

厨房难题一网打尽
轻轻松松享受优质生活

巧用微波炉

做家常美食

牛国平◎编著

- 不可不知的微波炉常识
- 微波炉美味菜肴
- 微波炉美味主食

爱下厨房的朋友，您是不是还是将自家的微波炉作摆设，忍受烟熏火烤之苦为全家烹调美味佳肴呢？
什么，您不会使用微波炉？
没关系，这本书可助您一臂之力，试试看！

厨房
小百科



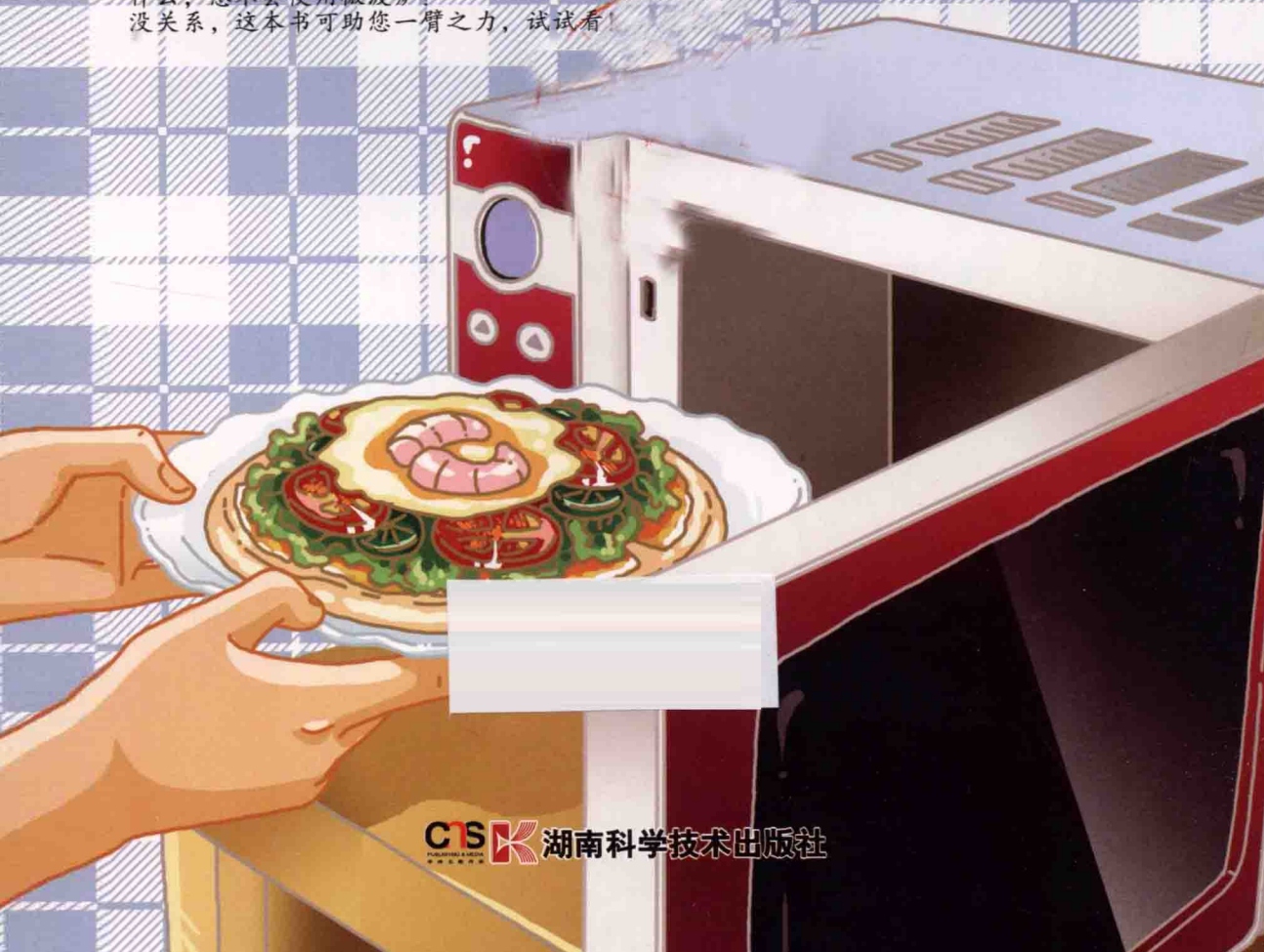
巧用微波炉

做家常美食

牛国平◎编著

- 不可不知的微波炉常识
- 微波炉美味菜肴
- 微波炉美味主食

爱下厨房的朋友，您是不是还是将自家的微波炉作摆设，忍受烟熏火烤之苦为全家烹调美味佳肴呢？
什么，您不会使用微波炉？
没关系，这本书可助您一臂之力，试试看！



图书在版编目 (C I P) 数据

巧用微波炉做家常美食 / 牛国平编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012

ISBN 978-7-5357-7124-7

I. ①巧… II. ①牛… III. ①微波炉—食谱 IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 033118 号

巧用微波炉做家常美食

编 著: 牛国平

责任编辑: 戴 涛 郑 英

文字编辑: 张 珍

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市湘雅路 341 号纸张油墨市场内

邮 编: 410008

出版日期: 2012 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5357-7124-7

定 价: 39.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

Preface

\ 巧 \ 用 \ 微 \ 波 \ 炉 \ 做 \ 美 \ 食 \



前言

微波炉，顾名思义，就是用微波来烧菜煮饭的，它是一种现代化的烹调灶具。随着人们生活水平的提高，微波炉已进入寻常百姓家，成为居家必备。它能用炒、煎、炖、蒸、烤等烹调方法制作肴馔，既方便又非常省时，能最大限度地保持食物的原汁原味和营养成分，还能保证厨房的卫生。

