

160 道微波菜肴，献给家人的健康美食



# 玩转微波炉—— 健康的微波美食

低油、低脂、低热量，营养成分流失少  
让厨房远离油烟，美食和健康同在

吴佩琦 主编

图书在版编目(CIP)数据

健康的微波美食：玩转微波炉 / 吴佩琦主编. —  
长春：吉林科学技术出版社，2013.6  
ISBN 978-7-5384-6748-2

I. ①健… II. ①吴… III. ①微波食品—菜谱  
IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098378号



## 玩转微波炉

# 健康的微波美食

主 编 吴佩琦  
出 版 人 李 梁  
选题策划 北京智海鑫图书策划组稿工作室  
责任编辑 郝沛龙  
封面设计 林 丽  
制 版 陈 闯  
开 本 710mm × 1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 12  
印 数 1—10000册  
版 次 2014年1月第1版  
印 次 2014年1月第1次印刷  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176 86037641

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6748-2

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635186

# 目 录

- Part1 怡心素食\1
- Part2 美味畜肉\35
- Part3 香浓禽蛋\71
- Part4 营养鱼虾\95
- Part5 小吃和甜点\119
- Part6 养身汤粥\145
- Part7 面点和米饭\163

# Healthy Microwave Food

Part  1 怡心素食







# 蒜蓉菜花

## 食材

菜花 300 克，西蓝花 50 克，胡萝卜半根。

## 调味料

蒜泥、葱花、精盐、花椒粉、食用油各适量。

## 做法

- 1 菜花、西蓝花分别洗净，均切成小朵；胡萝卜削皮，洗净，切成小块。
- 2 微波容器中倒入少量食用油，放入葱花略拌。
- 3 盖上容器盖，放入微波炉中，高火打1分钟，取出。
- 4 打开容器盖，放入菜花、西蓝花、胡萝卜块拌匀。
- 5 再盖好盖，放入微波炉中，高火打3分钟后取出。
- 6 打开容器盖，加入蒜泥、精盐、花椒粉拌匀，继续放入微波炉，用高火打2分钟，取出即可。



## 小贴士

做这道菜时，可以先把菜花、西蓝花和胡萝卜用沸水焯至断生，再用微波炉进行操作，能缩短微波炉的操作时间，而且菜的口感会更软烂。





## 茄汁冬瓜

### 食材

冬瓜 300 克，番茄 200 克。

### 调味料

姜丝、葱花、精盐、蚝油、高汤各适量。

### 做法

- 1 冬瓜削皮、去瓢，洗净，切成长方厚片。
- 2 番茄去蒂，洗净，放入微波容器中，加少量水，盖上盖，放入微波炉中加热 1 分钟，取出，去皮，切成小粒。
- 3 把冬瓜片、番茄粒放入另一干净的微波容器中拌匀。
- 4 精盐、高汤、蚝油倒入小碗中，加少量水调成调味汁，浇淋在冬瓜番茄上。



### 小贴士

番茄和冬瓜都是夏季的时令菜，这道菜品具有清热解暑、利尿减肥的功效。

- 5 再撒上姜丝，盖上带孔的容器盖，放入微波炉中。
- 6 用高火打 10 分钟，取出，揭开盖，撒上葱花即可。





## 杂蔬茄子

### 食材

长茄子 300 克，火腿肠适量，鲜玉米粒 50 克，洋葱半个，青椒 1 个。

### 调味料

精盐、番茄酱各适量。

### 做法

- 1 茄子洗净，切成薄片，撒上少许精盐拌匀后略腌。
- 2 玉米粒洗净；洋葱洗净，切成碎粒；青椒洗净，去蒂和籽粒，切成碎粒；火腿肠切成碎粒。
- 3 把腌好的茄子均匀地铺放在微波容器中，再依次撒入玉米粒、洋葱粒、青椒粒、火腿肠粒。
- 4 然后撒上少许精盐拌匀，淋上番茄酱，盖上容器盖。
- 5 放入微波炉中，用中火打 3 分钟，取出，上下翻拌均匀，再放入微波炉中，用小火打 3 分钟即可。



### 小贴士

这道菜的主料是茄子，配料可以按个人的口味喜好选择搭配，如瘦肉丝、土豆片、香菜等。





## 鱼香茄子

### 食材

长茄子 300 克，青椒、红椒各 1 个。

### 调味料

蒜瓣、生抽、老抽、陈醋、白糖、淀粉、辣椒酱、胡椒粉各适量。

### 做法

- 1 茄子去蒂，洗净，切成 3 厘米左右的细长条。
- 2 装入容器中，放入微波炉，高火打 3 分钟后取出。
- 3 青椒、红椒洗净，去蒂和籽粒，均切成碎粒；蒜瓣切成碎粒。
- 4 生抽、老抽、陈醋、白糖、辣椒酱、胡椒粉、淀粉放入小碗中，加入少量水搅匀成调味汁。
- 5 淋入加热好的茄条中拌匀，再放入微波炉中，用高火打 1 分钟，取出。
- 6 然后撒入青红椒粒、蒜粒拌匀，再放入微波炉中，用高火打 30 秒钟，取出即可。



