

需要全本请访问 www.ertongbook.com

无油烟厨房美食丛书



微波炉美食料理

犀文图书 编著



要做美厨娘！要做帅煮夫！远离油烟也能做出诱人美味！

萝卜丝鲫鱼汤、菠萝牛肉、虾仁豆腐、百合西芹……动动手指，轻轻一按，营养美味自然来。

中国纺织出版社

前言 PREFACE





随着人们生活水平的提高，微波炉越来越受到人们的喜爱。我们都知道微波炉可以用来加热和解冻食物，然而，你知道吗，其实，微波炉还可以用来烹饪出美味佳肴。

微波炉是一种用微波加热食品的现代化烹饪厨具，烹饪时间短、加水量少，所以食物中的营养成分大都能保留下来，而且口感十足。由于用微波炉烹饪食物又快又方便，不仅味美，而且有特色，因此微波炉被人诙谐地称为“妇女的解放者”。

《墨子·辞过》中云：“今则不然，厚作敛于百姓，以为美食刍豢，蒸炙鱼鳖。”民以食为天，美食绝不仅是简单的味觉感受，更是一种精神享受。

《微波炉美食料理》介绍了100多款用微波炉制作的美食，其中包括汤品、畜禽肉、水产和蔬菜四大类，在每一款的美食里都详细说明了菜肴的使用原料、调料、做法及营养功效。本书图文并茂，内容详细科学，让你学得轻松，吃得美味。



目录 CONTENTS





part 1 微波炉知识小讲堂 1



微波炉的功能及应用…… 2
微波炉使用的九大注意事项… 3
微波炉烹饪的五大技巧…… 4
微波炉常用器皿…… 5
微波炉的清洁…… 7

part 2 汤品…… 8



菠菜草鱼汤…… 9
萝卜丝鲫鱼汤…… 10
冬瓜鲤鱼汤…… 11
木耳海带肉片汤…… 12
木耳菠菜鸡蛋汤…… 13
薏米冬瓜瘦肉汤…… 14
薏米山药排骨汤…… 15
冬瓜海带排骨汤…… 16
竹蔗萝卜猪骨汤…… 17
木瓜排骨汤…… 18
绿豆猪肉汤…… 19
绿豆百合汤…… 20
鲫鱼豆腐汤…… 21
黄豆芽豆腐汤…… 22
清炖牛肉…… 23
萝卜牛肉汤…… 24
苦瓜豆腐汤…… 25
苦瓜瘦肉汤…… 26
人参炖乌鸡…… 27
黄花炖乌鸡…… 28
山药乌鸡汤…… 29
首乌山楂鸡肉汤…… 30
银耳香梨煲鸭肾…… 31
玉米煲老鸭…… 32
杏仁炖鸭块…… 33
冬瓜炖水鸭…… 34
鸽肉参芪汤…… 35
桂圆炖乳鸽…… 36
四宝煲老鸽…… 37
丝瓜猪蹄汤…… 38
猪蹄凤爪冬瓜汤…… 39

part 3 畜禽肉类…… 40



酸菜牛肉…… 41
茶树菇蒸牛肉…… 42
菠萝牛肉…… 43
花椒牛肉…… 44
豆酱焖牛腩…… 45
萝卜焖牛腩…… 46
苦瓜排骨…… 47
板栗排骨…… 48
梅子蒸排骨…… 49
香菇蒸滑鸡…… 50



土豆蒸鸡块…… 51
豆瓣焖羊肉…… 52
红焖羊肉…… 53
芝香羊肉串…… 54
孜然烤肉…… 55
春笋焖肉…… 56
椒麻牛肉片…… 57
回锅肉…… 58
剁椒手抓骨…… 59
宫保肉丁…… 60
香芋花肉…… 61
荔枝肉…… 62
上海青肉丸…… 63
蒜泥白肉…… 64
腐竹烧五花肉…… 65
姜醋猪蹄…… 66
荷叶蒸子排…… 67
花旗参蒸乳鸽…… 68

part 4 水产类…… 69
茄子煮花蛤…… 70
清蒸黄花鱼…… 71
清蒸立鱼…… 72
清蒸尖鱼…… 73
煎封鲳鱼…… 74
煎蒸带鱼块…… 75



香煎红衫鱼…… 76
清蒸大虾…… 77
口味鳝片…… 78



木耳墨鱼花…… 79
枸杞子鲫鱼…… 80
河虾墨鱼…… 81
剁椒蒸鱼头…… 82
豉汁蒸鱼头…… 83
滑菇烩鱼肉…… 84
鱼丸烩苦菜…… 85
鲮鱼丸烩芥菜…… 86
芝麻鲈鱼片…… 87
木瓜带鱼…… 88
豆瓣鱼…… 89
蒜香鲤鱼…… 90
银丝烩红蟹…… 91
鸡油蒸蟹…… 92
清蒸虾…… 93
麻辣虾仁…… 94
三色烩黄鳝…… 95
西兰花鱼肉卷…… 96
碧绿鱼卷…… 97

