

精選微波爐食譜

快速的、潔淨的

1

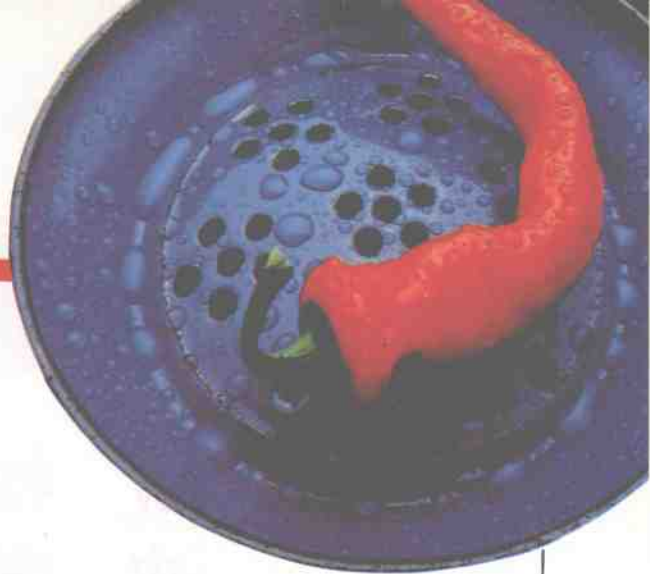
財團法人ベターホーム協會 著





精選

微波爐食譜
①



微波爐的威力

酒蒸雞	8
棒棒雞	10
中國沙拉	11
雞肉捲	12
奶油雞肉	13
燒烤雞肉	14
檸檬雞	15
燒烤雞翅	16
七味雞肉	17
起司蒸雞	18
涼拌芥末雞肉絲	19
味噌豬肉	20
燒肉	21
肉捲	22

酸醋豬肉	23
肉球	24
義大利風粉	25
手捲肉	26
絞肉壽司	27
菜包肉	28
玉米肉球	29
酒蒸蛤仔	30
白酒蒸蛤	31
味噌青花魚	32
奶油大蒜煮墨魚	33
糖醋烏賊	34
醋蒸沙丁魚	35

目錄

秋葵涼拌雞胸肉..... 50

微波爐的蔬菜作法

蕃茄煮魚.....	36
辣味蝦仁.....	37
鹹味海鮮.....	38
味噌牡蠣.....	39
煮鰈魚.....	40
檸檬蒸魚.....	41
冷製鮭魚.....	42
芥末鮭魚.....	43
檸檬鯖魚.....	44
咖哩鮫魚.....	45
清蒸白身魚.....	46
紙包白身魚.....	47
普羅班鱒魚.....	48

蒸無菁.....	51
香味無菁.....	52
清煮南瓜.....	53
肉餡蒸南瓜.....	54
咖哩花菜.....	55
奶油花菜.....	56
草菇蘿蔔絲.....	57
醃菇.....	58
金針菇涼拌韭菜.....	59
生魚白菜捲.....	60
肉絲白菜沙拉.....	61
肉捲高麗菜.....	62
青菜醃肉片.....	63



微波爐

料理法

何謂微波爐

微波爐是利用電波，將食品加熱的器具，因此，選擇容器時要特別注意，必須能“通電”才好。如下圖所示容器。圖左是不適合的容器。

適用於微波爐的各式容器



微波爐在現今家庭，已相當普遍，無論是作菜或熱菜飯，都相當方便。特別經由微波爐所作出來的菜，不僅種類繁多，而且美味可口。

利用微波爐加熱所作的料理，依菜式的不同，而有時間上的差異。

同時鍋子的種類和加熱時蓋上鍋蓋或不蓋鍋蓋，也會影響菜的味道和料理的方法。

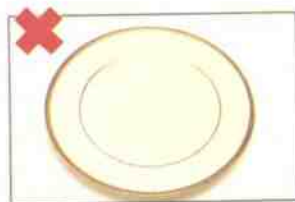
在利用微波爐作菜的時候，為了使作出來的料理美味又好吃，有許多要項，值得大家注意。

