

微波炉

Midea
美的

家常菜

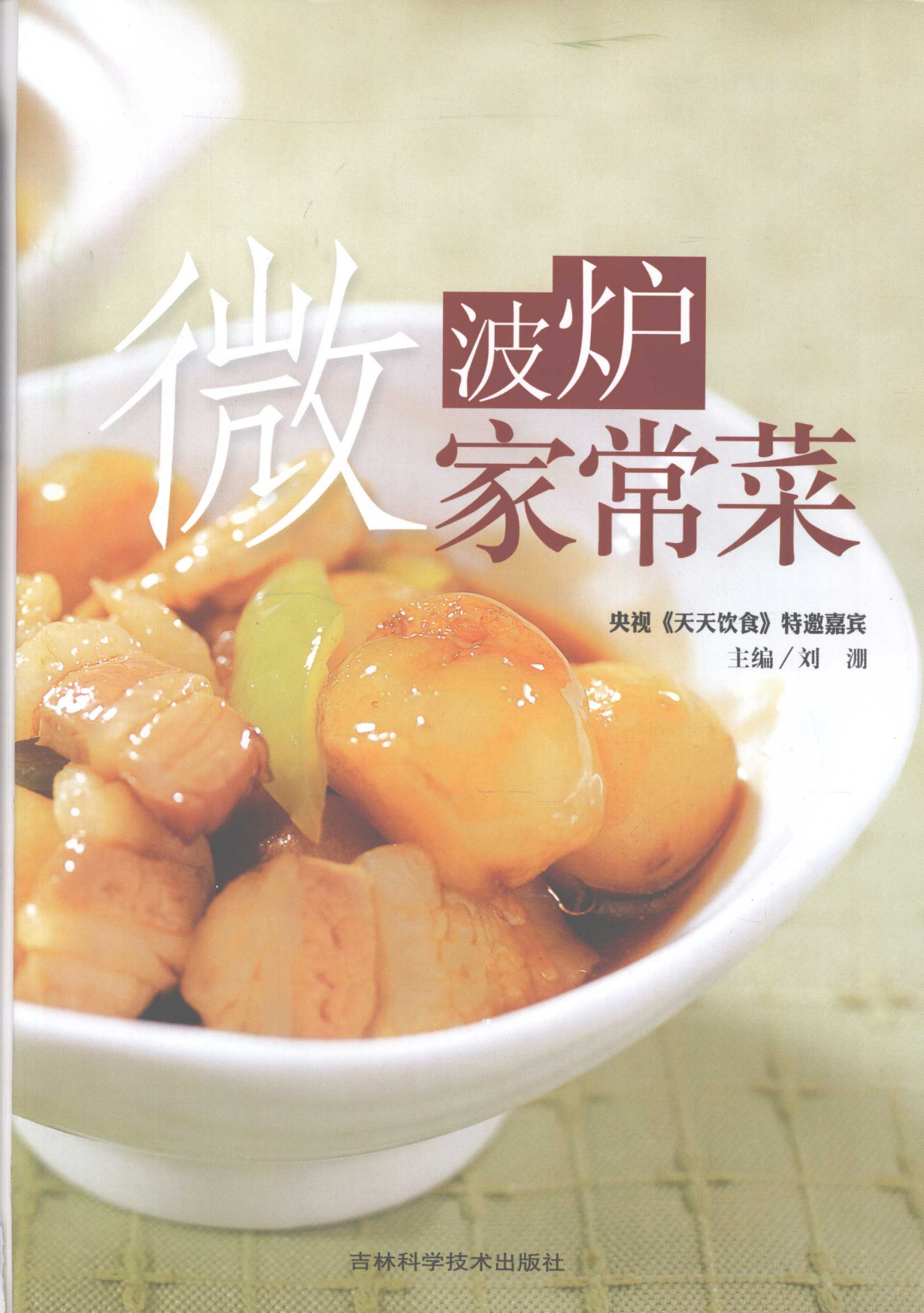
Weiboluojiachangcai

央视《天天饮食》特邀嘉宾

主编 / 刘 涪

安全省时
告别油烟
WEIBOLUJIACHANGCAI

吉林科学技术出版社



微波炉 家常菜

央视《天天饮食》特邀嘉宾

主编 / 刘 涿

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

微波炉家常菜/刘溯主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5384-4021-8

I.微…II.刘…III.微波加热设备—菜谱 IV.TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第177263号

广告经营许可证号: 2200004000117

微波炉家常菜

主编: 刘 溯 策划: 车 强

摄影: 刘 溯 责任编辑: 张伟泽

封面设计: 名晓设计

美术制作: 郑 旭 齐海红 史红斌

付丹红 林 凡 曲 艺

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431 -85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431 -85629318

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16开本 12印张

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4021-8

定价: 24.80元



11月下旬，好友刘溯先生忽然从长春打来电话，说他编著的《微波炉家常菜》即将完成付梓。末了，刘兄在电话里恳请为他的新作写个序言。也许脑子还处在“想写点什么的冲动”的余波里，当时竟不假思索便答应了下来。

