

微波炉菜谱





微波炉菜谱

美 湘 编



(苏)新登字第 001 号

书 名 微波炉菜谱
编 著 者 美 湘
责任编辑 陶基中、唐爱平
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 七二一四工厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 4.5
印 数 1—30000 册
版 次 1995 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214 01557—0/Z·100
定 价 25 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

目

录

如何选择微波炉专用器皿与加热技巧	1	烤旗鱼	38
微波炉的多种功能	3	乳酪蒸鱼	39
肉类的烹调要诀	4	清蒸鱼	40
海鲜类的烹调要诀	5	醉虾	41
蔬菜类的烹调要诀	6	豌豆茄汁虾仁	42
蛋类的烹调要诀	7	奶油花枝	43
豆腐的烹调要诀	8	酒蒸蛤蜊	44
牛肉炒莴苣	9	茄汁牡蛎	45
金菇牛肉	10	茄汁虾仁	46
红烧牛肉	11	鸡窝蛋	47
牛肉马铃薯	12	蟹肉炒蛋	48
什锦牛肉	13	鲈鱼炒蛋	49
红烧猪肉	14	鲜鱼蒸蛋	50
姜汁肉片	15	什锦炒蛋	50
韭菜肉片	16	乳酪蛋卷	51
奶油肉片	17	蟹肉蛋饼	51
泡菜猪肉	18	火腿蒸蛋	52
芝麻肉片	19	烧蛋	52
香烤鸡块	20	奶油炒蛋	53
小黄瓜炒鸡肉	21	玉米蒸蛋	53
鸡肉卷	22	蛋花拌粉丝	54
香蒸鸡腿	23	虾仁蒸豆腐	55
鸡肉炖青菜	24	皮蛋豆腐	56
三色鸡肉卷	25	虾仁豆腐丸	57
榨菜蒸绞肉	26	虾仁溜豆腐	58
猪肉烧卖	27	南瓜沙拉	59
猪肉卷	28	菠菜拌熏肉	60
高丽菜卷	29	拌炒素菇	61
南瓜牛排	30	熏肉炒高丽菜	62
香酥鸡腿	31	油焖油菜	63
香蒸榨菜肉	32	炒三色蔬菜	64
苹果猪排	33	马铃薯沙拉	65
生菜炒牛肉	34	马铃薯肉燥	66
半熟牛肉片	35	凉拌芝麻茄子	67
肉燥	36	芦笋鸡片	68
什锦香肠	37	茄汁溜花枝	69
		咖哩香肠	70



如何选择微波炉专用器皿与加热技巧

只要记住微波炉用具及基本技巧，即可轻易烹调。

量杯



烹煮汤类时非常方便，可用来计量份量。

锅



适宜烹煮量少的材料。单柄的容量为500cc，双耳为900cc。

加盖或罩上胶膜



蒸煮时，务必加盖或罩上胶膜，以保持食品水分。

不必罩胶膜加热



想煮出香酥的食品时，则不必罩胶膜，不过材料须先腌制过。

适合微波炉使用的器皿

选择专用器具

微波炉最大的特点是，可连同容器一起加热，同时可直接端到餐桌上，另外，日常所用的餐具也可使用。因此，可用碗煮饭，亦可用盘子蒸鱼，而不必使用锅子，便可轻易烹调一道佳肴，但须注意的是，绝不可使用含有金线或涂有色彩的器皿。

