

微波炉特色菜

(二)

萧义娟 著



广东科技出版社

微波炉特色菜 (二)

萧义娟 著

广东科技出版社
广 州

本书原出版者为台湾跃升文化事业有限公司，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字：19 - 1999 - 114 号

图书在版编目 (CIP) 数据

微波炉特色菜 (二) / 萧义娟著. — 广州：
广东科技出版社，2000. 10

ISBN 7 - 5359 - 2513 - 8

- I . 微…
- II . 萧…
- III . 菜谱
- IV . TS972.1

出版发行：广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)
E-mail: gdkjzbb@21cn.com
出版人：黄达全
经 销：广东新华发行集团股份有限公司
排 版：广东科电有限公司
印 刷：广东省肇庆新华印刷有限公司
(肇庆市郊狮岗 邮码：526060)
规 格：787mm × 1 092mm 1/16 印张 4 字数 80 千
版 次：2000 年 10 月第 1 版
2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数：1 ~ 5 000 册
定 价：22.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

可使用与不可使用的器具

耐高温且绝缘性高的器具可放入微波炉中。具体为：

1. 玻璃器皿：耐热性较强的微波炉专用玻璃器皿，适于烹煮较久及油性较高的菜肴，价格虽高，但非常理想。
2. 陶、瓷防热碗盘：这是便宜又实用的器皿，尤其是一般砂锅，更适合用来炖煮菜肴，带有金边的瓷器，可以用砂纸磨掉，有裂痕的瓷器，最好不要放进炉中使用，以免爆裂。
3. 塑胶容器：耐热度到达 120℃ 以上的塑胶容器，均可用于微波炉，但塑胶容器不适合烹煮油分较高的食物，因为塑胶制品在高温下，容易产生有害人体的化学变化。
4. 木、竹器：木质碗盘，只可在短时间内加热用，因为微波炉会吸收木制品中的水分，而导致木制品干燥破裂。另外，热酒时，在容器内插一根筷子，可增加酒香，切记时间不可太长。
5. 微波炉专用胶膜：耐热度高的胶膜可用来包裹蔬菜或覆盖容器，但不可用于油分过高或需要长时间炖煮的菜肴。
6. 湿布巾：馒头、包子再加热时，常因水分蒸发而变硬，如果覆盖潮湿布巾，便可避免水分蒸发，但时间不宜超过 4 分钟，否则可能导致布巾烧焦，造成炉内失火。
7. 铝箔纸：可反射微波，降低微波作用，可用于蒸蛋或包裹鱼尾，但使用时不可触及炉壁，最好以微波

专用容器再盛放，以免产生火花，损耗微波炉。

8. 纸巾：面包、烧饼类的食品可包在餐巾纸中再加热，才不会使其变味，但时间不能过长。
9. 烤锅：属玻璃器皿类。锅子底层有铬铁特殊处理，可集中热能，使烹调时间缩短。特别适用于煎、烤、炸等烹调法，平时亦可当炖锅、煮锅、炒锅使用。
10. 耐热袋：由高密度新材料合成，质地轻、薄，韧性强，穿透力强，而且采用最新技术封口机处理，袋底封密度够，绝不漏水；适合烹调蔬菜类食物及液体食物。使用时一定要摊平放入微波炉，受热才平均；为避免袋口处汤汁流出，最好用容器盛装再放入微波炉内。如果是刚使用过烤锅，微波炉底盘较热，若要直接使用耐热袋，也最好垫一瓷盘。

不耐热的塑胶及玻璃器皿；绝缘性低的金属器皿（如钢锅、铝锅、铁锅等）；彩色锅、表面涂漆或镀金属表面的容器；镶金边的瓷器；以及密胺树脂和聚丙烯制的容器等，不能用于微波炉。

如果不知道身边的器皿是否可放入微波炉中，可以做个小实验：

将器皿及半杯水放入一试杯中，再将此试杯置于微波炉内，以强微波挡煮 1 分钟，如果器皿仍维持室温，则表示可适用于微波炉；如果稍有微热，则只能用来加热，不适合烹调；如果感到烫手，则表示此器皿完全不能用于微波炉。



滴油盘 (Baking pan)



烤锅 (Baking dishes)

串烤海鲜



材料:

