

新型家电巧选 巧用 巧修系列丛书



微波炉的选购 使用与维修

仲之成 编

54



中国电力出版社

www.cepp.com.cn

新型家电巧选 巧用 巧修系列丛书

微波炉的选购 使用与维修

仲之成 编



中国电力出版社

www.cepp.com.cn

内 容 提 要

本书对现今流行的厨房电器——微波炉，从原理、使用、维修等各个方面进行了详细的介绍。

本书共分八部分，全部采用问答的形式。内容包括：微波炉的一般知识、微波炉的选购，微波炉的放置与使用；微波炉烹饪；微波炉解冻；微波炉的安全使用与保养；微波炉的维修，并附大量的微波炉食谱。是一本科普读物，又是一本工具书。

本书适用于广大微波炉用户及维修、销售人员以及相关职业中学师生。

图书在版编目 (CIP) 数据

微波炉的选购使用与维修/仲之成编. - 北京: 中国电力出版社, 2001

(新型家电巧选、巧用、巧修系列丛书)

ISBN 7-5083-0552-3

I. 微… II. 仲… III. 日用电气器具 - 微波加热设备 - 基本知识 IV. TM925.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 10840 号

中国电力出版社出版、发行

(北京三里河路 6 号 100044 <http://www.cepp.com.cn>)

北京鑫正大印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

2001 年 7 月第一版 2001 年 7 月北京第一次印刷

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 8 印张 167 千字

印数 0001—3000 册 定价 14.00 元

版 权 专 有 翻 印 必 究

(本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换)

前 言

微波炉是一种高科技烹饪电器。它的最大优点是快速、节能、安全、卫生。除具有蒸、炒、烧、焖、煮、煎、烤等多种功能外，还具有发酵、解冻、杀毒灭菌等功能。家里有一台微波炉就等于添了一个消毒柜。因此，它被许多西方国家家庭主妇誉为“烹调之神”和“消毒之星”。再加上它能解除烟熏火燎之苦，大大改善了家居环境等优点，在许多发达国家其普及率已达到90%以上。

近几年来，我国微波炉有了较大发展，但从总的情况看，还处于导入期。在大中城市不少收入较高和一些追求时尚的家庭购置了微波炉，还有一些人持币待购，但面对类型众多，良莠难辨的产品，迫切需要选购知识的指导。另一方面仍有为数众多的消费者对微波炉的原理和功能不了解，有的还心存疑虑。有调查表明，即使已经购置了微波炉的家庭，由于对微波炉的使用技巧不甚了解，因而真正充分发挥其烹调作用的只有15%，另有55%的家庭只是用它完成某种或几种烹调功能，还有30%的家庭只是偶而用一用。至于如何运用它做出各种美味佳肴，则是阅读了本书以后的事了。

微波炉的维修也是个重要的问题，且不说广大用户缺乏必要的维修保养技巧和知识，就是厨具专业维修人员对一些故障甚至一些常见故障也束手无策，这也在一个方面影响了

微波炉的普及和使用。

本书编者考虑到广大用户和维修人员的迫切需要，组织力量编写了本书。为你提供了从选购、使用到维修的一条龙服务，使你足不出户懂得这三方面的知识和技能。

本书在介绍微波食品制做方法上与同类读物相比，有三个特点：一是菜谱，食谱种类多数量全，包括鸡鸭、肉食、水产、禽蛋、蔬菜、汤饮、米面及风味食品制作等8个类别300多个品种，可满足你多方面的需要。二是东西荟萃，南北兼顾，打破了目前图书市场上微波食谱南方风味单一的局面。三是叙述清楚，原料，调料的用法，用量，顺序衔接，易于掌握，便于临灶操作，避免了边阅读边下料手忙脚乱的现象，帮助你从容有序的把菜做好饭做香。

本书适于微波炉广大用户，也适于微波炉的维修人员、销售人员，以及家电培训中心、职业中学、大专院校家电维修师生，就是对一般读者，也是一本较好的科普读物，使你了解什么是微波，微波是怎样传播的，微波是怎样在现代生产和现代生活中得到应用的等有关微波的基础知识。

