

休闲文化书库



微波炉

食谱

◎主编 李雅丽



延边人民出版社

休闲文化书库

微波炉食谱

李雅丽 编

延边人民出版社

【吉】新登 08 号

·休闲文化书库·
微波炉食谱

主 编:李雅丽
责任编辑:张光朝
封面设计:梅 平
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:787×1092 毫米 1/32
字 数:2600 千字
印 张:120
印 次:2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数:3051 - 5050 册
书 号:ISBN7 - 80648 - 134 - 6 /Z·20

定价:156.00 元(每册 7.80 元)

微波炉食谱

辣子鸡丁



酱醋茄子



奶油鸡

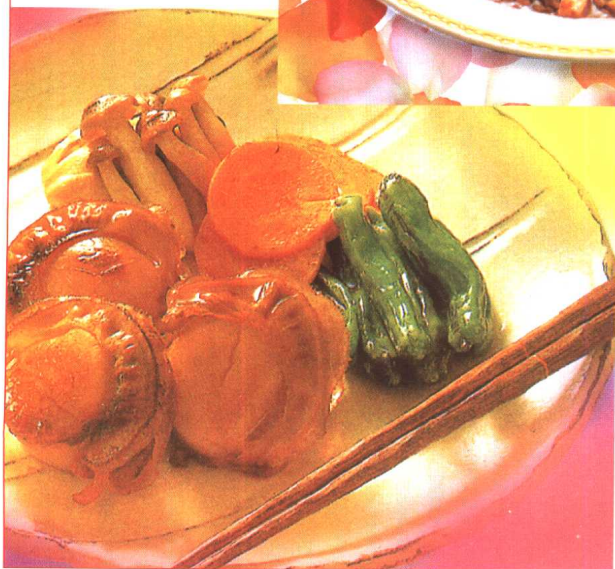




蛤蜊蒸蛋



麻婆豆腐



串烧扇贝肉

家常蒸豆腐



烤肉串



翠玉黄瓜



微波炉食谱



芋头鸡



酱味牛肉



中式牛排

内 容 提 要

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 (3)
 - 2、机械旋钮式微波炉和电脑控制式微波炉 (3)
- (三)微波炉的特点与用途 (4)
 - 1、微波炉的特点 (4)
 - 2、微波炉的用途 (6)

二、正确使用微波炉

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

(三)微波炉器皿的选择	(14)
1、微波炉可使用的器皿	(15)
2、微波炉不能使用的器皿	(16)
(四)微波炉使用方法及操作程序	(17)
1、操作方法	(18)
2、操作步骤	(18)
(五)微波炉烹调食物常遇到的一些问题	(20)
1、如何对食物进行再加热	(20)
2、如何烹调带壳(膜)的食物	(21)
3、如何用微波炉烹调蔬菜	(22)
4、如何用微波炉烹调水产品	(22)
5、如何用微波炉烹调肉类食品	(23)
6、如何用微波炉烹调整只家禽	(23)
7、如何用微波炉烧米饭和面食	(23)
8、如何用微波炉解冻	(24)
9、使用微波炉烹调食物时不宜先加盐	(25)
10、使用微波炉时应注意的事项	(25)
11、如何正确使用微波炉菜谱	(25)

三、微波炉的维修与保养

(一)日常保养	(27)
(二)清洗微波炉	(28)
(三)清除微波炉内的异味	(28)
(四)常见故障的排除	(28)
1、微波炉主要元器件的简易检测方法	(29)

2、常见故障的检修方法	(29)
-------------------	------

四、微波炉烹调技艺

(一)微波炉烹调技艺	(32)
(二)微波烹饪技艺	(32)
1、食物的初加工及性状	(32)
2、烹调容器的选用及食物的排列	(34)
3、烹饪过程中的技术操作	(34)
4、微波烹调结束的操作	(35)
(二)微波烹饪的基本方法	(36)
1、炒	(36)
2、烧、煮、炖	(36)
3、蒸	(37)
4、烤、煎、炸	(37)
5、微波解冻	(38)
6、微波重新加热	(39)

五、家庭常用微波食谱

(一)肉食类

青椒塞肉	(44)	蒜苔肉丝	(46)
胡萝卜肉丝	(44)	芹菜牛肉丝	(46)
菜花肉片	(45)	海带绞肉	(47)
榨菜肉丝	(45)	红烧肉	(47)

