

百变 微波烹调

THE COMPLETE MICROWAVE COOKBOOK

今日女性
小百科

〔日〕前田正三 编著
李 燕 译

上海远东出版社·香港万里机构



百变
微波烹调

〔日〕前田正三 编著

李燕 译

上海远东出版社 香港万里机构

图书在版编目 (CIP) 数据

百变微波烹调 / (日) 前田正三编著; 李燕译. —
上海: 上海远东出版社
(今日女性小百科)
原出版者: 日本株式会社光文社
ISBN 7-80613-985-0

I. 百… II. ① 前… ② 李… III. 微波加热设备—
菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53307 号

原作名《驚きの電子レンジ料理97》(原编著者: 前田正三) ©1995
Kobunsha Co., Ltd., Japan. Chinese translation rights arranged with
Kobunsha Co., Ltd. through Japan Uni Agency. Chinese edition copyright
© 1997, 1999 by Wan Li Book Co., Ltd. and Shanghai Far East Publishers.
未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有 翻印必究

百变微波烹调

(日) 前田正三 编著 李 燕 译

出版	上海远东出版社	开本	36
	香港万里机构	印张	5
发行	上海远东出版社	千字	128 千
经销	全国新华书店	版次	2000 年 1 月第 1 版
印刷	美雅印刷制本有限公司	印次	2000 年 1 月第 1 次

ISBN 7-80613-985-0/TS·163 定价: 15.00 元

“今日女性小百科”出版说明

本丛书题材广泛，内容丰富，颇具参考价值，是值得需要兼顾家务的职业女性一读的生活指南，从厨艺到健美，从包装礼品到看护婴儿，里里外外，一应俱全。

本丛书版本小巧，易于携带，方便忙里偷闲，翻阅浏览。本丛书图文并茂，插图均为彩色，图示清晰，文字简明，易于掌握，确是今日女性的良伴。掌握了这些技法，可以动手改善家庭生活，完善个人形象，在不同的场合显露自己的才能，增添生活情趣，显示女性的魅力。

本丛书为方便读者，把不同的内容分门别类，自成专题，深浅适宜，一学即会，使读者乐于购备，并有效地使用。

目录

「今日女性小百科」出版说明 | 3

• 使用微波炉，只要掌握诀窍，绝对简单易学！ | 8

1 尽量争取时间做出可口早餐 | 9

早安！

土豆和芝士的配套早餐 | 10

香蕉香草松饼 | 12

面包块粟米布丁 | 13

沙律米饭 | 14

鸡蛋饭的寿司 | 16

豌豆饭 | 18

烧鸡小碗盖饭 | 19

风味烤糕 | 20

韭菜豆腐粥 | 21

快捷盒饭！

蔬菜芝士的面包卷盒饭 | 22

油煎火腿椒盐饼 | 24

「控制加热」是饭菜美味可口的关键 | 44

2 即使是易破裂的食物材料，使用微波炉也可尽管放心 | 45

水煮蛋 | 46

荷包蛋汤 | 47

菠菜杯 | 48

清蒸碗菜 | 50

带皮鸡腿的香味烧烤 | 52

法兰克福香肠的椰菜卷 | 54

连壳白果烧 | 56

干松鱼拌青椒 | 57





电烤香草虾	25
双色肉松	26
薄饼卷菜丝	27
猪肉土豆卷盒饭	28
肉末酿青椒	30
芝麻豆酱的风味烤肉	31
麻油牛蒡丝	32
蛋皮鱼肉卷	33
简单的下酒小菜！	
3种下酒小菜	34
油豆腐挟煮豆酱鸡	36
碎肉酱腌牛蒡	37
冬菇软芝士烤	38
腊肠	39
酒蒸蚬	40
蒸蒜	42
清炖冻豆腐	43

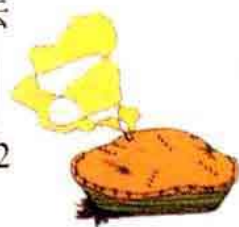
酿鲜鱿	58
酱醋凉拌大葱墨鱼	60
炖煮生鳕鱼籽	61

• 根据烹调方式来改变保鲜膜的套盖方法

3

少油的健康食品

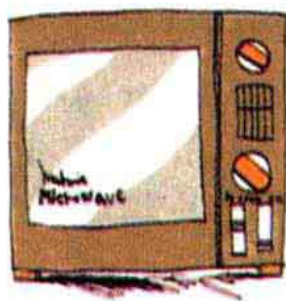
金枪鱼和土豆的肉末土豆饼	64
虾仁番茄酱	66
虾丸	68
南方风味腌鲭鱼	69
油炸鸡块	70
煮合菜	72
芝麻风味炒青菜	74
豆板酱腌茄子	75
酥脆可口的腊肉意大利沙律	76
香辣脆芹	78
麻婆豆腐	79
面包南瓜羹	80



