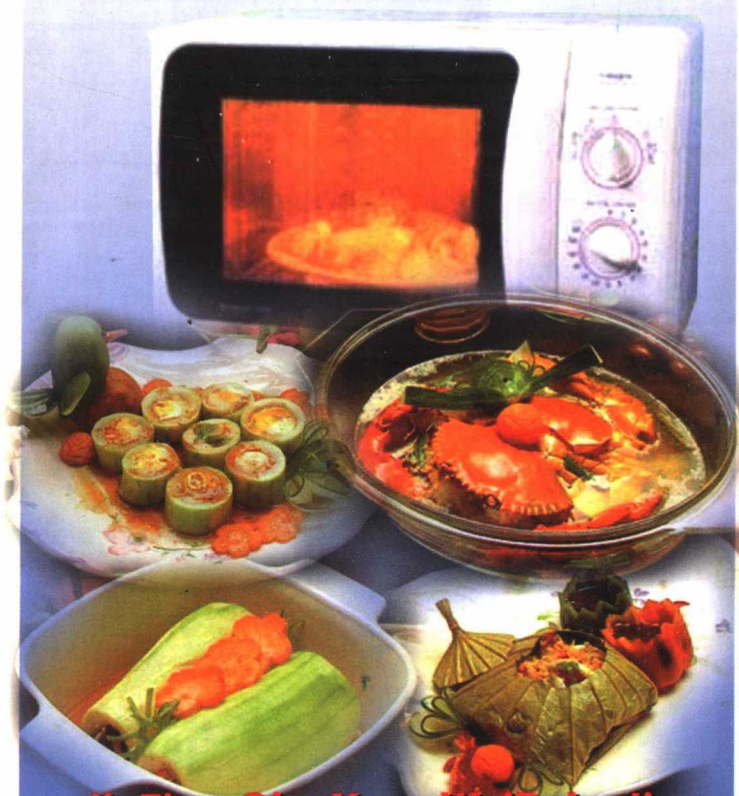


都市屋
生活丛书

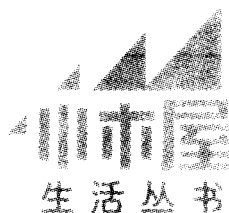
家庭巧用微波炉及 微波菜谱 366 例

刘 旻 时继功 编著



JiaTing QiaoYong WeiBoLu Ji
WeiBoCaiPu 366Li

农村读物出版社



家庭巧用微波炉及 微波菜谱 366 例

刘 旻 时继功 编著

农村读物出版社

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

前 言

微波炉以其加热迅速节能省时的优点日益受到人们的青睐，加上市场竞争的激烈，使微波炉的售价大幅度下降，目前微波炉已成为我国最畅销的家电产品之一，并以很高的增长率进入百姓家庭。

微波炉以其独特的加热方式改变了传统的食品烹饪方法，给人们带来了方便，给厨房带来了卫生。但正是因为加热方式的根本改变，使不少人对其的使用还不适应，不能充分发挥微波炉的种种特点，这实在太可惜了。

为了使广大家庭能更好地使用微波炉，本书在简单介绍一些微波炉的基本常识和保养知识之后，重点介绍一些使用微波炉的经验和诀窍，让读者能掌握微波烹饪技巧，把微波炉的种种优点都充分发挥出来，烹饪出人人称道的美味佳肴来。

本书还编写了 366 例家常菜肴供读者在微波烹饪时作

参考。

邓秋农、闵磊等同志参加了本书的编写工作，在此一并表示谢意。

编著者

一九九九年元月

目 录

出版者的话

前言

一、微波炉的基本知识

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| (一) 什么是微波?什么是
微波炉?.....1 | (六) 使用微波炉会有损
人体健康吗?.....6 |
| (二) 微波炉有哪些特点?
.....2 | (七) 食用微波加热的食品
对人体健康有害吗?
..... 8 |
| (三) 微波炉是怎样加热
食品的?.....4 | (八) 使用微波炉安全吗?
..... 8 |
| (四) 微波炉有哪些用途?
.....4 | (九) 微波烹饪会保护食品
的营养价值吗?..... 10 |
| (五) 微波炉费电, 还是
省电?.....5 | (十) 微波炉也有变频的 |

