

怎样

用好你的微波炉

ZENYANG YONGHAO NIDE WEIBOLU

上海市微波技术应用协会 编著 上海科学技术文献出版社



怎样用好你的微波炉

茆鸿林 张锡年 杨 军 编著
张良国 陆瑞林 单海平

上海科学技术文献出版社

怎样用好你的微波炉

茆鸿林 张锡年 杨 军 编著
张良国 陆瑞林 单海平

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

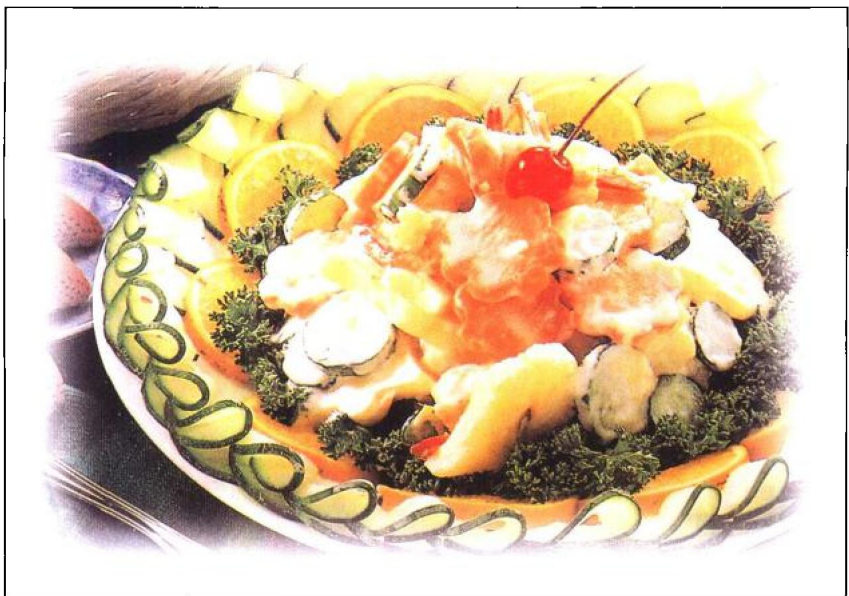
*

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 145 000
1994年4月第1版 1999年10月第4次印刷

印数: 53 001—61 000

ISBN 7-5439-0410-1/T·313

定价: 8.00 元



玉树兰花

材 料

虾仁300克, 苹果2只, 小黄瓜1条, 红萝卜半条。

调味料

(A) 盐1匙, 沙拉油1匙, 白胡椒粉少量, 生粉1匙, 水1匙。

(B) 沙拉油2大匙, 葱末1匙, 姜末1匙。

3. 把调味料(B)放入一碗, 以强功率爆香2分30秒后, 加入虾仁、红萝卜, 覆上微波薄膜, 以强功率烹调1分30秒备用。

4. 将所有材料放入一盘, 并加上调味料(C)拌匀即可。

做 法

1. 虾去壳留尾, 去泥肠, 洗净后加入拌匀的调味料(A)腌10分钟。

2. 苹果、红萝卜去皮切成0.5厘米宽的片状, 用模型压出图形, 小黄瓜洗净切圆片备用。





雪花马蹄露

材 料

荸荠600克，冰糖120克，热水4杯，玉米粉3大匙，水2大匙，蛋白2只，樱桃适量。

做 法

1. 将荸荠去皮洗净，放入耐热袋中，以刀背拍碎，去水备用。
2. 取一大碗，放入碎荸荠、冰糖、热水，加盖后以强功率煮10分钟；再加入玉米粉和水，拌匀后，加盖，以强功率煮3分钟。

3. 另取一碗，将蛋白放入打散，再以打蛋器将蛋白打至挺硬。然后加入马蹄露中，搅拌后放上樱桃即可。





清蒸鳕鱼

材 料

鳕鱼600克，肉丝75克，香菇3朵，红辣椒(切丝)1支。

调味料

(A)葱丝3大匙；

(B)姜丝2大匙，白胡椒粉1匙，酒1大匙，盐1匙；

(C)酱油半大匙，生粉1匙，糖少量，沙拉油1匙。

做 法

1. 鳕鱼放于盘中，加上调味料(B)腌上30分钟。肉丝加上调味料(C)腌10分钟，香菇用热水泡软，去蒂切丝备用。

2. 把鱼放一盘中，撒上所有的材料及葱丝在鱼身上，覆上微波薄膜，以强功率蒸6分钟即可。





黑玫瑰

材 料

肉糜375克,紫菜3张,生咸蛋黄3只。

调味料

(A) 盐半匙,白胡椒粉少量,生粉3大匙,香油1匙,酱油1匙,葱末1匙。

做 法

1. 调味料(A)与肉糜拌匀后,用手挤压成肉丸12个。每个生咸蛋黄等分成4等分备用。
2. 每张紫菜切成4等片,包上肉丸成花朵状,上面放上四分之一个蛋黄,置盘中,覆上微波薄膜,以强功率蒸8分钟即可。





