

爱心家肴
Aixin Jiayao
用心做家肴 用心爱佳肴

时尚微波菜

编写制作 邴吉和 孙明辉 祝敏
组织编写 爱心家肴美食文化工作室

青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚微波菜 / 爱心家肴美食文化工作室 组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2006.8
(爱心家肴 — 家常美食系列)

ISBN 7-5436-3847-9

I. 时… II. 爱… 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(2006)第 096926 号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

书 名 时尚微波菜

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编写制作 邴吉和 孙明辉 祝敏

摄 影 周学武 侯熙良

出版发行 青岛出版社

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛

责任校对 杨子涵

设计制作 青岛本色广告设计有限公司

制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本 20 开 (710 × 1020 毫米)

印 张 5

定 价 15.00 元 (版权所有 违者必究)

时尚微波菜

爱心家肴
Aixinjiayao



爱心家肴美食文化工作室 组织编写
编写制作 郅吉和 孙明辉 祝敏
青岛出版社

目录 Contents

关于微波炉

选择一台合适、好用的微波炉	4
微波炉的用途	6
微波炉的优点	8
使用微波炉的注意事项	10
如何用微波炉烹制菜肴	11

微波炉菜谱

老少平安	14
三鲜白菜卷	16
消暑绿豆汁	18
蚝油芥兰	19
珧柱白玉	20
麻辣豆腐	22
鲜牡蛎豆腐	24
碎米鸡丁	26

番茄炒蛋	28
微波烧鸡翅	29
玉米笋鸡丝	30
酿香菇柿子椒	32
三色蒸水蛋	34
咸蛋蒸肉饼	36
香菇鲜肉盏	37
炸虾排	38
豉汁酿苦瓜	40
椒盐鲜鱿	41
八宝鱼翅	42
盐水虾	44
油焖大虾	45
红烧刺参	46
烤肉串	48
榨菜肉丝	50
白米粥	52





蒜蓉炒菠菜 53

酱爆鸡丁 54

辣子鸡丁 56

京酱肉丝 58

芹菜牛肉丝 60

红烧肉 62

洋葱猪排 64

豉汁排骨 66

蒜泥白肉 68

红烧四喜丸子 70

青豆虾仁 71

碧绿脆腰花 72

兰花鲜虾盏 74

番茄百花盏 76

盐焗基围虾 78

意大利炒饭 80

章鱼珧柱饭 82

菜心香菇 83

双菇豆腐 84

红烧带鱼 86

三杯鸡 88

清炖狮子头 90

红烧鲤鱼 92

豆腐伴黄花鱼 94

银丝煮草虾 96

青椒肉丁 98



Shi Shang
WeißBocai



选择一台合适、好用的微波炉

大家都知道,传统的烹饪方法是先用火加热锅,然后由锅将热量传递到食品而达到烹饪的目的,如此加热食物,其中间媒介必然消耗大量能源。

微波炉的加热原理是:微波透射过盛装食物的器皿,使食物内部的极性分子产生高速振动,分子间摩擦发热以达到加热的目的。而且微波炉专用的烹饪器皿是采用透射微波的材料制成的,所以利用微波炉烹饪食品,可以大大地缩短烹饪时间,节省能源。

实验证明,微波炉烹饪食品与电炉烹饪相比,平均可省时55%,省电40%~50%;比煤气灶烹饪平均省时50%。虽然微波炉的输入功率在1000瓦左右,但由于烹饪时间短,平均用电量少,所以也是一种节约能源的有效措施。

那么,如何才能选购一款既合心又好用的微波炉呢?

