

品味健康生活 11



微波快速1人餐

107道

chin



朱秋桦 著

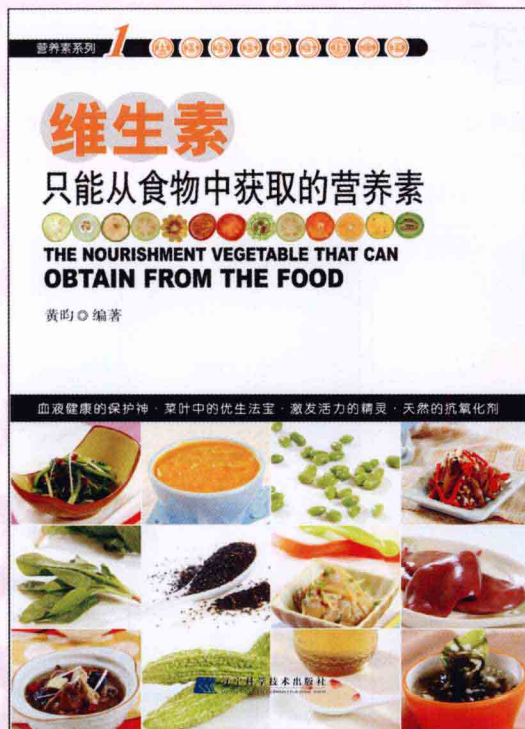
Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIANYING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

营养素系列



《维生素——只能从食物中获取的营养素》

作者：黄昀

定价：25 元

开本：168mm × 236mm，160 页

出版时间：2008 年 3 月

出版者：辽宁科学技术出版社

维生素又名维他命，是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。维生素在人体内的含量很少，但对于人体生长、代谢和发育过程却发挥着重要的作用。许多人对维生素并不陌生，我们每天吃的食物中都广泛含有各种维生素，但也有很多人对于如何合理的摄取维生素还存在很多疑问，在本书中，专家带你与维生素近距离接触。

《矿物质——支撑人体筋骨的营养素》

作者：黄昀

定价：25 元

开本：168mm × 236mm，160 页

出版时间：2008 年 3 月

出版者：辽宁科学技术出版社

矿物质又称无机盐。人体内除碳、氢、氧和氮主要以有机化合物形式存在外，其余存在人体内的元素统称为矿物质。它是人体内无机物的总称，是人体六大营养素之一。矿物质在人体中无法自身产生、合成，但却是人体健康所必需的营养元素。人体每天要摄入一定量的矿物质，维持身体各种功能的需要。这些主要生理功能包括构成机体组织，调节各种生理活动，参与调节体液平衡，维持机体酸碱平衡、神经肌肉的兴奋性、细胞膜的通透性及参与人体代谢等。



品味健康生活 11

微波快速1人餐 107道

朱秋桦 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈阳 ·

书名 / 作者 微波炉 3 分钟快速 1 人餐 107 道 / 朱秋桦

中文繁体字版于 2007 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于 2007 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司 (www.ecook.com.tw, T.K./P.C. Publishing Co.) 安排授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2008, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

著作权合同登记号: 06-2007 第 192 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

微波快速 1 人餐 107 道 / 朱秋桦著, Toku Chao 摄影. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.4

(品味健康生活; 11)

ISBN 978-7-5381-5376-7

I. 微… II. ①朱… ②T… III. ①菜谱②食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019565 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 7

字 数: 100 千字

出版时间: 2008 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 4 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5376-7

定 价: 25.00 元

联 系 电 话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

19 苦瓜鱼头

材料 (2人份)
苦瓜 150 克
鱼头 2 个
盐 1 茶匙 (450 瓦)

