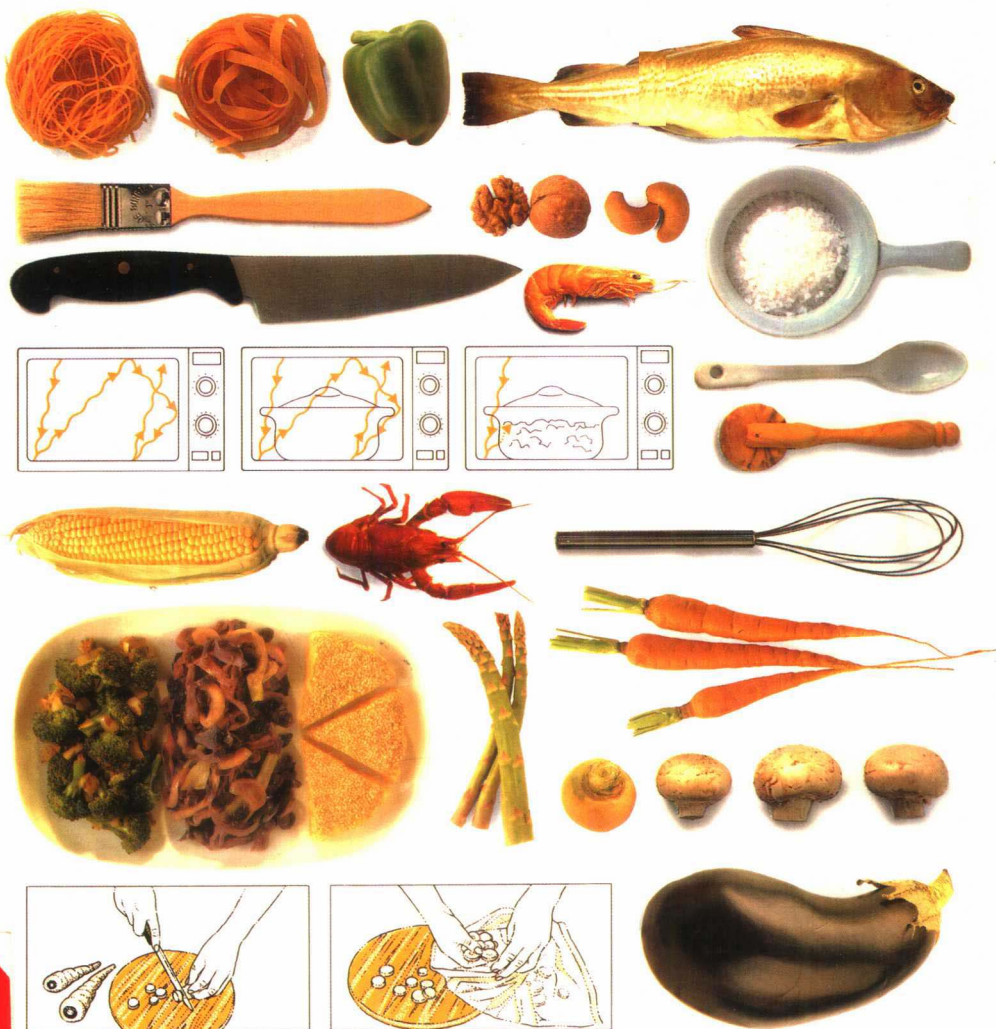




DIY生活百科
中国友谊出版公司

微波厨艺 完全指南



透过上百种图解罗列了几乎所有食物的微波炉最佳烹饪方案，并给出上百种兼顾美味与快速食谱及宴会食谱，将微波炉的功能发挥到极致，完全颠覆您的厨房。

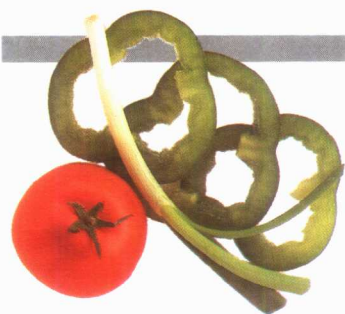
(英) Sarah Brown · 著



DIY生活百科

微波厨艺

完全指南



图书在版编目(CIP)数据

“DIY”生活百科·第1辑——微波厨艺完全指南 / (英) 萨拉·布朗 (Brown, S.) 著; 郭玢玢译. —北京: 中国友谊出版公司, 2001. 10

(“DIY”生活百科·第1辑)