扣虾饼

材 料

虾仁138克, 粉丝2把, 荸荠5只。

调味料

(A) 蛋白1只, 盐1匙, 白胡椒粉少量, 酒1大匙;

(B) 盐1匙, 姜汁少量, 香油半匙, 酒半大匙, 高汤近1杯;

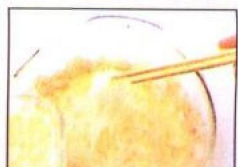
(C) 香油1匙, 香菜少许。

做 法

1. 虾仁去泥肠洗净后, 放于大碗中, 加入调匀的调味料(A), 腌上10分钟。

2. 荸荠去皮放入袋中, 拍碎去生水取出。粉丝用温水泡软切段备用。

3. 在一深碗中, 内壁涂上香油, 将虾仁排于碗壁, 中间放上粉丝和荸荠, 再将调味料(B)调匀淋上, 覆上微波薄膜, 以强功率蒸15分钟, 取出倒扣盘中, 放上香菜即可。





四色素菜

材 料

青菜12棵, 蕃茄3只, 香菇10只, 玉米笋24只。

调味料

(A)酱油1匙, 糖1匙;

(B)盐1匙, 鸡晶1匙, 高汤半杯多, 香油1匙;

(C)生粉1大匙, 水1匙;

(D)水半杯, 沙拉油3匙, 冷开水适量。

做 法

1. 青菜洗净, 放入耐热袋中, 加油, 袋口结起(不要太紧), 以强功率煮6分钟, 取出, 用冷开水冲凉备用。
2. 玉米笋洗净, 放入耐热袋中, 袋口结起(不要太紧), 以强功率煮5分钟取出, 与青菜间隔围于盘的最外层。
3. 蕃茄洗净, 底部分别轻划十字刀纹后, 底部朝上, 放入另一盘中, 覆微

波薄膜, 以强功率煮6分钟, 取出, 撕去表皮, 每个切成8等分, 排盘于第二层。

4. 香菇洗净后加水, 以强功率煮3分钟, 取出去蒂, 置于另一碗中, 加上调味料(A)调匀, 覆上微波薄膜, 以强功率烹调5分钟, 再取出摆于盘的肉层。
5. 另取一碗, 加入调味料(B), 以强功率煮3分钟, 取出加入调味料(C), 搅拌均匀, 以强功率煮1分钟成芡汁, 淋在四色素菜上即可。





五彩鱼丸汤

材 料

鱼糜300克，肥猪肉75克，虾米1大匙。

调味料

(A)葱末1大匙，盐1匙，蛋白1个；

(B)红萝卜丝5大匙，香菇丝5大匙，鱼翅丝5大匙，蛋皮丝5大匙；

(C)芹菜末2大匙，盐1匙，香油少量，米酒1匙；

(D)高汤5杯。

做 法

1. 虾米用水泡软切末备用，肥猪肉剁成泥。

2. 将鱼糜及肥猪肉泥和调味料(A)放于大碗中调匀，放入虾米搅拌，再用

手逐个挤出丸状数个，放入盘中。

3. 调味料(B)拌匀后裹在鱼丸外层，置于抹油的盘中，覆上微波薄膜，以强功率煮3分钟，取出备用。

4. 在一大锅内倒入高汤，用强功率煮15分钟后，再放入鱼丸，加盖，以强功率煮2分钟，随后加入调味料(C)即可。





酿豆腐

材 料

肉糜150克，豆腐2块，芹菜1根。

调味料

(A) 盐适量，味精少量，胡椒粉少量，生粉1匙，香油1匙，葱末1匙；

(B) 酱油1大匙，味精少量，高汤半杯；

(C) 生粉1大匙，水2大匙；

(D) 生粉1匙半，白胡椒粉少许。

做 法

1. 每块豆腐等切4小块，排于盘中，再用小汤匙轻挖出中间的豆腐约一半深，取生粉少许，撒于每小块豆腐中间凹处备用。芹菜切末。
2. 在肉糜内加入调味料(A)，搅拌至粘性后，填入豆腐凹处。
3. 将调味料(B)淋在豆腐上，覆上微波薄膜，以强功率煮5分钟后，倒出汁液备用。
4. 将调味料(C)与前备用的汁液混合，用强功率煮30秒后，淋在豆腐上，再撒上芹菜末及白胡椒粉即可。



