



巧用

微波炉

QIAOYONG WEIBOLU

李莉娜 等编

四川科学技术出版社

巧用微波炉

李莉娜 主编

四川科学技术出版社

15

图书在版编目(CIP)数据

巧用微波炉/李莉娜主编. - 2版. - 成都:四川
科学技术出版社, 1999.8
ISBN 7-5364-3844-3

I.巧… II.李… III.①日用电气器具-微波加热设
备-基本知识②日用电气器具-微波加热设备-食谱
IV.TM925.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40427 号

巧 用 微 波 炉

主 编 李莉娜
责任编辑 侯机楠
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 王初阳 李承新
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 8.5 字数 190千 插页 3
印 刷 蒲江新华彩印厂
版 次 1998年4月成都第一版
1999年1月成都第二版
印 次 2001年4月成都第五次印刷
印 数 20 001-25 000册
定 价 11.00元
ISBN 7-5364-3844-3/TS·229

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

编 者 的 话

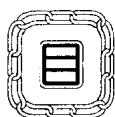
微波炉是一种现代烹饪器具，它可代替炉灶提供热力。用微波炉烹调食物，操作简便，清洁卫生，安全可靠。微波炉加热的速度快，省时间、省电，还能消毒杀菌、保持食物的营养成分，受到越来越多消费者的欢迎。

当前家庭中使用微波炉烹调食物，一般均不太熟悉，只会作一些简单的烹调、解冻、再热食物。对微波炉使用和维护方面的知识了解还不够。

为了更好地使用微波炉，我们编写这本书，介绍了微波炉的加热原理、正确使用微波炉的方法，微波炉烹调食物的基本技术、技巧和微波炉烹调食谱。

为本书编写提供资料和直接参编的有李年贵、李静、培月、索然、吴芝兰、彭泽等同志，由于编者水平有限，缺点和错误在所难免，希望广大读者给予批评指正。

编 者



第一章 微波炉的使用与维护保养

- 一、微波炉的工作原理····· (2)
- 二、微波炉的优点····· (3)
- 三、微波炉的使用····· (5)
- 四、微波炉的维护与保养····· (9)

第二章 微波烹调基本技术

- 一、影响微波烹调效果的主要因素 ····· (12)
- 二、微波炉的烹调技巧 ····· (14)
- 三、微波炉烹调的基本方法 ····· (17)
- 四、微波炉烹饪器皿的选用 ····· (24)
- 五、使用微波炉的安全措施 ····· (26)

第三章 家用微波炉食谱

- 一、家常菜谱
 - 三鲜鱼片····· (33)
 - 豌豆粉蒸肉····· (34)
 - 红烧带鱼····· (30) 糖醋排骨····· (36)
 - 红烧肉····· (31) 青笋烧鸡····· (37)
 - 粉蒸肉····· (32) 红烧萝卜····· (38)

烧冬瓜·····	(39)	烧猪血·····	(65)
烧白菜·····	(40)	臊子蛋·····	(66)
烧豆腐·····	(41)	红油米豆腐·····	(67)
红烧豆筋·····	(42)	醋烧鱼块·····	(68)
苦瓜烧肉·····	(43)	红枣炖肘·····	(69)
板栗烧肉·····	(44)	粉蒸肥肠·····	(69)
豆筋烧肉·····	(45)	烧仔鸡·····	(70)
陈皮鸡丁·····	(46)	蒜苗回锅肉·····	(71)
锅巴鱿鱼·····	(47)	炒菠菜·····	(72)
酸辣羊肉丝·····	(48)	什锦炒木耳·····	(73)
辣子鸡丁·····	(49)	蒜香腊肉·····	(74)
虫草鸭子·····	(50)	蚂蚁上树·····	(75)
雪魔芋烧鸭翅·····	(51)	菊花肉丝·····	(76)
官保鸡丁·····	(52)	青椒肉丝·····	(77)
白果烧鸡·····	(53)	盐煎肉·····	(78)
脆皮鱼·····	(54)	干煸鳝丝(素菜)·····	(79)
麻辣豆腐·····	(55)	椿芽炒蛋·····	(80)
东坡肉·····	(56)	韭菜花炒肉丝·····	(80)
水煮牛肉·····	(57)	白油肝片·····	(81)
红烧猪蹄·····	(59)	炒土豆片·····	(82)
番茄酿肉·····	(59)	炆莲白·····	(83)
烧肚条·····	(60)	鱼香肉丝·····	(84)
烧什锦·····	(61)	虎皮辣椒·····	(85)
清蒸全鸭·····	(62)	笋子肉丝·····	(86)
青豆烧鸭·····	(63)	仔姜羊肉丝·····	(87)
红烧鳝鱼·····	(64)	豆腐皮炒肉丝·····	(88)