书名原文: Microwave Cookery

ISBN 7-5057-1720-0

I. D... II. ①布... ②郭... III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第061488号



A DORLING KINDERSLEY BOOK

www.dk.com

Original title: DK POCKET ENCYCLOPEDIA-Microwave Cookery

Copyright ©1989 Dorling Kindersley Limited, London.

Text copyright © 1989 Sarah Brown and Dorling Kindersley Limited, London.

Chinese Text Copyright © 1999 Owl Publishing House

All rights reserved.

版权所有 侵权必究

微波厨艺完全指南

作者 (英) Sarah Brown

责任编辑 张 纯

美术编辑 沈京怀

出版发行 中国友谊出版公司

经 销 新华书店/外文书店

制 作 广州公元传播有限公司

印 刷 广州培基镭射分色印刷有限公司

规 格 889×1194mm 1/32 7印张 140千字

版 次 2002年9月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 7-5057-1720-0/Z·199

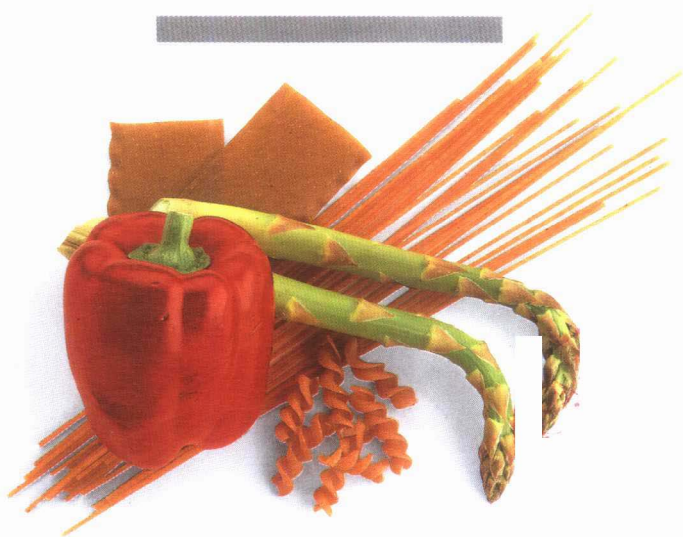
定 价 228.00元 (全套6册)

版权合同登记号: 01-2001-0745

若有印装质量问题, 请致电020-83781206联系调换

微波厨艺 完全指南

Sarah Brown 著



中国友谊出版公司

目录

前言 6

烹调时间与技巧 7

叶菜类 8

嫩茎与球茎类 11

果菜类 14

豆荚与种籽类 17

根茎类与块茎类 20

水果类 23

干果类 26

坚果与种籽类 27

豆类 28

菇菌类与海藻类 29

谷物类 30

面食类 31

扁型鱼类 32

圆型鱼类 34

甲壳类海鲜 37

牛肉 38

猪肉 40

羊肉 42

家禽与野味 44

内脏与杂肉 46

小牛肉 48



食谱 49

食谱使用指南 50

汤与前菜 51

鱼类与甲壳类海鲜 71

家畜、家禽肉和野味 84

蔬菜料理 99

蔬菜配菜 115

甜点 131

酱汁与水果酱 147

面包、蛋糕和饼干 159

微波炉使用须知 167

传统食谱的微波炉应用 168

一人分量料理 170

菜单设计 171

问题释疑 172

如何选购微波炉 176

认识微波炉 181

微波炉的清洁与维修 184

微波炉的配备与烹调用具 186

影响微波烹调的因素 193

微波烹调的技巧 196

微波炉和冰箱 204

烫煮冷冻用青蔬 210

烹调建议与诀窍 212

名词解释 215

索引 217



前言

微波炉的发明是现代科技的一大创举，对于习惯传统烹饪法的人来说，面对这种不使用直接热源的崭新厨具，刚开始难免会感到不知所措，但是就像所有的家用电器一样，时间往往是最好的老师，而多多练习则是学会使用它的不二法门。

