

震撼
¥10元

健康
快车
食谱
⑨

微波炉好菜



主编 彭建泽
湖南人民出版社

健康快车食谱⑨

微波好菜

DELICIOUS FOOD BY MICROWAVE OVENS

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕



0308485

湖南人民出版社



微波好菜

总策划：周艺文

主 编：彭建泽

责任编辑：廖 铁 李思远

戴 剑 陈 欣

摄 影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：徐凤辉

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00元（本册：10.00元）

CONTENTS

目 录

麻婆豆腐	2	火腿沙拉	32
什锦斋	4	卷心鸡丁	34
蟹肉煲豆腐	6	蚝油鸡翅	36
红白干贝	8	蒜茸烤鸡	38
酱烧冬笋	10	海参烩鸡丝	40
枸杞炒蛋	12	烤带鱼	42
萝卜蒸蛋	14	翡翠鲜鱿	44
辣味回锅肉	16	椰花虾仁	46
番香排骨	18	宫保龙虾	48
蒜苗肚丝	20	啤酒烤肉蟹	50
青菜猪肝	22	菠萝墨鱼	52
参归煲猪心	24	芥兰金针卷	54
翠绿腰花	26	沙茶肉串	56
香菇盒子	28	红烧牛腩	58
洋葱猪排	30	酱鸭翅	60



微波好菜

DELICIOUS FOOD BY MICROWAVE OVENS

【原料】

嫩豆腐 200 克

【调 料】

A: 绞猪肉 100 克
色拉油 3 汤勺
豆瓣酱 2 汤勺
姜茸 1 茶勺
B: 酱油 2 汤勺
料酒 1 汤勺
鲜汤 100 毫升
C: 生淀粉 1 汤勺
水 1 汤勺
香油 1 汤勺
香葱花 1 汤勺
花椒粉 1 茶勺

【做 法】

1. 豆腐切成 1.5 厘米见方的块放入盘中;
2. A 料调匀放入碗中, 用高火力爆香, 取出与 B 料调匀;
3. 淋在豆腐上, 覆盖胶膜, 以高火力煮 5 分钟;
4. 取出豆腐, 倒出汤汁与 C 料混后, 以高火力煮 30 秒钟成芡汁;
5. 淋在豆腐上, 撒上葱花、香油、花椒粉即成。