由物理发现而诞生的烹饪新工具，本书的主角——微波炉，就是一种正在影响人类传统烹饪方式的新工具。微波炉的基本原理是使食品中的分子产生振动，所以食品变热了。由于用微波烹饪食物又快又好又方便，既无明火，又无油烟；不仅味道鲜美，而且独具特色，因此，有人甚至诙谐地称微波炉为“妇女的解放者”。

刘溯先生是一位资深新闻工作者，并在旧体诗词创作、天赋教育研究、拳操健身研究等方面，亦多有建树，有的著作版权还被我国台湾地区的出版商购买而以繁体版出版。他竟能以微波炉美食作为结合点，亲自实践、研究，再实践、再研究，把科学与传统烹饪融为一体，并编著成书，结集出版，奉献社会，实属难能可贵。

刘溯先生的这本食谱，已非比寻常的传统食谱，而是把人类日常生活中不能离之须臾的烹饪、美食，和现代科学技术连结在一起。为读者提供了更为翔实可靠的、图文并茂的微波食谱。编著者仍然本着“药补不如食补”之理念，努力挖掘和详解家常便饭中“食补”的基本原理及饮食科学根据，在阐述“药食同源”的基础上，倡导科学的、健康的、合理的膳食结构，提示在简便易行的家常便饭中即可掌握和达到营养均衡全面，一日三餐的家常便饭、合理的营养搭配就是最好的“药膳”。

但愿如编著者所希望的那样，本书的出版发行能预示一个新的微波烹饪时代的来临，让更多的人得以从日常的烟熏火燎、繁杂操劳的传统烹饪方式中解脱出来，使大家的生活质量发生根本的变化。

唐国华

中央教育科学研究所 研究员

北京吉利大学 教授

中国科学学与科技政策研究会 副理事长

中国科普作家协会会员兼科普翻译委员会 副主任



目录

CONTENTS

- 9 常用微波炉及适用器具 10 微波炉的保养 11 微波炉烹饪的优点
12 微波炉烹饪的注意事项 13 微波炉的烹饪常识 14 微波炉烹饪技巧

PART 1

蔬菜篇



白菜

- 18 竹笋炒白菜 炒渍菜粉 白菜炒回锅肉
19 腊肠炒白菜 蚝油白菜 山楂菜心
虾皮拌小白菜
20 培根烧白菜 腐皮白菜 白菜拌熏豆腐丝
干烧白菜
21 白菜萝卜汤 咖喱白菜 糖醋三丝
22 酸辣白菜 栗子白菜 炆酸菜
23 糖醋白菜 扒白菜 鱼香白菜 金钩白菜

菠菜

- 24 菠菜拌粉丝 奶油菠菜汤 生煸菠菜
烧拌菠菜熏干
25 姜汁菠菜 肉片炒菠菜

卷心菜

- 25 烧拌卷心菜
26 卷心菜炒腊肠 素炒卷心菜 醋熘卷心菜
27 烧甘蓝拌熏干 酸辣菜卷 糖醋卷心菜
蚝油银丝

油菜

- 28 猪油烧油菜 肉片炒油菜 炆油菜
29 香菇烧菜心 虾仁油菜 奶油菜心

芹菜

- 30 腌芹菜 花生仁拌芹菜 腐竹拌芹菜
31 肉丝炒芹菜 西芹金钩 拌芹菜
香菇炒芹菜
32 芥末西芹 桃仁拌芹菜 鸡蛋拌芹菜

苋菜

- 33 蒜泥苋菜 凉拌苋菜 冬菇扒苋菜

黄瓜

- 34 炆拌三鲜 蓑衣黄瓜 翠玉黄瓜
35 花生米拌黄瓜 蒜味黄瓜 黄瓜鸡蛋汤
辣黄瓜条

- 36 黄瓜炒鸡蛋 黄瓜拌熏豆腐丝
海米拌黄瓜 黄瓜拌粉丝
37 肉丝拌黄瓜 黄瓜拌粉皮 木耳拌黄瓜
38 炒黄瓜片

辣椒

- 38 青椒肉丝 青椒炒鸡蛋
39 虎皮尖椒 青椒炒花生 蒜烧辣椒
尖椒炒鸭蛋
40 青椒炒黄瓜 素炒青椒 糖醋红椒
青椒炒肉丁
41 海米翡翠青椒 尖椒塞肉 肉片炒青椒
42 炆柿子椒 青椒香干丝