本书共分三篇。第一篇为不可不知的微波炉常识，介绍了选购微波炉及烹调器皿的知识、微波炉使用技巧及烹调美食的注意事项；第二篇为微波炉美味菜肴，讲解了运用微波炉烹制的清香素菜、可口荤菜、鲜香水产和美味汤品160道；第三篇为微波炉美味主食，包括米饭、粥、蛋糕、面包、饼子、包子等28种，方便读者选用。

爱下厨房的朋友，你是不是还是将自家的微波炉作摆设，仍受火熏烟烤之苦为全家烹调美馔佳肴呢？什么，你不会使用微波炉？没关系，这本小书可助你一臂之力，试试看！

编 者

目 录

第一篇 不可不知的微波炉常识

一、微波炉的选购	2
二、微波炉烹调器皿的选购	2
三、微波炉使用须知	3
四、微波炉使用禁忌	3
五、微波炉烹制菜肴的注意事项	4
六、微波炉清洗技巧	5
七、微波炉烹饪肴饌的时间掌握	5

第二篇 微波炉美味菜肴

第一节 清香素菜

兰花豆干	8	果香莲藕	32
杏仁葱耳	9	桃仁西芹	33
酸奶甘蓝苹果	10	双耳西芹	34
花生仁拌木瓜	11	素炒三丁	35
豆腐拌皮蛋	12	咖喱酸甜包菜	36
番茄黄瓜	13	白汁双笋	37
草莓水果	14	山楂炒蚕豆	38
剁椒芸豆角	15	芽菜紫甘蓝	39
清炒空心菜	16	榨菜炒包菜	40
清炒菠菜	17	剁椒绿豆芽	41
酸辣土豆丝	18	清炒胡萝卜	42
椒盐土豆片	19	青椒炒洋葱	43
尖椒炒豆干	20	青椒炒山药	44
番茄炒鸡蛋	21	清炒大白菜	45
清炒小油菜	22	豆豉蒸南瓜	46
酸菜粉丝	23	蚝油南瓜	47
滑菇炒黄瓜	24	麻辣豆腐	48
番茄花菜	25	小葱拌豆腐	49
姜汁荷兰豆	26	香菇油菜	50
桃仁荷兰豆	27	豆豉鲮鱼油麦菜	51
兰香牛肝菌	28	海米西芹	52
地耳山药	29	韭菜炒鸡蛋	53
茭白炒金针	30	老醋花生米	54
豆豉烧茭白	31	油炸花生米	55



蚝油白菜	56
剁椒荷兰豆	57
剁椒黄瓜	58
酸辣包菜	59
蚝油茄子	60
青椒土豆丝	61
酸梅茄子	62
粉丝香菇蛋	63
酸甜白菜	64
剁椒南瓜丝	65
手撕白菜	66
辣味豇豆角	67
海米烧白菜	68
油豆腐粉丝	69
豆干炒油菜	70
蚝油生菜	71
鱼香茄子	72
清炒西兰花	73

