

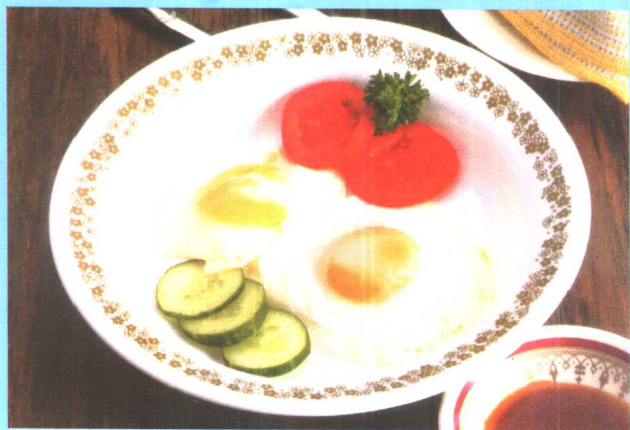
广东风味菜

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

微波炉食谱

MICROWAVE RECIPE

李曾鹏展 著



广东科技出版社

说 明

本书原出版者为香港博益出版集团有限公司，书中使用了一些广东方言，为方便读者阅读，现将书中常出现的广东方言与普通话对照，列举如下：

滚水——开水	些少——少量
脰——熟透，变软	黏——粘
捞匀——搅至均匀	埋芡——勾芡
鐔一刀——划一刀	镬——炒锅
罩篱——漏勺	雪柜——电冰箱
生抽——浅色酱油	老抽——深色酱油
古月粉——胡椒粉	泡打粉——发粉
矮瓜——茄子	薯仔——马铃薯
马蹄——荸荠	鸡髀——鸡大脚
饭焦——锅巴	菜苳——青菜去掉花及老梗
剉——宰	幼，细——小
脰——腱子肉	冚密——盖密
猪手——猪前腿	鸡翼——鸡翅膀
粗粒——较大粗	幼粒——较小粒
斩件——剁成块状	短度——小段



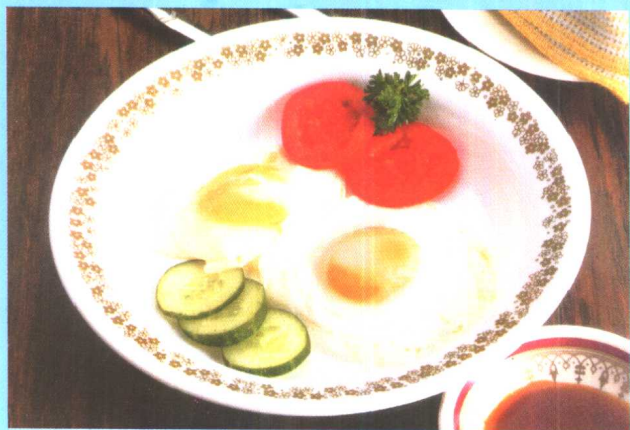
广东风味菜

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

微波炉食谱

MICROWAVE RECIPE

李曾鹏展 著



广东科技出版社

目录

内容简介

微波炉烹饪须知

鸡、鸭、鸽

美味鸡 FLAVOURING CHICKEN	8
椰汁鸡 CHICKEN WITH COCONUT MILK	10
冬笋鸡煲 CHICKEN AND BAMBOO SHOOT POT	12
咖喱鸡酱 CURRY CHICKEN SAUCE	14
蘑菇烩鸡粒 BRAISED CHICKEN WITH BUTTON MUSHROOM	16
沙茶鸡卷 CHICKEN ROLLS WITH SATAY SAUCE	18
芝士鸡髀 CHICKEN THIGH WITH CHEESE	20
蜜味豉油鸡翼 CHICKEN WING WITH SOY SAUCE AND HONEY	22
芥辣鸡翼 CHICKEN WING WITH MUSTARD SAUCE	24
鸡蓉粟米羹 SWEET CORN AND MINCED CHICKEN SOUP	26
豆豉鸡 CHICKEN FERMENTED BLACK BEAN SAUCE	28
芋头鸭 DUCK WITH TARO	30
咸酸菜煲鸭汤 PRESERVED MUSTARD AND DUCK SOUP	32
豉油王乳鸽 PIGEON IN SOY SAUCE	34

