

最暢銷食譜
最新版

方太食譜之

微波爐



方任利莎



食谱

微波炉



方任利莎著
广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

微波炉/方任丽莎著. - 广州: 广州出版社, 2000:1
ISBN 7-80655-065-8

I.微… II.方… 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(1999)第76727号

著作权合同登记19-1999-172号

微 波 炉

广州出版社出版发行

(地址: 广州东风中路503号 邮政编码: 510045)

番禺市新华印刷有限公司印刷

(地址: 番禺市市桥镇环城西路工农大街45号 邮政编码: 511400)

开本: 850×1168 1/32 字数: 7.25万字 印张: 3.625

印数: 1-7000册

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

发 行 人: 黎小江 策 划: 东方之灯

责任编辑: 甘 谦 责任校对: 陶 童

发行专线: 020-83550968 020-83554068

ISBN 7-80655-065-8/TS·5

定价: 18.00元

版权所有 翻版必究

序

当我第一次在陈列室中见到微波炉时，很好奇，曾详细向负责的小姐询问微波炉的性能、功效及其他知识；当时对于微波炉能在数分钟内将食物煮熟，仍是半信半疑。

真正接触微波炉是在电视节目“午间小叙”中，我要在节目中用微波炉煮食，每星期一次，维时半年，即是要作二十六次的不同菜式介绍。

当时，我很害怕，因为我对微波炉的认识不深。同时我有喜爱我、信任我的观众，我一定要在节目中将使用微波炉的方法教会大家，使大家能享受到新科技带给我们的方便和好处，使生活步上时代尖端。

当我决定接受这挑战后，我开始学习微波炉的应用。微波炉的操作并不困难，大家都能轻而易举地在短暂时间中学会，但是，要用微波炉烹调出色香味俱全的菜，是需要技巧、心智和构思的。

因为工作的需要，在电视节目中，我先后用微波炉向观众介绍了超过一百个食谱，得到很多朋友的赞赏和观众的喜爱，使我得到很大的鼓励。为了报答你们的欣赏，便有了这本微波炉食谱和大家见面。

“熟能生巧”应是学习使用微波炉的四字箴言，而食谱的作用在于提示和协助大家烹调。愿大家都能享受新科技——微波炉给我们的方便、清洁和快捷，在家中烹调出各种美食，为家人及所爱带来口福和健康。

