



微波炉食谱

Weibolushipu

家庭菜谱丛书

李洪丽
主编



吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书

微波炉食谱

主编 李洪丽

吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书
微波炉食谱

主 编:李洪丽
责任编辑:王保华
版式设计:蔡振华
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:220 千字
彩 页:32 页
印 张:9
版 次:2000 年 3 月第 1 版
印 次:2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数:5080-8080 册
书 号:ISBN 7-80606-255-6/Z·40

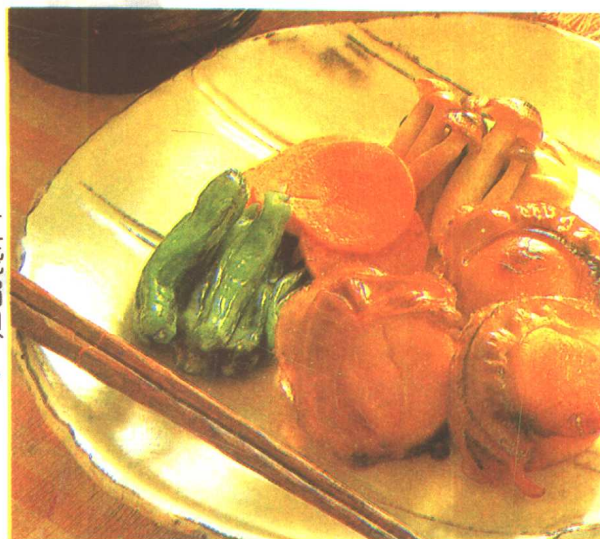
定价:14.00 元(全套 210.00 元)



鲑鱼寿司



陈皮老姜水鸭煲



红烧扇贝



榛蘑炖鸡块



烤沙丁鱼片



微波炉麻婆豆腐



软烧冬瓜条



酱肉

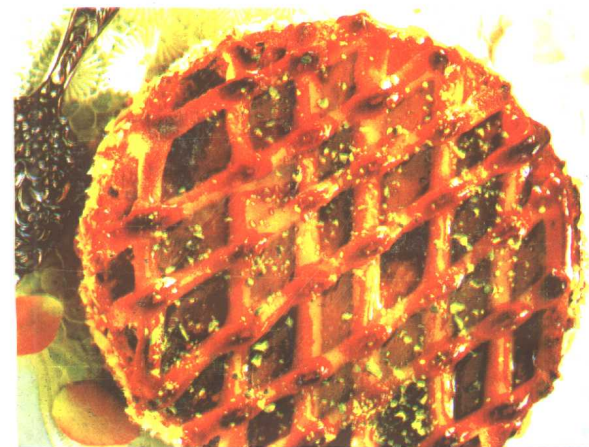


蟹肉煎蛋

牛肉薄片煮高丽菜



红烧仔姜里脊肉片



草莓大蛋糕



炒蛋蒸绞肉



福菜焖珍菇



奶汁煮鸡

香蒸鸡腿



烤肉串



猪排饭



香参炖乌鸡

三蛇煲老鸡



沙律片皮鸡





凉拌芋头



骨髓猪红煲



炸烹仔鸡

内 容 简 介

微波炉的节能、省时、方便、卫生,烹饪时不产生油烟,保持食物的原色原味是世界公认的特色。加上现代社会生活、工作节奏加快,人们迫切希望从繁忙的厨房劳动中解脱出来。微波炉正好迎合了这一趋势,所以在世界工业发达国家受到普遍欢迎,每年需求量达 2000 多万台。

目前,市场上家用微波炉种类繁多,如何满意地选购和科学地使用、维护、保养好微波炉,已成为广大用户所迫切关注的问题。

本文简要阐述了家用微波炉的加热原理、结构特点、选购、使用与维护;介绍了家用微波炉烹调技巧和实用小窍门;比较详细地介绍了使用微波炉烹制肉食类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、米面类、汤类等 100 种家常食品的方法,其中包括微波炉所能进行的煎、炒、炸、烘、煮、蒸等各种烹调要领和技巧。依照本书介绍的方法,读者可以满意地选购适用于自己家庭的微波炉,也可以烹制出许多种美味佳肴。

本书内容丰富充实,通俗易懂,可读性和实用性强,适用于各个层次人员,尤其适用于广大微波炉用户。本书既可作为广大用户选购、使用、维护微波炉和烹调的指南,也可作为家用微波炉销售、维修等有关技术人员及烹饪爱好者的参考书。

目 录

一、微波炉的基础知识

- (一) 微波炉烹调原理和优点 (1)
- (二) 微波炉的种类 (2)
 - 1. 单功能微波炉和复合型微波炉 (2)
 - 2. 机械旋钮方式微波炉和电脑控制微波炉 (3)
- (三) 微波炉的特点与用途 (3)
 - 1. 微波炉的特点 (3)
 - 2. 微波炉的用途 (5)

二、正确使用微波炉

- (一) 家用微波炉的选购 (7)
 - 1. 选择哪一种微波炉 (7)
 - 2. 选购多大功率的微波炉 (8)
 - 3. 国外购买的微波炉带回中国好用吗 (8)
 - 4. 如何挑选微波炉 (8)
- (二) 家用微波炉的安置和使用 (9)
 - 1. 家用微波炉的安置 (9)
 - 2. 微波炉使用时的注意事项 (10)
- (三) 微波炉器皿的选择 (11)
 - 1. 微波炉可使用的器皿 (12)

