

烹饪入门



技

能

培

训

书

系

浙 江 科 学 技 术 出 版 社

微波炉

陈永清 主编

烹饪入门



烹饪入门 丛书

微波炉烹饪入门

Weibolu pengren rumen

主编:陈永清

参编:王 丰 史 涛

白 岚

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

微波炉烹饪入门/陈永清主编.—杭州:浙江科学技术出版社,2005.1
(烹饪入门)
ISBN 7-5341-1791-7

I. 微... II. 陈... III. 微波加热设备—菜谱
IV. TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026046 号

微波炉烹饪入门

陈永清 主编

出版发行	浙江科学技术出版社 (杭州体育场路 347 号)
责任编辑	莫沈茗
责任校对	顾 均
封面设计	蹦蹦兔
经 销	浙江省新华书店
激光照排	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州飞达工艺美术印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	6.5
字 数	145 000
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1791-7
定 价	11.00 元

如发现印装质量问题,请与我们联系。

前 言

进入新世纪,生活在都市里的人们,生活节奏愈来愈快,对在家庭做菜有新的要求:一方面希望简捷方便、节省时间,另一方面要求菜肴味道鲜美、色泽美观,同时还必须保持厨房洁净。

由于微波炉使用方便、操作安全,已经成为许多家庭一日三餐必不可少的烹调工具。然而许多人对传统的铁锅、铲刀做菜娴熟有余,把微波炉仅仅作为热热菜、解解冻、煮煮面的简单工具,而不会用来做好菜。其实,微波炉、光波炉完全可以和传统的炉灶一样,做出色香味形俱美的菜肴和点心。本书就是据此考虑,从实用、简单、易学的角度出发编著了此菜谱,献给广大家庭,以改善家庭“口福”质量,使得人人成为烹调高手、个个成为美食家。

本书由浙江商业职业技术学院陈永清任主编,史涛任副主编。参加编著的人员有王丰(编写“水产鱼类”、“蔬菜类”、“汤羹类”、“点心类”制作)、白岚(编写“认识微波炉”)、陈永清(编写“微波炉的烹调应用”、“其他用处”)、史涛(编写“禽蛋类”、“肉类”制作)。全书由杭州技工学校王爱明审稿。由于水平有限,欠缺和不足在所难免,恳请广大读者指正。

编著者
2004年6月

目 录

1 认识微波炉

- 微波的特点/1
- 了解家里的微波炉/2
- 家用微波炉的选择/3
- 家用微波炉容器(餐具)的选择/4
- 微波烹饪应注意的问题/6

8 微波炉烹调应用

10 水产、鱼肉类菜肴制作

- 海鲜类的烹调要诀/10
- 制作实例/11

- 蒜蓉焗鲜虾/12
- 干煸虾/13
- 雪菜蒸银鳕鱼/14
- 酸菜墨鱼丝/15
- 姜葱焗蟹/16
- 葱油鲈鱼/17
- 南乳煎生蚝/18
- 火腿蒸菠菜/19
- 沙拉鲜虾片/20
- 豉椒鸦片鱼头/21
- 红焖蒜香带鱼/22
- 酱味海瓜子/23

- 干菜焗海鳗/24
- 香煎三文鱼/25
- 蒜茸粉丝蒸扇贝/26
- 五彩鱼丁/27
- 麻辣泥鳅/28
- 香芝炒虾仁/29
- 美极龙虾仔/30
- 肉香花蟹/31
- XO 酱焗鲜蚌/32
- 酱香银鱼/33
- 虾茸酿圆椒/34
- 东坡鲫鱼/35
- 酱味焗鳊鱼/36
- 纸包北极贝/37
- 豉油螺片/38
- 冬笋炒带子/39
- 韭黄炒鳝丝/40
- 冰糖甲鱼/41
- 南乳墨鱼/42
- 酸菜鱼/43
- 盐水河虾/44
- 肥肠煲田螺/45
- 萝卜丝煎带鱼/46



