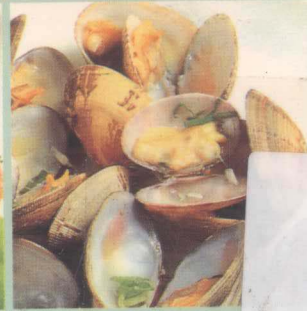
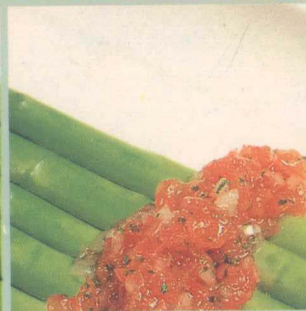
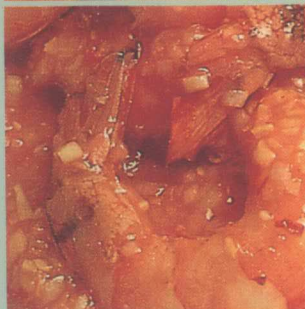


精選微波爐食譜

2



精選微波爐食譜②

著 者／財團法人 ベターホーム 協會
譯 者／林 光
負 責 人／黃鎮隆
發 行 人／陳日陞
出 版 者／尖端出版有限公司
文字編輯／尖端文編組
美術編輯／尖端美編組
地 址／台北市新生南路一段103巷9-1號1樓
電 話／(02) 7115537・7760625
郵撥帳號／0562266-3 號 尖端出版有限公司
總 經 銷／農學有限公司 (農學社)
地 址／新店市寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 F
法律顧問／國際通商法律事務所
李忠雄律師
台北市民生東路 685 號
環球商業大樓 4 樓
電話：712-6151 (8 線)
印 刷／中西印製廠股份有限公司
地 址／台北市汀州路 134 巷 10 號
新聞局登記版台業字第 2608 號
定 價／70 元
1990 年 2 月出版

版權所有・翻印必究

精裝 ISBN 957-9581-09-6
平裝① ISBN 957-9581-07-X
平裝② ISBN 957-9581-08-8



精選
—

微波爐食
譜



微波爐的威力

蘆筍拌蟹肉	4	青岡菜沙拉	21
涼拌油菜	5	味噌蘿蔔	22
甘煮甘薯	6	青岡菜蒸肉絲	23
甘薯煮蘋果	7	醬油茄子	24
芋頭球	8	茄子芝蔴醬	25
鹹煮芋頭	9	韓國味茄子	26
芝蔴四季豆	10	菜花芥末	27
馬鈴薯鱈魚子	12	糖漬紅蘿蔔	28
馬鈴薯沙拉	13	沙拉蒜苗	29
馬鈴薯鮪魚沙拉	14	白葱沙拉	30
德國沙拉	15	湯煮白菜	31
西洋馬鈴薯	16	甘醋白菜	32
茼蒿涼拌草菇	17	小魚乾煮青椒	33
湯汁小黃瓜	18	青花菜黃沙拉	34
小黃瓜拌紫蘇	19	青椒豆芽拌芝蔴醋	35
熟煮沙拉	20	三色芝蔴涼拌	36

目錄

涼拌蔥蔥	37
利用微波爐煮東西的方法	
白色蛋巢	38
溫泉巢	39
馬鈴薯煮蛋	40
煮蛋妙方	
蒸蛋	42
茶碗蒸蛋	43
豆腐皮包蛋	44
豆腐湯汁	45
果醬豆腐	46
蒟蒻涼拌花生醬	47
甜煮黑菜芽	48
涼拌蘿蔔干乾	49
拌飯醬	50
煮南瓜湯	51
榨菜冬粉湯	52
肉片湯	53
兩種簡單的湯	54
蛤仔飯	55
下味飯	56
糯米飯	57
紅豆飯	58
酒味飯	59
梅干飯	60
咖哩飯	61
綜合炒飯	62
奶油飯	63



加熱時間 4分鐘

蘆筍拌蟹肉



①將切過的蘆筍平放不重疊。



②蟹肉餡需蓋上保鮮膜或蓋子再加熱。



作法

- ① 蘆筍洗淨去掉頭部硬的地方，切成每段長5~6公分。
 - ② 將蘆筍放入微波爐用袋內，置於盤中，並將之弄平，使它們不要重疊（圖A）。加熱1分30秒~2分鐘。
 - ③ 蟹除掉軟骨。
 - ④ 在容器內混合調味料和蟹肉，蓋上蓋子或保鮮膜，加熱約1分鐘（圖B）。然後再加入水和太白粉，加熱30秒後放入芝麻油攪勻。
 - ⑤ 在盤中先放入綠蘆筍，並將之排好，最後放入蟹肉餡。
- ★利用微波爐方便又簡單。
* 蘆筍的加熱時間，隨季節而變化。

