

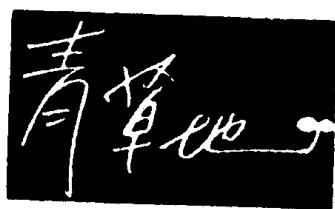
陳輝編著

微波烹調食譜



微波烹調食譜

陳 輝編著



出版社

微波烹調食譜

出版 ☐ **青草地出版社**

香港乍畏街 348 號

印刷 ☐ **婦友印刷公司**

香港鴻圖道 314 號

版權所有 · 請勿翻印

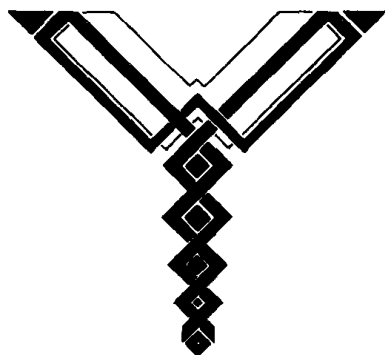
一九八四年二月版

編者的話

微波烹調創造了一種新觀念，把烹飪界帶入新紀元。尤其是今日生活忙碌的工業社會，這種製作簡單、迅速、不油膩的烹調法，不僅普受職業婦女歡迎；一般家庭也可減少廚房工作時間，增加家庭生活樂趣。

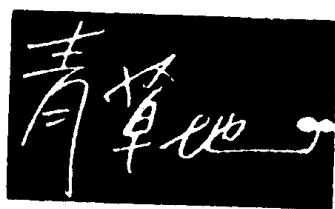
微波烤箱不僅俱簡易、快速烹調功效；而且在烹飪上兼含多才多藝的特性。本書中，您可以看到無論是湯、開胃小菜、米飯、麵條、魚、牛肉、豬肉、雞、鴨、羊、其他海鮮、或各種甜點、果醬，都可以利用微波烤箱製備出令您讚不絕口的成品。甚至您可以在短時間內，做出一頓風味奇佳的宴客餐食。您可一面與客人談笑風生，一面輕鬆地烹飪，而不必滿臉油污，手忙腳亂。

但微波烹調是新盈的方法，需要一段適應時間，才能應用自如。尤其在學習之初，請詳閱下面的“使用須知”，並遵照各項食譜說明，更能增加學習興趣和信心。



微波烹調食譜

陳 輝編著



出版社

微波烹調食譜

出版 ☐ 青草地出版社

香港乍畏街 348 號

印刷 ☐ 婦友印刷公司

香港鴻圖道 314 號

版權所有 · 請勿翻印

一九八四年二月版

100

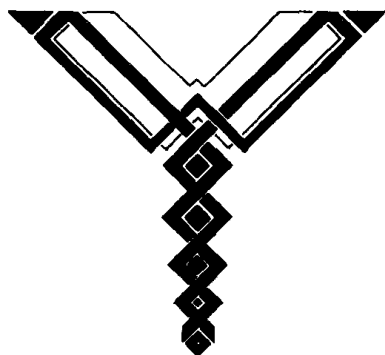
100

編者的話

微波烹調創造了一種新觀念，把烹飪界帶入新紀元。尤其是今日生活忙碌的工業社會，這種製作簡單、迅速、不油膩的烹調法，不僅普受職業婦女歡迎；一般家庭也可減少廚房工作時間，增加家庭生活樂趣。

微波烤箱不僅俱簡易、快速烹調功效；而且在烹飪上兼含多才多藝的特性。本書中，您可以看到無論是湯、開胃小菜、米飯、麵條、魚、牛肉、豬肉、雞、鴨、羊、其他海鮮、或各種甜點、果醬，都可以利用微波烤箱製備出令您讚不絕口的成品。甚至您可以在短時間內，做出一頓風味奇佳的宴客餐食。您可一面與客人談笑風生，一面輕鬆地烹飪，而不必滿臉油污，手忙腳亂。