魔芋

- 42 凉拌魔芋

绿豆芽

- 43 肉丝炒豆芽 银芽韭菜 牛肉丝炒绿豆芽
44 三色豆芽 紫菜豆芽汤

黄豆芽

- 44 素炒黄豆芽 家常黄豆芽
45 五彩豆芽 肉丁炒黄豆芽

黑豆苗

- 45 海带炒黑豆苗

土豆

- 46 炆土豆丝 土豆沙拉 鸡汤土豆 烩土豆
47 土豆茄子汤 奶油三丁 孜然土豆
48 地三鲜 家常苏泊汤 咖喱土豆



- 49 炒五丁 五彩杂菜烩 炒土豆丝
洋葱土豆片

茄子

- 50 烧茄子 凉拌茄子 酱醋蒸茄子
五彩茄泥
51 酱汁茄子 茄子花 麻酱拌茄泥
52 鱼香茄丝

萝卜

- 52 牛肉萝卜汤 烩白萝卜
53 双色萝卜丁 素烧小萝卜 红烧萝卜
炒三丝

番茄

- 54 番茄烩虾仁 番茄炒鸡蛋 素炒西红柿
55 肉末番茄

西葫芦

- 55 番茄西葫芦 烧西葫芦条

苦瓜

- 56 苦瓜肉丝 豆豉苦瓜 尖椒炒苦瓜
57 酿苦瓜 葱油苦瓜 烧拌苦瓜 凉拌苦瓜

南瓜

- 58 土豆南瓜 百合南瓜羹 洋葱南瓜汤
烧拌南瓜
59 蒸百合南瓜

冬瓜

- 59 火腿冬瓜 扒冬瓜球
60 炖冬瓜汤 排骨冬瓜汤

瓠瓜

- 60 炒瓠瓜

西瓜皮

- 61 炒西瓜皮 西瓜翠衣冰饮 烧拌翠衣
翠衣炒肉丝
62 熘翡翠片

蛇瓜

- 62 香菇烧蛇瓜 滑肉蛇瓜

雪里红

- 63 腌雪里红 雪里红余肉丝 炒雪里红

西蓝花

- 64 烧拌西蓝花 奶香西蓝花 火腿炒菜花
65 红果拌菜花 珍珠菜花

猴腿

- 65 鸡蛋炒猴腿 肉片炒猴腿

蕨菜

- 66 滑肉蕨菜 蚝油蕨菜 凉拌蕨菜
鸡蛋炒蕨菜

- 67 炒蕨菜 三丝蕨菜

刺嫩芽

- 67 什锦刺嫩芽
68 凉拌刺嫩芽

柳蒿芽

- 68 凉拌柳蒿芽 柳蒿芽炒鸭蛋

芦笋

- 69 芦笋炒肉 凉拌芦笋 蚝油芦笋
清炒芦笋



莴笋

- 70 莴笋炒肉丝 炒莴笋 糖醋莴笋
花椒油莴笋丝
71 炆拌莴笋 滑肉莴笋 笋叶鸡蛋汤

冬笋

- 72 雪里红烧冬笋 干烧冬笋 二冬汤
73 冬笋里脊丝 白醋双笋 辣味笋片

洋葱

- 74 银芽洋葱 炒洋葱

茭白

- 74 茭白炒肉丝
75 翡翠茭白 香菇烧茭白 炆茭白

豆角

- 76 姜味扁豆 鲜蘑烧豆角 宽粉焖扁豆
77 冬菇扁豆

空心菜

- 77 炒空心菜 炆空心菜

婆婆丁

- 78 婆婆丁炒肉丝

芥蓝

- 78 蚝油芥蓝

苤蓝

- 78 炆苤蓝 苤蓝肉丝

青蒜

- 79 青蒜炒肉丝

蒜薹

79 肉片腐丝蒜薹

山药

79 蜜枣扒山药

荠菜

80 荠菜鸡蛋汤

芋头

80 什锦芋头

薇菜

80 薇菜烧猪肉

韭菜

81 桃仁炒韭菜

丝瓜

81 桃仁烧丝瓜

黄豆

81 茄汁黄豆

82 雪里红煮黄豆 香椿黄豆 盐水毛豆

豌豆

83 酱炒豌豆 豌豆白肉丁 奶油豌豆

84 鸡油豌豆 炒荷兰豆 炒三素

蚕豆

84 煮五香蚕豆

豇豆

85 肉片焖豇豆 炆豇豆 凉拌豇豆

