將微波反射到食物上。因此必須記住一個重點：在烤箱內不可用金屬器具，以免微波被反射回去。

(b)傳導：玻璃、磁器、陶器、紙張或塑膠等物質可以傳導微波，就好像光線可以透過窗戶一般。但玻璃及塑膠容器祇適合短時間的加熱。

(c)吸收：食物可以吸收微波能，微波可穿入食物中達2.5～3.5公分/ 1～1½吋厚度，熱能得以藉此傳入中心。

藉上述三種方法，微波傳入食物，使食物中的分子激動，發生磨擦現象，因而產生大量熱能，使食物迅速煮熟。

(三)注意安全事項：

所有微波烤箱都有安全裝置，確保微波漏失至最低程度。由於門的特殊關閉開關，每當開門的瞬刻，即可將微波自動切斷。有些烤箱的門設計為上下開啓式（非左右式），請注意開門時勿將重盤擺在門上，以免電路受到損害。

當清洗烤箱時，請勿讓清潔劑留存在門邊的密閉裝置。烹調中，請勿懸掛濕巾在門上。

當微波烤箱發生故障時，請勿強行使用，或自己修理，必須請專家來修理。

(四)維護和保養：

請勿使用噴霧式清潔劑或菜瓜布之類擦洗烤箱內部，因為前者會滲透到烤箱內部構造，後者會刮磨金屬壁；清理時，只須用浸過肥皂水的棉布，擰乾後擦拭內壁，再用乾布擦拭一次即可。

若烤箱留有特殊食品味道，用一杯檸檬水加熱即可祛味。

(五)烹調器具：

微波烤箱可用的器具範圍很廣。但須注意一個基本原則：避免使用任何含有金屬的器皿，例如金屬碟子、盤子、不銹鋼盤、鋁箔盤、鐵盤；或有金屬裝飾的盤子，在上釉時含有金屬的盤子；或具有金屬螺絲、把手的玻璃燉鍋。有時也可用鋁箔紙包家禽的翅、肩、或其他部位，促使快速烹飪，但請注意勿使鋁箔和烤箱內部接觸。

1. 陶磁器

一般烤箱所用的耐熱陶磁器，這裏也都可使用。但最好選用品質細緻者，避免用質粗多孔者。

2. 玻璃器皿

耐熱的玻璃器皿，如量杯，很適宜用於微波烤箱，因其沒有金屬飾物或具金屬螺絲的把手。

3. 紙器

紙盤、紙杯和餐巾紙都很適合用於微波烤箱，尤其適用於再加熱及短時間的食物烹飪。餐巾紙也適用於烹調多脂食物，如醃肉，因其可以吸收多餘的油脂。

4. 塑膠器皿

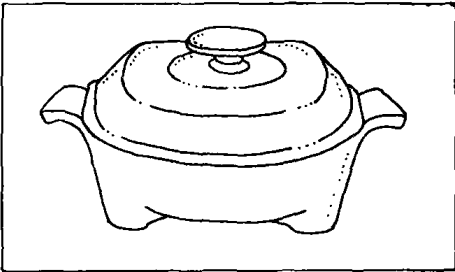
只有硬質塑膠器皿適用於微波烤箱，且限用於再加熱和短時間烹調。若無法肯定某塑膠器皿是否適用，裝一半水加熱至沸騰，假如沒有變形，則可使用。

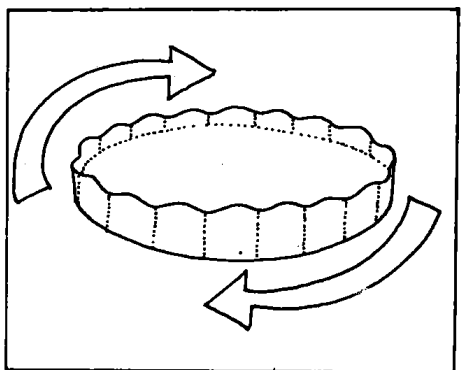
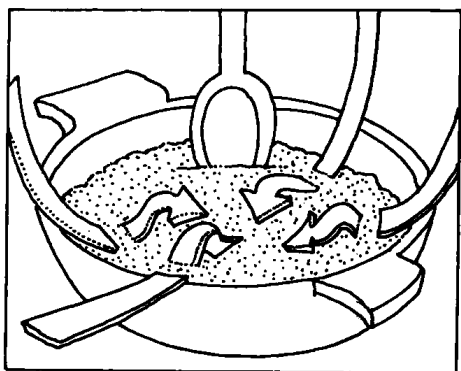
5. 褐化鍋

