

精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军

家庭美食厨房丛书

实用微波炉菜谱



方正书局出品

FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社

家庭美食厨房丛书

《实用微波炉菜谱》

编著·堵
军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用微波炉菜谱/堵军编. - 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)

ISBN 7-80107-641-9

I. 实… II. 堵… III. 微波加热设备-菜谱 IV. TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026085 号

实用微波炉菜谱

堵 军 编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑 新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzgz001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插:4 页

字 数:260 千字

印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

出版说明

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长，在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置，营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”，“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里的一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜，海鲜肉品，山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

在本书的编写过程中，既充分发挥微波炉的特长，又兼顾一般家庭的实际情况，在各类菜肴的选材上力求做到取材方便、容易，在制作上尽量简化程序，力求制出的菜肴不失本来特色，重点精选了平时家庭常采用的炒、烧、烩、炖、煮菜肴 700 余个。

考虑到许多家庭对于如何使用微波炉烹饪菜肴较陌生的情况，我们对每一种菜肴在原料的选择、用料的分量以及制作的步骤等方面都作了比较详尽的介绍。在文字的表述上力求简单明了，使大家可以现学现做，按书做菜。从这点上可以说本书给读者家庭提供了一本较为实用的微波炉烹饪手册。从另一方面看，鉴于人们饮食习惯和口味的不同，本书也给读者提供了一本烹饪指南，大家可以根据自己的

饮食习惯和口味以及烹饪实践在本书提供的各类菜肴的配料和制作上进行改进,以制作出适合自己喜欢的菜肴。

编者

2003 年 4 月



目 录

第一章 微波炉的烹饪

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. 微波烹饪要注意些什么?
..... (1) | 6. 可用微波炉烹饪的基本方法
有哪些? (10) |
| 2. 有哪些因素会影响烹饪效
果? (2) | 7. 什么是微波食品? ... (12) |
| 3. 微波烹饪有些什么技巧?
..... (4) | 8. 烹饪的食品熟度不匀是何原
因? (13) |
| 4. 如何借鉴一般烹饪方法进行
微波烹饪? (8) | 9. 微波烹饪时宜不放盐或少放
盐,这是为什么? (14) |
| 5. 如何安排微波炉家庭便宴?
..... (9) | 10. 怎样才能在烹饪时不失去
水分? (15) |

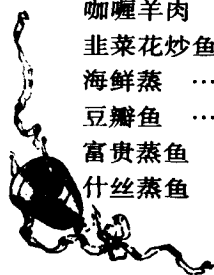
第二章 膳食原料的选购常识与方法

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. 肉类选购的常识与方法 ...
..... (17) | 5. 蔬菜类选购的常识与方法
..... (19) |
| 2. 水产类选购的常识与方法
..... (17) | 6. 干货与山珍类选购常识与方
法 (19) |
| 3. 鸡鸭类选购的常识与方法
..... (18) | 7. 五谷类选购的常识与方法
..... (19) |
| 4. 蛋类选购的常识与方法 ...
..... (18) | |

第三章 中式菜谱

- | | |
|-----------------|----------------|
| 原汁蹄膀 (20) | 红烧蹄包..... (20) |
|-----------------|----------------|

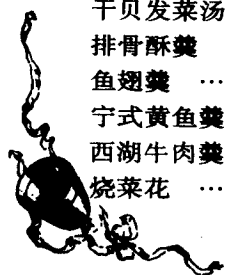
红烧猪脚	(21)	清蒸鲥鱼	(36)
红焗猪尾	(21)	白汁石斑	(37)
红烧肉	(22)	麻油虱目鱼	(37)
红烧大排	(22)	秋刀鱼	(38)
炸猪排	(22)	面拖小黄鱼	(38)
糖醋小排	(23)	炒鲞鱼	(38)
红烧狮子头	(23)	清炒鱼片	(39)
竹笋焖肉	(24)	味噌划水	(39)
蒜泥白肉	(24)	砂锅鱼头	(40)
生菜狗肉	(25)	红烧下巴	(40)
腊肉大蒜	(25)	红烧带鱼	(41)
蜜汁火腿	(25)	丁香炒豆干	(41)
香菇卤大肠	(26)	青椒鱼丝	(42)
清炒猪肝	(26)	香芋炖鱼头	(42)
东坡肉	(27)	极品鲍鱼	(42)
香酥里脊	(27)	宫保鲈鱼	(43)
回锅肉片	(28)	鱿鱼炒笋片	(43)
茄汁肉片	(28)	八宝鱼翅	(44)
金茸肉丝	(29)	清蒸虾	(44)
鱼香肉丝	(29)	茄汁大虾	(44)
滑溜肉片	(29)	炸虾	(45)
梅菜蒸肉饼	(30)	盐水虾	(45)
酱味牛肉	(30)	荷叶蒸虾	(46)
蚝油牛肉	(31)	宫保对虾	(46)
咖喱牛肉	(31)	龙尾虾仁	(47)
洋葱牛柳	(32)	清炒虾仁	(47)
红烧羊肉	(32)	百花齐放	(47)
蚝油羊肉	(33)	芦笋虾卷	(48)
咖喱羊肉	(33)	清蒸甲鱼	(49)
韭菜花炒鱼圆	(34)	酒炖甲鱼	(49)
海鲜蒸	(34)	奶油螃蟹烧	(49)
豆瓣鱼	(35)	粉丝煲螃蟹	(50)
富贵蒸鱼	(35)	炒蟹脚	(51)
什丝蒸鱼	(36)	清炒鳝丝	(51)