材料（2人份）

綠蘆筍	中4條
蟹肉罐頭	1/3小罐
太白粉	1小匙
水	2小匙

調味料

芝麻油	1/4小匙
水	1/4杯
湯粉	1/5小匙
酒	1/2大匙
砂糖	少許



加熱時間 2分鐘

涼拌油菜



Ⓐ 將油菜用保鮮膜包好，放在盤內，加熱。



Ⓑ 將油菜連袋子放入水中，再掀開。



作法

① 油菜洗淨，以前後交錯的方式，用保鮮膜或微波爐用袋包好，置於盤內，加熱1分～1分20秒（圖A）。取出（圖B），將水分弄乾。

② 將去掉水氣的油菜去根部，再切成每段約長3～4公分。

③ 魚板切成細絲。

④ 醬油、辣椒、香醬混勻後加入油菜和魚板。

* 由於剛加熱過的油菜很燙，所以最好先泡在水裏，再掀開保鮮膜，然後再將水分弄乾。

★馬上冷卻後，顏色就會很漂亮。

材料 （2人份）

油菜	1/3束
魚板	4公分
醬油	1/2小匙
熟辣椒	1/2小匙
香醬	2小匙



甘煮甘薯

蔬菜類

甘薯



①去厚皮後，馬上放入水中，使澀味退去。



②為防止加熱不均，先放上一層保鮮膜。



作法

- ①甘薯切成每片約厚2公分的輪狀，並將皮去掉，在水中泡5分鐘，將澀味去掉（圖A）。
 - ②在一個容器內，放入適量的水、砂糖、甜醬、鹽等混勻並放入甘薯，用保鮮膜將中間的地方覆蓋住（圖B），蓋上蓋子。
 - ③加熱約4分30秒～5分鐘，取出後放置一段時間，使之入味。
- *在材料上鋪上一層保鮮膜，才不會加熱不均，所以凡是需長時間加熱，或煮東西時，皆可用這種方法。
- ★可當午後點心的一道輕鬆小菜。

材料（2人份）

甘薯	1條
水	1/4杯
砂糖	2小匙
甜醬	1/2大匙
鹽	少許



甘薯煮蘋果



①將材料排好，再放上奶油



②鋪上保鮮膜，蓋上蓋子。



作法

- ①甘薯去皮，切成每塊約厚5公厘的輪狀放在水中去掉澀味。
 - ②蘋果切成6份，去皮去芯，切成每塊約1公分寬的角形，抹上砂糖。
 - ③將甘薯放入器皿內，其上擺上蘋果，再放上奶油（圖A）。
 - ④鋪上保鮮膜，再蓋上蓋子（圖B），加熱約7～8分鐘。
- ★甘薯不要煮太爛。

材料（2人份）	
甘薯	1條
蘋果	1個
砂糖	2大匙
奶油	1大匙



加熱時間 5分鐘

芋頭球

蔬菜類

芋頭 芋頭



① 芋頭洗淨，用保鮮膜包好，放在盤內加熱。



② 用手將 1 / 3 部分以上的地方去皮。



作法

① 芋頭連皮洗淨，在 1 / 3 以上的地方劃一道痕。包上保鮮膜放在盤中約 2 分鐘，上下翻動後，再加熱 2 分鐘（圖 A）。

② 痕跡以上的地方去皮（圖 B）。

③ 將味噌醬材料放在一個較深的碗中混合，不蓋蓋子，直接加熱 30 秒，攪拌後再加熱 20 ~ 30 秒，使之更均勻。

④ 在芋頭上淋上味噌醬。

* 芋頭加熱時間，視芋頭的大小而定。

★ 用可愛型的小薯球來做這一道菜。

材料（2 人份）

芋頭	150 克
味噌醬	
紅味噌	2 大匙
砂糖	1 大匙
甜醬	1 大匙



加熱時間 12 分鐘

鹹煮芋頭



Ⓐ 將保鮮膜鋪於材料上，並在中央戳洞。



Ⓑ 蓋上蓋子，加熱。



作法

- ① 芋頭洗淨去皮後，再洗一次切塊。
 - ② 將調味料放入容器內混勻，再放入芋頭，蓋上保鮮膜（圖A）後蓋上蓋子（圖B），加熱12分鐘，取出後放置一段時間，使之入味。
 - ③ 柚子皮切絲，置於成品上。
- * 如果先將芋頭連皮一起加熱，則需費時約1分30秒，這樣一來，去皮後再加熱的時間，只需8分鐘。
- ★ 芋頭燜軟，很適合做家菜。