猪、牛、羊

洋葱猪扒 PORK CHOP WITH ONION	36
京酱肉丝 SHREDDED PORK WITH SCALLION	38
菜卷 CABBAGE ROLLS	40
梅菜蒸肉饼 STEAMED MINCED PORK WITH SALTED VEGETABLE	42
豉椒蒸排骨 SPARE RIBS IN FERMENTED BLACK BEAN SAUCE	44
炸排骨 DEEP-FRIED SPARE RIBS	46
苹果猪手 PIG'S FRONT LEG WITH APPLE	48
西汁牛腩 BEEF IN TANGY SAUCE	50
香味牛腩 STEWED BRISKET OF BEEF	52
芹菜牛肉丝 SHREDDED BEEF WITH CHINESE CELERY	54
菜心炒牛肉 STIR FRIED BEEF WITH CHOI-SUM	56
煎牛扒 FRIED STEAK FILLET	58
西湖牛肉羹 MINCED BEEF SOUP WITH EGG WHITE	60
咖喱羊肉 CURRY MUTTON	62

海产

豉汁蒸鲩鱼 STEAMED POMFRET IN FERMENTED BLACK BEAN SAUCE	64
---	----

清蒸石斑肉 STEAMED GAROUPA FILLET	66
豉汁蒸鱼头 FISH HEAD WITH FERMENTED BLACK BEAN SAUCE	68
煎鱼 FRIED MACKEREL	70
莲叶虾 SHRIMPS IN LOTUS LEAF	72
腰果虾仁 FRIED CASHEW NUT WITH SHRIMPS	74
茄汁虾 PRAWNS IN TOMATO SAUCE	76
姜葱蟹 CRABS WITH GINGER AND SPRING ONION	78
鱼香土鱿 SQUID WITH FISH FLAVOUR	80
什锦海鲜煲 MIXED VEGETABLES AND SEAFOOD POT	82

蔬菜

花开富贵 STUFFED BLACK MUSHROOM WITH DACE AND PORK	84
酿豆腐泡 STUFFED BEANCURD PUFF	86
酿青椒 STUFFED GREEN PEPPER	88
腊味蒸慈菇饼 STEAMED MINCED ARROW HEAD WITH CHINESE SAUSAGE	90
蔬菜云吞汤 WONTON SOUP	92
珧柱煮黄芽白 TIENTSIN CABBAGE WITH CONPOY	94
粉丝煮节瓜 HAIRY GOURD WITH MUNGBEAN VERMICELLI	96
蒜香矮瓜 EGG PLANT IN GARLIC SAUCE	98
榄菜蒸豆腐润 STEAMED BEANCURD WITH SALTED WU-LAM VEGETABLE	100
腐乳西洋菜 WATERCRESS WITH BEAN CHEESE	102

粥、粉、饭及其他

海南鸡饭 CHICKEN WITH RICE, HOI NAM STYLE	104
章鱼珧柱饭 RICE WITH DRIED OCTOPUS AND CONPOY	106
菜饭 RICE WITH WHITE CABBAGE	108
腊味糯米饭 STEAMED GLUTINOUS RICE WITH PRESERVED MEATS	110
烟肉炒饭 FRIED RICE WITH BACON	112
珧柱瘦肉粥 LEAN PORK AND CONPOY CONGEE	114
肉丝米粉 RICE VERMICELLI WITH SHREDDED LEAN PORK	116
荷包蛋 EGG IN CRESCENT SHAPE	118
南乳脆花生 CRISPY PEANUTS WITH REDDISH BEAN CHEESE	120
牛油粟米 BUTTER SWEET CORN	122
椰汁年糕 COCONUT RICE PUDDING	124
红丝银耳羹 WHITE FUNGUS AND RED DATES SOUP	126