• 热凉了的饭菜是微波炉的拿手绝活——82

4 稍花费一些工夫就可做出美味可口的菜肴——83

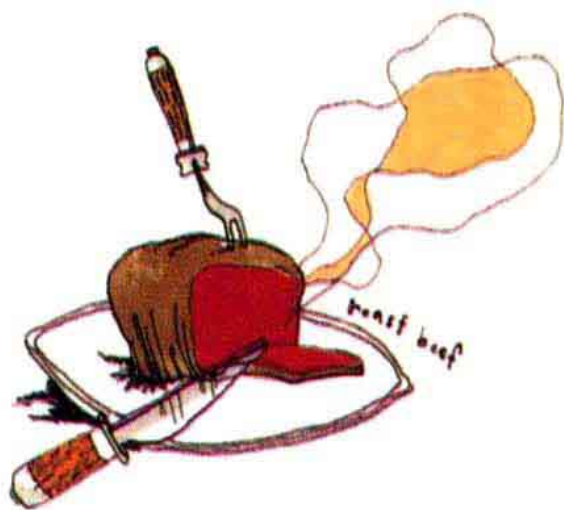
白汁小棠菜扇贝羹	84
普鲁旺斯鱼汤	86
烧烤杏仁虾	88
浇汁烧鸡	90
清蒸棒棒鸡	92
烤牛肉	94
牛肉炖菜	96
烤猪肉	98
肉馅酿茄子	100
蒸煮津菜卷	101
柳川风味鳝鱼	102
豆酱青花鱼	103
什锦香牛肉	104
咖喱肉炒饭	106
简单的红豆饭	108
中华米粽	110



• 微波炉中可以使用的器具以及不能使用的器具——112

5 短时间内就可做成的干菜调料和甜酱小菜——113

两种西洋风味的干菜调料	114
西洋风味的香草火腿干菜调料	116
两种日式风味的干菜调料	118





• 用于微波炉的方便器具——我喜欢使用它们 | 124

6 用微波炉来做茶点，意想不到的简单 | 125

特色红茶啫喱 | 126

苹果啫喱 | 128

奶油甜点 | 130

生果白汁烤 | 132

果汁软糖甜点 | 134

西点 | 135

白兰地朱古力球 | 136

奶油蛋糕 | 138

茶叶薄饼甜点 | 140

茶杯糕点 | 142

豆粉香糖 | 143

香甜番薯团 | 144

香甜糯米团串 | 146

茶绿豆饼 | 148

• 加热、温热、解冻的标准 | 150

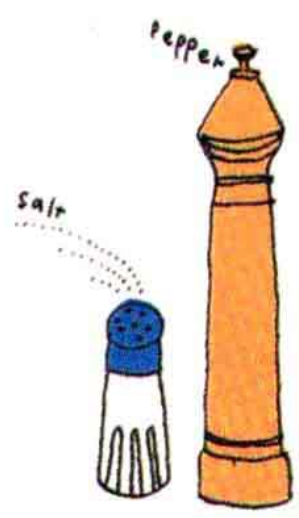
索引 | 154

鳕鱼籽和紫苏的干菜调料 | 120

咖喱味的酱鱼干 | 121

酱牛肉松 | 122

香甜酱鳕鱼松 | 123



本书中微波炉的加热时间是以输出功率为600瓦的微波炉为标准的。使用700瓦的微波炉时，加热时间应缩短20%；使用500瓦的微波炉时，加热时间应延长20%。由于产品不同，功能也会存在差异，所以请根据手中现有机种的不同进行时间的增减。放置烤架的加热时间并不增加。

使用微波炉，只要掌握诀窍，绝对简单易学！

• 使用微波炉，怎么也没把握不好味道的調理。
大田圭子(30岁 女职员)

用调味品来解决这个问题(52页)

• 用微波炉不能做炖、焖之类的菜吧。
原田由纪子(30岁 家庭主妇)

照此方法，绝无失败的可能(90页)

