

新编

微波炉

厨房烹饪革命!



健康营养食谱

XINBIAN WEIBOLU
JIANKANG YINGYANG SHIPU

厚文图书 编著



不受油烟的煎熬，就能做出一道道可口的美味吗？能——研究微波炉！
不受烹调的烦恼，就能享出一道道佳肴的佳肴吗？能——掌握微波炉！
省时不费力轻轻松松做美食，让健康吃出营养吗？能——善用微波炉！



湖南科学技术出版社

新编

微波炉

颠覆厨房烹饪革命!



健康营养食谱

XINBIAN WEIBOLU
JIANKANG YINGYANG SHIPU

犀文图书 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编微波炉健康营养食谱 / 犀文图书编著. --长沙 :
湖南美术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5356-4263-9

I. ①新… II. ①犀… III. ①微波加热设备-食谱
IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010686号

新编微波炉健康营养食谱

出版人：李小山

策划·编写：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：710×1000 1/16

印 张：10

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5356-4263-9

定 价：29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328

前言 PREFACE

微波炉的问世是一次科技文明的创举，它方便了人们，使人们从日常的烟熏火燎里解放了出来。对于习惯传统烹饪法的人来说，面对这种崭新厨具，刚开始难免会感到不知所措。由于微波烹调的技巧不同于传统的烹饪法，因此正式使用微波炉来料理三餐之前，就必须要有重新起步的心理准备，因为我们面对的不只是一部新厨具，还包括一套全新的烹调方法。

事实上，微波炉的使用并不复杂，实际操作一段时间后就能慢慢学会使用它，并逐渐驾轻就熟。一旦使用熟练后，你就会发现它具有几乎无所不能的烹调优点，无论是解冻、烹调或重新加热都可应付自如。例如以微波炉来烫煮蔬菜就十分理想，因为加水量极少，所以蔬菜的营养成分大都能保留下来，而且青翠鲜甜，口感十足。不仅如此，微波炉的烹调时间还非常快，可以调理出鲜嫩多汁的鱼类料理，煮干或煮散的失败机率也将大为减少。

《微波炉营养食谱》从营养学的角度来讲，科学地介绍了190多款用微波炉做的美食，其中包括素菜、肉、蛋、汤、水产、糖水和主食6大类，在每一款的美食里都详细说明了菜肴的使用原料、调味料、特点、营养分析、制作过程以及知识点，书中图文并茂，内容详细科学，并且专门介绍了微波炉的功能特点、安全使用常识以及常见食材的微波炉烹调时间与技巧，均有益于新手学习。因此，本书对于那些忙碌的上班族以及有繁杂家务操劳的家庭主妇来讲，无疑是个好帮手。