再者，如果要烹煮份量多的材料时，则最好使用专用容器，以提高效率而不致有差错。

适宜微波炉的容器

微波炉专用的塑胶容器、耐热容器、陶磁器以及未经涂蜡处理的白色纸盘。

不适宜微波炉的容器

一般的玻璃塑胶容器、漆器、金属、铝箔制品、竹篮以及木制镶金线的餐具。

正确加热方法

使用微波炉烹调时，如果只是调好时间，就开动微波炉，就不见得能做出一道佳肴来，因为使用微波炉时，尤其须注意胶膜的法及材料的排列方式。

有些食物须中途取出搅拌均匀或上下翻反，才能使材料完全熟透，这些步骤稍嫌麻烦，却是不可忽略的手续。

不罩胶膜或不加盖的情形

胶膜不可罩太紧



加热途中若胶膜破裂，容易造成加热过度，食品因此丧失水分变硬。

胶膜的法

双耳锅



可直接放在火上或放入烤箱，亦可直接放入冰箱冷冻

微波炉专用盘



可以用来烘烤比萨或蛋卷

双层碗



盖子可用来煎炒，也可用来沥干豆腐的水分

炊饭器



可以用来煮稀饭或米饭

解冻碗



常用来解冻食品，再做各种烹调

蒸锅



在锅盖下面注入水分，可用来蒸烧卖或馒头

派皿(外)盛盘



适宜煎炒少量的材料

年糕碗



制作年糕时，只要20分钟，此外，也可用来炒或煮

从底部搅拌



把肉块向下翻反



铺上整块的肉，中途须上下翻反，以防止烧焦

在中途须搅拌或翻反

2个时

并排在两旁，使其不粘在一块



3个时

放置成正三角形的形状，每个间隔一致



在容器中以相等间隔排列开来

许多时



排列方式

把接合处朝下放置



这样可防止加热时，中途胶膜剥落，胶膜剥落时，材料本身水分会完全丧失

随份量的增加而加倍时间



假如100g必须加热2分钟；200g则加热4分钟，但是如份量太多，则应分2次加热

使用胶膜的加热法

数量与时间

微波炉的多种功能

微波炉不仅可以烹调，也可做其他用途使用，
所以微波炉可说是方便的一大用具。

泡菜

高丽菜、胡萝卜切碎后放入容器中，加盐、酒，罩上胶膜或盖子，加热3分钟。



去蕃茄的皮



蕃茄底部切十字，蒂朝下，不罩胶膜，加热1分钟。

泡香菇

容器中放3朵香菇加入适当的水，罩上胶膜或盖子，加热3分钟后，放置一会。



炒洋葱

洋葱切片，淋入1小匙沙拉油，罩上胶膜或盖子，加热3分钟。



沥干茼蒿水分

茼蒿放在烤架上，不罩胶膜，加热3分钟。



芝麻粉

芝麻放入容器中，不罩胶膜或盖子，加热至干燥为止，再用研钵磨碎。



溶解奶油

奶油1大匙放入容器中，不罩胶膜，加热30秒。利用余热使它溶化后，立即取出。



制作面包粉

把二片硬土司放在盘中，不罩胶膜，加热4分钟。再放入果汁机打碎或用手撕碎。



烤紫菜

紫菜摊开在盘中，不罩胶膜，加热至表面香酥为止。



热菜

把菜放入容器中，罩上胶膜或盖子，加热1分钟。



调制综合醋

醋、高汤各2大匙、砂糖1大匙、盐1小匙混合搅拌均匀，不罩胶膜，加热30秒。



泡海带芽

海带芽50g洗净，罩上胶膜或盖子，加热30秒。一分钟，再泡入冷水中洗净。



肉类的烹调要诀

要诀1

调好加热时间，观察烹调状况，再作调整

食品有新鲜与不新鲜之分，有的曾放入冰箱冷藏；有的则没有，因此，食物所含水分的不同，其加热温度亦不相同。本书所写时间是为一般的标准，但正确的作法，应视食品的状况而定，一般来说，应比规定的时间早打开炉门，再慢慢追加。尤其是肉类，短短的一二十秒，就足以使肉变硬，应特别注意。

想确定肉类是否熟透，可用手或筷子压压看，或由表面的状态与弹性来确定。另一个方法是，以筷子刺刺看，如果流出透明汁液时，表明熟透了；若流出红色肉汁，则必须再追加时间。



