

微波中餐食谱 300种

· 吴稚松 编著 ·



· 中国轻工业出版社 ·

序

古人云：“民以食为天”。吃饭问题历来是人类为了生存必须解决的首要问题。在过去的年代里，我们往往比较重视能否吃饱饭的问题，而没有把吃什么、怎么吃等问题当作科学研究的对象。在温饱问题尚未解决的情况下，这是很自然的。党的十一届三中全会以来，党中央发动和领导了农村的经济改革，农村生产力获得了一次大解放，我国十亿人口的大多数的温饱问题基本上得到了解决。这样一来，就为我们在中国深入开展对于食品学的研究、广泛普及食品学知识提供了必要的前提和可能性。

中餐烹饪具有悠久的历史，在世界上享有盛誉。但是中餐烹饪的科学道理则鲜为人知，人们知其然而不知其所以然。运用食品学的知识，解释中餐烹饪的道理，是摆在食品工作者面前的一项工作。这也是普及食品学知识的一条有效途径。

研究如何采用先进的手段烹饪中餐，同样是一项有意义的工作。近年来，在世界范围内兴起了微波烹饪。世界微波炉总量已达1亿台以上，发达国家的微波炉家庭拥有率为50~60%。在我国，已经形成了近百万台微波炉的生产能力。使用微波炉烹饪中餐，既可以保留传统中餐的风味特色，又可以节约能源和时间。因此，这是值得提倡的一种先进的烹饪手段。

吴稚松同志是大学食品专业的讲师，具有丰富的食品学

知识。他在《微波中餐食谱300种》一书中,清楚地分析和讲解了微波中餐烹饪的特点,回答了微波炉用户必然遇到的各种问题,为读者提供了丰富多采的微波中餐食谱。

我希望这本书能够受到读者的欢迎,为食品学知识的普及发挥有益的促进作用。

童大林

1990年8月23日

目 录

家用微波炉

- 一、什么叫微波炉.....(1)
- 二、微波炉的种类、功能及开发、普及.....(9)
- 三、使用微波炉烹饪有什么优缺点.....(12)
- 四、怎样选购微波炉.....(17)
- 五、微波炉的使用与维护.....(18)
- 六、哪些器皿可在微波炉内使用.....(28)

微波烹饪

- 一、微波加热对于各种食物成分的作用.....(34)
- 二、微波炉加热食物的特点.....(36)
- 三、微波烹饪有哪些技巧.....(38)
- 四、如何根据食物特性确定所用功率.....(41)
- 五、影响烹饪时间的因素有哪些.....(43)
- 六、怎样判断食物的煮熟程度.....(45)
- 七、微波杀灭微生物的能力有多大.....(46)
- 八、微波解冻时应注意什么.....(47)
- 九、微波再热饭菜.....(49)
- 十、各类食物的微波烹饪要领.....(50)
- 十一、微波菜肴的风味特点.....(54)
- 十二、怎样将常规食谱转化为微波食谱.....(56)
- 十三、微波烹饪的菜单设计与时间安排.....(58)

微波中餐食谱

一、猪肉菜肴

狮子头.....	(59)
红烧狮子头.....	(60)
珍珠肉丸.....	(60)
红烧肉.....	(61)
回锅肉.....	(61)
酱爆肉.....	(62)
原汁蹄膀.....	(62)
甜烧排骨.....	(63)
红烧小排骨.....	(63)
红烧大排骨.....	(64)
椒盐排骨.....	(64)
糖醋排骨.....	(64)
糖醋大排骨.....	(65)
豉汁蒸排骨.....	(65)
茄汁煎猪排.....	(65)
蒸米粉肉.....	(66)
蘑菇烧肉.....	(67)
腐乳蒸肉.....	(67)
栗子烧肉.....	(68)
芝麻香肉.....	(68)
花生肉丁.....	(69)
四川辣肉.....	(69)
干丝煮肉丝.....	(70)
梅菜蒸肉饼.....	(70)
咸蛋蒸肉饼.....	(71)

