

# 微波爐使用問答及真菜譜320例

刘杭生

編著



貴州省圖書館

上海科学技术文献出版社

# 微波炉使用问答 及其菜谱320例

刘杭生 编著

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字301号

责任编辑:沈美新

封面设计:石亦义

微波炉使用问答及其菜谱 320 例

刘杭生 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号)

全国新华书店经销

上海市印刷十二厂印刷

\*

开本 787×1092 1/32 印张 10 字数 241,000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数: 1—17,000

ISBN 7-80513-952-0/Z·401

定价: 4.20元

《科技新书目》267-298

# 前 言

微波炉是70年代起迅速发展起来的新型厨房电器。它的问世,完全改变了传统的加热方法。由于微波炉有节能、省时、方便、卫生等优点,使其在国际上日益普及,成为厨房中的宠物。近几年微波炉已成为国际市场上最热销的家电产品之一,其销售增长率在家电产品中最高。目前世界微波炉的年需求量已超过2200万台,据日本专家预测,90年代国际市场微波炉的需求量仍以每年7%以上的速度增长。世界市场上微波炉的销售额约占主要家电产品销售额的10%,成为主要的家电产品之一。

在工业发达国家微波炉已成了家庭必不可少的厨房烹饪器具,普及率也在逐渐上升,其中美国和日本已达80%。随着需求的发展,国际市场上的微波炉正在向多功能化、控制自动化发展。电脑控制微波炉、带烘烤功能的微波炉在微波炉产品中占的比例越来越大。此外,带电磁灶的微波炉、与电冰箱组合的微波炉、带传感器的微波炉、带蒸汽功能的微波炉、带油炸功能的微波炉等正在不断开发出来。

我国80年代中期开始研制和生产微波炉,目前全国已有60多家单位正在从事微波炉的开发、生产和生产筹备。从发展阶段上来看还属于发展初级阶段。我国的微波炉市场前景广阔,目前已在逐步发展。我国近年来小家庭数量逐渐增加,妇女就业率高,随着工作、生活节奏的变快,减少烹饪时间、减轻家务劳动的要求日益迫切;此外,人们还逐渐认识到厨房污染是影响人们身体健康的重要原因,从而使得烹饪迅速、无油烟、清洁卫生

的微波炉日益受到人们的青睐。

在国外,微波炉被称为冰箱的伴侣,它除了能烹饪外,还有解冻、消毒等功能,是现代厨房的必备品。随着我国人民生活水平的不断提高以及改革的进展,可以预计我国的微波炉市场会很快在大中型城市形成并进入稳步发展阶段。

微波炉对我国的家庭来说,是一种新型的家用电器,大多数人对它还不熟悉,还不了解它的种种优点,甚至有些人对使用微波炉还存在种种疑虑,如微波炉对人体是否有害,使用微波炉是否费电等,编写本书的目的,就是要为微波炉作一个宣传,让读者能了解到微波炉所具有的其他烹饪器具不能比拟的优点。希望读者通过本书,了解微波炉的结构、原理、选购知识,以帮助购置一台称心如意的微波炉。并希望微波炉用户能通过本书,正确地用微波炉烹饪,正确地对微波炉进行维护保养,使微波炉能成为人们家庭的好伙伴、好助手。