由于微波烹调的技巧不同于传统的烹饪法，因此正式使用微波炉来料理三餐之前，就必须要有重新起步的心理准备，因为你面对的不只是一部新厨具，还包括一套全新的烹调方法。

事实上，微波炉的使用并不复杂，实际操作一段时间后就能慢慢学会使用它，并逐渐驾轻就熟。微波烹调强调技巧，如搅拌、装盘、翻面和食物加盖入炉等，这些均关系到烹调的成败，远比传统烹饪法来得重要。因此，

本书第196-203页将针对这些技巧专节介绍。

烹调时间的长短也是使用微波炉必须特别注意的一点。有些菜肴必须精确掌握入炉时间，有些则在出炉后，还要经过静置熟成的步骤。本书第一单元即特别针对各种食品的烹调特性逐一解说，各食品都附有标准数量所需的烹调时间。第二单元的食谱中，则分别列出3种不同标准功率的微波炉的烹调时间，你可依照家中的微波炉机型选用最适合的烹调时间。

微波炉一旦使用熟练后，你会发现它具有几乎无所不能的烹调优点，无论是解冻、烹调或重新加热都可应付自如。例如以微波炉来烫煮蔬菜就十分理想，因为加水量极少，所以蔬菜的营养成分大都能保留下来，而且青翠鲜甜，口感十足。

由于微波炉的烹调时间非常快，因此也可以调理出鲜嫩多汁的鱼类料理，煮干或煮散的失败机率将大为减少。微波烹调唯一美中不足的是，无法烤出肉品漂亮的金黄色泽，补救的方法是将出炉的肉品再放进烤箱处理，或是采用上色粉来补救。

本书食谱所列出的食品均符合现代的健康饮食与营养观念，因此可能有些食品并不多见，到规模较大的超市里才可以买到。由于微波炉快速的烹调特性，使食物得以保留大部分的营养成分，对于健康是大有帮助的。

虽然本书附有多种美味的现代微波食谱，但你只要依照本书第168-170页的建议而行，那么你喜爱的传统食谱也能改编成轻松的微波料理摆满桌子。

烹调时间与技巧

本章将向你介绍如何利用微波炉处理肉类、家禽、鱼类和蔬果等食品的所有烹调须知。

对于各种生鲜、冷冻和干燥食品，书中将分别列出使用500瓦(500W)、600瓦(600W)、700瓦(700W)3种不同功率的微波炉所需的适当烹调时间。食品数量若较多，则可将烹调时间增加1/3-1/2。

当食物放入微波炉烹调后，记得要时常观察其变化，并且在最短的烹调时间过后查看菜肴情况。虽然所有肉类和家禽类都可利用微波炉烹调，但是若采用某些特定的烹调形式会相对较为成功。例如肉排、香肠或汉堡牛肉饼若用微波炉的香酥烤盘来烤，更能色香味俱全。而以微波炉料理鱼类时

则只需短短的时间，肉质才能鲜嫩可口。

蔬菜所需的烹调时间最短，这样就能确保爽脆口感，如果喜欢吃软一点，只要稍稍延长烹调时间即可。

以微波炉加热罐头食品，必须将罐内食品倒置在微波炉专用盘内，将600W微波炉火力开至强微波，加热2-4分钟（700W为1-3分钟，500W为3-5分钟），同时要搅拌1-2次。其他如面类或豆类等食品也很适合用微波炉烹调，虽然它的烹调时间并没有节省多少，但是它的外观相对来说保持要完整些。

叶菜类

这类蔬菜很容易煮过头而变得湿软，原味尽失。为了使其保持新鲜度与爽脆的口感，应加适量的水用短时间烹调。

芽甘蓝菜

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	5-6	4-5	3-4
450克	8-10	7-8	6-7

