

微波炉新 菜点图谱



赵建民 李志刚 主编

微波炉
烹调畅销书

微波炉菜点图谱

赵建民 李志刚 主编

山东科学技术出版社

微波炉菜点图谱

主编 赵建民 李志刚

*

山东科学技术出版社出版发行
(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东新华印刷厂印刷

*

850mm × 1168mm 1/32 开本 7 印张 10 千字 200 幅彩图

2001 年 1 月第 1 版第 3 次印刷

印数: 8 001—11 000

ISBN7—5331—2094—9

TS·143 定价 55.00 元

序

微波炉是一种利用微波的物理性能使食物成熟的现代化炊具，进入我国只是近20年内的事，现已逐渐进入平民百姓家庭，显示了它的简便、快捷、洁净的优势，特别适应高频率、快节奏的社会生活潮流，是大可加以利用的。

原来有一种看法，认为微波炉只适用于制作西餐，其实不然。中华民族的文化有一个最大的特点即兼容性，任何其他民族与国家的好东西进入中国，便会逐渐溶入中华文化之中，为我所用。微波炉是不会例外的。20世纪80年代初，香港、台湾的有心人便已试着用微波炉制作中国肴馔了。20世纪80年代中期，上海一些烹调师也曾作过试验，颇有收获。现在，不止是可以利用这一现代化工具制作中国传统菜肴，还可利用它制作大众化的米面食品、小吃、点心与炒货等。只要掌握了它的性能，便能充分用其所长，甚至用它创制出中国式的微波炉食品。中国人是有这个本事的。这本图谱，已经足以说明这一点。

当然，还有大量中国肴馔的制作是微波炉所不能胜任的。那也没关系，中国烹饪本就兼容并蓄，海纳百川，微波烹调只是它组成中的一部分。就家庭应用来说，这本图谱已经绰有余裕了。

这本书还有个特点是一菜一图，图文并茂，融实用、观赏、收藏于一体，这是本书又一价值之所在。

本书编者赵建民等同志从事烹饪教学多年，踏实地为烹饪事业默默耕耘，有着很好的敬业精神。试看今日之烹坛，有那么些人刀不会拿，勺不会翻，从来未接触过厨艺，入行没几天就急于侈谈起什么烹饪科学与理论来，真不知若辈置“实践出真知”这一真理于何地？想到这里，除了祝贺此书的出版外，还要向编者表示我的一点敬意。

聂凤乔于扬州

前 言

近年来，微波炉作为一种新兴的厨房用具，已迅速在居民家庭中普遍流行起来，这不仅与我国人民生活水平的提高有关，而且与微波炉安全可靠、快捷方便、省电省时、干净卫生、经济无害的优点有关。所以，微波炉一上市，就备受广大城镇居民的青睐。微波炉毕竟是舶来品，从性能上讲，更适合于西式菜肴的加工制作。因此，用微波炉加工具有中华民族特色的菜肴，则显得无能为力，从而降低了微波炉在家庭中的利用率。

实际上，微波炉不仅适合于西式菜肴的烹制，同样也适合于中式菜肴的制作，但还需要有一个对微波炉的认识和实践的过程。事实证明，使用微波炉要恰到好处，充分发挥它的特长，同样可以烹制出色、香、味、形、质俱佳的美味佳肴。为此，我们根据已有的实践经验，结合我国居民烹饪饮食的特点，编写了《微波炉菜点图谱》一书。本书精选 200 款适合家庭制作的菜肴、主食、点心等品种，采用图文并茂的方式，把所编品种均配上彩色图片，以供读者能较为直观地领略到菜点的特色风味，起到指导居民家庭合理使用微波炉的效果和目的。

赵建民 李志刚

目 录

第一章 微波炉使用常识

第一节	微波炉的烹调原理	1
第二节	微波炉烹调的特征	1
第三节	微波炉的使用方法	3
第四节	微波炉烹调的操作要领	4
第五节	微波炉使用的注意事项	5
第六节	微波炉烹调器皿的选择	6
第七节	使用微波炉的安全要求	7
第八节	微波炉常见故障的排除	8