86 素炒豇豆

苹果

86 焦糖苹果

雪梨

86 雪梨百合山楂

花生米

87 五香花生米 丁香花生 油酥花生米
椒盐花生

玉米

88 珠落玉盘 松仁玉米

红薯

88 烩红薯 奶油红薯片



92 虾皮豆腐 小葱拌豆腐 小白菜豆腐煲

羊肉冻豆腐

93 白菜鸭血豆腐 宫保豆腐 雪菜炖豆腐

94 蘑菇豆腐 油煎豆腐 油焖豆腐

95 蟹肉豆腐

干豆腐

95 蒜苗拌腐干 韭菜炒腐丝

卷心菜炒干豆腐

96 尖椒干豆腐

油豆腐

96 白菜油豆腐 菠菜油豆腐

97 西芹油豆腐

豆腐干

97 黄瓜腐干 烩干丝

98 洋葱香干

蘑菇

98 炒鲜蘑 炒双菇

99 沙茶海鲜菇 油浸鲜蘑 蚝油白灵菇
蘑菇青菜

100 凉拌鲜蘑 红烧鲜蘑 茄汁鲜蘑

101 白汁鲜蘑丁

银耳

101 烩双耳 银耳素烩

黑木耳

102 什锦木耳 木耳烧香菇 木耳炒黄花菜

PART 3 畜肉篇



猪肉

104 笋烧肉 蘑菇烧猪肉 酱汁肉

105 东坡肉 红烧肉 红烧芋头肉 蒜泥白肉

106 黄瓜熘肉片 麻辣肉片 茄汁肉
榨菜肉丝汤

107 猪肉炖粉条 汆白肉 肉片炒蒜薹

108 腰果肉丁 鱼香肉丝 木樨肉

109 荷叶粉蒸肉 辣子肉丁 芙蓉里脊
叉烧肉

110 竹荪肉丸汤 菠菜肉丸汤 栗子瘦肉汤
红烧狮子头

111 清蒸狮子头 小茴香肉馅卷

猪排骨

111 芋头烧排骨

112 苦瓜排骨汤 柳蒿芽炖排骨 糖醋排骨

PART 2 豆制品·食用菌



大豆腐

90 松仁豆腐 鲜蘑豆苗烩豆腐 海带炖豆腐

91 咖喱豆腐 豆豉豆腐 尖椒拌豆腐
麻婆豆腐

113 竹荪炖排骨 冬瓜排骨汤 蜜汁猪排

花生排骨汤

114 莲藕排骨汤 炸排骨 粉蒸排骨

猪肝

115 熘肝尖 黄瓜炒猪肝 黄瓜拌猪肝

猪肚

116 凉拌肚丝

牛肉

116 孜然牛肉 白菜牛丸汤

117 沙茶牛肉 什锦牛肉片 芹菜牛肉

酱味牛肉

118 洋葱牛肉 烤牛肉扒 咖喱牛肉

119 土豆烧牛肉 红烧牛肉 牛肉炒黄瓜

120 番茄牛肉汤 萝卜烧牛肉 茄汁牛肉

121 糖醋牛肉卷 辣味牛肉丁 黑椒牛里脊

牛肚

122 炒牛肚丝 酸辣百叶 芫爆百叶

羊肉

123 羊肉萝卜汤 羊肉扒酸菜 葱爆羊肉

124 羊肉灯笼红 蚝油羊肉 薄荷羊排

羊肉爆葱头

125 孜然羊肉 清蒸羊肉 咖喱羊肉

126 烤羊腿

羊心

126 尖椒炒羊心

羊肝

126 韭菜炒羊肝

PART 4 禽蛋篇



鸡肉

128 香油鸡 宫保鸡丁 沙锅烧鸡

129 沙锅人参乌骨鸡 白切鸡 柠檬鸡

130 鸡蓉栗子羹 辣子鸡丁 银耳母鸡汤

怪味鸡

131 鸡丝贡菜 滑菇鸡块 口蘑鸡片

132 彩椒鸡条 棒棒鸡丝 辣子鸡丁

133 菠菜鸡片

鸡翅

133 炸鸡翅 红烧鸡翅 栗子鸡翅

鸡心

134 鸡心炖土豆 草菇鸡心

鸭肉

134 葱香芋头鸭 红油鸭子