前 言

微波炉是科技发展的产物。由于其独特的加热方式,对传统烹饪食艺提出了挑战。因此英国人称这是人类烹饪饮食的一场革命是有一定道理的。

微波炉的节能、省时、方便、卫生,烹饪时不产生油烟,保持食物的原色原味是世界公认的特色。加上现代社会生活、工作节奏加快,人们迫切希望从繁忙的厨房劳动中解脱出来。微波炉正好迎合了这一趋势,所以在世界工业发达国家受到普遍欢迎,每年需求量达 2000 多万台。以美国为例:微波炉的家庭普及率已达 85% 以上,与推宠娱乐的美国人录、放、摄机只有 34% 普及率相比,可以看出微波炉是受欢迎的、无公害的、实用的厨房用具。人们称微波炉是“冰箱之伴侣、主妇好帮手”。

微波炉在国内的销售,现在处于导入期。主要是消费者对于微波炉知识缺乏、认识不正确,甚至怀疑、恐惧,以致不敢使用。另外中国菜肴讲究手艺、火候、调料,微波炉的煎、煮、炒、炸的烹饪方法一时也不易掌握,造成微波炉用处不大的假象。这些都影响了微波炉早日进入中国家庭。上海市微波技术应用协会为了更好地普及微波炉知识,特地组织了多年从事微波炉研究、开发、制造的学者、专家、工程技术人员、烹饪专业人员,用了一年多时间编著了这本科普读物——《怎样用好你的微波炉》。本书对微波炉结构加热特性、正确使用方法、维修、保养只作了简要介绍;而把着重点放在微波炉的烹饪技巧上及微波炉特殊功能

上。本书的文字通俗易懂、介绍的烹饪技巧便于操作,使读者看了这本书后,除了对微波炉有一个正确认识外,还可以使读者能更好、更快、更全面的掌握微波炉的有关知识,能得心应手地用好微波炉。使这一厨房瑰宝、能早日在你的手中发出光彩,使其真正成为你厨房的好帮手。那么出版这本科普读物就有意义了,这也是我们全体编著者的心愿。

由于受到条件的限制,书中内容可能有不妥之处。望广大读者批评指正。

上海市微波技术应用协会

秘书长 茆鸿林

1993.8

出版前言

随着人民生活水平的提高,生活节奏的加快,微波炉已愈来愈多地进入家庭。为帮助广大群众选购、使用好微波炉,我们特邀请上海市微波应用技术协会的专家、学者编写此书。旨在辅导广大读者根据自己的需要选购微波炉,掌握微波炉的烹饪技巧及特殊功能的使用,充分利用好微波炉,方便生活。本书的第一章由张锡年、张良国编写,第二、三章由张良国编写,第四、五、六、七、八章由张锡年、茆鸿林、杨军、陆瑞林、单海平编写。





纸包龙虾

材 料

龙虾(约900克)1只, 生咸蛋黄8粒, 香菜少许, 玻璃纸(10×10厘米)16张。

调味料

- (A) 蛋白1只, 盐1匙, 酒1大匙, 白胡椒粉少许, 生粉半匙;
(B) 开水5杯。

做 法

1. 龙虾去壳, 头尾留用, 虾肉切片放于碗中, 加调味料(A)拌匀。咸蛋黄对切, 以刀面压扁。
2. 取一张玻璃纸, 将咸蛋黄和香菜放在中间, 虾肉置于两侧, 逐个包起, 置盘中, 以强功率加热3分半钟, 取出即可。
3. 取一锅, 放入开水, 将龙虾的头尾放入, 以强功率蒸15分钟(其间须翻面一次), 取出沥干, 装饰于盘上即可。



目 录

第一章 微波炉的基础知识	(1)
第一节 微波和微波能	(1)
第二节 家用微波炉的发展史	(4)
第二章 微波加热原理	(8)
第一节 应用微波加热食品	(8)
第二节 微波加热特点	(10)
第三节 物质的微波加热特性	(12)
第四节 常用微波加热物品的介电特性	(17)
第五节 影响食品微波加热特性的因素	(19)
第三章 微波炉的构造、原理及其发展趋势	(27)
第一节 微波炉的基本构造和工作原理	(27)
第二节 微波炉技术发展趋势	(41)
第四章 微波炉的正确使用	(46)
第一节 家用微波炉的种类	(46)
第二节 家用微波炉的选购	(47)
第三节 家用微波炉的安置和使用	(49)
第四节 微波炉上英文标记的识别	(52)
第五节 微波炉器皿的选择	(54)
第六节 微波炉使用的操作程序	(56)
第五章 微波炉的特点与用途	(59)
第一节 微波炉的特点	(59)
第二节 微波炉的用途	(61)
第六章 微波炉的维修和保养	(64)