

懒人最爱

微波炉美食

关爱家人，
轻松点餐！



双福 朱太治 等编著

一本全

①

想做巧主妇，想做巧煮夫，想做懒人？
想做“吃货”？

②

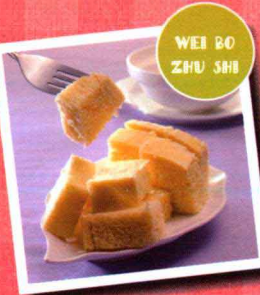
想要一种器具
做出多样菜品、主食、点心？



WEI BO
SHU CAI



WEI BO
BAI XIAN



WEI BO
ZHU SHI



WEI BO
DIAN XIN

全国百佳图书出版单位

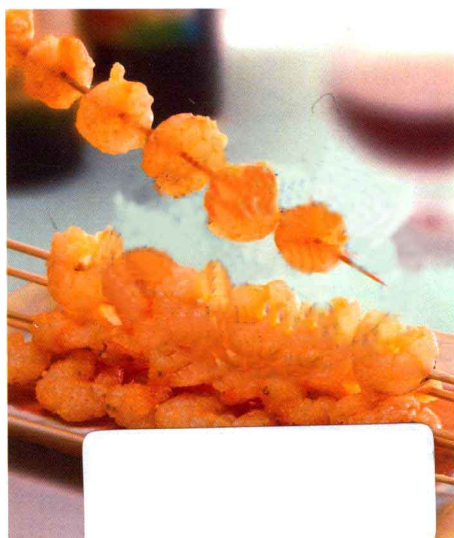


化学工业出版社

时尚新厨房

懒人最爱 微波炉美食 一本全

双福 朱太治◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选时下最受欢迎、懒人最爱的微波炉，详细讲解其美食制作，包括微波炉菜、主食、点心，肉类、河海鲜、蔬菜、披萨、饼、米饭、面包、饼干、蛋糕等一本全收录，种类齐全，营养美味。特别加入按需点菜单、本书经典套餐组合推荐，方便查找，综合性强，性价比高。

超详细图解微波炉美食制作过程，每道菜有6~10步，一看就懂，一学就会，更有0失败窍门、这样更好吃等细节指导，以及微波炉的相关知识，确保美食制作0失败！

图书在版编目（CIP）数据

懒人最爱微波炉美食一本全 / 双福，朱太治等编著. — 北京：
化学工业出版社，2013.2
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-16371-4

I. ①懒… II. ①双… ②朱… III. ①微波食品-菜谱
IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第011876号



责任编辑：李娜 马冰初

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张6 字数144千字

2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

[如何使用这本书]

本书为想做美厨娘、巧主妇、时尚煮夫、新懒人的读者量身打造，精选时下最流行、最便捷的微波炉，详细讲解其美食制作，让你远离油烟也能做出各种美食。特别加入按需点菜单、本书经典套餐组合推荐、微波炉的使用与注意事项等内容，让你轻轻松松做美食，风风光光爱厨房。

按需点菜单

充满爱心的按需点菜单，让你可以针对全家需求轻松点餐。



实物材料展示，主料、辅料一目了然

每道美食全部材料皆以实物拍摄，将原料细分为主料和辅料，一目了然，让你能轻松购买到需要的食材。

超详细步骤图解

每道美食制作 6 ~ 10 步，图文对应，讲解详尽，一看就懂，一学就会。



真实的成品

本书中的每道美食都有实际制作成品，可供你参考。

0 失败窍门

每道美食均配有 0 失败窍门讲解，让你掌握要诀，轻松做美食。

本书的使用工具图示说明 (微波炉)