目录

CONTENTS



微波炉的使用和安全常识

微波炉使用须知 1

微波炉烹饪使用方法 1

微波炉常用和禁用器皿 3

影响微波烹调的因素 4

常见微波烹饪问题解答 5

肉类

酱椒蒸猪手 7

萝卜牛肉 8

香菇蒸滑鸡 9

蒸腊肠 10

烤鸡腿 10

豉椒鸡丁 11

烤香肠 12

烤排骨 12

醉排骨 13

回锅肉 14

粉蒸排骨 14

徽州蒸鸡 15

烤肉串 16

东安子鸡 16

东坡肉 17

蒸排骨 18

蚝油牛柳 18

酸菜牛肉 19

糖醋排骨 20

川菜粉蒸牛肉 20

烤全鸡 21

烤鸡翅 22

红烧狮子头 22

鱼香茄子煲 23

红椒酿肉 24

凉瓜排骨 24

白斩鸡 25

水煮肉片 26

酱汁排骨 27

梅子蒸排骨 28

清炒三丁 28

腐乳排骨 29

什锦肉丁 30

茶树菇蒸牛肉 30

南乳梨汁骨 31

虫草全鸭 32

山药牛奶炖瘦肉 32

梅菜扣肉 33

牛腩莲藕 34

清蒸炉鸭 35

葱姜鸡块 36

蒸滑鸡 36

金针冬菇蒸田鸡 37

香菇拌肉 38

烤鸭肝 38

苦瓜腱肉 39

田七蒸鸡 40

土豆蒸鸡块 41

竹排糯香鸡翅 42

米粉蒸凤爪 43

花旗参蒸乳鸽 44

黄花菜蒸腰花 44

蒸土豆腊肉片 45

伍子蒸鸡 46

三菌蒸乌鸡 47

粉蒸鸡翅 48

麻婆豆腐 48

粉蒸鸽 49

黄芪蒸乳鸽 50

清蒸排骨 50

枸杞子蒸猪肝 51

南瓜蒸肉 52

水产类

干烧明虾 53

清蒸武昌鱼 54

清蒸鲈鱼 54

麻辣虾仁 55

冬菇杞子蒸甲鱼 56

剁椒蒸鱼头 56

豆瓣鱼 57

花雕蒸蟹 58

清蒸虾 58

清蒸立鱼 59

川贝母甲鱼 60

潮州蒸鱼 60

砂蔻蒸鱼 61

蒸鱼豆花 62

豉汁蒸鱼头 62

清蒸黄花鱼 63

木瓜带鱼 64

蒸蒜香大虾 64

咸鱼蒸豆腐 65

蒸赤小豆鲤鱼 66

蒸带鱼块 67

枸杞子香菇蒸白鳢 68

榨菜蒸白鳢 68

鱼蓉蒸豆腐 69

蒸罗非鱼 70

豉汁蒸盘龙白鳢 70

粉蒸泥鳅 71

粉丝蒸青蛤 72

汤类

西红柿鸡蛋汤 73

蜜枣乌鸡汤 74

牛腩白萝卜汤 74

鱼头豆腐汤 75

木耳肉片汤 76

豆腐猪红汤 76

花旗参水鸭汤 77

鸭掌海参汤 78

参归鲳鱼汤 78

百合马蹄乌鸡汤 79

薏米山药排骨汤 80

阿胶牛肉汤 80

芡实红枣鱼汤 81

银耳百合鸽蛋汤 82

竹蔗萝卜猪骨汤 82

圆肉核桃瘦肉汤 83



玫瑰丝瓜猪肉汤	84	地三鲜	106	红薯西米粥	127
木耳菠菜鸡蛋汤	84	剁椒蒸香芋	107	黑豆桂圆粥	128
苦瓜黄豆田鸡汤	85	银干花腩蒸藕	108	菠萝糯米饭	129
牛肉汤	86	香菇苦瓜	108	木瓜火腿蒸饭	130
赤豆枸杞子猪肝汤	87	粉蒸苋菜	109	黄鳝饭	131
沙参玉竹老鸭汤	88	皮蛋剁辣椒蒸土豆	110		
鸭血豆腐汤	88	鱼香菠菜	110	糖水	132
天麻老鸭汤	89	银芽贡菜	111	冰糖燕窝	132
木耳猪腰汤	90	芋头豆腐	112	川贝炖雪梨	133
雪花鸡汤	90	冬笋香菇	112	腐竹薏米鹌鹑蛋糖水	133
山药鳖肉汤	91			木棉花鸡蛋糖水	134
银杏莲肉乌鸡汤	92	蛋类	113	海带绿豆糖水	134
木瓜排骨汤	92	豉汁虾米蒸蛋	113	红枣桂圆糖水	135
		锦绣蒸蛋	114	牛奶汤圆糖水	135
素菜类	93	肉蟹蒸蛋	114	杏仁桂圆炖银耳	136
如意白菜卷	93	清蛋糕	115	桂圆鸡蛋糖水	136
蒸酿豆腐	94	鱼香蒸蛋	116	枣莲炖雪蛤膏	137
米粉蒸南瓜	94	煎蛋	116	南北杏仁银耳糖水	137
粉蒸白菜	95	藕汁炖蛋	117		
河南粉蒸菜	96	蒸蛋糕	117	烹调时间与技巧	138
粉蒸香菇	96			叶菜类	138
湘味蒸丝瓜	97	主食	118	嫩茎与球茎类	139
蒜蓉蒸丝瓜	98	腊肉糯米饭	118	果菜类	140
苦瓜蒸肉丸	98	皮蛋瘦肉粥	119	豆类与种籽类	144
梅干菜蒸苦瓜	99	菠菜根粥	120	根茎类与块茎类	145
蒜蓉蒸茄子	100	蒸包子	120	豆类	147
蒸酿茄子	100	泡椒鸡丁饭	121	菇菌类与海菜类	148
剁椒蒸香干	101	金银蛋饺	122	谷物面条类	149
千层豆腐	102	蛋挞	122	扁型鱼类	151
伍元蒸南瓜	102	八宝粥	123	圆形鱼类	152
百合蒸南瓜	103	排骨饭	124	海鲜甲壳类	153
粉蒸芋头	104	韭菜花饭	124	肉类	153
土豆菜卷	104	墨鱼仔包饭	125		
凉拌茄子	105	黑芝麻红枣粥	126		
米粉蒸豆角	106	浙贝粥	126		

