

生活饮食系列

微波炉食谱

程红斌



微波炉食谱

程红斌



图书在版编目(CIP)数据

微波炉食谱/程红斌编著. —广州:广东旅游出版社, 1995.

10

ISBN 7—80521—590—1

I. 微… II. 程… III. 食谱, 微波炉—烹饪—方法

IV. TS 972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 10773 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码 510600)

广东省新华书店经销

番禺市印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 6.625 印张 2 插页 150 千字

1995 年 10 月第 1 版 1996 年 6 月第 2 次印刷

印数:16701—32000 册

定价:10.50 元

序 言

微波炉是科技时代迅速发展起来的新型厨房电器，微波烹调更是烹饪技术的一大变革。它最大的特点是快速、干净、简便、节能、安全，同时又能做炒、烧、煮、炖、烤、煎、蒸等多种烹调。只要按照烹调要领，按动键钮，输入程序，就可快速地烹调出色、香、味俱佳的食物并兼有解冻、返热食品的功能，减少许多麻烦，且无油烟熏蒸。真可谓“冰箱的伴侣，厨房的帮手”。

随着工商发达，经济繁荣，与社会结构的改变，小家庭及职业妇女日渐增多，传统的烹饪方式，已越来越不能满足现代家庭的日常需要，在准备三餐或在家宴客的时间上，更要求迅速方便，要求更简便的烹调器具，而微波炉的引进确实给日常生活带来意想不到的便利和乐趣！因此，具有许多优点的微波炉——新颖的家庭烹饪器日渐受到家庭的欢迎和普及。

基于以上原因，“微波炉食谱”一书，不仅提供正确扼要的微波炉基本知识，也更为详尽地介绍了使用微波炉烹制肉食类、水产类、禽蛋类、蔬菜类、米面类、点心甜食类、汤和饮料类共 300 多道菜肴的方法，一应俱全，为广大读者提供了一套完整实用的微波炉食谱。

广东省中山市百灵电器总厂建厂 38 年来，除努力开拓百灵电风扇、抽油烟机、燃气厨具、模具模架等系列产品外，还一直大力推广百灵微波炉，理想的无油烟的烹调器具。希望藉

“微波炉食谱大全”一书，与广大读者和微波炉用户共同开创现代微波烹调的新境界！

广东省中山市百灵电器总厂

（邮编：528403）

厂长 陈永勇

一九九五年四月于中山

○目 录○

序言	陈硕勇 (1)
一、微波炉烹调原理和优点	(1)
二、微波炉的选购	(2)
1. 家用微波炉的种类及规格	(2)
2. 产品牌子的选择	(4)
3. 微波炉外观质量的选择	(4)
4. 微波炉结构性能的选择	(4)
三、微波炉烹调器皿的选择	(5)
四、微波炉烹调技艺和方法	(7)
1. 微波烹饪的基本技艺	(7)
2. 微波烹饪的基本方法	(10)
五、微波炉的安全性和操作注意事项	(17)
六、微波炉的保养和常见故障的排除	(21)
七、微波炉食谱	(25)
1. 肉食类	(27)
炒	(28)
烧、煮、炖	(40)
蒸	(46)

烤、煎、炸	(50)
2. 禽蛋类	(56)
炒	(58)
烧、煮、炖	(63)
蒸	(70)
烤、煎、炸	(75)
3. 水产类	(81)
炒	(82)
烧、煮、炖	(88)
蒸	(96)
烤、煎、炸	(102)
4. 蔬菜类	(109)
素菜类	(111)
半荤半素类	(121)
豆制类	(140)
5. 米面类	(146)
饭粥	(148)
粉面	(157)
6. 点心甜品类	(164)
蒸糕点	(165)
烘烤糕点	(183)
7. 汤和饮料类	(192)

微波炉烹调原理和优点

微波炉是用某特定频率的电磁波来烹饪食品的家用厨房器具。微波炉烹调就是将盛有食物的烹调器皿放入炉内进行烹饪，它革新了传统的热传导加热方式，是一种全新的烹调方法。其原理主要是利用炉内的磁控管发射微波，使食物产生热而快速地煮熟食物。微波所以能使食物变热，是食物中的水分、油脂、糖及蛋白质等这些带有极性的成分，吸收微波而使自身发生急速变化，每秒产生 24.5 亿次剧烈振动，使食物中分子相互碰撞摩擦。而产生大量的热。由于此种热来自食物内部本身，不需传热媒体，不靠对流，食物温度便可很快上升，从而可以全面、快速、均匀地熟透食物，并可同时加热几种不同食物。烹调时，周围空气及盛装食物的器皿均不受微波影响，也不会变热，因而热能损失很小，热效率可高达 90%~95%。