第二章 家庭微波炉烹饪食谱

肉食类

沙律肉排	11	干烧肉排	21
元葱爆肉片	12	酱爆肉片	22
番茄黄瓜肉	13	南煎丸子	23
青椒蚝油牛肉	14	西芹肉片	24
番茄肉饼煎蛋	15	番茄排骨	25
糖醋里脊	16	荷兰肉片	26
番茄肉片	17	花生煲猪尾	27
炒胡萝卜肉丝	18	苦瓜炒肉片	28
炸鹅脖	19	茼蒿肉丝	29
元葱肉丝	20	海带肉丝	30

青椒肉片	31	草菇肉片	49
煎番茄肉	32	清炒肉丝	50
酿苦瓜墩	33	干煸芹菜肉条	51
滑炒里脊丝	34	蒜烧肉	52
红油肉丝	35	锅巴肉片	53
番茄肉	36	东坡肉	54
烤肉串	37	煎扒肉饼	55
红烧肉丁	38	扒烧猪头肉	56
肉末花生米	39	清汤丸子	57
木须肉	40	姜丝肉	58
肉末粉丝煲	41	醋熘肉片	59
水煮肉片	42	红烧五花肉	60
辣爆肉条	43	烤肉块	61
酱爆肉片	44	芹菜炒肉丝	62
开煲狗肉	45	万字扣肉	63
土豆肉皮煲	46	茭白烧大肠	64
番茄肉饼	47	香蒜肚丝	65
卷心菜肉片	48	炒肚条	66

禽蛋类

酱爆土豆鸡条	67	珍珠蒸蛋	72
青椒辣子鸡	68	葫芦鸭子	73
烤鸡	69	清炖鸡翅	74
贵妃鸡翅	70	咖喱鸡块	75
红油鸡翅	71	菠萝鸡丁	76

芙蓉蛋烧麦	77	麻辣鸡块	86
浮油鸡片	78	葱辣鸡块	87
人参炖鸡	79	清煎蛋	88
黄酱鸡块	80	霸王鸡翅	89
鸡素相会	81	冬瓜炖鸡	90
油菜扒芙蓉鸡片	82	风味烤鸭	91
鸡丁虾仁	83	椰香鸡煲	92
清炖鸡	84	烤凤翅	93
虎皮鸡蛋	85	酱烧肉鸽	94

水产类

煎虾肉丸子	95	清炒鱼皮	109
油菜扒鱼片	96	青椒蛤仁	110
鸡蛋裹虾仁	97	蒜瓣烧鳊段	111
浇汁鱼排	98	梅菜烧鱼	112
烤面包虾托	99	清炒虾片	113
柑味虾仁	100	鸡蛋炒螺片	114
虫草甲鱼	101	辣爆原壳花蛤	115
炒鳊丝	102	辣椒炒竹蛭	116
烧脆鳊	103	盐水龙虾	117
清蒸鱼	104	清汆花蛤	118
豆瓣烧鱼	105	炒螺片	119
油煎鲳鱼	106	醋烹小白鱼	120
辣椒炒八带蛸	107	原汁煮贻贝	121
爆炒虾仁	108	原汁玉螺	122

清蒸毛蚶	123	螃蟹粉丝煲	143
原汁鲜鱿鱼	124	红烧鲶鱼段	144
爆炒虾仁	125	油爆鲜贝	145
清蒸海蟹	126	油爆雪鱼丁	146
孔雀鳗鱼	127	火腿蒸鱼	147
银耳鱼头煲	128	红油鲤鱼中段	148
翠杯三丁	129	鱼块炖豆腐	149
蟹肉鲜贝煲	130	红烧鱼	150
干炸小白鱼	131	葱油鱼段	151
椰茸虾球	132	盐水大虾	152
烤鱼方	133	干炸鳝段	153
花生米爆虾仁	134	清蒸芙蓉蟹	154
酿龙眼虾卷	135	锅煽鱼片	155
盐水北极虾	136	酥炸虾	156
佛手鲢鱼	137	竹筒甲鱼	157
腰果虾仁	138	青蛙虾	158
粉丝鱼丸煲	139	原壳竹蛭	159
鸽蛋番茄鱼球	140	鸡虾双味	160
辣爆鲜贝	141	清煮虾仁	161
珍珠烧鱼方	142		