墨鱼 1 条 (切块)、红萝卜 1/2 个 (切块)、青椒 1 只 (切块)、鱼丸约 12 粒、甜酸酱 (或一般烤肉酱) 4 大匙、长竹签 7 支

作法:

1. 红萝卜入耐热袋, 松绑袋口, 以高火挡煮 1 分 30 秒。
2. 将所有材料用竹签串好备用。
3. 涂刷汁料后放于滴油盘, 以高火挡烧烤 3 分钟 (中途可取出刷汁料, 使之更入味, 颜色更漂亮) 即可。



包菜鱼米

材料:

桂鱼肉 250g、高丽菜 (包心菜) 半个 (约 300g)、油 3 杯、葱、姜少许、酒 3 大匙、松子 3 大匙、豌豆仁 2 大匙

①料: 盐 1/3 大匙、蛋白 1 个、太白粉 (玉米粉) 1/2 大匙

②料: 绍兴酒 1 大匙、盐 1/4 大匙、鸡精 1/4 大匙、太白粉 (玉米粉) 1/2 大匙、油 1/4 大匙、水 2 大匙

③料: 太白粉 (玉米粉) 2 大匙、水 1 大匙

作法:

1. 桂鱼肉以葱、姜、酒腌约 20 分钟。
2. 将鱼肉切丁 (如米粒般大小), 然后加入①料拌匀。
3. 高丽菜以小碗压成圆片状, 放入耐热袋, 松绑袋口, 以高火挡煮 4 分钟, 备用。
4. 取一锅, 放入 3 杯油, 以高火挡预热 9 分钟, 然后放入鱼米过油, 至变色即捞起、沥干。松子、豌豆仁亦过油、沥干。
5. 取一碗, 放入②料调匀, 覆胶膜, 以高火挡 2 分钟煮滚, 倒入③料勾芡。
6. 豌豆仁、松子、鱼米拌匀; 将高丽菜片放在大汤匙上, 再填摆前项菜料, 上桌前淋上芡汁即可。





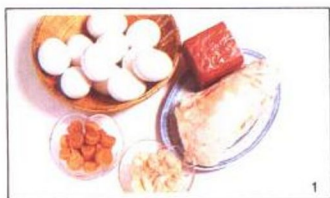
目 录

锅贴干贝	1	沙拉虾片	33
滑炒鲜贝	1	兰花虾	33
蛤蜊蒸蛋	3	茄汁明虾	35
蚵仔面线	3	干烧虾	35
蛋黄鲜蛤	5	三丝虾卷	37
凉拌蛤蜊	5	虾米毛豆	37
蚵仔煎	7	姜汁虾球	39
豆豉蚵	7	三椒虾片	39
生烤墨鱼	9	元旦焗虾	41
芹香墨鱼	9	宫保明虾	41
四味鲍鱼	11	蟹肉豆花	43
鲍鱼鸡翅	11	蟹黄豆腐	43
红烧排翅	13	酱爆青蟹	45
琵琶翅	13	炒芙蓉蟹茸	45
八宝海参盅	15	芙蓉蒸蟹	47
酸辣海参	15	奶油蒸蟹	47
三鲜海参	17	海鲜米粉	49
红烧刺参	17	海鲜烩(焗)饭	49
章鱼什锦锅	19	海鲜粥	51
凤梨炒章鱼	19	桃柱瘦肉粥	51
玉树盘龙卷	21	紫菜蛋花汤	53
虾酱蒸鲜鱿	21	鱼丸汤	53
干贝玉片	23	鲜汤双飞片	55
虾酱爆鲜贝	23	姜丝鱼汤	55
鲜炒虾仁	25	什锦蟹汤	57
腰果虾仁	25	蛭肉浓汤	57
百花大虾	27	清蒸全福汤	59
烹虾段	27	味噌马头鱼	59
焗大虾	29	可使用与不可使用的器具	封二
醉虾	29	串烤海鲜	封三
吉利虾排	31	包菜鱼米	封三
盐酥虾	31		

说明

1. 本书所用单位符号的中文名称为
g: 克; cm: 厘米; mL: 毫升; ℃: 摄氏度
2. 书中某些材料与大陆地区叫法不一致, 比如(括号内为台湾地区叫法): 小白菜、上海白菜(青江菜), 椰菜、包心菜(高丽菜), 沙葛(葛薯), 草鱼、鲩鱼(青鱼), 牡蛎、蚝(蚵), 墨鱼、乌贼(花枝), 马蹄(荸荠), 魔芋(蒟蒻)等, 请读者留意。
3. 本书所介绍的部分菜肴需使用带烤锅的微波炉(或微波炉加烤箱)来制作。