东坡肉.....	(71)
云白肉.....	(72)
青炒猪肝.....	(73)
青椒塞肉.....	(73)
黄瓜氽肉.....	(73)
冬菇氽肉.....	(74)
鲜菇氽肉.....	(74)
肉馅马铃薯.....	(75)
鱼香肉丝.....	(76)
青椒炒肉丝.....	(76)
茭白肉丝.....	(76)
洋葱肉丝.....	(77)
莴笋炒肉丝.....	(77)
芹菜炒肉丝.....	(77)
冬笋肉丝.....	(78)
韭黄炒肉丝.....	(78)
白菜炒肉丝.....	(78)
冬笋榨菜炒肉丝.....	(79)
茄汁肉片.....	(80)
芸豆炒肉片.....	(80)
菜花炒肉片.....	(80)
茭白炒肉片.....	(81)
白菜炒肉片.....	(81)
黄花菜炒肉片.....	(81)
油菜炒肉片.....	(82)

二、牛羊肉菜肴

红烧羊肉	(82)
炒羊肉片	(82)
洋葱羊肉丝	(83)
蚝油牛肉(一)	(83)
蚝油牛肉(二)	(84)
蚝油牛肉(三)	(84)
咖喱牛肉片	(85)
咖喱牛肉	(85)
五香牛肉	(86)
姜葱牛肉	(86)
清炒牛肉丝	(87)
茄汁牛柳丝	(87)
芹菜炒牛肉丝	(88)
芝麻元白菜炒牛肉	(88)
豉椒炒牛肉	(89)
青椒牛肉丝	(89)
嫩豆荚炒牛肉	(90)
牛肉炒干蚝	(90)
蒜茸黑椒牛排	(91)
榨菜蒸牛肉	(92)

三、家禽类菜肴

红烧鸭	(92)
盐水鸭	(93)
酱鸭	(93)
红烧鸡块	(93)
白斩鸡	(94)

葱油鸡	(94)
水晶鸡	(95)
酱油鸡	(95)
咖喱鸡	(96)
烧卤鸡	(96)
冬菇蒸滑鸡	(97)
红焖鸡翼	(97)
酱爆鸡丁	(97)
宫保鸡丁	(98)
辣子鸡丁	(98)
姜糖木耳鸡丁	(99)
栗子鸡丁	(99)
腰果炒鸡丝	(100)
芒果鸡柳	(100)
发菜蚝豉鸡	(101)
鸡丝海蜇皮	(102)
川味玉笋鸡丝	(102)
黄瓜拌鸡片	(103)
凉热拌鸡块	(103)
纸包鸡	(104)

四、蛋类菜肴

煮蛋	(104)
荷包蛋	(105)
蒸蛋羹	(105)
炒蛋	(105)
蛋卷	(106)
卤蛋	(106)
虎皮蛋	(107)

素叶翼.....	(107)
芙蓉煎滑蛋.....	(108)
金钱蛋.....	(108)
凤凰蛋.....	(109)
蟹肉蛋饼.....	(109)
鸡蛋肉饼.....	(110)
虾仁炒蛋.....	(110)
蘑菇炒蛋.....	(111)
豆豉炒蛋.....	(111)
番茄炒蛋.....	(111)
韭菜炒蛋.....	(112)
丝瓜炒蛋.....	(112)
荷花蛋.....	(112)

五、水产类菜肴

清蒸鱼.....	(113)
蒸石斑鱼.....	(113)
清蒸鳊鱼.....	(114)
清蒸鲫鱼.....	(114)
清蒸带鱼.....	(115)
清蒸海鳗.....	(115)
清蒸鲳鱼.....	(115)
豆豉清蒸鳊鱼.....	(116)
甩水.....	(116)
红烧鲤鱼.....	(117)
红烧带鱼.....	(117)
红烧鱼块.....	(117)
糖醋全鱼.....	(118)
糟溜鱼.....	(118)