微波炉的使用和安全常识

微波炉使用须知

1. 使用微波炉进行加热或烹饪菜肴，需使用其专用器皿。
2. 用微波炉烹饪菜肴时，对原材料的处理基本和传统烹饪相同，只是切块时注意必须切成大小相同的块，以使之能均匀受热。
3. 传统烹饪中需炖煮的菜肴，使用微波烹饪时，同样需要加盖加热。
4. 烹饪过程中，多种原材料混合在一起时，应在微波烹饪过程中，每隔数分钟将其充分搅拌、翻动一次。
5. 微波烹饪时，须将传统烹饪时加水的量减少25%~30%，若有需要可随时补充水。如采用蒸立方蒸笼做蒸菜时，原料里无需加水。
6. 烹饪菜肴前，必须先熟悉所使用微波炉的功能。

微波炉烹饪使用方法

为了获得最佳的烹饪效果，烹饪时都应按照食谱提示操作。

1. 加盖

加盖烹饪，可以缩短烹饪时间、保留水分，防止食物溅到炉壁上。而像饼干或面包等烘焙类食物，不能加盖，这样才能有爽脆不湿软的口感。汉堡肉饼等食物在烹饪时，要改用吸水性佳的厨房纸巾来覆盖，此类食物煮熟后，切记要立刻拿掉纸巾，不然纸巾可能会粘在食物上面。

拿掉盖子时，要注意防止被冒出的蒸气烫伤。

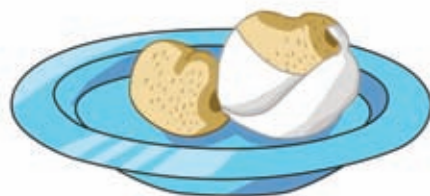
2. 戳洞

烹饪食物过程中，会产生大量蒸气积聚，因此外皮紧贴或有薄膜覆盖的食物，在入炉前都应先行戳洞，以免出现爆裂。这类食物包括未切开的水果和蔬菜、全鱼、腰子、鸡肝等。水果和蔬菜可以用叉子或刀尖戳洞，全鱼则在鱼身最厚处的两面划上几刀，这样不仅能释出蒸气，而且也较能均匀加热。

同样，用塑料袋或其他烹饪用的包裹材料也需要戳洞或是将袋口松一些，以利于蒸气逸出。

3. 包裹

食物在微波烹饪过程中会产生水分或油脂等汤汁，聚积于表面，在烹饪前包裹上吸水纸，这样烹饪时产生的多余汁液就会被吸收掉，而且也有助于热能的均匀传递。食物一出炉就要立刻拿掉吸水纸，以免其粘贴在食物上。



4. 衬纸

用微波炉做蛋糕时，应在蛋糕模的底部垫上一张防油纸。蛋糕出炉静置后，再将纸垫拿掉，以免其粘在蛋糕上。

5. 搅拌

为了让食物均匀受热，应该每隔一段时间或依食谱规定进行搅拌。搅拌时应该由外往内，以使热能均匀地传导至中央。如果菜肴必须在烹饪过程中搅拌数次，则可将烹饪时间均分成数段来完成，即使微波炉已有转盘，但如果食谱上提示有搅拌食物的步骤，最好按食谱来操作。

6. 装盘

微波烹饪时，食材的摆放位置是非常重要的，这会影响到食物能否均匀煮熟。一般来说，厚实部分放在边缘以接收较多的微波。用浅盘将食物平铺开要比堆迭在深碗或深盘内理想加热效果好。

7. 翻面

在烹饪质地结实且体积大的食物时，例如烤洋芋、烤肉等，都应在烹饪至一半时翻面，以使整个食物表面都接收到微波，并均匀受热。

8. 调换食物位置

微波烹饪时，无法搅拌的食物可在烹饪过程中重新调换位置。原放在中央位置的食物被移往边缘处、后边位置的被移至前面，这样可使之均匀受热。

9. 遮覆

较细嫩或纤薄的食材，通常在其他部分尚未熟透之前就已经煮过头了，这种情况下，可在烹饪过程中，用铝箔纸覆住这些细嫩部位。铝箔纸可以在烹饪前包好，在烹饪中途取下，或者可在该细嫩部位煮熟后再包上铝箔纸继续烹饪，直到食物全部煮熟。