本书由高志敏主持编写。参加人员有尹清海、李杰、吴树虹、杨志贤、党岁平、高旭军、高中朝、赵梓、李云、袁臣虎、聂世富等。在此向所有参与写作提供资料的朋友表示感谢。

作者

2001年1月

目 录

前 言

一、微波炉一般知识

什么是微波？	1
什么是微波炉？	1
微波炉的来历是怎样的？	2
微波炉是由哪几部分构成的？	3
微波炉的磁控管是怎样工作的？	3
微波炉磁控管是否易损坏？	4
为使食物均匀加热，微波炉炉腔是怎样设计的？	4
怎样认识微波炉旋转台的工作？	5
微波炉的微波是否可从观察窗辐射出来？	5
微波炉门是怎样设计的？	5
什么是接触式炉门？	6
什么是抗流式炉门？	6
抗流式炉门结构有什么优点？	7
微波炉的时间控制是怎样工作的？	7
微波炉的功率控制是怎样工作的？	7
微波炉的加热原理是怎样的？	8
微波炉的加热方式与传统加热方式有何不同？	8
微波炉加热有哪些特点？	9
微波炉烹饪会破坏食物营养吗？	10
微波炉能当做消毒柜用吗？	11
怎样提高微波炉对餐具杀菌灭毒效果？	12

怎样用微波炉对证件及病人用具进行消毒？	12
怎样用微波炉对病人衣服进行消毒？	12
怎样用微波炉对食品防蛀？	12
使用微波炉烹饪对主妇身体有何益处？	12
微波炉是否买得起用不起？	13
微波炉会对人体健康有害吗？	14
食用微波炉烹饪的食品对人体有害吗？	15
使用微波炉烹饪食品是否完美无缺？	15
用微波炉是否做什么菜都好吃？	16
微波炉除烹调外还有哪些功能？	16
微波炉有哪些妙用？	17

二、微波炉的选购

微波炉可使用多长时间？	19
微波炉的炉门是否容易损坏？	19
选购微波炉怎样确定厂家？	19
怎样选择微波炉的使用功能？	20
怎样选择微波炉的操作方式？	20
什么是复合型微波炉？	21
应该买复合型微波炉还是买单一功能微波炉加电烤箱？	21
怎样选购烧烤型微波炉？	22
应该买电脑型还是买机械型微波炉？	22
应该选择搅拌式还是转盘式微波炉？	23
怎样根据家庭具体情况选择微波炉型号？	23
怎样检验微波炉的外在质量？	24
怎样选择微波炉腔容积？	24
微波炉腔为什么都是扁形的？	24
怎样选择微波炉的色调？	25

怎样选择微波炉规格？	25
什么是微波炉的输出功率？	26
如何实地检测微波炉的输出功率？	26
输出功率大的微波炉是否更费电？	27
什么是微波炉的额定消耗功率？	27
微波炉的输入功率与消耗功率怎样换算？	27
怎样根据现有电能表选择微波炉？	28
怎样正确认读电能表的负荷能力？	28
什么是电能表最大允许电流？	29
一般微波炉需要多大电能表才合适？	29
买了微波炉“小马拉大车”怎么办？	30
怎样检验微波炉的微波分布均匀度？	30
为什么微波炉定时器旋钮刻度大小不等？	31
为什么选择抗流设计的微波炉？	31
选购不锈钢微波炉应谨慎？	32
磁铁能鉴别不锈钢微波炉的真伪吗？	33
进口微波炉一定优于国产微波炉吗？	33
选择微波炉炊具应注意什么？	34
带烧烤功能微波炉对餐具耐高温有何特殊要求？	34
怎样认读微波炉上的英文标记？	35

三、微波炉的放置与使用

家庭怎样放置微波炉？	36
微波炉在使用前怎样进行预用检查？	36
怎样正确操作机械型微波炉工作程序？	37
怎样正确控制电脑式微波炉的操作程序？	38
怎样保证微波炉定时器定时精确？	38
怎样正确调节使用微波炉输出功率？	38