更藉此感谢出版社的赏识及其他朋友的协助。祝福大家如意吉祥。

方任利莎

微波炉煮食小常识

选择容器

玻璃及陶瓷——两类容器均可置微波炉中受热，有些更注明适合微波炉煮食。玻璃瓶可直接盛食物加热，但必须打开瓶盖。

纸制品——纸杯、纸碟、纸巾适用于盛载低脂肪或烹调需时较短的食物，但要避免使用有蜡层的纸制品，因为高温可将蜡层溶化。

塑胶——一般塑胶容器都不可以，只有注明适用于微波炉煮食的特制塑胶容器才可放入微波炉，烹调时间不宜过久。

金属——金属容器及有部分金属边的玻璃容器也不可放微波炉中受热。

封盖——可用容器的盖或注明适用于微波炉的保鲜纸。食谱对封盖有详细指示。

煎碟——特为微波炉煮食而设。烧热后，不必再加热便可作煎、炒、炸之用。由于碟身吸收大量热力，用后不可即时放入冷水中冲洗，以免破裂。

烹调食物

摆放——尽量把食物切成形状大小相若，以便能平均受热。如鸡腿类型状大小不同的食物，须在摆放时把薄肉部分置盘中央，厚肉部分置盘边。

刺孔——食物表皮或薄膜会影响微波炉的煮食功能，如蛋黄、蛋白、蚝、薯仔等，可用牙签或叉先刺孔再煮；如腊肠等，可先用刀在表面划痕。

搅动——指将盘边较熟部分搅向中心，中心未熟部分搅向盘边。

反转——用于大块食物，烹调期间将之反转可使之受热平均。

放置时间——食物离开微波炉后，仍有导热作用，放置片刻仍可继续烹调。

微波炉火力

一般微波火力跟随微波炉大小而定，食谱中所指示的火力以大型微波炉为准，如家中所用为小型号，烹调时间应稍为加长。

目录



第一辑：海鲜

蛋白蒸中虾	2
新潮油爆虾	4
粉丝虾煲	6
凤尾虾豆腐	8
兰花蟹钳	10
鲜虾火腿酿豆腐	12
焗蟹盘	14
蟹肉扒豆腐	16
蟹柳椰菜花	18
清蒸鲳鳙	20
煎酿鲑鱼	22
时菜绣球	24
柠檬白酒焗鱼柳	26
雪裹红梅	28
豉汁豆腐蒸鱼云	30
香茭鱼片汤	32
带子红萝	34
生蚝牛柳卷	36
姜葱生蚝煲	38
辣椒青蚝	40
泰式砂锅青蚝	42
椰汁酿青蚝	44

第二辑：鸡

香葱鸡扒	48
蒜茸鸳鸯鸡	50
芒果鸡柳	52
银芽炒鸡丝	54



酿大蚬壳	56
梅子鸡翼	58
鲜茄焗凤翼	60
冬菇滑鸡煲仔饭	62

第三辑：猪、牛肉

蒸三味	66
马蹄蛋黄肉	68
荷芹炒肉片	70
腊味煲仔饭	72
中式牛柳	74
牛肉芦笋卷	76
味菜牛柳丝	78
西芹双柳	80
番茄牛肉汤	82

第四辑：蔬菜

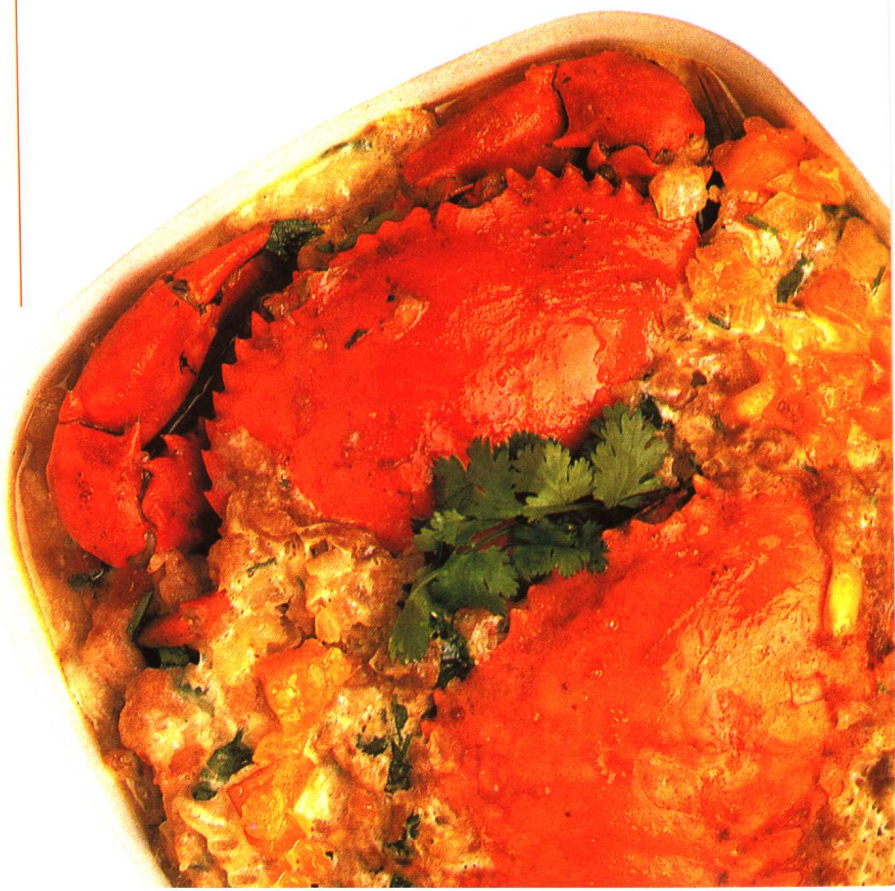
腿茸佛手瓜	86
火腿佛手夹	88
发财腐皮卷	90
蚝油双冬	92
腊味萝卜糕	94
芋头糕	96

