

Galanz

格兰仕

微波炉使用大全

—菜食谱900例

主编 梁庆德 副主编 梁昭贤



格兰仕微波炉使用大全

——菜食谱 900 例

主 编 梁庆德

副主编 梁昭贤

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

格兰仕微波炉使用大全:菜食谱 900 例/梁庆德主编.-
杭州:浙江人民出版社,1996.7(1999.9 重印)(2000.1 重印)
(2000.6 重印)

ISBN7-213--01392-0

I .格… II .梁… III .①微波加热设备-菜谱 ②微波加热设备-食谱 IV .TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60136 号

格兰仕微波炉使用大全

——菜食谱 900 例

主编 梁庆德 副主编 梁昭贤

出版发行	浙江人民出版社(杭州体育场路 347 号)
装帧设计	孙 璐
经 销	浙江省新华书店
激光照排	杭州天天电脑信息处理有限公司
印 刷	广州华南印刷厂印刷(广州市沙河濠泉路 42 号)
开 本	850×1168 1/32
印 张	13.125
插 页	6
字 数	35 万
版 次	1996 年 7 月第 1 版 2000 年 6 月第 10 次印刷
书 号	ISBN7-213-01392-0/TS·30
定 价	24.00 元
如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。	



锦绣龙虾

材料：

龙虾 1200 克，胡萝卜 75 克，草菇 75 克，蒜茸 25 克。

调味料：

胡椒粉 15 克，盐 25 克，酒 30 克，汤 50 克，生粉 75 克，生油 1500 克。

做法：

1. 龙虾放尿，取下头尾，用绳固定，用中强火焗 5 分钟定型。
2. 虾肉取出上浆，备用。
3. 取玻璃盆 1 只，加生油 1000 克，用微波炉加热 3 分钟后，划入虾肉及胡萝卜、草菇等，放回微波炉用中强火加热 1 分钟，滤去油。
4. 用蒜茸加汤、盐、味精和湿淀粉勾芡，中强火加热 30 秒。
5. 拌入经第三步骤加热之原料，装盆即可。



牛肉串烧

材料：

牛肉 250 克，洋葱半个，青、红、黄椒各半个，竹签 4 支。

腌料：

牛油 1 汤匙，白酒适量，蒜末 35 克，黑胡椒 20 克，姜末 20 克，盐 20 克，混合香草 20 克，柠檬汁 10 克。

做法：

1. 将牛肉，青、红、黄椒及洋葱

各切成正方形（大小相近）。

2. 牛肉用腌料腌约 10 分钟，然后加入其他材料，再一起腌 5 分钟。

3. 用竹签将材料按次序重复串好，平放在碟上。

4. 放入串烧，用低火预热 7 分钟，然后高火烤焗 7 分钟，取出反转，再烤焗 7 分钟，即可供食。



荷叶饭

材料：

米 2 杯，瘦肉 200 克，冬菇 50 克，虾仁 200 克，荷叶 1 张。

调味：

生抽 50 克，蛋白 15 克，胡椒粉少许，酒 50 克。

做法：

1. 冬菇用冷水浸软切粒，瘦肉及虾仁切粒，加入调味拌匀。
2. 荷叶用滚水洗净，置锅内。
3. 米洗净平放荷叶上，加水 2

杯半后，将荷叶封好，加上盖，用高火煮约 15 分钟。

4. 将煎碟预热 3 分钟，加入 2 汤匙油，用高火 1 分 30 秒钟将油煮滚，放入冬菇粒及瘦肉粒用高火煮 2 分钟，再放入虾仁煮约 1 分钟。
5. 把煮好的冬菇粒、瘦肉粒及虾仁放入饭内拌匀，盖好后用高火再煮 3 分钟，即可供食。



蟹肉西兰花

材料：

熟新鲜蟹肉 250 克，西兰花 500 克，蛋白 2 只，姜茸 15 克，鸡汤 50 克。

调味料：

生抽 30 克，生粉 15 克，油 1 汤匙，胡椒粉及麻油各少许，盐 15 克。

做法：

1. 西兰花洗净，切成小花状，用盐水浸片刻，冲洗干净，沥去水分，置深碟内，加入适量之油、盐，封上微波保鲜纸，用高火煮约 4 分钟，取出，沥去水分待用。
2. 将蟹肉、姜茸拌匀，加入调味及清鸡汤，封上微波保鲜纸，用高火煮约 3 分钟，取出，加入蛋白拌匀。
3. 将西兰花排放碟上，淋上蟹肉及蛋白，封上微波保鲜纸，再用高火煮约 1 分钟，即可供食。