part 5 蔬菜类…… 98
蒜粒上海青…… 99
上汤白菜…… 100
芋头豆腐…… 101
泡椒四季豆…… 102
百合西芹…… 103
百合蒸南瓜…… 104
木耳拌莲藕 …… 105
金沙茶树菇…… 106
干贝冬瓜…… 107
双菇苦瓜…… 108



豆豉苦瓜…… 109
蒜蓉蒸茄子…… 110
剁椒蒸香芋…… 111
剁椒蒸香干…… 112
麻辣洋葱丝…… 113
酸辣藕丁…… 114
土豆菜卷…… 115
蜜汁土豆…… 116
冬笋香菇…… 117
香菇菜心…… 118
酱焗小南瓜…… 119
鱼香菠菜…… 120
椰汁丝瓜条…… 121
蛋黄蒸丝瓜…… 122
黄金豆腐渣…… 123



需要全本请访问 www.ertongbook.com





Part 1 微波炉知识小讲堂





微波炉的功能与应用

1. 食物烹饪

用微波炉加热，不通过器皿等中间介质传递热量和耗散部分热量，且在微波能达到的食物的深度范围内，表里同时受热，因此烹饪时间明显缩短，烹饪速度快。

2. 食物解冻

自然解冻的过程是由表及里进行的，速度慢。利用微波炉解冻，则可在微波所能达到的深度范围内表里同时受热解冻，速度快。

3. 食物二次加热

对熟食、剩饭、方便食品、微波炉专用食品等进行再加热，只需几分钟或几十秒即可加热，且保持原汁原味。

4. 食物干燥、脱水

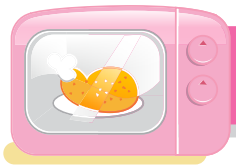
利用微波炉加热食品能大量蒸发水分的原理，可对某些食物进行干燥或脱水处理，以达到防霉变或长期保存的目的。黄豆、绿豆、赤小豆、金针菇、黑木耳、香菇、贵重中药材等，经微波炉处理几分钟，便不会生虫霉变；将受潮的香烟、茶叶放在微波炉中处理至温热，便可恢复原样。

5. 食物保鲜

对于剩菜，为防变质，可同盛放的器皿一起经微波炉加热几分钟，冷却后再放入冰箱保存，可相对增加保鲜保质时间。

6. 灭菌消毒

除了烹饪、防蛀保鲜外，微波炉还能为消毒杀菌提供方便，用它消毒碗、筷子、盘、碟等厨具，多数病菌会被杀灭。



微波炉使用的九大注意事项

1. 忌用普通塑料容器：一是热的食物会使塑料容器变形；二是普通塑料遇高温会释放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。

2. 忌用金属器皿：因为放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿，在微波炉加热时会与之产生电火花并反射微波，既损伤炉体又加热不熟食物。

3. 忌使用封闭容器：加热液体时应使用广口容器，因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发，使容器内压力过高，易引起爆破事故。在煎煮带壳食物时，也要事先用针或筷子将壳刺破，以免加热后引起爆裂、飞溅，弄脏炉壁，或者溅出伤人。

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

5. 忌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，再用微波炉加热，由于时间短，不可能将细菌全杀死。冰冻肉类食品须先在微波炉中解冻，然后再加热为熟食。

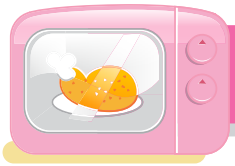
6. 忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类。因为肉类在微波炉中解冻后，实际上已将外面一层低温加热了，在此温度下细菌是可以繁殖的，虽再冷冻可使其繁殖停止，却不能将其杀死。已用微波炉解冻的肉类，如果需要再放入冰箱冷冻，必须先加热至全熟。

7. 忌油炸食品。因高温油会发生飞溅，导致火灾。如万一不慎引起炉内起火，切忌开炉门，而应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。

