

无明火、无油烟、节能环保纯绿色烹饪方式
繁复乏味的一日三餐变得简约生动
家藏料理更加活色生鲜
炖、烤、蒸、煮、煎
便捷做出四季营养美食
用好微波炉，轻松守护自己和家人的饮食健康



食尚 微波美食 精烹饪

Microwave Oven
Excellent Recipes

格兰仕微波炉烹饪实验室 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Microwave Oven
Excellent Recipes

食尚 微波美食 精烹饪

格兰仕微波炉烹饪实验室 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

食尚微波美食精烹饪 / 格兰仕微波炉烹饪实验室著. —北京：电子工业出版社，2013.9
ISBN 978-7-121-21231-4

I. ①时… II. ①格… III. ①微波食品—菜谱 IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第186012号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：13

字数：260千字

印 次：2013年9月第1次印刷

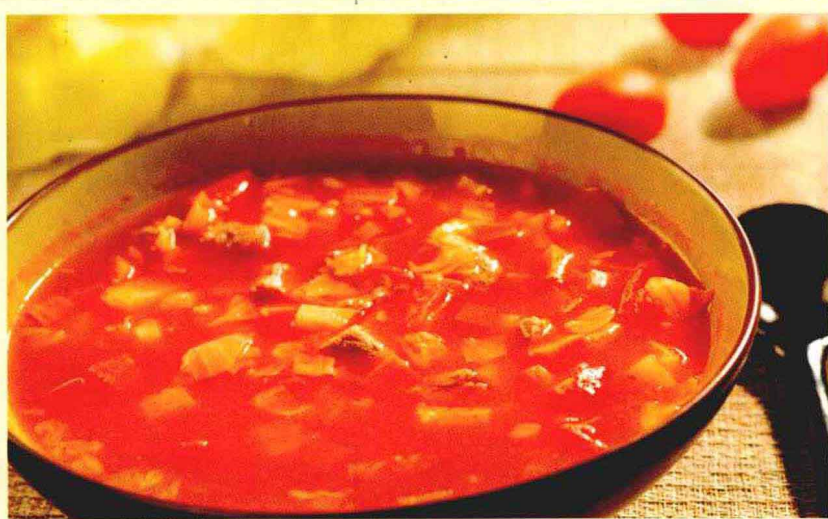
定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