素菜类

扒双菇	162	栗子烧白菜	165
生菜夹	163	炒素什锦	166
红烧茭白	164	锅煽豆腐	167

雪花海带丝	168	烫豆腐	185
油浸芸豆	169	白扒玉米笋	186
扒香菇	170	碧绿豆腐箱	187
炸土豆片	171	红油鲜蘑	188
油菜烧豆腐	172	红烧茄条	189
白扒三宝	173	腰果瓜条	190
红油豆腐	174	酿豆腐	191
青椒炒腰果	175	冬瓜豆腐	192
烧鱼鳞茄子	176	葫萝卜扒鸽蛋	193
椿头豆腐	177	银耳鸽蛋	194
软烧豆腐	178	佛手白菜卷	195
酥海带	179	三元相会	196
生菜烧豆腐	180	茄子煲	197
蒜末青菜	181	素炒干丝	198
清炒四素	182	清炒菠菜	199
素烧豆腐条	183	金钩芹菜	200
蒜末海带丝	184		

面点类

大酥盒	201	虾仁烩蛋面	206
百褶蒸包	202	绿豆糕	207
珍珠绣球	203	酥皮豆沙段	208
豆沙包	204	茄汁面条	209
果酱面包角	205	蛋黄珍珠球	210

后 记

第一章 微波炉使用常识

微波炉是一种新型的现代化烹调工具。使用微波炉烹调加工食品，意味着不用传统的炉灶、炒锅、盆等，就可以迅速地完成食物的各种加热，制成美饌佳肴。因此，微波炉受到越来越多的家庭的欢迎。

第一节 微波炉的烹调原理

微波炉的工作原理是利用炉内的磁控管，把电能转换成微波放射出来，这些微波穿过食物时，使食物中的分子开始吸收微波，同时产生每秒24.5亿次的剧烈振动，促使食物分子相互摩擦，从而产生大量的热能，并在很短的时间内就能成熟。由于这种热量来自于食物内部，不需传热媒介，不靠对流，食物的温度就会很快上升，从而可以全面、迅速、均匀地使食物成熟。烤制时，由于食物中的许多成分（如水分、油脂、糖、蛋白质等）属于极性微粒，容易吸收微波，周围空气及盛装食物的器皿均因不含极性成分而不受微波影响，不吸收微波，因此，热能损失极小，热效率可高达90%左右。

第二节 微波炉烹调的特征

用微波烹调食品，与用传统的烹饪工具相比较，有以下优点和特

征：

1、节省时间：微波炉在工作时，是从四面八方放射微波的，微波可以从各个方向穿透食物，加热速度很快，缩短了烹调时间。

2、减少污染：微波烹调食物不会产生油烟，无有害气体排出，也没有油渍、汁水溅出，可保持厨房及周围环境的清新洁净，更没有煤气中毒、管道爆炸等危险。

3、便利易行：微波炉操作简单，人人皆可使用，且食物加热烹制无需从炒锅到装盘等工序，只需把食物直接放在耐高温（一般为专用品）碗碟、盘子、塑料袋、纸袋里加热即可。从冰箱取出食物，只需用微波加热几分钟便可完全解冻，甚至还可以从解冻到烤熟一气完成。而对于家庭中的剩余饭菜，下顿食用时进行重新加热，使用微波炉尤其方便，不仅免除了点火动锅的麻烦，而且可保持食物的原汁原味和原形，极为方便易行。

4、保持营养：微波烹调食物由于加热时间极短，因此能有效地保留食物中的维生素，保持食物原有的鲜艳颜色和水分。对脂溶性和水溶性的营养素，因微波炉烹调不使用油脂和水进行传热，所以，不用担心营养素的流失。微波烹调食物，可以最大限度地保持食物中的营养成分。