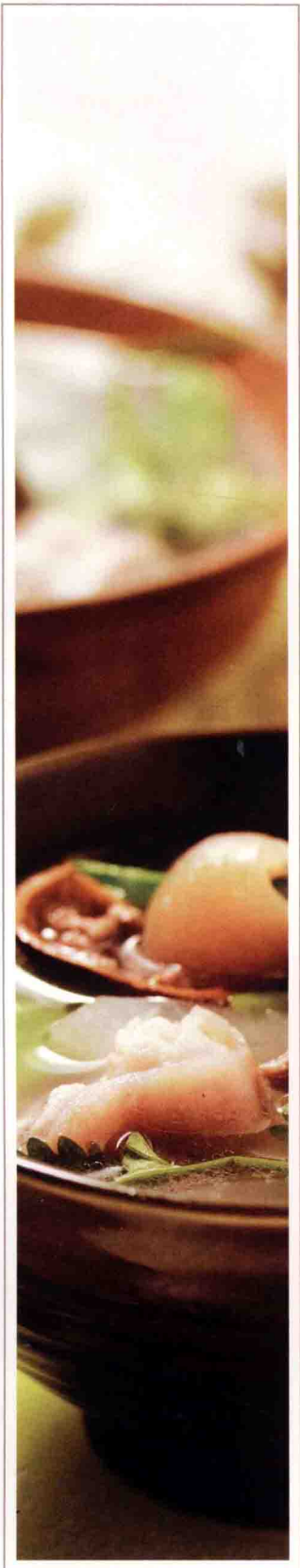
第二节 可口荤菜

兰花拌鸡肉	74
青椒鸡丁	75
土豆咖喱鸡	76
红烧鸡翅	77
南乳鸡翅	78
宫保鸡丁	79
土豆炖鸡	80
烤鸡翅	81
烤鸡腿	82
香菇鸡块	83
红烧鸡腿	84
辣子鸡丁	85
酱爆肉片	86
香辣里脊串	87
香煎肉饼	88
肉末粉丝	89
香辣肉丁	90
腐乳肉片	91
蒜苗肉丝	92
京酱肉丝	93

青椒肉丝	94
洋葱肉片	95
芫爆里脊	96
糖醋排骨	97
糖醋里脊	98
粉蒸排骨	99
泡菜猪肉	100
莴笋炒肉片	101
油菜炒肉片	102
兰花炒培根	103
西芹炒腊肉	104
鱼香肉丝	105
尖椒腊肠	106
头肉拌菜心	107
豆干炒肉	108
榨菜肉末	109
腊肠卷心菜	110
蒜泥白肉	111
韭黄炒肉丝	112
瓜拌酱肉	113
咸肉蒸南瓜	114
咸蛋蒸肉饼	115
菠萝猪排	116
泡菜腊肠	117
葱烧肥肠	118
大蒜肚条	119
咖喱牛肉	120
蚝油牛肉	121
孜然羊肉	122
芹菜羊肉丝	123
生菜羊肉	124
烤肉馅茄子	125
虾米鸡蛋羹	126
鲜奶蒸蛋	127
草莓蛋羹	128
三色蛋羹	129

第三节 鲜香水产

清蒸鲤鱼	130
蒜香草鱼	131





豉香武昌鱼	132
雪菜蒸鲈鱼	133
香辣鲫鱼	134
辣拌小鱼干	135
剁椒鱼头	136
红烧带鱼	137
糖醋带鱼	138
红烧鲢鱼块	139
甜辣鱼片	140
碧绿虾仁	141
香辣虾	142
白灼虾	143
剁椒虾	144
盐水虾	145
烤基围虾	146
番茄虾	147
清蒸虾	148
蒜茸豆豉蒸虾	149
椒盐虾	150
烤鱿鱼	151

奶油螃蟹	152
清蒸膏蟹	153

第四节 美味汤品

虾米萝卜汤	154
苦瓜排骨汤	155
榨菜肉丝汤	156
鲫鱼豆腐汤	157
豆腐鸡蛋汤	158
榨菜番茄鸡蛋汤	159
桂圆鸡蛋汤	160
青鱼头尾汤	161
木瓜银耳汤	162
番茄生鱼汤	163
番茄牛肉汤	164
红枣雪梨汤	165
丝瓜豆腐汤	166
酸辣四丝汤	167