陶磁類（不要有金銀的邊線和圖案）的耐熱器皿。如果時間不長，也可用一般的玻璃杯類器皿（凹凸的雕花玻璃類除外）。

以下幾種是不適用的容器



鋁、不銹鋼、銅等之金屬製品
(鋁箔不導熱)。



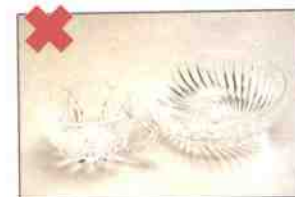
圈有金絲或銀絲之類的容器，
遇熱會變色。



繪有彩色圖案的容器。



漆器之類的容器，也不適合。



有凹凸形狀的玻璃製品。
耐熱低的合成樹脂器皿。

- 各種由耐熱玻璃或耐熱的合成樹脂製造而成的器皿，才適合微波爐加熱。由合成樹脂製作成的器皿，因為通常不含鍋蓋，所以加熱時要特別注意。



- 必要時可利用耐高溫的塑膠製品（保鮮膜，或微波爐專用包裝紙），以利無鍋蓋容器之使用。



鍋蓋和塑膠紙的使用方法和情況

使用微波爐作菜時，爐內容器和塑膠紙的使用情況，視菜的內容不同而異，通常分為蓋上鍋蓋和不蓋鍋蓋，以及使用塑膠紙和不使用等。



不蓋鍋蓋



為了乾燥材料，或使蒸汽擴散，通常在烤、炒、炸的時候，不蓋鍋蓋。

蓋上鍋蓋



為了保持溼氣、水份，或預防煮東西時材料彈出，通常在煮、蒸東西時蓋上鍋蓋。



注意事項

▲微波爐內部如果髒了，須馬上擦拭。

微波爐內如果產生污垢，會阻礙電波的流通，所以平常就要有勤擦拭的習慣。

▲請勿空箱加熱。

當微波爐內，空無一物時，千萬不要按下開關，以減輕電波的負擔，預防故障。



▲不放密封的罐頭入內。

瓶、罐之類的東西，因其蓋子和罐體之間的接縫甚密，一不小心，易引起爆炸。

加熱時間，依材料不同而異

●本書的加熱時間以500W為限

微波爐的加熱時間，是W數愈多，時間愈短。本書所標示的時間，是以500W電力來計算的，若有使用600W或400W的情況發生，請參考圖左。

時間格式，通常是在5分鐘以內為標準。

標準時間表

400W	1.25 倍	約 4 分鐘 弱
500W	1 倍	約 3 分鐘
600W	0.8 倍	約 2 分 20 秒

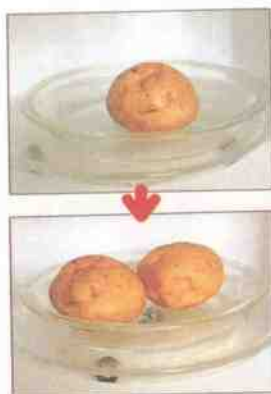
●食物的份量影響加熱時間

食物份量為原先的兩倍，則時間也得依比例增長，也許不到兩倍，但總在兩倍左右。

放食品入微波爐內時，需保持稱物品重量的習慣，東西若是太厚，也應特別予以注意。

●禁止加熱時間過長

微波爐是以秒為單位的高速加熱器具，當加熱的時間超過時，東西會失去水分和原味；所以加熱時間應配合自己的判斷力，通常和平常煮東西



一個約 3 分 30 秒至 4 分鐘，