油余带鱼.....	(118)
油煎黄鱼.....	(119)
葱油鲳鱼.....	(120)
面拖板鱼.....	(120)
松鼠黄鱼.....	(120)
锦绣大鲤.....	(121)
清炒鱼片.....	(122)
冬菇烧鱼片.....	(122)
龙虾糊烩鱼片.....	(122)
清炒鳝丝.....	(123)
红烧鳊鱼段.....	(124)
瓢青椒.....	(124)
宫保对虾.....	(124)
油焖对虾.....	(125)
糖醋大虾.....	(125)
锅贴一品虾.....	(125)
油爆虾.....	(126)
雪豆虾仁.....	(127)
蒜爆虾仁.....	(127)
蒜茸腐乳虾.....	(128)
清炒虾仁.....	(128)
炒虾仁.....	(129)
鸳鸯虾.....	(129)
盐煮虾.....	(130)
百花瓢冬菇.....	(130)
烤瓢椰菜.....	(131)
荷包青椒.....	(131)
瓢鲜蘑.....	(132)

虾仁豆腐	(132)
百宝翡翠	(133)
鱼香烤蟹	(133)
川味炒鲜鱿	(134)
红烧小卷	(134)
玉兰鲜鱿	(135)
荷豆炒吊片	(135)
烩墨鱼	(136)
清炒鲜贝	(136)
豆豉鲜扇贝	(137)
豆豉生蚝	(137)
葱姜生蚝	(138)
蒜子蛤蜊	(139)
蒸蛤蜊塞肉	(139)
豉椒炒田鸡	(140)

六、豆制品类菜肴

白菜豆腐	(140)
凉拌豆腐(一)	(141)
凉拌豆腐(二)	(141)
金银豆腐	(142)
烩豆腐	(142)
千岁爷豆腐	(143)
麻婆豆腐(一)	(143)
麻婆豆腐(二)	(144)
新麻婆豆腐	(144)
百叶包肉	(145)
炒干丝	(145)
金钩炒干丝	(145)

榨菜炒干丝	(146)
红烧烤麸	(146)
五香烤麸	(147)
红烧素鸡	(147)
素烩粉丝	(147)

七、蔬菜类菜肴

凉拌芦笋	(148)
芽菜黄瓜条	(148)
炒莴笋	(149)
炒青菜	(149)
炒银芽	(149)
炒三鲜	(149)
炒白菜	(150)
炒西葫芦	(150)
炒四季豆	(150)
清炒芥兰	(151)
银芽青椒	(151)
油焖茭白	(151)
葱油莴笋	(152)
干炒香茄	(152)
糖醋青椒	(152)
白醋双味	(153)
酱醋清蒸茄子	(153)
豆豉萝卜丁	(154)
杂烩菜	(154)
菜胆扒冬菇	(155)
菜心蘑菇	(155)
煨鲜菇	(156)

蚝油草菇·····	(156)
炒双菇·····	(156)
素三鲜·····	(157)
嫩玉米·····	(157)
罗汉斋·····	(157)
炖一棵松·····	(158)

八、西菜

炸猪排·····	(158)
猪肉饼·····	(159)
糖油火腿·····	(159)
红烩牛肉·····	(159)
俄罗斯烩牛肉·····	(160)
汉堡牛肉·····	(160)
牛肉球·····	(161)
墨西哥式烤鸡·····	(161)
咖喱鸡块·····	(162)
铁扒嫩鸡·····	(162)
可口炒蛋·····	(162)
烤羊肉·····	(163)
西洋烩鲳鱼·····	(163)
炸明虾·····	(164)
奶油蘑菇汤·····	(164)
土耳其浓汤·····	(164)
色拉·····	(165)

九、主食类

煮米饭(一)·····	(165)
煮米饭(二)·····	(166)
煮米饭(三)·····	(166)