C 目录 Contents



Chapter 1 用好微波炉玩味新食尚 · 8

选对微波炉 · 9

用好专业微波器皿 · 12

微波料理技巧 · 16

Chapter 2 360° 认识微波炉 · 20

Chapter 3 微波美食精烹饪 · 28

四季流行料理 · 31

春季流行料理

韭菜培根卷 · 33

蒜香烧排骨 · 35

芹菜牛肉丝 · 37

龙井虾仁 · 39

玉子虾仁 · 41

宫保鸡丁 · 43

微波蒸仔鸡 · 44

咖喱鸡块 · 45

水果鸡柳 · 47

蚝油牛柳 · 49

清蒸鲫鱼 · 51

芹菜炒鱿鱼 · 53

麻婆豆腐 · 55

清炒芦笋 · 57

干贝瘦肉粥 · 58

蒸香米饭 · 59

夏季流行料理

mini蚵仔煎 · 61

咖喱南瓜 · 63

煎酿苦瓜 · 65

凉拌双丝 · 66

丝瓜炒毛豆 · 67

西芹炒百合 · 68

干贝冬瓜 · 69

清炒莴笋丝 · 70

黄焖鳝段 · 71

剁椒鱼头 · 73

清蒸鳕鱼 · 74

凉瓜炒牛柳 · 75

冬阴功汤 · 76

番茄土豆汤 · 77

冬瓜排骨汤 · 78

海带豆腐汤 · 79

紫菜鸡蛋汤 · 80

百合绿豆粥 · 81

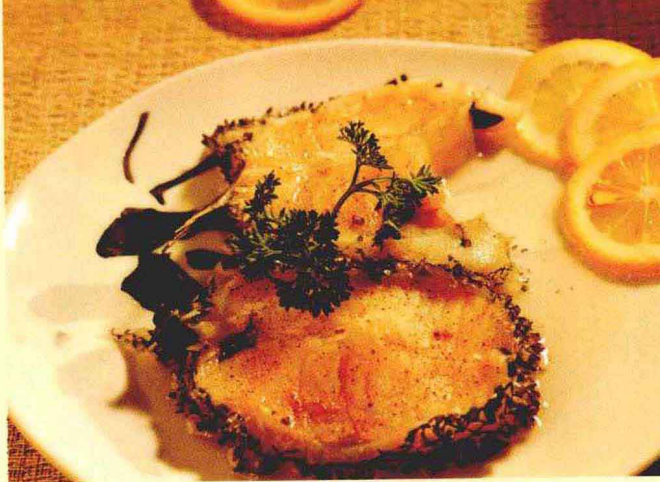
炸酱面 · 82

紫米饭团 · 83



秋季流行料理

- 白果西芹炒木耳 · 85
- 山药炒黑木耳 · 87
- 金针白菜包 · 89
- 东北乱炖 · 91
- 鱼香肉丝 · 93
- 椒盐乳鸽 · 95
- 萝卜炖牛腩 · 96



Contents



- 板栗焖鸡 · 97
- 酱爆鱿鱼 · 99
- 老鸭汤 · 100
- 芝心牛肉饼 · 101
- 萝卜排骨汤 · 102
- 霸王花银耳猪舌汤 · 103
- 川味盐水花生 · 104
- 爆米花 · 105

冬季流行料理

- 煎酿莲藕 · 107
- 凉拌皮冻 · 108
- 酿藕片 · 109
- 爆炒猪肝 · 111
- 炭烧羊排 · 112
- 红烧排骨 · 113
- 椒盐脆骨 · 115
- 香煎鳕鱼 · 116
- 荷叶蒸甲鱼 · 117
- 香煎黄花鱼 · 118
- 冬笋炖猪肉 · 119
- 清炖甲鱼 · 120
- 腊味合蒸 · 121
- 孜然羊肉 · 123
- 黑米花糕 · 125
- 煎烤牛排 · 127
- 腊味煲仔饭 · 129
- 腊八粥 · 130
- 烤红薯 · 131



格兰仕微波炉烹饪实验室 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



PRE FACE

前言

我们不是专业厨师，也不是美食家，而是和众多读者一样处在快节奏生活下的一群年轻人。应电子工业出版社之约开发的这本微波料理图书，不是烹饪工具书，而是供现代都市人选择的一种生活方式。

除了对明火和油烟避之不及，越来越多的都市人没有太多的时间去研究传统的厨艺，或者不想把太多的时间花在厨房里。面对大家都无法绕开的一日三餐问题，我们带来的是一套轻松时尚的解决方案。

微波炉不仅仅可以用来加热，它的本来属性是烹饪家电。特别是近20年不断创新升级后，微波炉在更节能、更便捷的基础上，其智能化、全能化优势特征更加显著，这种无明火、不产生油烟的绿色烹饪电器让下厨变成一件轻松甚至是有趣的事情，即使是没有烹饪经验的厨房“菜鸟”，只要拥有一台合适的微波炉，就可以成为一名料理高手。

根据现代都市人的工作生活状态，发挥微波炉炖、烤、煮、蒸、煎等烹饪功能，我们着重开发了一系列四季流行的时令菜式，这些流行菜的微波料理方式普遍都很简单，取材和配料都相当平常，但是口感和品相并不平凡，足以带给家人幸福和惊喜。

烹饪不是为了完成任务，一日三餐也不只是为了填饱肚子。所以，在四季家常流行美食基础上，我们还特别开发了一系列养生料理、养颜料理、宝宝料理及创意西餐料理。大家在轻松料理家常百味之余，不妨多尝试一些微波烹饪的新趣味。

我们衷心希望，这本微波料理图书的意义不止于分享了诸多的美味，而且能时不时提醒大家：无论生活节奏变得多快，有了微波炉，就能便捷做出四季营养美食；用好微波炉，就能轻松守护自己和家人的饮食健康。