洋葱炒鳊背	(51)	银鱼炒蛋	(67)
蒸蛤蜊塞肉	(52)	韭芽炒蛋	(67)
银芽蛤肉	(52)	荷包蛋	(68)
清蒸蛤	(53)	蛤蜊蒸蛋	(68)
串烧扇贝肉	(53)	炒蟹黄	(69)
豉汁牡蛎	(54)	翠玉总烩	(69)
生蚝香烩	(54)	炒素	(70)
田鸡炒青椒	(55)	杂菜烩	(70)
百珍油淋鸡	(55)	什锦炒木耳	(71)
葱油鸡	(56)	芝麻金茸	(71)
醉鸡	(56)	什锦炒丁	(72)
香菇鸡	(57)	炒三丁	(72)
椰汁鸡	(57)	肉馅马铃薯	(73)
白切鸡	(58)	青椒肉丝	(73)
纸包鸡	(58)	青椒塞肉	(74)
烤鸡肉串	(58)	青椒盒子	(74)
红烧凤翅	(59)	镶苦瓜	(75)
红烧火鸡翅	(59)	香瓜盅	(75)
咖喱鸡块	(60)	南瓜盅	(76)
酱爆鸡丁	(60)	大蒜黄瓜	(76)
腰果鸡丁	(61)	腊味蒸慈姑饼	(77)
菱肉鸡丁	(61)	萝卜球	(77)
蘑菇鸡丁	(62)	万紫千红	(78)
川味玉笋鸡丝	(62)	酱醋清蒸茄子	(78)
咖喱鸡酱	(63)	银鱼芥菜	(79)
酱鸭	(63)	腐乳芥菜	(79)
芋头鸭	(64)	辣味竹笋	(80)
酸菜鸭	(64)	干贝烩菜心	(80)
麻辣鸭掌	(65)	干贝白玉	(80)
草菇炖双鸽	(65)	开洋白菜	(81)
豉油王乳鸽	(65)	白菜炒肉丝	(81)
椒盐炒蛋	(66)	炒双片	(82)
番茄炒蛋	(66)	花菜炒肉片	(82)
开洋炒蛋	(67)	芹菜鱿鱼	(82)