葱油文蛤/47

雪菜炒蛭子/48

干菜汪刺鱼/49

红烧海参/50

草菇鱼饼/51

52 蔬菜类菜肴制作

蔬菜类的烹调要诀/52

制作实例/53

油焖春笋/54

干烧茄子/55

西卤香菇/56

火焖冬瓜/57

豉油莴笋/58

美味荷兰豆/59

炸酱水波蛋/60

XO 酱素三丝/61

草菇扒菜胆/62

牛奶木瓜蒸蛋/63

酸奶拌空心菜/64

海味香芋丝/65

土烧冬瓜/66

南乳嫩菱/67

咸菜薯条/68

珍珠豆腐/69

雪梨炒藕片/70

三丝炒芹菜/71

一品大白菜/72

上汤芦笋/73

秘制豆腐煲/74

熏干莴笋丝/75

红烧卷鸡/76

冬菇托儿/77

卤水花生/78

咸笃鲜/79

桂花蚕豆泥/80

香煎藕饼/81

椒盐土豆仔/82

葱油芋艿仔/83

蒜香丝瓜/84

咸菜南瓜/85

香煎茭白鲜虾饼/86

五香芸豆/87

开洋长瓜/88

油焖尖椒/89

粉蒸茄子/90

霉干菜炖土豆/91

酸菜炒粉丝/92

葱油鸡腿菇/93

三鲜黑木耳/94

咸菜炖芋艿/95

干煸包菜丝/96

土酱烧山药/97

百合炒荸荠/98

葱香笋衣/99

糖醋烹甜椒/100

蚝油猴头菇/101

豆腐胡萝卜烙/102

香干炒蒿菜/103

104 禽蛋类菜肴制作

禽蛋类的烹调要诀/104

制作实例/105

- 沙姜美味鸡/106
- 奶油椰汁鸡/107
- 冬笋鸡煲/108
- 咖喱鸡酱/109
- 蘑菇烩鸡粒/110
- 沙茶鸡卷/111
- 芝士鸡腿/112
- 蜜汁鸡翅/113
- 芥辣鸡翅/114
- 棒棒鸡/115
- 怪味鸡丝/116
- 咸酸菜老鸭煲/117
- 宫保鸡丁/118
- 椒麻鸡片/119
- 青瓜鸡片/120
- 培根鸡肉卷/121
- 香蒸鸡腿/122
- 鸡肉炖青菜/123
- 小煎鸡/124
- 咖喱乳酪鸡腿/125
- 葱油鸡/126
- 醉鸡/127
- 贵妃鸡翅/128
- 蚝油扒鸭掌/129
- 纸包鸡/130
- 椒香鸡肉串/131
- 白切鸡/132
- 红烧火鸡翅/133
- 酱鸭/134
- 玉笋鸡丝/135

136 畜肉类菜肴制作

畜肉类的烹调要诀/136

制作实例/137

- 黑椒猪排/138
- 京酱肉丝/139
- 干菜蒸肉饼/140
- 泡菜肉末/141
- 榨菜肉丝/142
- 芹菜牛肉丝/143
- 茄汁焗猪肝/144
- 蚝油牛肉/145
- 鱼香肉丝/146
- 麻酱腰片/147
- 咸菜炒牛肉/148
- 什锦牛肉/149
- 腐乳爆肉/150
- 姜汁肉片/151
- 韭黄肉片/152
- 奶油肉片/153
- 蛭干烧肉/154
- 芝麻肉片/155
- 苹果猪排/156
- 生菜炒牛肉/157
- 意式牛肉片/158
- 蒜泥白肉/159
- 白云猪肉/160
- 腊肉大蒜/161
- 蜜汁火腿/162
- 香菇卤大肠/163
- 清炒猪肝/164
- 香酥里脊/165



回锅肉片/166

167 汤羹类菜肴制作

汤羹类的烹调要诀/167

制作实例/167

宋嫂鱼羹/168

香茜白玉羹/169

笋干老鸭汤/170

珍珠粟米羹/171

酸辣银鱼羹/172

鱼头豆腐汤/173

野菌乳鸽汤/174

番茄猪肝浓汤/175

萝卜丝鲫鱼汤/176

桂圆鸡肉汤/177

洋参甲鱼汤/178

干贝干豆泥羹/179

银鱼豆酥羹/180

苦瓜子排汤/181

清汤素吊片/182

183 点心类制作

点心类的烹调要诀/183

制作实例/183

葡萄干蒸糕/184

马蹄糕/185

火腿三文治/186

胡萝卜蛋糕/187

烤地瓜/188

八宝芋泥/189

韭菜饺子/190

双菇卤面/191

香菇鸡饭/192

芝麻炆饼/193

蒸大米饭/194

清汤馄饨/195

肉末炸酱面/196

黑米八宝粥/197

家常葱油饼/198

199 微波炉的其他用处

解冻好帮手/199

炒制干货好方便/199

杀菌效果好 /199

认识微波炉

微波炉是一种高科技、智能化的烹饪电器。它的优点是快速、节能、安全、卫生,不但具有普通烹饪设备蒸、炒、焖、煮、爆、煎、烤等多种功能外,还可以发酵、解冻、消毒灭菌。因此,它被许多西方国家的家庭主妇赞誉为“烹饪之神”和“消毒之星”。加上它能解除烟熏火燎之苦,大大改善家庭的烹饪环境,所以目前已被广泛地应用。