锅贴干贝



材料:

干贝（江珧柱）50g、虾仁 100g、肥膘 50g、蛋 2 个、火腿 25g、油 3 大匙

①料：葱段 5 段、姜片 5 片、酒 3 大匙

②料：姜汁 1 大匙、盐 1/2 茶匙、酒 1 大匙、蛋白 1/2 个、太白粉（玉米粉）1 大匙

③料：蛋白 1 个、太白粉（玉米粉）2 大匙

作法:

1. 火腿切细末备用；干贝洗净，放入①料，以高火挡（100%功率）煮 5 分钟，然后去老肉，撕成细丝。
2. 虾仁、肥膘剁碎加入②料，拌匀做成虾馅；③料调匀备用。
3. 烤锅抹油，以高火挡稍预热后，倒入一半打匀的蛋液（②、③料剩余的蛋黄一并加入），摊成薄片，再以中高火挡（约 80% 功率）煎 1 分钟，铲起切成 15cm 宽的条状。
4. 蛋皮涂上③料、虾馅，撒上干贝丝、火腿屑，置盘中，覆胶膜，以高火挡蒸 4 分钟，取出切块即可。

滑炒鲜贝



材料:

鲜贝 200g、油 5 大匙、青椒 1 个、胡萝卜半个

①料：蛋白 1 个、太白粉（玉米粉）3 大匙、盐 1/2 茶匙

②料：蒜头 3~4 粒（切碎）、油 3 大匙

③料：高汤 4 大匙、盐 1/2 茶匙、酒 1 茶匙

④料：太白粉（玉米粉）1 大匙、水 1 大匙

作法:

1. 鲜贝以①料拌匀备用。
2. 烤锅放入油 5 大匙，以高火挡预热 8 分钟，倒入拌匀之鲜贝，迅速轻拌，然后以高火挡烹调 2 分钟，捞起、沥干。
3. 红萝卜、青椒切块，放入耐热袋（松绑袋口），以高火挡煮 3 分钟。
4. 将②料以高火挡爆香 3 分钟，然后与鲜贝、红萝卜、青椒拌匀。
5. ③料以高火挡煮 3 分钟，迅速拌入④料勾芡，随即淋在鲜贝上即可。
6. 食用前淋些香油。



蛤蜊蒸蛋



材料：

蛤蜊 300g、蛋 3 个、姜丝 1 大匙

①料：盐 1/2 茶匙、鸡精 1/2 茶匙、酒 1/2 茶匙、香油 1 茶匙、温高汤 1 1/2 杯

作法：

1. 蛤蜊置盐水吐沙洗净后，置盘中覆胶膜，以高火挡煮 2 分 30 秒，沥出汤汁，然后置于锅中备用。
2. 蛋打散，加入①料和蛤蜊汁拌匀，用滤网过滤于锅中，覆胶膜，以中火挡（50% ~ 60% 功率）蒸 8 分钟。
3. 取出，撒上姜丝即可。



蚵仔面线



材料：

褐色面线 100g、热高汤 6 杯、太白粉（玉米粉）4 大匙、水 2 大匙

①料：蚵（牡蛎）150g、笋 150g、木耳（或香菇）3 朵、酱油 3 大匙

②料：香菜少许、油葱酥 1 大匙、黑醋适量、胡椒粉适量

作法：

1. 面线以开水泡软即可；蚵洗净沥干；笋、木耳切丝，蚵先用适量太白粉沾裹备用。
2. 高汤以高火挡煮 8 分钟，加入太白粉水勾芡。
3. ①料以高火挡煮 3 分钟，倒入勾芡汁中，覆盖，续以高火挡煮 3 分钟。
4. 加入面线，以高火挡煮 3 分钟即可（②料随个人喜好添加）。