烹调技巧

先洗净剥好，于叶片底部交叉划1个十字，然后放在盘内，并加上30毫升（2大匙）的水，加盖烹煮，期间翻动1-2次。出炉后静置2-3分钟。

冷冻

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	8-9	6-7	5-6

烹调技巧

放在盘内加盖烹煮，并翻动2-3次。出炉后静置3-5分钟。



芽甘蓝菜



冷冻芽甘蓝菜

花椰菜

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	6-8	4-6	3-5
450克	10-12	8-10	6-8

烹调技巧

洗净后切成分量均等的数小块，排放在盘中，加入30-45毫升（2-3大匙）的水，加盖烹煮。烹煮过程中要记得翻动，出炉后静置2-3分钟。若要整棵放入炉中煮，则需将外部茎叶剥除，并在底部划十字，然后放在塑胶袋中，袋口稍微束紧，再加垫个底盘后放入微波炉烹煮。一半的时间后翻另一面，而且每30秒钟要将盘子转动180°。出炉后至少静置3分钟。

冷冻

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	6-10	5-8	4-6

烹调技巧

加盖烹调，期间需搅动或摇动盘子2次。出炉后静置3-5分钟。



生鲜绿花椰菜



冷冻花椰菜



大白菜

大白菜

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	3-5	2-4	2-4
450克	8-10	6-8	5-7

烹调技巧

丢掉烂叶并洗净，将菜叶一片片剥开后并排放在盘中，然后倒入30毫升（2大匙）的水，加盖烹煮，期间翻动1-2次。出炉后静置2-3分钟。

西兰花

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	5-6	4-5	3-4
450克	6-10	5-8	4-7

烹调技巧

洗净并切掉粗硬的茎部，然后在成熟的菜茎部分划一道狭长裂口。将切好的西兰花排放在盘中，结球处朝向盘心。加上30毫升（2大匙）的水加盖烹煮，时间过一半时再略微调整位置。出炉后静置2-3分钟。



生鲜西兰花

冷冻

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	8-11	6-9	5-8

烹调技巧

将西兰花放入袋内，并在袋上戳洞，或者直接放在盘中加盖烹煮。烹煮过程要记得翻动或摇动1-2次。出炉后静置3-5分钟。

冷冻西兰花

(各种) 甘蓝菜

生鲜

火力 以强微波烹调分钟数

500W **600W** 700W

225克 3-5 2-4 2-4

450克 8-10 **6-8** 5-7

烹调技巧

挑除烂叶后洗切，放在盘中，加入30毫升（2大匙）的水。煮嫩翠的绿色甘蓝菜不要加水，煮高丽菜时，则要把水量减至15毫升（1大匙）。烹煮过程要翻动1次，出炉后静置2-4分钟。此外，也可加入少许葵花油加盖烹煮，期间需搅拌1次，出炉后静置2分钟。闷煮紫色甘蓝菜时，烹调时间增加约2分钟。



生鲜菠菜

冷冻菠菜



菠菜

生鲜

火力 以强微波烹调分钟数

500W **600W** 700W

225克 2-5 **2-4** 2-3

450克 4-8 **3-6** 2-5

烹调技巧

仔细洗净，除去烂叶，不放水加盖烹煮，一半的时间后要翻另面。出炉后静置2-3分钟。

冷冻

火力 以强微波烹调分钟数

500W **600W** 700W

225克 6-9 **5-7** 4-6

450克 9-11 **7-9** 6-8

烹调技巧

放在盘中加盖烹煮。不要加水，烹煮过程中需翻另面1次。

生鲜
皱叶甘蓝菜



生鲜
白色甘蓝菜



生鲜
紫色甘蓝菜



嫩茎与球茎类

选购外观新鲜的蔬菜，外表已出现枯黄的不要购买。用微波炉烹调嫩茎与球茎类蔬菜时，需加入水或油。烹调过程中要翻动或调换盘中蔬菜的位置1-2次。

芦笋



芦笋

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	6-10	5-8	4-6
450克	8-12	7-10	6-8

