

微波炉菜谱180例

家庭烹饪丛书

袁新宇 张菁 著



四川科学技术出版社

家庭烹饪丛书

微波炉菜谱 180例

■ 新宇 张菁 著

川科学技术出版社

332
333



家庭烹饪丛书

微波炉菜谱 180 例

编 著 者 袁新宇 张 菁
责任编辑 程蓉伟
丛书编辑 李宗昌
封面设计 朱德祥
版面设计 杨璐璐
责任校对 李 红 郑 尧
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 11 字数 240 千
插页 6
印 刷 成都科教印刷厂
版 次 1997 年 11 月成都第一版
印 次 1997 年 11 月第一次印刷
印 数 1—10000 册
定 价 12.50 元
ISBN 7-5364-3581-9/TS·216

■ 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■



目 录

1 微波炉烹调常识

一、微波是什么?	2
二、微波炉是什么?	3
三、微波炉的工作原理	3
四、微波炉烹调的特点	4
五、微波器具选择指南	5
六、微波烹调的特别注意事项	7
七、决定微波烹调时间的因素	9
八、微波烹调的技术处理手法	11

九、微波烹调时间与微波强度选择	13
十、微波烹调时间换算表	14
十一、常见蔬菜原料的微波烹调时间表	15
十二、常见冷冻食品的微波解冻方法	17
十三、微波炉的清洁与保养	19

微波炉菜谱

2 水产类

西汁肉蟹	22	香蒜辣味虾	39
姜葱焗肉蟹	24	荷叶蒸虾仁	40
清蒸肉蟹	26	豉汁盘龙鳝	42
啤酒肉蟹	28	家常海参	44
酥皮大虾	30	白汁鲍鱼	46
油焖大虾	31	火爆鲜鱿	48
宫保明虾	32	肉蟹粉丝煲	50
鱼香大虾	34	什锦海鲜煲	52
蒸蒜香大虾	36	绣球干贝	54
白灼基围虾	38	香菇盒子	56

目 录

红烧带鱼	58	醋熘鲜鱼	74
翡翠鱼糕	60	咖喱鱼块	76
麻辣鱼块	62	洋葱豆豉鱼排	78
三鲜鱼片	64	豆腐鲫鱼	80
红烧黄鱼	66	串炸鳝鱼	82
荷叶蒸鱼脯	68	大蒜鳝鱼	84
豆瓣鲫鱼	70	西芹炒田鸡	86
酸菜鱼	72	豆豉蒸鲳鱼	88

3 家禽类

冬菇蒸鸡	90	白汁鸡糕	106
蒜苔鸡丝	92	盐水肫花	108
粉蒸鸡	94	番茄炒蛋	109
金针菇拌鸡丝	96	怪味鸡块	110
奶油玉米鸡	97	椒麻鸡片	112
腌肉鸡肝卷	98	芋头烧鸡	114
腰果鸡丁	100	板栗蒸鸡	116
咖喱鸡	102	姜葱焗鸡腿	118
香菇鸡翅	104	麻辣鸡翅	120

炸鸡肉串	122	水晶鸡	140
酱烧仔鸡	124	魔芋烧鸭	142
宫保鸡丁	126	香芋炆鸭	144
小煎鸡	128	红烧乳鸽	146
辣子鸡丁	130	白汁蛋卷	148
熘核桃鸡	132	红烩蛋	150
麒麟鸡块	134	酱油卤蛋	152
贵妃鸡翅	136	臊子蒸蛋	153
酱爆鸡丁	138	自制三明治	154

4 家畜类

腊肉蒜苔	156	叉烧肉	170
咸烧白	157	韭黄肉丝	172
茄汁肉卷	158	鱼香肉丝	174
清炖狮子头	160	甜椒肉丝	176
酱香猪肉	162	荷叶粉蒸排骨	178
香辣肉片	164	甜酸京都骨	180
炸猪排	166	五香排骨	182
糖醋里脊	168	红烧丸子	184

蒜泥白肉	186	干烧蹄筋	206
红烧排骨	188	香煎茄汁牛柳	208
豉汁蒸排骨	190	西芹炒牛柳	210
水滑肉片	192	红烧牛肉	212
红烧肉	194	香卤牛肉	214
番茄肉丸	196	蠔油牛肉	216
蜜汁火腿	198	葱爆羊肉	218
姜汁肚片	199	洋葱牛肉饼	220
大蒜肚条	200	腊味八宝饭	222
红烧肥肠	202	红油腰片	224
冬瓜火腿	204		