• 用微波炉烘出的面包总是硬梆梆的。
安田恭子(23岁 美容师)

加热过度了，一定要注意控制加热(44页)

• 在微波炉中，连带器具一起加热食物时会出现火花。

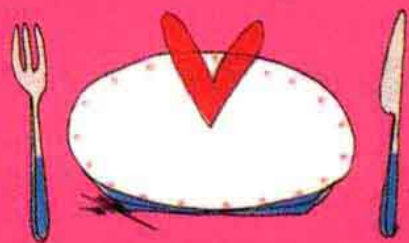
北岛丽子(25岁 女职员)

不能使用金属制的容器(112页)

• 听说用鸡蛋做菜特别难。

中西梅子(21岁 学生)

如果用微波炉来做的话就特别简单(46页)



• 听说用微波炉能做出相当不错的白调味汁。
山本美津子(27岁 家庭主妇)

• 每次要做下酒菜时我就很为难。

田中重(28岁 家庭主妇)

如果菜量少的话可以用微波炉来做(34页)

• 做红豆饭太花时间，真是很麻烦。

真锅和子(30岁 护士)

如果用微波炉来做的话，13分钟就能完成(108页)

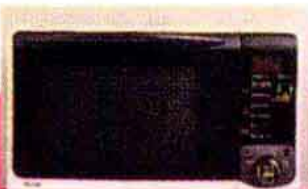
• 我特别喜欢吃油炸食品，可是吃多了会很难受。
水户夕子(26岁 家佣)

感兴趣的话不妨试试这些健康食品(63页)

• 使用微波炉加热时材料破裂的话好麻烦。

大木惠子(26岁 女职员)

对付易破的材料有诀窍(45, 48页)





1

尽量争取时间做出 可口早餐

遗憾的是微波炉不适合做大量饭菜，只限两人食量，尤其利于做少量快捷食品。时间紧时可以用它来做早餐、盒饭以及简单的下酒菜，尽可以随意灵活地使用！

本书中微波炉的加热时间是以输出功率为600瓦的微波炉为标准的。使用700瓦的微波炉时，加热时间应缩短20%；使用500瓦的微波炉时，加热时间应延长20%。由于产品不同功能也会存在差异，所以请根据现用机种的不同进行时间的增减。放置烤架的加热时间并不增加。

土豆和芝士的配套早餐

土豆和芝士的套餐

用融了的热芝士做早餐。每份需时2分30秒

材料（2人量） 土豆150克（净重）、番茄50克（ $\frac{1}{3}$ 个）、芝士2片、

牛油1大匙、盐 $\frac{1}{3}$ 小匙、胡椒粉、西芹各少许。

做法 • 将土豆切成薄片，淋一下水，再将番茄切成块，在小盆中涂上半量的牛油，往土豆、番茄、芝士薄片上分别撒上盐、胡椒，再撒上一些番芫荽末，套上一层保鲜膜，做双份时加热3分30秒。