2. 微波炉不能使用的器皿 (12)

(四) 微波炉使用方法及操作程序 (13)

1. 操作方法 (14)

2. 操作步骤 (14)

(五) 微波炉烹调食物常遇到的一些问题 (16)

1. 如何对食物进行再加热 (16)

2. 如何烹调带壳(膜)的食物 (17)

3. 如何用微波炉烹调蔬菜 (17)

4. 如何用微波炉烹调水产品 (17)

5. 如何用微波炉烹调肉类食品 (18)

6. 如何用微波炉烹调整只家禽 (18)

7. 如何用微波炉烧米饭和面食 (18)

8. 如何用微波炉解冻 (19)

9. 使用微波炉烹调食物时不宜先加盐 (19)

10. 使用微波炉时应注意的事项 (20)

11. 如何正确使用微波炉菜谱 (20)

三、微波炉的维修与保养

(一) 日常保养 (21)

(二) 清洗微波炉 (22)

(三) 清除微波炉内的异味 (22)

(四) 常见故障的排除 (22)

1. 微波炉主要元器件的简易检测方法 (23)

2. 常见故障的检修方法 (23)

四、微波炉烹调技艺

- (一) 微波炉烹调技艺 (26)
- (二) 微波烹饪技艺 (26)
 - 1. 食物的初加工及性状 (26)
 - 2. 烹调容器的选用及食物的排列 (27)
 - 3. 烹饪过程中的技术操作 (28)
 - 4. 微波烹调结束的操作 (28)
- (二) 微波烹饪的基本方法 (29)
 - 1. 炒 (29)
 - 2. 烧、煮、炖 (29)
 - 3. 蒸 (30)
 - 4. 烤、煎、炸 (30)
 - 5. 微波解冻 (31)
 - 6. 微波重新加热 (31)

五、家庭常用微波食谱

(一) 肉食类

青椒塞肉 (36)
胡萝卜肉丝 (36)
菜花肉片 (37)
榨菜肉丝 (37)
蒜苔肉丝 (38)

芹菜牛肉丝 (38)
海带绞肉 (39)
红烧肉 (39)
洋葱猪排 (40)
豉汁排骨 (40)

蒜泥白肉 (41)
 洋葱猪排 (41)
 回锅肉 (42)
 家常卤肉 (42)
 梅菜扣肉 (42)
 笋尖焖肉 (43)
 粉蒸排骨 (43)
 高升排骨 (44)
 烤肉串 (44)
 炸猪排 (45)
 糖醋排骨 (45)
 红烧四喜丸子 (46)
 珍珠丸子 (46)
 香酥里脊 (47)
 京酱肉丝 (47)
 碧绿腰花 (48)
 香菇肉丸 (48)
 蚝油牛肉 (49)
 咖喱牛肉 (49)
 东坡肉 (50)
 咸蛋肉饼 (50)
 茄汁牛排 (51)
 酱味牛肉 (51)
 中式牛排 (52)

冬烩腰肺 (52)
 青椒肉片 (53)
 花开富贵 (53)
 黑玫瑰 (54)
 红糟爆肉 (55)
 回锅肉片 (55)
 什锦肉丝 (55)
 西班牙肉饼 (56)
 红烧大排 (56)
 胡椒炖猪肚 (57)
 酱炒猪尾 (57)
 火腿肉卷 (58)
 酱味牛肉 (58)
 杂烩牛肉 (59)
 红烩牛尾 (59)
 蚝油羊肉 (60)
 炖羊腿 (60)
 猪肉卷子 (61)
 百叶卷肉 (61)
 猪肉烧卖 (62)
 肉燥 (62)
 榨菜肉末 (63)
 香菜榨菜肉 (63)

(二) 蔬菜类

凉拌干丝 (64)
 翠玉黄瓜 (64)

素炒菠菜 (65)
 炒青菜 (65)

- 醋溜白菜 (66)
油焖茭白 (66)
炒油菜 (66)
炒莴笋 (67)
菜心香菇 (67)
翡翠白玉卷 (68)
炒腰果 (68)
盐水蚕豆 (68)
炒四季豆 (69)
酱醋茄子 (69)
玉树兰花 (70)
干贝玉片 (70)
什锦沙拉 (71)
奶油白菜 (71)
鱿鱼芹菜 (72)
蚝油芥蓝菜 (72)
青椒炒花生 (72)
糖汁莲藕 (73)
四色素菜 (73)
丝瓜炒面筋 (74)
绿豆汁 (75)
虾仁豆腐 (75)
酿豆腐 (75)
白菜卷 (76)
酱烧冬笋 (77)
开洋白菜 (77)
炒小白菜 (78)
煎土豆饼 (78)
酱汁茄子 (79)
韭黄豆芽菜 (79)
梅菜肉饼 (79)
冬笋香菇 (80)
酱烧冬笋 (80)
雪菜腐皮笋丝 (81)
油焖茭白 (81)
虾米茭白 (81)
南瓜牛排 (82)
蒜苗腊肉 (82)
熏肉炒高丽菜 (83)
五香蚕豆 (83)
什锦炒木耳 (83)
煎酿豆腐 (84)
四色豆腐 (84)
虾仁鲜豆腐 (85)
凤尾豆腐 (85)
油豆腐粉丝 (86)
红烧豆腐 (86)
虾酱炖鱿鱼 (87)
鸡肉豆腐 (87)
什锦豆腐 (88)