這是微波烤箱的附件，其功用是使食物顏色加深，如肉類等。因用微波烤箱烹調，通常色澤清淡，為達黃褐色目的，則用此褐化鍋。

6. 木質器皿

只適用於再加熱和短時間烹調，如麵包，土司的加熱。





7. 塑膠袋

如冷凍帶或烹飪袋可適用於微波烤箱，因其不具有金屬帶子。可用橡皮筋綁住封口時，勿綁太緊，使水蒸氣得以逸出。

(六) 本食譜之烹調用語：

1. 攪拌（攪翻）：

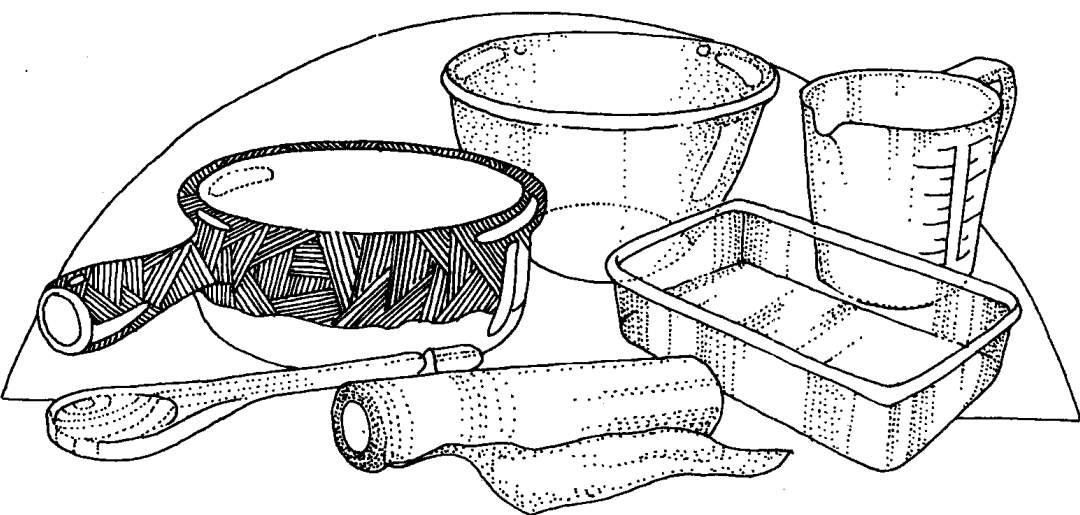
烹飪時外緣食物受熱較快，攪拌可幫助熱量均勻分配。攪拌的方法是將外緣食物移向中央。

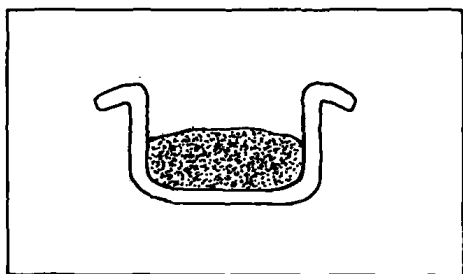
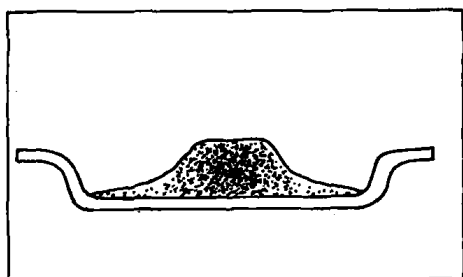
2. 重排及轉動

當食物無法攪拌時，即用重排或轉動法。即把食物變更位置，或轉動盤子的方向。

3. 取出放置

食物烹飪中途，必須取出擱置一段時間，使熱能傳入內部，如大塊食物。





4. 冷凍食物的凍解

冷凍食物可以直接從冷庫中取出，在微波烤箱內解凍。解凍過程中，須取出放置一段時間，使其均勻解凍。

解凍時，應選用大小合適的器皿，如圖示。若器皿表面積太大，則外緣已開始烹煮，中間部份尚未完全解凍。

(七)影響烹調的因素：

(1)起溫（開始烹調的溫度）

開始烹調時，食物本身的溫度愈低，烹調時間愈長。

(2)密度

食物本身組織密度愈大，烹調時間愈長。

(3)形狀

食物形狀統一、大小、厚薄一致則容易烹調；若無法統一，則薄或小的部份，可用鋁箔紙包起減慢烹調時間。

(4)時間

烹調時間是決定微波烹調好壞的主要因素，通常需要一段時間才能適應。請記住：寧可略為不熟，而勿煮得太老，因為食物自烤箱中取出，其本身所含高溫，尚能自煮一段時間。另外，器具的大小、形狀也會影響烹調時間。

湯類和開胃小品

我們可以自己在家裡用微波烤箱做出美味的湯肴。更方便的是，我們可以事先煮好，待食用前再送進微波烤箱加熱。請注意：在微波烤箱內烤或加熱的食物溫度都相當高，食用前必須等一會使其降低溫度。

若在緊急情況，爲了節省清洗和處理時間，可用罐頭湯食直接放入碗內在微波烤箱裡加熱即可；或用速食湯粉加水烹烤也可以。

派類是很受歡迎的開胃口，也很容易利用微波烤箱製作。可以放冰箱內保存三天，或放冷凍庫中，保持較長時間，待食用前，取出直接在微波烤箱加熱即可供食。

