



家用电器使用问答丛书



(修订本)



刘杭生 编著

微波炉使用问答及其菜谱320例

上海科学技术文献出版社

• 家用电器使用问答丛书 •

微波炉使用问答 及其菜谱320例

(修订本)

刘杭生 编著

上海科学技术文献出版社

责任编辑：沈美新

封面设计：石亦义

微波炉使用问答及其菜谱 320 例

(修 订 本)

刘杭生 编著

*

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

上海市印刷十二厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 9.75 字数 235 000

1998 年 3 月第 1 版 1999 年 5 月第 3 次印刷

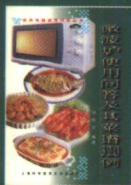
印数 30 001—38 000 本

ISBN 7-5439-1187-6/T · 510

定 价：11.50 元

《科技新书目》450-721

本套丛书用问答方式，通俗易懂地向读者介绍，现代家用电器的工作原理、选购、保养、使用知识和维修方法。



责任编辑：沈 美 新
美术编辑：石 亦 义
电脑制作：艾迪尔公司

目 录

第一部分 微波炉使用问答

一、微波炉的原理和结构	(3)
1. 什么是微波炉?	(3)
2. 微波炉是怎样发明的?	(3)
3. 什么是微波?	(4)
4. 微波炉有哪些特点?	(5)
5. 微波炉有些什么用途?	(6)
6. 使用微波炉对人体有不良影响吗?	(7)
7. 食用微波加热的食品有损人体健康吗?	(9)
8. 使用微波炉烹饪会损失食品的营养价值吗?	(9)
9. 微波炉费电吗?	(10)
10. 微波炉有哪些种类?	(12)
11. 微波炉的加热原理是什么?	(17)
12. 微波炉有哪些防止微波泄漏的安全措施?	(19)
13. 微波炉使用年限长了,微波泄漏量会增加吗?	(20)
14. 微波炉的使用寿命有多长?	(21)
15. 微波炉的技术指标有哪些?	(22)
16. 微波炉的外部结构是怎样的?	(24)
17. 微波炉的内部结构是怎样的?	(28)
18. 微波炉的电路构成是怎样的?	(31)
19. 磁控管是怎样工作的?	(33)
20. 电动机在微波炉中起什么作用?	(35)
21. 微波炉为什么要接地?	(36)
22. 为什么微波炉的定时器时间刻度分布不均匀?	(38)

23. 微波炉有消毒杀菌作用吗?	(39)
24. 微波炉中的变压器与普通变压器是否一样?	(41)
25. 微波炉的控制面板有哪些类型?	(41)
26. 微波炉有防蛀作用吗?	(44)
二、微波炉的选购	(45)
27. 怎样选购微波炉?	(45)
28. 如何检查微波炉的微波分布均匀度?	(49)
29. 微波炉为何标有两种功率? 如何选择?	(50)
30. 微波炉是单功能型好还是多功能型好?	(52)
31. 什么样的电表能承受微波炉的用电负载?	(53)
32. 转盘式微波炉与搅拌器式微波炉有何区别?	(55)
33. 选用微波炉用炊具时要注意些什么?	(56)
三、微波炉的使用	(58)
34. 如何安置微波炉?	(58)
35. 如何识别微波炉上的英文标记?	(59)
36. 哪些器皿适用于微波烹饪? 哪些器皿不适用?	(62)
37. 使用微波炉须注意些什么?	(65)
38. 微波炉有哪些特制的专用器皿?	(67)
39. 微波炉的使用操作程序是怎样的?	(70)
40. 如何正确使用微波炉?	(74)
41. 怎样测定微波炉的实际微波输出功率?	(74)
42. 怎样选择烹饪时间?	(75)
43. 如何选择烹饪功率?	(77)
44. 怎样用微波炉进行解冻?	(79)
45. 食品再加热要注意些什么?	(81)
46. 炉内有了异味怎么办?	(83)
47. 上次烹饪的食品味道会影响这次烹饪的食品的味道吗?	(84)
四、微波炉的烹饪	(85)
48. 微波烹饪要注意些什么?	(85)
49. 有哪些因素会影响烹饪效果?	(87)
50. 微波烹饪有些什么技巧?	(89)