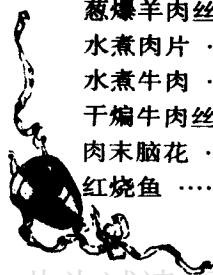
银芽黄鱼丝	(83)	辣味海带	(98)
银芽洋葱	(83)	素冬瓜	(99)
洋葱肉丝	(84)	油焖茄	(99)
韭黄肉丝	(84)	酱高笋	(99)
香菇盒子	(85)	竹笋烧菇	(100)
香菇豆苗	(85)	干烧笋	(100)
炒香菇	(86)	蘑菇烧瓜	(101)
炒青菜	(86)	白油豌豆	(101)
蚝油芥蓝	(86)	素什锦	(101)
炒四季豆	(87)	炒扁豆	(102)
油焖茭白	(87)	炒辣莲白	(102)
茭白肉丝	(88)	粉丝烩白菜	(103)
雪菜肉丝	(88)	辣白菜	(103)
酸辣汤	(88)	醋熘白菜	(103)
蛤蜊鸡汤	(89)	家常土豆丝	(104)
竹节虫	(89)	炆土豆丝	(104)
丸子津菜汤	(90)	干煸苦瓜	(105)
番茄肉丸汤	(91)	炒黄瓜条	(105)
萝卜丝汤	(91)	炒薹菜	(105)
雪菜冬瓜汤	(91)	葱油芋头	(106)
牛肉菠菜汤	(92)	生炒笋尖	(106)
番茄鸡蛋汤	(92)	鱼香菜花	(106)
葱花蛋汤	(93)	辣椒炒泡青菜	(107)
青鱼头尾汤	(93)	素炒萝卜	(107)
羊肉清汤	(93)	炒香菇	(108)
莲藕排骨汤	(94)	家常平菇	(108)
苦瓜鲈鱼汤	(94)	干煸青菜	(109)
鲜菇虾丸汤	(95)	烩豆腐	(109)
干贝发菜汤	(95)	炆酸菜	(109)
排骨酥羹	(96)	什锦薯饼	(110)
鱼翅羹	(96)	油爆豆筋	(110)
宁式黄鱼羹	(97)	酸辣干丝	(111)
西湖牛肉羹	(97)	青椒炒豆干	(111)
烧菜花	(98)	炒玉兰片	(111)





糖醋藕	(112)	鸡茸豆腐	(126)
白油炒嫩胡豆	(112)	炒豆腐脑	(126)
青椒玉米	(113)	东坡豆腐	(127)
蒜苗炒豆腐	(113)	鱼香油菜	(127)
白油豆腐	(113)	如意豆腐	(128)
虾米炒豆腐	(114)	红烧豆腐	(128)
肉末炒豆腐	(114)	鸡刨豆腐	(129)
酱烧青笋	(115)	鱼香黄瓜	(129)
干煸青椒	(115)	青椒炒鸭片	(129)
干煸苦瓜	(115)	仔姜鸭丝	(130)
油焖四季豆	(116)	鱼香豆腐	(130)
鸡蛋炒韭菜	(116)	家常牛蛙	(131)
鸡蛋炒洋葱	(117)	肉片焖豆腐	(131)
虾仁烧茄子	(117)	麻婆豆腐	(132)
鱼香茄丝	(117)	猪脑豆腐	(132)
韭黄炒蛋	(118)	火爆肚头	(133)
肉末茄条	(118)	仔姜肉丝	(133)
奶油凤尾莴笋	(119)	鱼香肝片	(134)
炒茄丝	(119)	宫保鸡丁	(134)
清炒绿豆芽	(120)	炒辣仔鸡	(135)
蒜泥苋菜	(120)	鲢鱼豆腐	(135)
香菇豆角	(120)	蚂蚁爬树	(135)
家常四季豆	(121)	肉片炒卷心菜	(136)
炆黄豆芽	(121)	陈皮鲫鱼	(136)
干煸黄豆芽	(122)	赤豆炖鹌鹑	(137)
桃花豆腐	(122)	砂仁肚条	(137)
鸡蛋炒豆腐	(122)	冬笋烧肉	(138)
虾炒豆腐	(123)	煎马蹄豆腐	(138)
朱砂豆腐	(123)	菊花肉丝	(139)
炒豆腐皮	(124)	生爆盐煎肉	(139)
香菇炒豆筋	(124)	回锅肉	(140)
生煎豆腐	(125)	榨菜炒肉丝	(140)
抓炒豆腐	(125)	家常鱼片	(140)
炒豆腐松	(125)	泡椒鱼片	(141)