洋葱肉丝·····	(89)	鱼肉蒸蛋·····	(110)
香肠烧花菜·····	(89)	金钩蒸蛋·····	(110)
糖醋里脊肉·····	(90)	韭黄炒蛋·····	(111)
糖醋鲫鱼·····	(91)	鱼香猪肝·····	(112)
番茄炒蛋·····	(92)	蒜苗猪头肉·····	(113)
凤尾腰花·····	(93)	青椒鸭肠·····	(114)
醋熘白菜·····	(94)	青椒黄喉·····	(115)
青椒玉米·····	(95)	香卤鸭·····	(116)
怪味肉丝·····	(95)	辣子兔丁·····	(116)
银芽兔丝·····	(96)	麻辣泥鳅·····	(117)
锅巴肉片·····	(97)	水煮鳝鱼·····	(118)
回锅香肠·····	(99)	蒜薹肉丝·····	(119)
香酥花生·····	(99)	金针菇肉丝·····	(120)
香酥桃仁·····	(100)	大蒜烧鲢鱼·····	(121)
蒜泥葫豆·····	(101)	鲜烧鲤鱼·····	(122)
香油豌豆·····	(101)	豆腐鲇鱼·····	(123)
腊肉青元·····	(102)		
三丝甜椒·····	(103)	二、家常汤菜	
番茄烧豆腐·····	(104)	金钩豆芽汤·····	(125)
鱼香茄子·····	(104)	豆腐白菜汤·····	(126)
金钩白菜·····	(105)	白菜冻豆腐汤·····	(127)
素莴笋尖·····	(106)	红白豆腐汤·····	(128)
素豌豆尖·····	(107)	白胡椒猪肚汤·····	(129)
素苋菜·····	(107)	雪豆肘子汤·····	(130)
白油丝瓜·····	(108)	黄豆肉丁汤·····	(130)
素豆芽·····	(109)	酸辣汤·····	(131)

酸辣豆花汤	(132)	砂仁牛肉汤	(155)
鸡汤豆花	(133)	蚕豆酸菜汤	(156)
煮干丝	(134)	绿豆汤	(157)
磨菇干丝汤	(135)	三鲜松花蛋汤	(158)
火腿煮豆腐皮	(136)	鲜蛋汤	(159)
连锅汤	(137)	清炖仔鹅	(159)
火退炖冬瓜	(138)	金钩菜头汤	(160)
榨菜肉丝汤	(139)	酸辣三片汤	(161)
磨菇肉片汤	(140)	鲜菜黄花汤	(162)
酸菜肉丝汤	(141)	金钩萝卜丝汤	(163)
肉片汤	(142)	红枣瘦肉汤	(163)
排骨藕汤	(143)		
猪肝汤	(143)	三、家常小吃	
猪肝肉片汤	(144)	珍珠圆子	(165)
酸菜血旺汤	(145)	白果糕	(166)
冬菇牛肉汤	(146)	银丝发糕	(167)
清炖牛鞭	(147)	开口笑	(168)
炖鸡汁	(148)	水饺	(169)
老姜子鸡汤	(148)	八宝糕	(170)
仔鸡汤	(149)	猪肉包子	(171)
川味鲫鱼汤	(150)	三合泥	(172)
四片补血汤	(151)	豆沙糍粑	(173)
金针肝片汤	(152)	米发糕	(174)
番茄鸡肝汤	(153)	水晶凉粉	(174)
首乌鸭肝汤	(153)	春卷	(175)
山药鱼片汤	(154)	白蜂糕	(176)