8. 忌将微波炉置于卧室，同时应注意不要用物品覆盖微波炉上的散热窗栅。

9. 忌长时间在微波炉前工作。开启微波炉后，人应远离微波炉或距离微波炉至少1米。





微波炉烹饪的五大技巧

1. 铝箔纸的使用

鸡翅尖、鸡胸或鱼头、鱼尾或蛋糕的角端等部位易烹饪过度，用铝箔纸遮裹可达到烹饪均匀的目的。

2. 器皿盖或保鲜膜封盖的使用

蒸、煮、炖食物时，为保持食物原汁原味，防止水分过多蒸发，并加快烹饪速度，应使用器皿盖或保鲜膜。

3. 纸巾、布巾的使用

烘烤面包、饼干或粘有面包屑的鸡肉片、猪肉片时，用纸巾垫在食物底下，可起到保持食物表面干燥、松脆的作用。做馒头、糕饼时可用湿纱布或纸巾封盖或包卷，可防止水分蒸发。

4. 避免食物叠加

中途对汤类进行搅拌，将肉片、牛排翻转或将相互重叠较严重的食品进行重置，有助于增强烹饪效果。

5. 加热结束后的操作方法

在加热结束时，把食物搁置一段时间或对某些食品添配一些作料（如烹饪畜禽肉类后，可浇上乳化的油或调味汁，再撒些辣椒粉、面包屑等），可达到单纯微波加热不能达到的满意效果。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



微波炉常用器皿

微波炉烹饪适用于多种不同材料做成的器皿。适合的材料包括玻璃、陶瓷、某些塑胶制品，以及纸制品、草编品或棉织品等天然材料。有一条原则就是，适用于微波炉的烹饪用具不应含有任何会反射或吸收微波的材料，而金属餐具会反射微波，使食物无法被加热，更重要的是，金属材料接触到微波会引爆火花，损坏炉壁。

1. 玻璃器皿

玻璃器皿是很好的微波烹饪用具。玻璃不仅能传递微波，还方便观察食物烹饪过程。需要注意的是，一定要使用具有放热性能的玻璃器皿。

2. 陶瓷器皿

一般常见的瓷杯或瓷盘只要没有金属镶边或图案，均可使用。完全上釉的陶器和石器也可用于微波炉，但多少会吸收一些微波，因此烹饪的时间可能要稍久一点。未上釉的陶器则不能使用，它上面的孔会吸收微波，不仅延缓加热时间，还浪费能源。

3. 塑胶制品

市面上的微波炉塑料器皿有以下两种材料：

PP-聚丙烯：耐温范围在-20～+120℃。

PC-聚碳酸酯：耐温范围在 -45～+ 135℃。

以上材料做成的器皿可以加热汤水，但不适合长时间加热油脂含量高的食物（油脂沸点200℃以上，会把器皿烫坏）。常见的豆浆瓶、优酪乳瓶、果汁饮料瓶、微波炉餐盒熔点高达167℃，可以放进微波炉加热，亦可在小心清洁后重复使用。需要注意的是，有些微波炉餐盒，盒体以5号PP制造，但盒盖却以1号PET制造，由于PET不能抵受高温，故不能与盒体一起放进微波炉。

塑胶制的微波炉煮沸袋或烤物袋都是盛装微波食物的理想容器，但是使用时应该戳洞或者袋口不要完全绑紧，以使烹饪过程中产生的蒸汽能顺利逸出。一般的塑胶袋不能用于微波烹饪。

烤物袋适用于烹饪肉类，可以烘烤出金黄色的效果。烤肉时需注意要将烤架装入袋内，而不是放在袋子下，这样才能使烤肉过程中的汤汁流走。

4. 纸制品和厚纸板制品

吸水性能佳的厨房纸巾和白色纸餐巾可以吸干微波烹饪时的多余水分或油脂，在烘烤面包、蛋糕或烤土豆时通常会用到，这样还可以避免食物在烹饪时变得太干。注意不要使用有图案或彩色的吸水纸巾，以免食物受到污染。防油纸则适合铺于面包或蛋糕模具内，也可用以覆盖食物。厚纸板容器也适合微波炉使用，但若表层上过蜡的，则不宜使用，因为蜡受热会融化，对人体有毒性。

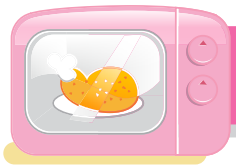
5. 木制品、草编品和亚麻制品

微波加热面包卷之类的食物时，可以使用木制品或草编品容器，但加热时间不可过长，不然容器会出现干裂。

6. 特制微波炉烹饪用具

市面上有很多特制的不同材料、不同用途的微波炉专用烹饪用具，可根据需要选用。现在市面上出现了一种新式的微波蒸笼，采用了特殊的材料与特殊的结构，利用微波屏蔽技术，微波不直接加热食物，而是通过产生的水蒸气对食物进行加热，食物水分及营养保留更佳。