内容简介



随着时代的进步，使用微波炉这种新式的烹饪用具，已愈来愈普及，而且深受各中外家庭的欢迎。

李曾鹏展女士研究微波炉烹饪法已十多年了，加上积二十多年传统的烹饪经验，使她可以把传统烹饪技术与微波炉烹饪技术揉合在一起，设计简单易做、美味有益、适合一般中国家庭口味的家常食谱。除了介绍用微波炉烹饪鸡、鸭、鸽、猪、牛、羊、海产、蔬菜的美食外，还提供粥、粉、饭、甜品的食谱。

使用微波炉烹饪的主要特点是快捷、干净，又能同时发挥煎、炸、炒、烩、蒸、炖等多种烹饪方法。本书的食谱，除了利用微波炉省时省力的优点外，并运用适合微波炉烹饪法的独特窍门，使所烹调的食物，也同样色、香、味俱全，与使用传统用具比较，毫不逊色！本书是拥有微波炉人士的大喜讯。

微波炉烹饪须知

微波烹饪原理

微波是一种高频率的电波，它本身不会产生热，只是一种能波。微波烹饪的原理就是利用微波透入食物，使食物中的水分子发生震荡，因而产生热能，将食物迅速煮熟。

微波炉的安装和保养

微波炉安放的位置，炉顶最少要有 10 厘米空间，炉面不可放置杂物。炉的左右及后方也要留 10 厘米空间，方便抹拭及通风。勿与其他电器共用同一个插座。

在烹饪中途，若有汤汁流出，应先关电源，然后才抹净。烹饪完毕，可以用湿毛巾或纸巾抹净炉内外，并把炉门打开，使热气消散，才可关上炉门，这样可以延长炉的寿命。如有不易抹去的污渍，可以用毛巾沾少许洗洁精清理。如炉内有异味，可以用杯或碗盛清水，加入少许柠檬或醋，放入炉内，煮滚后再煮片刻。待杯中的水稍冷取出，用湿毛巾抹拭便可。

微波炉内没有食物，切勿开炉，否则会缩短炉的寿命。

选用适当的烹调用具

1. 金属器皿要避免使用，绘上金线或银线的器皿以及用铜丝缝口的蒸笼都不要用，因含有金属成分。微波接触金属时，会产生火花，造成危险。
2. 木器或竹器用具，在微波炉内烹饪，易干燥，甚至裂开，所以只适宜用于短时间烹饪，同时使用之前要浸水。
3. 纸类器皿或用来包装肉类、急冻食物的纸盒，只适宜用于短时间的

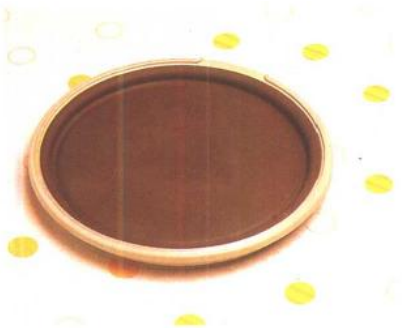
再热，因纸容器容易吸收水分。

4. 陶器、瓷器、耐热玻璃、耐热胶做的器皿都适宜用于微波炉烹饪。由于耐热胶的器皿品类繁多，购买时要看清楚是否标明可用微波炉烹饪。

5. 烤盘：专为微波炉而设计，用以煎猪扒、牛扒、鱼、多士等。烤盘经过特殊处理，能吸收微波能，使食物焦黄。要使焦黄效果更佳，有两个方法，其一是先用调味料腌透食物，再用烤盘烹饪；其二是将烤盘预热，预热的时间愈长，焦黄效果愈甚。为了使食物焦黄程度均匀，烹饪过程中要把食物翻转一次。