最后本书为读者和微波炉用户提供了320个微波炉菜谱,菜谱广收了中、西式各种名点菜肴,希望能为读者的餐桌增添色彩。

本书采用问答形式,通俗易懂,既适用于具有中小学以上文化程度的一般读者阅读使用,也可供微波炉的销售人员、维修人员作为工作中的参考资料。

本书的编写、出版得到上海无线电二十六厂的大力支持;在编写过程中还得到刘梧生、李银娣等同志的热情帮助,在此一并表示衷心的感谢。

由于水平有限,书中内容难免有不妥之处,请广大读者批评指正。

编著者

一九九一年四月

# 目 录

## 第一部分 微波炉使用问答

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 一、微波炉的原理和结构 .....               | 3  |
| (一) 什么是微波炉? .....               | 3  |
| (二) 微波炉是怎样发明的? .....            | 3  |
| (三) 什么是微波? .....                | 4  |
| (四) 微波炉有哪些特点? .....             | 5  |
| (五) 微波炉有些什么用途? .....            | 6  |
| (六) 使用微波炉对人体有不良影响吗? .....       | 7  |
| (七) 食用微波加热的食品有损人体健康吗? .....     | 9  |
| (八) 使用微波炉烹饪会损失食品的营养价值吗? .....   | 9  |
| (九) 微波炉费电吗? .....               | 10 |
| (十) 微波炉有哪些种类? .....             | 12 |
| (十一) 微波炉的加热原理是什么? .....         | 14 |
| (十二) 微波炉有哪些防止微波泄漏的安全措施? .....   | 17 |
| (十三) 微波炉使用年限长了,微波泄漏量会增加吗? ..... | 18 |
| (十四) 微波炉的使用寿命有多长? .....         | 20 |
| (十五) 微波炉的技术指标有哪些? .....         | 21 |
| (十六) 什么是微波炉的程式特点? .....         | 23 |
| (十七) 微波炉的外部结构是怎样的? .....        | 23 |
| (十八) 微波炉的内部结构是怎样的? .....        | 29 |
| (十九) 微波炉的电路构成是怎样的? .....        | 32 |
| (二十) 磁控管是怎样工作的? .....           | 34 |
| (二十一) 电动机在微波炉中起什么作用? .....      | 36 |
| (二十二) 微波炉为什么要接地? .....          | 37 |

|       |                          |    |
|-------|--------------------------|----|
| (二十三) | 为什么有的微波炉的定时器时间刻度分布不均匀?   | 38 |
| (二十四) | 微波炉有消毒杀菌作用吗?             | 40 |
| (二十五) | 微波炉中的变压器与普通变压器是否一样?      | 42 |
| (二十六) | 微波炉的控制面板有哪些类型?           | 42 |
| (二十七) | 微波炉有防蛀作用吗?               | 46 |
| 二、    | 微波炉的选购                   | 47 |
| (二十八) | 怎样选购微波炉?                 | 47 |
| (二十九) | 微波炉为何标有两种功率?如何选择?        | 50 |
| (三十)  | 微波炉是单功能型好呢还是多功能型好?       | 50 |
| (三十一) | 什么样的电度表能承受微波炉的用电负载?      | 52 |
| (三十二) | 转盘式微波炉与搅拌器式微波炉有何区别?      | 55 |
| (三十三) | 选用微波炉用炊具时要注意些什么?         | 56 |
| 三、    | 微波炉的使用                   | 58 |
| (三十四) | 如何安置微波炉?                 | 58 |
| (三十五) | 如何识别微波炉上的英文标记?           | 59 |
| (三十六) | 哪些器皿适用于微波烹饪?哪些器皿不适用?     | 62 |
| (三十七) | 使用微波炉须注意些什么?             | 65 |
| (三十八) | 微波炉有哪些特制的专用器皿?           | 67 |
| (三十九) | 微波炉的使用操作程序是怎样的?          | 70 |
| (四十)  | 如何正确使用微波炉?               | 73 |
| (四十一) | 怎样测定微波炉的实际微波输出功率?        | 74 |
| (四十二) | 怎样选择烹调时间?                | 75 |
| (四十三) | 如何选择烹调功率?                | 77 |
| (四十四) | 怎样用微波炉进行解冻?              | 79 |
| (四十五) | 食品再加热要注意些什么?             | 82 |
| (四十六) | 炉内有了异味怎么办?               | 84 |
| (四十七) | 上次烹饪的食品味道会影响这次烹饪的食品的味道吗? | 84 |
| 四、    | 微波炉的烹饪                   | 85 |
| (四十八) | 微波烹饪要注意些什么?              | 85 |