51. 如何借鉴一般烹饪方法进行微波烹饪?	(92)
52. 如何安排微波炉家庭便宴?	(94)
53. 可用微波炉烹饪的基本方法有哪些?	(95)
54. 什么是微波食品?	(97)
55. 烹饪的食品熟度不匀是何原因?	(99)
56. 微波烹饪时宜不放盐或少放盐,这是为什么?	(100)
57. 怎样才能在烹饪时不失去水分?	(102)

五、微波炉的维修保养 (103)

58. 维修保养时要注意些什么?	(103)
59. 如何清洁微波炉?	(103)
60. 如何检查微波炉?	(104)
61. 用户能自己检查微波炉的微波泄漏吗?	(106)
62. 有时能从炉门缝看到炉灯的亮光,或炉门缝处有热气冒出, 是微波炉坏了吗?	(107)
63. 炉门不能平滑开关,是何原因?	(108)
64. 炉灯亮,但微波炉不能加热食物是何原因?	(108)
65. 炉腔内打火花是何原因?	(109)
66. 微波炉外壳带电怎么办?	(110)
67. 转盘不转怎么办?	(111)
68. 在烹饪过程中炉灯突然不亮,微波炉也不能加热是何原因?	(112)
69. 炉灯不亮是什么原因?	(113)
70. 可以加热,但定时器旋钮不能回复到零位,是何原因?	(114)
71. 怎样更换炉灯?	(114)
72. 搅拌器风叶不转怎么办?	(115)
73. 国外带进的微波炉如何选用变压器?	(116)
74. 功率调节失灵怎么办?	(116)
75. 炉灯、冷却扇、转盘等运转正常,但不能加热食品是何原因?	(117)
76. 按下烹饪开关电源保险丝烧毁,是何原因?	(118)

六、附录 (119)

微波炉用容器材料介绍	(119)
------------------	-------

第二部分 微波炉菜谱 320 例

微波炉菜谱的使用说明和注意事项 (125)

一、肉类 (128)

* 肉类选购的常识与方法 (128)

中式 (128)

1. 原汁蹄膀 (128)

2. 红烧蹄包 (129)

3. 红烧猪脚 (129)

4. 红焗猪尾 (130)

5. 红烧肉 (130)

6. 红烧大排 (131)

7. 炸猪排 (131)

8. 糖醋小排 (131)

9. 红烧狮子头 (132)

10. 竹笋焖肉 (132)

11. 蒜泥白肉 (133)

12. 生菜狗肉 (133)

13. 腊肉大蒜 (134)

14. 蜜汁火腿 (134)

15. 香菇卤大肠 (135)

16. 清炒猪肝 (135)

17. 东坡肉 (135)

18. 香酥里脊 (136)

19. 回锅肉片 (137)

20. 茄汁肉片 (137)

21. 金茸肉丝 (137)

22. 鱼香肉丝 (138)

23. 滑溜肉片 (138)

24. 梅菜蒸肉饼 (139)

25. 酱味牛肉 (139)

26. 蚝油牛肉 (140)

27. 咖喱牛肉 (140)

28. 洋葱牛柳 (141)

29. 红烧羊肉 (141)

30. 蚝油羊肉 (142)

31. 咖喱羊肉 (142)

西式 (143)

32. 焗猪排 (143)

33. 菠萝猪排 (143)

34. 德国咸猪手 (144)

35. 烩香肠 (144)

36. 黑椒牛仔骨 (145)

37. 茄汁牛排 (146)

38. 黑椒牛里脊 (146)

39. 牛仔肉卷 (147)

40. 沙茶牛肉 (147)

41. 镶墨西哥脆饼 (148)

42. 汉堡包 (148)

43. 波蛋咸牛肉 (149)

44. 焗羊腿 (150)

45. 烧羊排 (150)

二、水产类 (151)

* 水产类选购的常识和方法 (151)