5 蔬菜类

白果腐竹煲	226	咸鱼茄子煲	234
鸡油芦笋	227	白汁素烩	236
干贝玉兔	228	酱汁豆腐	238
什锦冬瓜粒	230	火腿冬瓜夹	240
香菇菜心	232	金钩瓜条	242
火腿蚕豆	233	烤马铃薯	243

蒜茸小白菜	244	三色蛋卷	262
咸鱼芥兰	245	百花瓜球	264
清炒凉瓜	246	煎镶口蘑	266
干贝吉庆	248	鱼香茄子	268
八珍豆腐煲	250	香煎豆腐	270
白汁白菜卷	252	镶苦瓜	272
素馅白菜卷	254	镶甜椒	274
白汁豆腐夹	256	翡翠冬瓜卷	276
麻婆豆腐	258	蒜泥茄条	278
凤眼豆腐	260		

6 甜品类

蜜汁湘莲	280	冰汁梁柚	288
醉八仙	281	莲子绿豆沙	289
桂花栗子羹	282	甜羹豆腐	290
西瓜果冻	283	冰糖雪梨	291
龙眼甜烧白	284	红豆西米露	292
珊瑚雪莲	286	银耳果羹	293
杞圆红枣汤	287	水晶八宝饭	294

杏仁豆腐

296

7 羹汤类

荸荠炖鸡

298

豆腐水蟹汤

299

番茄牛尾汤

300

花仁蹄花

302

雪豆炖肘

303

鸡茸粟米羹

304

冬瓜胡萝卜煲猪骨

305

牛肉虾羹汤

306

萝卜炖羊肉

308

清炖甲鱼

310

发财鱼圆汤

312

丸子汤

314

奶油玉米汤

316

番茄蛋汤

318

排骨豆芽汤

319

酸菜肉丝汤

320

砂锅鱼头

322

砂锅鱼圆

324

冬瓜茸羹

326

清汤萝卜卷

328

生菜豆腐汤

330

滋补鸡汤

332

鸡炖鱼翅

334

酸菜鸭汤

336

萝卜丝鲫鱼汤

338

日常厨房



1

微波炉烹调常识

微波炉烹调常识

一、微波是什么

微波是一种超高频的电磁波，为防止对无线电通讯、广播、电视等干扰，国际上规定用作微波炉频率的电磁波是 915MHz 与 2450MHz 这两个频率。家用微波炉以采用 2450MHz 为主，这种电磁波的波长是 12.24 厘米，振荡频率为每秒 24.5 亿次。

微波具有以下特性：

1. 直线性。

2. 反射性。

遇金属物体反射。

3. 吸收性。

容易被含水分的物体吸收而转变成热能。

4. 穿透性。

微波不仅不会被陶瓷、玻璃、聚乙烯、聚丙烯等一些绝缘体吸收，而且可以穿透这些物体。

微波炉就是利用微波的高频振荡，使食物内部的水分子及脂肪分子相互摩擦、撞击，从而使食物产生热量。

二、微波炉是什么

微波炉是以电为能源，利用微波通过物体时介电损耗所产生的热能对原料进行加热的新型炉灶具。

三、微波炉的工作原理

输入微波炉的普通电流经磁控管转变成频率为 2450MHz 的微波，导入炉腔，炉腔内形成一个微波能量场，这个微波能量场以每秒 24.5 亿次的速度不断地变换正负极性，使食物中大量的带极性的水分子随着正负极性的改变而改变方向。根据正负相吸的原理可知，微波能量场极性为正时，食物分子的负极被吸引而运动；反之，微波能量场极性为负时，食物分子的正极被吸引而运动，在微波炉腔这个极性高速变化的微波能量场中，食物内部的分子每秒要振动 24.5 亿次，致使食物中水分子之间相互摩擦，产生大量的热能，使食物迅速成熟。