脆骨肉	(141)	干椒仔鸡	(156)
锅巴肉片	(142)	醋熘鸡脯	(156)
慈菇烧肉	(142)	山东蘑菇鸡	(157)
花仁午餐肉	(143)	滑炒鸡丁	(157)
碎肉泡豇豆	(143)	酱爆腰果鸡丁	(158)
银芽肉丝	(143)	带丝全鸭	(158)
肉片炒莴笋	(144)	焖羊肉	(158)
清炒肉片	(144)	家常豆瓣鱼	(159)
芹菜牛肉丝	(145)	醋椒鱼	(159)
银芽牛肉	(145)	家常酸辣鲫鱼	(160)
清炸腰花	(145)	软烧糖醋鱼	(160)
火爆腰花	(146)	泡菜鲜鱼	(161)
醋熘腰花	(146)	葱烧海参	(161)
回锅香肠	(147)	豆腐鲤鱼	(161)
鱼香猪排	(147)	红烧牛肉	(162)
蹄筋烧香菇	(148)	大蒜肚条	(162)
油爆猪肚	(148)	辣味鸡块	(163)
碎肉炒苦瓜	(148)	葱爆兔片	(163)
泡菜炒肉末	(149)	花仁兔丁	(164)
糖蒜四季豆	(149)	熘鸭肝	(164)
黄芪鸡	(149)	炒鸭肝	(165)
龙眼鸡片	(150)	牛肉烧土豆	(165)
章鱼焖猪肉	(150)	八宝鸭子	(166)
大蒜鳝鱼	(151)	雪魔芋烧鸭	(166)
烧鳝段	(151)	苦瓜烧鸭	(167)
炒血鸭	(152)	辣子鸭丁	(167)
炒鸭肠	(152)	干烧带鱼	(168)
香菜牛肉末	(153)	烧猪蹄	(168)
葱爆羊肉丝	(153)	红烧猪肉	(168)
水煮肉片	(154)	家常羊肉	(169)
水煮牛肉	(154)	胡萝卜烧羊肉	(169)
干煸牛肉丝	(155)	酸辣羊肚丝	(170)
肉末脑花	(155)	辣子鸡丁	(170)
红烧鱼	(155)	莴笋焖鸡	(170)





炒鸡杂	(171)	素三鲜汤	(186)
黄焖田鸡腿	(172)	小白菜汤	(186)
红椒牛肉丝	(172)	清汤苦瓜	(186)
萝卜烧鸡颈	(172)	口蘑锅巴汤	(187)
鸡蛋里脊	(173)	嫩玉米汤	(187)
黄焖鸡	(173)	青豆玉米羹	(188)
花椒鸡丁	(174)	翡翠羹	(188)
香辣炸鸡翅	(174)	烩苹果羹	(189)
清炸鸡肫肝	(175)	鸡汤银耳	(189)
姜汁热味鸡	(175)	沙锅豆腐	(189)
水煮鳝鱼	(175)	珍珠豆腐汤	(190)
蒜豉烧泥鳅	(176)	清炖豆腐白菜	(190)
红烧鲢鱼	(176)	白菜冻豆腐汤	(190)
滑溜里脊片	(177)	冬苕菜豆汤	(191)
姜芽炒里脊片	(177)	红白豆腐汤	(191)
糖醋里脊	(178)	豆芽豆腐汤	(191)
宫保肉丁	(178)	酸辣汤	(192)
宫保肉花	(179)	酸辣豆腐汤	(192)
陈皮肉丁	(179)	鸭血豆腐汤	(193)
京酱肉丝	(180)	香菇豆腐汤	(193)
鱼香肉丝	(180)	炖豆腐	(193)
香菜里脊肉丝	(181)	酸辣豆花汤	(194)
雪菜冬瓜汤	(181)	鸡汤豆花	(194)
菠菜汤	(181)	煮干丝	(194)
土豆番茄汤	(182)	蘑菇干丝汤	(195)
酸菜开胃汤	(182)	煮豆筋	(195)
酸菜粉丝汤	(182)	火腿煮豆腐皮	(196)
一清二白汤	(183)	连锅汤	(196)
砂锅白菜汤	(183)	白菜丸子汤	(196)
泡菜豆腐汤	(184)	火腿炖冬瓜	(197)
黄瓜汤	(184)	酥肉汤	(197)
丝瓜汤	(185)	榨菜肉丝汤	(198)
开水白菜	(185)	蘑菇肉片汤	(198)
金钩豆芽汤	(185)	山东酥肉汤	(198)