### 小贴士

茄子应选用长茄子，最好切细条或薄片，容易入味。如果切薄片，烹饪时间也要相应缩短。另外，微波炉加热茄子时，可以稍加点水，这样可以避免茄子在加热过程中变得太干。







## 烧茄子

### 食材

茄子 300 克，番茄 100 克，  
尖椒 1 个，香菜适量。

### 调味料

精盐、生抽、番茄酱、水淀粉、  
蒜片各适量。

### 做法

- 1 茄子、番茄、尖椒分别择洗干净，均切成滚刀块；香菜择洗干净，切成小段。
- 2 把番茄块和尖椒块放入微波容器中，盖上容器盖，放入微波炉中，用高火打 2 分钟至番茄出红汁、尖椒断生时取出。
- 3 把番茄块、尖椒块连同汤汁一起倒入干净大碗中。
- 4 将茄子块装入容器内，放入微波炉中，用高火打 3 分钟至茄子表面稍微脱水，取出。
- 5 把番茄块、尖椒块连同汤汁一起倒在茄子

上面，用筷子稍微翻拌一下。

- 6 再放入微波炉中，用高火打 3 分钟，取出，揭开容器盖，用筷子上下翻拌均匀。
- 7 精盐、生抽、番茄酱、水淀粉放入小碗中，搅拌均匀成酱料。
- 8 把酱料浇淋在微波容器中的菜上，再放上蒜片，送入微波炉中，用高火打 5 分钟，取出，倒入盘中，撒上香菜段即可。

### 小贴士

用传统烹饪法烧茄子，制作过程较麻烦，需要过油，既费油，又有油烟，而且油脂含量高，热量大。将此菜改用微波炉操作，既方便，又无油烟，用油量少，油脂含量低，更有益健康。





## 麻婆豆腐

### 食材

豆腐 250 克。

### 调味料

葱花、姜末、蒜末、麻婆豆腐调料、食用油各适量。

### 做法

- 1 豆腐用清水洗净，切成小方块。
- 2 将豆腐块放入沸水锅中略煮，捞出沥水。
- 3 取微波容器，放入食用油、葱花、姜末、蒜末、麻婆豆腐调料拌匀，盖上盖，放入微波炉中，用高火打 1 分钟，取出。
- 4 再放入豆腐块拌匀，盖上盖，放入微波炉中，用高火打 2 分钟，取出，装碗上桌即可。



### 小贴士

把豆腐切成小块，放入沸水锅中焯烫一下，豆腐更容易保持形状。





## 香菇炖豆腐

### 食材

豆腐 200 克，香菇 100 克，  
青豆 50 克。

### 调味料

精盐、姜丝、香菜末、老抽、生抽、  
白糖、胡椒粉、鸡精、水淀粉、食用油各适量。

### 做法

- 1 豆腐切成小方块，加入少许精盐拌匀，腌 10 分钟；香菇洗净，切成小块。
- 2 老抽、生抽、白糖、胡椒粉、鸡精放入小碗中，加入少量水调匀成调味汁。
- 3 青豆洗净，放入微波容器中，倒入少量水，盖上带孔的容器盖，放入微波炉中，用高火打 2 分钟后取出，用冷水过凉，沥净水分。



- 4 把腌好的豆腐码放在微波容器中，加入少量水，盖上带孔的盖，放入微波炉中，用高火打 2 分钟，取出。
- 5 揭开容器盖，依次放入青豆和香菇块，撒上姜丝，淋入调味汁，盖上盖，放入微波炉中，用高火打 2 分钟，取出。
- 6 淋入水淀粉，加入少量食用油拌匀，盖上盖，再放入微波炉中，用高火打 4 分钟，取出，撒上香菜末即可。

### 小贴士

这道菜富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、锌、铜等营养成分，有宽中和脾、生津润燥、清热解暑等功效，尤其适宜孕妇食用，能满足胎儿对各种营养素的需求。