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| (四十九) 有哪些因素会影响烹饪效果? .....                           | 87         |
| (五十) 微波烹饪有些什么技巧? .....                              | 90         |
| (五十一) 如何借鉴一般烹饪方法进行微波烹饪? .....                       | 94         |
| (五十二) 如何安排微波炉家庭便宴? .....                            | 95         |
| (五十三) 可用微波炉烹调的基本方法有哪些? .....                        | 96         |
| (五十四) 什么是微波食品? .....                                | 98         |
| (五十五) 烹饪的食品熟度不匀是何原因? .....                          | 100        |
| (五十六) 微波烹饪时宜不放盐或少放盐, 这是为什么? .....                   | 101        |
| (五十七) 怎样才能烹饪时不失去水分? .....                           | 102        |
| <b>五、微波炉的维修保养</b> .....                             | <b>103</b> |
| (五十八) 维修保养时要注意些什么? .....                            | 103        |
| (五十九) 如何清洁微波炉? .....                                | 103        |
| (六十) 如何检查微波炉? .....                                 | 105        |
| (六十一) 用户能自己检查微波炉的微波泄漏吗? .....                       | 105        |
| (六十二) 有时能从炉门缝看到炉灯的亮光, 或炉门缝处有热气冒出,<br>是微波炉坏了吗? ..... | 107        |
| (六十三) 炉门不能平滑开关, 是何原因? .....                         | 108        |
| (六十四) 炉灯亮, 但微波炉不能加热食物是何原因? .....                    | 108        |
| (六十五) 炉腔内打火花是何原因? .....                             | 109        |
| (六十六) 微波炉外壳带电怎么办? .....                             | 110        |
| (六十七) 转盘不转怎么办? .....                                | 111        |
| (六十八) 在烹调过程中炉灯突然不亮, 微波炉也不能加热是何<br>原因? .....         | 112        |
| (六十九) 炉灯不亮是什么原因? .....                              | 113        |
| (七十) 可以加热, 但定时器旋钮不能回复到零位, 是何原因? .....               | 114        |
| (七十一) 怎样更换炉灯? .....                                 | 115        |
| (七十二) 搅拌器风叶不转怎么办? .....                             | 115        |
| (七十三) 国外带进的微波炉如何选用变压器? .....                        | 116        |
| (七十四) 功率调节失灵怎么办? .....                              | 117        |

(七十五) 炉灯、冷却扇、转盘等运转正常,但不能加热食品是何原因?.....117

(七十六) 按下烹调开关电源保险丝烧毁,是何原因?.....118

## 六、附录

(一) 国内部分微波炉产品介绍.....插页

(二) 日本微波炉容器材料介绍.....119

## 第二部分 微波炉菜谱 320 例

微波炉菜谱的使用说明及注意事项.....125

一、肉类.....128

\* 肉类选购的常识与方法.....128

中式.....128

(一) 原汁蹄膀.....128 (十七) 东坡肉.....136

(二) 红烧蹄包.....129 (十八) 香酥里脊.....137

(三) 红烧猪脚.....129 (十九) 回锅肉片.....137

(四) 红煨猪尾.....130 (二十) 茄汁肉片.....138

(五) 红烧肉.....130 (二十一) 梅花肉片.....138

(六) 红烧大排.....131 (二十二) 鱼香肉丝.....138

(七) 炸猪排.....131 (二十三) 滑溜肉丝.....139

(八) 糖醋小排.....131 (二十四) 梅菜蒸肉饼.....139

(九) 红烧狮子头.....132 (二十五) 凤香滑丝.....140

(十) 金珠肉丸.....132 (二十六) 金茸肉丝.....140

(十一) 蒜泥白肉.....133 (二十七) 干贝五彩球.....141

(十二) 云白肉.....134 (二十八) 酱味牛肉.....142

(十三) 腊肉大蒜.....134 (二十九) 蚝油牛肉.....142

(十四) 蜜汁火腿.....135 (三十) 红烩牛肉.....143

(十五) 香菇卤大肠.....135 (三十一) 咖喱牛肉.....143

(十六) 清炒猪肝.....136 (三十二) 洋葱牛柳.....144

|                     |     |                   |     |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| (三十三)葱爆牛肉 .....     | 144 | (四十三)黑椒牛仔骨 .....  | 149 |
| (三十四)芝麻莴苣叶炒牛肉 ..... | 144 | (四十四)茄汁牛排 .....   | 150 |
| (三十五)莴苣香杏 .....     | 145 | (四十五)黑椒牛里脊 .....  | 150 |
| (三十六)红烧羊肉 .....     | 145 | (四十六)牛仔肉卷 .....   | 151 |
| (三十七)蚝油羊肉 .....     | 146 | (四十七)沙茶牛肉 .....   | 151 |
| (三十八)咖喱羊肉 .....     | 146 | (四十八)洋葱烩牛肉 .....  | 152 |
| 西式 .....            | 147 | (四十九)镶墨西哥脆饼 ..... | 152 |
| (三十九)焗猪排 .....      | 147 | (五十)汉堡包 .....     | 153 |
| (四十)菠萝猪排 .....      | 147 | (五十一)波蛋咸牛肉 .....  | 154 |
| (四十一)德国咸猪手 .....    | 148 | (五十二)焗羊腿 .....    | 154 |
| (四十二)烩香肠 .....      | 149 | (五十三)烧羊排 .....    | 155 |
| 二、水产类 .....         | 156 |                   |     |