蛋黄鲜蛤



材料：

咸蛋黄 1 个、热水 2 杯

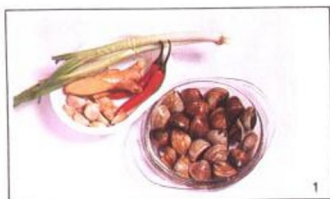
①料：蛤蜊 10 个、绞肉（肉馅）113g、虾仁 75g、马蹄（荸荠）3 粒

②料：葱末 2 大匙、姜末 1 茶匙、盐 1/2 茶匙、酒 1/2 茶匙、白胡椒粉 1/4 茶匙

作法：

1. 蛤蜊置盐水中 2 小时，使其吐沙，取出洗净备用；虾仁洗净，每只切成 3 小段；马蹄削皮洗净装袋，直接以刀面拍碎沥去水分；咸蛋黄切成 20 等份，分别捏成小圆球备用。
2. 取一锅，放入蛤蜊及热水，待蛤蜊半张开后捞起（汤汁备用），取出蛤蜊肉剁碎；另用刀子将壳分成两半备用。
3. 将①料、②料和蛤蜊汤汁装入塑胶袋内，用手搓揉使其均匀混合并具有黏性。
4. 袋角剪一适当小口，一个个将肉馅挤出填入蛤蜊壳中，表面抹平，摆上一个蛋黄球，逐个做好后置于盘中，覆胶膜，以高火挡蒸 4 分钟。

凉拌蛤蜊



材料：

蛤蜊 600g

①料：葱末 1 大匙、姜末 1 大匙、蒜末 1 大匙、辣椒 1 只（切花）、糖 1/2 大匙

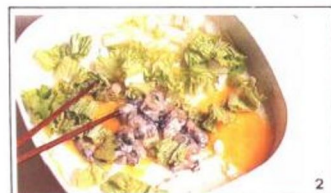
②料：醋 1 茶匙、香油 1/2 茶匙、酱油 3 大匙

作法：

1. 蛤蜊洗净，置大盘，覆盖，以高火挡煮 3 分钟，沥出汤汁，置冰箱冷藏室备用。
2. 将蛤蜊汁与①料及②料拌匀，淋在蛤蜊上即可。



蚵仔煎



材料：

蚵（蚝）600g、白菜300g、蛋6个、油2大匙

①料：番薯粉1½杯、盐2茶匙、水4杯、胡椒粉1/2茶匙、酒少许

②料：海山酱1/2杯、番茄酱4大匙、豆瓣酱1大匙、糖3大匙、香油1大匙、水1杯

③料：太白粉（玉米粉）2大匙、水1大匙

作法：

1. 蚵洗净沥干；白菜切2cm长段状备用。
2. ②料以高火挡煮3分钟，迅速拌入③料作成蘸料。
3. 烤锅以高火挡预热后，依次放入3大匙的蚵，1个蛋，1/2杯的①料及少许白菜，以高火挡电力煎3分钟，翻面再煎3分钟，取出淋上蘸料即可。