# 烤豆腐干

## 食材

豆腐干 500 克。

## 调味料

精盐、甜面酱、蚝油、孜然粉、孜然粒、黑胡椒粉、辣椒粉、食用油各适量。

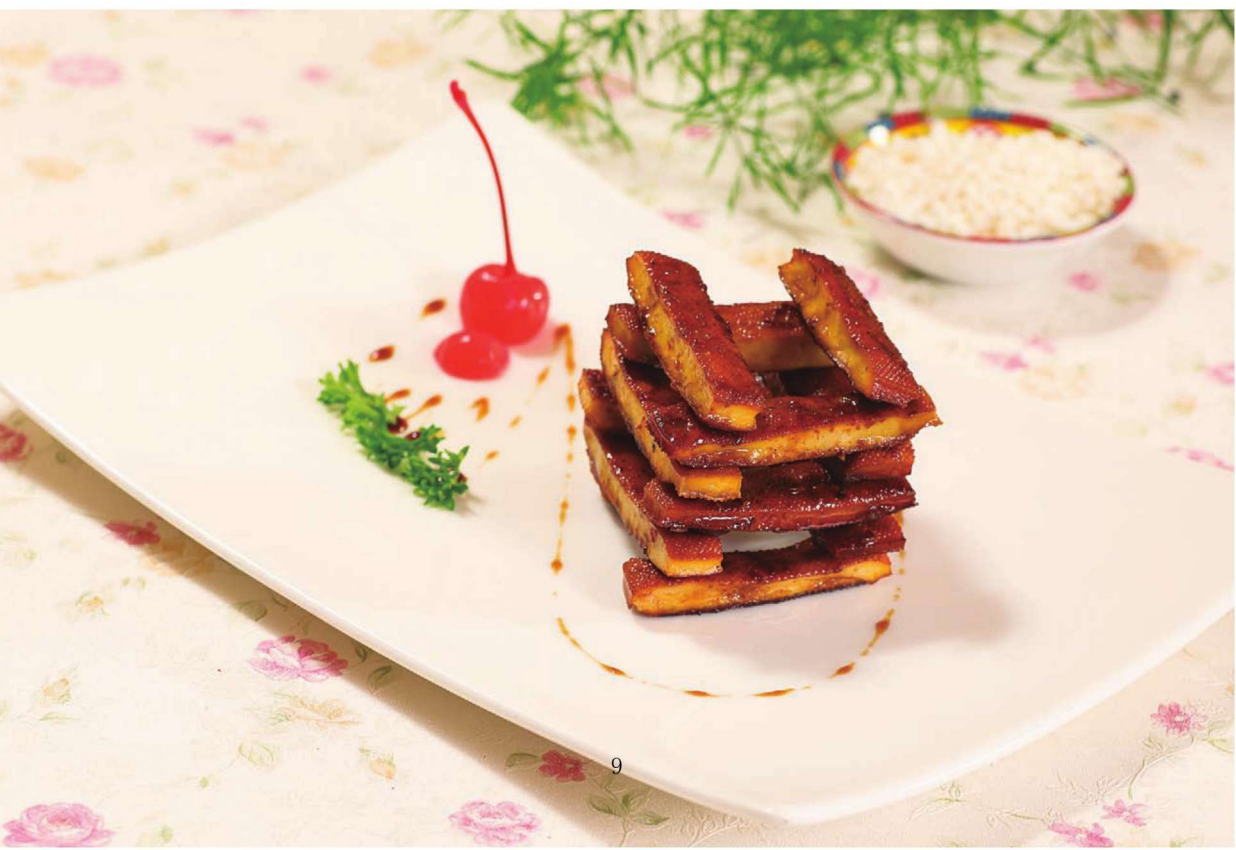
## 做法

- 1 豆腐干洗净，切成厚长条。
- 2 将豆腐干条放入大碗中，撒上少许精盐腌 5 分钟。
- 3 甜面酱、蚝油、孜然粉、黑胡椒粉、辣椒粉放入小碗中，加入少量水搅匀成调味酱。
- 4 将豆腐干条均匀地抹上食用油，蘸上调味酱，码放在微波烤盘中。
- 5 将烤盘放入微波炉中，用高火烤 5 分钟后取出，再次将豆腐条刷上酱汁，撒上孜然粒，然后放入微波炉中，用高火烤 5 分钟，取出。
- 6 豆腐干翻面，放入微波炉中，高火烤 5 分钟即可。



## 小贴士

这道菜品最好使用微波炉的烧烤功能。另外，购买豆腐干时，最好选择手感比较干燥的，水分含量少，烤出来的豆腐干口感更焦，更好吃。





## 香辣豆腐干

### 食材

豆腐干 500 克。

### 调味料

精盐、生抽、白糖、胡椒粉、花椒粉、辣椒油各适量。

### 做法

- 1 豆腐干洗净，切成长条形状。
- 2 把豆腐干放在微波烤盘上，放入微波炉中，用高火打 3 分钟，取出。
- 3 白糖、精盐、胡椒粉、花椒粉、辣椒油、生抽放入加热后的豆腐干中拌匀。
- 4 再把豆腐干放入微波炉中，用高火打 2 分钟即可。