酸菜肉丝汤	(199)	煮羊杂碎汤	(212)
肉片汤	(199)	炖狗肉	(213)
粉丝丸子汤	(200)	一品炖鸡	(213)
清炖狮子头	(200)	炖鸡汁	(214)
肉丁黄豆汤	(200)	老姜仔鸡汤	(214)
肉丝黄豆汤	(201)	仔鸡汤	(214)
青豆炖猪蹄	(201)	香菇炖鸡	(215)
雪豆炖猪蹄	(201)	榨菜煨鸡	(215)
白豆肘子汤	(202)	鸡肉火腿汤	(215)
白胡椒猪肚汤	(202)	冬菇鸡翅汤	(216)
蹄肚汤	(203)	凤爪炖冬菇	(216)
排骨藕汤	(203)	海带烧肉	(217)
豆芽排骨汤	(203)	碎肉豌豆	(217)
紫菜猪心汤	(204)	肉焖扁豆	(217)
三丝汤	(204)	红焖猪蹄	(218)
冬菜腰片汤	(205)	白果烧肉	(219)
腰片汤	(205)	苦瓜烧肉	(219)
肝片汤	(205)	酥肉烧菜头	(219)
瓠瓜肉片汤	(206)	芽菜烧肉	(220)
醋椒三片汤	(206)	清烧三鲜	(220)
丝瓜肉片汤	(207)	樱桃肉	(221)
大肠细粉汤	(207)	蒸鳊鱼	(221)
猪肝肉片汤	(208)	豉汁鱼	(222)
豌豆肥肠汤	(208)	醋熘鱼	(222)
酸菜血旺汤	(208)	煎鱼	(223)
清炖牛肉	(209)	高丽鱼	(223)
牛尾汤	(209)	煎酿辣椒鱼	(223)
冬菇牛肉汤	(210)	红油米豆腐	(224)
沙锅牛腱	(210)	醋烧鱼块	(224)
枸杞牛鞭汤	(210)	烤肉串	(225)
清炖牛鞭	(211)	碧绿腰花	(225)
清炖羊肉	(211)	烩腰肺	(226)
羊肉汤锅	(212)	中式牛排	(226)
炖蛇汤	(212)	凉拌干丝	(227)





拌黄瓜	(227)	红烧牛腩	(231)
鱼香元蹄	(227)	鸡肉炖肉丸	(231)
素什锦	(228)	粉蒸排骨	(232)
蚝油金菇卷	(228)	紫菜肉包	(232)
虾仁拼盘	(229)	蛋黄肉蛤	(233)
油香茄子	(229)	甜椒肉丸	(233)
炒菠菜	(230)	蚝油牛肉	(234)
开洋白菜	(230)	咖喱牛肉	(234)
蚝油芥蓝菜	(230)		

第四章 西式菜谱

焗猪排	(235)	生菜鲍鱼	(245)
菠萝猪排	(235)	粟米烩虾	(246)
德国咸猪手	(236)	扒大虾	(246)
烩香肠	(236)	蟹肉镶蘑菇	(247)
黑椒牛仔骨	(237)	蜜糖柠檬鸡腿	(247)
茄汁牛排	(237)	芥末酱鸡翼	(248)
黑椒牛里脊	(238)	香草烧鸡	(248)
牛仔肉卷	(238)	夏威夷烤鸡	(249)
沙茶牛肉	(239)	什菜煎蛋饼	(249)
镶墨西哥脆饼	(239)	镶豆腐	(250)
汉堡包	(240)	肉末豆腐	(250)
波蛋咸牛肉	(240)	双菇豆腐	(251)
焗羊腿	(241)	河粉卷	(251)
烧羊排	(241)	蟹黄豆腐	(252)
柠檬鱼	(242)	麻婆豆腐	(252)
糖醋红尼罗	(242)	凉拌豆腐	(253)
火腿芝士鱼卷	(243)	虾仁都豆腐	(253)
铁扒鳕鱼	(243)	油豆腐塞肉	(254)
鲑鱼色拉	(243)	四色烧油豆腐	(254)
白汁鲑鱼	(244)	百叶包肉	(255)
白菌汁马鲛鱼	(244)	青椒干丝	(255)
蒜油鲳鱼	(245)	红烧烤夫	(256)

蚂蚁上树	(256)	鲜露笋忌廉汁	(260)
镶番茄	(256)	奶油胡萝卜	(261)
镶青瓜	(257)	奶油白菜	(261)
薯茸镶什菜	(257)	什菜汤	(262)
青豆火腿	(258)	洋葱汤	(262)
熏肉炒刀豆	(258)	蒜茸面包	(263)
炒什菜	(259)	南瓜汤	(263)
干酪汁大蒜	(259)	忌廉蘑菇汤	(264)
芝士焗菜花	(260)	鸡茸粟玉羹	(264)

