

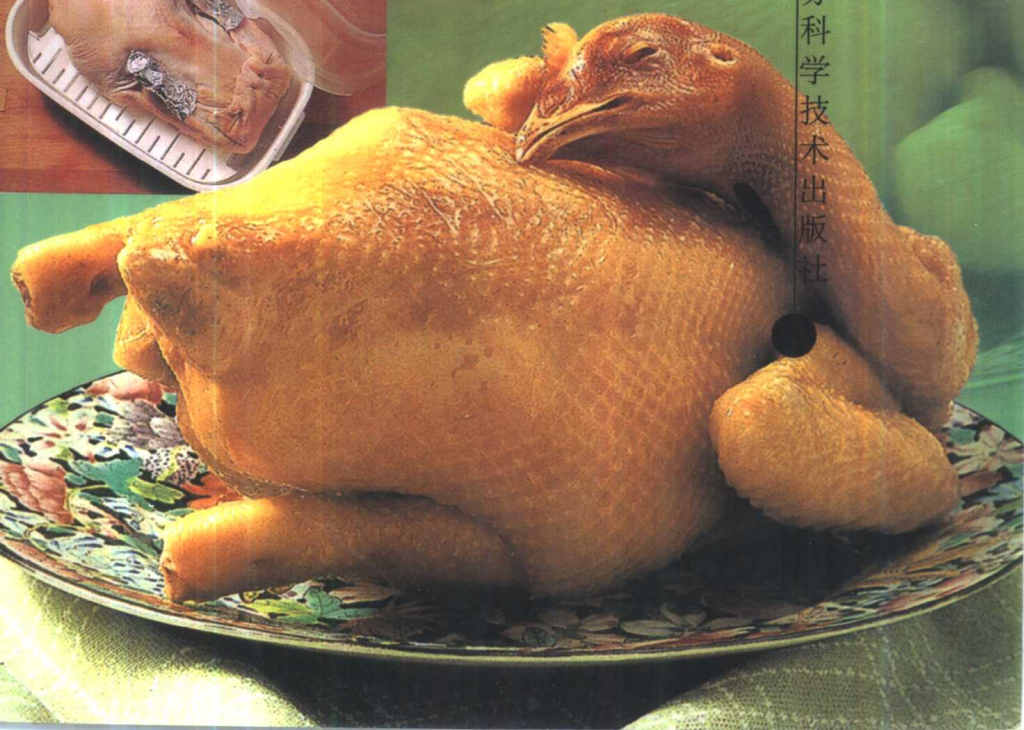
新编

李旭东◇◆编著

微波炉使用与食谱

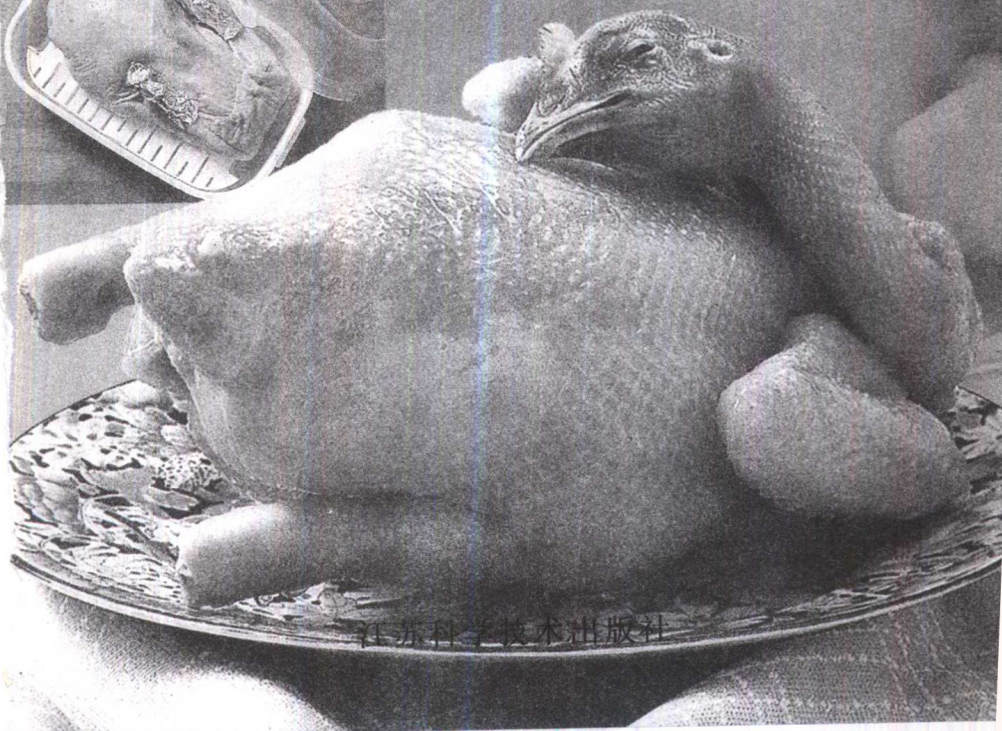
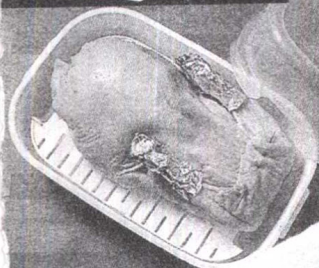
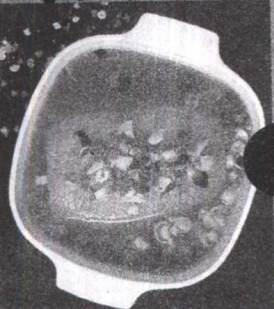
250例