功能选择

目前国际上对微波炉没有统一的规格和分类,但一般可从以下几个方面加以区别和选用:

家用微波炉输出功率一般在1000瓦以下,大多为600瓦左右。如果为3~4人的小家庭,选用600瓦左右的微波炉就可以了,5人以上的家庭则可选择900瓦的。

从控制功能上,微波炉可分为普及型和电脑控制型两种。普及型微波炉结构简单,采用机电控制,配备的功率调节钮多为5档,操作维修方便,价格也较实惠。电脑控制型微波炉装有电脑记忆装置,采用数字显示,轻触开关即可调节微波炉的用途。功率调节为10档,控制功能多,操作也很简单,但价格较贵。

从用途上分,微波炉可分为单功能型和复合型。目前,国产微波炉大多为单功能型,可用于食品的加热、烹调、返热及解冻。复合型(即多功能型)实际上是单功能型微波炉与电烤箱的组合。

外观质量选择

- 造型美观、大方、新颖,整机色彩协调。
- 外罩、内壁无伤痕、无变形。
- 炉门、门框、防尘薄框、网板、屏蔽板无裂痕和伤痕。
- 炉门关闭时,与前腔板间接触紧密均匀。
- 整机机体涂层完整、牢固、色泽均匀,无擦伤、划痕。
- 表面图案和文字清晰、完整。
- 如是进口产品,还要检查标识是否合格,如铭牌、警告语等必须有中文标识,以免因操作不当而发生危险。



结构性能选择

在选购微波炉时,首先要检查炉体放置是否平整稳定,其次要检查开关门键是否灵活、自如。按下开门键时,炉门应自然打开,角度以大于 135° 为宜。

装上转盘及转盘架,接上电源插头,在转盘上放一杯凉水,关炉门时,炉灯应熄灭。将旋钮定在高功率档,定时2分钟,启动。观察各旋钮、按键操作是否灵活,质量较好的微波炉不应有阻力感和撞击声。



微波炉的用途

微波炉对细菌有强大的杀灭能力，主要是因为微波对生物体可以产生两个效应——热力效应和生物效应。热力效应指的是生物体（食品内的细菌）在较强微波的作用下，温度急剧上升，使细菌的细胞蛋白质变性凝固而死亡。生物效应指的是在较低强度的微波作用下，生物体的温度并无明显升高，但由于生物体内的细胞液吸收微波的能力优于其他介质，因此微波场中细菌的细胞膜会迅速破裂而导致菌体死亡。一般细菌在微波炉中的致死温度为70℃左右，而传统的高温消毒方法至少要100℃，从这个意义上讲，微波炉还是人类健康的卫士。

食品的加热

微波炉在加热预先烹饪好的食品时，具有不会改变食品的外观、质地和风味的优点，所以被人们广泛地用于食品的再热。例如，孩子

上学中午饭没有人烧，你只需在前一天晚餐时，将饭菜装入盒内，放在冰箱中，第二天中午孩子放学回家时，从冰箱中取出饭菜盒放入微波炉，设定时间为2~3分钟，铃响后取出饭菜盒，就可以享用新鲜可口的热饭热菜了。

烹饪食品

由于微波炉烹饪食品时具有加热快、营养损失少、省时省电的特点，所以在日常生活中，人们利用微波炉来烹饪菜肴是非常方便的。例如清蒸一条美味可口、营养丰富的鳊鱼，只需要4~5分钟。但必须注意的是，由于微波炉加热时间非常短，调料不易入味，所以应先将食材用调料浸渍一段时间后再放入微波炉加热。另外，为了保证菜肴的鲜嫩可口，在加热时最好加盖或用耐热保鲜纸（微波薄膜）包裹。

食品的解冻

用微波炉融化冰冻食物，特别是肉类食物，不仅速度快，而且效果更好。在常规解冻中，解冻过程是由表及里进行的，因此速度很慢。而微波炉解冻时，由于微波可以在一定深度内穿透冰冻食物，解冻过程是表里同时进行的，所以解冻速度快，而且能够抑制微生物繁殖，最大程度地保持食物的生鲜品质。用微波炉解冻食物时，必须使用解冻档或中低功率档，以使热量有足够的