但微波烹調是新盈的方法，需要一段適應時間，才能應用自如。尤其在學習之初，請詳閱下面的“使用須知”，並遵照各項食譜說明，更能增加學習興趣和信心。





目

錄



1 淺介本書的度量換算 9

2 使用需知 12

3 湯類和開味小品 18

奶油菠菜湯	19	鷄汁綠椰湯	27	蘆筍鷄汁凍	37
馬賽燉魚湯	20	蒜香洋芋湯	28	奶油鮮蛋凍	38
奶油玉米湯	21	洋葱鷄湯	29	燻鱈魚片	39
花椰菜湯	22	蕃茄山葵湯	30	碧翠鯖魚片	40
牛汁洋葱湯	23	夏之湯	33	蝦仁鑲梨	41
通心粉蔬菜湯	24	香芋鷄湯	34	蜂蜜柚瓣	42
上等乾酪湯	25	鷄肝派	35	香味海扇貝	43
扁豆醃肉湯	26	牛雜派	36		

4 魚類 44

胡桃鱈魚	45	鮮膾鯪魚	52	香辣螃蟹	57
南海醃鯖魚	46	酒香鱈魚	53	檸汁鯪魚	58
咖哩海鮮	47	酒蒸鱈魚	54	瑰麗鱈魚	59
誘惑魚餅	48	錦繡比目魚	55	砂鍋魚蚌	60
法式鱈魚	49	檸檬鱈魚	56	田園鮭魚餅	62
鮭魚香酥派	50				

5 肉類和家禽類 64

花椒肉片	67	墨西哥羊肝	77	滋補羊肉	85
匈牙利牛肉	68	牛腎香派	78	八寶鷄	86
牛肉丸子	69	地中海燻肉	79	黃金全鷄	88
辣汁牛肉	70	黑棗肉捲	80	香香鷄味飯	90
酒汁肉末	71	非凡肉塊	81	香酥烤鴿	92
辣汁肉餅	72	酒汁香菇肉	82	鬱金鷄	93
洋菇肉捲	74	糖醋羊肉	83	醋汁鷄	94
羊腎蓋飯	76	鮮味羊排	84		

6 肉類烹調表 96

7 蔬菜類 97

火腿銀蕃茄	98	翠紅香	105	鑲馬鈴薯	110
糖醋包心菜	101	三色蔬菜	106	包心菜肉捲	112
洋蔥馬鈴薯片	102	香濃大蒜	107	魚鑲青椒	114
德式沙拉	103	檸檬蘆筍	108		
北歐蕃茄	104	蔥香黃瓜	109		

8 蔬菜烹調表 116

9 調味醬類 118

甜辣醬汁	119	乾酪濃汁	124	奶油麵包醬汁	128
奶油蕃茄醬汁	120	奶香濃汁	125	白蘭地醬汁	129
酸甜醬	121	洋蔥濃汁	126	巧克力濃汁	130
烤肉醬汁	122	芹菜醬汁	127	香草醬汁	131
咖哩濃汁	123	蘋果醬汁	128		

10 米飯和麵食類 132

西班牙辣飯	135	蚌肉香飯	141	義大利麵(一)	146
五香飯糰	136	香味大腸	142	義大利麵(二)	147
四色飯盤	138	鷄香菜飯	143	咖哩通心粉	148
洋菇拌麵	140	菠菜湯麵	144	海鮮派餅	149

11 蛋及乾酪類 151

什錦蔬菜	152	雞蛋軟凍	155	蘇格蘭蛋	158
維也納烘蛋	153	奶油通心粉	156	花盆蛋糕	160
義大利比薩餅	154	瑞士蛋餅	157	菠菜烘蛋	161

12 布丁和甜點 162

鳳梨蛋糕	163	雞蛋布丁	170	櫻桃派	176
耶誕布丁	164	橘杏冰淇淋	171	甜心橘子	177
櫻桃酒汁	165	北歐布丁	172	香草冰淇淋	178
蘋果脆餅派	166	甜酒香蕉	173	海棉蛋糕	179
香蕉派	167	荷蘭布丁	174	葵花巧克力汁	180
鳳梨派	168	紅酒梨子	175	餅乾派	181
長米布丁	169				

