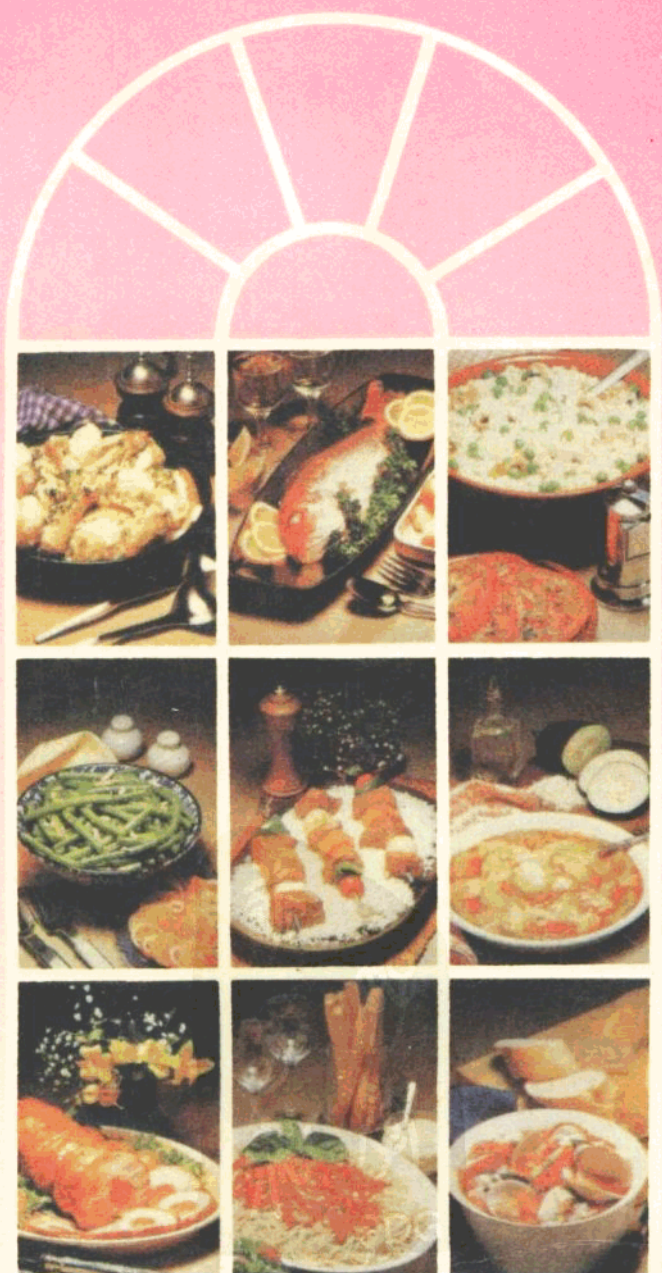


# 家庭微波快餐



# 家庭微波快餐

霍忠宾 编著

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

责任编辑:常 勇

责任校对:李 健

**家庭微波快餐**

霍忠宾 编著

\*

中国商业出版社出版发行

(北京广安门内报国寺1号)

邮政编码:100053

新华书店总店科技发行所经销

国防工业出版社印刷厂印刷

\*

787×1092毫米 32开 5.875印张 98千字

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数:1-2000册 定价:6.00元

ISBN7-5044-1602-9/TS·204

# 前 言

微波技术形成于本世纪 30 年代。第二次世界大战期间,在军事需要的推动下,微波技术得到了迅速发展。利用微波的强方向性、反射和高速传播的特点,英国人制造了雷达。二战结束后,微波技术在雷达领域的发展日臻完善。与此同时,在通信领域,相继开放了远距离微波中继通信和卫星通信。70 年代末期以来,微波技术得到了更加广泛的应用。

早在 50 年代中期,微波炉就开始进入美国人的家庭。就世界范围看,微波炉是从 70 年代开始迅速发展起来的。由于它方便、节能、卫生、安全,因而日益普及。在一些发达国家,微波炉已成为家庭烹饪的不可缺少的工具,被誉为冰箱的伴侣、家庭主妇的良友。微波炉在美国家庭的普及率已达到 70% 以上。我国微波炉的生产始于 80 年代中期,目前还处在导入期。据上海的抽样调查,家庭拥有率仅为 1%,但从发达国家的发展经验上看,微波炉由于能适应现代人要求高效率、快节奏的生活方式,因此它有着广阔的发展前景。