吗?..... 11

技术指标? 11

(十一) 怎样看微波炉的

二、微波炉的选购方法

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| (一) 微波炉有哪些种类?
..... 14 | (四) 怎样选择微波炉的
功能?..... 21 |
| (二) 选购什么品牌的
微波炉?..... 18 | (五) 如何检查微波炉的
质量性能? 23 |
| (三) 选择何种功率的微波
炉为好? 20 | (六) 什么是微波分布均匀
度?如何检查? 25 |

三、微波炉的使用技巧

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| (一) 如何安置微波炉?
..... 27 | (九) 不同的食物在烹饪时
有何不同技巧? 41 |
| (二) 微波烹饪可以使用
哪些容器? 28 | (十) 怎样自制速冻微波炉
菜肴? 43 |
| (三) 微波炉有哪些使用
注意事项? 30 | (十一) 食品再加热的技巧
有哪些? 44 |
| (四) 微波烹饪的顺序应
如何安排? 32 | (十二) 用微波炉进行解冻
有哪些诀窍? 45 |
| (五) 微波烹饪应注意些
什么?..... 33 | (十三) 怎样防止食物在烹
饪有时过分失水?
..... 47 |
| (六) 微波烹饪有些什么
技巧? 35 | (十四) 怎样对食物干燥和
脱水? 47 |
| (七) 影响微波烹饪效果的
因素有哪些? 38 | (十五) 怎样用微波炉
防蛀? 47 |
| (八) 怎样使微波炉烹饪熟
度更均匀? 40 | (十六) 怎样用微波炉对食 |

品进行保鲜?48	菜谱?54
(十七) 怎样用微波炉消毒 杀菌?48	(二十三) 怎样用鲜花制 干燥花? 55
(十八) 怎样清除厨房抹布 的异味?49	(二十四) 怎样做高汤?56
(十九) 如何选择加热功率?49	(二十五) 微波炉做菜有哪 些小窍门儿?..... 56
(二十) 怎样选择加热时间?51	(二十六) 怎样用微波炉 温酒?58
(二十一) 如何借用普通 菜谱进行微波 烹饪?.....52	(二十七) 怎样用微波炉为 受潮食品去潮?58
(二十二) 怎样巧用微波炉	

四、微波炉的保养常识

(一) 怎样保养微波炉?59	异味?60
(二) 怎样清除炉腔内的	(三) 如何清洗微波炉?60

五、微波菜谱

(一) 猪牛羊肉类.....62	8. 炸猪排66
1. 红烧蹄髈.....62	9. 蜜汁猪排.....66
2. 白汁蹄髈.....63	10. 糖醋排骨67
3. 东坡肉63	11. 煎肉元67
4. 酥烤里脊.....64	12. 红烧猪尾68
5. 榨菜肉饼.....64	13. 肉馅青椒68
6. 荷叶粉蒸肉65	14. 肉馅马铃薯69
7. 红烧狮子头65	15. 鱼香肉丝69

16. 茄汁肉	70	44. 芋头排骨盅	81
17. 大蒜腊肉	70	45. 酱瓜肉	82
18. 肉饼嫩蛋	70	46. 卤蹄膀	82
19. 笋烧肉	71	47. 红糟爆肉	83
20. 乳腐肉焖笋	71	48. 炒猪肝	83
21. 芋头肉排煲	72	49. 金针菇肉丝	84
22. 黄瓜塞肉	72	50. 什锦香肠	84
23. 红烧猪肝	73	51. 胡椒炖猪肚	85
24. 什锦火腿串	73	52. 杏仁炖猪肺	85
25. 红肠泡菜	73	53. 炖猪脑	86
26. 红烧猪脚	74	54. 香菇卤大肠	86
27. 红烧扣肉	74	55. 黄豆炖猪爪	86
28. 白切肉	75	56. 腐竹猪肚	87
29. 回锅肉	75	57. 牛肉汉堡包	87
30. 竹笋焖肉	75	58. 洋葱牛肉	88
31. 熏肉烩香肠	76	59. 茄汁牛排	88
32. 卤猪肠	77	60. 沙茶牛肉	89
33. 京酱肉丝	77	61. 八宝拼盘	89
34. 葱烤肉串	77	62. 香葱牛肉丝	90
35. 番茄镶肉	78	63. 咖喱牛肉	90
36. 酸梅排骨	78	64. 红烧牛肉萝卜	91
37. 地瓜粉蒸肉	78	65. 红烧牛舌	91
38. 包心菜卷	79	66. 麻辣牛肉丁	92
39. 肉松	79	67. 糖醋牛肉卷	92
40. 叉烧肉	80	68. 铁板牛肉	93
41. 家常卤肉	80	69. 蚝油牛肉	93
42. 梅菜扣肉	80	70. 牛肉串烧	94
43. 洋葱猪排	81	71. 焗羊腿	94