当微波导入炉腔内时，炉腔内的转盘开始转动，炉腔内壁反射微波，能使食物从各个方向均匀吸收微波，充分刺激食物内部分子振荡，从而使食物本身发热。

微波炉烹调常识

四、微波炉烹调的特点

1. 快速。

从微波炉的工作原理可知，微波加热食物，改变了传统的靠对流、传导、辐射的热传递方式，利用微波使食物内部的水分子迅速极化、发热，比传统的烹调方式大大节约了时间。

2. 减少厨房污染。

微波炉是以电力为能源的一种烹饪器具，对食物加热烹调时，机体和容器本身不会发热，不会冒烟，不会有异味产生，既减少了污染，又不会使周围空气温度升高。

3. 餐具与炊具合而为一。

微波炉须使用专用的器皿，这些器皿既可用来加热烹制食物，又可待制作完毕后，直接端上桌作为盛器，方便简单。

4. 解冻。

这是微波炉烹调的主要特点之一。利用微波可在较短的时间内将冷冻食品完全解冻，又不失去食品的鲜味、色泽和光泽。

5. 能保存食物营养。

由于微波加热烹调的速度很快，所以能较好地保存一些对热敏感的水溶性维生素，如维生素 B 和 C 等。

6. 再加热。

微波炉的翻热功能是一大特色。可以保持菜肴的色泽、成形、质感不变。特别是办家宴，不会出现客人等主人的情况，或者等开宴时，有的菜已经凉了。

7. 杀菌消毒作用。

微波加热可使食物的温度急剧上升，可起到一定杀菌、消毒的作用，且消毒所需时间很短。

8. 节能省电。

微波加热的时间短，且加热是从食物的内外同时进行，看起来微波炉的电力消耗功率很高，实际上既省电又节能。

五、微波器具选择指南

微波炉可用的器具范围很广。但须注意一个基本原则：请不要使用金属和部分金属制的锅、盘、碟子和碗作微波烹调器皿，并且亦不应使用不耐热的材料。诸如刻花玻璃器皿或三聚氰酰胺碟子等。

适合于微波烹调的器具，最理想的是对微波透明的材料，这样的材料能使微波穿过容器对食品进行加热。

1. 玻璃器皿。

耐热性较强的微波炉专用玻璃器皿，适宜于烹煮时间

微波炉烹调常识

较久，及油性高的菜肴。普通的玻璃杯、奶瓶、碗只能用于熟食品的加热，不能烹饪或煮沸。强化玻璃、雕花玻璃、晶体玻璃器皿不适用于微波烹调。

2. 陶瓷器皿。

大多数陶瓷器皿均可用于微波烹调，如砂锅、瓷碗、瓷盘等。有裂缝、带金银粉色彩花纹的陶瓷器皿不适用于在微波烹调中，会产生火花，造成危险。

3. 塑料容器。

适用于微波炉的塑料容器都是专用的。一般要求耐热度达到 120°C 以上的塑料容器才能用于微波烹调。但塑料容器不适合烹煮油性较高的食物，常用于短时微波烹调。没有标明微波专用的塑料容器不适用于微波烹调。

4. 木、竹器。

只可用于短时间内加热，因为微波会使木、竹器中水分蒸发，而导致木制品干燥、破裂。漆器不适用于微波烹调。

5. 微波炉专用胶膜。

这种胶膜耐热度高，可用来包裹食物或覆盖容器，但不可用于油性过高或需要长时间嫩煮的菜肴。没有标明微波炉专用的塑料袋、保鲜薄膜均不能用于微波烹调。

6. 湿布巾。

用湿布巾包裹馒头、包子加热时，可防止因水分蒸发

而变硬的现象，但加热时间不宜超过 4 分钟。

7. 铝箔纸。

可反射微波，降低微波作用，可用于包裹鸡腿的露骨部分，整鱼的头、尾。但使用时不可触及炉壁，以免产生火花，损坏微波炉。而且要用铝箔的金属面包裹原料。

8. 纸巾、纸碟。

面包、蛋糕、烧饼类的食品可包在纸巾或放在纸碟上再加热，但加热时间不能过长。

另外，器皿的形状（主要指玻璃器皿、塑料容器）也会影响原料吸收微波的效果。器皿的形状以圆形、浅边、直边、宽口最好。

六、微波烹调的特别注意事项

1. 使用微波炉前，先确认盛装食物的容器能否适用于微波烹调，能适用的是否适宜长时间加热。禁止使用金属器皿进行微波烹调。

2. 对蛋类、瓜果、根茎蔬菜以及牡蛎等带有皮、膜、壳的食物进行微波烹调前，应作相应处理。烹调蛋类、牡蛎时，应先扎蛋黄或牡蛎膜数孔，以免烹调加热时爆裂。烹制土豆、苹果、香肠时，戳其皮数孔，让烹调加热时内部水蒸汽能逸出。禁止烹调或加热带壳蛋类或去壳整蛋；