135 姜丝酸菜鸭 红烧鸭块

鸭掌

135 麻辣鸭掌

鸭血

135 菠菜鸭血豆腐汤

鸡蛋

136 火腿蒸蛋 煮鸡蛋 煮茶蛋

137 鸡蛋卤 鸡蛋羹 玉米蒸蛋 荷包蛋

138 韭菜炒鸡蛋 蒸三色蛋 摊鸡蛋

香椿炒鸡蛋

139 洋葱炒鸡蛋 茴香炒鸡蛋 蒜薹炒鸡蛋

140 笋叶炒鸡蛋 炒鸡蛋

鸭蛋

140 毛豆炒鸭蛋

PART 5

水产篇



鲫鱼

142 粉蒸鲫鱼 椒盐鲫鱼汤 萝卜丝鲫鱼汤

143 平菇烧鲫鱼 汽蒸木耳鲫鱼 红烧鲫鱼

144 怀胎鲫鱼 炖鲫鱼 清蒸鲫鱼

鲤鱼

145 香葱鲤鱼 红烧鲤鱼 豆瓣鲤鱼

鲢鱼

146 红烧鲢鱼头 鱼头炖香芋 鲢鱼丝瓜汤

147 鲢鱼冬瓜汤 清蒸鲢鱼

鳊鱼

147 豆豉鳊鱼

鲈鱼

148 苦瓜鲈鱼汤 什丝鲈鱼 清蒸鲈鱼

带鱼

148 清蒸带鱼

149 红烧带鱼 椒盐带鱼 糖醋带鱼



草鱼

150 西湖醋鱼 青椒鱼丝 五香鱼

151 酸菜鱼 糟溜鱼片

鲑鱼

151 白汁鲑鱼 清蒸鲑鱼

鲑鱼

152 鲑鱼炖酸菜 鲑鱼炖茄子 鱼头豆腐汤

153 鲑鱼炖豆腐

岛子鱼

153 清蒸岛子鱼

金丝鱼

153 清蒸金丝鱼干 土豆炖金丝鱼干

梭鱼

154 红烧梭鱼

鳊鱼

154 柠檬鳊鱼

鲳鱼

154 柠檬鲳鱼

黄鱼

155 椒盐小黄鱼 银芽黄鱼丝 富贵蒸鱼
烤黄鱼

虾

156 盐水大虾 芦笋虾卷 蝴蝶虾
西蓝花炒虾球

157 翡翠虾仁 炸虾串 干烧明虾

蟹

158 蟹肉西蓝花 麻辣螃蟹煲 乳酪蟹肉
清蒸蟹

159 鱼香酿蟹

鱿鱼

159 沙茶鲜鱿 芹菜鱿鱼丝

160 宫保鱿鱼 椒盐鱿鱼 红烧鱿鱼卷

扇贝

161 汽蒸粉丝扇贝 蒜蓉扇贝 雪花扇贝

海蜇

162 炆拌里脊蜇头 白菜心拌蜇皮

蛤蜊

162 酒蒸蛤蜊

166 小米饭 薏仁米饭 海鲜饭 二米饭

167 荞麦米饭 八宝饭 高粱米饭

168 五豆饭 蟹肉饭 肉片盖饭

169 虾仁炒饭 大麦米饭 三米饭
杂粮八宝饭

米粥

170 三鲜粥 大米粥 木耳粥 豌豆粥

171 绿豆麦片粥 山药桂圆粥 黑米粥

172 芹菜粥 红枣枸杞粥 胡萝卜肉丸粥

173 皮蛋瘦肉粥 小米龙眼粥 甜藕粥
糯米燕麦粥

174 芦荟梨粥 笋尖猪肝粥 山药粥
红薯粥

面食

175 煮挂面 牛肉面 方便面卧鸡蛋

176 炸酱面 什锦面 麻辣酱面 面疙瘩汤

177 小笼汤包 烧卖 油烹冻饺

178 果味蛋糕 蒸玉米面发糕 红酥饼

179 煎薄饼 核桃松饼 奶油南瓜球

180 熟火腿奶酪三明治 水果银耳羹
西米布丁

PART 7

美的营养蒸菜



- 182 蒸水蛋 五珍素包
183 蒸米饭 蒸馒头
184 蒸粽子 蒸茄子
185 马拉糕 百寿桃
186 一品海鲜豆腐 金瓜藏宝
187 蒸大红膏蟹 蒸肘子
188 清蒸鲳鱼 粉蒸排骨
189 清蒸刀鱼 豆豉排骨
190 蒸鱿鱼卷 金虾钻苦瓜
191 梅菜扣肉