作者平素热爱烹饪,经常试做一些中西菜

点,深感中餐西餐的烹饪在科学原理上完全一样,只是艺术风格不同。两者的传统常规方法都是在大气下操作,下料、调火、调味交叉结合进行,原料先在外表受热,水分容易蒸发到大气中,油脂在高温下不易爆发喷射,面包、饼干、红烧肉、烤鸭、酱排骨等食物的表面容易干燥,而且产生美拉德反应,生成特殊香味和褐色,煎、炸、烙、爆比较方便。用微波烹饪就不同了:它在密闭的有限空间中进行,原料外表和内部同时生热,水分不易蒸发消耗,油脂容易爆发喷射,而且不能随便翻拌、加水,加料,只能靠按电钮控制功率和时间来操作,无论你想做中餐或西餐都不容易取得用传统常规方法所取得的食品色、香、味、形效果。但是微波烹饪却有快速、干净卫生和保持原料本身的营养素、鲜味和质地的特点。用微波炉烹制食物,一般几分钟就能成熟,不会丧失营养素,屋内绝不会有油烟,这是用传统常规方法所不容易办到的。用微波炉能不能做出美味菜点?可以。事实上人们已经用它做出了许多可口的菜点。但是,如果要求达到或超过用传统常规方法的效果,应该说还需要一个熟悉掌握微波烹饪特性不断创造的过程。目前,市面上有不少介绍微波烹饪的书,有的是微波炉生产厂家出的,有的是资料汇集,它们给人一种印象:微波炉已经什么菜都能做了,甚至把许多中西餐名菜都列入微波烹饪菜谱。事实

上,我们虽然可以运用微波炉特点做出更多的美饌佳肴,但无论如何那些中西餐传统名菜是用传统方法做出来的。不应该忽略这一点:传统烹饪已经有了至少上千年的历史,而微波烹饪只是近 30 年来的新生事物。许多人还往往宁肯多花点时间按老办法升火做饭,也不习惯把生食料送进微波炉。了解熟悉一个新事物需要一个过程。

作者在个人实践经验的基础上,参考 H·考塔勒和 A·O·柯潘《当代食品》、SMC《微波烹饪》、Fortress《现代生活实用微波烹饪》、夏普《用微波炉烹调的中国菜》、松下《微波电子炉精选食谱》、吴稚松《微波中餐食谱 300 种》等资料,从发扬微波炉的特长和照顾中国目前一般家庭的可能条件出发,编写了这本《家庭微波快餐》,希望它能帮助越来越多的微波炉使用者多快好省地烹制出可口食品,相信将会出现更多更好的微波烹饪食谱。

还要说明一点:这本书里所涉及的烹饪数据,虽经作者测试,但目前市场上能买到的微波炉有许多种,它们的结构和性能并没有完全标准化,而且就食物成熟而言,烹饪时间、烹饪火力和入炉原料的形状、大小、多少,含水、含油、含糖多少,都是参变数,因此,在烹饪时还要注意调试和相机调整掌握,才能得到更好的烹饪效果。

# 目 录

## 微波烹饪基本知识

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、微波炉的工作原理和基本结构 ..... | (1)  |
| 二、微波烹饪和传统常规烹饪比较 ..... | (5)  |
| 三、微波炉的使用常识 .....      | (7)  |
| (一)微波炉的安置和开关 .....    | (7)  |
| (二)微波烹饪用器皿和覆盖物 .....  | (8)  |
| (三)微波烹饪时间 .....       | (8)  |
| (四)微波烹饪和原料特点 .....    | (10) |

## 微波烹饪基本试验

|                    |      |
|--------------------|------|
| 基本试验一 .....        | (11) |
| 基本试验二:简单制作 .....   | (12) |
| 基本试验三:二次加热 .....   | (13) |
| 基本试验四:冷冻食物解冻 ..... | (14) |
| 基本试验五 .....        | (16) |
| (一)烘烤嫩肉 .....      | (16) |

|                 |      |
|-----------------|------|
| (二)炖牛肉 .....    | (17) |
| 基本试验六:家禽烹调..... | (17) |