5、杀菌消毒：食物由于种种原因，往往会感染各种各样的细菌，对人体造成危害。由于细菌本身含有的蛋白质和水分可吸收微波产生高温，因此，微波炉可对食物进行杀菌消毒。

6、经济可靠：因为微波炉烹调食物时间短、热利用率高，所以较传统的烹调加热法可节约50%以上的电能，降低了加工成本。而且用微波炉烹调食物不会因温度的变化而使食物烧焦、变色、硬结或不熟，是一种经济可靠的理想烹饪工具。

第三节 微波炉的使用方法

正确使用和操作微波炉,是发挥微波炉众多优点和延长其使用寿命的根本保证。因此,初次使用微波炉之前,要详细阅读说明书,掌握一般的操作顺序,并了解烹调中的各种因素。

1、微波炉烹调时,先要把食物盛放在微波炉专用器皿中,置于炉膛内,或直接将食物放到炉膛的支架上。也可用耐高温的塑料、玻璃和陶瓷容器盛放食物,绝不能使用金属或镀有金属膜的容器盛放食物。微波炉内的烧烤盘,可在制作焦皮食物时使用。

2、食物在炉膛内放好后,要关闭炉门,并且要确认炉门联锁开关是否关闭。若是冷冻食物,则先需解冻(可按解冻按钮),再烹调。烹调过程中,要按食物的种类、数量、烹调要求等,确定时间、功率或不同的烹调程序,按下相应的旋钮,再按烹调开关。烹调加热结束,微波炉会自动停止烹调,同时发出信号,此时可打开炉门取出食物或按下保温按钮。

3、食物烹调加热时间的长短,直接影响菜点的质量。因此,要准确地掌握好烹调的加热时间。一般情况是,食物本身的温度越低,烹调时间就越长;冬天比夏天加热时间要长些;一次性烹调食物的量越多,加热时间就越长。食物的大小、形状也直接影响食物的烹调时间,块小的食物加热时间要短;而质地紧密坚实的食物加热时间更要短些,反之,疏松多孔的食物加热时间就要长些;含水量较多的食物极性高,吸收微波多,加热时间要短。

4、因为微波对外围的食物加热较快,所以盛放食物时,要把薄、小、含水量高、紧密的食物排在容器中间,而把厚、大、含

水量低、疏松的食物摆在容器四周，以提高加热效果，缩短加热时间。

第四节 微波炉烹调的操作要领

1、烹调时间的确定，必须根据不同种类的食物、数量、大小、含水量及密度等加以控制。

2、食物烹调时，要摊平，不要堆集，块的大小、厚薄要保持均匀。

3、有的食物若有坚硬的外皮，必须先剥去后再进行烹调。但若要使食物保持足够的脆嫩度，烹调时必须覆盖耐热保鲜膜或器皿盖，以减少水分的热蒸发。

4、覆盖保鲜膜或是用铝箔纸包裹的食物，烹调时，应留有小口，以使其中的少量气体散发，减少压力。

5、微波炉加热不易使食物表面着色，可在烹调前涂以有色调味品于食物表层，使其呈现需要的颜色。

6、烹调不同种原料的混合食物时，必须根据不同食物成熟的难易程序，分别加热，然后合在一起烹调。

7、烹调时可随时打开炉门检查或搅拌，微波炉会自动断电，待关上炉门，又会按烹调设置继续加热，至预定加热时间结束为止。

8、若使用铝箔纸烹调时，要特别注意不能将铝箔纸触到炉膛内壁上。

9、使用烤盘煎炸食物时，要先将烤盘预热，然后加油，再预热，待油热后，即可煎、炸食物。但要注意，第一次预热时间要

短，最长不能超过8分钟，而第二次以后的预热时间则应为第一次的二分之一。烤盘用完后，要用清洁剂洗涤干净，切不可刮伤烤盘。

10、解冻食物时，只需选定解冻按钮（所有型号微波炉均设有此按钮）和确定时间。但要注意，在解冻整只鸡、鸭等食物时，要使用炉架，以免被加热后的水煮熟。食物解冻时，时间宜短，以免煮熟食物。若食物在预定的时间内尚有部分未解冻，可将其静置数分钟，即可解冻。较薄、小的零散冻食物，还可用铝箔盖住或包裹起来解冻。