→ 微波的特点

1. 什么是微波

微波是波长为1毫米至1米、频率为300兆赫至300吉赫的电磁波,它可以在1秒钟内振动高达24亿5千次。除了具有一般电磁波的共性外,还有它自身的特性,主要有以下几点:

(1) 直线性:微波与一般的可见光一样,是呈直线传播的。

(2) 反射性:微波遇到金属物体就反射,像镜子反射光波那样,因此在微波炉中使用的盛器必须是非金属制品。

(3) 吸收性:微波容易被含水量高的物体吸收而转变为热能,食品普遍具有高的含水量,所以食物一般都可以用微波来加热。

(4) 穿透性:微波可以穿透玻璃、纸张、陶瓷、聚乙烯等绝缘物体,但不被其吸收。因此,这些物体在经过微波炉加热后并不发热。



2. 微波炉烹饪食品的原理

微波炉是一种利用电磁波来烹饪食品的厨房电器。几乎所有的食物中都含有水分,而且水分子具有照射微波后会以非常快的速度振动的性质。因此将微波照到食物上后,食物中的水分子会通过振动相互碰撞,相互摩擦。这样便产生出很强的摩擦热,变得烫起来,微波炉正是利用了这一性质。

用火加热物体,是从外壁开始逐渐变热。要加热至内部需要很长时间,而微波炉通过微波可以很快地从内部开始加热。微波具有使水分子振动的作用力,但对不含水的物体,即使发生碰撞也只是穿过而已。故陶瓷器和玻璃杯等物体由于不含水分,无法振动产生热能,饭碗和茶杯等餐具多用陶瓷和玻璃等制成。如果将盛在碗中的食物用微波炉加热,电磁波会穿过餐具的间隙,仅让餐具内食物的水分发生振动。因此,只有食物会被加热得热气腾腾的。

而且,电磁波还具有遇到金属就反射回来的性质。如果将食物包在铝箔内,即使用微波炉进行加热,里面的食物也不会变热,这是因为铝箔是金属,所以电磁波就反射回来了。

➡ 了解家里的微波炉

快速是微波炉的一大优点,所以很多人用它来加热食物和解冻食物。详细了解微波炉的结构以及使用手册上的操作说明,经过几次使用,就能掌握烹调诀窍,从此烹调就多了一个好帮手。

微波炉的电力值越高,火力越大。微波炉是一种耗电量很大的产品,正常的微波炉的额定输出功率有600瓦、700瓦、800瓦、1200瓦等几种。设定的瓦数越高,耗电量也就越大,也就较适合短时间的烹调。不同品牌的微波炉功能设计不尽相

同,但大部分都可以调整加热功率。

1. 功率控制

微波炉的功率控制通过分配器将其定为5挡,除高功率挡为额定微波输出功率的全功率挡外,其他各挡的微波输出功率,均因微波炉所选用的联合控制器不同而不同。以普及型为例,除高挡功率外,还有中高挡功率、中挡功率、解冻挡功率(一般为180瓦)、保温挡功率(一般为60瓦)。

微波炉加热功率与火力对照表

微波炉加热功率	炉内火力大小	适合方式
100%	大火	炒、烧、炸等
80%	中大火	爆香、烧、炸等
70%	中火	蒸、焖等
50%~60%	中小火	蒸、煎、焖、炖
30%~40%	—	不适合烹调,解冻用
10%~20%	—	热度低,融化、发酵用

2. 时间控制

微波炉是高科技产物,它对时间的控制十分严格,它通过定时器来控制微波炉的设定时间和加热时间。加热时间一般在0~30分钟(或60分钟)范围内加以调控。

➡ 家用微波炉的选择

随着人们生活节奏的加快以及超市中半成品和速冻品的增多,微波炉烹饪已非常普遍。目前,商场里的微波炉品牌众多、型号各异,但一般可以按功能、操作方式、输出功率的规格进行分类。