第五章 饮粥面类与点心甜食类

中式

珍珠白饭	(266)	水晶虾饺	(276)
菜饭	(266)	北方水饺	(276)
粽子饭团	(267)	蔬菜云吞汤	(277)
凤梨饭	(267)	菜肉馄饨	(277)
什锦炒饭	(268)	烧卖	(278)
章鱼瑶柱饭	(268)	咸汤圆	(278)
釜竹饭	(269)	炒年糕	(279)
海南鸡饭	(269)	炒粉丝	(279)
干贝瘦肉粥	(270)	八宝饭	(280)
海鲜粥	(270)	清凉一夏	(280)
生滚牛肉粥	(271)	红枣福圆茶	(281)
牛肉滑蛋粥	(271)	雪莲甜汤	(281)
麻酱面	(272)	三色甜汤	(281)
光面	(272)	水果银耳羹	(282)
红烧牛肉面	(272)	香瓜西米露	(282)
什锦面	(273)	杏仁豆腐	(283)
锅烧面	(273)	草莓酒	(283)
肉丝米粉	(274)	草莓果酱	(284)
香菇菜包	(275)	麻香芋泥	(284)
小笼汤包	(275)	蒸糕	(285)





清蛋糕	(285)	花生糯米球	(287)
椰汁年糕	(286)	香酥薄饼	(287)
什锦椰子球	(286)	烤山芋	(288)

西式

鸡皇饭	(289)	核桃朱古力杯	(292)
意大利有味饭	(289)	南瓜批	(293)
海鲜宽条面	(290)	核桃松饼	(293)
什菜面	(290)	牛油酥饼	(294)
烟肉蛋通粉	(291)	西米布丁	(294)
肉酱煮粉	(291)	甜酒青梅	(295)
蒜茸煮粉	(292)	蜜糖番薯片	(295)
牛油粟米	(292)	熏肉玉米饼	(296)

第六章 炒货与药膳类食谱

糖酥核桃	(297)	当归鸭	(300)
炒花生	(297)	红枣红糖煮南瓜	(300)
炒香瓜子(葵花子)	(298)	枸杞鸡汤	(301)
姜丝炒墨鱼	(298)	马蹄薤菜汤	(301)
烧酒虾	(298)	田鸡焗饭	(302)
何首乌煲鸡	(299)	糯米百合糖粥	(302)
元枣乌骨鸡	(299)	荔枝干煲粥	(303)
三色鸡	(300)	鹌鹑煲粥	(303)

附录:常用辅料

1. 热水	(304)	4. 吉士	(305)
2. 高汤	(304)	5. 煎脆烟肉	(305)
3. 白汁	(304)	6. 炸面包粒	(305)



第一章 微波炉的烹饪

1. 微波烹饪要注意些什么？

要利用微波炉做出美味佳肴，除要正确地掌握烹饪时间，加热功率及使用微波炉的注意事项外，还应注意以下一些从微波烹饪实践中得出来的经验：

(1)烹饪时用油应适量，用过度的油很难控制其热度。油加热要严格控制时间，加热不足会带生油味，加热时间过长会引起着火。一般可控制在比烹饪书提供的加热时间略长1分钟左右。为保证烹饪好的菜肴不带生油味，可采用熟油或色拉油烹饪，但加热时间要控制到比烹饪书提供的加热时间短1~2分钟。

(2)微波炉能把食物烧熟，主要是靠食物中的水分子起作用，所以水的份量控制要恰到好处。有些水分多的食物如蔬菜，应该用较少的水去烧，才能保存它的色泽和营养成分，而蒸鱼时可加入少许水，使烧好的鱼能保持原有的水分。

(3)微波烹饪时，应尽量减少用盐调味，避免使食物失去水分和颜色，更重要的是可以避免烹饪好的食物外熟内生。即使一定要用盐调味，也尽量在烹饪即将结束前或烹饪结束后。

(4)加热时间太长的话，食品会丧失水分，甚至由食品内部开始发焦，所以应特别注意。

(5)微波炉的加热原理是利用微波使水分子振动摩擦生热，所以加热一段时间后，即使关掉开关，分子的振动并不会立刻停止，还会继续加热片刻，所以在决定加热时间时，必须考虑到这一点，这是微波烹饪与一般烹饪的不同之处。而且食物经微波炉烹饪后，要搁置片刻才能进食，一是让热量能均匀发散在食物内，二是防止食物内部还在继续加热时即进食而烫伤嘴唇。体积越大的食品越要注意。

(6)对牡蛎等带有膜皮的食物进行烹饪前，应用牙签等尖物刺穿其膜皮。对牡蛎之类的食物进行烹饪应作最短烹饪时间控制，因为烹饪时间过长，会引起爆炸。