材料（2人份）

芋頭	300 克
香醬	1 杯
砂糖	1 大匙
甜醬	1 大匙
醬油	1 大匙
鹽	1 / 5 小匙
柚子皮	少許



加熱時間 2分鐘

芝蔴四季豆

蔬菜類

四季豆
馬鈴薯



①將四季豆裝入微波爐用袋內，置於盤中，加熱。



作法

①四季豆去絲。

②裝入微波爐用袋或以保鮮膜包好，置於盤中，加熱約1分30秒～2分鐘（圖A）。取出後，散於濾篩內，切成每段約長3公分。

③芝蔴、香醬、醬油、砂糖混勻，淋在四季豆上。

*蔬菜的加熱時間，隨季節之變化而不同。

★展開後瀝乾、冷卻，可保持鮮綠。

材料（2人份）

四季豆	80克
芝蔴	1小匙
香醬	1小匙
醬油	1小匙
砂糖	少許

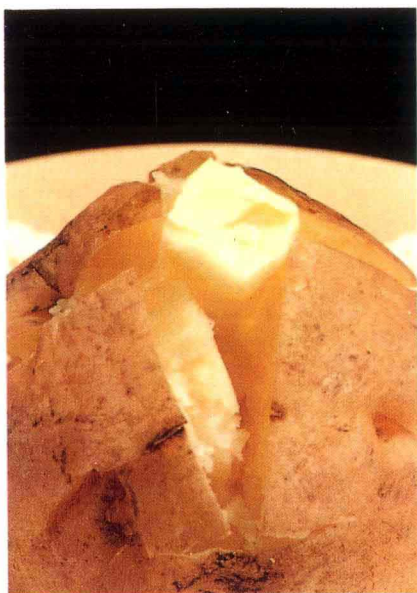
微波爐的威力——馬鈴薯的作法

某些根莖類植物，需花長時間烹煮才能使之軟化，令很多人感到不耐煩，利用微波爐就沒有這個缺點，無論是煮湯，蒸東西都能為您爭取時間，這就是微波爐的最大魅力所在。

馬鈴薯去皮洗淨後，直接放入盤中加熱即可，通常1個重150克的馬鈴薯約需加熱3分30秒～4分鐘，直至

軟化，中途需上下翻動以使加熱均勻。利用這種方法，比直接加水煮更好吃。

同樣地甘薯也可直接加熱，而芋頭則需用保鮮膜包住或裝入塑膠袋中才可加熱。皮剝或不剝皆可。



①奶油馬鈴薯

將1個重約150克的馬鈴薯洗淨，放在盤內加熱2分鐘後，翻動一下再加熱約1分30秒～2分鐘。取出後在其上劃一十字形，放入奶油。



②起司馬鈴薯

將1個重約150克的馬鈴薯加熱3分半鐘，若有兩個則加熱6分鐘取出後切成輪狀，將皮去掉。將比薩用起司或可溶起可放入微波爐內加熱1～2分鐘，然後將之淋在馬鈴薯上。

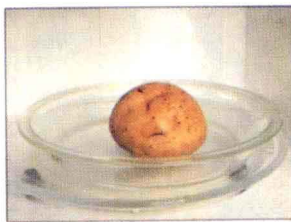


加熱時間 5 分鐘

馬鈴薯鱈魚子

蔬菜類

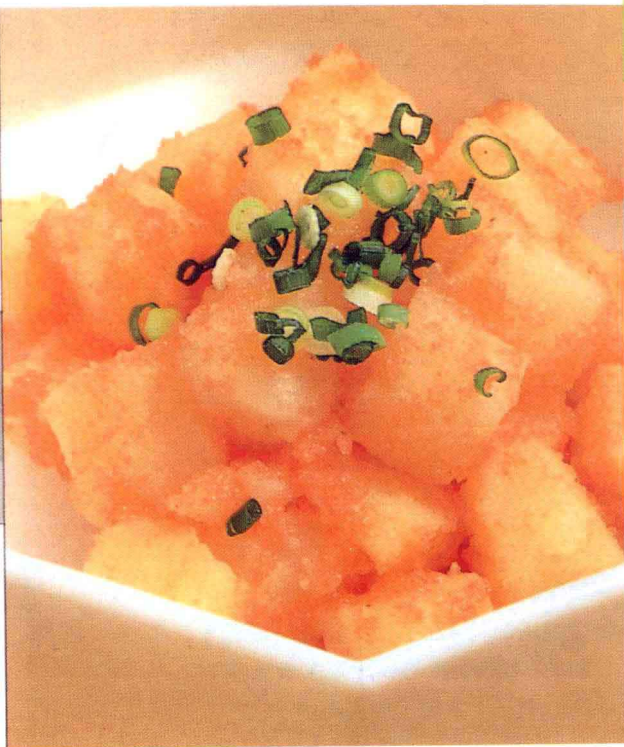
馬鈴薯
馬鈴薯



①將馬鈴薯洗淨，直接加熱。



②使奶油軟化並溶解，是微波爐的一大技巧。



作法

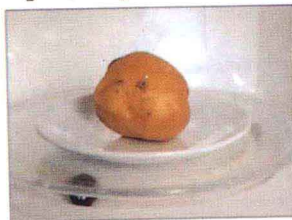
- ①馬鈴薯洗淨，直接加熱2分鐘，翻動一下，再加熱2分鐘（圖A）。軟化後去皮，切成1公分大小的角狀。
 - ②鱈魚子切皮，在砧板上以菜刀背敲打，將背打平。
 - ③在器皿內放入奶油，加熱10秒使之溶化（圖B），再加入②。
 - ④將馬鈴薯放入裝有③的盤內，其上再灑些蔥。