二個約要 6 ~ 7 分鐘。



、作菜時一樣。應特別注意的是，微波爐的運作停止後，不可馬上將頭探入，最好等個 30 秒或一分鐘後再取出。

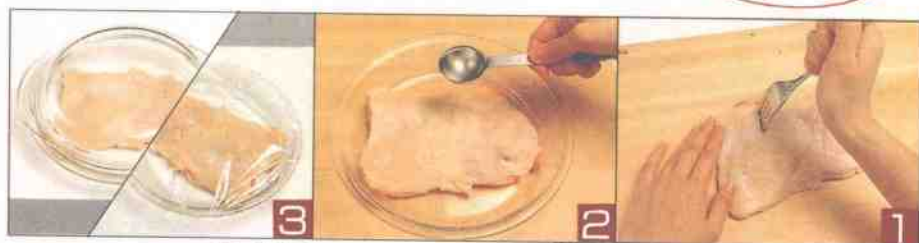
肉類

雞肉

雞肉是種適合作微波爐料理的材料。特別是酒蒸雞、棒棒雞，或作沙拉、涼拌都是廣受歡迎的一道菜。



清酒蒸雞的作法



▼拿叉子在雞皮的地方叉洞。目的是在雞肉加熱後，使調味料滲入洞中。

雞肉 200 g (雞胸或腿肉)
，用叉子在各處戳洞。

▼在耐熱盤中，放入一大匙酒，醃漬雞肉約 20 分鐘。

置於盤子或耐熱容器中，並灑上 1 大匙酒。

▼若想連青菜一起加熱，需將青菜放在雞肉上面。
蓋上蓋子或保鮮膜。

容器加蓋或包上保鮮膜等。

酒蒸雞

加熱時間
6分鐘



Ⓐ當調味醬加熱時，水滾了，料會自動散開。

材料（2人份）

雞的大腿肉 200 克
酒 1 大匙
蔥（白的部分）..... 10 公分

調味料

紅辣椒 1/2 根
蔥 3 公分
酒 1 大匙
醬油 1 大匙
醋 1/2 大匙
芝麻油 1/2 小匙

作法

- ① 先作酒蒸雞（圖片所示），然後將之切成每塊約寬1公分。
- ② 辣椒去子切成小丁，蔥切成細末，將所有調味料放入碗內，再置入微波爐內加熱一分鐘。
- ③ 將10公分長的蔥細切成絲，泡在水中。
- ④ 在作好的酒蒸雞上，裝飾上⑤調味醬就擺一旁。



6

▼取出時，請小心不要弄翻湯汁，最好能慢慢地水平端出。
從微波爐內取出，等涼了再用手撕開或用刀切。



5

▼加熱5分鐘，加熱過久，雞肉易變硬，所以時間的控制要適宜。加熱後不要馬上取出，利用餘溫再蒸。

約加熱5分鐘



4

▼放入微波爐中加熱，因為微波爐內乃一旋轉器，所以，材料放入時要小心。

放入微波爐中



加熱時間 6分鐘

棒棒雞

肉類

雞肉



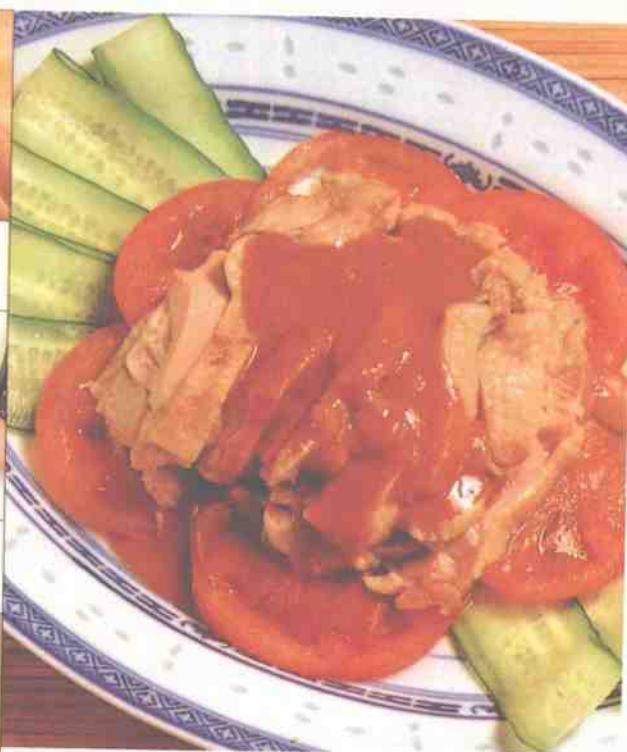
①用叉子在雞肉上叉洞。



②加熱 5 分後小心取出。



③將調味醬放入微波爐中加熱。



作法

- ①用叉子在雞肉上叉洞，在碗中放入酒、鹽、蔥、薑和雞肉一起醃漬 20 分鐘。
 - ②將①加熱 5 分鐘後，將雞肉切成每塊寬約 1 公分的長條。
 - ③小黃瓜切片，蕃茄切半月形。
 - ④在器皿中放入調味醬，然後放入微波爐內加熱約 30 秒。
 - ⑤將雞肉擺在裝飾著小黃瓜和蕃茄的盤子上，最後再淋上調味醬。
- 酒蒸雞肉加帶有香氣的蔬菜類。