13 果醬類 182

葡萄果醬	183	蘋果奶油醬	188	大葉醬	194
李子果醬	184	黑莓果醬	189	栗子醬	195
蕃茄果醬	185	蕃茄蘋果醬	190	蘋果甜點	196
橘子醬	186	曼越橘醬	191	果汁酒	197
蘋果凍	187	鮮辣泡菜	192	甜酒	198

14 餐食和時間設計 199

15 簡易食品烹調表 204

淺介本書的度量換算

●公制的換算

一般而言，如果從英制單位精確地換算成公制單位，通常不易得到一個利於操作的數量，因此，爲了秤取材料的方便，本書中特別將公制數量簡化成25公克的單位。

由下表顯示此種方便操作的換算數量：

英制（盎司）	公制（公克）	本書所用的數量（公克）
1	28	25
2	57	50
3	85	75
4	113	100
5	142	150
6	170	175
7	198	200
8	227	225
9	255	250
10	283	275
11	312	300
12	340	350
13	368	375
14	396	400
15	425	425
16（1磅）	454	450
17	482	475
18	510	500
19	539	550
20（1½磅）	567	575

若超過20盎司時，須把此盎司數分成兩個20盎司以下的數目，分別換算成公制數，然後相加，再將所得數量簡化成最接近25單位的數量。但在製作糕餅及蛋糕時，則須較精確的數字，以期得到品質細緻的成品。

●液體的度量換算

本書的液體度量以公制（公升）為基本換算單位，請參閱下表：

英制（品脫）	公制（cc）	本書所用的數量（cc）
$\frac{1}{4}$ 品脫	142cc	150cc
$\frac{1}{2}$	283	300
$\frac{3}{4}$	425	450
1	567	600
1 $\frac{1}{2}$	851	900
1 $\frac{3}{4}$	992	1000（1公升）

如以湯匙為度量單位時，請注意美制和英制略有不同：英制的標準，1湯匙為17.7cc，而美制則1湯匙為14.2cc；但1茶匙皆為5cc。

英制（湯匙）	美制（湯匙）
1 茶匙	1 茶匙
1 湯匙	1 湯匙
2 湯匙	3 湯匙
3 $\frac{1}{2}$ 湯匙	4 湯匙
4 湯匙	5 湯匙

●英制 / 美制的固體和液體的度量比較。

●固體度量

	英制	美制
奶油	1 磅	2 杯
麵粉	1 磅	4 杯
細砂糖	1 磅	2 杯
冰糖	1 磅	3 杯
米	8 盎司	1 杯

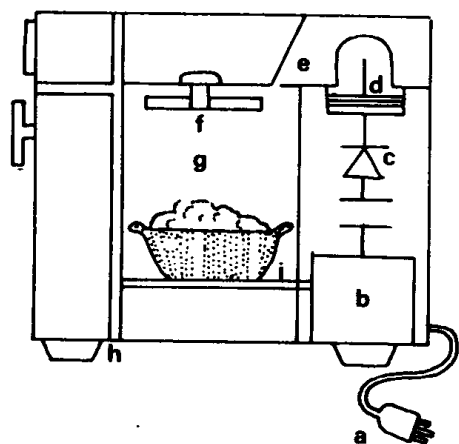
●液體度量

英制 (品脫)	美制 (杯)
液體 : $\frac{1}{4}$ 品脫	液體 : $\frac{1}{2}$ 杯
$\frac{1}{2}$	$1 \frac{1}{4}$
$\frac{3}{4}$	2
1	$2 \frac{1}{2}$
$1 \frac{1}{2}$	$3 \frac{3}{4}$
2	5 杯 ($2 \frac{1}{2}$ 品脫)