微波炉常用和禁用器皿

微波炉烹饪可适用多种不同材料做成的器皿与容器。虽然市面出售有各式各样的微波炉烹饪用具，不过在大部分情形下，家中原有的餐具与配备就足以应付了。

适合的材质包括玻璃、陶瓷、部分塑胶制品，以及纸制品、草编品或棉织品等天然材料。有一条原则就是，适用于微波炉的烹饪用具不应含有任何会反射或吸收微波的材料，而金属餐具会反射微波，使食物无法被加热，更重要的是，金属材料接触到微波会引爆火花，损坏炉壁。

1. 陶瓷器

陶瓷器皿是理想的微波烹饪用具。一般常见的瓷杯或瓷盘只要没有金属镶边或图案，均可使用，但高级的精美瓷器最好不要用于微波炉，有受损的可能。完全上釉的陶器和石器也可用于微波炉，但多少会吸收一些微波，因此烹饪的时间可能要稍久一点。未上釉的陶器则不能使用，它的孔会吸收微波，不仅延缓加热时间，还浪费能源。

2. 玻璃器皿

玻璃器皿也是很好的微波烹饪用具。玻璃不仅能传递微波，还方便观察食物烹饪过程。需要注意的是，一定要使用具有防热性能的玻璃器皿。

3. 纸制品和厚纸板制品

吸水性能佳的厨房纸巾和白色纸餐巾可以吸干微波烹饪时的多余水分或油脂，在解冻面包、蛋糕或烤洋芋时要经常用到，这样还可以避免食物在烹饪时变得太干。注意不要使用有图案或彩色的吸水纸巾，以免食物受到污染。防油纸则适合铺于面包或蛋糕模具内，也可用以覆盖食物。厚纸板容器也适合微波炉使用，但若表层上过蜡的，则不宜使用，因为腊受热会融化。

4. 木制品、草编品和亚麻制品

微波加热面包卷之类的食物时，可以使用木制品或草编品容器，但加热时间不可过长，不然餐具就会出现干裂。

5. 塑胶制品

“洗碗机适用”的硬实塑胶容器和用具，通常都采用耐高温设计，故而也适用于微波烹饪。有很多聚丙烯或聚砜制品，可以从冰箱取出后直接送进微波炉内烹饪。质量较轻薄的塑胶容器，受热后可能会变形或熔化，不宜使用。

塑胶制的微波炉煮沸袋或烤物袋都是盛装微波食物的理想容器，但是使用时应该戳洞或者袋口不要完全绑紧，以使烹饪过程中产生的蒸气能顺利逸出。一般的塑胶袋不能用于微波烹饪。

烤物袋适用于烹饪肉类，可以烘烤出金黄色的效果。烤肉时需注意要将烤架装入袋内，而不是放在袋子下，这样才能使烤肉过程中的汤汁流走。

保鲜膜的使用，目前还有很大的争议性。无毒性聚乙烯膜（PE保鲜膜）可以使用，选购时需注意。

6. 特制微波炉烹饪用具

市面上有很多特制的不同材料、不同用途的微波炉专用烹饪用具，可根据需要选用。现市面上研发了一种新式的微波蒸笼，采用了特殊的材质与特殊的结构，利用了微波屏蔽技术，微波不直接加热食物，而是采用水蒸气对食物进行加热，食物水分及营养保留更佳。



影响微波烹调的因素

要想获得最佳的烹饪效果，还需了解影响微波烹饪的因素。

1. 微波炉本身的性能

由于不同品牌、同一品牌不同型号的微波炉的输出功率可能会有不同，所以，在按照微波食谱操作时，根据不同的需要，将食谱中建议的烹饪功率和烹饪时间，与所使用的微波炉的性能作比较，进行必要的调整。

2. 食物入炉前的原始温度

食物放入微波炉之前的原始温度越高，加热、煮熟的速度就会越快。而且冬季和夏季烹饪同样的食物，所需要的时间也会有所不同。对食谱中所要求的原料温度要严格执行，才能获得最佳烹饪效果。