【特 点】

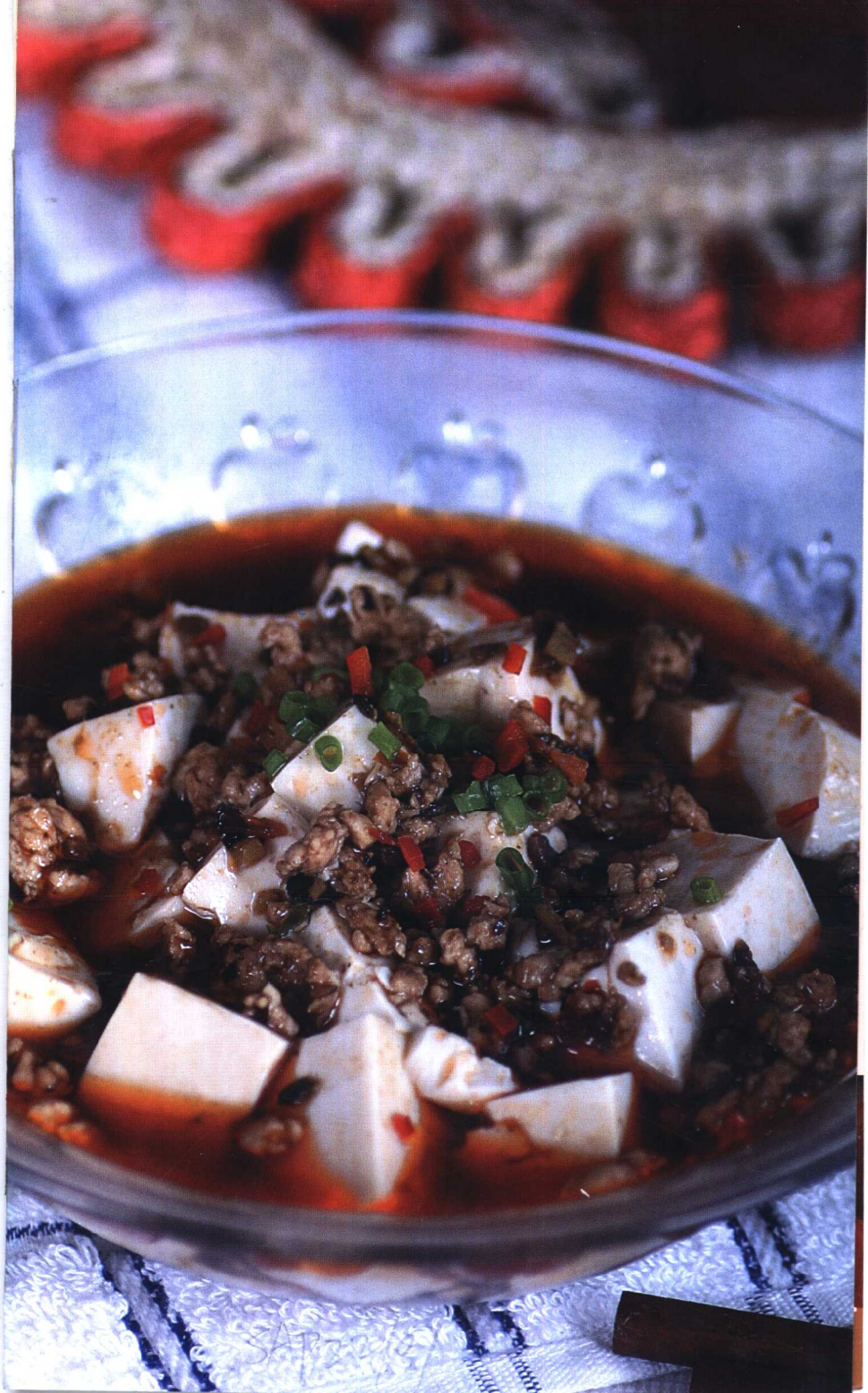
正宗川味, 麻辣爽口。

特别说明

1 杯约 240 毫升
1 汤勺约 15 毫升
1 茶勺约 5 毫升

本菜谱中的高火力、中火力等, 均以 750 瓦微波炉满功率计算。

鲜汤: 由猪肉、猪骨头或鸡熬成的汤, 下同。



[原 料]

荷兰豆	100 克
冬菇(浸软)	20 克
蒜茸	15 克

[调 料]

A: 调和油	3 汤勺
蚝油	1 汤勺
加碘盐	1 茶勺
味精	1/2 茶勺
B: 西兰花	100 克
西红柿	100 克
玉米粒	70 克
蘑菇	50 克
鲜汤	1/2 杯

[做 法]

1. 煲锅放入油和蒜茸以高火力爆香 3 分钟;
2. 加冬菇、蚝油、盐用高火力煮约 1 分 30 秒;
3. 拌入 B 料加盖, 以高火力烹煮 3 分钟;
4. 加荷兰豆、味精, 加盖以高火力煮 2 分钟即成。

[特 点]

味道鲜美, 滑润爽口。

特别说明

微波炉烹调原理:

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, 而且没有热量散失和污染。微波所以能加热食物, 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速变化, 每秒产生 24.5 亿次剧烈振动, 使食物分子相互摩擦碰撞, 而产生大量的热。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、均匀地煮熟食物, 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%。



蟹肉煲豆腐

微波

好

菜

[原料]

蟹肉	200 克
嫩豆腐	2 块
虾仁	50 克
香菜	20 克

[调料]

鲜汤	1/2 杯
调和油	2 汤勺
黄酒	1 汤勺
生淀粉	1 茶勺
加碘盐	1/2 茶勺

[做法]

1. 螃蟹洗净,放入煲锅内,加适量水,用高火力煮 3 分钟;
2. 虾仁洗净,沥干,用淀粉腌拌,煲锅内放 1 汤勺油,下虾仁用高火力爆 1 分钟;
3. 煲锅内放油,加鲜汤、黄酒;
4. 下豆腐用高火力煮 3 分钟,取出,加蟹肉、虾仁、盐用中火力煮 2 分钟;
5. 取出,撒上香菜即成。

[特点]

风味独特,适口香酥,营养丰富。

特别说明

微波加热的优点:

省时。微波从四面八方穿透食物,加热速度很快,烹调时间短,较传统烹调法省时 2/3 - 3/5。

经济。微波加热食物,功率损失小,热效率高,烹调时间又短,比传统的加热方法可省电六成以上。

污染小,无毒气油烟。微波烹调食物不产生油烟,无汁水溅出,可保持厨房的清洁,也没有煤气中毒、爆炸的危险。



红白干贝

微波
好
菜

[原料]

白萝卜	250 克
胡萝卜	250 克
干贝	5 个

[调料]

A: 加碘盐	1 茶勺
味精	1/2 茶勺
B: 猪油	2 茶勺
酒	2 茶勺
淀粉	2 茶勺
鲜汤	2 茶勺
葱花	1 茶勺
香油	1 茶勺
加碘盐	1 茶勺
味精	1 茶勺
热开水	1 杯