江苏科学技术出版社



李旭东◇◆编著

新编 微波炉使用与食谱 250例



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编微波炉使用与食谱 250 例/李旭东编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000. 8

ISBN 7—5345—3143—8

I. 微... II. 李... III. ①日用电气器具—微波加热设备—使用—基本知识 ②微波加热设备—食谱

IV. ①TM925.54 ②TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 39136 号

新编微波炉使用与食谱 250 例

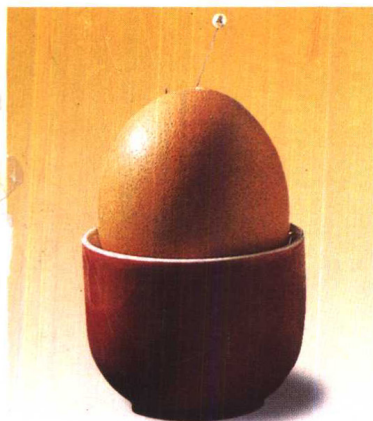
编 著 李旭东
责任编辑 葛庆文

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 涟水印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 7.625
插 页 4
字 数 170 000
版 次 2000 年 8 月第 1 版
印 次 2001 年 1 月第 2 次印刷
印 数 7 001—15 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3143—8/Z·499
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



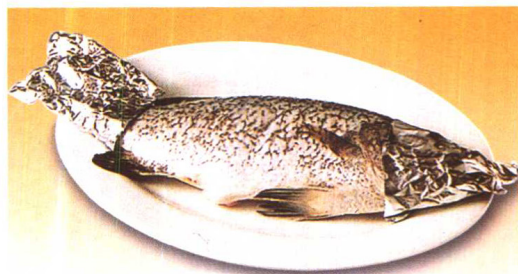
鸡蛋烹饪法



环形放置法



青菜排放法



整鱼烹饪法



腐摆放法



放射形放置法



西兰花鸡翅



红炆牛腱



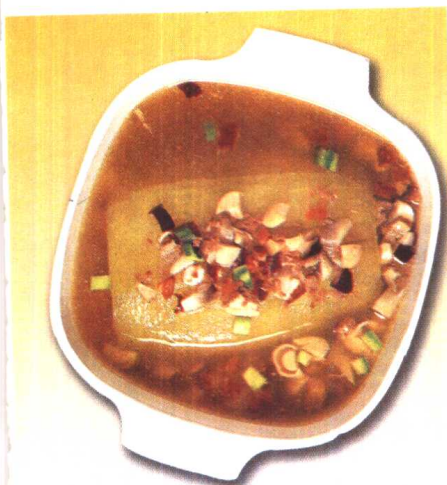
柠檬鸡块



橙汁鸡腿



姜葱焗蟹



冬瓜白玉汤



茄汁大虾



清炒虾球



香味肉片



炒牛肉片



蒸蛋



红烧鸡翅



清蒸狮子头



炒干丝



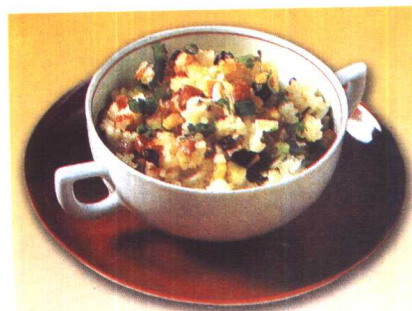
木须肉



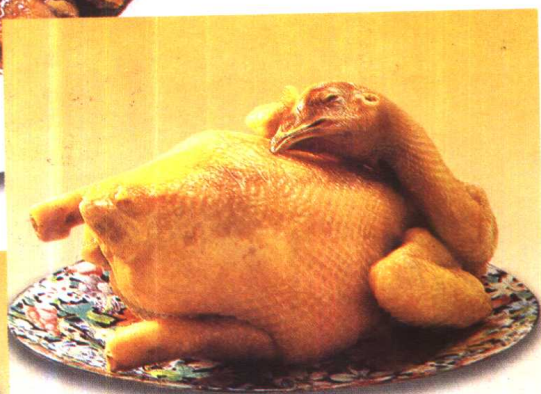
黄瓜塞肉



茄汁排骨