中式 (151)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 46. 韭菜花炒鱼圆 (151) | 70. 茄汁大虾 (162) |
| 47. 海鲜蒸 (152) | 71. 炸虾 (163) |
| 48. 豆瓣鱼 (152) | 72. 盐水虾 (163) |
| 49. 富贵蒸鱼 (153) | 73. 荷叶蒸虾 (164) |
| 50. 什丝蒸鱼 (153) | 74. 宫保对虾 (164) |
| 51. 清蒸鲥鱼 (154) | 75. 龙尾虾仁 (165) |
| 52. 白汁石斑 (154) | 76. 清炒虾仁 (165) |
| 53. 麻油虱目鱼 (155) | 77. 百花齐放 (165) |
| 54. 秋刀鱼 (155) | 78. 芦笋虾卷 (166) |
| 55. 面拖小黄鱼 (156) | 79. 清蒸甲鱼 (166) |
| 56. 炒鲑鱼 (156) | 80. 酒炖甲鱼 (167) |
| 57. 清炒鱼片 (157) | 81. 奶油螃蟹烧 (167) |
| 58. 味噌划水 (157) | 82. 粉丝煲螃蟹 (168) |
| 59. 砂锅鱼头 (157) | 83. 炒蟹脚 (169) |
| 60. 红烧下巴 (158) | 84. 清炒鳝丝 (169) |
| 61. 红烧带鱼 (158) | 85. 洋葱炒鳝背 (170) |
| 62. 丁香炒豆干 (159) | 86. 蒸哈蜊塞肉 (170) |
| 63. 青椒鱼丝 (159) | 87. 银芽蛤肉 (171) |
| 64. 香芋炖鱼头 (160) | 88. 清蒸蛤 (171) |
| 65. 极品鲍鱼 (160) | 89. 串烧扇贝肉 (171) |
| 66. 宫保鲑鱼 (161) | 90. 豉汁牡蛎 (172) |
| 67. 鱿鱼炒笋片 (161) | 91. 生蚝香烩 (172) |
| 68. 八宝鱼翅 (161) | 92. 田鸡炒青椒 (173) |
| 69. 清蒸虾 (162) | |

西式 (173)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 93. 柠檬鱼 (173) | 97. 鲑鱼色拉 (175) |
| 94. 糖醋红尼罗 (174) | 98. 白汁鲑鱼 (176) |
| 95. 火腿芝士鱼卷 (174) | 99. 白菌汁马鲛鱼 (176) |
| 96. 铁扒鲑鱼 (175) | 100. 蒜油鲷鱼 (177) |

101. 生菜鲍鱼	(177)	103. 扒大虾	(178)
102. 粟米烩虾	(178)	104. 蟹肉镶蘑菇	(179)
三、禽蛋类		(180)	
* 鸡鸭类选购的常识与方法		(180)	
* 蛋类选购的常识与方法		(180)	
中式		(181)	
105. 百珍油淋鸡	(181)	121. 咖喱鸡酱	(189)
106. 葱油鸡	(182)	122. 酱鸭	(189)
107. 醉鸡	(182)	123. 芋头鸭	(190)
108. 香菇鸡	(182)	124. 酸菜鸭	(190)
109. 椰汁鸡	(183)	125. 麻辣鸭掌	(191)
110. 白切鸡	(184)	126. 草菇炖双鸽	(191)
111. 纸包鸡	(184)	127. 豉油王乳鸽	(192)
112. 烤鸡肉串	(185)	128. 椒盐炒蛋	(192)
113. 红烧凤翅	(185)	129. 番茄炒蛋	(193)
114. 红烧火鸡翅	(185)	130. 开洋炒蛋	(193)
115. 咖喱鸡块	(186)	131. 银鱼炒蛋	(193)
116. 酱爆鸡丁	(186)	132. 韭芽炒蛋	(194)
117. 腰果鸡丁	(187)	133. 荷包蛋	(194)
118. 菱肉鸡丁	(187)	134. 蛤蜊蒸蛋	(195)
119. 蘑菇鸡丁	(188)	135. 炒蟹黄	(195)
120. 川味玉笋鸡丝	(188)		
西式		(196)	
136. 蜜糖柠檬鸡腿	(196)	139. 夏威夷烤鸡	(197)
137. 芥末酱鸡翼	(196)	140. 什菜煎蛋饼	(198)
138. 香草烧鸡	(197)		
四、豆制品类		(199)	
141. 镶豆腐	(199)	145. 蟹黄豆腐	(201)
142. 肉末豆腐	(199)	146. 麻婆豆腐	(202)
143. 双菇豆腐	(200)	147. 凉拌豆腐	(202)
144. 河粉卷	(200)	148. 虾仁都豆腐	(203)