\* 水产类选购的常识与方法 .....

|                   |     |                     |     |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 中式 .....          | 156 | (六十九)砂锅鱼头 .....     | 163 |
| (五十四)韭菜花炒鱼圆 ..... | 156 | (七十)红烧下巴 .....      | 164 |
| (五十五)海鲜蒸 .....    | 157 | (七十一)红烧带鱼 .....     | 164 |
| (五十六)豆瓣鱼 .....    | 157 | (七十二)丁香炒豆干 .....    | 165 |
| (五十七)富贵蒸鱼 .....   | 158 | (七十三)青椒鱼丝 .....     | 165 |
| (五十八)什丝蒸鱼 .....   | 158 | (七十四)生菜鲍鱼 .....     | 165 |
| (五十九)清蒸鲥鱼 .....   | 159 | (七十五)极品鲍鱼 .....     | 166 |
| (六十)白汁石斑 .....    | 159 | (七十六)宫保鲑鱼 .....     | 167 |
| (六十一)麻油虱目鱼 .....  | 160 | (七十七)鲑鱼炒笋片 .....    | 167 |
| (六十二)秋刀鱼 .....    | 160 | (七十八)川味塌菜炒鲜鲑鱼 ..... | 167 |
| (六十三)面拖小黄鱼 .....  | 161 | (七十九)鲑鱼花椰菜总烩 .....  | 168 |
| (六十四)油煎黄吉 .....   | 161 | (八十)茄汁大虾 .....      | 169 |
| (六十五)炒鲈鱼 .....    | 162 | (八十一)炸虾 .....       | 169 |
| (六十六)清炒鱼片 .....   | 162 | (八十二)盐水虾 .....      | 169 |
| (六十七)味噌划水 .....   | 162 | (八十三)荷叶蒸虾 .....     | 170 |
| (六十八)炒划水 .....    | 163 | (八十四)宫保对虾 .....     | 170 |

|                     |     |                    |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| (八十五) 龙尾虾仁 .....    | 171 | (九十九) 田鸡炒青椒 .....  | 178 |
| (八十六) 清炒虾仁 .....    | 171 | 西式 .....           | 178 |
| (八十七) 百花齐放 .....    | 172 | (一〇〇) 柠檬鱼 .....    | 178 |
| (八十八) 芦笋虾卷 .....    | 172 | (一〇一) 糖醋红尼罗 .....  | 179 |
| (八十九) 清蒸甲鱼 .....    | 173 | (一〇二) 火腿芝士鱼卷 ..... | 179 |
| (九十) 奶油螃蟹烧 .....    | 173 | (一〇三) 铁扒鳕鱼 .....   | 180 |
| (九十一) 粉丝煲螃蟹 .....   | 174 | (一〇四) 鲑鱼色拉 .....   | 180 |
| (九十二) 炒蟹脚 .....     | 174 | (一〇五) 白汁鲑鱼 .....   | 181 |
| (九十三) 清炒鳝丝 .....    | 175 | (一〇六) 白菌汁马鲛鱼 ..... | 181 |
| (九十四) 洋葱炒鳝背 .....   | 175 | (一〇七) 蒜油鲳鱼 .....   | 182 |
| (九十五) 蒸蛤蜊塞肉 .....   | 176 | (一〇八) 串烧扇贝肉 .....  | 182 |
| (九十六) 银芽蛤肉 .....    | 176 | (一〇九) 粟米烩虾 .....   | 183 |
| (九十七) 豉汁牡蛎 .....    | 177 | (一一〇) 扒大虾 .....    | 183 |
| (九十八) 生蚝香烩 .....    | 177 | (一一一) 蟹肉镶蘑菇 .....  | 184 |
| 三、禽蛋类 .....         | 185 |                    |     |
| * 鸡鸭类选购的常识与方法 ..... | 185 |                    |     |
| * 蛋类选购的常识与方法 .....  | 185 |                    |     |
| 中式 .....            | 186 | (一二三) 腰果鸡丁 .....   | 192 |
| (一一二) 百珍油淋鸡 .....   | 186 | (一二四) 姜糖木耳鸡丁 ..... | 192 |
| (一一三) 葱油鸡 .....     | 187 | (一二五) 菱肉鸡丁 .....   | 193 |
| (一一四) 醉鸡 .....      | 187 | (一二六) 蘑菇鸡丁 .....   | 193 |
| (一一五) 香菇鸡 .....     | 187 | (一二七) 川味玉笋鸡丝 ..... | 194 |
| (一一六) 椰汁鸡 .....     | 188 | (一二八) 咖喱鸡酱 .....   | 194 |
| (一一七) 纸包鸡 .....     | 189 | (一二九) 酱鸭 .....     | 195 |
| (一一八) 烤鸡肉串 .....    | 189 | (一三〇) 芋头鸭 .....    | 195 |
| (一一九) 红烧凤翅 .....    | 190 | (一三一) 酸菜鸭 .....    | 196 |
| (一二〇) 红烧火鸡翅 .....   | 190 | (一三二) 麻辣鸭掌 .....   | 196 |
| (一二一) 咖喱鸡块 .....    | 191 | (一三三) 豉油王乳鸽 .....  | 197 |
| (一二二) 酱爆鸡丁 .....    | 191 | (一三四) 椒盐炒蛋 .....   | 197 |