要诀2

用叉子戳刺鸡皮，鸡皮朝下，罩上胶膜再加热

鸡肉是最适宜采用微波炉烹调的材料。因此，只要记住要领，大致上不会出差错。

首先，用叉子戳刺鸡肉的皮，鸡皮朝下，再行加热，如此，可防止鸡肉缩小，也可以保持鸡肉鲜美的味道。这个方法，也可应用在牛肉与猪肉上。

至于，微波炉烹调时，是否要罩上胶膜，将是影响食物美味的关键。譬如蒸煮之类的佳肴，须含适度的水分，才能显出佳肴的美味，则应罩上胶膜，再行加热。



如果是煎炒的话，则不须罩上胶膜了。

要诀3

用铝箔纸包起，上下翻反，防止加热过度

使用微波炉烹调鸡腿时，应在鸡脚部位，用铝箔纸包起，以免过度加热。因此，可以一开始便包住铝箔纸放入烘烤，中途再拿掉铝箔纸，亦可先加



热鸡腿，中途取出再包上铝箔纸烘烤。

如果是一大块的鸡肉，则须从上部加热，中途上下翻动，否则上面部位会太熟而影响美味。

此外，也可在肉较厚的部位，先以刀子切开或用叉子戳刺几下，同样可以改善过度加热的缺点。

要诀4

未调味比较快熟

一般来说，未添加调味的食品，在使用微波炉时，可以很快速加热至内部。例如，煮鸡肉时，调味之后再加热，将比加热后再调味的时间来长得长。

换言之，如果先将肉类浸在腌料中，所需加热的时间较长。



要诀5

利用微波炉可增加肉类的颜色

如果希望肉类产生美丽的烘烤色，则可用平底锅或烤箱稍微烤焦之后，再放入微波炉加热，或者先放入微波炉加热，再用瓦斯炉火稍微烤焦。

不过，不必利用上述的方法，也可以微波炉做出同样的效果。例如，制作汉堡肉时，加热至8分熟时，取出涂上辣酱油或蕃茄酱再放入微波炉内加热，即可产生美丽的烘烤色，此外，烤鸡时可把鸡肉浸泡在腌汁中，也可烤出美丽的烘烤色。

海鲜类的烹调要诀

要诀①

烹调鱼类时，一次最多2片，容器不宜太大

微波炉的最大优点是快速，但如果一次加热大量的食品，则无法充分利用这个特点，因此，烹调鱼类时，最多不能超过2片。

此外，使用太大的容器将影响加热速度，所以应配合材料使用容器，并罩上胶膜，尽量减少无用的空间，才能达到加热的效果。

如果想一次加热大量食物，须注意火候是否均一，所以应经常改变材料的位置，如果份量加倍时，加热时间也应加倍。



要诀②

利用酒和香味蔬菜去除鱼腥味

利用微波炉烹调食物，很容易留下鱼腥味，尤其以蒸的方法，最难去除鱼腥味。

因此，蒸鱼时务必淋上酒，不仅可消除鱼腥



味，酒精的调味效果，更使鱼肉变软味道鲜美。若再涂上葱、姜更能完全消除鱼腥味。

附带一提，蒸鱼时，不加盐可缩短加热时间。

要诀③

烤鱼应腌泡使味道渗透，同时边涂边烤

利用微波炉腌制过的鱼，可烤出一道色香味俱全的香鱼。首先，应把鱼切成一样的厚度，其次，必须充分腌入味。

另外一项要诀是，务必放在微波炉的专用网架上烘烤，如果直接放在盘中加热，鱼和盘将会粘在一起，而且也无法去除鱼腥味。不过，如果先在网架上涂上沙拉油，再放入鱼的话，便可轻易取出鱼，原则上，加热时不必罩上胶膜，加热途中，再刷上一次腌汁，更能烤出色香味俱全的佳肴。