微波炉的清洁

1. 每次用毕，用湿毛巾将炉的内壁及转盘抹净，再用干毛巾抹去所有水渍，并将炉门打开片刻以通风散热。抹干净门缝及门铰，切勿遗留新物，引致炉门不能开关而泄漏辐射。

2. 炉壁四角、四周与炉门相接之处，应常保持清洁。如有清洁剂或食物碎屑及油渍残留在门铰及门缝上，可用湿布蘸些中性清洁剂擦去，切勿用磨洁布或粗糙带腐蚀性的清洁剂去擦或用小刀去刮，损伤炉壁的金属保护层。微波炉用过后若不随即擦拭，很容易在内部结成油垢，因此只好用特别的招数除垢：放一杯水入炉，大火加热2~3分钟，让微波炉内充满蒸汽，这样可使顽垢因饱含水分而变得松软，容易去除。

3. 如炉内有异味，可置一杯水入炉内，加一汤匙柠檬汁或白醋，大火加热2~3分钟，移去杯子再拭净，异味便会消除。

4. 炉的外壁要经常清洁，以除去因日常烹饪而引起的油污，以免降低微波炉的效能。

5. 炉内应保持清洁。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元件中。





Part 2 汤品



菠菜草鱼汤

原料 草鱼1条，菠菜100克，红枣15克

调料 姜、盐、味精、胡椒粉、料酒各适量

做法

1.草鱼杀洗干净，在鱼脊横切几刀，菠菜洗净，姜去皮、切丝，红枣泡透。

2.姜丝、草鱼置于容器内，中低火煎香，加料酒，注入清水，高火8分钟。

3.加菠菜、红枣，调盐、味精、胡椒粉，再中火10分钟，即可盛入汤碗内食用。

营养功效

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，开胃、滋补。

温馨提示

收拾鱼时注意不能将鱼胆划破。





萝卜丝鲫鱼汤

原料 鲫鱼1条，萝卜150克

调料 姜、盐、干贝素、胡椒粉、食用油、葱花各适量

做法

1.鲫鱼杀洗干净，萝卜去皮、切丝，姜去皮、切丝。

2.微波容器内放油、姜丝和鲫鱼，用中低火煎鲫鱼，3分钟后换煎另一面，待金黄色后取出。

3.加入适量的开水，煮至汤变乳白色。

4.萝卜丝放入汤中，高火3分钟，调味，撒葱花即可。

营养功效

滋润养肺、生津止渴，用于脾胃气虚、食欲不振、四肢乏力等症。

温馨提示

鲫鱼不宜和大蒜、蜂蜜、猪肝，以及中药麦冬、厚朴一同食用。吃鱼前后忌喝茶。

冬瓜鲤鱼汤

原料 嫩冬瓜100克，鲤鱼1条，上海青20克

调料 枸杞子、姜、清汤、食用油、盐、胡椒粉、料酒各适量

做法

1.嫩冬瓜去皮、去子、切成丝，鲤鱼处理干净，姜切丝，上海青洗净。

2.微波容器内放油，高火1分钟，投入鲤鱼中低火煮透，下入姜丝，加料酒，注入适量清汤，煮至汤发白。

3.加冬瓜丝、枸杞子、上海青，调入盐、胡椒粉，高火7分钟即可食用。

营养功效

鲤鱼中的蛋白质不但含量高，而且质量也佳，人体消化吸收率可达96%，并能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D。

温馨提示

在杀鱼时，动作要准，不能把鱼胆划破。煮鱼时火要大点。





木耳海带肉片汤

原料 鲜海带180克，鲜黑木耳100克，猪肉100克

调料 姜丝、青椒、红椒、盐各适量

做法

1. 鲜黑木耳洗净、切丝，鲜海带洗净、切丝，青椒和红椒洗净、切丝，猪肉切成薄片。

2.将清水倒入微波容器中，放入黑木耳丝、海带丝、姜丝、猪肉片、青椒丝、红椒丝，高火10分钟。

3. 加盐，高火2分钟即可。

营养功效

海带含有大量的膳食纤维，可以增加肥胖者的饱腹感，而且海带脂肪含量非常低，热量小，是肥胖者减肥的良好食物。

温馨提示

海带在食用前，应当先洗净之后再浸泡，然后将浸泡的水和海带一起下锅煮成汤食用，这样可避免溶于水中的甘露醇和某些维生素被丢弃不用，从而较好地保存了海带中的营养成分。

需要全本请访问 www.ertongbook.com