### 小贴士

制作这道菜肴时，调味料可按个人喜好调整，如不喜辣可以去掉辣椒油，做成家常豆腐干；也可用叉烧酱做调味料，制成“蜜汁豆腐干”。还可按个人喜好搭配青椒、香肠、火腿、青豆等配料。







## 清蒸丝瓜

### 食材

丝瓜 200 克，胡萝卜 50 克。

### 调味料

蒜泥、葱花、精盐、食用油各适量。

### 做法

- 1 丝瓜去皮，洗净，切成长短适中的条形；胡萝卜削皮，洗净，切成细丝。
- 2 蒜泥、葱花放入小碗中，倒入烧热的食用油，再加入精盐拌匀，制成调味料。
- 3 把切好的丝瓜装入微波容器中，撒上胡萝卜丝，放入微波炉中，用高火打 5 分钟，取出。
- 4 把制好的调味料浇淋在丝瓜上调拌均匀，即可装盘上桌。



### 小贴士

用丝瓜为主料制作菜肴，调味料宜淡不宜浓，否则会“抢夺”丝瓜本身具有的清香味。在这道菜肴中加入适量蒜泥，既能去除丝瓜的青涩味，又能令丝瓜的口感更清甜。





## 丝瓜炒油条

### 食材

丝瓜 200 克，油条 2 根。

### 调味料

葱花、精盐、鸡精、食用油各适量。

### 做法

- 1 丝瓜刮去外皮，洗净，切成滚刀块。
- 2 将丝瓜块放入淡盐水中略微浸泡，捞出控水。
- 3 油条切成小块，放入盘中。
- 4 微波容器中加入食用油，放入葱花，盖上盖，再放入微波炉中，用高火打 1 分钟，取出。
- 5 加入丝瓜块、精盐、鸡精，倒入少许凉开水拌匀，盖上盖，放入微波炉中，用高火打 4 分钟，取出。
- 6 揭开盖后略微翻拌一下，再放入油条块拌匀，盖上容器盖，放入微波炉中，用高火打 3 分钟即可。



### 小贴士

丝瓜容易氧化发黑，所以最好用不锈钢刀操作，避免使用铁刀，而且要快切快做，减少放置时间。另外，油条最好选用炸得老一点的，做出来更有嚼劲，更好吃。





# 土豆泥

## 食材

土豆 300 克，火腿、胡萝卜各 50 克，牛奶适量。

## 调味料

精盐、胡椒粉各适量。



## 做法

- 1 土豆削皮，洗净，切成小丁；火腿切成片；胡萝卜削皮，洗净，切成片。
- 2 土豆丁放入微波容器中，倒入少量牛奶拌匀，盖上盖，放入微波炉高火打 2 分钟，取出。
- 3 揭开盖搅拌一下，再盖上盖，放入微波炉中，用高火打 2 分钟后取出。反复数次，牛奶完全被土豆吸收后再继续倒入牛奶，直到土豆丁软烂到可以用勺子轻松压成泥。
- 4 把熟透的土豆全部压成土豆泥。

## 小贴士

土豆可以整个加热，但在加热前要在土豆上划几刀，以防止土豆在加热过程中爆开，加热时间也需延长。土豆泥中的配菜除了火腿和胡萝卜，也可以用生菜、洋葱等，可按个人的喜好选择。

- 5 火腿片和胡萝卜片放入沸水锅中焯熟，捞出沥水，切成小丁。
- 6 把火腿丁和胡萝卜丁放入土豆泥中，撒上精盐和胡椒粉拌匀，装碗上桌即可。







## 红烧土豆

### 食材

土豆 300 克，青葱 50 克。

### 调味料

味精、酱油、食用油各适量。

### 做法

- 1 土豆削皮，洗净，切成滚刀块。
- 2 青葱择洗干净，切成小段。
- 3 土豆块放入微波容器中，加入酱油和食用油拌匀，盖上盖子，放入微波炉中，用高火打 5 分钟。
- 4 取出后揭开盖子，用筷子搅拌一下，再盖上盖，放入微波炉里，用中火打 6 分钟，取出。
- 5 打开盖子，放入青葱段，用筷子翻拌均匀。
- 6 盖上盖子，放入微波炉中，用高火打 1 分钟，取出，盛入盘中，加入少许味精拌匀即可。



1



2



3



4



5



6

### 小贴士

吃土豆要去皮，皮色发青或发芽的土豆不能吃，以防龙葵素中毒。土豆上有芽眼的地方要挖掉。土豆切开后易氧化发黑，如不能立即烹饪，可以泡入水中防止发黑。另外，人们为了去掉土豆中太多淀粉，经常把切好的土豆放入水中浸泡，但浸泡时间不宜太长，以免水溶性维生素等营养成分流失。