声 明

●本书提供的微波烹调方法和时间仅供参考；微波炉型号各不相同，要根据产品说明书进行实际操作。

●本书所用计量单位

1大匙=15克 1小匙=5克

1/2大匙=8克 1/2小匙=3克

1杯=250毫升

PART 6

主食篇



米饭

164 大米饭 鸡蛋炒饭 南瓜饭

165 绿豆饭 菠萝饭 什锦饭 红豆饭

常用微波炉及适用器具

切记：选用标明“微波炉适用”字样的餐具。

美的 Midea



▲引领食尚蒸标准，蒸品美味食出健康

美的 Midea



▲支架烤盘

对食物进行烤、煎、炒的加工。

美的 Midea



▲汽蒸锅

必须加水使用，既可蒸又可炖，能更好地保留食物的水分。

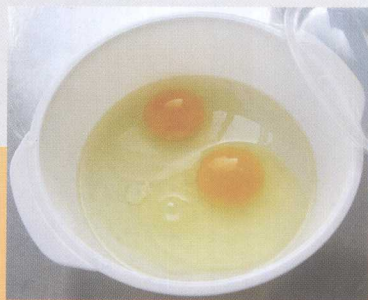
美的 Midea



▲微波饭煲

适合用来烹调米饭、粥及汤菜类。

美的 Midea



▲耐热碗

可承受高温，适宜用来爆锅和炸制花椒油、辣椒油等。

美的 Midea



▲玻璃汤盘/汤碗

适合微波加热和烹调汤菜，取出时需要使用防护手套等防护品，以免烫伤。

美的 Midea

微波 炉 的 保 养



BAOYANG

1. 严格按照使用说明书注意事项和规定的顺序操作。

2. 放在平稳、干燥、通风的地方，炉子背部、顶部和两侧均应留出10厘米以上的空隙，以保持良好的通风环境。

3. 保养的主要工作就是保持炉内外的清洁，清洁时应注意以下几点：

① 清洁之前，将电源插头拔掉，确保电源断开。

② 日常使用后，立刻用清洁的布揩抹干净即可。

③ 油渍的去除，用布沾上洗洁精擦抹干净，再用清洁的布抹干即可。

④ 严重污垢的清理，用一深碗盛约3/4满的清水，加少许洗洁精，用高火加热2~3分钟，使水和洗洁精的蒸气散布炉内，再断开电源，用净布抹干即可。

⑤ 炉内异味，可用碗盛3/4满的清水，加适量柠檬汁、柠檬片或食醋，高火加热3~4分钟，再断开电源，用布抹干便可。

⑥ 应定期取下转盘、转盘支架，擦净微波炉的底部。

⑦ 切勿用砂粉和铁丝刷来擦洗炉的内外，以免擦花内壁和玻璃门，甚至导致微波外泄。

4. 要经常检查炉门的开启是否正常，如有异常要立即停止使用，送维修部门检修，否则微波炉的电磁外溢，会对人体造成永远不能愈合的烧伤。

5. 微波炉不使用时，最好将炉腔中放入一杯水，避免微波炉空载运行，但不可将微波炉当储藏柜使用。

微

波

炉

烹

饪

的

优

点

微波炉最大的特点就是快速、节能、简便、安全、卫生、健康，同时具有烧、煮、炒、蒸、烤、炖等多种烹调功能，人们只要按照烹调要领，输入程序，按动按钮，就可以快速地烹调出色、香、味俱佳的食物，不仅减少许多繁杂操劳，而且无油烟熏蒸、热气烘烤，使人们真正享受到使用现代厨具的快乐。

快速、节能、简便

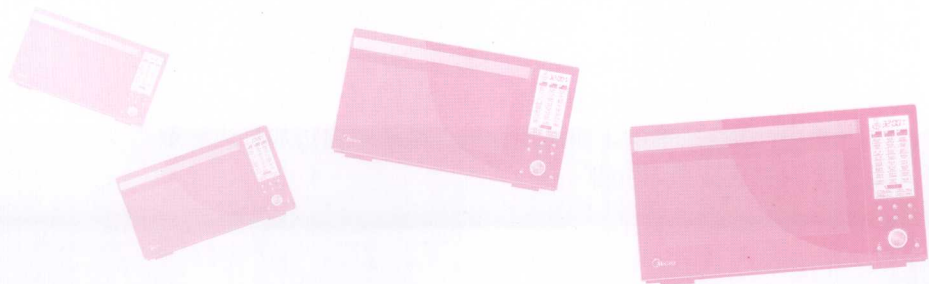
微波炉可以烹调数百种菜肴，从最简单的家常菜至最复杂的宴席菜，而且烹饪速度快，节省时间。与传统烹饪相比，微波烹调某些菜式，如炒、烧、炖、煮青菜类、禽蛋类、豆制品类及水产品类等，看似不同，却异曲同工。微波烹饪比普通电灶烹饪平均节省时间约60%，比煤气灶烹饪平均节省时间约55%。

安全、卫生、健康

一般传统的烹饪加热方式，热源均来自外部，是用传导(如炖、煮)或是辐射(如烧、烤)方式，将热量传至食物，由外而内逐渐烹饪至熟。这种方式在传热过程中会流失掉许多热能，而且也容易因为加热不均匀，产生食物各处生熟不一的情形，还会由于加热过度而流失许多营养成分。微波炉加热食物、烹煮美食，它加热食物的能量，是来自食物中的分子，与传统的烹调方法相比，采用微波烹调时维生素C少损失约30%，肉类中8种人体必需的氨基酸可保持95%以上。

此外，由于一般微波加热的温度不会超过100℃，致癌物或有害物质产生的几率，也低于一般的传统高温(如煎、炒、炸、烤等)烹调方式。

微波炉实现了无明火烹饪，使人们告别了烟熏火燎、繁杂操劳的传统烹饪方式，不仅有利于身体健康，更能令人可以在清爽怡人的环境中做休闲式烹调，腾出更多的精力和时间来享受生活。





微

波

炉

PENRENDE ZHUYISHIXIANG

烹

饪

的

注

意

事

项

1. 在操作过程中，必须使用微波炉适用的器具烹饪食物。

2. 食品必须盛放在容器中，不能直接将其放在炉内的玻璃转盘上。拿取食物时也应使用夹具或隔热手套，严禁用手直接拿取，以防烫伤。

3. 忌超时加热、烹饪。食品放入微波炉解冻或加热，忘记取出，如果时间超过2小时，则应丢掉不要，以免引起食物中毒。

4. 加热、烹饪表面无孔、有壳或带皮的食物，如蛋类、板栗、土豆等，要先去壳或皮，或者在外皮上戳几个小孔，再进行加热。切忌直接加热带壳蛋，压力会使蛋爆裂，产生危险。正确的处理方法是：应先去除蛋壳，磕入微波炉专用容器中，并用牙签在蛋黄上戳几个小孔，再进行加热。瓶装、袋装食物须开口后放入炉内加热，否则其内气体膨胀后也可能爆裂。