——格兰仕微波炉烹饪实验室

C 目录 Contents



Chapter 1 用好微波炉玩味新食尚 · 8

选对微波炉 · 9

用好专业微波器皿 · 12

微波料理技巧 · 16

Chapter 2 360° 认识微波炉 · 20

Chapter 3 微波美食精烹饪 · 28

四季流行料理 · 31

春季流行料理

韭菜培根卷 · 33

蒜香烧排骨 · 35

芹菜牛肉丝 · 37

龙井虾仁 · 39

玉子虾仁 · 41

宫保鸡丁 · 43

微波蒸仔鸡 · 44

咖喱鸡块 · 45

水果鸡柳 · 47

蚝油牛柳 · 49

清蒸鲫鱼 · 51

芹菜炒鱿鱼 · 53

麻婆豆腐 · 55

清炒芦笋 · 57

干贝瘦肉粥 · 58

蒸香米饭 · 59

夏季流行料理

mini蚵仔煎 · 61

咖喱南瓜 · 63

煎酿苦瓜 · 65

凉拌双丝 · 66

丝瓜炒毛豆 · 67

西芹炒百合 · 68

干贝冬瓜 · 69

清炒莴笋丝 · 70

黄焖鳝段 · 71

剁椒鱼头 · 73

清蒸鳕鱼 · 74

凉瓜炒牛柳 · 75

冬阴功汤 · 76

番茄土豆汤 · 77

冬瓜排骨汤 · 78

海带豆腐汤 · 79

紫菜鸡蛋汤 · 80

百合绿豆粥 · 81

炸酱面 · 82

紫米饭团 · 83



秋季流行料理

- 白果西芹炒木耳 · 85
- 山药炒黑木耳 · 87
- 金针白菜包 · 89
- 东北乱炖 · 91
- 鱼香肉丝 · 93
- 椒盐乳鸽 · 95
- 萝卜炖牛腩 · 96



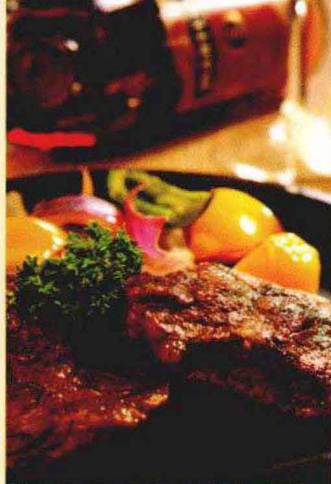
Contents



- 板栗焖鸡 · 97
- 酱爆鱿鱼 · 99
- 老鸭汤 · 100
- 芝心牛肉饼 · 101
- 萝卜排骨汤 · 102
- 霸王花银耳猪舌汤 · 103
- 川味盐水花生 · 104
- 爆米花 · 105

冬季流行料理

- 煎酿莲藕 · 107
- 凉拌皮冻 · 108
- 酿藕片 · 109
- 爆炒猪肝 · 111
- 炭烧羊排 · 112
- 红烧排骨 · 113
- 椒盐脆骨 · 115
- 香煎鳕鱼 · 116
- 荷叶蒸甲鱼 · 117
- 香煎黄花鱼 · 118
- 冬笋炖猪肉 · 119
- 清炖甲鱼 · 120
- 腊味合蒸 · 121
- 孜然羊肉 · 123
- 黑米花糕 · 125
- 煎烤牛排 · 127
- 腊味煲仔饭 · 129
- 腊八粥 · 130
- 烤红薯 · 131



养生料理

- 人参鸡汤 · 134
- 药膳乳鸽 · 136
- 天麻鱼头 · 138
- 鸡骨草煲猪横脷 · 140
- 青蒿芦根翠衣汤 · 142
- 金银花炖猪展 · 143
- 佛手苦瓜排骨汤 · 144
- 石斛雪梨炖水鸭 · 146
- 巴戟杜仲炖老鸽 · 148

宝宝料理

- 土豆泥 · 153
- 茶杯蒸蛋 · 155

- 营养米糊 · 157
- 牛奶燕麦粥 · 159
- 小米粥 · 161
- 黑米山药粥 · 163

养颜料理

- 双皮奶 · 167
- 甜酒蛋 · 168
- 莲子百合羹 · 169
- mini南瓜盅 · 171
- 木瓜炖雪蛤 · 173
- 银耳百合莲子羹 · 175
- 椰汁西米露 · 177
- 桂圆赤小豆汤 · 178
- 薏米赤小豆汤 · 179
- 苹果银耳汤 · 181

