

微波炉美食谱

128例

晓 昌 主编



辽宁科学技术出版社

微波炉美味食谱

128例

晓 昌 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目(CIP) 数据

微波炉美味食谱 128 例 / 晓昌主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社. 1996. 11

ISBN 7-5381-2396-2

I. 微… II. 晓… III. 微波加热设备 — 烹饪 — 基本知识
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10518 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码: 110001)

沈阳市第二印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本: 787 × 1092 1/32

印张: $4\frac{3}{4}$ 字数: 100,000

1996 年 11 月第 1 版

1999 年 6 月第 5 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

版式设计: 玮 炜

封面设计: 邹君文

责任校对: 刘 庶

印数: 20,001—24,000

定价: 22.90 元

邮购咨询电话: (024) 23 8738 45

前 言

社会主义市场经济的发展与繁荣，带来了人民生活水平的普遍提高。科学技术的发展日新月异，电子计算机的广泛应用，将人们从繁重的家务劳动中解放出来。五花八门的新鲜家用电器琳琅满目，在上千种家用电器中，微波炉更是后来居上，开创了家用烹调器具的新天地，微波炉以其使用安全、方便，烹调食物快捷、卫生等优点，越来越受到人们的喜爱。近几年，由于电脑技术的应用，微波炉正在向着智能化的方向发展。在美国、日本等工业发达国家，微波炉的家庭普及率已经超过 80%，90 年代初起，家用微波炉像冰箱、彩电、洗衣机那样迅速进入到我国广大居民家中。

有人怀疑微波炉不能炒菜，烧的菜的味道不好吃。实际上，这是个误解，主要是对微波炉的使用方法、性能等不熟悉所致。其实当你掌握了微波炉的烹调技巧，熟悉了它的性能后，做出的饭菜一样好吃。因为微波炉是一种现代化的快速加热的厨房炉具，所以其烹调方法自然有其特殊的地方，不过只要你认真

实践，仔细阅读《微波炉美味食谱 128 例》也是容易掌握的，且一定能烹制出许多不但色、味、香、形俱佳，而且又卫生、营养的美味佳肴来。只要你熟练地掌握了微波炉的特性，就可以开发出更多的新用途，使您的家庭生活更加现代化、科学化。

本书以市场上最新流行的智能化微波炉为例，详尽地介绍了微波炉的使用方法、结构特征、烹调注意事项等基础知识，同时还介绍了 128 种美味佳肴的具体烹调方法，图文并茂，通俗易懂。深信您参阅本书后一定会对微波炉有一个全面了解，对其烹调技术也有了基本的认识。

不用不知道，用了离不了！

目 录

一、使用与保养

- (一) 微波炉的使用说明.....(1)
- (二) 微波炉的烹调注意事项.....(3)
- (三) 微波炉的装置.....(5)
- (四) 微波炉的保养方法.....(7)
- (五) 微波炉的清洁方法.....(8)
- (六) 微波炉的烹调功能.....(9)
- (七) 微波炉烹调的有关数据及内容.....(12)

二、炊类

- 1. 罗汉斋 (17)
- 2. 香焖角瓜 (18)
- 3. 俄罗斯烩牛肉 (19)
- 4. 肉酱通心粉 (20)
- 5. 锦绣大利 (21)
- 6. 玉兰鲜鱿鱼 (22)
- 7. 红炆鸡翅 (23)
- 8. 豆豉炆鸡块 (24)
- 9. 黄梨焖鸡 (25)
- 10. 潮州卤鸭..... (26)
- 11. 全味饭..... (27)
- 12. 什锦饭..... (28)
- 13. 蟹粉..... (29)
- 14. 熟地黄炆豆腐..... (30)
- 15. 麻油鸡块..... (31)
- 16. 炆冬瓜盅..... (32)
- 17. 火腿蘑菇烩芥兰..... (33)

三、煎类

- 18. 柠檬牛仔骨..... (34)
- 19. 煎酸辣椒..... (35)
- 20. 姜葱煎鲜鱼..... (36)
- 21. 蒜茸黑椒牛扒..... (37)

22. 鸳鸯卷串烧..... (38) 23. 香煎鱼..... (39)
 24. 生财好市..... (40) 25. 咖啡鸡尾肠卷..... (41)
 26. 茄汁香葱煎猪扒..... (42) 27. 海龙皇串烧..... (43)
 28. 炸蟹..... (44) 29. 鸡肝串烧..... (45)
 30. 脆皮豆腐..... (46)