|                        |     |                    |     |
|------------------------|-----|--------------------|-----|
| (一三五) 番茄炒蛋 .....       | 197 | 西式 .....           | 201 |
| (一三六) 开洋炒蛋 .....       | 198 | (一四二) 蜜糖柠檬鸡腿 ..... | 201 |
| (一三七) 银鱼炒蛋 .....       | 198 | (一四三) 芥末酱鸡翼 .....  | 201 |
| (一三八) 韭芽炒蛋 .....       | 199 | (一四四) 香草烧鸡 .....   | 202 |
| (一三九) 荷包蛋 .....        | 199 | (一四五) 夏威夷烤鸡 .....  | 202 |
| (一四〇) 蛤蜊蒸蛋 .....       | 200 | (一四六) 什菜煎蛋饼 .....  | 203 |
| (一四一) 炒蟹黄 .....        | 200 |                    |     |
| 四、豆制品类 .....           | 204 |                    |     |
| (一四七) 镶豆腐 .....        | 204 | (一五四) 油豆腐塞肉 .....  | 208 |
| (一四八) 肉末豆腐 .....       | 204 | (一五五) 四色烧油豆腐 ..... | 208 |
| (一四九) 双菇豆腐 .....       | 205 | (一五六) 百叶包肉 .....   | 209 |
| (一五〇) 蟹黄豆腐 .....       | 205 | (一五七) 青椒干丝 .....   | 209 |
| (一五一) 麻婆豆腐 .....       | 206 | (一五八) 红烧烤夫 .....   | 210 |
| (一五二) 凉拌豆腐 .....       | 206 | (一五九) 蚂蚁上树 .....   | 210 |
| (一五三) 虾仁都豆腐 .....      | 207 |                    |     |
| 五、蔬菜类 .....            | 211 |                    |     |
| * 蔬菜类选购的常识与方法 .....    | 211 |                    |     |
| * 干货与山珍类选购的常识与方法 ..... | 211 |                    |     |
| 中式 .....               | 212 | (一七〇) 青椒盒子 .....   | 217 |
| (一六〇) 翠玉总烩 .....       | 212 | (一七一) 镶苦瓜 .....    | 217 |
| (一六一) 炒素 .....         | 212 | (一七二) 香瓜盅 .....    | 218 |
| (一六二) 杂菜烩 .....        | 213 | (一七三) 南瓜盅 .....    | 218 |
| (一六三) 什锦炒木耳 .....      | 213 | (一七四) 大蒜越瓜 .....   | 219 |
| (一六四) 芝麻金茸 .....       | 214 | (一七五) 腊味蒸慈姑饼 ..... | 219 |
| (一六五) 什锦炒丁 .....       | 214 | (一七六) 萝卜球 .....    | 220 |
| (一六六) 炒三丁 .....        | 215 | (一七七) 万紫千红 .....   | 220 |
| (一六七) 肉馅马铃薯 .....      | 215 | (一七八) 酱醋清蒸茄子 ..... | 221 |
| (一六八) 青椒肉丝 .....       | 216 | (一七九) 银鱼芥菜 .....   | 221 |
| (一六九) 青椒塞肉 .....       | 216 | (一八〇) 腐乳芥菜 .....   | 222 |