好味鸡

材料：

光鸡 1 只(重约 1000 克)，葱 2 棵切短，姜丝约 100 克。

调味料：

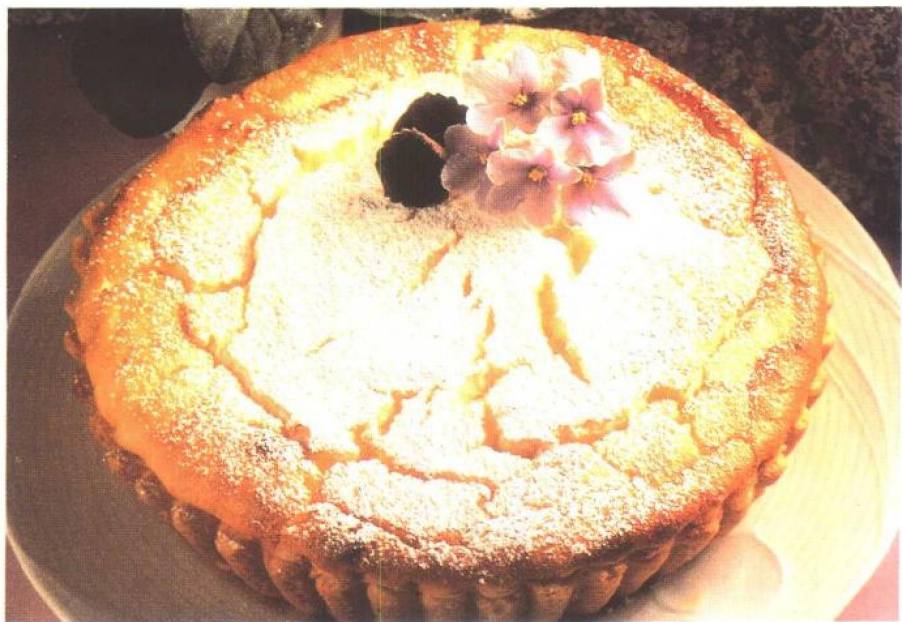
生抽 25 克，糖 15 克，沙姜粉 15 克，细盐 30 克，酒 15 克。

做法：

1. 将鸡洗净，抹干，用少许生抽搽匀鸡皮表面。将姜丝、葱及

调味放入肚内。用小竹签密缝鸡肚，鸡肚向上置碟内，用微波保鲜纸包好，留一小孔疏气。

2. 把鸡放入微波炉内，用高火煮约 15 分钟，取出，把鸡肚内之汁液倒出留用。
4. 鸡斩件上碟，把肚内汁液淋上鸡面。



家乡芝士蛋糕

材料：

馅皮：面粉 225 克，发粉 10 克，砂糖 50 克，牛油 150 克，水 75 克。

填充料：

利确达芝士 500 克，雪利忌廉 100 克，砂糖 125 克，面粉 50 克，厚忌廉 35 克，酸忌廉 300 毫升，蛋黄 6 个，蛋白 6 个。

做法：

馅皮：

1. 把面粉、发粉和砂糖混合搅拌。再加入水和牛油至结合成形。覆盖上不透水纸，冷却 1 小时。

2. 把炉预热至 180°C 。

3. 将 23 厘米的模具两侧和底部涂满油脂，张贴上馅皮。

4. 放在低架上，以中低火烘烤 8~10 分钟，冷却之。

填充粉：

1. 除蛋白外，把所有材料混合搅拌，直至柔软。

2. 搅拌蛋白直至成形，之后加入混合物 1。

3. 注入馅皮中，放在低架上，用中低火烘烤 30~40 分钟。

4. 冷却 1~2 小时。撒上糖霜点缀上桌。



杏仁豆腐

材料：

鱼胶粉 100 克，水 600 毫升，杏仁香精 $\frac{3}{4}$ 汤匙，牛奶 200 毫升，葡萄（罐装）15 粒，草莓 6 颗，糖汁（葡萄罐头）200 毫升。

做法：

1. 把鱼胶粉盛入一较深的耐热容器中，注水 600 毫升，盖上耐热盖后高火加热 7 分 30 秒～10 分钟。之后，取出搅拌，待其完全溶解。
2. 加入杏仁香精和牛奶，充分搅拌。
3. 盛其于一大碗成形，放入冰箱内冷却。
4. 取出切其为钻石形。放置葡萄和草莓装饰，然后浇上罐头糖汁即可。