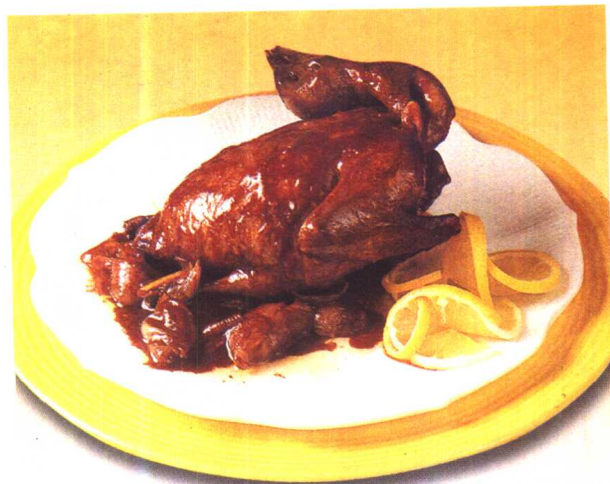
什锦炒饭



白切鸡



八宝饭



柠檬乳鸽



美味猪排



西芹鸡柳



豉汁淡菜



韭黄炒鸡丝



蟹肉扒豆苗



碧翠带子

前 言

微波炉是一种高科技厨房烹饪电器。在当今社会,随着双职工家庭的逐渐增多,生活节奏的不断加快,以及生活水平的不断提高,人们更加迫切地渴望能从繁重的家务劳动中解脱出来,以便有更多的时间和精力用来学习、娱乐,提高生活质量。而微波炉则正好满足了人们这方面的需求。

由于微波炉不仅操作方便、使用安全、卫生清洁,而且速度快、节能省电,能最大限度地保持食物中原有的维生素和其他营养成分,同时还具有杀菌、消毒、解冻等功能。因此,受到了越来越多的消费者的青睐。

实际上,微波炉在国外已不是什么新产品了。30多年前,国际市场上已有微波炉销售,目前,仅西欧、北美的家庭普及率已超过65%。微波炉已成为继彩电、电冰箱、洗衣机之后的又一种最受消费者欢迎的家电产品。

目前,微波炉正逐步进入我国普通百姓家庭。但就当前情况看来,绝大多数消费者对它并不十分熟悉或了解不够全面,甚至有些消费者对使用微波炉产

生了一些疑虑和担心。

为此,我们专门编写了此书。目的在于使广大消费者能够对微波炉的用途、加热特点、工作原理、基本结构及安全使用等方面有进一步的了解。此外,为了使广大读者尽快地提高微波烹调技术,能做出色香味美的各种菜肴,还专门介绍了微波烹调的基本方法和常用的微波烹调食谱,以供读者参考。相信广大读者在熟悉并掌握了微波炉烹调基本要素后,就能举一反三地做出更多更好的美味佳肴。

本书适合于中、小学以上文化程度的读者使用,也可供销售、维修人员阅读。

由于水平有限,在书稿中难免存在不当之处,敬请广大读者提出宝贵意见和建议,以便改进。

编 著 者

目 录

第一篇 微波炉的诞生及其发展	1
第一节 微波炉的诞生	1
第二节 微波炉的主要类型	5
第三节 国内外新型微波炉	9
第二篇 微波炉的加热原理及其用途	17
第一节 微波炉加热原理	17
第二节 微波炉加热特点	18
第三节 微波炉的用途	22
第三篇 微波炉的基本结构及其选择	25
第一节 微波炉的基本结构	25
第二节 微波炉的选择	31
第三节 烹饪器具的选择	36
第四篇 微波炉的使用与保养	39
第一节 微波炉的放置	39
第二节 一般操作步骤	41
第三节 烹调功能及时间的确定	43
第四节 微波炉的维护与保养	46
第五节 微波炉的安全使用	50