149. 油豆腐塞肉	(203)	152. 青椒干丝	(205)
150. 四色烧油豆腐	(204)	153. 红烧烤夫	(205)
151. 百叶包肉	(205)	154. 蚂蚁上树	(206)
五、蔬菜类	(207)		
* 蔬菜类选购的常识与方法	(207)		
* 干货与山珍类选购常识与方法	(207)		
中式	(208)		
155. 翠玉总烩	(208)	176. 辣味竹笋	(218)
156. 炒素	(208)	177. 干贝烩菜心	(219)
157. 杂菜烩	(209)	178. 干贝白玉	(219)
158. 什锦炒木耳	(209)	179. 开洋白菜	(220)
159. 芝麻金茸	(210)	180. 白菜炒肉丝	(220)
160. 什锦炒丁	(210)	181. 炒双片	(220)
161. 炒三丁	(211)	182. 花菜炒肉片	(221)
162. 肉馅马铃薯	(211)	183. 芹菜鱿鱼	(221)
163. 青椒肉丝	(212)	184. 银芽黄鱼丝	(222)
164. 青椒塞肉	(212)	185. 银芽洋葱	(222)
165. 青椒盒子	(213)	186. 洋葱肉丝	(223)
166. 镶苦瓜	(213)	187. 韭黄肉丝	(223)
167. 香瓜盅	(214)	188. 香菇盒子	(223)
168. 南瓜盅	(214)	189. 香菇豆苗	(224)
169. 大蒜黄瓜	(215)	190. 炒香菇	(225)
170. 腊味蒸慈姑饼	(215)	191. 炒青菜	(225)
171. 萝卜球	(216)	192. 蚝油芥蓝	(225)
172. 万紫千红	(216)	193. 炒四季豆	(226)
173. 酱醋清蒸茄子	(217)	194. 油焖茭白	(226)
174. 银鱼芥菜	(217)	195. 茭白肉丝	(226)
175. 腐乳芥菜	(218)	196. 雪菜肉丝	(227)
西式	(227)		
197. 镶番茄	(227)	199. 薯茸镶什菜	(228)
198. 镶青瓜	(228)	200. 青豆火腿	(229)

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 201. 熏肉炒刀豆 | (229) | 205. 鲜露笋忌廉汁 | (231) |
| 202. 炒什菜 | (230) | 206. 奶油胡萝卜 | (231) |
| 203. 干酪汁大蒜 | (230) | 207. 奶油白菜 | (232) |
| 204. 芝士焗菜花 | (231) | | |

六、汤羹类

中式

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 208. 酸辣汤 | (233) | 218. 青鱼头尾汤 | (238) |
| 209. 蛤蜊鸡汤 | (233) | 219. 羊肉清汤 | (238) |
| 210. 竹节盅 | (234) | 220. 莲藕排骨汤 | (239) |
| 211. 丸子津菜汤 | (235) | 221. 苦瓜鲈鱼汤 | (239) |
| 212. 番茄肉丸汤 | (235) | 222. 鲜菇虾丸汤 | (239) |
| 213. 萝卜丝汤 | (236) | 223. 干贝发菜汤 | (240) |
| 214. 雪菜冬瓜汤 | (236) | 224. 排骨酥羹 | (240) |
| 215. 牛肉菠菜汤 | (236) | 225. 鱼翅羹 | (241) |
| 216. 番茄鸡蛋汤 | (237) | 226. 宁式黄鱼羹 | (242) |
| 217. 葱花蛋汤 | (237) | 227. 西湖牛肉羹 | (242) |

西式

- | | | | |
|----------------|-------|------------------|-------|
| 228. 什菜汤 | (243) | 231. 忌廉蘑菇汤 | (245) |
| 229. 洋葱汤 | (244) | 232. 鸡茸粟玉羹 | (246) |
| 230. 南瓜汤 | (244) | | |

七、冷盘类

中式

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 233. 什锦拼盘 | (247) | 235. 鸡丝海蜇皮 | (248) |
| 234. 水晶鸡 | (247) | | |