11、给剩余食物加热时，宜用中段火力，减少水分蒸发，也可覆盖保鲜膜或加盖。加热熟馒头、面包、包子、水饺等食品，应以秒计时，否则易变得干硬枯结，失去原有风味。

第五节 微波炉使用的注意事项

1、儿童和老年人不宜单独操作，以免因使用不当造成事故。

2、不要过度烹煮食物，尤其炉内有纸、塑胶和其他易燃物时，更要注意，以免引起炉内着火。若炉内食品等着火，应先将开关关掉，再将电源插头拔掉或断开电源总开关。

3、整只生蛋以及密封盒、瓶之类的东西，不能直接放入炉内加热，以免因膨胀而引起爆炸。生蛋可用铝箔包好，没入水中，罐头等食品可开盖（或松动瓶、盒盖）再进行加热，瓶口较小的容器，要少使用，以免汤汁溢出。

4、烹煮马铃薯、地瓜、红肠等有皮无孔的食物时，要先将其切开或穿孔后，再放入炉内，以防烘烤。不能在炉内加工爆米花之

类的膨化食品。

5、用保鲜膜、铝箔等包裹的食物，切勿将整个食物封严，要留有空隙，以便于微波穿透和气体、水分排出。

6、不能用微波炉作脱水、烘干使用。炉内没有食物时，不可起动微波炉。食物取出后，应将时间旋钮回转到零。

7、金属器具及其工具（包括电镀金属制品）切忌在炉内使用。

8、加热含有气体的饮料时，要先搅动后再加热，以免饮料因气体膨胀喷出容器。

第六节 微波炉烹调器皿的选择

由于微波炉所放射的微波具有遇金属反射、可穿透无极性物质的特点，所以，微波炉烹调对所使用的器皿有一定的要求，日常生活中所使用的器具，并不完全适合于微波炉的烹调之用。适合微波炉烹调的器皿有以下几类。

1、玻璃器皿：耐热玻璃器皿可用于长时间的加热，但如冷热温差过大，也会导致破裂。玻璃器皿以耐热性好、表层平滑、质地均匀、厚薄一致者为佳。玻璃器皿只能用于短时间的加热，而且不能盛装油脂或含油脂高的食物，以免爆裂。雕花玻璃、强化玻璃、水晶玻璃等均不可使用。

2、陶瓷器皿：陶瓷器皿是微波炉烹调使用最为广泛的一类器皿，几乎各类陶瓷器皿均可使用。但一般产品只适合短时间加热。表面涂有金线、银线、釉彩的陶瓷制品，因会产生火花，不能使用。

3、塑料制品：塑料器皿应选择耐高温性能好的为佳（耐温性在120℃以上）。非工程塑料所制的器皿，不能盛放油脂和含油脂多

的食物加热。一般市场上出售的塑料制品，多为非耐热品，一般不能使用。

4、竹、木器皿：竹、木器皿使用前，必须先用水浸泡，使其吸收大量水分后，方可使用。竹、木器皿只宜短时间加热，若加热时间过长，水分蒸发干会导致变形或烧焦。因此，使用时要准确掌握时间。

5、纸制器皿：纸制器皿只适用于极短时间的加热。有印刷油墨、彩色颜料或涂有防水蜡层的纸制器皿，尽量不使用，以避免高温下产生对人体有害的成分。

第七节 使用微波炉的安全要求

微波炉在安装、放置、保管及其操作使用时，要注意以下安全事项：

1、微波炉应使用10A（安培）以上的专用电源插座和专用的电源系统，并且配有稳压装置。

2、微波炉的放置要平稳，避免摇动，要远离高温或潮湿的环境，以免漏电而影响工作性能。

3、微波炉的放置不可靠近墙壁，周边及顶部要留有5~10厘米以上的空间，以保持良好的通风；不能靠近家用电器和磁性材料等，以免产生干扰。

4、炉体上不能放任何物品。炉门未关严时不可启动，以免造成微波外泄。

5、塑料网架不耐高温，只能用于解冻。

6、金属制品不可接触微波炉内壁。因为铝箔或金属网架一碰