创意西餐料理

- 日式寿司 · 185
- 蚝油鸡翅 · 187
- 什锦焗饭 · 189
- 海鲜焗饭 · 191
- 蘑菇焗饭 · 193
- 南瓜浓汤 · 194
- 韩式大酱汤 · 195
- 味噌汤 · 197
- 蔬菜浓汤 · 199
- 罗宋汤 · 201
- 黑森林蛋糕 · 203
- 香煎香奶吐司 · 205
- 焦糖布丁 · 207



Chapter 1

Use Microwave oven

用好微波炉 玩味新食尚

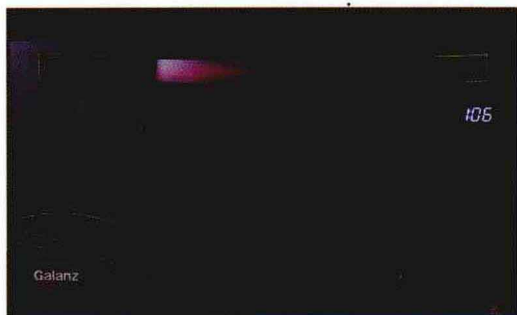
Galanz

选对微波炉

经过60多年的创新升级，目前市场上流通的家用微波炉款型繁多，主流微波炉包括单微波、微波加光波、微波加烧烤、微波加蒸汽、微波加热风对流等几种加热方式机型。加热方式不一样的微波炉，带来的烹饪效果可能有所差异。选对一款适合自己的产品，会让你轻松成为食尚料理高手。

结合实用、易操作的普遍需求，本书108道家藏级微波料理主要采用了以下几种类型的微波炉：

InvertE
光波变频



1 带光波功能的微波炉

光波微波炉除了具有微波加热的全部功能外，还具有光波杀菌、光波烘培等功能，食物中大部分油脂会在烘培过程被分离出来，上色和口感均优于传统的电烤炉。在烘培过程中，光波快速节能的加热特点配合生产厂家特制的烹调程序，有效减少了油烟的产生。如果想快捷简便地料理一日三餐，又不想弄得烟熏火燎，选光波炉最合适了。



2 光波变频微波炉

这是光波炉的升级版。光波变频微波炉除了具有光波炉的实用优点外，最重要的技术飞跃是：光波在工作过程中，通过光波变频技术，使得微波炉能够智能调节火力大小，不仅节能效果明显，而且对食物加热的均匀性更好，特别是烘培食物的口感更为优越。

UOVO二代(蓝)



3 向上开启的圆形微波炉UOVO

微波炉“世界冠军”格兰仕首创的这个国际发明成果颠覆了传统微波炉中规中矩的方形和侧方门设计，让微波炉变得更加智能化、个性化、人性化、时尚化。75度大角度向上开启设计，构筑出一个开放的超大烹饪平台——味来舱，充分释放出微波炉的“炒做”功能，开启、取放食物或在烹调中途添加佐料都十分方便。无论你是喜欢烹饪中餐还是想要创意西餐，UOVO都能让你随心所欲、轻松自如。为了更好地锁住食物的营养，UOVO巧妙地设置了贴心的蒸汽口和导流槽，烹饪食物时产生的多余水汽不会回流到食物上，而是由“天幕”顶部的蒸汽口以及沿着弧形内壁滑落到底部排出，因此更好地保持食物口感。

更有趣的是，UOVO的圆形“天幕”透光率高达90%，烹饪过程一目了然；加载了“月光宝盒”声光反馈系统，LED灯光和和弦音乐伴随每一道料理的烹饪过程，让四季美食变得更加有声有色。

UOVO二代(橙黄)



P70D10EP-QB(A0)



UOVO二代(紫红)



P70D10EP-QB(P0)



UOVO二代(橙)



UOVO二代(深蓝)



UOVO二代(冰蓝)



P70D10MP-QB(S0)