调味料
料酒 2 大匙
酱油 2 大匙
糖 1 小匙
醋 1 小匙
胡椒粉 1 小匙

做法

1 将苦瓜洗净切片，加入盐拌匀，腌制 2 分钟。

2 将鱼头洗净，加入料酒、酱油、糖、醋、胡椒粉拌匀，腌制 2 分钟。

3 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

4 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

5 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

6 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

7 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

8 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

9 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

10 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

11 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

12 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

13 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

14 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

15 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

16 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

17 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

18 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

19 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

20 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

21 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

22 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

23 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

24 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

25 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

26 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

27 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

28 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

29 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

30 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

31 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

32 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

33 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

34 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

35 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

36 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

37 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

38 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

39 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

40 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

41 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

42 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

43 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

44 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

45 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

46 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

47 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

48 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

49 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

50 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

51 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

52 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

53 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

54 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

55 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

56 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

57 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

58 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

59 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

60 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

61 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

62 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

63 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

64 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

65 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

66 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

67 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

68 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

69 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

70 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

71 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

72 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

73 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

74 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

75 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

76 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

77 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

78 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

79 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。

80 将鱼头放入微波炉，加热 12 分钟即可。



31

1 人份

书中配方除特别标示外，均以 1~2 人份为主，若要制作更多的量，只需将材料和调味料加倍，微波加热的时间也需要等量加长。例如，4 人份，材料和调味料增加 2 倍，3 分钟的微波时间也要乘以 4，变成 12 分钟。面饭主食一次制作的分量会多一些，可分成一次使用的分量，冷冻保存，下次取出解冻即可。

1 详细的步骤及图解

每一道菜都有详细且清楚的步骤图及文字解说，让您完全掌握重点，一次成功。

2 使用道具

每道菜最省力制作可使用的微波道具，也可使用任何家中现有的微波器具。

3 700 瓦的加热时间

书中菜肴示范是以功率为 700 瓦的微波炉制作，功率可在微波炉的说明书中查到，也会印在机体上。一般微波炉都有弱、中、强微波三种选择。

4 热量 / 不同瓦数微波时间的替换

热量均是以 1 人份为单位，可轻松地算出每一餐的热量，清楚掌控不超标。另外，还附有 500 瓦微波炉的微波时间。

量杯 / 量匙换算

1 升 = 1000 毫升

1 杯 = 16 大匙 = 240 毫升

1 大匙 = 3 茶匙 = 15 毫升

1 茶匙 = 1 小匙 = 5 毫升

1/2 茶匙 = 2.5 毫升

1/4 茶匙 = 1.25 毫升



不同材料的量杯量匙与重量对照表

名称	量杯 / 克	1 大匙 / 克	1 小匙 / 克	1/2 小匙 / 克	1/4 小匙 / 克
盐	180	14	4~5	2~3	1~1.5
糖	180	15	4	2	1
砂糖	108	9	3	1.5	0.75
醋	250	15	5	2.5	1.25
油	228	15	5	2.5	1.25
淀粉	120	7	2.5	1.25	0.6
面粉	120	7	2.5	1.25	0.6