要诀④

保留一个不切韧带的蛤蜊，作为熄火的标准

虾子或贝类加热过度，肉质将缩小变硬，因此，加热时，务必将时间控制恰到好处。烹调时，如果虾子变成鲜艳颜色，贝口全部打开，就表示已经煮熟了。但是像蛤蜊这种



大型贝类，则应该切断韧带再加热；当蛤蜊一开口时，即煮熟了。此外，须记住切除蛤蜊韧带时，应保留一个不切断韧带的蛤蜊。

要诀⑤ 用竹签戳刺花枝，然后整尾加热

利用微波炉煮花枝时，应尽量采用整尾加热。首先除去内脏和皮，再用竹签戳刺，可防止花枝翘起。此外，也可用刀子划几刀，如果切块再加热，则应尽量切大块。

蔬菜类的烹调要诀

要诀①

绿色蔬菜用胶膜包起，加热后立即泡入水中。

菠菜、油菜、茼蒿、青江菜等，不必预先烫过，利用微波炉，也一样可以保持新鲜的颜色，而且也可防止绿色蔬菜的营养成份流失。

使用微波炉烹调蔬菜的要诀是，先用水洗净，水分不必沥太干，然后梗和叶交互重叠开排，再用胶膜包起，较粗壮的蔬菜，在根基部位切十字，可以使快速加热，罩上胶膜，加热后立刻泡入冷水，即可去除蔬菜的异味，并保持鲜绿的颜色。



要诀②

根菜类应切成一样的大小

用微波炉烹调，胡萝卜、马铃薯应切成一样的大小，再加热。用胶膜包裹时，则应摊开材料，不使重叠再包起；也可放在浅盘中，罩上胶膜，再加热。放入盘子时，中央部位较易熟透，所以旁边应摆置较薄的材料。

要诀③

马铃薯连皮一起用胶膜包起再加热



烹调整颗马铃薯时，应连皮包起再加热，加热时间则随数量的增加而加倍。例如，一个马铃薯加热3分钟，二个则近6分钟左右。数量减少时，要诀亦同，例如，加热10分钟的材料，一一减半的话，加热时间约为6分钟左右，此时，也可用手指隔胶膜压压看，如果柔软的话，则已经熟了。

加热中途须上下翻反，换言之，等胶膜膨胀时，立刻换边以减少上下熟度的差异。



要诀④

炖煮时须加盖，途中须取出搅拌

炖煮食品时，食品本身的美味会不断渗透到汤汁里，而减少食品本身的味道，因此，用锅子炖煮食物时须加盖，不过应避免使用金属盖子，可以配合容器的大小，使用纸作成的盖子。

炖煮食品时，中途须从底部搅拌一下，味道及热度才能平均。

要诀⑤

地瓜倒入塑胶袋，用纸包起，以弱段慢慢加热

快速加热地瓜时，将无法充分发挥酵素的功能，也就无法产生甜



味，所以地瓜一直被视为不能使用微波炉的食品。其实，只要以微波炉的弱段，就可烹调出香甜的地瓜。

例如：把2条600g的地瓜，放入微波炉专用塑胶袋，加入4大匙水，封闭袋口，再用湿的纸包裹起，放入微波炉，以弱段加热10分钟，再用强段加热5分钟，搁置一会，以竹签刺刺看，若能刺穿，则已经熟透了。



蛋类的烹调要诀

要诀①

炒蛋时，中途须搅拌一次

利用微波炉炒蛋时，应准备较高的耐热杯，否则熟度无法均匀，而且也不易搅拌。

把蛋和调味放入碗中搅拌均匀，不必罩上胶膜。加热大约膨胀一半时（一个蛋约一分钟），用筷子迅速搅拌几下，再放入微波炉加热，再取出筷子搅拌一次，然后视自己喜好程度而关掉开关。

应用炒蛋要诀，也可做成蛋卷，首先，做出较硬的炒蛋，趁热倒在胶膜上，再用竹帘卷起，就成一道可口的便当佳肴。



要诀②

加热时应先用竹签刺破蛋黄膜

烹调煎荷包蛋时，为保留整个蛋的形状，务必先用竹签刺破蛋黄，否则加热时蛋会破裂，虽然刺破蛋黄有损美观，却较安全。

器皿方面则应选择稍深的器皿，因为加热时，鸡蛋会稍微蓬起，所以应罩上胶膜。如果加热过度，蛋则会变硬，蛋白会散开，因此，须得好好控制加热时间，等煮熟之后，再关掉开关。