微波炉高功率档有何用途？	39
微波炉中高功率档有何用途？	39
微波炉中低功率档有何用途？	39
怎样在实际烹饪中运用各种功率？	40
怎样正确掌握微波炉烹调时间？	40
怎样正确运用说明书的菜谱上提供的烹调时间？	41
对拿不准时间的食物怎样保证烹调质量？	41
预设微波炉烹饪时间时应注意什么事？	41
微波炉烹饪后为什么要放片刻才能进食？	42
微波烹饪与食物数量关系如何？	42
微波烹饪与食物形状关系如何？	42
为什么用微波烹饪宜选用瘦肉？	43
怎样使用微波炉烹饪形状不规则食物？	43
微波烹饪与食物含水量关系如何？	43
微波烹饪与食物的初始温度关系如何？	44
微波烹饪与食物大小关系如何？	44
怎样用微波烹饪大块的食物？	45
微波烹饪与食物脂肪含量关系如何？	45
微波烹饪时间与食物的密度有何关系？	45
什么是食物的比热？	46
食物的比热与烹调时间有何关系？	46
一些常见食物的比热为多少？	46
使用微波炉烹饪食物怎样防止下层夹生？	47
使用微波炉烹饪时怎样摆放食物？	47
用微波炉烹调怎样使用调料？	47
使用微波炉烹饪怎样用油？	47
微波烹饪食物与食物含盐量有何关系？	48
用微波炉烹饪食物怎样加盐？	48
微波炉器皿以什么样形状为最佳？	48
微波食品用什么包装烹饪为好？	49

微波炉烹调食品是否要加盖？	49
怎样鉴别微波炉器皿适用性？	50
微波炉烹饪怎样选用玻璃器皿？	50
微波炉烹饪怎样选用陶瓷器皿？	50
微波炉烹饪怎样选择塑料器皿？	50
微波炉烹饪能使用纸制器皿吗？	51
微波炉能使用竹木制器皿吗？	51
微波炉为何禁用金属器皿？	51
微波炉使用铝箔纸有何作用？	52
微波炉使用保鲜膜有何作用？	52
在微波炉的使用中纸巾、布巾有何作用？	52
微波炉爆玉米花怎样选择器皿？	52

四、微波炉的烹饪

使用微波炉再加热怎样保持色、形、味？	53
怎样用微波炉炒食物？	53
怎样用微波炉蒸食物？	54
使用微波炉烧烤食物注意哪些事？	54
怎样用微波炉烤红薯？	55
怎样用微波炉炖食物？	55
怎样用微波炉煮食物？	56
用微波炉烧菜怎样加水？	56
怎样用微波炉烹饪肉类？	57
用微波炉烹调鸡、鸭注意什么事？	57
怎样使用微波炉烹饪鱼虾？	57
怎样用微波炉烹饪豆腐？	58
怎样用微波炉煎蛋？	58
怎样用微波炉煮蛋？	58

怎样使用微波炉烹饪羹状食物？	59
微波炉怎样使冷烤鸭复味？	59
怎样用微波炉再加热面包？	59
怎样用微波炉再加热米饭？	59
怎样用微波炉再加热干软米饭？	60
使用微波炉加热食品味道淡怎么办？	60
微波炉怎样加热密封包装食品？	60
怎样用微波炉加热牛奶？	60
怎样用微波炉再加热炒菜肴？	60
怎样用微波炉再加热炸菜肴？	61
怎样用微波炉再加热勾芡的菜肴？	61
怎样用微波炉再加热煎、烤的菜肴？	61
怎样用微波炉再加热煮的菜肴？	61
怎样用微波炉再加热蒸成的菜肴？	61
怎样用微波炉再加热汤类？	61
怎样用微波炉温酒？	62
怎样用微波炉给罐头食品消毒？	62
怎样用微波炉制糖浆？	62
用微波炉榨柠檬汁有什么优点？	62
怎样用微波炉给婴儿制作断奶食品？	62
怎样用微波炉加热快餐？	63
怎样用微波炉煮熟整个卷心菜？	63
怎样用微波炉烹调胡萝卜？	63
怎样用微波炉使干香菇恢复柔软原状？	64
怎样用微波炉软化咖喱块？	64
怎样用微波炉加工难熟的蔬菜？	64
炒少量菜怎样使用微波炉？	64
怎样用微波炉做奶汁烤菜？	65
怎样用微波炉制调味奶油？	65
怎样用微波炉炸无油马铃薯片？	65