八宝饭·····	(166)
什锦炒饭·····	(167)
火腿炒饭·····	(168)
香肠炒饭·····	(168)
冬菇鸡丁饭·····	(168)
煮面条(或饺子)·····	(169)
鸡片炒面·····	(169)
肉丝白菜面·····	(170)
福建炒面·····	(171)
阳春面·····	(171)
蒸包子·····	(171)
鲜肉包子·····	(172)
豆沙包子·····	(172)
小笼包子·····	(173)
牛肉包子·····	(173)
猪肉包子·····	(174)
鲜肉水饺·····	(174)
鲜肉蒸饺·····	(175)
牛肉烧麦·····	(175)
猪肉烧麦·····	(176)
鲜虾烧麦·····	(176)
菜肉馄饨·····	(176)
炸馄饨·····	(177)
盐煎饼·····	(177)
鸡蛋香酥·····	(178)
蒸糕·····	(178)
清蛋糕·····	(179)
油蛋糕·····	(179)

水果蛋糕.....(180)

十、汤类

蛋花汤.....(180)

榨菜蛋汤.....(180)

酸辣汤.....(181)

肉丝榨菜汤.....(182)

肉片木耳榨菜汤.....(182)

鱼圆汤.....(182)

小排骨汤.....(182)

菠菜豆腐汤.....(183)

番茄肉丸汤.....(183)

鲜菇虾丸汤.....(184)

什锦冬瓜汤.....(184)

海米冬瓜汤.....(185)

馄饨汤.....(185)

蟹肉粟米汤.....(186)

海米粉丝汤.....(186)

木樨汤.....(186)

粟米羹.....(187)

西湖牛肉羹.....(187)

清余丸子.....(188)

十一、其它

银耳羹.....(188)

清凉水果羹.....(189)

糯米羹.....(189)

杏仁豆腐.....(189)

珠宝饭.....(190)

元宵.....(190)

核桃糖.....(191)

香草巧克力.....(191)

拔丝苹果.....(192)

巧克力花生糖.....(192)

四川花生.....(192)

香酥花生米.....(193)

油余花生.....(193)

油炸花生米.....(193)

椒盐花生.....(193)

苔菜花生.....(194)

闽生果.....(194)

炒花生(或瓜子).....(194)

芥末酱.....(195)

葱姜汁.....(195)

辣汁.....(195)

蒜汁.....(195)

生姜汁.....(196)

酱油醋汁.....(196)

牛肉汁.....(196)

豆豉酱.....(196)

豆豉肉酱.....(197)

辣豆豉酱.....(197)

四川辣酱.....(197)

奶油菜汁.....(198)

龙虾酱.....(198)

咖喱汁.....(199)

鲜菇汁.....(199)

酱油卤汁.....(199)

糖醋汁.....(200)	姜油.....(201)
辣油.....(200)	四川辣椒油.....(201)
辣酱.....(200)	生菜汁.....(201)
甜酸辣酱.....(200)	豆豉辣酱.....(202)

附 录

附录一：烹饪原料	(203)
附录二：常用度量衡表.....	(208)

家用微波炉

一、什么叫微波炉

微波炉是近年来在国外普及较广的一种新型灶具，它目前也正在逐步被我国消费者所认识和采用，从而成为我国居民家庭中继“彩电”和“冰箱”之后的又一个新的“大件”。现代生活追求时效，讲究食物的营养、卫生和厨房环境，而家用微波炉恰恰是在这些方面有着突出的优点和强大的生命力。微波炉的普及与应用，可使人们从繁重的家庭烹饪劳动中解脱出来，实现“厨房现代化”，其意义是十分重大的。

微波炉的外观与一般的电烤箱差不多，也是一个前面有门的箱体。但是，微波炉的加热原理却与电烤箱完全不同。还有，虽然微波炉与“彩电”都属于高档家用电器、高技术产品，但与“彩电”相比，微波炉却对于使用者有着较高的要求。如果您想要正确地使用微波炉，充分地发挥出微波炉的全部功能，既快又省地做出美味可口的饭菜，就需要首先对于微波炉的工作原理有一定的了解。只有在此基础上，才能知其然又知其所以然，使用起微波炉来，灵活巧妙，得心应手。