洋葱猪排·····	(48)	香酥里脊·····	(56)
豉汁排骨·····	(48)	京酱肉丝·····	(57)
蒜泥白肉·····	(49)	碧绿腰花·····	(57)
洋葱猪排·····	(49)	香菇肉丸·····	(58)
回锅肉·····	(50)	蚝油牛肉·····	(58)
家常卤肉·····	(51)	咖喱牛肉·····	(59)
梅菜扣肉·····	(51)	东坡肉·····	(59)
笋尖焖肉·····	(52)	咸蛋肉饼·····	(60)
粉蒸排骨·····	(52)	茄汁牛排·····	(60)
高升排骨·····	(53)	酱味牛肉·····	(61)
烤肉串·····	(53)	中式牛排·····	(62)
炸猪排·····	(54)	冬烩腰肺·····	(62)
糖醋排骨·····	(54)	青椒肉片·····	(63)
红烧四喜丸子·····	(55)	花开富贵·····	(64)
珍珠丸子·····	(55)	黑玫瑰·····	(64)

(二) 蔬菜类

凉拌干丝·····	(65)	翡翠白玉卷·····	(69)
翠玉黄瓜·····	(66)	炒腰果·····	(69)
素炒菠菜·····	(66)	盐水蚕豆·····	(70)
炒青菜·····	(66)	炒四季豆·····	(70)
醋溜白菜·····	(67)	酱醋茄子·····	(70)
油焖茭白·····	(67)	玉树兰花·····	(71)
炒油菜·····	(68)	干贝玉片·····	(71)
炒莴笋·····	(68)	什锦沙拉·····	(72)
菜心香菇·····	(68)	奶油白菜·····	(72)

鱿鱼芹菜·····	(73)	四色素菜·····	(75)
蚝油芥蓝菜·····	(73)	丝瓜炒面筋·····	(76)
青椒炒花生·····	(74)	绿豆汁·····	(76)
糖汁莲藕·····	(74)		

(三)禽蛋类

红烧鸡块·····	(77)	酸菜鸭·····	(87)
白切鸡·····	(77)	龙穿凤翼·····	(88)
辣子鸡丁·····	(78)	棒棒鸡·····	(89)
凉拌鸭·····	(78)	碎米鸡丁·····	(89)
咖喱鸡块·····	(79)	盐水鸭·····	(90)
香橙鸡排·····	(79)	鲜栗炖鸡·····	(90)
糖醋菠萝鸡·····	(80)	白斩鸡·····	(91)
蒜茸烤鸡·····	(80)	番茄炒蛋·····	(91)
竹筒鸡盅·····	(81)	炒蟹黄·····	(92)
太白醉鸡·····	(82)	糖醋菠萝鸡·····	(92)
生仁鸡丁·····	(82)	蚝油鸡翼·····	(93)
火腿蒸鸡·····	(83)	椰汁鸡·····	(93)
奶油鸡·····	(83)	川味玉笋鸡丝·····	(94)
咖喱香鸡·····	(84)	酱鸭·····	(94)
凤梨鸡杂·····	(84)	酱汁乳鸽·····	(94)
红烩鸡翼·····	(85)	香菇鸡·····	(95)
三杯鸡·····	(85)	芋头鸭·····	(95)
凉拌鸡·····	(86)	三色蒸蛋·····	(96)
酱鸭·····	(86)	蛤蜊蒸蛋·····	(96)
菠萝鸭片·····	(87)	煎荷包蛋·····	(97)

(四)水产类

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 清蒸鳊鱼····· | (97) | 红烧带鱼····· | (109) |
| 炸黄鱼····· | (98) | 鱿鱼炒笋片····· | (109) |
| 西湖醋鱼····· | (98) | 清炒鳝丝····· | (109) |
| 糖醋鱼····· | (99) | 啤酒烧蟹····· | (110) |
| 红烧鱼····· | (100) | 豆瓣鱼····· | (110) |
| 煎鱼····· | (100) | 清蒸麒麟鱼····· | (111) |
| 椒盐鲜鱿····· | (101) | 香蒸豉汁鱼····· | (111) |
| 清蒸鲑鱼····· | (101) | 蒸海鲜····· | (112) |
| 炸黄鱼卷····· | (102) | 荷叶蒸虾····· | (112) |
| 清蒸鲳鱼····· | (102) | 清蒸甲鱼····· | (113) |
| 清蒸鱿鱼····· | (103) | 煎鱼····· | (113) |
| 八宝鱼翅····· | (103) | 煎酿辣椒鱼····· | (114) |
| 盐水虾····· | (104) | 炸黄鱼····· | (114) |
| 油焖大虾····· | (104) | 秋刀鱼····· | (115) |
| 炸虾排····· | (104) | 油煎黄吉····· | (115) |
| 芥末比目鱼····· | (105) | 炸虾····· | (116) |
| 红烧海参····· | (105) | 奶油螃蟹烧····· | (116) |
| 京都烧刺参····· | (106) | 火腿芝士鱼卷····· | (117) |
| 炒墨鱼丝····· | (107) | 铁扒鳊鱼····· | (117) |
| 清炒鱼片····· | (107) | 扒大虾····· | (118) |
| 芹菜鱿鱼····· | (108) | 串烧扇贝肉····· | (118) |
| 炒墨鱼丝····· | (108) | 扣虾饼····· | (119) |