微波炉作为厨房烹饪器具，有着许多其他烹饪器具不可比拟的优点。

1. 省时 微波炉是以食物内部的分子为直接的发热源来快速加热，缩短了烹调时间，较传统烹调法（电炉或煤气炉烹饪）省时 52%~57%。

2. 经济 微波加热时间短，热效率高，比过去传统的加热方法可省电 1/3~3/5。

3. 污染小、无毒气油烟、不燥热 微波只对食物加热，机体和容器本身不会发热，不产生油烟，无汁水溅出，可保持厨房的清洁和气温，也没有煤气中毒、爆炸的危险。

4. 便利 食物可直接盛放在耐高温碗碟、塑料袋里入炉加热，取出后可直接上桌，省去了一般加热方法转盛食物的麻烦。

微波炉专用包装食品的加热，也是既方便又卫生。尤其是返热剩余饭菜，可免除动锅铲的麻烦，且不用担心食物汁水蒸发损失、烹调过度，食物完全可保持原状及原汁原味，卫生可口。如同新烹调出的一般。

5. 解冻迅速 可在很短时间内将冷冻食品解冻，又不失食品的鲜度，有的还可从解冻至煮熟一气呵成。

6. 加热过程兼有杀菌消毒功效 细菌自身含有蛋白质及水分而吸收微波，在高温中死亡，且消毒时间较常规的水煮法、蒸汽法要短。

7. 营养不损失 微波加热时间极短，且又不需加入水和产生蒸汽来导热，能最大限度保留食物中的维生素 B、维生素 C、矿物质及氨基酸等，保持食物原有的鲜绿颜色和水分。

8. 不会焦黄 微波加热不必担心食物会烧焦糊或结硬。

微波炉的选购

作为一种最新式的厨房烹调用具——微波炉，其快速、方便、节能和干净等明显的优点引起众多家庭的重视。如何才能买到一台称心如意的微波炉呢？下列内容可为大家提供一些参考意见。

1、家用微波炉的种类及规格

目前国际上对微波炉未有统一的分类，但一般可从以下三方面加以区别和选用：

(1) 微波输出功率均在 1000 瓦以下，大多为 600 瓦左右。目前常见的有 500 瓦、550 瓦、600 瓦、650 瓦、700 瓦、750 瓦等几种。微波输出功率就是微波炉的加热能力和加热速度。输出功率越大，则微波炉的加热速度越快、加热时间越短。微波

炉输出功率是可调的，根据烹饪食品的不同种类和需求，烹调过程中，可调节相应的输出功率大小和采用合适的烹饪方法。值得提醒的是：一般所说的微波炉瓦数，即是其额定微波输出功率，在衡量微波炉的耗电情况，看自己家的电度表和线路能否负担得起时，应看微波炉的额定消耗功率，只要把该值乘以 2 即可。微波炉的铭牌和说明书中也标有这两个功率的大小。如果是 3~4 人的小家庭，使用 5A 的电度表及相应的电源线、保险丝，500 瓦的微波炉也足以使用。家庭成员 4 人以上的，或想提高烹饪速度，可选用 600 瓦的微波炉。

(2) 从控制功能上可分为普及型和电脑控制型。普及型微波炉，采用机电控制，配备功率调节旋钮多为 5 档，具结构简单、操作维修方便、价格实惠等特点。电脑控制型微波炉，装有微电脑记忆装置，采用数字显示，轻触开关，功率调节为 10 档，具备控制功能多特点，但操作较为复杂。新式、高级的微波炉，均朝技术先进、操作简便、“智能化”方向发展。

(3) 按微波炉功能的不同，可分单功能型和复合型两类。单功能型微波炉一般只有加热功率，可用于食品的加热烹调、返热及解冻。目前国产的微波炉大多属于单功能型。复合型（多功能组合型）就是在单功能型微波炉中增装了普通热加工装置，从而增加了烘烤、蒸汽功能，以弥补微波炉不能烘烤食品的缺点。多功能微波炉实际上就是单功能微波炉与电烤箱的组合。