蛋糕	(177)
包子	(178)
马蹄糕	(179)
糯米莲藕	(180)
蜜汁山药	(181)
鸳鸯点心	(182)
桂花蒸馍	(183)
猪油泡粑	(184)
鸡蛋米糕	(185)
蒸饺	(186)
蛋丝羹	(187)
绿豆汤圆	(187)
糖藕丸	(189)
肉苞谷粑	(190)
洗沙肉	(190)
西米汤圆	(191)
如意花卷	(192)
玫瑰土豆饼	(193)
蒸青团	(193)
荸荠凉糕	(194)
香草凉糕	(195)
糯米凉糕	(195)
煎蛋盒	(196)
果仁蛋糕	(197)
蒸年糕	(198)

四、家常面饭

玫瑰土豆饼	(199)
姜丝银芽凉面	(200)
日式凉面	(201)
素菜包	(202)
牛肉煎包	(203)
小笼包	(203)

五、滋补药膳

美容羹	(205)
滋补羹	(206)
银耳清肺羹	(207)
银耳补肺羹	(207)
红枣银耳羹	(208)
天麻青豆羹	(209)
糜芝羹	(210)
长寿羹	(210)
银耳羹	(211)
藕丝羹	(212)
白羊肾羹	(213)
补脑羹	(214)
归参鳝鱼羹	(214)
仔鸭羹	(215)
枇杷羹	(216)
香油拌芹菜	(217)

苡仁冬瓜汤	(217)
椰子鸡	(218)
鸡肉烧萝卜	(219)
清蒸猪脑	(220)
补脑增智汤	(221)
巴苡炖鸽	(222)
人参鹌蛋膏	(223)
开胃茶	(223)
长寿小汤圆	(224)
润肺爽喉汤	(225)
参莲蒸蛋	(226)
人参鸡汤	(226)
沙参蒸鸡	(227)
消皱饮料	(228)
人参桃仁蛋	(229)
天芎脑花	(230)
地黄蒸羊脑	(231)
生发汤圆	(232)
冰糖燕窝汤	(233)
鸡丝蛎黄	(233)
奶粉蛋汤	(234)
玉参焖鸭	(235)
水晶核桃	(236)
灵芝猪蹄汤	(236)
梨楂养颜丝	(237)

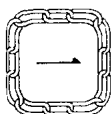
六、粥 类

绿豆粥	(238)
猪肺粥	(239)
芹菜粥	(239)
百合粥	(240)
枣仁粥	(241)
木耳粥	(241)
赤小豆粥	(242)
薏米粥	(242)
白茯苓粥	(243)
补脑粥	(244)
菟丝盖浇饭	(244)
八宝饭	(245)
轻身粥	(246)
什锦饭	(247)
牛髓地黄粥	(248)
长寿粥	(249)
红枣鸽肉饭	(250)
茯神香菇饭	(251)
素什锦饭	(252)
参枣糯米饭	(253)
猪肝粥	(253)
大蒜粥	(254)
南瓜粥	(255)
黄豆粥	(255)

花生鱼片猪骨粥	(256)	首乌红枣粥	(259)
豆浆粥	(257)	冰糖莲子	(260)
腊鸭颈头菜干粥	(257)	绿豆海带粥	(260)
牛奶粥	(258)	淡菜粥	(261)
杏仁粥	(258)	猪血鱼片粥	(261)

第一章

微波炉的使用 与维护保养

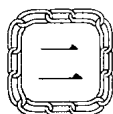


微波炉的工作原理

微波炉是将电能转换为微波能量，然后透过炉体开口处，将微波传送到食物上加热。微波炉的工作频率很高，一般在 95～2450 兆赫之间，家用微波炉的工作频率大都为 2450 兆赫。