四、烧类

31. 红烧山药栗子..... (47) 32. 冬瓜烧肉片..... (48)
 33. 胡萝卜烧牛肉..... (49) 34. 当归烧番鸭..... (50)
 35. 干贝烧海参..... (51) 36. 汁烧鱼..... (52)
 37. 肉苁蓉红烧鸡..... (53) 38. 中式烧排骨..... (54)
 39. 发菜栗子烧肉..... (55) 40. 红烧十全猪尾..... (56)
 41. 淡菜烧鸡..... (57) 42. 罗汉果烧瓜子鸡..... (58)
 43. 醉烧鲑鱼头..... (59) 44. 烧南瓜..... (60)
 45. 红烧鱿鱼卷..... (61) 46. 香菇烧发紫菜..... (62)

五、蒸类

47. 千岁爷豆腐..... (63) 48. 香蒸鱼肠..... (64)
 49. 翡翠百宝..... (65) 50. 黄氏枸杞蒸老鳗..... (66)
 51. 三文鱼蒸肉饼..... (67) 52. 梅菜蒸肉饼..... (68)
 53. 芹菜鸡卷..... (69) 54. 蒸虾..... (70)
 55. 清蒸鳕鱼..... (71) 56. 黄氏蒸子鸡..... (72)
 57. 百花酿冬菇..... (73) 58. 当归羊肉..... (74)

59. 枸杞蒸河鳗..... (75) 60. 西洋猪心..... (76)

六、焗类

61. 发财好市鸡..... (77) 62. 鱼香焗蟹..... (78)
 63. 家常焗蟹..... (79) 64. 蜜汁玫瑰叉烧肉..... (80)
 65. 原汁冬菇焗鸡翅..... (81) 66. 洋菇肉卷..... (82)
 67. 香葱芝士青螺..... (83) 68. 葱姜生螺..... (84)
 69. 牛油蒜茸焗龙虾..... (85) 70. 焗酿椰菜..... (86)
 71. 盐焗鸡..... (87)

七、炒类

72. 葱姜牛肉..... (88) 73. 福建炒面..... (89)
 74. 海参蹄筋..... (90) 75. 炒干丝..... (91)
 76. 芒果鸡柳..... (92) 77. 冬笋肉丝炒榨菜..... (93)
 78. 青椒炒猪肝..... (94) 79. 韭黄蛭子..... (95)
 80. 炒三冬..... (96) 81. 洋葱十锦..... (97)
 82. 海带牛肉丝..... (98) 83. 三菇献寿..... (99)
 84. 油菜香菇..... (100) 85. 炒腰花..... (101)
 86. 螺油鲍鱼菇..... (102) 87. 西芹鸡肫..... (103)
 88. 豆豉苦瓜..... (104) 89. 炒皮笋..... (105)
 90. 猪肝炒香菜..... (106) 91. 清烩海参..... (107)
 92. 五彩牛肉丝..... (108)

八、煮类

93. 金针鸡丝 (109) 94. 麒麟鱼 (110)
 95. 乌骨鸡 (111) 96. 二冬蛋肝汤 (112)
 97. 丝瓜里脊汤 (113) 98. 罗汉牛肉丸 (114)
 99. 牛蒡排骨汤 (115) 100. 鸡鱼猪脑羹 (116)
 101. 鸡肝姜汁汤 (117) 102. 干贝冬瓜汤 (118)
 103. 北芪煮里脊 (119) 104. 什锦蛤蜊 (120)
 105. 鸡茸馄饨 (121) 106. 鸡汁燕窝 (122)
 107. 陈皮泥鳅汤 (123)

九、甜品类

108. 当归鸡蛋茶 (124) 109. 鲜百合木瓜糖水... (125)
 110. 冰花木瓜炖雪耳... (126) 111. 蛋奶羹 (127)
 112. 五福汤 (128) 113. 清汤银耳 (129)
 114. 枸杞浑圆汁 (130) 115. 冰糖山药 (131)
 116. 桂圆荷包蛋 (132) 117. 糖水红枣藕 (133)
 118. 八宝粥 (134) 119. 核桃酪 (135)
 120. 百合莲子汤 (136) 121. 蜜汁芡实粥 (137)
 122. 鲜奶姜汁炖蛋 (138)

十、面点类

123. 奶油草莓馅饼 (139) 124. 奶油桔子糕 (140)
 125. 五香蛋卷 (141) 126. 莲茸雪杯 (142)
 127. 朱古力奶油酥 (143) 128. 椰莲千层酥 (144)