按使用功能可分为单功能型微波炉和复合型微波炉两种。

单功能型微波炉结构简单、使用方便,价格比较适中,一般可用于食物的烹调、解冻、回热、烘干、消毒等。

复合型微波炉就是人们常说的带烧烤功能的微波炉,它在炉腔内上、下各增加了一个发热元件。“微波—电热”、“微波—红外加热”炉可以弥补微波烹饪食品色泽比较浅的缺陷。在使用过程中,微波加热和电脑烘烤可以分别或同时进行。这种微波炉的设计更趋于合理与先进,非常符合食品烹制以后色、香、味、形方面的要求。

微波炉输出功率的规格也很多,常见的有500瓦、600瓦、650瓦、700瓦、800瓦、900瓦、1200瓦等,一般三口之家选购一台650瓦的微波炉即可满足生活需要了。

还有一种能综合微波与光波加热的新型专利产品,这种新型产品首次将光波加热原理引入微波炉。一般利用传统加热方法的微波炉也能较快地完成烹调,效果也较好,但有的食物利用普通微波炉烹调还是需要较长时间,而且可能造成食物内水分、鲜汁等不同程度的损失,难以确保原汁原味。与一般微波炉相比,采用了微波能和光能综合加热的带光波多功能微波炉烹调速度更快。据测试,带光波多功能微波炉的烹调时间只为普通微波炉相应烹调时间的1/4。由于加热时间更短,可以同时确保食物内含的水分、鲜汁、维生素等营养成分流失少,保持食物原汁原味。

四 家用微波炉容器(餐具)的选择

微波炉工作时,由于温度高,所用的器皿或塑料袋要相当耐热,否则会熔化。有些带金属边的器皿,在微波炉高温加热时甚至会发生爆炸,十分危险。因此,挑选好容器非常重要。

1. 不适合的器皿

(1) 金属容器:金属锅不能放入微波炉内,因为微波无法穿透金属,反弹后的微波波长会改变并四散折射,失去稳定性,极易引起爆炸与火灾。

(2) 镀有金银边的碗及漆器:边缘有金银花边装饰或表面涂有漆料的碗盘,都不宜以微波加热。因为金银边含有少量金属,易产生火花;漆料则因微波加热后易熔化、脱落,危害健康。

(3) 其他:不耐热的塑料(聚乙烯、苯乙烯、苯酚)器皿,受热后会软化变形,甚至会熔融糊底,所以不能使用;含涂料、颜料的塑料器皿,受热时涂料、颜料会析出,污染食物,所以也不宜使用。此外,有色纸张、蜡纸等受热后,颜料、蜡质会析出,污染食物,也不能使用。

2. 适合的器皿

(1) 耐热玻璃器皿:一般来说,玻璃器皿中只要不含金属成分,是可以当作普通烹调及短时间加热用的。不过,如果要长时间烹调或者高温加热食物,最好使用微波炉专用的玻璃器皿,以免造成玻璃破裂现象。

(2) 陶器器皿:不含金属成分且上釉完整的陶瓷器皿,都适用于微波烹调。但一般的瓷器或上釉不全的陶器,则会吸收食物的水分,影响烹调效果,选购时要注意。

(3) 瓷器:只要没有镀镶金边的瓷器都可以使用。

(4) 木质餐具:可用于短时间加热,如果加热时间过长,木质中的水分会被微波蒸发,餐具易破裂。

(5) 微波炉专用餐具:指采用特殊的聚合材料制成,它们不会因为温度过高而发生质变,或因微波受阻而造成食物热度不均匀的情况。



带烧烤功能的微波炉里使用的容器要求其耐热温度在220℃以上。

微波炉容器的外形尺寸应与炉腔内转盘的尺寸适合,并留有一定余地;微波炉加热食品时食物容易沸腾,因此炊具应比常用的大些。

微波炉在蒸、煮、炖食物时,为保持食物原汁原味,防止水分过多蒸发,加快烹饪速度,一般会采用微波炉专用保鲜膜。普通保鲜膜由于最高耐热温度只能达到110℃,所以不适合微波炉使用。微波炉专用的保鲜膜是一种耐高温的热胶膜(本书均简称为胶膜)。