材料 (2 人份)

雞胸肉	200 克
酒	1 大匙
鹽	少許
蔥切碎	4 公分
薑切碎	少許
小黃瓜	1 條
蕃茄	1 個

調味料

芝蔴	1/2 匙
醬油	1 大匙
酒	1/2 大匙
砂糖、醋、沙拉油	少許
紅蘿蔔	少許
花椒、陳皮	少許



加熱時間 9分鐘

中國沙拉



①在雞肉中加入酒、鹽、蔥、薑汁一起醃漬。



②三種青菜一起加熱約一分鐘。



③將冬粉擺在容器中，加入水。



作法

- ①雞肉先以叉子叉過，連酒、鹽、蔥、薑汁一起醃漬。
 - ②蓋上鍋蓋，放入微波爐中加熱3分鐘後取出，細切成絲。
 - ③紅蘿蔔、高麗菜，切成細絲後，連豆芽菜一起擺在盤上，蓋上保鮮膜，放入微波爐中加熱一分鐘。
 - ④水加冬粉，放入微波爐中，加熱5分鐘後取出，去水，切段。
 - ⑤小黃瓜切絲。
 - ⑥將2、5放在一起，就完成了。
- ★粉絲先用溫開水泡軟。

材料（2人份）

雞腿肉	100克
酒	1/2大匙
鹽	少許
蔥（切碎）	2公分
薑汁	少許
紅蘿蔔	20克
高麗菜	1個
豆芽菜	100克
小黃瓜	1/2條
冬粉	20克

調味料

鹽	少許
醬油、醋、沙拉油	各2大匙
砂糖	1/2小匙
芝麻油	2小匙
白芝麻	2小匙



加熱時間 9 分鐘

雞肉捲

肉類

雞肉



Ⓐ 將攤平的肉切平一點。



Ⓑ 將蔥連肉一起捲起。



Ⓒ 將肉捲兩端打結。



作法

- ① 將雞肉攤平，用刀子將肉切得平均點，再用叉子叉無數個洞。
- ② 雞腿肉加調味料一起在碗中醃漬。
- ③ 把保鮮膜攤開，雞肉放上去，捲起來，成一條肉捲。
- ④ 整根放在盤內，置於微波爐中加熱 5 分鐘，然後翻面再加熱 4 分鐘。
- ⑤ 將肉捲切成每段寬約 1 公分，盛在盤內，其旁飾以蘿蔔絲。

★醃過的肉用保鮮膜包成卷。

材料 (2 人份)

雞腿肉 1 隻	250 公
調味料	
醬油	1 大匙
酒	1 / 2 大匙
甜醬	2 小匙
葱	6 根
蘿蔔切絲	適量
蒜油	少許



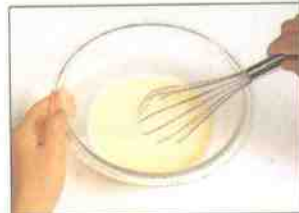
奶油雞肉



①雞肉和青菜以及奶油一起加熱。



②在碗中將湯粉和牛奶充分攪拌混合，再加入奶油。



③利用打蛋器攪勻②。



- ★白色調味汁的作法很簡單。
- ① 雞肉切塊，加入調味料。放置一段時間。再將洋蔥和松茸切成薄片。
 - ② 在大碗中放入①再加入青豌豆，然後再放入切塊的奶油，蓋上保鮮膜，置入微波爐中，加熱約4分鐘。
 - ③ 在另一個碗中，放入麵粉、牛奶等湯的調味料，利用打蛋器將它們混合攪拌，然後加入奶油(butter)，置入爐中，加熱2分鐘後，取出冷卻。
 - ④ 將②和③混合，再加熱2分鐘。