第五辑：甜品

冰花炖雪蛤膏	100
川贝炖双果	102
鸿运马蹄糕	104
菠萝平安果	106
蓝莓松饼	108



第一辑：
海鲜



蛋白蒸中虾



芹菜



虾要色泽光鲜

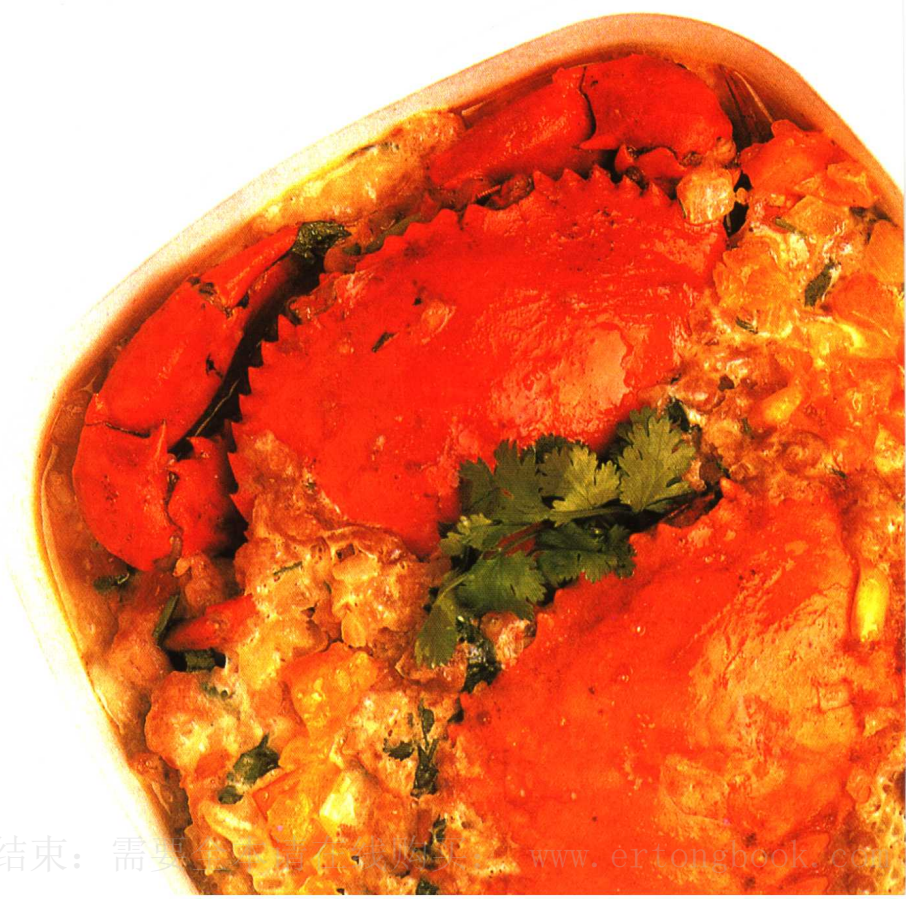
材料：新鲜中虾一斤，蛋白三只，红椒半只，芹菜少许

调味料：绍酒 $\frac{1}{2}$ 匙，胡椒粉少许

做法：

- (1)略修剪虾后，剪开背部，洗净，沥干水分，放入调味料拌匀。
- (2)将虾排放上碟，淋上打散的蛋白，用保鲜纸盖面，放入微波炉用高火煮三分钟，取出。
- (3)芹菜去叶，与红椒同切成粒，放碟中央。
- (4)用小碗放两汤匙油，用微波炉煮约一分钟，淋上芹菜面。
- (5)将生抽、老抽各 $\frac{1}{2}$ 汤匙混合，淋上面即可供食。