五 微波烹饪应注意的问题

用微波炉烹调食物,具有方便、省时、卫生等优点,只要注意正确使用,就能防止意外事故的发生。

1. 食物选择要合适

有壳、皮、膜等的食品,在高温下因内部膨胀,易发生爆破。这些食品包括核桃、栗子、蛋类、花生、玉米、番茄等。它们均不适合直接放在微波炉内烹煮。如果要使用微波炉,应在烹饪前将这类食品的壳、皮、膜等戳破(为了让加热时所产生的热气跑出来),然后再煮,但温度不能过高。

2. 使用方法有讲究

微波炉内未放入食物时,不要启动微波炉,空载运行会损坏微波发生器(即磁控管)。严禁使用金属器皿或餐具,因为金属会反射微波,不但影响食物受热,还会与炉内壁发生打火现象,严重时也会损坏磁控管。操作时应轻开、轻关炉门。使用带旋钮的微波炉,在旋转控制时间和温度的旋钮时,也应轻、慢旋转,尽量避免来回转动。

3. 控制加热温度和时间

避免过热和时间过长,尤其在加热牛奶或豆浆时,更应注意控制温度和时间。因为在受热的情况下,牛奶或豆浆内的水分会转化为水蒸气,如果采用奶瓶类容器,水蒸气的压力就会使橡皮奶头爆破,随之牛奶或豆浆会冲出来,极易引起烫伤。

4. 安全第一

由于微波炉工作时有高电压和强电流,故特别要注意安全。

(1) 应将微波炉放在平整、牢固的台面上,不能靠近强磁性或带有磁场的家用电器。外壳上不能有遮盖物,通风孔不能堵塞。

(2) 不能在高温、潮湿或有阳光直射的环境中使用。

(3) 电源接线、插头、插座应完整无损,微波炉要有安全接地装置。

(4) 要定期检查炉门各处及门柜,如果有松脱或缺损,应马上修理。要保护好炉门密封垫,经常清洁炉门内、外表面,防止油污等积聚造成微波泄漏。

(5) 由于微波在空间传播时,衰减程度与传播距离的平方成反比,故当微波炉运转时,人应尽量走远些。孕妇、老年人、儿童不宜使用微波炉。



微波炉烹调应用

用微波炉做的菜非常多,只要掌握其操作诀窍,就能部分取代传统的炒锅、电锅或者沙锅等炊具,做出清洁卫生、营养丰富而味美的菜肴来。

1. 如何用微波炉炒菜

(1) 爆香:利用微波炉“炆锅”时,首先要爆香香料,做法是将葱、姜或蒜等香料放入耐热袋或耐热玻璃盆中,加入50克油拌匀,用微波炉中火或小火加热约1分钟,即可达到“爆香”的效果。

(2) 快炒:爆香完成后投入主料拌匀,不同主料放入微波炉分段加热,并不时取出来摇晃或拌匀,放入调味料,让食物快速成熟并熟度一致,就能做出快炒的菜肴,成品具有清脆的口感。

2. 如何用微波炉达到炖煮菜的效果

微波炉的火力强,所以制成炖菜的效果最好,不仅味道鲜美,还能节省时间。诀窍在于食物放入耐热的玻璃盆中加入足量的汤水,先用大火加热1分钟,将原料的味道逼出来,再改用中火或小火煮食物,慢慢炖至入味即可。

3. 如何用微波炉达到煎制菜的效果

利用微波炉煎制食物时,最好使用微波炉专用的煎烤盘。使用前煎烤盘应先放入微波炉中预热2分钟左右,并在烤盘里面涂上一层油,再加入处理好的原料,放入微波炉中用中大火加热至理想的熟度即可。

4. 如何用微波炉做勾芡的菜肴

用微波炉制作熘烩的菜肴时,必须讲究勾芡的技巧。方法是将全部原料煮熟且入味后,加入调匀的湿淀粉,放入微波炉以中火加热2~3分钟,就能做出滑溜顺口的菜肴。制作时要注意,菜肴本身的汤汁不可太少,以免淀粉结块或口感太干。

5. 如何用微波炉烧煮菜入味

用微波炉烧菜的技巧与炒菜非常相似,都是利用爆香来增加菜肴的香味,而两者最大的差别在于微波炉烧制的菜加热时间较长,且加热的火力需要分成两个阶段即先以大火加热,再改中火烧煮,让食物充分吸收汤汁。



微波炉烹调应用