烤盘预热后，底部和面上都很热，使用时要小心，别灼伤手，同时又要注意桌面是否承受得起高热。

烤盘不可以整个浸在水中洗涤；盘面的油污，可用毛巾沾些洗洁精抹拭，然后用热水冲洗。不可以用尖刀或刷来刮刷盘面。



6. 坑盘：专为微波炉而设计，将大块的肉类，如鸡腿、猪扒等放在坑盘上烹饪，油脂及血水留到坑底，不会浸着肉食，可以得到更好效果。

除了坑盘外，也可将食物放在盛架上，让汁液流在下面的盛器。



坑盘

盛架

7. 微波炉用烧鸡盘：专为微波炉而设计，可以烹煮鸡、鸭、鸽，因为穿在柱上，四面不贴着盛器，烹煮时不须翻动，热力更均匀，较盛于一般盛器中快熟，例如一只鸡盛放在一般盛器中，需要 15 分钟烹饪时间才熟，但用烧鸡盘烹煮只需 13.5 分钟。



8. 微波的穿透力有限，所以选用的器皿对烹饪的效果有一定的影响。宽口窄底的器皿，烹饪起来热力无法均匀；容器深的器皿，食物表面过熟而中间不熟，需要多次翻拌。圆形的器皿较方形的为佳，如用方形的器皿，不要将食物放在方角处，以免食物过熟而干硬。

9. 微波炉用保鲜纸：购买时请认清楚，是否标明微波炉使用。用微波炉煮食，盖上微波炉用保鲜纸，以保持蒸气，又可以加速煮熟，以及避免水分流失。保鲜纸烹饪时不可封得太密，要留一小口疏气，以免热气将保鲜纸胀破。烹饪后，小心除去保鲜纸，以免被蒸气烫伤手。

10. 微波炉用胶袋：购买时请认明盒面是否注明微波炉用。微波炉用胶袋能让微波穿透，用来烹饪蔬菜效果很好，但不可将袋口绑紧，应使蒸气能透出，以免胀破胶袋。

11. 微波炉用来盖食物的盖：上面有疏气孔，能使蒸气透出，可以保持炉清洁，同时保存食物的水分。



12. 有盖盛器：专为微波炉而设计的烹饪器皿，可作煲使用，煮饭、煮汤、煮整只鸡或其他菜均可。

13. 没有盖的盛器：烹煮汁液较多或须翻拌的食物。如需要加盖的话，可以盖上微波炉用保鲜纸。



14. 有柄的小器皿：用以煮油、汁液或爆香蒜蓉等，因为有柄，使用较方便。



15. 锡纸：是一种金属，有反射微波的特性，可利用其特性来降低微波的强度。但不可当作容器，或把食物包密来烹饪，这样食物难煮熟。当解冻或烹饪时，食物较薄处容易过热或过熟，可以用锡纸垫着或包着较薄部分，使微波对该处的作用减弱。