第五篇 常见故障的检查与维修	56
第一节 主要部件的拆卸与安装	56
第二节 维修注意事项	60
第三节 一般故障的检查与排除	61
第六篇 微波烹调的基本方法	70
第一节 影响烹调的主要因素	70
第二节 微波烹调的基本要素	74
第三节 微波烹调的方法	78
第四节 食物的再热与解冻	79
第七篇 微波炉使用小窍门	85
第八篇 家常微波炉烹调食谱	94

一、肉 类

1. 炒三丝	96	11. 京酱肉丝	102
2. 碧珠肉丝	96	12. 海带炒肉丝	102
3. 木须肉	97	13. 茭瓜肉丝	103
4. 青椒肉片	98	14. 鱼香肉丝	103
5. 韭黄炒肉片	98	15. 炒三丁	104
6. 炒干丝	99	16. 炸排骨	104
7. 青豆肉糜	99	17. 原汁蹄膀	105
8. 芦笋炒肉丝	100	18. 海参肉片	105
9. 榨菜炒肉丝	101	19. 碧绿腰花	106
10. 香味肉片	101	20. 红烧猪爪	106

21. 千张肉卷	107	39. 番茄镶肉	116
22. 狮子头豆腐	107	40. 冬瓜火腿夹	117
23. 包心菜卷	108	41. 咖喱牛肉	117
24. 霉干菜蒸肉	108	42. 京都牛排	118
25. 蒜泥白肉	109	43. 红烧牛肉	118
26. 糖醋排骨	109	44. 青椒牛柳	119
27. 红烧肉	110	45. 芹菜牛肉丝	120
28. 玫瑰叉烧	110	46. 佛手白菜	120
29. 茄汁排骨	111	47. 韭黄牛肉丝	121
30. 霉干菜扣肉	111	48. 炒牛肉片	121
31. 豉汁排骨	112	49. 酸菜炒牛肉	122
32. 香菇肉丸	112	50. 豌豆牛肉末	122
33. 粉蒸肉	113	51. 肉松	123
34. 清蒸狮子头	113	52. 肉糜烧豆腐	123
35. 香菇卤大肠	114	53. 红烧羊肉	124
36. 黄瓜塞肉	114	54. 蚝油羊肉	124
37. 糖醋肉	115	55. 麻油腰子	125
38. 青蒜炒腊肉	116	56. 清炒猪肝	125

二、水产类

57. 什锦蒸鱼	126	64. 糖醋鱼块	129
58. 蒸鱼块	126	65. 砂锅鱼头	130
59. 红烧带鱼	127	66. 红烧鱼	131
60. 清炒鱼片	127	67. 豆瓣鱼	131
61. 醋溜鱼片	128	68. 肉丝黄鱼	132
62. 咖喱鱿鱼块	128	69. 香菇火腿蒸鱼片	132
63. 清蒸鲥鱼	129	70. 豉汁鱼头	133

71. 炸黄鱼	133	88. 宫保对虾	143
72. 鲜菇鲳鱼	134	89. 盐水虾	143
73. 青椒鱼丝	134	90. 醉虾	144
74. 银鱼豆腐奶	135	91. 虾仁芦笋	144
75. 椒盐鲜鱿	135	92. 毛豆虾仁	145
76. 红烧鱿鱼	136	93. 腰果虾仁	145
77. 雪菜鲜鱿鱼	136	94. 玉米烩虾仁	146
78. 糖醋双鱿	137	95. 碧绿虾仁	146
79. 玉兰鲜鱿	138	96. 虾仁鲜蛤	147
80. 官保鱿鱼	138	97. 糖醋虾	147
81. 姜葱焗蟹	139	98. 蒜茸虾	148
82. 啤酒烤蟹	139	99. 五彩虾仁	148
83. 凉拌墨鱼	140	100. 茄汁大虾	149
84. 红烩海参	140	101. 豆豉生蚝	149
85. 葱段海参	141	102. 田鸡炒青椒	150
86. 海参肉片	142	103. 苦瓜田鸡	150
87. 清炒鳝丝	142	104. 清蒸蛤蜊	151

三、禽 蛋 类

105. 白切鸡	152	113. 怪味鸡腿	156
106. 红烧鸡	152	114. 红烧鸡翅	156
107. 纸包鸡	153	115. 青椒鸡丁	157
108. 栗子鸡	153	116. 酱爆鸡丁	157
109. 红烧鸡腿	154	117. 芦笋鸡肉	158
110. 蒸鸡	154	118. 醉鸡	158
111. 麻辣子鸡	155	119. 小黄瓜鸡丁	159
112. 洋葱鸡	155	120. 好味鸡	160