鸡蛋几乎是早餐中不可缺少的

速煎蛋

材料（2人量） 鸡蛋2个、牛奶1大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒粉少

许、牛油1大匙、小番茄、西洋菜。

做法 • 在蛋液杯里，加入除牛油外的调味料，搅匀后加入牛油，不套保鲜膜加热1分钟，取出后用筷子搅拌均匀，再加热30秒。

防止牛奶溢出在于不套保鲜膜进行加热

奶茶

材料（1人量） 牛奶1杯（200毫升）、袋茶1袋。

做法 • 将牛奶和袋茶装入杯中，不套保鲜膜加热1分45秒。

小窍门



轻敷上保鲜膜，松松地套住容器，这样不会粘上芝士



装煎蛋蛋液最好用深度可装3个鸡蛋蛋液的耐高温杯，装到杯中 $\frac{1}{2}$ 处



面包用湿纸巾包住，每个约加热10秒钟。这样加热过的面包就如刚烤好的一样

加热时间
1分30秒

加热时间
1分45秒

加热时间
3分30秒



加热时间
1分50秒

香蕉香草松饼



在紧张的早晨，向您推荐用市场售卖的松饼粉做成的简单的西点面包

材料（2人量）

市场售卖的松饼粉100克、小鸡蛋1个、牛奶40毫升、香蕉 $\frac{1}{2}$ 根、牛油少许、豆蔻与桂皮粉各少许。

做法

• 往松饼粉中加入调拌好的蛋液和牛奶，搅拌均匀后加入切成厚度为1厘米圆切片的香蕉，撒上豆蔻和桂皮粉，增添香气。

• 在杯底涂上牛油，装入一半混好香蕉的原汁，松松地套上保鲜膜。加热约1分30秒，等到其膨胀松软后去掉保鲜膜，再加热20秒，焖2分钟左右。



小窍门

只倒入半量调味汁。在容器的内侧面不要涂牛油，是防止溢出的诀窍

加热时间
3分

面包块粟米布丁



用铝箔来防止加热不均！加热后再稍微焖一下是关键

材料（2人量）

面包（8片装）1片、牛油1大匙、牛奶2大匙、调味糊（鸡蛋1个、奶油粟米 $\frac{1}{2}$ 罐、牛奶100毫升、颗粒炖肉汤料1小匙、盐与胡椒粉少许）、牛油少许、番芫荽少许。

做法

• 在面包上涂上牛油，烤好后切成1.5厘米的小块。往上面倒上牛奶浸泡，将调味糊中的材料混合搅拌，再将面包和调味糊一起倒入涂抹了牛油的耐高温盘中。

• 套上保鲜膜，加 小窍门

热2分钟后去掉，用中央开了一个小孔的铝箔纸包上再加热1分钟。



包上铝箔纸，只将加热比较缓慢的正中心部分进行再加热，防止加热不均

沙律米饭

利用剩下的米饭，往现有的材料里拌入蛋黄酱，只需加热一下即可

材料（2人量）

冷饭300克、青椒1个、冷冻什杂蔬菜 $\frac{1}{4}$ 杯、软芝士40克、沙律菜2片、蛋黄酱3大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒粉少许、牙签4~5根。

做法

- 将青椒摘好后切成1厘米的块状，将芝士也切成同样大小，用手撕好沙律菜。
- 往耐高温盆中装入冷饭、冷冻什杂蔬菜、青椒、芝士和沙律凉菜，再往其中加入蛋黄酱和盐、加胡椒粉将全部材料混合调拌。
- 将拌好的饭稍稍摊平，插入4~5根牙签，套上保鲜膜。这是为了防止拌饭用的蛋黄酱的油汁粘到保鲜膜上。在微波炉中加热4分30秒，取出后稍稍焖一下，再将全部材料搅拌均匀。



将其从微波炉中取出后，仍然套着保鲜膜再焖一焖，然后将全部材料整体搅拌均匀



小窍门

插上牙签后松松地套上一层保鲜膜，这样可以防止高温加热后热油粘到保鲜膜上将其烫化

加热时间
4分30秒



鸡蛋饭的寿司

将普通的鸡蛋饭变成有酱汤味的寿司，只需2分钟，就可以做成一顿丰盛的早餐。

材料（2人量）

米饭200克、鸡蛋1个、干松鱼30克、酱汤2小匙、萝卜苗少许、烤紫菜1片、小番茄1个。

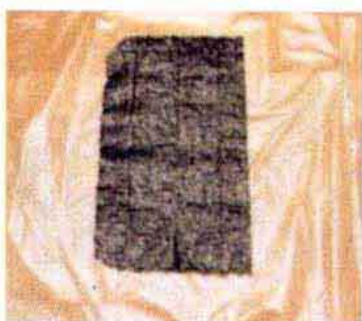
做法

- 往米饭里倒入蛋液，轻轻拌匀。
- 把紫菜切成两半，分别放到铺好的保鲜膜中央，把鸡蛋饭分成两份，在紫菜长度的 $\frac{3}{4}$ 处薄薄铺开，此时注意不要用力挤压，在鸡蛋饭的中央涂上酱汤，撒上干松鱼，用萝卜苗作芯。用两手按住挟好的菜料，仔细地慢慢卷起，和另一端饭并齐，卷到紫菜的另一端后用保鲜膜包好。照此法做出两个寿司。
- 在微波炉的转盘中稍作间隔放置，加热2分钟。因为饭和鸡蛋混合后加热太久容易溢出，故应在稍有膨胀时就取出为最佳。

小窍门



按住菜料，从手边开始卷起，做成寿司后用保鲜膜调整好菜卷的形状。



紫菜要用保鲜膜包住后再进行加热，这样不易使紫菜脆裂，容易烹调。



做鸡蛋饭时要挑选小一些的鸡蛋，这样不会弄得粘糊糊的，方便用来做寿司。