索引：按需点菜单

老公最爱



P6 牛肉串烧



P9 香辣豆豉蒸排骨



P14 韩国烤肉



P20 红烧肉



P29 炖鲫鱼



P30 酱烤鱿鱼



P38 麻婆豆腐



P42 剁椒金针卷



P50 牛肉披萨



P60 窝蛋腊肠煲仔饭



P68 微波炉面包



P72 水果蛋糕



P75 葱香面包



P78 盐焗白果



P80 微波五香花生



P82 微波酒酿荷包蛋



P87 椒盐燕麦酥

老婆最爱



P8 酱烤孜然排骨



P10 烤肉串



P13 香辣鸡丁



P25 微波大虾



P33 虾皮煎鸡蛋



P39 酸辣卷心菜



P40 蒜香蚝油南瓜



P46 蒸酿香菇



P48 香煎茄盒



P52 田园蔬菜披萨



P55 香橙发糕



P58 黄桃玉米糕



P59 无粉蚬仔煎



P67 玉米粉小饼干



P74 家常小蛋糕



P83 微波炉爆米花



P86 奶油玉米



宝宝最爱



P12 南瓜排骨船



P17 新奥尔良烤鸡翅



P18 土豆烤香肠



P24 蛋黄焗带鱼



P26 酥脆炸虾串



P44 西兰花培根蛋



P56 煎土豆饼



P62 奶油南瓜糊



P64 蛋心圆饼干



P70 微波简易蛋糕



P71 鸡蛋牛奶布丁



P79 微波薯片



P84 奶香薯条



老爸老妈
最爱



P16 葱香烤鸡腿



P21 蒜蓉烤鸡



P22 清蒸黄花鱼



P28 橄榄菜蒸虾



P32 微波烤蛤蜊



P34 凉拌茄子



P36 蒜蓉菜花



P37 剁椒黄豆



P45 粉蒸南瓜



P54 南瓜烙



P63 微波米饭



P66 香蕉燕麦饼干



P76 绿茶蛋糕

目录

Contents

Part 1

家用微波炉大学堂

- 2……认识家用微波炉
- 2……如何选购微波炉
- 3……微波炉使用与清洁注意事项
- 4……使用微波炉的技巧
- 5……关于本书计量常识

Part 2

最受欢迎经典微波炉菜

肉类美食

- 6……牛肉串烧
- 8……酱烤孜然排骨
- 9……香辣豆豉蒸排骨
- 10……烤肉串
- 12……南瓜排骨船
- 13……香辣鸡丁
- 14……韩国烤肉
- 16……葱香烤鸡腿
- 17……新奥尔良烤鸡翅
- 18……土豆烤香肠
- 20……红烧肉
- 21……蒜蓉烤鸡

海鲜美食

- 22……清蒸黄花鱼
- 24……蛋黄焗带鱼
- 25……微波大虾
- 26……酥脆炸虾串
- 28……橄榄菜蒸虾
- 29……炖鲫鱼
- 30……酱烤鱿鱼
- 32……微波烤蛤蜊
- 33……虾皮煎鸡蛋

蔬菜美食

- 34……凉拌茄子
- 36……蒜蓉菜花
- 37……剁椒黄豆
- 38……麻婆豆腐
- 39……酸辣卷心菜
- 40……蒜香蚝油南瓜
- 42……剁椒金针卷
- 44……西兰花培根蛋
- 45……粉蒸南瓜
- 46……蒸酿香菇
- 48……香煎茄盒



Part 3 最受欢迎美味微波炉主食

披萨



- 50……牛肉披萨
- 52……田园蔬菜披萨

饼、发糕

- 54……南瓜烙
- 55……香橙发糕
- 56……煎土豆饼
- 58……黄桃玉米糕
- 59……无粉蚬仔煎

米饭、粥

- 60……窝蛋腊肠煲仔饭
- 62……奶油南瓜糊
- 63……微波米饭

Part 4 最受欢迎可口微波炉点心



面包、饼干

- 64……蛋心圆饼干
- 66……香蕉燕麦饼干
- 67……玉米粉小饼干
- 68……微波炉面包



蛋糕、布丁

- 70……微波简易蛋糕
- 71……鸡蛋牛奶布丁
- 72……水果蛋糕
- 74……家常小蛋糕
- 75……葱香面包
- 76……绿茶蛋糕

其他

- 78……盐焗白果
- 79……微波薯片
- 80……微波五香花生
- 82……微波酒酿荷包蛋
- 83……微波炉爆米花
- 84……奶香薯条
- 86……奶油玉米
- 87……椒盐燕麦酥

88……附录：本书经典套餐组合推荐





家用微波炉大学堂

“好吃”不是一种贪婪，是热爱生活的表现。

“懒做”不是一种罪过，是快捷生活的体现。

你想为它们正名吗？

那就偶遇一只带有魔力的微波炉吧！

轻轻按键选择，

高火、中火、低火……

静静等待，

家常菜、主食、点心……

将从这个神奇的魔法盒中飘出。





[认识家用微波炉]



家用微波炉是一种加热快，效率高，省时省力而又使用方便的新型灶具，与传统的电炉和煤气炉相比，它具有如下特点和性能。

① 加热速度快、热效率高——由于食品热传导性都比较低，使用一般加热方法需要很长时间才能使食物的内外温度趋于一致，而使用微波炉加热能使物体内外同时受热，比一般电炉加热食品要快 4 ~ 10

倍，能节约电能 30% ~ 80%。

② 加热均匀、控制方便——微波具有较强的穿透能力，能深入到物体内部，使其受热均匀，不会发生外焦里生的情况。发射微波的磁控管在接通电源后便能立即产生交变电场并进行加热，一断电就立即停止加热，因此能方便地进行控制。