- ★不須任何調味料。

材料（2人份）

馬鈴薯	大1個
芥末鱈魚子	1/2條
奶油	1大匙
蔥	少許



馬鈴薯沙拉



①將馬鈴薯洗淨，直接加熱。



②加熱至一半時，上下翻動，使熟散均勻。



作法

①馬鈴薯洗淨，直接加熱2分鐘（圖A），上下翻動後再加熱2分鐘（圖B）。

②軟化後將①的皮去掉，切成每塊約5~6公厘，趁熱加入調味料。

③洋蔥切片，加水加鹽。小黃瓜也切薄片。蘋果縱切成半，連皮切成薄片，泡在鹽水中。

④將②和除去水分的青菜以及蘋果、鹽、胡椒、黃沙拉等混在一起。

*加入胡桃更好吃。

★一個馬鈴薯可以馬上用開水燙熟。

材料（2人份）

馬鈴薯	大1個
調味料	
鹽	少許
醋	1/2小匙
洋蔥	1/8個
小黃瓜	1/2條
蘋果	1/4個
黃色沙拉醬	2大匙
鹽、胡椒	少許
香菜	少許



加熱時間 3分鐘

馬鈴薯鮭魚沙拉

蔬菜類

馬鈴薯
馬鈴薯



①由於切片的馬鈴薯仍有點厚，所以加熱時，要排列均勻。



作法

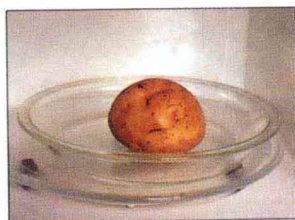
- ①馬鈴薯去皮，縱切後再切成每塊約厚3公厘，泡在水中，去掉澀味。
 - ②將①排列在盤中，加熱2分30秒（圖A），取出後趁熱加鹽加醋。
 - ③小黃瓜縱切成半，再切成薄片，鮭魚去油，黃蘿蔔切小片。
- ★切完後加熱，保持美麗的形状。

材料（2人份）

馬鈴薯	大1個
鹽	少許
醋	1/2小匙
小黃瓜	1條
鮭魚罐頭	60克
黃蘿蔔	1/3包
黃沙拉	2大匙
醬油	1/3小匙
辣椒醬	少許
芝麻油	1大匙



德國沙拉



①不用保鮮膜，加熱軟化後就容易剝皮了。



②用紙覆蓋在上面，吸出多餘的油分，保持酥脆。



- ★用微波爐瀝出臘肉的油脂。
- ①馬鈴薯洗淨，連皮直接加熱2分鐘，上、下翻動後再加熱2分鐘（圖A），去皮，切成厚約5公厘的半月形，加入檸檬汁、鹽、胡椒等使之入味。
 - ②將香腸切成半月形，洋蔥切薄片，泡在水中。
 - ③醃豬肉切丁，放在鋪有微波爐用紙的盤內，其上再蓋一張，加熱2~3分鐘（圖B）。
 - ④將材料調味料混勻，加入①、②。
 - ⑤將④盛在容器內，其上散置醃肉，並添點水芹菜做為裝飾。

作法

材料（2人份）

馬鈴薯	大1個
檸檬汁	1小匙
鹽、胡椒	少許
香腸	80克
醃豬肉	2片
洋蔥	1/4個
水芹菜（西洋植物）	少許

調味料

香菜（切碎）	1大匙
白辣椒子	1大匙
黃沙拉	1大匙
醋	1大匙
鹽	1/5小匙
胡椒	少許