一、使用与保养

(一) 微波炉的使用说明

使用本电子设备时，必须注意下列基本安全要点：

注意：为避免产生意外。（否则可能会微波外泄）

1. 在使用本设备前，请参阅使用要点。
2. 生鸡蛋及密封盒之类的东西，例如：密封的玻璃瓶容易引起爆裂，故不能放入炉内加热烹煮。
3. 本设备只适用于本册所指示之用途。
4. 小孩使用本设备时必须注意看管。
5. 当微波炉操作不正常，或受损坏及跌撞时，应停止继续使用。
6. 不可用于室外。
7. 不可将电线或插头浸入水中。
8. 不可将电线接近高温处。
9. 不可将电线挂在桌子或柜台边。
10. 为避免微波炉起火：
 - a. 不可过度烹煮食物。注意放入炉内的材料如：纸、塑胶或其他易燃物品等。
 - b. 放盒子入微波炉时，请撤去金属包装带。
 - c. 万一炉内的东西着火，请保持炉门紧闭，然后拔去电源插头，或关掉屋内电源总开关。

11. 切勿拆开炉身。

I. 接地线说明

本设备必须接地线。万一漏电，则接地线可以提供电流回路以避免触电。本设备配有接地线以及一个接地插头。这插头必须接插在确实接地的插座上。

注意：错误地使用接地插头会有触电的危险。

II. 一般使用

1. 切勿让微波炉空着操作，因为当没有食物或水分在炉内吸收能量的情况下，微波能量会不停地在炉内反射。

2. 如果炉内着火请紧闭炉门，并按停止、调校制或关掉 Timer(时计)。然后拔下电源导线或关闭电路闸刀板或保险丝处的开关。

3. 不要在炉内烘干布类、报纸或其他东西。

4. 不可使用再生纸制品类，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。

5. 不可将报纸或纸盒用于微波炉。

6. 不可敲打控制板以免导致控制器破损。

7. 取出已煮完的食物时必须使用锅夹，因为热力会从高温的食物传至烹调容器，然后再由烹调容器传至玻璃盛盒。当烹调容器从炉内取出，玻璃盛盒会非常热。

8. 不可将易燃物放在炉内或炉顶以免导致起火。

没有放入玻璃盘和轴环时则不可使用微波炉。

9. 如非食谱所指定，不可直接在玻璃盘上烹煮食物（食物必须放入适合的烹调器皿中）。

10. 请勿使用该微波炉加热化学剂或其他非食物制品。不可用含有腐蚀性化学剂的制品清洗微波炉。在炉内加热腐蚀性化学剂可能会引起微波外泄。

11. 使用微波烧烤功能时，切勿直接放置铝质或金属容器在金属网架上。应在铝质容器和金属网架之间放上玻璃碟，这样就可防止产生火花的情况。

12. 使用微波烹调时不可使用金属网架。

13. 当玻璃转盘仍很热时，请待其冷却后方清洗或置于水。

（二）微波炉的烹调注意事项

I . 检查有否损坏

使用微波炉前应先按下列各项检查：

1. 烤架有否损裂。
2. 炉门是否妥当，开关是否正常。
3. 门栓是否妥当。
4. 炉门上镶着金属绝缘孔网的金属板不可弄曲或变形。
5. 炉门上的绝缘孔网不可沾上食物或积聚油污。

II . 预防事项

请注意以下事项。（否则可能会微波外泄）

1. 切勿损坏炉门的安全锁。
2. 当微波炉操作时，请勿置入任何物品，特别是金属物体。
3. 切勿放置任何金属物体在炉内，包括金属容器、碟

或任何装饰品等。

4. 也不可让其他金属物体如速食食品的锡箔包装碰触炉壁。

5. 经常清洁炉内，使用温和洗洁液清理炉门及绝缘孔网。

不可使用具腐蚀性的清洁剂，以免损坏炉门。

6. 使用微波炉时必须应用附设的转盘。

7. 使用微波炉时，炉内应放有可吸收能量的物质（例如：食物、水）。

8. 炉门开启时，请勿在炉门上置重物。

9. 切勿使用密封的容器于微波炉内。

婴儿用的奶瓶亦算密封容器。

III . 使用要点

1. 首次使用微波烧烤或薄烘烤焗等功能前，请先用薄块烤焗，空炉烤焗 10 分钟，以消除机件之保护油。

2. 当使用烤焗，微波烧烤或薄烘烤焗功能过程中，炉身、通气孔及炉门亦会受热，请小心开关炉门及取放食物和器皿。

3. 多次重复使用后，最好清洁炉门及其周围，并用薄块烘烤，空炉烤焗 10 分钟，可消除食物碎屑及油。

4. 保持微波炉内部清洁，如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上，请用湿布擦去。如十分脏污则可使用软性洗剂，避免使用粗糙、磨损性的洗剂。