③ 卫生便捷——在用微波炉烹调食品的过程中，没有汁水溅出，不会使食物产生烟气和焦味，不会使厨房气温升高，而且还可以对盛放在碗内的食物直接加热，省去了一般方法加热时转盛食物的麻烦。

④ 能保持食物原有的颜色、形状和营养，还具有杀菌作用。



[如何选购微波炉]

① 看品牌：选购时要看它是否通过了国家安全认证，包装上是否有 3C 认证字样，是否有国家颁发的生产许可证、厂名、厂址、出厂年月日、产品合格证、检验人员的号码，以及图纸说明书、售后信誉卡、

维修站地址和电话等信息。

② 看容量：选购时既要考虑家庭的经济能力和人口多少，也要考虑家庭电路和电表的负荷能力。就现阶段普通家庭 3 ~ 4 口人的生活水准而言，选择功率在



800 ~ 1000W 的普通转盘式微波炉, 无论从价格、容量、供电等诸方面考虑, 都比较适宜。

③ 看外观质量: 要查看产品表面的涂层、漆层或镀层有机械碰伤和擦伤, 各部件有无裂缝, 损伤。面板是否平整无凹度, 无擦毛, 无碰伤, 无机加工痕迹, 色泽均匀, 光泽好, 图案、字符清楚等。

④ 看底板面积的大小: 在选择微波炉时, 一定要注意微波炉底板面积的大小, 因为底板面积越大, 加热越快, 热度越高,

受热面积越均匀。

⑤ 看输出功率: 输出功率才是加热食物的有用功, 输入功率和输出功率的差值越小越好, 差值越小, 说明微波炉的有效功率越大。

⑥ 看售后服务: 微波炉专业厂家一般保修三年和终身维修, 所以要选择本地有维修服务部网点的, 以便做到免费安装、登门维修服务, 并且零配件失效后, 到厂家能即时更换, 并享有产品免费升级待遇。



[微波炉使用与清洁注意事项]



(一) 微波炉使用的注意事项

① 微波炉一定要安装在平稳、通风的地方, 后部应留有不少于 10 厘米的空间, 顶部要留有不少于 5 厘米的空间。

② 使用前要认真阅读使用说明书, 并且要根据所选购微波炉的使用电压、输入功率来检查自己家的电表和保险丝的容量是否满足要求, 一般来说 5 安培的电表和

10 安培的保险丝, 就可以满足一般微波炉的要求。

③ 使用微波炉时要远离带有磁场的其他家用电器, 以免影响使用效果。

④ 微波炉内的食物不能放太满, 最好不要超过容积的三分之一。

⑤ 使用微波炉时, 食物不要直接放在转盘上, 要用耐热的玻璃、陶瓷或耐热塑料做成的容器盛放。绝对不能用金属或搪瓷容器, 也不宜用带有金属花纹的容器盛放, 因为微波与金属接触会产生火花, 发生危险, 严重时还会损坏磁控管。

⑥ 千万不要用微波炉加热密封的食物, 例如袋装、瓶装、罐装食品, 以及带



皮、带壳的食品，如栗子、鸡蛋等，以免爆炸污染或损坏微波炉。

⑦ 微波炉在使用过程中，应切实保护好炉门，防止因炉门变形或损坏而造成微波泄漏。更不能在炉门开启时，试图启动微波炉，这是十分危险的。

⑧ 选择烹调时间宁短勿长，以免食物过分加热烧焦甚至起火。

（二）微波炉的清洁注意事项

① 炉内的污垢要先用湿纸擦掉，再用清洁剂把油污完全洗净。一定要用温水多擦几次微波炉，别让清洁剂残留在炉内，否则当前加热食物时，残留的清洁剂会附着在食物上。

② 擦洗微波炉的底部时，应该取下转盘、转盘支架，要常常清洗玻璃转盘和轴环。若玻璃转盘和轴环是热的，需冷却后再行处置。转盘和轴环清洗完后，要按原样复位，对经过专门设计的微波炉，转盘

放在正确的位置时方可微操。

③ 如果微波炉中有异味，可以将加有水和柠檬汁的杯子放在炉内煮几分钟，或将橘皮放进微波炉中加热 15 ~ 30 秒，即可去除微波炉中的异味。

④ 由于低温会使烧化的食品飞溅，所以要用软布、温水及温和的洗涤剂清洁微波炉外部外表、炉门的前后及炉门启齿处，切勿用粗糙带腐蚀性的清洁剂去擦或用小刀去刮，否则会破坏炉壁的金属保护层。

⑤ 微波炉内应经常清洁。在断开电源后，使用湿布与中性洗涤剂擦拭，不要冲洗，勿让水流入炉内电器中。

⑥ 微波炉用过若后若马上擦拭，很容易在内部结成油垢，可以放一杯水在炉中，大火煮 2 ~ 3 分钟，让微波炉内充满蒸气，这样可使顽垢因饱含水分而变得松软，容易去除。