清蒸鱼

材料：

鱼 1 条 (300 ~ 400 克)，葱 1 棵，姜 3 片。

调味料：

(A) 酒 75 克，生抽 50 克，白胡椒 15 克，盐 15 克，糖 15 克；油 50 克；茼蒿少许。

做法：

1. 刮去鱼鳞，除去内脏，洗净后，擦干其水分，用刀于鱼身两侧分别 3 度划口。
2. 取葱半棵，一切为二，敲拍之；余下半棵切粒。
3. 将敲拍了的两节葱置于一耐热容器上，搁放姜片。然后，置鱼于其上。放调拌好的调味料(A)于鱼身，添水 2 汤匙，盖上耐热盖(或覆上保鲜纸)，用高火加热 5 分 30 秒 ~ 7 分 30 秒钟。
4. 把鱼移到盛菜盘中。然后，在鱼的清蒸汁液中加油 1 汤匙，再将其汁液均匀地浇于鱼身。最后，撒上葱粒和茼蒿即可。

前 言

微波炉作为一种现代家庭的炊具,它具有快速烹调、解冻、消毒杀菌、无油烟、无明火、操作简便、能保持厨房清洁卫生等特点,越来越受到广大消费者的青睐。为了指导广大消费者正确使用好格兰仕微波炉,提高烹调技术,真正享受到使用现代厨具的快乐,格兰仕企业(集团)公司应广大格兰仕微波炉消费者的要求,组织编写了《格兰仕微波炉使用大全》,以发挥格兰仕微波炉烹、煮、烧、焖、烤、煎、炖、炒等烹调功能,使之真正成为现代家庭的理想帮手。因此,本书的出版是广东格兰仕企业(集团)公司全体同仁给尊敬的消费者献上的一份礼物。

本书从微波炉的一般原理到格兰仕微波炉的特点,作了较详尽的说明。整个介绍力求简洁、明了,使消费者一目了然。同时,又大量地介绍了色、香、味俱全的菜食谱。因此,全书内容实用性强,方便不同文化程度、不同地区、不同口味的消费者阅读。

此书按肉食、水产海鲜、禽蛋、蔬菜、汤、米面、甜点等七大类进行编排,对每道菜的原料、调味、具体操作程序以及特色都作了详尽的解释。全书编排合理,可操作性强,只要消费者按章操作,我们想,即便是家庭的男子汉用起微波炉来,也会得心应手、操作自如;而家庭主妇们更是如虎添翼,每一个消费者都会拥有“烹饪大师”般的厨艺。

服务广大消费者是本书的宗旨,我们格兰仕企业(集团)公司拥有了这本书,就拥有了与消费者联络感情的桥梁,就拥有一条为消费者服务的新途径。这也是我们全体格兰仕人对广大消费者的支持