烹饪提示

1. 煮蛋或其他：请勿把鸡蛋连壳原只放在器皿内直接煮，这样蛋会爆裂。要把鸡蛋浸在清水中，清水必定要浸过蛋面，切忌过度烹煮，以免爆裂。

马铃薯带皮原只烹煮，要在洗净后在皮上刺数孔，以免爆裂，然后用微波炉用保鲜纸或保鲜袋裹着烹煮，但不可裹得太密，留一小口，让小部分蒸气透出。

2. 密封的急冻食物：把封袋剪一个洞，才可加热。

3. 密封或罐装的食物：要先开盖，或者倒出，改用其他器具盛着再烹煮。附在食物包装胶袋或纸袋的钉或针要除去，否则烹煮时会发出火花。

4. 食物再热：通常用 Hi（高热）或 Reheat（再热）挡。

再热饭时，洒少许水在饭面，盖上保鲜纸或盖。

包点再热，洒上几滴水在包面，放入胶袋内再热，不会散失水分。

再热食物，当再热时间够了，就要立即取出进食，不宜在炉内存放过久。

再热荷包蛋或卤水蛋，时间要短而快，以免爆裂。

5. 煮饭用清水效果较佳，煲粥用热水较快。熟后出炉，稍焗一下，然后掀开盖或保鲜纸，效果更好。

6. 微波炉烹饪，碟边的食物会先熟，中心的较迟熟。所以要将小块的放在中心，大件的放碟边，整碟食物就同时熟了。

进食安全

用微波炉烹饪，食物会从里面热到外面，这样就造成一个现象：食物外层不太热，但内里滚烫，所以进食时要小心，别烫伤口腔。

如用微波炉加热婴儿食物，要加倍小心。

市面上每款微波炉用以显示火力强弱度数都不尽相同，外型大致分为电脑按钮式及旋转式的，现在把烹饪所需的电力写在下面，以供参考。

HIGH 100%	电力最高， 即高热	烹饪速度最快，适合煮需时短而又要求鲜嫩食物
REHEAT 80%	中上电力	再热食物
ROAST 70%	中度电力	烤或焗，适合煮纤维较密、需时较长食物
BAKE 50%	中度稍弱 电力	烘焙，适合煮需时稍长食物，或使食物干脆
SIMMER 50%	中弱电力	适合煮需时较长食物，如炖
DEFROST 30%	弱电力	解冻
WARM 10%	最弱电力	用以软化牛油或使面粉发酵

美味鸡

FLAVOURING CHICKEN

用料:

光鸡 1 只重约 1.5 千克, 姜丝 2 汤匙, 葱 2 条切小段, 竹签 1 枝。

腌料:

盐 2 茶匙, 糖半茶匙, 沙姜粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙, 五香粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙, 酒半汤匙, 蚝油 2 汤匙, 生抽半汤匙, 八角 1 粒。

做法:

1. 鸡洗净抹干水, 用少许生抽搽匀鸡皮。把姜、葱及腌料放入鸡肚内, 用竹签缝密鸡肚, 用锡纸包住鸡髀末端, 放在盛器中, 加盖或罩上保鲜纸 (微波炉用的), 盖要有小孔疏气的, 如用保鲜纸也要留一孔让其疏气。

2. 把鸡放入微波炉内, 用 Hi (高热) 煮 15 分钟, 取出, 待稍冷, 斩件上碟, 把肚内之汁淋在鸡件上。

注:

锡纸是一种金属材料, 具有反射微波的特性, 利用其特性来降低微波的强度, 就不会使少肉部分 (如鸡髀末端或虾尾) 干硬或焦黑。但锡纸不可触及微波炉内壁, 否则会产生火花。

Ingredients:

1 chicken (about $3\frac{1}{4}$ lbs)
2 tbsp shredded ginger
2 stalks sectioned spring onion
1 bamboo stick

Seasoning:

2 tsp salt
 $\frac{1}{2}$ tsp sugar
 $\frac{1}{4}$ tsp ginger powder
 $\frac{1}{4}$ tsp five spiced powder
 $\frac{1}{2}$ tbsp Chinese wine
2 tbsp oyster sauce
 $\frac{1}{2}$ tbsp light soy sauce
1 clove aniseed star

Method:

1. Wash and wipe chicken. Rub the skin with some cooking oil. Stuff ginger, spring onion and seasoning inside the chicken. Seal opening with bamboo stick. Put tin foil stripes under chicken legs ends. Put chicken in a deep container with the lid on. The lid should have a hole to let air escape.

2. Cook on High heat for 15 minutes. Take out, cool and cut into pieces. Pour juice on top.

* To avoid dryness and over cooking of some uneven parts of foods, tinfoil can be carefully used as it is reflected on microwave power.