## 微波烹饪食谱

### 三明治

|                |      |
|----------------|------|
| 泡菜热狗 .....     | (19) |
| 扁豆热狗 .....     | (19) |
| 辣味热狗 .....     | (20) |
| 比萨饼 .....      | (20) |
| 意式面包卷 .....    | (21) |
| 牛肉汉堡包 .....    | (21) |
| 火鸡汉堡包 .....    | (22) |
| 火腿汉堡包 .....    | (22) |
| 热火鸡三明治 .....   | (23) |
| 法国三明治 .....    | (23) |
| 烤牛肉三明治 .....   | (24) |
| 火腿鸡蛋三明治 .....  | (25) |
| 热火腿奶酪三明治 ..... | (25) |
| 金枪鱼三明治 .....   | (26) |
| 奶酪番茄三明治 .....  | (26) |
| 炸鱼排三明治 .....   | (27) |
| 中东三明治 .....    | (27) |

### 面包

|              |      |
|--------------|------|
| 杏子胡桃面包 ..... | (28) |
| 波士顿黑面包 ..... | (29) |

|                |      |
|----------------|------|
| 爱尔兰苏打面包 .....  | (29) |
| 南瓜面包 .....     | (30) |
| 黄蒿面包 .....     | (31) |
| 玉米松饼 .....     | (31) |
| 糠麸松饼 .....     | (32) |
| 菠萝松饼 .....     | (33) |
| 草莓酱松饼 .....    | (33) |
| <b>蛋糕</b>      |      |
| 奶油蛋糕 .....     | (34) |
| 巧克力蛋糕 .....    | (34) |
| 香料蛋糕 .....     | (35) |
| 水果蛋糕 .....     | (36) |
| 蜂蜜蛋糕 .....     | (36) |
| 蒸糕 .....       | (37) |
| <b>馅饼</b>      |      |
| 油酥馅饼壳 .....    | (38) |
| 荷兰苹果馅饼 .....   | (39) |
| 鲜桃馅饼 .....     | (39) |
| 南瓜馅饼 .....     | (40) |
| 肉馅饼 .....      | (40) |
| 核桃馅饼 .....     | (41) |
| <b>速冻面制品</b>   |      |
| 小笼蒸包 .....     | (42) |
| 牛肉(猪肉)烧麦 ..... | (42) |
| 煮水饺 .....      | (42) |
| 豆沙包子 .....     | (43) |

煮馄饨 ..... (43)

## 面条

意式面条烹调基础 ..... (43)

黄油酱汁鸡蛋面 ..... (44)

意式鸡蛋面 ..... (45)

干酪空心面 ..... (45)

匈式鸡蛋面 ..... (46)

咸肉干酪面 ..... (46)

煮面条 ..... (47)

肉酱面 ..... (47)

福建炒面 ..... (48)

鸡片炒面 ..... (48)

阳春面 ..... (49)

## 米饭

煮米饭 ..... (50)

炒米饭 ..... (50)

菠菜米饭 ..... (51)

菜饭 ..... (51)

豌豆米饭 ..... (52)

番茄汁米饭 ..... (52)

青椒米饭 ..... (53)

印度米饭 ..... (54)

油煎米饭 ..... (54)

苹果米饭 ..... (55)

冬菇鸡块焖饭 ..... (55)

杂菜味饭 ..... (56)

|                 |      |
|-----------------|------|
| 玉米片粥 .....      | (56) |
| 果味燕麦片粥 .....    | (57) |
| 美味早点 .....      | (57) |
| <b>鸡蛋</b>       |      |
| 煎制鸡蛋的基本方法 ..... | (58) |
| 摊鸡蛋 .....       | (58) |
| 水煮鸡蛋 .....      | (59) |
| 炒鸡蛋咸肉 .....     | (60) |
| 炒蛋虾 .....       | (60) |
| 鸡蛋红薯 .....      | (61) |
| 卧巢鸡蛋 .....      | (61) |
| 番茄辣鸡蛋 .....     | (62) |
| 煎红肠鸡蛋 .....     | (63) |
| 蛋奶菠菜饼 .....     | (63) |
| 炒鸡蛋 .....       | (64) |
| 虾仁鸡蛋 .....      | (64) |
| <b>蔬菜</b>       |      |
| 杏仁姜豆 .....      | (65) |
| 微波嫩玉米 .....     | (65) |
| 奶油蘑菇姜豆 .....    | (66) |
| 炒番茄玉米 .....     | (66) |
| 奶油菠菜 .....      | (67) |
| 豆煮玉米 .....      | (67) |
| 蛋汁花椰菜 .....     | (68) |
| 芥末汁浇菜花 .....    | (68) |
| 姜末胡萝卜 .....     | (69) |