5. 切勿将肉类加热至半熟后再用微波炉加热，半熟的肉类中细菌仍会滋长，而微波炉加热时间短，不可能将细菌全杀死。冰冻肉类须在微波炉中解冻，然后再加热为熟食。

6. 解冻食物不要用强功率，否则会产生外熟里生的现象。已用微波炉解冻的肉类，如果再放入冰箱冷冻，必须加热至全熟。

7. 忌油炸食品。在高温的情况下，油会发生飞溅导致火灾。如果不慎引起炉内起火时，切忌开门，而应先断开电源，待火熄灭后再开门降温处理。

8. 使用保鲜薄膜加热时，在加热过程中不要让其直接接触食物，可将食物放入较大微波容器内，用保鲜膜平封容器口或用其他微波炉适用的器具盖住，这样可以将水汽封住，食物受热迅速均匀。

9. 开启微波炉后，人应远离微波炉或保持至少1米以上的距离，更不要把眼睛靠近观察窗，以防微波辐射伤害眼睛。孕妇和孩子最好不要接近微波炉。注意清除微波炉门上的残渣，以避免由于门关不严而导致微波泄漏。

10. 切勿将一般的水银温度计放入微波炉内边加热边测量，以免引起打火或损坏机器。

微

波

炉

的

烹

饪

常

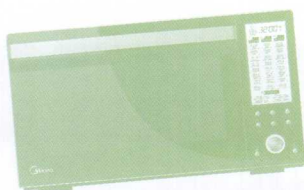
识

微波炉烹调时间参考表 (600W)

食物种类	食物用量 (千克)	预加工	烹调时间 (分钟)	效 果
猪肉	1	切块	9	熟
猪排骨	1	切块	10.5	熟
猪肘子	1	切块	16	肉脱骨
牛肉	1	切块	11	熟
牛肉	1	切块	6.5	刚熟
家禽	1.2	整只	17	刚脱骨
家禽	1.2	切块	12	熟
鲜鱼	1	整条	10	熟
马铃薯	1	开半	13	熟
菜花	1	切块	11.5	熟
萝卜	1	切块	9	熟
黄豆	1	水浸	8	熟
米面制品	1	和水	6	熟

微波烹调时间换算表

微波输出功率(大约)	推荐烹调时间(分/秒)					
900W	55"	1' 50"	2' 50"	4' 40"	9' 25"	14' 10"
850W	1'	2'	3'	5'	10'	15'
700W	1' 10"	2' 25"	3' 40"	6' 05"	12' 10"	18' 10"
600W	1' 25"	2' 50"	4' 15"	7' 05"	14' 10"	21' 15"





微

波

炉

烹

饪

技

巧

PENRENJIQIAO

1. 微波炉蒸菜的方法

微波炉蒸菜是将原料放入微波炉专用容器中，再加入调料、适量汤水，然后加盖烹调。

需要注意的是：

①必须加盖或用保鲜膜罩住（留气孔），掌握好火力和时间；

②充分利用搁置自焖的方法，保持食物的鲜嫩。

采用蒸汽转波炉，则可突破一般微波炉的局限性，蒸制食物更为简易，效果也更佳。

2. 微波炉煮菜的方法

微波炉是利用食物内所含的水分子加热，其加热效果本身相当于煮，用微波炉煮菜有以下两种方法：

①肉禽类食物先用高功率加热至半熟，再加入汤汁，最后加入精盐及调味料；

②没有汤汁的食物，烹饪时加盖或用保鲜膜（留出气孔）遮住，以免水分蒸发。

3. 微波炉炒菜的方法

微波炉炒菜能达到传统烹调方法“旺火急炒”的特点，又能保持炒菜的香味与口感，还能最大限度地减少营养成分流失。

用微波炉炒菜需注意以下两点：

①高火预热色拉油，或高火爆香加入调味料的色拉油；

②加油高火预热时，要注意不能时间过长，否则油温难以控制。

4. 微波炉炖菜的方法

炖菜是在原料中添加适量汤水，加盖高火煮沸，再用中火或中低火炖至酥烂。成菜特点：有汤有菜，原料酥烂，鲜香味美。微波炉最适宜这种烹饪方法，但需要注意以下两点：

①先用高功率加热，再用中低功率慢炖；

②炖肉类时，最好先用油炆爆一下，然后再炖。

5. 微波炉烘烤的方法

有如下方法供用户参考：

①带有烧烤功能的微波炉。通常在微波烹调食物一定时间后，再使用

微波炉中附加的加热器同时把食物烤黄、烤香，但必须注意使用既能耐微波加热又耐烘烤高温的容器。

②食物的大小、形状要均匀规则；食物形状不规则时，可用铝箔包住易烹调过度的窄小部位（如鸡翅尖、鱼头尾）再烤，烹调期间，食物须翻转、涂油几次，才能达到外焦香、里鲜嫩的效果。