烹调技巧

削除粗老的茎部后，排在盘中，嫩芽朝向盘心。接着洒上15毫升（1大匙）的水，加盖烹煮。一半的时间后，将芦笋重新排放，嫩芽仍朝向盘心。用刀子戳刺粗端，若是变软则表示已煮熟。出炉后静置3分钟。

冷冻

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
275克	8-11	6-9	5-8

烹调技巧

放在盘中加盖烹煮。烹调过程中芦笋需挑开并重新排放，嫩芽要朝向盘心。出炉后静置5分钟。

菊苣



球茎甘蓝



菊苣

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
4个	7-10	6-8	5-7

烹调技巧

切掉头部、挑除烂叶后，纵向剖成两半。放在砂锅中放好，较狭长部分放在中央。加入15毫升（1大匙）柠檬汁与15毫升（1大匙）的水，然后加盖烹煮。一半的时间后重新排放菊苣，将头部自盘缘位置移至盘心。出炉后静置3分钟。

球茎甘蓝

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
450克	10-12	8-10	6-8

烹调技巧

将球茎甘蓝削皮后切成数等分小块，然后放入60毫升（4大匙）的水加盖烹煮。烹调过程中要翻动1次。出炉后静置3分钟。



西洋芹

西洋芹切片

西洋芹

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	6-8	5-7	4-6
450克	10-12	8-10	6-8

烹调技巧

剥开茎部，洗净后切成1厘米宽的薄片，放入60毫升（4大匙）的水加盖烹煮。一半的时间后翻动1次，出炉后静置3分钟。

青蒜

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	3-6	3-5	2-4
450克	6-8	5-7	4-6

烹调技巧

洗净后切片，然后加上30毫升（2大匙）的水，加盖烹煮。烹煮过程中要翻动1次，出炉静置3-5分钟后，即可上菜。



青蒜

青蒜切片

茴香

生鲜

火力 以强微波烹调分钟数

500W 600W 700W

225克 5-7 4-6 3-5

450克 7-10 6-8 5-6

烹调技巧

挑洗净后，纵剖成两半。放在盘中或袋内，然后加入30毫升（2大匙）的水，加盖烹煮。烹煮过程中要翻动2次，出炉后静置3分钟。以上述方法烹调，口感较为爽脆。若想煮软一点，可再继续煮1-2分钟。



茴香

冷冻
洋葱片



洋葱

洋葱

生鲜

火力 以强微波烹调分钟数

500W 600W 700W

225克 4-6 3-5 2-4

烹调技巧

剥皮后切片，加入30毫升（2大匙）的水或已加热1分钟的15毫升（1大匙）油加盖烹煮，烹调过程中要翻动1次。量大或是要炖煮到变软，可以多煮数分钟。若要在洋葱内填入馅料整粒焙烤，则无需加盖，并将烹调时间加倍，出炉后静置3分钟。

冷冻

火力 以强微波烹调分钟数

500W 600W 700W

225克 5-7 4-6 3-5

烹调技巧

直接在包装袋上戳洞烹煮，或取出洋葱放在盘中加盖烹煮。烹调过程中要摇动或翻动1次，出炉后静置3分钟。

朝鲜蓟

生鲜

火力 以强微波烹调分钟数

500W 600W 700W

1粒 6-7 5-6 4-5

2粒 9-10 7-8 6-7

烹调技巧

洗净后切除茎部和外层叶片，同时剪掉叶梢部分。接着将朝鲜蓟放入大型烤物袋或有盖培盘中，加入60毫升（4大匙）的水和30毫升（2大匙）柠檬汁一起煮。烹煮期间需翻动1次。要想知道是否煮熟，只要拿开其中一片叶子，如果叶片轻易剥落，就表示已煮熟。出炉后沥干静置3-5分钟，刷上牛油后即可上桌。