要诀③

蒸蛋时，可用铝箔纸充当盖子

用微波炉蒸蛋时，上面较易熟透，所以最好盖上铝箔纸，并在中央挖一个小洞。铝箔纸盖应包住杯子上方的 $\frac{1}{4}$ 处，蛋汁也只能稍微超过铝箔纸的下方。

烹调2个以上的蒸蛋时，为使熟度均等，应摆在两旁，中途须改变位置。此外，应避免铝箔纸互相碰触或碰到微波炉的内部。

加热过度时，会结成硬块，不妨摇摇看，当蛋汁稍微可以晃动时，再关掉开关。利用微波炉的余热，使其熟透。



要诀④

煎蛋皮时，盘中先铺胶膜

用平底锅煎蛋皮是挺麻烦的一件事，使用微波炉便可解决这些困



难。微波炉可迅速煎出蛋皮，既不焦也不破裂。

首先，在盘中铺上胶膜，放入微波炉中，当中央颜色改变，周围变干燥时，则完全熟了。一颗蛋大约加热1分30秒左右，若是加热过度，就会变成橡胶一般了。

要诀⑤

鹌鹑蛋用铝箔纸包起，放入水中加热

微波炉可快速把水煮沸，所以适宜用来煮鹌鹑蛋。

鹌鹑蛋须先用铝箔纸包起，放入装有一半水的容器中。加热后须搁置一会，然后泡入冷水中再剥壳，加热时间是4个鹌鹑蛋约3分钟左右。

微波炉也可煮鸡蛋，不过鸡蛋较大，耗费时间较多，因此，不值得推荐。



豆腐的烹调要诀

要诀①

豆腐放在纸巾上，每块加热2分钟

炒豆腐要诀是在于沥干水分。一般作法是用干净的布包起，放在砧板上，但这样太浪费时间了，使用微波炉则可缩短时间。

盘中铺上纸巾，放上豆腐，不必罩上胶膜，每块约加热2分钟，即可沥干豆腐。这种方法可保持豆腐的完整，也可做出各种豆腐佳肴。



要诀②

蒸豆腐时，加少许酒可缩短加热时间

蒸豆腐时，不必加高汤，只要加少许酒，即可快速烹调。水分越少，加热时间越长，故不宜放太多酒，如果想增加美味，可在盘底铺海带。

要诀③

油豆腐可放在网架上加热

煮油豆腐时，若直接放入器皿中，不易熟透，所以最好先放在微波炉加热，此时，应放在微波炉专用铁架上，若直接放在盘底，则 will 粘住底部。

油豆腐最好当天买当天食用，如果须保存数天，最好先以微波炉加热，再放入冰箱中保存，可延长保存数日。



要诀④

用纸巾包着再加热，可除去油分

不喜欢熏肉油脂的人，不妨用微波炉来去除油脂。首先，在盘中铺纸巾，将熏

肉放入，再放纸巾，纸巾便可吸收熏肉的油脂，而变成低热量的肉类，可作为减肥食品。

加热时，应控制时间，以免过度干燥，反之，用来做沙拉时，必须延长加热的时间，才能做出较干燥的鲜肉。

要诀⑤

西式香肠应稍微切开，以防止破裂

用微波炉加热西式香肠时，务必用刀子切开或用竹签戳刺，以防止加热中破裂。不过，即使如此，仍应避免加热过度，否则还会破裂，所以须控制加热时间。





所需时间

4分钟

牛肉炒茼蒿



牛肉加酒拌匀入味后，加盖加热2分钟。



倒入茼蒿，再加热2分钟。

·作法

- ①牛肉切片，与酒搅拌均匀混合在一起。放入容器中。
- ②罩上胶膜或加上盖子，加热2分钟。
- ③取出，将茼蒿倒入①里混合均匀。
- ④与②同样的方法，再加热2分钟。
- ⑤取出放置2分钟，使味道渗入，即可食用。