|               |      |
|---------------|------|
| 土豆酱 .....     | (69) |
| 奶油土豆酱 .....   | (70) |
| 土豆汤团 .....    | (71) |
| 精制煎白薯 .....   | (71) |
| 蜂蜜倭瓜 .....    | (72) |
| 多味卷心菜 .....   | (72) |
| 煎西葫芦 .....    | (73) |
| 菜肉糊 .....     | (73) |
| 烧茄子 .....     | (74) |
| 酿茄子 .....     | (75) |
| 焖芹菜 .....     | (75) |
| 焖青椒 .....     | (76) |
| 桔味甜菜 .....    | (76) |
| 火腿蘑菇烩芥兰 ..... | (77) |
| 酱醋清蒸茄子 .....  | (78) |
| 杂菜烩 .....     | (78) |
| 千岁豆腐 .....    | (79) |
| 麻婆豆腐 .....    | (80) |
| 凉拌豆腐 .....    | (80) |
| 鱼             |      |
| 清蒸鱼片 .....    | (81) |
| 咖喱鱼片 .....    | (81) |
| 蘑菇鱼片 .....    | (82) |
| 干酪鱼片 .....    | (83) |
| 虾酱比目鱼片 .....  | (84) |
| 油煎鳟鱼 .....    | (84) |