注：(1) 高火即HIGH；中火即MEDIUM；小火即LOW。下同。
(2) 可用专为微波炉煮食用的保鲜纸；超级市场有售。



新潮油爆虾

材料：中虾 $\frac{1}{2}$ 斤，葱三条切粒

调味料：生抽一汤匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，
辣椒油一茶匙

做法：

- (1)剪去虾须脚，洗净，沥干水份。
- (2)用一深玻璃盘放入约 $\frac{1}{2}$ 杯油，放入微波炉用高火煮六分钟，至油热。
- (3)将虾放入油中，待虾转色后取出，沥干油分。
- (4)将虾排放上碟，将调味料混合后，淋上虾面，洒上葱粒，用保鲜纸封面，放入微波炉用高火煮一分钟取出，除去保鲜纸即可供食。



虾头虾身完好无缺

注：食谱中所用煮食器皿，请参考“微波炉煮食小常识”。





粉丝 二 虾 煲

材料：中虾四两，粉丝二两，蒜肉两粒，清鸡汤一杯，芫荽一棵，姜、葱各少许

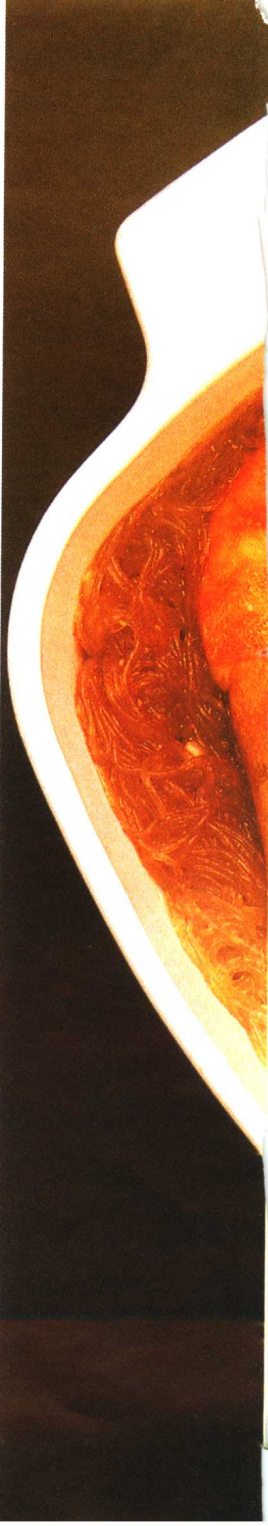
调味料：蚝油 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，生抽一茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，清水 $\frac{1}{4}$ 杯，麻油、胡椒粉各少许

做法：

- (1) 剪去虾须脚，沥干水分待用。
- (2) 蒜肉、姜切片；葱切段。
- (3) 将约两汤匙油放入深锅中，再放入微波炉用高火煮 $1\frac{1}{2}$ 分钟，取出，放入蒜片及姜片，加入虾略爆，盛起待用。
- (4) 将清鸡汤注入锅中，放入粉丝，用高火煮三分钟取出。
- (5) 将虾及葱段放入粉丝面，加入调味料，再用高火煮三分钟，放上芫荽即可供食。



粉丝





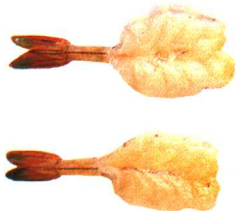
凤尾虾豆腐

材料：中虾十二只，豆腐两块，虾仁二两，葱粒少许

调味料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙，胡椒粉、麻油各少许

做法：

- (1)去虾头及壳，留尾，在虾背切一刀成双飞，将虾尾由背部穿过。
- (2)豆腐切成小方块排放碟上，在每方块中央挖一洞，抹上少许盐及豆粉。
- (3)将虾仁拍成虾胶，混合调味料拌匀后，酿入豆腐中，再将虾放在虾胶面。
- (4)盖上保鲜纸后，将材料放入微波炉用高火煮两分钟，取出，洒上葱粒。
- (5)煮熟两汤匙油淋上面，再加少许生抽即可供食。



双飞