目 录

本书用法 3

BASIC 懂得微波炉 下厨最简便 8

微波料理的 6 大重点 9

微波料理的 3 大诀窍 10

微波炉的保养 10

chin



最美味

多变化的肉类佳肴 15 道

01 三杯鸡 12

02 红烧鸡腿 13

03 烤鸡翅 14

04 嫩煎牛排 15

05 煎香肠 16

06 蚂蚁上树 17

07 豉椒排骨 18

08 五香鸡片 19

09 焦糖鸡翅 20

10 卤大肠 21

11 蒜泥白肉 22

12 红烧牛腩 23

13 叉烧肉 24

14 酱瓜蒸肉 25

15 东坡肉 26



既丰富

又简单的海鲜料理 14 道

16 蒜蓉蒸虾 28

17 炒海瓜子 29

18 豆酥鳕鱼 30

19 苦瓜鱼头 31

20 茄汁虾仁 32

21 红烧鱼 33

22 树子鱼肚 34

23 葱油鲜鱿 35

24 清蒸鱼 36

25 生炒墨鱼 37

26 菠萝虾球 38

27 百花烧卖 39

28 煎秋刀鱼 40

29 五味鲜蛤 41



最省时

一次制作 2 道菜的 10 组套餐

30·31 三蔬肉串与豆腐汤套餐 43

32·33 汉堡排与豆芽三蔬套餐 44

34·35 蛋汁鱼片与综合菇 45

36·37 酱爆豆 VS 蜜南瓜套餐 46

38·39 意大利肉酱面套餐 47

40·41 无油炸鸡块薯条套餐 48

42·43 炸虾与海苔汤套餐 49

44·45 泡菜肉片与清炒芦笋套餐 50

46·47 吐司火腿套餐 51

48·49 馒头夹煎蛋套餐 52

50 镶黄瓜 54

51 烫青菜 55

52 炒菠菜 56

53 油辣西芹 57

54 丝瓜面筋 58

55 奶油马铃薯 59

56 培根炒芥兰 60

57 蒜泥茄子 61

58 油爆桂竹 62

59 海米白菜 63

60 蚝油芥兰 64

61 青蒜腊肉 65

好营养

1 人吃也均衡的 蔬菜料理 12 道

contents

不同功率加热时间对照表 108

微波炉料理好帮手 109



真方便

7 道冰箱常备菜

62 五香肉臊 67

63 白菜卤 68

64 醉鸡 69

65 牛肉咖喱 70

66 盐水花生 71

67 炖五花肉 72

68 素关东煮 73

很简单

自己做米面主食 9 道

69 油饭 75

70 绿豆稀饭 77

71 皮蛋瘦肉粥 77

72 清粥 78

73 炒米粉 79

74 什锦炒面 80

75 泡面汤饺 81

76 白饭 82

77 汤圆 83

喝好汤

短短时间就能尝
煲汤 7 道

- 78 蒜头鸡 85
- 79 枸杞素鳗汤 86
- 80 酸辣汤 87
- 81 牛蒡莲藕排骨汤 88
- 82 玉米浓汤 89
- 83 菠萝苦瓜鸡 90
- 84 香菇鸡 91

好搭配

轻松做豆腐和蛋料理 7 道

- 85 三色蛋 93
- 86 茶碗蒸 94
- 87 麻婆豆腐 95
- 88 西红柿炒蛋 96
- 89 温泉蛋 96
- 90 胡萝卜炒蛋 97
- 91 芹菜豆干丝 97

微波同时做

小菜 8 道、
腌渍菜 4 道、
凉拌豆腐 4 道

- 92 白菜豆干丝 99
- 93 香油素鸡 99
- 94 咸蛤蜊 100
- 95 三色白干丝 100
- 96 沙拉鲜笋 101
- 97 水果酸奶沙拉 101
- 98 凉拌海带 102
- 99 蒜味毛豆 102
- 100 蒜味黄瓜 103
- 101 简易泡菜 103
- 102 腌芥菜心 104
- 103 广东泡菜 104
- 104 皮蛋拌豆腐 105
- 105 肉松拌豆腐 107
- 106 香松拌豆腐 107
- 107 泡菜拌豆腐 107



懂得微波炉 下厨最简便

微波炉的使用

微波炉内的微波管，可送出高频率的电磁波——也就是微波，由于速度和光速一样，波长却非常微短，所以称为“微波”。“微波”本身并不是一种“热”，而是一种“能波”，在穿透物质时，不是被反射就是被吸收。用微波炉烹煮食物，是通过微波使食物本身所含的水分子摩擦，产生每秒 24 亿 5000 万次的摩擦，用摩擦产生的热能让食材煮熟。合格的微波炉均有安全防护，微波不会外泄。微波只是种加热能源，就像电磁炉是用电产生热能烹煮食物，您不会吃到电，相同的道理您也绝不会吃到微波。

加热时间与 食材量对照

和一般加热原理不同，微波加热与食材分量成正比，不论食材体积大或小，加热时间都相同。若食材分量加倍，加热时间也需要倍数增加。

体积大小不影响加热的时间

分量相同，加热时间相同。体积是大或小，加热的时间都不会改变。以马铃薯来说，一个 150 克的马铃薯，以 700 瓦加热，时间是 3 分钟；切成 4 小块，总重 150 克的马铃薯块，以 700 瓦加热，时间依然是 3 分钟不变。