西式

- | | | | |
|-------------------|-------|-----------------|-------|
| 236. 马铃薯色拉 | (249) | 240. 炸鱼柳条 | (250) |
| 237. 白醋双味 | (249) | 241. 沙茶鸡卷 | (251) |
| 238. 夏威夷火腿扒 | (250) | 242. 芥末洋芹 | (251) |
| 239. 啤梨香肠 | (250) | | |

八、饭粥面类

- | | |
|---------------------|-------|
| * 五谷类选购的常识与方法 | (253) |
|---------------------|-------|

中式 (253)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 243. 珍珠白饭 (253) | 252. 海鲜粥 (258) |
| 244. 菜饭 (254) | 253. 生滚牛肉粥 (259) |
| 245. 粽子饭团 (254) | 254. 牛肉滑蛋粥 (259) |
| 246. 凤梨饭 (255) | 255. 麻酱面 (260) |
| 247. 什锦炒饭 (255) | 256. 光面 (260) |
| 248. 章鱼瑶柱饭 (256) | 257. 红烧牛肉面 (260) |
| 249. 釜竹饭 (256) | 258. 什锦面 (261) |
| 250. 海南鸡饭 (257) | 259. 锅烧面 (261) |
| 251. 干贝瘦肉粥 (257) | 260. 肉丝米粉 (262) |

西式 (263)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 261. 鸡皇饭 (263) | 265. 烟肉蛋通粉 (265) |
| 262. 意大利有味饭 (263) | 266. 肉酱意粉 (265) |
| 263. 海鲜宽条面 (264) | 267. 蒜茸意粉 (266) |
| 264. 什菜面 (264) | |

九、点心甜食类 (267)

中式 (267)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 268. 香菇菜包 (267) | 282. 三色甜汤 (274) |
| 269. 小笼汤包 (267) | 283. 水果银耳羹 (274) |
| 270. 水晶虾饺 (268) | 284. 香瓜西米露 (275) |
| 271. 北方水饺 (268) | 285. 杏仁豆腐 (275) |
| 272. 蔬菜云吞汤 (269) | 286. 草莓酒 (276) |
| 273. 菜肉馄饨 (269) | 287. 草莓果酱 (276) |
| 274. 烧卖 (270) | 288. 麻香芋泥 (277) |
| 275. 咸汤圆 (270) | 289. 蒸糕 (277) |
| 276. 炒年糕 (271) | 290. 清蛋糕 (278) |
| 277. 炒粉丝 (272) | 291. 椰汁年糕 (278) |
| 278. 八宝饭 (272) | 292. 什锦椰子球 (279) |
| 279. 清凉一夏 (273) | 293. 花生糯米球 (279) |
| 280. 红枣福圆茶 (273) | 294. 香酥薄饼 (280) |
| 281. 雪莲甜汤 (274) | 295. 烤山芋 (280) |

西式	(281)		
296. 牛油粟米	(281)	301. 西米布丁	(283)
297. 核桃朱古力杯	(281)	302. 甜酒青梅	(284)
298. 南瓜批	(282)	303. 蜜糖番薯片	(284)
299. 核桃松饼	(282)	304. 熏肉玉米饼	(284)
300. 牛油酥饼	(283)		
十、炒货	(286)		
305. 糖酥核桃	(286)	307. 炒香瓜子(葵花子)	(287)
306. 炒花生	(286)		
十一、药膳	(288)		
308. 姜丝炒墨鱼	(288)	315. 枸杞鸡汤	(291)
309. 烧酒虾	(288)	316. 马蹄薏菜汤	(291)
310. 何首乌煲鸡	(289)	317. 田鸡焗饭	(291)
311. 元枣乌骨鸡	(289)	318. 糯米百合糖粥	(292)
312. 三色鸡	(289)	319. 荔枝干煲粥	(292)
313. 当归鸭	(290)	320. 鹌鹑煲粥	(293)
314. 红枣红糖煮南瓜	(290)		
附录：常用辅料	(294)		
1. 热水	(294)		
2. 高汤	(294)		
3. 白汁	(295)		
4. 吉士	(295)		
5. 煎脆烟肉	(295)		
6. 炸面包粒	(296)		

第一部分

微波炉使用问答