·材料（4人份）

牛肉 200g
 茼蒿（撕碎） 150g
 调味料
 酒 1大匙
 蚝油 1.5大匙

微波炉菜谱



所需时间

5分钟



牛肉切片，加盐、酱油、胡椒

5分



倒入全部材料，加盖加热5分钟。

金菇牛肉

·作法

- ①将牛肉切片，与盐、酱油、胡椒搅拌均匀。
- ②玉蕈、金菇切掉紧硬的基部再撕开，生香菇去蒂切3~4片。
- ③将①②放入容器中搅拌均匀。
- ④罩上胶膜或加盖盖子，加热4分钟即可。

·材料(4人份)

牛肉	200g
玉蕈	1把
金菇	1把
生香菇	6个
调味料	
奶油	2大匙
酱油	2大匙
盐、胡椒	各少许



所需时间

8分钟



整块牛肉放入 A 中腌1小时，中途须经常换边。



牛肉与 B 放入塑胶袋腌30分-1小时

红烧牛肉

·作法

- ①牛肉抹胡椒、盐，绑棉绳后，放入拌好的调味料里，放置1小时。其间需以筷子上下左右翻动几次。
- ②将①取出放在专用的网子或烤盘，不罩上胶膜，加热5分钟。
- ③取出上下翻动，并涂上①的汁，以②同样的方法，再加热3分钟。
- ④将调味 B 与牛肉一起放入塑胶袋中约30分到1小时。
- ⑤取出切薄片，再添加切丝的高丽菜、菠菜与小胡萝卜。

·材料 (4人份)

- | | |
|-------------|-------|
| 牛肉 | 400g |
| 高丽菜、菠菜、小胡萝卜 | 各适量 |
| 调味料 | |
| A 酱油 | 1汤匙 |
| 砂糖 | 1/2大匙 |
| 酒 | 2大匙 |
| 生姜(泥) | 少许 |
| B 酱油 | 4大匙 |
| 酒 | 2大匙 |
| 醋 | 2大匙 |
| 芥末 | 少许 |



所需时间

18分钟

牛肉马铃薯



马铃薯、胡萝卜切小块，葱切段。



胡萝卜、马铃薯各自加热2分30秒。

·作法

- ①蒟蒻盛盘不罩胶膜，加热1分钟。再用汤匙把它弄成小块。
- ②马铃薯削皮切块，放入水里浸泡。胡萝卜也切块、葱也切成2厘米的大小。
- ③胡萝卜罩上胶膜加热2分30秒。马铃薯也以同样方法加热2分30秒。
- ④将牛肉片、葱、①、③放入容器中，淋上调味A。罩上胶膜或盖子，加热3分钟。
- ⑤取出，再整个搅拌一次，加热4分钟，即可食用。

·材料(4人份)

牛肉	200g
蒟蒻	1片
马铃薯	300g
胡萝卜	1根
葱	1根
调味料	
A 高汤	1杯
酒	2大匙
酱油	2大匙
砂糖	2大匙
盐	1/4小匙

微波炉菜谱



所需时间

12分钟



笋、洋葱和青花菜各自切成适当大小。



胡萝卜罩上胶膜加热30秒。

什锦牛肉

·作法

- ①将竹笋切片，洋葱切梳子状，青花菜切一小朵。
- ②胡萝卜切条状，放入容器中。
- ③罩上胶膜或加盖子，加热30秒。
- ④将牛肉与①②放入容器，搅拌均匀，罩上胶膜或加盖子，加热4分钟。
- ⑤取出，再全体搅拌一次，加热4分钟。

·材料 (4人份)

牛肉 (切大块)	200g
洋葱	1/2个
煮熟的竹笋	100g
青花菜	1株
胡萝卜	1/2条
调味料	
A 高汤	1杯
酒	2大匙
酱油	2大匙
砂糖	2大匙
盐	1/4小匙
蚝油	1大匙