(三) 微波炉的装置

I. 外观

打开微波炉，撤去所有包装物。然后检查微波炉是否有损毁，例如裂痕，门插销的破损或门上的裂痕。如有损毁则请立即通知厂商。如果微波炉有破损则不可安装使用。

II. 微波炉的放置

1. 微波炉必须平放。正常地使用，炉的周围必须保持空气流通。炉的顶端及左右两壁需留 5cm 空隙，后壁需留 10cm。不可取去炉脚。如要固定微波炉请向厂商取专用工具。

a. 不可堵塞炉顶上的通气口。如在使用过程中被堵塞。则安全制会自动关闭微波炉。并待微波炉冷却后才可使用。

b. 不可放置微波炉于高温潮湿地方例如煤气炉、带电区或水槽等。

c. 如室内湿度过高则不能使用微波炉。

2. 本微波炉只适用于家庭。

III. 食物

1. 不可将密封罐装食物或瓶子放入微波炉，当气压增加，瓶子可能会爆炸，而且微波炉不能使食物维持在适当的温度，可能会引致罐装食物变质。

2. 不可用微波炉煎炸食物。

3. 不可煮带壳蛋，因压力会使鸡蛋爆裂。

4. 洋山芋、苹果、蛋黄、板栗、红肠等带皮的食物在烹煮前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦。

5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度便会有滚泻的现象出现。要避免这种情况发生，请留意以下各点：

a. 避免使用“直身窄口”的容器。

b. 不要加热过度。

c. 加热前以及加热中途略加搅拌。

d. 加热后先让食物于炉内放置片刻，略加搅拌才将之取出。

6. 使用测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹煮不足则再放入炉内用适当的火力及时间多煮数分钟。不可使用一般的测肉温度计于微波炉。（详细情况则请参照您的烹饪食谱。）

7. 烹饪食谱提供了烹调的大约时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、分量、大小、食物形状和盛载器皿。如果您熟悉炉的操作，则可以适当参照以上这些因素加以修正烹调时间。

8. 烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过度。如果食物烹煮不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过度则无法补救。请时常选用最短时间。

9. 爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花亦适用于微波炉烹调。请依照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。

10. 以快餐用的塑料制品及纸制品，或一些不耐热的

容器去加热食物时，请经常留意食物的烹调情况。

IV . 电源

微波炉从其他设备中分出专用供电系统。如不用于这系统，可能会熔断电路保险丝，并会延长烹调时间。不可用高容量之保险丝于电路。

V . 电动风扇的操作

使用微波烧烤或薄块烧烤后，电动风扇会继续开动1分钟。使用微波功能后，若炉内温度高，电动风扇会继续开动1分钟。这是正常情况，此时可随意取出食物。

(四) 微波炉的保养方法

1. 清洗微波炉之前，需关闭微波炉，并从插座上拔下插头。

2. 保持炉的内部清洁。如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上，则请用湿布擦去。如炉内十分脏污则可使用软性洗剂。最好不要使用粗糙、磨损性的洗剂。

3. 请用微湿布来清洗微波炉表面部分，为防止损伤炉内的操作部分，不要让水分由通风口渗入。

4. 如控制板被弄湿，则请用软的干布抹擦。不能用粗糙、磨损性之物擦控制板。擦控制板时请将炉门打开，以防止不小心启动微波炉。擦完之后轻按停止、再调校制以消除显示窗上的显示。

5. 如有水蒸气积在炉内或炉门周围，可用软布擦净。这情形在微波炉正常运转和湿度高的情况下都可能产生。

6. 必须经常清洗玻璃盘，可用肥皂水清洗或置于洗碗碟机内清洗。

7. 必须经常擦洗轴环和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗剂或擦窗剂洗炉的底面。而轴环则可用热肥皂水清洗。从炉底取下轴环清洗后必须放回原位。

8. 当使用薄块烘烤或微波烧烤功能时，有些食物的油渍可能会留在炉的内壁上。如不作定期清洁，可能在使用时冒烟。这些污渍必须及时清洗。

9. 当使用薄块烘烤和微波烧烤功能煮食后，必须使用温和的清洁剂清洗炉的内壁，特别是要保持炉门视察的清洁。如炉内藏有顽固的污渍，可使用少量的洗剂或喷剂，沾在软而湿的抹布上，涂在污渍部分，稍等一会，再抹干便可。以上清洗方法不可使用于炉门和微波发放口处（位于炉壁的右边），只需用湿布抹净便可。

注意：请勿将洗剂或喷剂直接喷在炉壁上。

请勿使用粗糙的清洁剂及尖锐的物件摩擦炉身，以免保护层受损。炉身如有损毁，请向代理商的维修部查询。

10. 如需要更换炉灯，请向有关厂商查询。

（五）微波炉的清洁方法

由于微波会将食物碎屑加热，故此炉门的封边部分必须经常保持干净，且定期使用沾有稀释的洗洁精溶液的抹布洗抹炉门封边部分。炉壁应该以喷剂清洗。

普通的焗炉洗剂应该事先喷在抹布上（切勿直接喷向焗炉），不可让洗剂接触炉门或发热管部分。请注意保持附件清洁，特别是网架底部位置。