[使用微波炉的技巧]

① 烹调块状食物时体积要小。因为食物体积越大，到达食物中心处的微波强度就越弱，烹调的时间就会越长，这样既费电又延长了微波炉的使用时间，同时烹调效果也较差。

② 不能将肉类加热至半熟后再用微

波炉加热。因为在半熟的食品中细菌仍会生长，第二次再用微波炉加热，由于时间短，不可能将细菌全杀死。

③ 如果万一不慎引起炉内起火时，切忌马上开门，应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。



④ 烹调时应将食物盛放在专用器皿里或放在塑料、玻璃、陶瓷容器内再放入炉腔内烹调，而不能盛在金属器具中。

⑤ 当炉腔内没有食物时开启微波炉，往往会损坏磁控管，使微波分布不均，甚至影响微波炉的正常使用。每次用完之后应拔下电源插头，防止其无意自动运转，或者在炉腔内放置一个盛水的玻璃杯。

⑥ 要防止外界磁场的干扰和微波泄漏。一般不能将微波炉与有磁场的收音机、电视

机等安放一起或距离太近，否则将影响炉腔内磁场的分布，造成微波炉工效降低。

⑦ 还要注意清洁卫生，防止汤汁、油污等沾污炉灶内腔而影响烹调效果，每次使用后都应用软布将炉灶内外打扫干净，保持清洁。

⑧ 要定期检查炉门四周和门锁，如有损坏、闭合不良，应停止使用，以防微波泄漏。不宜把脸贴近微波炉观察窗，防止眼睛因微波辐射而受损伤。



[关于本书计量常识]

1 容积换算法

1 升 = 1000 毫升
1 量杯 = 240 毫升
1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙
1/2 小匙 = 2.5 毫升
1/4 小匙 = 1.25 毫升

2 容积重量换算表

项目	水	油	面粉	泡打粉	盐	酵母	糖
1 量杯	236 克	227 克	120 克	150 克	180 克		
1 大匙	15 克	14 克	7 克	12 克	15 克	12 克	12 克
1 小匙	5 克	4 克	2.5 克	4 克	4 克	3 克	4 克

牛肉串烧



火力：低火、高火

份量：2人份



主料

牛肉……………250 克
洋葱……………1 个
青椒……………1 个
红椒……………1 个
黄椒……………1 个

辅料

蒜末……………15 克
姜末……………15 克
胡椒粉……………10 克
盐……………10 克
柠檬汁……………10 毫升
白酒……………适量
色拉油……………适量



制作



1. 将牛肉洗净，切正方形薄片。



2. 洋葱、青椒、红椒、黄椒洗净，切正方形薄片。



3. 牛肉加蒜末、姜末、胡椒粉、盐。



4. 再加柠檬汁、白酒腌 15 分钟。



5. 将洋葱片、牛肉片、青椒片、红椒片、黄椒片依次串好。



6. 在串上刷上色拉油，盛碟，放入微波炉低火预热 7 分钟。



7. 高火焗烤 7 分钟。



8. 取出反转，再高火焗烤 7 分钟。



9. 盛出装盘装饰即可。

0 失败窍门

所有食材要切得大小相近，以便烘烤均匀。

特点

此菜色彩美观，牛肉香嫩，味道足。

这样更好吃

色拉油也可用牛油代替。

酱烤孜然排骨

0 失败窍门

可放入料理盒中烤，这样能很好地锁住排骨中的水分。



火力：高火

份量：2人份

主料

猪大排·····300 克

辅料

土豆·····1 个

洋葱·····1 个

生抽·····8 毫升

料酒·····5 毫升

花生酱·····适量

孜然粉·····适量



制作



1. 将猪大排洗净，沥干。



2. 猪大排加花生酱、料酒、生抽。



3. 在猪大排中撒入孜然粉拌匀。



4. 土豆去皮洗净，切条。



5. 洋葱洗净，切条。



6. 土豆条、洋葱条均匀地铺在盘中。



7. 放上拌好的猪大排。



8. 放入微波炉，高火烤 5 分钟即可。

香辣豆豉 蒸排骨

 **火力：**高火
份量：2人份

主料

猪大排……………500克

辅料

豆豉辣酱……………2勺



制作



1. 将猪大排洗净。



2. 用厨房用纸擦掉猪大排表面的水分。



3. 猪大排放入碗中，加豆豉辣酱。



4. 拌匀，腌渍2分钟。



5. 放入微波炉。



6. 高火加热6分钟，取出。

0失败窍门

豆豉辣酱本身就是咸的，所以这道菜无需放盐。