3. 食材的不同

不同食材所含的成分不同，性质也不同，则所需的烹饪时间也会不同。一般来说，油脂和糖分吸收微波速度快，所以高油脂和高糖分煮熟所需要的时间相对较短；而汤类等需加大量水一起煮的食物，烹饪时间则比较长。烹饪蔬菜类食物时，加水都要以最少量为原则，因为加水越多，所需时间会越长，并且会造成维生素和矿物质等营养成分流失更多。

4. 食物密度

密度是影响食物烹饪时间的重要因素。密度越大，需要的烹饪时间越长。不同密度的食物混合烹饪时，密度高的食物排在餐盘边缘处，低密度食物则放在盘心，这样可使之受热较均匀。

5. 食物的形状与大小

为使食物能均匀受热，入炉前需将食物切成大小、形状均相当的小块。形状越小越薄的食物所需的时间越短。

6. 食物的量

在微波食谱中，烹饪时间是依照食物一定的量来规定的，烹饪时要根据实际所烹饪食物量的大小做必要的调整，食物量越大，烹饪所需时间越长。

常见微波烹饪问题解答

问：微波炉如何煮米饭？最多能煮多少米？

答：如果通过自动菜单来烹饪，则最多可以烹饪250米。如果通过自行程序设计，则可以烹饪多一点，具体操作：用水将米浸泡 10 分钟左右（米饭的香味更浓郁），用高火加热 4~6 分钟，然后利用 80%火力加热20~25 分钟，如果米饭还存在半熟状态，请酌情增加 80%火力的时间，这个时候一定不能使用高火，不然米饭会半生不熟。烹饪时水的重量应该是米的 1.2~1.5 倍左右（请根据自己的饮食习惯加水）。切记整个烹饪过程不能全部使用高火，以免影响烹饪效果。

问：微波炉做爆米花为什么一定要使用微波炉专用的原料？

答：因为微波炉加热效率高，而且普通玉米水分不够，可能爆不出米花。做爆米花需要在商场里购买微波炉专用的玉米原料。选择高火，时间 3~4 分钟。

问：微波炉不能使用金属容器，但微波蒸笼为什么能在微波炉里使用？

答：因为微波蒸笼采用了特殊的材质与特殊的结构，利用了微波屏蔽技术，微波不直接加热食物，而是采用水蒸气对食物进行加热，食物水分及营养保留更佳。

问：微波炉解冻 500 克 食物需要多少时间？

答：与食物冰冻的程度有关，一般需要 7~8 分钟。请注意时间过半时将食物翻面。

问：能用微波炉炸油吗？

答：不能，因为用微波炉加热油，油温升得特别快，可能会导致起火。

问：微波炉放在什么地方好？

答：微波炉应放在干燥、通风的地方；还应远离电视机、收音机等电器，否则电器间会产生电磁干扰，影响其他电器的正常使用。

问：烹饪过程中可否随意打开炉门？

答：可以随时打开炉门检查食物烹饪状态，然后关上门（机械式）或者关上门后重新按启动键（电脑式），微波炉将继续运行。

问：微波炉烧烤红薯时将档位设在纯烧烤档位，为何加热时间很长？

答：烧烤红薯应将档位设在混合烧烤档位。烧烤只是对食物表面进行烘烤加热，而当食物较厚时，单一使用烧烤效果较差。建议使用混合烧烤功能，可以同时食物表面及内部进行加热，达到最佳效果！

问：为什么加热面包会变硬？

答：加热面包时会使面包里的水分很快蒸发，建议在面包上洒点水或使用微波电器专利器皿蒸笼。

问：微波炉在热饭热菜时放在哪个档位最合适？

答：热菜、热饭操作时使用高火档，加热时间在 5 分钟以下最好（时间设置与天气、菜的品类等条件有关）。

问：微波炉为何不能加热密封的食物？

答：密封的食物加热后，内部气体会膨胀，当达到容器压力极限后，会发生爆炸。

问：热一杯牛奶需要多长时间？

答：900W 微波炉加热一杯 0.45Kg 的牛奶需要 3 分钟，牛奶的温度可以达到 50~60 度。

问：微波蒸笼的工作原理与使用注意事项有哪些？

答：利用高科技特殊材料生产的锅体对微波进行屏蔽，通过加热塑料底座内的水，产生水蒸气对锅内的食物进行加热。使用时不能无水干烧、不能在无保护圈的情况下使用、不能在烧烤或者混合烧烤下使用，使用时间应控制在 30 分钟以内（以免水烧干），锅体变形后严禁使用。