微波自身是会产生热量的，而是利用微波的高频振荡，使物质内分子与分子之间相互摩擦、碰撞，而产生大量的热。

微波炉烹调食物，是由于食物中的水分、脂肪、蛋白质等这些都带有极性成分的物质，吸收微波而产生急速变化，每秒钟高达 24 亿次剧烈振动，使分子之间相互摩擦，产生高热量而将食物煮熟。



微波炉的优点

微波炉的烹调是传统烹饪的革新，它的优点比较多，主要有下述几个方面：

1. 加热快，省时间

按传统方式加热食物，是由表到里有一定热传导过程，所需时间比较长。微波的穿透性能好，从各个方向穿透食物，内面与外表面同时加热，故加热速度快，比传统加热方式省时 $3/5 \sim 2/3$ 。

2. 节省能源

微波炉烹调食物，是直接加热，没有传导热损失，热效率高，同时烹调时间短，与传统加热方式相比，可节约电能一半以上。

3. 保持营养成分

减少加热时间，是保持食物营养成分的有效措施。微波炉具有加热时间短的特点，能最大限度的保持食物中维生素和矿物质。

4. 消毒杀菌好

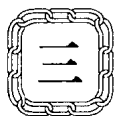
烹调的原料，无论是肉类或蔬菜，均带有各种各样的细菌，在烹调过程中一定要杀死，否则会导致人生病。这些细菌都含有蛋白质、水分等带有极性的成分，能够吸收微波，在微波场的作用下，产生高温而死亡。

5. 安全可靠，污染小

微波炉加热，不同于明火加热，不会出现煤气中毒、爆炸事故。微波烹调食物无油烟、无泄漏、无溅水、污染小，厨房易保持清洁卫生。

6. 不影响环境温度

传统烹调方式，由于热量的辐射，对四周温度影响极大，特别在夏季，厨房温度升高，使人难以忍受。用微波炉烹调，无热辐射，所以对环境温度没有影响。



微波炉的使用

正确地使用微波炉是十分重要的，使用前必须仔细阅读《微波炉使用说明书》。正确使用微波炉，才能充分发挥微波炉的优点，延长微波炉的使用寿命。使用时请注意下列几点：

1. 微波炉的安装

①微波炉应放置在干燥、通风良好的地方，安装平面要水平、牢靠，保证放置烹调器皿不倾斜，炉体不晃动，要远离收录机、电视机等电子产品，避免互相干扰。

②保证微波炉正常工作，炉顶和炉背必须最少留有 10 厘米的间隙，以便于空气流通。

③目前市场上销售的微波炉功率在 850 瓦~1400 瓦左右，其电路容量不得少于 15 安培。

2. 操作程序

①首先将食物放于微波炉专用的器皿中，按下炉门开启键，打开炉门，把器皿放于炉内转盘上。

②关上炉门，使炉门联锁开关可靠工作。

③根据烹调食物的类别、大小、形状，调节功率分配器旋钮，选择好微波强度值。

④按食物的种类、数量、烹调要求，调节定时器旋钮，设定烹调时间。

⑤当定时旋钮回到“0”位，表示烹调结束，同时发出信号，炉子停止工作。

⑥按下炉门开启键，打开炉门，将食物从炉中取出。

3. 正确使用微波强度值与烹调时间

①食物的原料种类很多，质地有嫩、老、硬、软之别；形状有大小、厚薄之分；口感有脆、酥、烂等不同，所以烹调时应掌握好微波强度值与烹调时间的长短。按传统的加热方法，就是掌握好热力大小与加热时间的长短，即烹调中所谓的掌握好火候。食物的烹调质量取决于微波强度值与烹调时间的配合设定，这是用微波炉烹调食物重要的因素。

②微波炉强度值实际上就是微波炉的输出功率，它与微波炉标示的热力有着如下的关系。

输出功率（瓦）	100%	70%	50%	30%	10%
火力强度	高	中	低	解冻	保温

这与传统加热火力分为旺火、温火、小火的含意相同。

高热力：适用于需要快速加热、保持鲜嫩的食物。烹调方法是煎、煮，如烧水、煮牛肉，烹调新鲜水果、蔬菜、鱼肉和鸡等。

中热力：适用于烹调纤维组织较多、加热时间较长的食