怎样用微波炉除去多余水分和油分？	65
怎样用微波炉自制果酱？	66
怎样用微波炉自制酥脆熏肉？	66
怎样用微波炉做酒蒸鸡？	66
怎样用微波炉烹调保持鱼肉原样？	66
微波烹调结束后怎样停机搁置？	67
怎样使用微波烹饪添配法？	67
使用微波炉烹饪有哪些特殊要求？	67

五、微波炉的解冻

怎样操纵微波炉解冻程序？	69
怎样掌握微波炉解冻温度？	69
使用微波炉解冻从冰箱中取出的食品怎样省电？	69
怎样用微波炉解冻含水量多的食物？	70
微波炉解冻食物需要多长时间？	70
使用微波炉解冻食品有哪些窍门？	70

六、微波炉的安全使用与保养

怎样安全使用微波炉？	72
微波炉为何不能空载运行？	73
微波炉为何不能靠近磁性物质？	73
使用微波炉观察窗怎样保护眼睛？	73
使用微波炉烤食物炉内起火怎么办？	74
微波炉怎样做好接地保护装置？	74
使用微波炉怎样选择电源？	74
电源电压高低对微波炉工作有何影响？	75
怎样保护微波炉绝缘部位？	75

怎样保护微波炉接零系统？	75
国家对微波炉泄漏量有什么要求？	76
怎样判断微波炉泄漏检测器性能？	76
检测微波炉时指示针不动是怎么回事？	76
家庭巧检泄漏二法。	76
用户从炉门缝隙看到灯光怎么办？	77
微波炉采取了哪些防泄措施？	77
用户怎样防止微波炉微波泄漏？	78
微波炉出现何种异常会有微波泄漏？	78
使用微波炉怎样防潮防湿？	79
使用微波炉为什么要防腐蚀？	79
为什么要及时给微波炉清污除垢？	80
怎样给微波炉除垢去污？	80
巧除微波炉异味？	80

七、微波炉的维修

维修微波炉注意哪些事项？	82
怎样目测微波炉故障？	83
怎样对微波炉高压变压器进行检测？	83
怎样更换微波炉高压电源变压器？	84
怎样检测微波炉电容器？	84
怎样拆除更换微波炉电容器？	84
怎样拆卸微波炉转盘电机？	84
怎样更换微波炉的灯泡、灯座？	85
怎样更换微波炉的微动开关？	85
怎样拆卸微波炉冷却风机？	85
怎样拆卸微波炉联合控制器？	86
怎样拆卸微波炉底板？	86

怎样拆装微波炉风扇电机？	86
怎样对微波炉磁控管进行检测？	86
怎样拆装微波炉磁控管？	87
怎样拆装微波炉炉门部件？	87
怎样拆装微波炉高压二极管？	87
怎样检验微波炉二极管故障？	88
微波炉灯不亮但能加热怎么办？	88
微波炉烹调中途照明灯熄灭不加热怎么办？	88
微波炉炉灯亮但不能加热食物是何原因？	88
微波炉炉灯不亮，也不能加热食物是什么原因？	89
微波炉脉动吸收器损坏怎么办？	89
微波炉压敏电阻损坏可以不换吗？	89
微波炉灯亮转盘不转怎么办？	90
微波炉门联锁开关不能闭锁怎么办？	90
微波炉加热食物怎样防止受热不均匀？	90
微波炉腔内积气怎么办？	90
微波炉机内打火出现火球怎么办？	91
微波炉工作中出现异常声响怎么办？	91
微波炉旋转台不转怎么办？	91
微波炉烹调时突然终止怎么办？	92
微波炉漏电怎么办？	92
微波炉周期性停机怎么办？	92
怎样更换微波炉定时器？	92
微波炉定时器有时不转怎么办？	93
微波炉振铃失灵怎么办？	93
怎样拆除微波炉振铃外罩？	93
微波炉定时器不走动怎么办？	94
微波炉定时器走时终了，铃声微弱怎么办？	94
微波炉高压变压器很烫，微波功率变小怎么办？	94
微波炉定时器旋钮不能回复零位，引起食物过热怎么办？	95