|                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| (一八一)辣味竹笋 .....  | 222 | (一九八)炒四季豆 .....   | 230 |
| (一八二)干贝烩菜心 ..... | 223 | (一九九)油焖茭白 .....   | 230 |
| (一八三)干贝白玉 .....  | 223 | (二〇〇)茭白肉丝 .....   | 231 |
| (一八四)开洋白菜 .....  | 224 | (二〇一)雪菜肉丝 .....   | 231 |
| (一八五)白菜炒肉丝 ..... | 224 | 西式 .....          | 232 |
| (一八六)炒双片 .....   | 225 | (二〇二)镶番茄 .....    | 232 |
| (一八七)花菜炒肉片 ..... | 225 | (二〇三)镶青瓜 .....    | 232 |
| (一八八)芹菜鱿鱼 .....  | 225 | (二〇四)薯茸镶什菜 .....  | 233 |
| (一八九)银芽黄鱼丝 ..... | 226 | (二〇五)青豆火腿 .....   | 233 |
| (一九〇)银芽洋葱 .....  | 226 | (二〇六)熏肉炒刀豆 .....  | 234 |
| (一九一)洋葱肉丝 .....  | 227 | (二〇七)炒什菜 .....    | 234 |
| (一九二)韭黄肉丝 .....  | 227 | (二〇八)干酪汁大蒜 .....  | 235 |
| (一九三)香菇盒子 .....  | 228 | (二〇九)芝士焗菜花 .....  | 235 |
| (一九四)香菇豆苗 .....  | 228 | (二一〇)鲜露笋忌廉汁 ..... | 235 |
| (一九五)炒香菇 .....   | 229 | (二一一)奶油胡萝卜 .....  | 236 |
| (一九六)炒青菜 .....   | 229 | (二一二)奶油白菜 .....   | 236 |
| (一九七)蚝油芥蓝 .....  | 230 |                   |     |

## 六、汤羹类 ..... 238

|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 中式 .....         | 238 | (二二三)排骨酥羹 .....  | 243 |
| (二一三)酸辣汤 .....   | 238 | (二二四)鱼翅羹 .....   | 243 |
| (二一四)蛤蜊鸡汤 .....  | 238 | (二二五)宁式黄鱼羹 ..... | 244 |
| (二一五)竹节盅 .....   | 239 | (二二六)鱼茸花菜羹 ..... | 245 |
| (二一六)丸子津菜汤 ..... | 239 | (二二七)西湖牛肉羹 ..... | 245 |
| (二一七)番茄肉丸汤 ..... | 240 | 西式 .....         | 246 |
| (二一八)莲藕排骨汤 ..... | 241 | (二二八)什菜汤 .....   | 246 |
| (二一九)苦瓜排骨汤 ..... | 241 | (二二九)洋葱汤 .....   | 247 |
| (二二〇)苦瓜鲈鱼汤 ..... | 241 | (二三〇)南瓜汤 .....   | 247 |
| (二二一)鲜菇虾丸汤 ..... | 242 | (二三一)忌廉蘑菇汤 ..... | 248 |
| (二二二)干贝发菜汤 ..... | 242 | (二三二)鸡茸粟玉羹 ..... | 248 |

## 七、冷盘类 .....250

- 中式 .....250 (二三七)白醋双味 .....252  
(二三三)什锦拼盘 .....250 (二三八)夏威夷火腿扒 .....253  
(二三四)水晶鸡 .....250 (二三九)啤梨香肠 .....253  
(二三五)鸡丝海蜇皮 .....251 (二四〇)炸鱼柳条 .....254  
西式 .....252 (二四一)沙茶鸡卷 .....254  
(二三六)马铃薯色拉 .....252 (二四二)芥末洋芹 .....255