时间传递,防止解冻不均匀。解冻中途若停止数分钟,然后再继续进行,解冻效果会更好。

为了提高解冻的效率及均匀性,从冰箱冷冻室取出的食物应立即放入微波炉内进行解冻,而不应让食物在室温下放置一段时间后再放入微波炉。否则会阻止微波穿透到冷冻食物的中心,使中心的解冻速度过慢,这样就会造成解冻不均匀。通常我们理解的解冻是将食物加热到完全软化、融化状态,而微波解冻的最佳状态应是将其解冻到接近或略低于 0°C ,这时切割加工起来十分方便,如果完全软化反而不便操作。被解冻好的肉类或家禽,最佳状态应该是触摸其表面感觉软而凉,可以用叉子穿刺到中心。为了解冻均匀迅速,被解冻的食物的厚度最好不要超过6厘米。

餐具、食物的消毒、灭菌

由于微波炉在1~2分钟内可以将细菌杀灭,所以在家庭和饮食业中,可以利用微波炉对某些餐具进行消毒杀菌,可以使酱菜、酱油等延长保存期,还可以使甜酒酿停止发酵等。

食品的干燥与脱水

利用微波炉能使食物干燥、脱水的特点,可以在蔬菜旺季时将青菜、雪菜、豇豆等蔬菜进行小功率加热,直到蔬菜表面收缩成干瘪状、略带柔软性,出炉冷却后用塑料带包装密封,就可以



保持较长时间。等到蔬菜淡季时取出,用水浸泡后就可加工食用。

还可利用微波能杀菌、干燥的特点,对食品进行保鲜处理。例如夏天的鲜牛奶、小孩的奶糕等,在微波炉中加热30秒钟左右,就可以增加一倍的保鲜保质时间。

在日常生活中的应用

微波炉除了可以对食品快速烹饪外,对其他能够吸收微波的物质也能加热、消毒、杀菌,比如对公用毛巾进行加热和消毒;再如厨房里用的抹布在天热的时候容易发出异味,如在及时冲洗后再用微波炉加热消毒,就可消除异味。对流通领域中通用的钞票、票证等也可用微波炉来消毒、杀菌,但要注意不能加热过度,否则会使钞票、票证烧毁。

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with a stir-fried dish. The dish contains several large, pink shrimp, yellow corn kernels, and green vegetables, all coated in a light sauce. A silver spoon is lifting a portion of the food from the bowl.

微波炉的优点

快速烹饪，食品营养损失少

由于微波炉烹饪的时间短，所以食品中的营养成分损失很少。食品中维生素的损失比其他加热方法要少得多，矿物质、氨基酸的存有率也比其他烹饪方法高得多。经食品卫生监督部门检测分析，卷心菜经微波炉烹饪，维生素C的损耗率为4.76%，而传统烹饪方法损耗率为19.04%。另外，经分析，用微波炉烹饪的蹄髈肉，人体必需的8种氨基酸成分的保持程度为微波加热前的98.6%。由此可见，微波烹饪可最大限度地保持食品原有的营养成分。

用微波炉烹饪还有快速和节省能源的优点。

例如：用一台500瓦的微波炉烹饪一只酱鸭，大约需15分钟，其耗电量仅0.25度；用煤气灶烹饪最少也需30分钟；若用1000瓦的电炉，30分钟也未必能烹饪好。

能有效地消毒杀菌

冰箱进入家庭，对储藏食品、抑制细菌繁殖、保障人们的身体健康发挥了很大的作用。但是，由于食品大多在放入冰箱前就沾染上了各种细菌，而冰箱冷藏温度一般在0~5℃，这一温度仅能在一定程度上抑制细菌的生长繁殖，并不能杀灭细菌。经防疫部门测定，用500瓦的微波炉对含有192万个/克大肠杆菌的红肠进行处理，30秒钟后仅剩260个/克，60秒钟后全部杀灭。对同样含有192万个/克大肠杆菌的熏鱼进行处理，30秒钟后仅存活13个/克，60秒钟后全部杀灭。

耶尔森菌在4℃的环境中还能生存繁殖，而有些“嗜冷

菌”，如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等，甚至能在 -18°C 的冷冻环境里顽强生存。因此，冰箱并非是食品的绝对保险箱。但是微波炉却能在1~2分钟内将这些细菌全部消灭。所以，国外已将微波炉作为冰箱的配套产品。