微波炉按不同的分类，在功率、操作及功能上有所区别，用户可根据自己的需要进行选择。微波炉的世界总产量在逐年增加，其中以生产单功能型微波炉为主，根据我国现今情况，选择一台结构简单、操作方便、维修简便的普及型机电控制的微波炉，就要比购买电脑控制型及多功能型的微波炉经济实用。

2、产品牌子的选择

我国从 1982 年起生产微波炉，现发展有超过 20 家微波炉生产厂家。在购买微波炉时，自然要确定购买什么牌子的产品。一般来说，微波炉必须由专业生产厂家生产，技术力量强并有优良的售后服务。例如：“百灵”牌微波炉是广东省中山市百灵电器总厂的产品，该厂是一家生产家用电器 38 年的老厂，拥有雄厚的技术力量，引进国外新技术，设计生产出“百灵”牌微波炉，1991 年荣获“部优”及 1993 年荣获“博览会金奖”。

3、微波炉外观质量的选择

选型是否美观大方，色彩是否协调；表面质量应查看产品表面的涂层或镀层有无机械损伤，各部件有无裂伤，加工披峰里否除尽。

面板要求平整洁滑，色泽均匀，图字清晰。

4、微波炉结构性能的选择

在通电使用检查前，应检查炉门间隙里是否低于 1.5 毫米，门架、炉门封条、外壳等有否断裂变形、损坏、缺损前。微波炉放置是否平整稳定。微波炉通电试用检查程序如下：

(1) 打开炉门，注意开关门按键是否灵活，装上转盘架及转盘。

(2) 插上电源插头，不可使用空载微波炉。

(3) 炉内的转盘上，放上一杯水，关上炉门（炉灯应灭）。

(4) 设定功率档，再设定定时时间。启动时炉灯亮。

(5) 观察转盘是否旋转；把手放在排风口上，判断冷却扇或通风扇是否正常工作。

(6) 听到铃声，定时时间到，定时器旋钮是否回复到零位。检查杯中的水是否热烫。在前面所述的各项检查均正常，且杯中的水热烫，说明该微波炉各方面都正常。

微波炉烹调器皿的选择

1、微波传输特性

先了解微波炉传输特性，有助于我们正确选择和使用微波炉烹调器皿。微波能象光波一样被反射、透射和吸收。

(1) 微波碰到金属会被反射

既然金属会反射微波，微波就无法穿透金属，进入食物中，食物也就无法发热。因此，不能使用金属容器或含有金属成分的容器盛装食物，放入微波炉中烹调。

正是利用金属反射微波特性，微波炉用特殊处理过的金属制成炉内壁，借微波撞击金属炉内壁引起的反射使用，来回穿透食物，增强烹调效果，使食物快速熟透。另外，金属内壁的防护，保证微波不会外泄，也起到了安全使用的作用。

(2) 微波的透射

微波遇到没有极性的物质，如玻璃、陶瓷、塑胶及纸质器皿等，便可穿透这些物质，而不被吸收产热。所以，用这类物质制成的器皿来盛装食物烹调加热，微波就可直接穿透容器壁进入食物中。通常食物熟透了，容器也不感觉热。不过，如果加热时间长久，容器会因食物传导热而变热，并非微波对容器的作用。因而须选用耐热性能好的微波烹调器皿。

(3) 微波被含极性分子的食物吸收

食物中带有极性的水、油脂、糖及蛋白质等分子吸收微波，食物本身要发热变熟，也常出现食物表面下2~3厘米处的温度高于其表面的温度。

2、微波烹调器皿的选择

(1) 微波炉可用性测试

由上可知，日常生活中用到的一些器皿，并不完全都能适用于微波炉。若对这些器皿或材料的微波炉可用性抱有怀疑，则可对其进行“微波炉可用性测试”。方法如下：为防空载，微波炉内盛放半杯水，被测物品远置杯旁，满功率加热 1 分钟后，手感该物品热度无变化，而杯内的水已有相当热度，则该物品是微波炉可用的。否则，不能使用。