和厚爱的一种回报。微波炉消费者拥有了这本书,就拥有一位使用微波炉的参谋,就多了一份美好生活的享受。

对于我们来说,这是一种尝试,我们将陆续推出微波炉方面的一系列图书,为广大格兰仕微波炉消费者提供更完善的服务。因为你们是我们心中实实在在的上帝。

由于时间匆促,加上我们水平有限,书中不妥之处敬请广大消费者批评指正。

编 者

格兰仕微波炉使用大全 编委会

主 编 梁庆德

副主编 梁昭贤

编 委 俞尧昌 陈 康 胡洪昌

陈曙明 何顺东 何建成

胡国帮 陈锦聪 冯瑞祥

陆荣发 汪贵富

目 录

微波炉知识

- 一、微波、微波能、微波炉 (3)
- 二、微波炉发展简史 (3)
- 三、目前国内微波炉销售市场概况 (4)
- 四、微波炉的主要特点 (5)
- 五、微波炉的主要用途 (6)
- 六、微波炉不会对人体产生危害 (8)
- 七、用微波炉烹饪不会导致营养流失 (9)
- 八、微波炉的加热原理 (10)
- 九、微波炉防止微波泄漏的安全措施 (11)
- 十、格兰仕微波炉的型号和品种 (12)
- 十一、格兰仕微波炉的结构和特点 (12)
- 十二、格兰仕微波炉的工作原理 (13)
- 十三、格兰仕微波炉的各项技术指标 (14)
- 十四、格兰仕微波炉的选购 (15)
- 十五、根据家庭情况选购合适的微波炉型号 (16)
- 十六、选购能与格兰仕微波炉相配套的微波炉餐具 (17)
- 十七、格兰仕微波炉的使用 (17)
- 十八、使用格兰仕微波炉的注意事项 (18)
- 十九、格兰仕微波炉的烹饪技巧 (20)
- 二十、格兰仕微波炉烹饪与其他烹饪方式的区别 (21)
- 二十一、借鉴一般的烹饪方式进行格兰仕微波烹饪 (21)
- 二十二、影响格兰仕微波炉烹饪效果的基本因素 (22)

- 二十三、使用格兰仕微波炉的诀窍 (24)
- 二十四、格兰仕微波炉烹饪时间的确定 (26)
- 二十五、格兰仕微波炉的维护 (26)
- 二十六、格兰仕微波炉成为国内微波炉市场领导者的原因 (27)

微波炉菜食谱

— 肉类

- | | |
|-----------|------------|
| 蒜泥白肉(31) | 竹笋焖肉(40) |
| 云白肉(31) | 韭黄肉丝(41) |
| 五香豆干(32) | 洋葱肉丝(41) |
| 红烧肉(32) | 青椒肉丝(41) |
| 红烧猪肉(32) | 雪菜炒肉丝(42) |
| 泡菜猪肉(33) | 金菇肉丝(42) |
| 奶油肉片(33) | 滑溜肉丝(43) |
| 茄汁肉片(34) | 凤香滑丝(43) |
| 韭菜肉片(34) | 白菜肉丝(44) |
| 芝麻肉片(35) | 茭白肉丝(44) |
| 梅花肉片(35) | 鱼香肉丝(44) |
| 姜泥肉片(35) | 火腿冬瓜(45) |
| 东坡肉(36) | 蜜汁火腿(45) |
| 家常卤肉(36) | 青豆火腿(46) |
| 梅菜扣肉(37) | 火腿肉卷(46) |
| 紫玫瑰(37) | 茶酱肉串(46) |
| 炒肉丁(37) | 梅菜肉饼(47) |
| 酱瓜肉末(38) | 什锦香肠(47) |
| 红糟爆肉(38) | 快炒香肠(48) |
| 香酥里脊(38) | 咖喱香肠(48) |
| 红烧狮子头(39) | 熏肉炒高丽菜(49) |
| 香芹肉丸(39) | 菠菜熏肉(49) |
| 珍珠肉丸(40) | 熏肉刀豆(50) |

蒜苗腊肉(50)
猪肉卷子(50)
百叶卷肉(51)
猪肉烧卖(51)
肉燥(52)
榨菜肉末(52)
香菜榨菜肉(53)
蚂蚁上树(53)
干贝五彩球(54)
花开富贵(54)
三色落葵(55)
镶苦瓜(55)
青椒镶肉(56)
黄瓜塞肉(56)
黄瓜西方镶肉(57)
当归炖猪心(57)
胡椒炖猪肚(57)
清炒猪肝(58)
淮山炖猪舌(58)
夏枯草炖猪肺(59)
杏仁炖猪肺(59)
淮杞炖猪脑(60)
香菇卤大肠(60)
红烧蹄膀(60)
卤蹄膀(61)
鱼香蹄膀(61)
汤汁蹄膀(62)
酱炒猪尾(62)
花生杜仲炖猪尾(63)
燕窝炖猪爪(63)

银耳沙参猪爪(63)
龙舌叶炖猪爪(64)
糯米酒炖猪爪(64)
芹菜咸猪爪(64)
黄豆炖猪爪(65)
芋头排骨(65)
焗猪排(66)
菠萝焗猪排(66)
豆苗排骨(66)
黄豆排骨(67)
粉蒸排骨(67)
炸猪排(68)
糖醋排骨(68)
豆豉排骨(68)
苹果炖猪排(69)
红烧大排(69)
洋葱猪排(70)
腐竹猪肚(70)
菜干猪肺(70)
椰汁肉(71)
双笋烧肉(71)
火腿冬瓜(72)
莲藕猪肉(72)
红烧肉丸(73)
美味排骨(73)
凉瓜排骨(74)
栗子排骨(74)
面筋烧猪脚(75)
咸酸菜猪爪(75)
南乳花生猪爪(76)