微波加热无明火，安全卫生

使用微波炉烹饪食品时，无明火，不产生油烟，器皿本身不发热，食品在烹饪过程中也不产生有害气体，能保持室内清洁卫生，所以微波炉既可设置在厨房，也可放置在其他房间中。微波炉的操作也很简单，从六七岁的孩子到七八十岁的老人都能毫不费力地操作其加热饭菜。因为微波炉有定时关机的保护电路，所以使用时安全可靠。

微波炉烹饪时可以直接用餐具，简单方便。由于微波烹饪的方法和传统的加热方法不同，微波对微波器皿不加热，所以用餐具盛好食品后可以直接放入微波炉内加热，既卫生又方便。

可保持蔬菜色、形和风味

用微波炉加热预先烹饪好的食品时，最突出的优点是不会改变食品的外观、质地和风味，甚至可以使再热过的剩菜仍像刚出锅时那样美味可口。这是由于用微波加热时，可以直接在原来盛放菜肴的器皿中进行，而且一般也不必翻搅，所以菜肴的外观、质地和形状不会改变。又因为微波加热的过程十分迅速，使得一些能产生“剩菜味”的化学反应来不及发生，所以微波加热过的剩菜，其颜色和风味几乎和刚烹饪出的菜肴不相上下。





使用微波炉的注意事项

用微波炉烹调食物具有方便、省时、卫生的优点，在使用微波炉的过程中要注意以下几点，以防意外：

- 有壳、皮、膜等的食品，在高温作用下内部膨胀，在加热过程中或打开炉门时，可因压力释放而发生爆破。这些食品包括核桃、栗子、蛋类、花生、玉米、番茄等，它们均不适宜直接放在微波炉内加热。如要使用微波炉，应在烹饪前将这类食品的壳、皮、膜等戳破，以使加热时所产生的热气能跑出来，且加热的温度不能过高，时间不能太长。

- 微波炉内未放入食物时，请不要启动微波炉。空载运转会损坏微波发生器即磁控管。加热时不得使用金属器皿或餐具！因为金属会反射微波，不但影响食物受热，还会与炉内壁发生打火现象，严重时也会损坏磁控管。微波炉的正确使用方法是，轻开轻关炉门，旋转时间和温度的旋钮时也应轻、慢，尽量避免来回转动。

- 在使用微波炉时，要避免温度过高和时间过长，尤其在加热牛奶或豆浆时，更应注意控制温度和时间。因为在受热情况下，牛奶或豆浆内的水分会转化为水蒸气，如果采用奶瓶容器，水蒸气的压力就会使橡皮奶头爆破，牛奶或豆浆喷出来极易引起烫伤。



如何用微波炉烹制菜肴

微波炉烹调，主要是利用炉内的磁控管放射微波，使食物内外同时受热，在短时间内熟透。因为炉内没有火焰，炉体也不会变热，所以不会出现热量散失和污染。微波之所以能加热食物，是食物中的水分、油脂、糖及蛋白质等这些带有极性的成分，吸收微波而使自身发生急剧变化，每秒产生24.5亿次剧烈振动，使分子相互摩擦碰撞，从而产生大量的热能。由于此种热来自食物内部本身，不需传热媒体、不靠对流，食物温度便可很快上升，从而可以全面、快速、均匀地烹调食物，并且可以对几种食物同时加热。烹调时，周围空气及盛装食物的器皿均不受微波影响，也不会变热，因而热能损失很小，热效率可高达80%~90%。