③烘烤鱼、肉时，可用烤盘和盛架（微波/光波组合烹调时，金属网架上不能放置铝制或其他金属容器，可放置耐热玻璃、陶瓷等容器，可参阅相关说明），烹调出来的油脂和汤水不应浸着肉食，为提高烹调均匀效果，可在盛器底部放几根竹筷将食物架起烹调，可达到烘烤食物酥脆的效果。

6. 微波炉烹饪主食的方法

要选择足够大的微波容器（以2~3升为宜），以避免汤水外溢。

用微波炉烹饪米饭时，最好先将大米放入清水中浸泡一段时间，再用高功率（高火）烹煮至汤水沸腾，然后采用中火烹煮。一般中途搅动一两次即可，以免米饭成糊。煮熟后先不要开盖，应再放置5分钟左右，米饭更香熟。

用微波炉煮面、煮饺子时，要在水沸后加入。

7. 蔬菜的烹饪方法

微波烹调蔬菜，加热时间短，维生素不致受高热破坏，且用水量少，因而能保持原汁原味和营养成分。

①微波烹调蔬菜时，最好使用开水。

②烹调器皿应首选微波专用工程塑料（原料树脂）容器。烹调期间加盖或罩保鲜膜，高功率烹调，中途需搅拌或翻转。

③微波烹调带皮的蔬菜和水果（如土豆、茄子、苹果、梨等）前，应用叉、刀、牙签等器具戳穿外皮（使用转波炉微波烹调或汽蒸烹调除外），以便在烹调时使蒸汽放出，也使熟度均匀。

④冷藏菜无需解冻即可烹调，大多因有冰霜溶水而无需加水。食谱中定出的烹调时间仅是参考数据，因蔬菜（包括其他一些所要烹调的食物）的新鲜度、形状、大小、初温以及各人的口味不同，烹调时可灵活掌握。

⑤微波加热后，因为余热会继续烹调食物，所以在静置时不必开盖开包，再放置5分钟左右。

⑥最好在烹调的最后几分钟加入盐及含盐的调料。

⑦烹调汤菜时，如微波容器容积较小，为避免汤水外溢，初始加热煮沸后，可不加盖入炉继续烹调。

8. 畜肉的烹饪方法

微波炉烹调肉类食品，一般应选用比较瘦、嫩、无骨头的肉为好，冻肉应先解冻，切块形状大小应一致，使肉熟度均匀。

微波烹调肉类前，肉类先用调味汁浸渍，中途注意检查肉熟程度，以避免过火，烹调结束后加入精盐。

微

波

炉

烹

饪

技

巧

9. 禽蛋的烹饪方法

微波炉烹调鸡、鸭、鹅等家禽，比用传统灶具烹调更加香嫩多汁，是最理想的。微波烹调鸡是在自身的体汁内很快地煮熟，而无需外加液体。烹调前剥掉鸡皮，可避免额外增加热量和油脂，鸡汁可留做沙司、汤等用；烹调后的鸡肉、肉汁是清黄色，若肉里仍有微粉红色，可再入炉烹调1~2分钟。

微波炉烹调蛋类，只需极短时间即可获得满意的效果，没有烧焦味，色匀松软。最好是待蛋刚熟，即停止加热，再放置3~5分钟即可。注意不要将带壳蛋放入微波炉中烹煮，因为在烹调过程中，蛋内热空气会膨胀，使蛋壳爆裂。用微波容器（如特制煎蛋器）蒸、煮或煎蛋时，蛋黄应刺破，以免迸溅，一般可用中高功率（80%）烹调。

10. 水产品的烹饪方法

微波炉烹调鱼时，一般要将鱼先用调料腌制几分钟，可以清蒸、红烧、烧烤、做汤等。

①冻鱼应先解冻、擦干水渍后再烹调。

②熟的鱼肉呈白色不透明，并可叉成片。

贝壳类的壳虽不吸收微波，也可带壳烹调。

③放入微波容器时，边缘不要重叠，厚肉片朝外，盖保鲜膜或加盖。当海鲜刚熟，即边缘部分不透明或中部有点半透明时，就停火，不出炉不开盖放置5分钟，利用余热煮熟。

④熟的贝壳肉应不透明，虾和蟹肉应成粉红色。要注意定时适度，过度烹调，海鲜会干硬。

一般用中火烹调500克的鱼或中等大小的去壳虾，约需5~7分钟，而扇贝只需约3~5分钟。

11. 微波炉烹饪的顺序

一般情况可以按照传统烹饪的工序操作，但有时需要根据微波炉的特性操作。例如，微波烧菜、炒菜，可先烹调不易烂熟的蔬菜，例如土豆、萝卜等根茎类蔬菜。微波烹调汤菜，一般不宜先烧汤，多是在蔬菜加热至将烂熟时再加入开水烹调，既节省省，又可避免汤水外溢，弄脏炉腔。

12. 微波炉烹饪的调味

微波炉烹饪的调味与传统烹饪的调味方法大体相同，主要有加热前调味、加热中调味和加热后调味3种。但要根据微波炉特性和菜品需要而决定如何调味。