Meat

肉类

酱椒蒸猪手

特点 | 酸辣开胃，猪手洁白软烂。

◎原料

猪手600克，酱椒100克，野山椒50克，葱、蒜、姜各适量。

◎调味料

酱油、陈醋、蚝油、料酒、食用油、味精各适量。

◎制作过程

- 1 猪手剁块，冲净血水后入清水中浸泡3小时，捞出控干水分；酱椒用水冲漂去咸味，捞出控水后剁碎；野山椒同样剁碎。
- 2 微波容器内放入食用油少许并高火1分钟，取出后放入姜末、蒜末搅拌，再放入酱椒末、野山椒末、蒸鱼豉油、老陈醋、味精、蚝油、料酒调匀，微波炉高火加热2分钟后取出备用。
- 3 将猪手放入微波盘中，加入调好的酱汁，用微波炉中火加热20分钟，取出撒葱花即可。

养 分 分 析

营

猪蹄中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶，它能结合许多水，从而有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能。



萝卜牛肉

特点 | 质地软烂，醇香清鲜。

◎原料

牛肉400克，胡萝卜、萝卜各200克，姜丝15克。

◎调味料

料酒15毫升，盐、酱油、味精各适量。

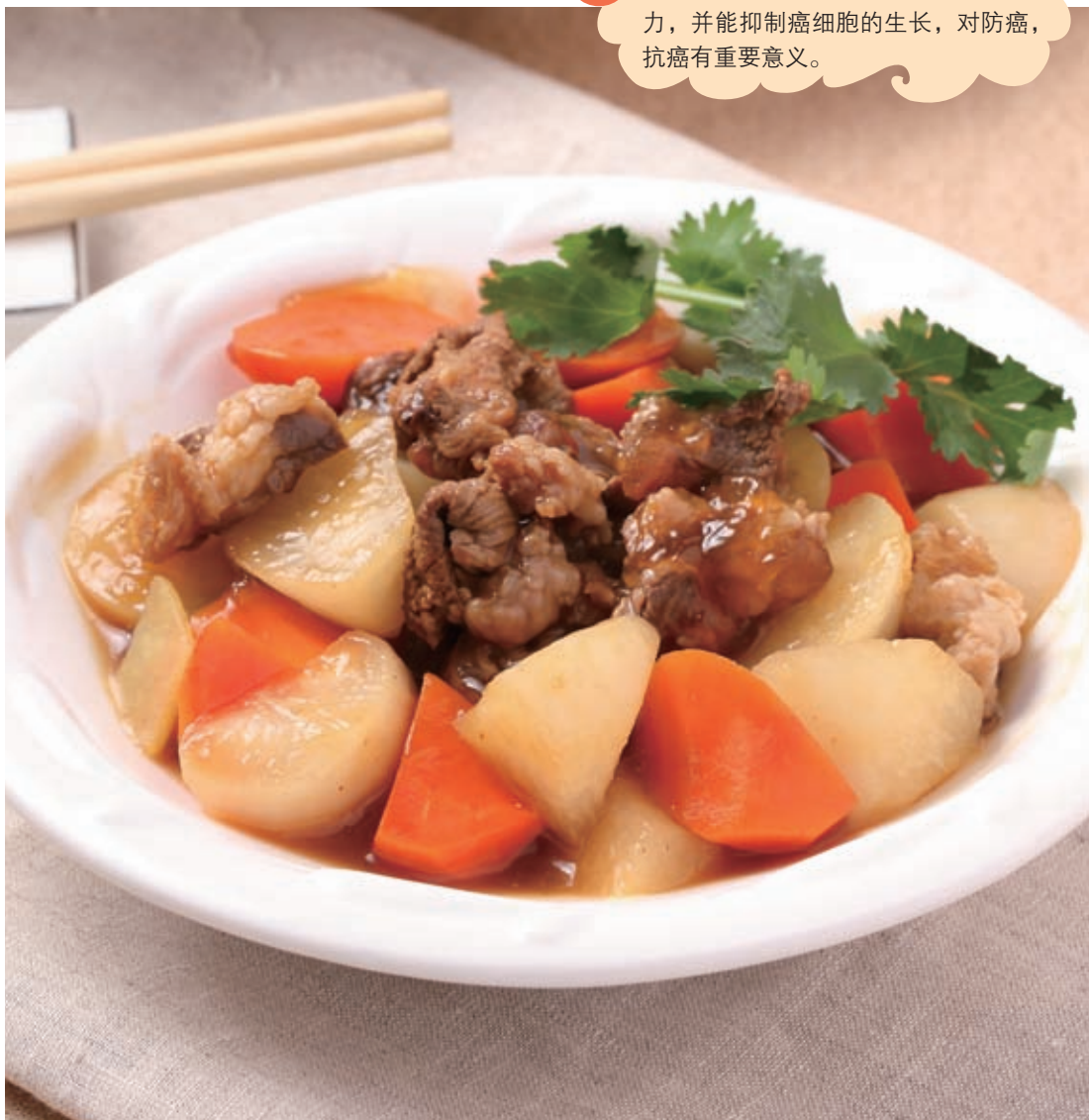
◎制作过程

- 1 将牛肉切成3厘米见方的块，胡萝卜和萝卜均削去皮，切成滚刀块，焯水待用。
- 2 将牛肉放入微波容器中，加姜丝、料酒、酱油、水1000毫升，微波高火加热10分钟烧沸，撇去浮沫，改微波低火加热60分钟至牛肉将熟，加胡萝卜、萝卜，微波中火加热30分钟炖至牛肉软烂，萝卜熟透后依个人口味加盐和味精等调味料即可。

养 分 分 析

营

萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌，抗癌有重要意义。





香菇蒸滑鸡

特点 | 咸香鲜美，肉质鲜嫩。

◎ **原料**

鸡肉200克，香菇10朵。

◎ **调味料**

盐、高汤、淀粉各适量。

养 分 分 析

营

香菇含丰富的维生素D原和多糖，其中的多糖能提高辅助性T细胞的活力，从而增强人体体液免疫功能，帮助人体抵抗病菌的侵入。