椰汁鸡

CHICKEN WITH COCONUT MILK

用料:

急冻鸡髀 2 只，重约 600 克，薯仔 450 克，洋葱 1 个切丝，鲜奶或淡奶 $\frac{1}{4}$ 杯。

调味:

椰汁 $1\frac{1}{2}$ 杯，滚水或滚上汤 1 杯，古月粉少许，盐 $1\frac{1}{3}$ 茶匙，糖 1 茶匙，把以上调味搅匀。

做法:

1. 薯仔去皮洗净，切厚块。
2. 鸡洗净，抹干水斩件，盛碟上，盖上微波炉用保鲜纸，留一孔疏气，放入微波炉内，用 Hi（高热）煮 2 分钟，以去血水，否则汁的颜色不够白。
3. 取出鸡后，加生粉 2 茶匙搅匀，加洋葱、薯仔再搅匀，放在盛器中，加入调味搅匀，盖上盖或盖上微波炉用保鲜纸，留一小孔疏气，放入微波炉内，用 Hi（高热）煮 15 分钟，取出加奶拌匀，再盖上保鲜纸，用 Hi（高热）煮半分钟即成。

Ingredients:

2 frozen chicken thighs (about $1\frac{1}{4}$ lb)
1 lb potato
1 shredded onion
 $\frac{1}{4}$ cup fresh or evaporated milk

Seasoning:

$1\frac{1}{2}$ cup coconut milk
1 cup hot water or superior stock
Pinch of pepper
 $1\frac{1}{3}$ tsp salt
1 tsp sugar
Well mixed together

Method:

1. Peel, wash and cut potato into thick pieces.
2. Wash and wipe chicken. Cut into big pieces. Arrange on plate and cover with plastic wrap. Cook on High heat for 2 minutes to remove bloody water.
3. Then rub prepared chicken with 2 tsp cornflour. Add in onion and potato. Put in a suitable basin and mix in seasoning. Cover with a lid or plastic wrap, Cook on High heat for 15 minutes. Mix in milk and cover with lid or plastic wrap. Cook on High heat for $\frac{1}{2}$ minutes and serve.



冬笋鸡煲

CHICKEN AND BAMBOO SHOOT POT

用料:

鸡半只重约 760 克, 冬菇 20 克,
新鲜冬笋肉 150 克, 姜数片, 蒜
蓉 1 茶匙, 葱 2 条切小段。

腌料:

麻油、古月粉少许, 盐 $\frac{3}{4}$ 茶匙,
糖 $\frac{1}{3}$ 茶匙, 生抽半汤匙, 蚝油 1
汤匙, 酒 1 茶匙, 油 1 汤匙。

做法:

1. 冬笋肉切开边, 放在盛器中,
加入浸过面之热水、盐 $\frac{1}{3}$ 茶匙,
盖上微波炉用保鲜纸, 留一孔疏
气, 放入微波炉内, 用 Hi (高
热) 煮 2 分钟, 取出。冬笋用清
水浸冷后切片。如用罐装冬笋,
洗净便可切片。

2. 冬菇浸软, 揸干水去脚, 加
生粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙搅匀, 再加油半汤匙
搅匀。

3. 鸡洗净, 抹干水斩件, 加腌
料、蒜蓉、姜搅匀, 加笋肉又搅
匀, 放在煲仔内, 加入热水 $\frac{1}{3}$ 杯
搅匀, 盖上盖, 放入微波炉内,
用 Hi (高热) 煮 5 分钟, 取出。
加入冬菇, 搅匀, 盖上盖, 放入
微波炉内, 用 Hi (高热) 再煮 4
分钟至熟, 取出。放下葱, 盖上
盖, 待 3 分钟即可。

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ chicken (about 1 $\frac{5}{8}$ lb)

$\frac{3}{4}$ oz black mushroom

6 oz flesh of fresh bamboo shoot

Few slices ginger

1 tsp mashed garlic

2 stalks sectioned spring onion

Seasoning:

Dash of sesame oil

Pinch of pepper

$\frac{3}{4}$ tsp salt

$\frac{1}{3}$ tsp sugar

$\frac{1}{2}$ tbsp light soy sauce

1 tbsp oyster sauce

1 tsp Chinese wine

1 tbsp oil

Method:

1. Divide bamboo shoot into halves.
Put in a container with $\frac{1}{3}$ tsp salt.
Fill in enough hot water to cover
bamboo shoot. Cover with plastic
wrap and cook on High heat for 2
minutes. Soak in cold water and cut
into slices as cooled.

2. Soak and drain off excess water of
mushroom. Mix with $\frac{1}{4}$ tsp cornflour
and add $\frac{1}{2}$ tbsp oil.

3. Wash, wipe and cut chicken into
pieces. Marinate with seasoning,
garlic and ginger. Then mix in
bamboo shoot. Put in a casserole and
fill in $\frac{1}{3}$ cup hot water. Mix and
cover with a lid. Cook on High heat
for 5 minutes. Add in mushroom and
cover with a lid. Cook on High heat
for further 4 minutes until cooked.
Remove from heat and sprinkle
spring onion. Cover with a lid and
stand aside for 3 minutes. Serve.



咖喱鸡酱

CURRY CHICKEN SAUCE

用料:

鸡肉 300 克, 葡萄干半杯, 洋葱 150 克切粒, 干葱蓉半汤匙, 蒜蓉半汤匙, 青西椒 1 个去核切粒。

腌料:

生抽半汤匙, 生粉 1 茶匙。

调味:

咖喱粉 2 茶匙, 茄汁 $\frac{3}{8}$ 杯, 糖 $2\frac{1}{2}$ 汤匙, 盐 $\frac{3}{4}$ 茶匙, 粟粉 $1\frac{1}{2}$ 汤匙, 水 $\frac{3}{8}$ 杯, 鸡粉 1 茶匙 (新鲜鸡肉不用鸡粉)。

做法:

1. 鸡肉洗净, 抹干水切粗粒, 加腌料搅匀。

2. 把 4 汤匙油放在盛器中, 加入洋葱、蒜蓉、干葱蓉搅匀, 放入微波炉内, 用 Hi (高热) 爆 4 分钟取出。

3. 把调味、鸡肉、西椒、葡萄干放在盛器中搅匀, 加入已爆之洋葱等再搅匀, 放入微波炉内, 无须加盖, 用 Hi (高热) 煮 7 分钟, 取出搅匀, 再煮 2 分钟至熟。可配上饭、意粉、通心粉吃。

注:

要用一个稍深的碗。

Ingredients:

12 oz chicken meat
 $\frac{1}{2}$ cup raisins
6 oz diced onion
 $\frac{1}{2}$ tbsp diced shallot
 $\frac{1}{2}$ tbsp mashed garlic
1 diced green pepper

Seasoning for chicken:

$\frac{1}{2}$ tbsp light soy sauce
1 tsp cornflour

Seasoning:

2 tsp curry powder
 $\frac{3}{4}$ cup tomato ketchup
 $2\frac{1}{2}$ tbsp sugar
 $\frac{3}{4}$ tsp salt
 $1\frac{1}{2}$ tbsp cornflour
 $\frac{3}{8}$ cup water
1 tsp chicken powder (optional)

Method:

1. Wash, wipe and cut chicken meat into big dices. Mix with seasoning.
2. Add 4 tbsp oil in a deep container with onion, garlic and shallot. Mix and saute on High heat for 4 minutes. Remove from oven.
3. Mix seasoning, chicken, pepper and raisins in a deep container. Add in the sauted ingredients. Stir and without the lid on, cook on High heat for 7 minutes. Stir well and cook for further 2 minutes until cooked. Serve with rice, spaghetti or macaroni.