分量加倍，加热的时间也需加倍

食材分量加倍，加热的时间也需要倍数增加。50 克的四季豆以 700 瓦加热，需 3 分钟；100 克（分量 2 倍）的四季豆，相同以 700 瓦加热，就需要 6 分钟（时间 2 倍）。



微波料理的6大重点

1

正确的器具

使用正确的器具，微波专用器具、陶磁、塑料制品，耐热玻璃和纸都不会吸收微波，所以非常适合用来装盛食材。



因为微波可穿透器皿进入食材，食物熟后容器也不会过热，拿取更方便。不能使用铝制、珐琅、不锈钢和铁等金属器皿，它会反射微波，减慢烹调甚至破裂，要避免使用。非耐热的强化玻璃、水晶玻璃或含有金属边的器皿，容易吸收微波导致破裂，也不适合。

2

选用适当的烹调方法与时间

用多种原料烹调一个菜肴时，应先加热难熟的原料，再放入易熟的原料一起烹调。这样就可以最大限度地减少加热时间，充分保存原料中



的营养素。原料质地要均匀一致，如果食物有坚硬的表皮，最好去皮后再烹调，以免妨碍微波的传递。食物的多少也会影响加热的时间和效果。如果食物很少，而加热的时间又没有缩短，就可能使食物过热，破坏食材的营养素，要根据食物数量、种类和质地，选择最佳的微波强度和加热时间。

3

注意食材的水分，与蒸汽的透出

用微波炉烹煮，是通过微波使食物本身所含的水分子摩擦，用摩擦产生的热能让食材熟。所以要注意食材的水分，水分少的材料，如叶菜类就可用蒸的方式加热；瓜类可添加些水分，以避免水分散失而变得干硬。加热过程中蒸汽的透出也很重要，保鲜膜可留些空隙让蒸汽散出，不但可避免蒸汽让菜肴加热过度，更可以让汤汁不致过多而使口味变淡。



4

底面积加大，放置在微波盘的外侧

用微波加热，因为需穿透食材，所以可用底面积加大的平盘来放置食材，比用深碗有效。



微波炉中央的热力弱，两端的热力较强，放置在微波盘外侧，食材加热会较快速而有效。

5

避免喷溅或油爆

加热整个蛋时，必须用牙签在蛋黄表面轻轻刺1~2次，可避免蛋黄表面的油膜，在煎蛋的过程中因受热膨胀而产生喷溅现象。整根加热的香肠，也需用牙签在表皮刺些小洞，受热时当中的油脂可释出，以免受热膨胀油爆。但打散的蛋液及切片的香肠就不会出现这样的问题。



6

充分混合

微波加热的优点就是可将一道菜的食材切成适当大小，一次全都放入微波炉。叮！一声就可以轻松上桌开饭，不但节省时间，更没有油烟。虽然不必像煤气炉炒菜一样，一种一种分顺序加，但为了加热时的效率与调味的均匀，充分混合绝对是必要的。



微波料理的3大诀窍

1

微波的勾芡法



中式菜肴及汤品中不可缺少的勾芡，微波炉也可以做到。只要将菜肴或汤品加热完成，再倒入适量的淀粉水拌匀，然后用强微波加热30秒即可完成勾芡的程序。

2

青菜翠绿微波法

微波料理青菜，若是水分少的种类，如叶菜类可用蒸的方式加热，在底盘上加入水或直接在叶菜上洒些水再微波加热。若使用保鲜膜覆盖，也一定要留一点空隙让蒸汽散出，避免过度加热。加热完成后要立刻取出，以免变黄。



3

爆香法

有些朋友觉得微波料理因为缺少了煤气炉炒菜时“爆香”的程序，所以菜肴吃起来不够香，其实微波炉也可以爆香。只要将爆香料先切好放入碗中，加入适量的油，再用微波加热，进行爆香步骤，取出后倒入食材中再加热即可。