1. 什么叫微波，它为什么能加热

要想了解微波炉，首先要从什么是微波说起。微波是一

种频率极高的无线电电磁波。在电磁波这个“大家庭”中，按照波长从大到小排列，分别有长波、中波、短波、超短波、微波、红外线、可见光、紫外线、X线、伽玛射线等。微波是指波长从1米到1毫米（即频率从300兆赫到300千兆赫）这个范围内的电磁波，它的低频端与超短波接壤，而高频端与红外线毗邻。正是由于微波的波长很短，所以才被称为“微波”。波长的变化，可以引起波的性质的变化。微波的性质，既与一般的无线电波不完全相同，也与红外线、可见光有所区别。微波的性质正是介于无线电波与可见光之间。

微波是以光速直线传播的，这一点类似于可见光。微波对物料具有一定的穿透性，这一点又与普通的无线电波相仿。微波对物料的作用是在穿透物料的同时而又被物料所衰减，被衰减的那部分微波的能量就转化成了热能。微波对物料的加热是在物料的里、外同时进行的，而不是象常规热源的加热是依赖于热传导、辐射、对流三种方式完成加热作用的，因此微波加热具有就地生热、瞬时升温的特点。

那么微波能加热何种物料呢？一般物质按其电性质大致可以分为两类：第一类是可以导电的导体，如金、银、铜、铝等金属都是良导体。微波在良导体表面产生全反射，所以一般不能用微波来加热良导体。第二类是不导电的介质，如玻璃、陶瓷、石英、云母，以及某些塑料如聚四氟乙烯、聚丙烯等。微波在这种介质的表面产生部分反射，其余部分透入介质内部连续传播而很少被吸收，因此这些介质一般也不能用微波来加热，或者加热效果很差。此外就是吸收性介质，例如水、蔗糖等。这种吸收性介质一般都是由极性分子所组成的。微波在其中传播时被吸收而产生热量，这就是所谓的

热效应。

各种介质对微波的吸收程度是各不相同的，这和物质本身的特性有着密切关系。水是非常好的吸收介质，它能强烈地吸收微波，所以一般地说含水的物质都是吸收性介质，都可以用微波来加热，如含水量不同，则加热的程度也不同。在介质中微波能是怎样转化为热能的呢？从图1所示的装置，就可以得到通俗的解释。

图中电容器的两个极板与交流电源连接，而在两个极板间放置一杯水。水分子(H_2O)是由氢原子与氧原子组成的，是有极性的分子，氢原子的一端带正电，氧原子的一端带负电。水分子处于电场之中时，带负电的一端会趋向电场的正极，而带正电的一端会趋向电场的负极。当电容器通以交流电源后，两个极板之间就会产生正负极性交替变化的电场。因此，水分子就会随着电场的变化而来回摆动。而相邻的水分子之间的相互作用又会使这种摆动受到阻碍和干扰，这样就产生了类似于摩擦的效应，使水的温度迅速升高，从而达到了加热的目的。这就是微波加热的原理。

外加电场的极性交替变化越快（即频率越高），极性分子就摆动得越快；外加电场的强度（场强）越大，极性分子摆动的幅度（振幅）也就越大。这样都会使产生的热量增多。还有，不同种类的物质，在外加电场的频率和场强相同的情况下，所能产生的热量是不相同的。这是由于各种物质的本身的特性不同的缘故。

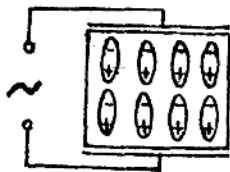


图1 微波加热原理示意图

2. 微波炉有哪些主要部件

家用微波炉就是利用微波加热原理和微波特点设计而成的一种加热器具。图2即是微波加热系统的原理方框图。家用微波炉主要由微波源（包括电源、磁控管等）、加热室（即炉腔）和电器控制等三部分组成。

图3是微波炉结构示意图。从图中可知，作为微波源的磁控管发出的微波通过波导传入加热室，由于加热室是由金属材料制成的，微波不能穿透，只能在加热室内来回反射，反复穿透被加热物，并为被加热物所吸收，从而完成加热过程。电器控制部分起调节加热功率与加热时间的作用，全部操作按钮一般都置于加热室右边。图4是微波炉的外形示意图。