[做法]

1. 热开水入煲锅用高火力加热至沸，下干贝与 A 料热 10 分钟；
2. 红白萝卜去皮，用挖球器挖成圆球；
3. 干贝撕成丝与萝卜球、B 料拌匀，加盖用高火力烹调 8 分钟即成。

[特点]

清鲜爽口，减肥美容。



特别说明

微波加热的优点：

不影响厨房气温。传统的加热方法大都会使周围的气温升高，而微波炉烹调不会出现此弊病。

便利。食物可直接盛放在耐高温碗碟、塑料袋里用微波加热，省去了一般加热方法转盛食物的麻烦。从冰箱取出食物，只需微波加热几分钟便可完全解冻，有的还可解冻至煮熟一气呵成。尤其是返热剩余饭菜，可免除动锅铲的麻烦，且不用担心食物汁水蒸发损失、烹调过度，食物完全可保持原状及原汁原味，既卫生又可口，如同新烹调出的一般。



【原料】

冬笋 600 克

【调料】

熟猪油 30 克
葱花 20 克
白糖 15 克
鲜汤 100 毫升
黄酒 1 汤勺
香油 1/2 汤勺
甜面浆 1 茶勺
加碘盐 1/2 茶勺



【做法】

1. 冬笋连皮洗净，罩上保鲜膜，置于盘中，将厚的一端朝外；
2. 用高火力煮 7 分钟取出，放入冷水中冷却；
3. 取出，去老根和皮，再切滚刀块，放于盘中；
4. 全部调料 2 分钟用高火力爆香，将汁淋在笋块上即成。

【特点】

鲜香脆嫩，清肠减肥。

特别说明

微波加热的优点：

加热过程兼有杀菌消毒功能。细菌本身含有蛋白质及水分而吸收微波，也产生高温而死亡。

保持食物营养。微波烹调加热时间极短，能最大限度保留食物中的维生素，保持食物原有的鲜绿颜色和水分。

不会焦黄。微波加热不会使食物产生焦黄的颜色，不必担心食物会烧焦糊或结硬。



[原料]

鸡蛋 250 克
枸杞 50 克

[调料]

色拉油 3 汤勺
葱花 2 茶勺

[做法]

1. 蛋打成蛋液，加入洗净的枸杞、葱花；
2. 加 1 汤勺的油拌匀；
3. 烤盘上放油 2 汤勺，用高火力预热 5 分钟；
4. 倒入蛋液搅拌，再用高火力烹 2 分钟即成。

[特点]

风味独特，味道鲜美。

特别说明

微波炉烹调时间表（参考）：

食物种类	食物量 (千克)	预加工	烹调时间 (分钟)	效果
猪肉	1	切块	9	熟
猪排骨	1	切块	10.5	熟
猪肘子	1	切块	16	肉脱骨
牛肉	1	切块	11	熟
牛肉	1	切块	6.5	刚熟
家禽	1.2	整只	17	肉脱骨
家禽	1.2	切块	12	熟
鲜鱼	1	整条	10	熟
马铃薯	1	开半	13	熟
菜花	1	切块	11.5	熟
萝卜	1	切块	9	熟
黄豆	1	水浸	8	熟
米面制品	1	和水	6	熟



[原 料]

白萝卜干	150 克
鸡蛋	4 个
大蒜	5 颗

[调 料]

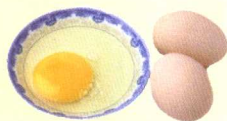
色拉油	8 汤勺
香油	1 茶勺
香葱	1 汤勺
蒜	1 汤勺
味精	1/2 茶勺
胡椒粉	1/2 茶勺

[做 法]

1. 洗净萝卜干，沥干水分剁碎；蒜头切碎备用；
2. 3汤勺油放入盘内，并加入葱、蒜、萝卜干、香油、味精、胡椒粉拌匀；
3. 以高火力爆 1 分 30 秒；
4. 蛋打散装碗内，加炒好的萝卜干和 5 汤勺油；
5. 以中高火力加热 5 分钟，至蛋液结晶即成。

[特 点]

风味独特，味道鲜美。



特别说明

微波炉烹调要领：

食物种类不同、数量不等，烹调时间各异。只要参考本书所列有关数据，并运用已有的烹调经验，即可操作自如。

食物应平均排列，勿堆成一堆，以便使食物能均匀生热。食物若有坚硬的表皮，须剥去后才能烹调。

微波炉不易使食物表面着色，可在烹调前涂以调味料于食物表面，使其呈深褐色。

微波炉加热的食物温度极高，易蒸发水分，故烹调时宜覆盖耐热保鲜膜或耐温玻璃盖，可使水分不易散失。