◎ **制作过程**

- 1 用温水浸泡香菇30分钟，洗净后每朵切成3块，鸡肉加盐腌10分钟后，放入微波器皿加盖微波高火加热大约4分钟，取出晾凉。
- 2 将鸡肉与香菇混合置于微波器皿中，微波高火加热1分钟后取出。
- 3 添加调味料，再微波高火加热1分钟，趁热加入淀粉勾芡，淋到鸡肉上即可。

蒸腊肠

特点 | 皮衣红润，条子均匀，肥而不腻，鲜美可口。

◎原料

腊肠350克。

◎调味料

白皮大蒜8克。

◎制作过程

1 碟子底放白皮大蒜，腊肠均匀摆放在大蒜上，然后放小蒸笼里，锅底加水300毫升，以微波高火加热12~16分钟即可。

养 分 分 析

营

腊肠中磷、钾、钠的含量丰富，还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等。



烤鸡腿

特点 | 色泽鲜亮，富有光泽。

◎原料

鸡腿500克。

◎调味料

盐、料酒、酱油、食用油、葱姜各适量。

◎制作过程

- 1 将鸡腿洗净后用调味料腌30分钟。
- 2 把腌好的鸡腿摆放烧烤架上，用微波烧烤中火加热15~28分钟左右，鸡腿表皮焦脆即可。

养 分 分 析

营

鸡腿肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。

豉椒鸡丁

特点 | 颜色鲜艳，鸡肉香辣鲜嫩。

◎原料

嫩鸡脯150克，鸡蛋1个。

◎调味料

料酒15毫升，淀粉6克，豆豉、葱、食用油、辣椒油、糖、酱油、水淀粉、味精、盐、料酒、干辣椒、香醋各适量。

◎制作过程

- 1 鸡脯肉开花刀，切成丁，加蛋清、淀粉、味精、盐调拌均匀，放入微波器皿中置微波炉内用热油高火加热3分钟，将油沥干。
- 2 将干辣椒切成小丁形和少许豆豉，放入微波器皿中，加入热油微波高火加热2分钟，将鸡丁放入拌匀继续微波高火加热3分钟即可。
- 3 将葱段、食用油、料酒、酱油、糖、香醋、水淀粉调和，倒入盛有鸡丁的微波容器中，放入微波炉高火1~2分钟，最后加些辣椒油起锅即可。

养 分 分 析

营

豆豉性平，味甘微苦，有发汗解表、清热透疹、宽中除烦、宣郁解毒之效，可治感冒头痛、胸闷烦呕、伤寒寒热及食物中毒等病症。