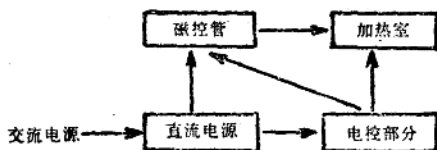


图2 微波加热系统的原理方框图

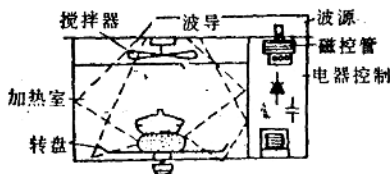


图3 微波炉结构示意图

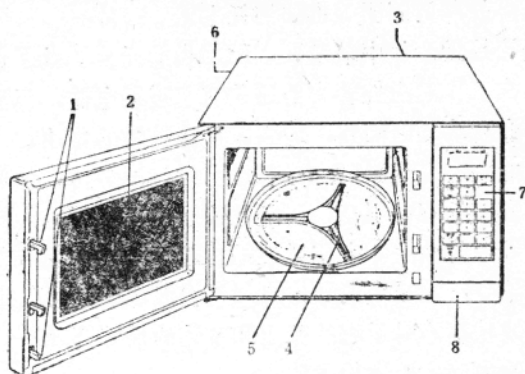


图4 微波炉的外形示意图

1. 炉门安全联锁装置 2. 炉门观察窗 3. 通风口 4. 转盘支承
5. 玻璃转盘 6. 炉内照明灯 7. 轻触式电子控制板 8. 开门按键

① 微波源 微波源包括磁控管、变压器、高压电容、高压二极管等。

磁控管在工作时为微波炉提供2450兆赫（即每秒钟内极性交替变化约25亿次）的微波能。作为大能量转换的管子，磁控管工作时温升很高，甚至达到 100°C 以上，所以需要冷却。家用微波炉的磁控管都采用风冷式，以一只20~30瓦的电动机带动风扇鼓风冷却。

磁控管的工作效率是70%，也就是说，磁控管所消耗的电能只有约 $2/3$ 被转变成了微波能。一般的家用微波炉的功率约为600瓦左右，这指的是该炉的微波输出功率，而不是指该炉工作时所消耗的交流电源功率。600瓦的微波炉在以全功率（100%）档工作时的实际耗电约为1000~1200瓦，而在使用半功率（50%）档工作时的实际耗电约为750瓦。这是由于除

磁控管外，鼓风、照明等也要消耗电能。

磁控管是微波炉中最重要、最昂贵的元件。为了保证微波炉的正常工作，磁控管表面还装有温度继电器，当温度过高时，它会自动切断回路，起到保护磁控管的作用。

② 加热室 磁控管发出的微波，需经波导传入加热室。这是由于微波的频率很高，所以其输送就不能用通常低频所使用的双导线传输法。家用微波炉传输系统使用的是矩形（中空）波导，它是用良导体金属材料做成的，可以用来传输大的微波功率。对于它的宽边和窄边的尺寸都有一定要求，波导的内壁也要求很光洁。

加热室也可叫做加热腔体，即炉腔。它是微波炉进行能量交换的场所，在这里将微波能转变为热能。

微波从波导传入加热室后，其能量分布是不均匀的。这就会使被加热物体受热不均匀。为了使微波加热均匀，一般采用两种方法。一种是在加热室顶部装微波搅拌器，另一种是在加热室底部装上转盘。有的微波炉选用其中的一种，也有的微波炉两者并用。前者的作用是使加热腔体内电磁场分布被打乱，以达到均匀的分布。后者则是靠转盘使被加热物与微波场产生相对运动，以机械方式使加热均匀。它的缺点是只能改善周向热均匀，而不能解决径向的均匀性。搅拌器由轻金属制成，形状如风叶。转盘一般采用低损耗耐热玻璃。

炉门实际上是箱体的一面，它也是加热室的重要组成部分。最简单的微波炉炉门是金属接触式，依靠门与炉前板的良好接触来防止微波泄漏。为接触可靠，都在炉门与炉前板之间加上弹性铜片或金属编织条。也有在门接触部位加上低损耗介质涂膜，使涂膜两边金属形成电容，其接触效果也较