72. 咖喱羊肉	95	23. 红烧鸡翅	108
73. 蚝油羊肉	95	24. 芦笋鸡茸	108
74. 红烧羊肉	96	25. 川味鸡丝	109
75. 烧羊排	96	26. 三色鸡肉卷	109
76. 生菜狗肉	96	27. 酱爆鸡丁	110
(二) 鸡鸭禽蛋类	97	28. 元枣乌鸡	110
1. 糟鸡	97	29. 冬笋炖鸡	110
2. 纸包鸡	97	30. 甘笋鸡块	111
3. 香菇嫩鸡	98	31. 白斩鸡	111
4. 烤鸡	99	32. 咖喱火鸡	112
5. 蜜汁鸡腿	99	33. 奶油火鸡	112
6. 葱油鸡	99	34. 蒜辣火鸡翅	112
7. 烤鸡肉串	100	35. 酒嫩乳鸽	113
8. 板栗烧鸡	100	36. 淋香乳鸽	113
9. 八宝鸡丁	101	37. 豉油乳鸽	114
10. 什锦鸡片	101	38. 青椒炒田鸡	114
11. 香菇鸡翅	102	39. 鲜栗炖鸭	115
12. 鸡骨酱	102	40. 津菜腊鸭	115
13. 红枣乌骨鸡	103	41. 薏米炖鸭	115
14. 凉拌三鲜	103	42. 酱鸭	116
15. 辣子鸡丁	104	43. 葱香芋头鸭	116
16. 清嫩鸡锅	104	44. 麻辣鸭掌	117
17. 草菇鸡心	105	45. 炒鸭丝	117
18. 辣味鸡肝	105	46. 姜丝鸭肫	118
19. 蘑菇鸡丁	106	47. 芥末鸭舌	118
20. 香烤鸡块	106	48. 姜丝酸菜鸭	119
21. 冰糖烤鸡	107	49. 菠萝鸭片	119
22. 糖醋菠萝鸡	107	50. 韭黄炒蛋	119

51. 虾仁炒蛋·····120	14. 红烩墨鱼·····132
52. 鸡蛋红薯·····120	15. 韭菜花炒鱼圆·····132
53. 咸蛋烤肉饼·····121	16. 青蒜鲈鱼·····133
54. 蛤蜊蛋·····121	17. 红烧带鱼·····133
55. 茶碗蒸·····121	18. 红烧鱼唇·····133
56. 蒸三色蛋·····122	19. 八宝鱼翅·····134
57. 荷包蛋·····122	20. 红烧河鳗·····134
58. 五香茶叶蛋·····123	21. 清炒鳝丝·····135
59. 番茄炒蛋·····123	22. 鲜蟹火锅·····135
60. 乳酪蛋卷·····123	23. 麻辣螃蟹煲·····136
61. 火腿蒸蛋·····124	24. 蟹肉镶蘑菇·····136
62. 包谷蒸蛋·····124	25. 炸虾串·····137
63. 蛤蜊蒸蛋·····125	26. 扒大虾·····137
64. 葱炒鸭蛋·····125	27. 官保对虾·····138
(三) 鱼虾海鲜类·····126	28. 盐水虾·····138
1. 什丝鲈鱼·····126	29. 冬菇虾饼·····139
2. 肉糜鲫鱼·····126	30. 面拖虾·····139
3. 酱辣鲤鱼·····127	31. 干烧明虾·····140
4. 三色鳊鱼·····127	32. 雪菜鱿鱼卷·····140
5. 白汁石斑鱼·····128	33. 官保鱿鱼·····141
6. 清蒸鲈鱼·····128	34. 烩海参·····141
7. 蘑菇马鲛鱼·····128	35. 扇贝肉串·····142
8. 火腿蒸鱼片·····129	36. 蛤蜊塞肉·····142
9. 豆芽黄鱼丝·····129	37. 天麻鱼头·····143
10. 糖醋溜鱼·····130	38. 烤鳝板·····143
11. 面拖黄鱼·····131	39. 鱿鱼卷·····143
12. 味噌划水·····131	40. 生烤龙虾·····144
13. 清蒸甲鱼·····131	41. 海鲜串烧·····144