朝鲜蓟



果菜类

茄子这类的果菜可以整个放入微波炉中烹煮，但要先在表皮处戳洞，以便让蒸气逸出。此类蔬菜果肉多汁，烹煮时本身的汁液常常会吸收掉其他味道。



牛肉番茄



李形番茄



茄子



茄子切片

番茄

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	3-6	3-5	2-4
450克	6-8	5-7	4-6

烹调技巧

对切成两半或切片，添加黑胡椒、九层塔、马郁兰、百里香或牛至调味。加盖烹煮，烹煮过程中要翻动1次。较大的“牛肉番茄”(beef tomato)是填入咸味馅料的上选食品。

茄子

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	3-6	3-5	2-4
450克	6-10	5-8	4-6

烹调技巧

要整条焙烤时，先去蒂，然后在外皮戳洞，再用吸水纸包住。烘烤期间要翻动和调换位置。出炉后静置4分钟。可以整条不切就上菜，也可切片或加入柠檬汁捣碎。若其中要放入馅料，则将烹调时间减至最短，出炉后静置。挖掉内部后，将已煮好的谷物、蔬菜或碎牛肉混合起来，放入挖空的茄子中，再加热2-4分钟，然后上桌。若要炖煮茄子切片，则需放入15毫升(1大匙)的水和热过的油，时间则如上所示。烹调期间需搅动1次，并可加入盐、胡椒和新鲜的香料植物调味。出炉后静置4分钟。



秘生西葫芦



冷冻

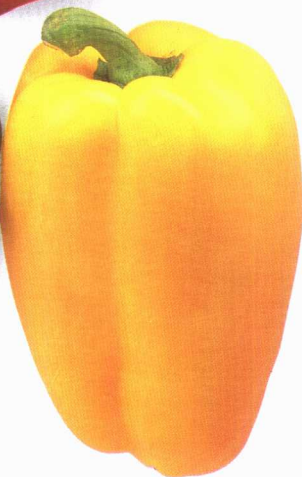
秘生西葫芦片



红椒



青椒



黄椒

秘生西葫芦

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	5-7	4-6	3-5
450克	7-10	6-8	5-7

烹调技巧

切成长条或环状，洒上葵花奶油或直接以秘生西葫芦本身的汁焖煮（秘生西葫芦多汁，不需加水）。加入香料植物或黑胡椒提味，然后加盖焖煮，焖煮过程中需翻动1次。幼瓜可以直接切除蒂端，整条烹煮。出炉后静置3分钟。

冷冻

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	8-11	7-9	6-7
450克	11-14	9-11	7-9

烹调技巧

在包装袋上戳洞后直接入炉，期间需要摇动袋子，使切片均匀散开。出炉后静置3分钟。

辣椒类

生鲜

火力	以强微波烹调分钟数		
	500W	600W	700W
225克	2-3	2-3	1-2
450克	5-7	4-6	3-5

烹调技巧

去籽和梗后，切成环状、片状或对切成两半。加入15毫升（1大匙）的水或热油加盖烹煮，烹煮过程中要翻动或调换切片位置1次。

西葫芦

生鲜

火力 以强微波烹调分钟数

500W 600W 700W

225克 5-7 4-6 3-5

450克 7-10 6-8 5-7

烹调技巧

若外皮太老则需削皮，然后对剖成两半，去籽以及刮除纤维质的果肉部分。切成小方块。放入香料植物，用黑胡椒粉提味。以西葫芦本身的汁加盖炖煮，炖煮过程中要翻动1次。出炉后静置3分钟。

西葫芦



南瓜

生鲜

火力 以强微波烹调分钟数

500W 600W 700W

450克 7-10 6-8 5-6

烹调技巧

剖成两半，切掉上下两端的梗和蒂，让对剖的两块分别都能放入培盘中，然后上覆防油纸，一次只煮半块。烹调时间需视南瓜老嫩程度及大小而定，以松软度来判断是否煮熟。出炉后静置2分钟，然后挖掉籽与海绵组织，拌入香菜及大蒜捣成南瓜泥。

南瓜