微波炉风扇电机不转或转速慢怎么办？	95
微波炉不能启动怎么办？	96
飞跃 WP600 型微波炉，开机指示灯不亮，不工作怎么办？	96
WL5002 型微波炉断续工作怎么办？	96
夏普 R3H65 型微波炉启动 10 余秒后停止工作，显示器 显示：“88：88”字样怎么办？	97
夏普 R3H65 型微波炉开机后不工作，显示器无显示怎么办？	97
夏普 R6C65 型微波炉开机后指示灯亮，显示屏不计时， 不加热怎么办？	98
松下 NN5750 型微波炉，炉内温度太高，经常烤糊食物 怎么办？	98
虹云 W750 型微波炉加热时间变慢怎么办？	98
飞跃 WP600 型微波炉指示灯亮、转盘不转、加热不均匀 怎么办？	99
格兰仕 WP800BS 型微波炉工作断续怎么办？	99
格兰仕 WP800 型微波炉加热过度，定时器旋钮不能回到 零位怎么办？	99
WL5002 型微波炉开机灯不亮、盘不转怎么办？	99
微波炉冷却风机不转怎么办？	100
微波炉加热慢怎么办？	100
微波炉启动后玻璃转盘处发出响声怎么办？	101

八、微波炉食谱

肉 食 类

回锅肉	103	东坡肉	104
红烧肉	104	糖醋里脊肉	105
蒜末拌肉	104	粉蒸肉	106

香菇肉丸	106	红烧猪蹄	118
酥香里脊肉	107	鱼香猪蹄	118
叉烧肉	107	红枣猪肘	119
甜汁火腿肉	108	红烧猪肘	120
清蒸狮子头	108	汤汁猪肘	120
苦瓜烧肉	109	冰糖卤肘子	121
青椒填肉	109	卤肥肠	121
青椒香菇肉	110	烩香肠	122
青椒五花肉	110	炒猪肝	122
西红柿镶肉	111	烧猪肚	123
海参肉片	111	咖喱牛肉	123
蒜腊肉	112	土豆烧牛肉	124
蒜苔肉丝	112	酸菜炒牛肉	124
金针茹肉丝	113	青椒牛肉片	125
滑溜里脊丝	113	红烧牛肉	126
鱼香里脊丝	114	蚝油牛肉	126
怪味肉丝	114	什锦炖牛肉	127
炒三丝	115	萝卜烧羊肉	127
豆豉排骨	115	咖喱羊肉	128
糖醋排骨	116	洋葱猪排	128
油炸排骨	116	炸猪排	129
粉蒸排骨	117	煎牛排	129
酱汁排骨	117		

鸡 鸭 类

道口烧鸡	130	麻辣香鸡	132
白斩鸡	130	纸包鸡	133
清蒸火腿鸡	131	红烧鸡块	133
牛油烤鸡	131	咖喱鸡块	134

葱油鸡块	134	青椒鸡丁	139
豆瓣鸡翅	134	甜辣鸡丁	139
香菇鸡翅	135	酱爆鸡丁	140
红烧鸡翅	136	香辣鸡丝	140
香辣鸡翅	136	烤鸡肉串	141
双腿鸡	137	芥茉拌鸭	141
香菇鸡腿	137	清蒸鸭	142
红烧鸡腿	138	什锦酱鸭	142
宫保鸡丁	138	麻辣鸭掌	143

水产类

红烧鲤鱼	143	辣椒鱿鱼	153
辣酱鲤鱼	144	芥茉黄鱼	154
酥皮鲤鱼	144	胡椒小黄鱼	154
鲜烧鲤鱼	145	油炸黄鱼	155
红辣椒烧鲑鱼	146	清蒸黄鱼	155
西湖醋鱼	146	椒盐黄鱼	156
清蒸胖头	147	凉拌墨鱼	156
红烧带鱼	148	姜汁墨鱼	157
糖醋鲤鱼块	148	焖大虾	157
酸甜鲫鱼	149	炸大虾	158
熘青鱼	149	扒大虾	158
巧吃两头	150	纸包龙虾	159
山青水秀	151	宫保对虾	160
鱿鱼炒笋片	151	龙尾虾仁	160
清蒸鱿鱼	151	一清二白	161
宫保鱿鱼	152	阳春白雪	161
椒盐鱿鱼	152	芦笋虾仁	162
红烧鲜鱿鱼	153	素炒虾仁	162