(五)米面类

米饭	(119)	什锦炒米粉	(128)
八宝饭	(120)	水晶饺	(128)
菜饭	(120)	粽子	(129)
家常炒饭	(121)	猪肉包	(130)
大米粥	(121)	萝卜糕	(131)
阳春面	(122)	烧卖	(131)
炒年糕	(122)	甜八宝	(132)
烤红薯	(122)	西班牙炒饭	(133)
意大利炒饭	(123)	广东粥	(133)
鱼片粥	(123)	猪肝粥	(134)
牛肉滑蛋粥	(124)	鱼粥	(134)
海鲜粥	(124)	皮蛋瘦肉粥	(135)
炒米粉	(125)	芋头粥	(135)
福建炒面	(125)	腰果小西饼	(136)
红烧牛肉面	(126)	海鲜粥	(136)
什锦面	(126)	麦片粥	(137)
蒸饺	(127)	桂圆粥	(137)
炒米粉	(127)		

(六)点心类

花生芝麻糊	(138)	汉堡夹心包	(139)
布丁	(138)	三明治	(140)

沙拉三明治	(140)	寿司	(145)
巧克力蛋糕	(141)	炒米粉	(145)
巧克力核桃糕	(141)	葡萄奶布丁	(146)
火腿肉卷	(142)	椰汁年糕	(146)
法国土司	(142)	巧克力蛋糕	(147)
炸马铃薯肉饼	(143)	马蹄糕	(147)
什锦炒饭	(143)	柠檬凉糕	(148)
虾仁炒饭	(144)	花生太妃糖	(148)
油饭	(144)	紫菜沙拉卷	(149)

(七)汤和饮料类

五彩鱼丸汤	(150)	西湖牛肉羹	(157)
排骨冬瓜汤	(150)	贡丸汤	(157)
凤爪笋菇汤	(151)	紫菜蛋花汤	(158)
酸辣汤	(151)	酸辣汤	(158)
鲜鱼汤	(152)	乡下浓汤	(159)
番茄豆腐汤	(152)	玉米浓汤	(159)
玉米浓汤	(153)	肉丝榨菜汤	(160)
笋菇凤爪汤	(153)	西红柿蛋汤	(160)
公子鸡汤	(153)	白菜丸子汤	(161)
竹节鸡盅	(154)	排骨冬瓜汤	(161)
炖冬瓜汤	(154)	鲫鱼汤	(162)
香菇鸡汤	(155)	枸杞鸡汤	(162)
蛤蜊鸡汤	(155)	热咖啡	(162)
三丝鱼翅羹	(155)	橘子酒	(163)
海鲜汤	(156)	葡萄酒	(163)

凤梨酒 (163)

(八) 豆制品

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 麻婆豆腐 (164) | 鲮鱼瓢豆腐 (169) |
| 砂锅豆腐 (164) | 蟹黄豆腐 (170) |
| 虾仁豆腐 (165) | 葱蒜滑豆腐 (170) |
| 凉拌豆腐 (165) | 酿豆腐 (171) |
| 红烧油豆腐 (166) | 油豆腐镶肉 (171) |
| 什锦炒丁 (166) | 牡蛎豆腐 (172) |
| 肉泥豆腐 (167) | 蒸粉皮 (173) |
| 熘豆腐 (167) | 蚂蚁上树 (173) |
| 家常蒸豆腐 (168) | 香菇酿肉豆腐 (174) |
| 老少平安 (168) | 双菇豆腐 (174) |