蔬菜类菜肴制作常识

用微波炉烹调蔬菜，时间短，用水少，能很好地保持其原有风味和营养成分。

- 烹调时要加盖或覆保鲜膜，带皮烹调的，如土豆，应先戳穿外皮，使蒸气放出，里外受热均匀。

- 需整棵烹调的菜，应将粗大部分朝外，为防止干燥，每500克可加水2~3汤匙，冷藏菜无需加水。

- 不同种类的蔬菜可同时烹调，但应切成均匀的条或块状，有盐的调料应最后拌入，或先做好后浇上。



禽蛋类菜肴制作常识

- 用微波炉烹调家禽，时间较烹调猪肉短，比传统灶具做出的菜肴更加鲜嫩多汁。

- 烹调后的鸡肉应是清黄色，如果仍是粉红色，可入炉再烹调1~2分钟。

- 有人喜欢在烹调前去掉鸡皮，以避免额外增加热量和油脂，鸡汁可留作汤用，内脏最好用普通方法烹调。

- 家禽加入调料后，烹调时间比传统时间节约1/2~2/3。

- 鹅鸭脂肪较多，烹调时间更短。



烹调时间对照表

·做整只家禽时，应取大容器，以免汤水溢出。

·蒸、煮、煎蛋时，应在蛋黄上扎几个小孔，但要注意不要使蛋黄溢出。蛋刚熟时即停止加热，再放置一两分钟即可。不要将整只蛋连壳放入微波炉中，以免在烹调过程中蛋内空气受热膨胀，使蛋壳爆裂。

食物种类	食物量 (千克)	普通烹调 (分钟)	600 瓦微波烹调 (分钟)
猪 肉	1	15	9
牛 肉	1	18	11
家 禽	1	20	12
鲜 鱼	1	15	10
马铃薯	1	21	13



肉类菜肴制作常识

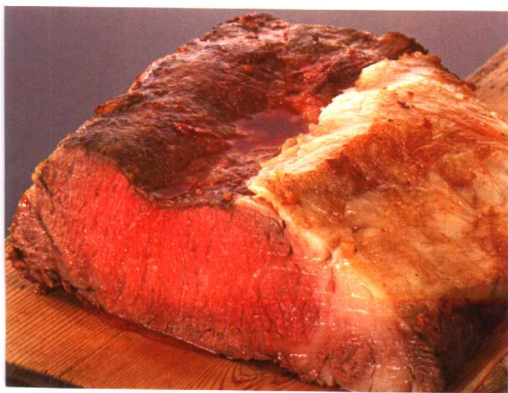
· 肉类用微波烹调，一般应选择比较瘦、嫩、无骨的。冻肉应先解冻，切时形状大小应一致，使其均匀受热。

· 微波蒸肉，多用肉末，先调好味，加盖以高段火力烹调即可，简便快捷，肉嫩味鲜。

· 微波炒肉的特点是汁少，所以烹调时间就短，不易入味。因此要选嫩肉，先腌10分钟左右，油先以高段火力预热1~2分钟或先爆香一些调料，再加盖高火力炒。

· 配一些较费事的素菜时，可先用微波烹调，然后再与肉类混匀烹调。微波烧、煮、炖肉，要求味厚、香浓、汁多，所以烹调时间较长，调料应先爆香，难煮的要加些水，加盖或覆胶膜，再用中段火力焖煮，烹调后静置闷一会儿，充分利用余热将食物致热后再开盖。

· 用微波煎、烤、炸肉时，必须用专用烤盘、煎碟或滴油盘，也可用竹签、竹筷替代，烹调前将肉类用浓稠调料拌匀腌渍10~30分钟，烹调时要盖纸巾，以防溅汁，烹调中须翻转，流出的汁可留作调味汁。烹调后加盐或淋爆香的深色调料。用油量较多时，应注意控制油温不可过高，切忌在沸油中加水，保证安全操作。



老少平安



■ **用料** 豆腐花 1 碗、鸡蛋 2 个、叉烧肉 50 克、虾仁 150 克

■ **调料** A. 葱头末 50 克、香油 1 茶匙、酱油 1 汤匙

B. 盐、味精各半茶匙，熟油 1 汤匙，白糖和胡椒粉各少许

■ 做法

- 1 虾仁洗净切碎，叉烧肉切碎，一起放入豆腐花中。鸡蛋打出蛋液倒入其中，加调匀的调料 A，搅拌均匀后覆盖保鲜膜，以微波高段火力烹调 5 分钟。
- 2 取出加调料 B 调匀即可。