微波炉的保养



1

选择合格有信誉的微波炉品牌。

2

按微波炉所附的说明书及使用手册操作。

3

微波炉工作时炉内不可以是空的，应有食物置于转盘上，避免空箱运转。

4

炉门可阻挡微波，所以炉门及凸缘处必须保持清洁。

5

加热烹调的时间一次不要设定太长，若不够可再增加，以免过长时间加热含糖量较高的食材（如香肠）而烧焦。

6

烹调时请与微波炉保持30厘米远的距离。

7

用水或中性清洁剂及软布擦拭微波炉，切忌使用菜瓜布或钢刷。

TO
目录

最美味 多变化的 肉类佳肴 15 道



O1

三杯鸡

材料

鸡腿 2 只
 蒜 5 瓣
 辣椒 1 个
 姜 4 片
 九层塔叶 少许

调味料

1 盐 1/4 小匙
 酒 1 小匙
 淀粉 1 小匙
 2 酒 3 大匙
 香油 3 大匙
 糖 3 大匙
 酱油 4 大匙

做法

1 将鸡腿切成小块，用调味料 1 拌匀，腌 10 分钟。

2 将辣椒切片，蒜切成两半与姜片 and 调味料 2 放入鸡腿中拌匀，然后放入微波炉用强微波加热 15 分钟。

3 取出后，趁热加入九层塔叶稍拌即可食用，风味十足。



提示

若要肉上色，可先将鸡肉、酱油和糖用强微波加热 3 分钟煮出糖色，再继续其他的烹调步骤。

充分混合

腌好的鸡块加入所有的配料及调味料，充分混合均匀就可加盖微波。

02 红烧鸡腿

500 瓦
14 20
分 秒

700 瓦
12 0
分 秒

450
千卡

炖烤锅

材料

鸡腿2 只
葱2 段
姜4 片

调味料

1 盐1/4 小匙
酒1 小匙
淀粉1 小匙
2 酱油3 大匙
糖3 大匙
酒1 小匙
水1 杯

做法

1 将鸡腿较厚的部分用刀划开，帮助入味，与调味料 1 拌匀，腌 10 分钟。

2 将葱段、姜片和调味料 2 放入鸡腿中拌匀，用强微波加热 15 分钟即可。

提示/

若要肉上色，可先将肉、酱油和糖用强微波加热 3 分钟，再继续其他的烹调步骤。



帮助入味

鸡腿肉厚的部分用刀划开。



充分混合

将所有材料和调味料混合均匀，即可加盖微波。



帮助入味

鸡翅厚的部分用刀划开。



调味

将鸡翅放在煎盘上，撒上黑胡椒粉。



03 烤鸡翅

500 瓦
6 0
分 秒

700 瓦
5 0
分 秒

450
千卡

炖烤锅或
煎盘

材料

双节翅 4 只
姜片 少许

调味料

1 酱油 1 大匙
酒 1 大匙
盐 1/2 小匙
糖 1 小匙
2 黑胡椒粉 1 小匙

做法

- 1 将双节翅洗净，用小刀在鸡翅内侧划两刀。
- 2 划刀后的鸡翅与姜片和调味料 1 拌匀，腌约 15 分钟，再放在煎盘上撒上调味料 2，然后放入微波炉，一面用强微波加热 4 分钟后，翻面再加热 1 分钟即可。

提示

喜欢有油亮感，可用纸巾蘸油，在煎盘上抹上薄薄一层即可，鸡翅划刀是为了加速其熟。

04

嫩煎牛排

材料 (3人份)

牛排肉300 克

调味料

盐 少许

黑胡椒粒 少许

做法

1 将牛排肉切成3片，用餐巾纸拭去牛排表面的水分。

2 在牛排表面撒上调料，将其放在煎盘上，再放入微波炉。一面用强微波加热3分钟后，翻面再加热1分钟即可。

500 瓦
5 0
分 秒

700 瓦
4 0
分 秒

153
千卡

炖烤锅或
煎盘



提示/

若要牛排7分熟，一面加热2分30秒，翻面只要加热30秒即可。

煎牛排

将牛排放入煎盘上，加盖微波可保持水分，也可不加盖，会容易上色。