（2）玻璃器皿

耐热玻璃制品迎向光看，是不含气泡的。可适合长时间的加热，应避免急热、急冷。另外，有凹凸花纹者，因厚度不均，耐热性较差，不宜使用。一般玻璃器皿适于短时间的加热，不能用于盛装油分高或高糖的食物加热，否则会温高破裂。至于雕花玻璃、强化玻璃、水晶玻璃等耐热性差的玻璃器皿，加热后会破裂或炸裂，不可使用。

（3）陶瓷器皿

细陶、粗陶、瓷器器皿（如砂锅、瓷碗、瓷盘等）等各类陶瓷器皿均可使用，但有些陶瓷品仅适合短时间的加热。表面涂有金线、银线、釉彩等器皿，会产生火花，不能使用。

（4）塑料制品

耐温性达 120℃ 以上的可以使用。非工程塑料所制器皿，油分多、糖分高的食物不可使用。一般市售的塑料袋、保鲜膜要慎重入炉。

（5）木、竹制品

由于含水分，可短时间加热使用。加热时间过长，水分蒸发，会因高温变形而烧焦。使用前，须先行泡水 1 小时以上，且入炉时间不可过久。

（6）纸杯、纸碟类制品

一般纸制杯、碟可作短时间加热，不可烹饪生食。另外，要

注意涂有颜色及防水蜡纸制品的卫生。

(7) 金属器皿

微波无法穿透，所有金属器皿均不适用，包括金属网架，所有装有金属螺钉、金属环、金属柄及金属饰件的器皿。

微波炉烹调技艺和方法

在微波炉的实际使用中，烹调效果决定于时间与功率的配合设定。烹调时间的设定，就是俗语所说的“火候”，是微波烹调中的关键，也是使用微波炉的最大的学问，一般可借鉴微波食谱，加上经验累积而得。初次使用微波炉烹调，最好先选定一种功率进行烹调，以后逐步参考表一调整功率。因在微波烹饪中多采用高功率，差异只在烹调时间的多少，而其烹饪快速，许多食物仅需几分钟，甚至十几秒钟的时间差异也会影响烹调效果。如果时间的掌握不是十分有把握，可参考表二中的烹饪时间，先用较短的时间试一下，如不熟，再继续加热；如一开始就加热过度，食物成脱水状态就无法补救了。

1、微波烹饪的基本技艺

(1) 食物的初加工及性状

①食物初温。食物的本身温度越高，烹调时间就越短；夏天加热时间较冬天为短。

②食物加工的大小及形状。小块食物比大块食物烹调快，最好将食物切成5厘米以下的小块，即可缩短烹饪时间。当然在需要烹调大块烤肉和整体家禽时，食物尺寸超过微波穿透深度，其中心就要靠热传递来完成烹调。因此要充分利用停机搁置的方法来对其中心加热。延长微波加热时间的做法，会导制烹饪过度。

食品形状越规则，微波加热越均匀。形状不规则的食物，若不注意技艺，就会导制较薄、较细的部分加热快而过火或烤干，较厚的部分还没熟透。一般情况下，应将食物切成大小适宜、形状均匀的片或块。对形状不规则食物，应将其较厚部分朝容器边缘；较薄部分向容器的中心排盘，可减小加热的不均匀。

③食物量的调整。食物量与加热时间成正比。通常食物的量加倍时，烹调时间约增加原来时间的一半。如用一个最佳加工量为 1000W 的微波炉单独烧一块 500 克的肉需要 4.2 分钟，而烤两块 500 克的肉只需 6.5 分钟。总之，加热过多过少的食物都会浪费能量。500 瓦左右的微波炉加工量就相对适合小家庭使用。

④食物的密度。烹饪浓稠致密的食物较多孔疏松的食物，加热所需时间要长。如同量的肉块和肉饼比较，前者所需时间长。烹调带骨的肉类时，加热不均匀性表现明显：如鸡腿，其骨头附近的肉就熟得慢一些。这是因为骨头的微波吸收性能不好，需要搁置通过热传导加热。

⑤食物的含水量。一般来说，含水量高的食物，更易吸收较多的微波，烹饪时间较含水量低的要短。新鲜的食物水份较多，吸热快，烹调时间较短，应尽量避免或少加水烹调。如烹调新鲜蔬菜就不必加水。

⑥食物的含脂肪量。微波烹饪肉类时，应尽量采用肥瘦均匀分布或瘦肉，加热时间就较快短，而且均匀，肉也嫩。烹饪大块肥肉或盘内留有油汁，因脂肪易吸热，结果导致受热不均，常有瘦肉未熟的肉部分却已经炸出很多的油，效果不好。