使用需知

(一)微波烤箱的基本結構：

請參閱附圖：

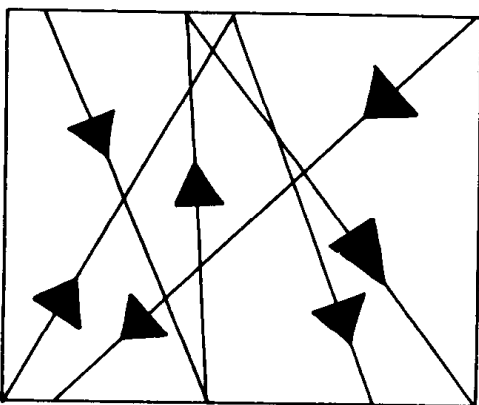


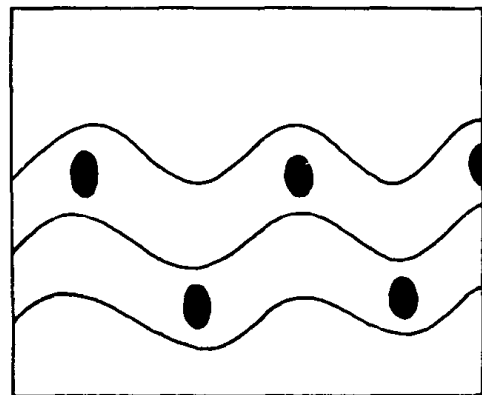
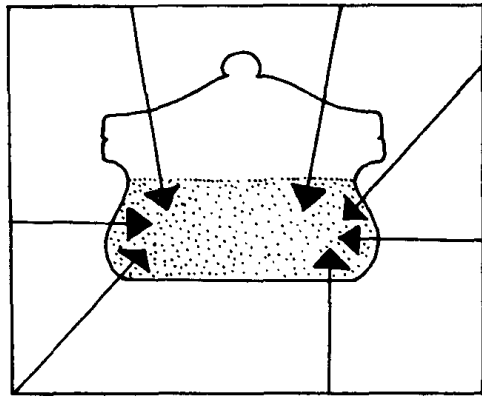
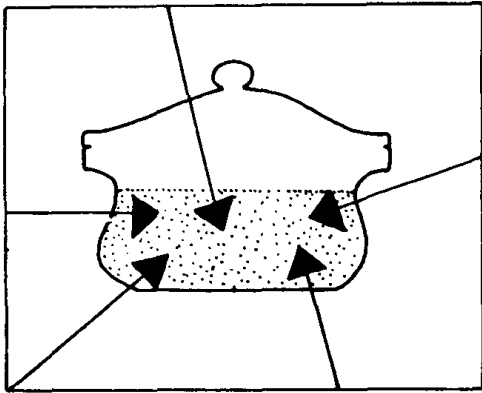
- (a)電線插頭插入插座，使電力輸入。
- (b)變壓器將電壓增強以供應高壓電流的需要。
- (c)高壓整流器及電容量將交流電變成直流電。
- (d)磁電管將電能轉變成電磁或微波能量。
- (e)導波管將微波能量導入烤箱內部。
- (f)擾波器將微波分散在烤箱內部各處。
- (g)烤箱內部的上下及四周，均為金屬構造，可以反射微波。
- (h)烤箱的門具有特殊密封設計，可確保微波能的漏失至最低程度；同時有一關閉裝置，當門打開時，微波即自動切斷。
- (i)底部有一架子，可擺食物或容在器上面。

(二)微波烤箱的烘焙原理：

微波烤箱的傳熱方法包括反射、傳導和吸收三種：

- (a)反射：金屬和鋁箔可以反射微波，就好像鏡子可以反射光





線一樣。烤箱的內壁是以金屬製成，可以將微波反射到食物上。因此必須記住一個重點：在烤箱內不可用金屬器具，以免微波被反射回去。

(b)傳導：玻璃、磁器、陶器、紙張或塑膠等物質可以傳導微波，就好像光線可以透過窗戶一般。但玻璃及塑膠容器祇適合短時間的加熱。

(c)吸收：食物可以吸收微波能，微波可穿入食物中達 2.5 ~ 3.5公分/ 1~ 1 ½吋厚度，熱能得以藉此傳入中心。

藉上述三種方法，微波傳入食物，使食物中的分子激動，發生磨擦現象，因而產生大量熱能，使食物迅速煮熟。

(三)注意安全事項：

所有微波烤箱都有安全裝置，確保微波漏失至最低程度。由於門的特殊關閉開關，每當開門的瞬刻，即可將微波自動切斷。有些烤箱的門設計為上下開啓式（非左右式），請注意開門時勿將重盤擺在門上，以免電路受到損害。