## 八、饭粥面类 .....256

### \* 五谷类选购的常识与方法 .....256

- 中式 .....256 (二五五)光面 .....262  
(二四三)珍珠白饭 .....256 (二五六)红烧牛肉面 .....263  
(二四四)咸味白饭 .....257 (二五七)什锦面 .....263  
(二四五)菜饭 .....257 (二五八)锅烧面 .....264  
(二四六)粽子饭团 .....257 (二五九)肉丝米粉 .....264  
(二四七)凤梨饭 .....258 西式 .....265  
(二四八)什锦炒饭 .....259 (二六〇)鸡皇饭 .....265  
(二四九)章鱼瑶柱饭 .....259 (二六一)意大利有味饭 .....266  
(二五〇)釜竹饭 .....260 (二六二)海鲜宽条面 .....266  
(二五一)海南鸡饭 .....260 (二六三)什菜面 .....267  
(二五二)干贝瘦肉粥 .....261 (二六四)烟肉蛋通粉 .....267  
(二五三)牛肉滑蛋粥 .....262 (二六五)肉酱意粉 .....268  
(二五四)麻酱面 .....262 (二六六)蒜茸意粉 .....268

## 九、点心甜食类 .....270

- 中式 .....270 (二七二)菜肉馄饨 .....272  
(二六七)香菇菜包 .....270 (二七三)红油抄手 .....273  
(二六八)小笼汤包 .....270 (二七四)烧卖 .....273  
(二六九)水晶虾饺 .....271 (二七五)咸汤圆 .....274  
(二七〇)北方水饺 .....271 (二七六)炒年糕 .....274  
(二七一)蔬菜云吞汤 .....272 (二七七)炒粉丝 .....275

|                    |     |                   |     |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| (二七八)八宝饭 .....     | 276 | (二九二)什锦椰子球 .....  | 282 |
| (二七九)清凉一夏 .....    | 276 | (二九三)花生糯米球 .....  | 283 |
| (二八〇)红枣福圆茶 .....   | 277 | (二九四)香酥薄饼 .....   | 284 |
| (二八一)雪莲甜汤 .....    | 277 | (二九五)烤山芋 .....    | 284 |
| (二八二)三色甜汤 .....    | 278 | 西式 .....          | 284 |
| (二八三)水果银耳羹 .....   | 278 | (二九六)牛油粟米 .....   | 284 |
| (二八四)香瓜西米露 .....   | 278 | (二九七)核桃朱古力杯 ..... | 285 |
| (二八五)杏仁豆腐 .....    | 279 | (二九八)南瓜批 .....    | 285 |
| (二八六)草莓酒 .....     | 279 | (二九九)核桃松饼 .....   | 286 |
| (二八七)草莓果酱 .....    | 280 | (三〇〇)牛油酥饼 .....   | 286 |
| (二八八)麻香芋泥 .....    | 280 | (三〇一)西米布丁 .....   | 287 |
| (二八九)蒸糕 .....      | 281 | (三〇二)甜酒青梅 .....   | 287 |
| (二九〇)清蛋糕 .....     | 281 | (三〇三)蜜糖番薯片 .....  | 288 |
| (二九一)椰汁年糕 .....    | 282 | (三〇四)熏肉玉米饼 .....  | 288 |
| 十、炒货 .....         | 289 | (三〇五)糖酥核桃 .....   | 289 |
| (三〇六)炒花生 .....     | 289 | (三〇七)炒香瓜子 .....   | 290 |
| 十一、药膳 .....        | 291 |                   |     |
| (三〇八)姜丝炒墨鱼 .....   | 291 | (三一五)枸杞鸡汤 .....   | 294 |
| (三〇九)烧酒虾 .....     | 291 | (三一六)马蹄薤菜汤 .....  | 294 |
| (三一〇)何首乌煲鸡 .....   | 292 | (三一七)田鸡焗饭 .....   | 294 |
| (三一一)元枣乌骨鸡 .....   | 292 | (三一八)糯米百合糖粥 ..... | 295 |
| (三一二)三色鸡 .....     | 292 | (三一九)荔枝干煲粥 .....  | 295 |
| (三一三)当归鸭 .....     | 293 | (三二〇)鹌鹑煲粥 .....   | 296 |
| (三一四)红枣红糖煮南瓜 ..... | 293 |                   |     |
| 附录：常用辅料 .....      | 297 |                   |     |
| (一)热水 .....        | 297 |                   |     |
| (二)高汤 .....        | 297 |                   |     |
| (三)白汁 .....        | 298 |                   |     |

|               |     |
|---------------|-----|
| (四)吉士 .....   | 298 |
| (五)煎脆烟肉 ..... | 299 |
| (六)炸面包粒 ..... | 299 |

---

# 第一部分

## 微波炉使用问答

---