42. 黄鱼羹	145	70. 荷叶蒸虾	158
43. 砂锅鱼头	145	71. 奶油螃蟹	158
44. 海鲜煲	146	72. 洋葱炒鳝板	158
45. 鱼片豆腐汤	146	73. 辣味海瓜子	159
46. 丁香炒鱼干	147	74. 什酱带子	159
47. 清蒸鲈鱼	147	75. 豆豉生蚝	160
48. 糟溜鱼片	148	76. 香烩生蚝	160
49. 炖鲫鱼	148	77. 洋葱牡蛎	161
50. 清蒸鳊鱼	149	78. 银芽蛤肉	161
51. 香葱鲤鱼	149	79. 清蒸蛤	162
52. 鳝鱼干	150	(四) 蔬菜豆制品类	162
53. 黑椒秋刀鱼	150	1. 金钩白菜	162
54. 麻婆豆腐鱼	151	2. 蘑菇青菜	162
55. 炸黄鱼	151	3. 炒刀豆	163
56. 清蒸鲳鱼	152	4. 油焖茭白	163
57. 芹菜鱿鱼	152	5. 炒素	163
58. 豆豉蒸鱼	152	6. 冬菇发菜	164
59. 鲜菇鲍鱼	153	7. 双色萝卜球	164
60. 凉拌墨鱼	153	8. 双丝白菜	165
61. 柠檬鲳鱼	154	9. 瓢番茄	165
62. 鲜奶比目鱼	154	10. 雪菜肉丝	166
63. 炒鲞鱼	155	11. 干贝烩菜心	166
64. 青椒鱼丝	155	12. 香菇豆苗	167
65. 清蒸鲑鱼	155	13. 八宝辣酱	167
66. 蒜头鲫鱼	156	14. 凉拌什锦	168
67. 韭菜花鱼丸	156	15. 火腿冬瓜夹	168
68. 豌豆虾仁	157	16. 炒三丁	168
69. 纸包龙虾	157	17. 炒双片	169

18. 花菜肉片	169	46. 素面筋	181
19. 炒什丁	170	47. 凉拌豆腐	182
20. 洋葱肉丝	170	48. 双菇豆腐	182
21. 青椒肉丝	170	49. 四色豆腐	183
22. 茭白肉丝	171	50. 砂锅豆腐	183
23. 红枣煮南瓜	171	51. 油豆腐粉丝	184
24. 蚂蚁上树	172	(五) 汤羹类	184
25. 土豆色拉	172	1. 紫菜蛋汤	184
26. 扒双冬	172	2. 鸡肉蛋花汤	185
27. 白菜卷	173	3. 羊肉萝卜汤	185
28. 酱醋蒸茄子	173	4. 牛肉羹	185
29. 凉拌茄子	174	5. 酸辣汤	186
30. 大蒜黄瓜	174	6. 鲫鱼豆腐汤	186
31. 土豆肉馅	175	7. 青鱼头尾汤	187
32. 干酪汁大蒜	175	8. 葱花蛋汤	187
33. 炒青菜	176	9. 番茄鸡蛋汤	188
34. 奶油胡萝卜	176	10. 萝卜生菜清汤	188
35. 辣味花生	176	11. 乡下浓汤	188
36. 开洋大白菜	177	12. 罗宋汤	189
37. 炒菠菜	177	13. 海鲜汤	189
38. 什锦木耳	178	14. 海米紫菜汤	190
39. 凉拌干丝	178	15. 海带丝汤	190
40. 红烧油豆腐	179	16. 花生排骨汤	191
41. 麻婆豆腐	179	17. 黄豆肉骨汤	191
42. 百叶包	180	18. 津菜丸子汤	192
43. 四鲜烤夫	180	19. 豆腐血汤	192
44. 油豆腐塞肉	180	20. 洋葱南瓜汤	193
45. 皮蛋豆腐	181	21. 炖冬瓜汤	193