|                |      |
|----------------|------|
| 黄油煎真鲷 .....    | (85) |
| 浇汁比目鱼 .....    | (85) |
| 煎洋葱金枪鱼 .....   | (86) |
| 蔬菜奶油鲑鱼 .....   | (86) |
| 鲑鱼糕 .....      | (87) |
| 清蒸鱼 .....      | (87) |
| 锦绣鲤鱼 .....     | (88) |
| 姜葱煎鲜鱼 .....    | (89) |
| 清蒸鳊鱼 .....     | (89) |
| 清蒸鲫鱼 .....     | (90) |
| 清蒸带鱼 .....     | (90) |
| 清蒸海鳗 .....     | (91) |
| 清蒸鲳鱼(平鱼) ..... | (91) |
| 豆豉清蒸鳕鱼 .....   | (91) |
| 糖醋全鱼 .....     | (92) |
| 炒鲜鲤鱼片 .....    | (93) |
| 蒸石斑鱼 .....     | (93) |
| <b>海鲜</b>      |      |
| 红焖虾 .....      | (93) |
| 浇汁虾 .....      | (94) |
| 姜汁虾 .....      | (94) |
| 番茄虾 .....      | (95) |
| 浇汁鲜蘑扇贝 .....   | (96) |
| 煎蟹肉 .....      | (96) |
| 辣味蛤 .....      | (97) |
| 煎牡蛎 .....      | (98) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 海鲜肉饭 .....   | (98)  |
| 鸡丝海蜇皮 .....  | (99)  |
| 官保对虾 .....   | (100) |
| 鱼香焗蟹 .....   | (100) |
| 啤酒焗蟹 .....   | (101) |
| 玉兰鲜鱿 .....   | (102) |
| 炸蟹 .....     | (102) |
| 红烧小卷 .....   | (103) |
| 蒸虾 .....     | (103) |
| 蒜蓉腐乳虾 .....  | (104) |
| 豉汁鲜扇贝 .....  | (104) |
| 烩墨鱼 .....    | (105) |
| 鸡            |       |
| 烤整鸡 .....    | (105) |
| 烤汁鸡块 .....   | (106) |
| 罐焖鸡 .....    | (107) |
| 酒烹嫩鸡块 .....  | (107) |
| 雪豆腐菇鸡块 ..... | (108) |
| 杏仁鸡条 .....   | (109) |
| 鸡肉卷 .....    | (109) |
| 奶油蘑菇鸡 .....  | (110) |
| 腰果鸡丁 .....   | (111) |
| 桔味鸡块 .....   | (111) |
| 鸡肉串 .....    | (112) |
| 辣味鸡肝 .....   | (113) |
| 姜糖木耳鸡丁 ..... | (113) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 豆豉鸡块.....   | (114) |
| 黄梨焖鸡.....   | (114) |
| 红焖鸡翅.....   | (115) |
| 鸡卷.....     | (115) |
| 香菇鸡块.....   | (116) |
| 官保鸡丁.....   | (116) |
| 辣子鸡丁.....   | (117) |
| 鱼香鸡肉丝.....  | (117) |
| 醉鸡.....     | (117) |
| 冬菇蒸滑鸡.....  | (118) |
| 水晶鸡.....    | (118) |
| 咖喱鸡肉丸.....  | (119) |
| 川味玉笋鸡丝..... | (119) |
| 酱爆鸡丁.....   | (120) |
| 烤火鸡肉.....   | (121) |
| 奶油火鸡.....   | (121) |
| 牛肉和小牛肉      |       |
| 酒烤牛肉.....   | (122) |
| 牛肉卷.....    | (123) |
| 蘑菇牛肉.....   | (123) |
| 炖牛肉.....    | (124) |
| 番茄炖牛肉.....  | (125) |
| 酸奶蘑菇牛肉..... | (125) |
| 燕麦牛肉糕.....  | (126) |
| 奶酪牛肉糕.....  | (126) |
| 意大利牛肉丸..... | (127) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 青椒牛肉片.....  | (128) |
| 浇汁牛肉丸.....  | (128) |
| 糖醋牛肉卷.....  | (129) |
| 酒味牛肉条.....  | (129) |
| 辣小牛肉.....   | (130) |
| 烤小牛肉.....   | (131) |
| 啤酒香肠.....   | (132) |
| 莴苣叶炒牛肉..... | (132) |
| 姜葱牛肉.....   | (132) |
| 炒牛肉丝.....   | (133) |
| 蚝油牛肉片.....  | (133) |
| 咖喱牛肉.....   | (134) |
| 牛肉球.....    | (134) |
| 豉椒炒牛肉.....  | (134) |
| 榨菜蒸牛肉.....  | (135) |
| 甜辣牛肉圆.....  | (135) |
| 猪肉和羊肉       |       |
| 咖喱猪排.....   | (136) |
| 糖土豆猪排.....  | (137) |
| 番茄大排.....   | (137) |
| 泡菜猪肉.....   | (138) |
| 水果火腿串.....  | (139) |
| 大红肠泡菜.....  | (139) |
| 云白肉.....    | (140) |
| 蜜汁玫瑰叉烧..... | (140) |
| 梅干菜蒸肉饼..... | (141) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 炒猪肝 .....     | (141) |
| 炒里脊片 .....    | (142) |
| 鱼香猪肉丝 .....   | (142) |
| 糖醋排骨 .....    | (142) |
| 韭黄炒肉丝 .....   | (143) |
| 咸蛋蒸肉饼 .....   | (143) |
| 豉汁蒸排骨 .....   | (143) |
| 梅子蒸排骨 .....   | (144) |
| 辣羊羔肉排 .....   | (144) |
| 浇汁羊羔肉排 .....  | (145) |
| 多味羊肉串 .....   | (145) |
| 葱爆羊肉 .....    | (146) |
| 汤             |       |
| 美味鸡汤 .....    | (146) |
| 火鸡汤 .....     | (147) |
| 牛肉通心面汤 .....  | (148) |
| 蔬菜牛肉汤 .....   | (148) |
| 番茄鸡肉汤 .....   | (149) |
| 蔬菜汤 .....     | (149) |
| 意大利浓菜汤 .....  | (150) |
| 奶油菠菜汤 .....   | (151) |
| 奶油小虾蔬菜汤 ..... | (151) |
| 法式奶油浓汤 .....  | (152) |
| 奶油蘑菇汤 .....   | (152) |
| 番茄汁 .....     | (153) |
| 豌豆汤 .....     | (153) |