作法

材料 (2人份)

雞肉	150克
調味料	
鹽、胡椒	少許
白酒	1大匙
洋蔥	1/4個
松茸	50克
青豌豆	1大匙
奶油(butter)	1大匙
生奶油(cream)	1大匙
調味醬	
麵粉	1/2大匙
奶油	1/2大匙
牛奶	1杯
湯粉	1小匙



加熱時間 4分鐘

燒烤雞肉

肉類

雞肉



①將雞肉醃漬在深碗中。



②不蓋蓋子直接放入微波爐，湯汁不可丟棄。



③小青椒切蒂，放入有沙拉油的盤中。

④將肉切好，淋上調味料後，放在裝飾著小青椒和檸檬片的盤中（如果有微波爐用網，可利用之，直接在肉上塗調味料）。

★淋上醬汁後加熱，就會有光澤。

作法

①用叉子在雞肉上叉洞，加入調味料醃漬10~20分鐘，直接放入微波爐中加熱3分鐘。

②取出雞肉後，再將殘留的調味汁置器皿中，加熱約30秒。

③小青椒用刀將蒂小心切掉，然後放入裝有沙拉油的盤中，加鹽，再加熱約30秒（不蓋鍋蓋）。

材料 (2人份)

雞腿肉	160克
調味料	
醬油	1大匙
甜醬	1大匙
薑汁	1小匙
小青椒	6根
沙拉油	少許
鹽	少許
檸檬	2片



加熱時間 5分鐘

檸檬雞



①在盤子上，擺上雞肉、蕃茄、青花菜和小黃瓜。



②淋上調味汁後，放入微波爐中加熱約5分鐘。



作法

- ① 雞肉切成兩塊。
 - ② 蕃茄切成半月形。小黃瓜切橫片，每片寬約7~8公厘。
 - ③ 將湯粉輕輕泡在水中。
 - ④ 將①的雞肉放在盤中，和蕃茄、小黃瓜、青花菜並排在一起，由於香菜和洋蔥有香味，所以香菜粉需灑在雞肉上。
 - ⑤ 在④上淋上調味料蓋上保鮮膜，放入微波爐中，加熱約5分鐘。
- *若再加上法國麵包和白酒，就成一道豐盛的晚餐。
- ★互相搭配也是一道好菜。

材料 (2人份)

雞胸肉	150克
蕃茄	1/2個
青花菜	4小朵
小黃瓜	1/4根
洋蔥	1/4個
香菜切細末	少許

調味料

豬油	1大匙
鹽、胡椒	少許
檸檬汁	1/2大匙
湯粉	2小匙
水	1大匙

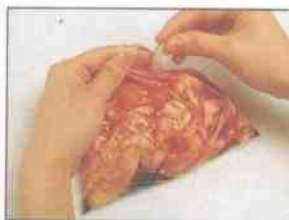


加熱時間 7分鐘

燒烤雞翅

肉類

雞肉



①將雞肉和調味料裝在塑膠袋中，醃漬 20 分鐘。



②加入沙拉油和胡椒粉。



③在容器上鋪一張餐巾紙。



作法

材料 (2 人份)

雞翅肉	 6 根(350 g)
調味料	
醬油	 1 大匙
甜醬	 1 大匙
蕃茄醬	 1 大匙
薑汁	 1/2 小匙
沙拉油	 1/2 大匙
高麗菜	 少許
生椰菜	 少許
香菜	 少許
胡椒粉	 少量

- ① 將雞翅肉和調味料裝入保鮮膜中，將袋口打結，放置約 20 分鐘。
 - ② 取出後放在盤中，去汁，加入沙拉油和胡椒粉。
 - ③ 在容器上鋪一層餐巾紙，放入雞翅肉 6 根。再置入微波爐中加熱約 7 分鐘（不蓋鍋蓋），完成後去掉餐巾紙鋪上青菜。
- * 若有微波爐用網，則可直接置於雞肉之下，放入微波爐中加熱，不需使用餐巾紙。
- * 若能在雞翅尾端包上一張鋁紙，食用起來會更方便。
- ★用油和辣椒粉塗成焦黃色。