22. 粟米汤	194	15. 荷叶饭	205
23. 什锦汤	194	16. 牛肉面	206
24. 干贝发菜汤	195	17. 麻辣酱面	206
25. 苦瓜排骨汤	195	18. 鸡汤面	207
26. 番茄肉丸汤	195	19. 三鲜米粉	207
27. 蜜枣猪肺汤	196	20. 炒面	208
28. 洋葱蘑菇汤	196	21. 阳春面	208
29. 洋葱汤	197	22. 香菇菜包	209
30. 玉米浓汤	197	23. 小笼汤包	209
31. 龙须蛋汤	198	24. 水饺	209
32. 排骨酥羹	198	25. 烧卖	210
33. 鱼翅羹	198	26. 炒年糕	210
34. 鱼茸花菜羹	199	27. 豆沙糯米球	211
(六) 饭粥面点心类	200	28. 蜜汁火腿面包	211
1. 什锦饭	200	29. 果味蛋糕	212
2. 菜饭	200	30. 烤红薯	212
3. 珍珠白饭	201	31. 蜜糖薯片	212
4. 八宝饭	201	32. 牛油粟米	213
5. 虾仁炒饭	201	33. 核桃酥	213
6. 凤梨饭	202	34. 甜橙果冻	214
7. 粽子饭团	202	35. 咖啡果冻	214
8. 紫菜饭卷	203	36. 南瓜饼	214
9. 皮蛋瘦肉粥	203	37. 草莓果酱	215
10. 麦片粥	204	38. 西米露	215
11. 牛肉滑蛋粥	204	39. 草莓酒	215
12. 鱼粥	205	40. 炒葵花子	216
13. 小麦粥	205	41. 炒花生仁	216
14. 白粥	205	42. 糖炒栗子	216

43. 红枣桂圆茶.....	217	53. 三明治	221
44. 拔丝苹果	217	54. 腌菜云吞汤.....	222
45. 桔子浓汁	217	55. 莲子甜汤	222
46. 苹果派	218	56. 香甜番薯片.....	223
47. 蒸糕	218	57. 绿豆汤	223
48. 法式煎薄饼.....	219	58. 盐水蚕豆	223
49. 熏肉玉米饼	219	59. 豆沙芋泥	224
50. 香甜脆皮	220	60. 香酥薄饼	224
51. 炸土豆饼	220	61. 寿司	225
52. 清凉一夏	221	62. 核桃片	225

一、微波炉的基本知识

(一) 什么是微波?什么是微波炉?

微波是一种高频率电磁波，通常是指 1000 兆赫以上的超高频电磁波。

微波的波长范围约为 1 米到 1 毫米左右，其低频端与无线电波的超短波波段相接，高频端则与远红外波段毗邻。

为了避免干扰通讯电波，在国际上规定用作微波炉频率的是 915 兆赫与 2450 兆赫两个频率，家用微波炉采用 2450 兆赫，波长为 12.24 厘米，振荡频率为每秒 24.5 亿次。微波在电磁波中的位置如图 1-1。

微波有以下一些特性：

1. **直线性** 与可见光线一样直线传播。
2. **反射性** 遇到金属物体被反射，如镜子反射光线一样。