⑦食物的比热。比热是确定烹饪食物时间的一个重要因素。不同的食物温升一定时，比热大的食物烹饪时间要比比热小的食物长一些。如水的比热是 1，肥肉的比热约 0.5，在同样重量

等条件相同情况下，肥肉的加热速度可比水快1倍。

(2) 烹调容器的选用及食物的排列

①容器的材料、大小、形状——一般而言，浅而圆直边的容器盛装食物，加热较快且均匀，应优先选用。

②食物的排列方式——由于微波对外围的食物加热较快，所以要把厚实粗大部分向外，细小部分排在容器中间并放射状置于盘中，以便让不易熟的厚部分多吸收微波能量；另外，在同时烹调多件食物时，应将其沿盘外侧环形排置，彼此间留有一定的间距，让微波均匀地从各个方向进入食物，达到加热均匀的效果。不应随便重叠堆放。

(3) 烹饪过程中的技术操作

①铝箔纸的使用 烹调鸡、鱼或方蛋糕等食品时，其鸡翅尖、鸡胸骨或鱼头、鱼尾部或蛋糕的角端等部位易于烹调过度，要求用能反射微波的铝箔纸遮裹，可达到烹调均匀、形色美观的目的。不过要注意铝箔金属不可触碰或太近炉腔内壁，以免引起火花。无铝箔纸时，把调味汁涂在肉类表面也能防止烤干、烤焦的遮裹作用。

②器皿盖或保鲜膜封盖、蒸、煮、炖食物和炒蔬菜时，为保持食物原汁原味，防止水分过多蒸发，加快烹饪速度，应使用器皿盖或保鲜膜封盖容器。但封盖上应留有透气孔或透气缝，不可密封。使用保鲜膜较用瓷盖更为方便，效果也好些。煎、炸食物时，为保持其酥脆，则不必封盖。为防止烹饪食物的脏污，也可用蜡纸加以封盖。

③纸巾、布巾的使用 烹饪烘烤面包、饼干或粘有面包粉面包屑的鸡肉片、猪肉片时，用纸巾垫在其食物底下，纸巾可吸去转盘与食物之间的积贮水蒸汽，起到保持食物表面干燥、松脆的作用。做馒头、糕饼时，可用湿纱布或纸巾封盖或包卷，以

防水分蒸发和粘模。

④一两次搅拌 烹饪汤类、糊状食物时，中途应用汤匙从外向内搅拌一至二次，可使之受热均匀，加快烹饪速度。不必担心烤焦粘底。

⑤中途翻转 烹饪肉片、牛排等大小厚薄适当的食物时，中途应翻转一次，可使加热迅速均匀。烹饪整只家禽、大块烤肉等大件食物时，就必须四方位翻新。

⑥中途重置 烹饪满装在盘内的食物(如肉圆、肉块等)时，因相互叠置较严重，不便翻炒，中途应对上下层叠置、中心部和边缘部的搁置作相互调换，以使受热均匀。

(4) 微波烹调结束的操作

①停机搁置 微波烹饪的热量产生于食物本身内部，即使停止微波加热，食物仍可利用自身内部的余热靠传导作用继续烹饪熟透。尤其是烹饪密度大而不均、体积较大、份量多的食物以及解冻食物时，因微波加热无法穿透食物中心，其中心部分仅靠热传导烹饪，停止微波烹饪后，经过一定时间的搁置，靠充分的热传导熟透食物是必要的。既节约了微波加热时间和电量，又烹饪均匀。所谓搁置，是指停止烹饪后，食物继续留存微波炉中或取出后食物仍呈密封状搁置 5 分钟左右，再食用。

②添配 微波烹调因表面温度较低，难于使食物表面产生焦黄诱人的外观，为增加其烘烤风味，提高食物的色、香、味，在烹饪完毕时，可采用添配的办法：烹饪家禽肉类后，可浇上融化奶油或调味汁于面上，再撒点辣椒粉、干肉卤或面包屑等；烘烤面包和蛋糕后，可撒些糖粉或盖帽配料；烘嫩肉类后，可撒点搓碎的干酪和面包屑。

2、微波烹饪的基本方法

用微波炉可烹调数百种东方菜，从最简单的家常菜至最复