豆豉蚵



材料：

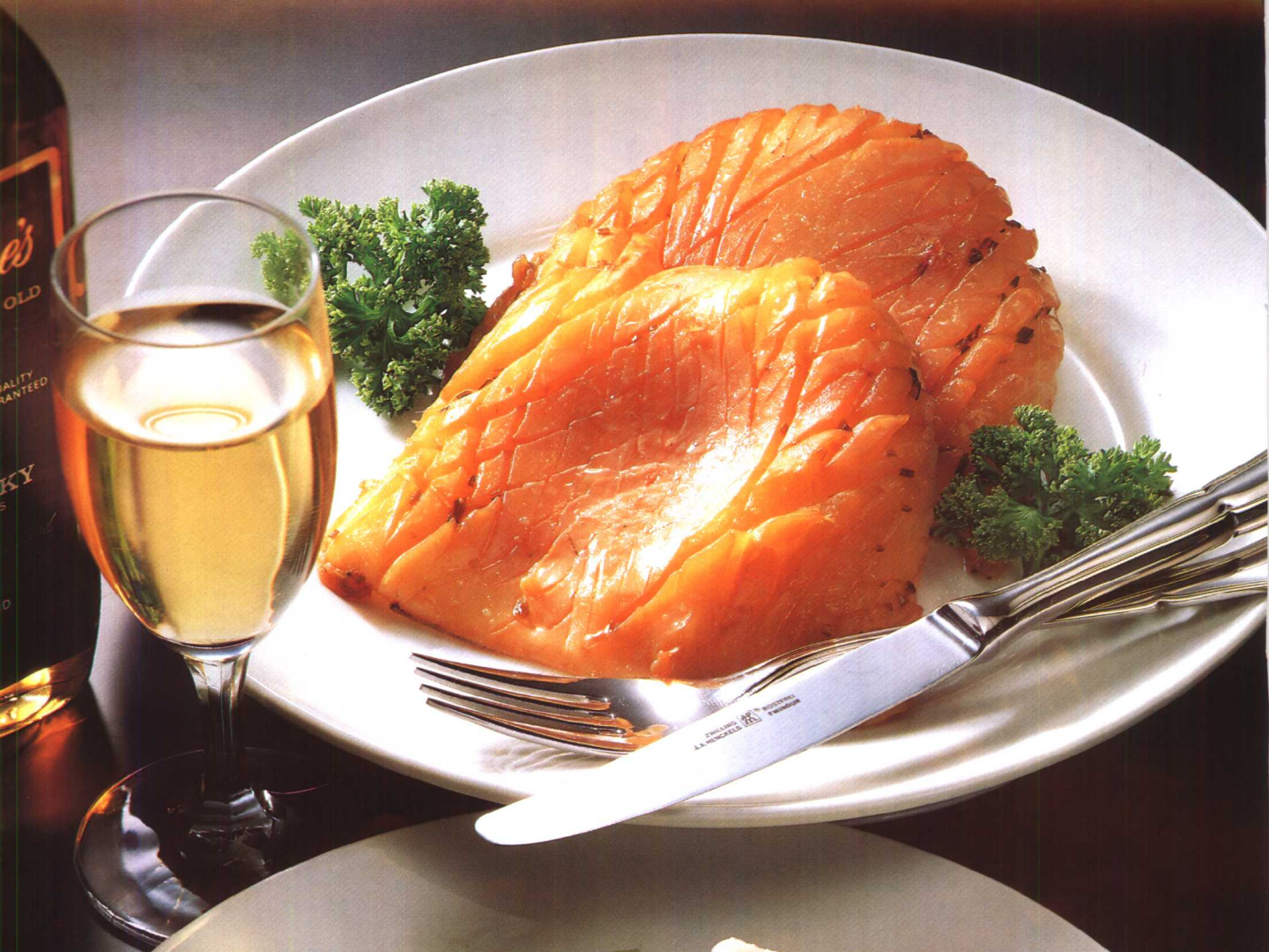
蚵600g、太白粉（玉米粉）3大匙、葱花1大匙、辣椒末1大匙

①料：蒜末1大匙、豆豉1大匙、油3大匙

②料：酱油3大匙、糖1茶匙、酒1茶匙

作法：

1. 蚵洗净沥干，沾裹太白粉置盘中备用。
2. 取一锅，放入①料，以高火挡爆香2分30秒；再加入②料拌匀，淋在蚵上，覆盖，以高火挡烹调3分钟，撒上葱花及辣椒末即可。



生烤墨鱼



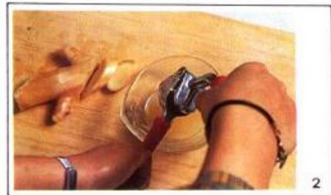
材料：

墨鱼 2 只 (约 900g)、油 1 大匙

①料：柴鱼 2 大匙、酱油 3 大匙、海带屑 3 大匙、陈皮少许、糖 4 大匙、冰糖 1 大匙、姜汁 1/2 大匙、高汤 2/3 杯

作法：

1. ①料调匀，以高火挡煮 8 分钟，滤去渣质。
2. 墨鱼处理洗净后，划斜刀，抹干备用。
3. 取一滴油盘，墨鱼置盘中，刷上汁料，以中火挡烘烤 10 分钟（中途取出涂刷数次，最后一次还要刷上油）即可。



芹香墨鱼



材料：

墨鱼 2 条、辣椒 2 只 (切花)、芹菜数根 (切段)、油 3 大匙

①料：姜汁少许、盐 1 茶匙、麻油 2 茶匙、酒 1 大匙

作法：

1. 墨鱼处理洗净后，划斜刀并切片，置盘中，覆胶膜，以高火挡煮 3 分钟。
2. 辣椒加油，以高火挡爆香 2 分钟，加入①料拌匀。
3. 墨鱼、芹菜稍拌，淋上汁料，覆胶膜，以高火挡煮 3 分钟即可。