第三篇 微波炉美味主食

第一节 米饭、粥类

腊肠茼蒿金银饭	170
红椒玉米炒饭	171
什锦火腿炒饭	172
苦瓜蛋炒饭	173
豆浆炒米饭	174
草莓蛋炒饭	175
胡萝卜松子米饭	176
红薯双米饭	177
玉米火腿豌豆饭	178
番茄腊肉饭	179
雪梨枸杞粥	180
皮蛋瘦肉粥	181
黑芝麻小米粥	182
桂花南瓜粥	183
胡萝卜芹菜粥	184

牛奶水果燕麦粥	185
双红大米粥	186
香菇虾仁粥	187
豌豆腊肠粥	188
南瓜荞麦粥	189

第二节 面食类

南瓜豆沙饼	191
虾仁烧卖	192
肉馅汤圆	193
紫菜馄饨汤	194
清汤水饺	195
白菜鲜肉包	196
香菌鸡蛋饼	197
香煎蔬菜饺	198

第一篇

不可不知的微波炉常识



一、微波炉的选购

目前市场上家用微波炉的种类较多，由于控制方式的不同，有机电控制式和电脑控制式之分；按功能不同，有单一加热型和多功能组合型之分；因材料不同，又有普通钢板和不锈钢的区别；按形状分有立式和卧式之分。面对林林总总的微波炉，在选购时要注意以下几点：

1. 首先看表面颜色和炉门。

表面颜色要一致，漆层附着力好，硬度高、光亮，没有掉漆、划伤等现象。炉门和炉腔的接触、部位应平整无凹凸痕。炉门开关应灵活自如，门封严密。在通电检查时，将炉门关好，从门缝处观察炉灯的光线，以不透光为佳。

2. 注意微波炉底板面积的大小。

在选择微波炉时，一定要注意微波炉底板面积的大小，在容积相同的前提下，底板面积大的微波炉为佳，因为底板面积越大，加热越快，热度越高，受热面积越均匀。在底板面积相同的前提下，容积为23升和21升的微波炉相比，显然是21升的微波炉热效率更高。

3. 微波炉底部小平台不得小看。

在平板微波炉的底部会突出一个小平台，在这个小平台内有一个微波搅拌器。通过这个装置把微波打散，使微波从底部均匀地向上输送，进而加热箱体内的食物。小平台的面积越大，与箱体内底板的面积越接近，微波搅拌器将越灵活，把微波打得会更均匀。而如果微波炉底部小平台的面积很小，就会使加热的效果大打折扣。

4. 功率概念要分清。

在选择微波炉的时候，不能只看功率的高低，要看输出功率的大小，因为输出功率才是加热食物的有用功。微波炉的输入功率一般会标在机器的后面。输入功率和输出功率的差值越小越好，差值越小，说明微波炉的有效功率越大。

5. 听噪声大小看质量。

微波炉正常工作时，除风机和转盘电机的运转声、变压器轻微的振动声外，不能有其他噪声。如果启动时的噪声和微波炉运转几秒后的噪声比起来，差别不是很大，证明微波炉的性能不是很理想。

二、微波炉烹调器皿的选购

在使用微波炉进行烹饪的时候，也必须选择合适的微波器皿。除我们在购买微波炉的时候赠送一些相应的微波器皿外，其他的器皿还需要自己准备。

通常使用率最高的微波炉专用器皿有：

1. 微波炉蒸饭煲：带盖的耐热塑料容器，可以用来蒸米饭、煮粥。

2. 微波炉瓷盘，适合烹饪各种菜肴。

3. 微波炉烧烤架：带烧烤功能的微波炉使用，用时一定要调到烧烤档，可以用来烤鸡翅、

肉片等。

4. 微波炉煎碟：可以制作比萨、饼之类的食物。
5. 微波炉蒸屉：在蒸屉底部加少量的水，蒸屉上放馒头、面包等，可以很快地加热食物。
6. 微波炉保鲜膜(袋)：可以用来解冻食物或做短时间加热。

检查器皿是否可在微波炉内安全使用的方法：拿1个玻璃杯装300毫升的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮1分钟，假如这个容器保持不热，但水是热的，那么它就是安全的微波烹饪容器。若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波能，绝对不可使用。这个试验不可用在塑料容器上。

三、微波炉使用须知

1. 使用微波炉时，炉门要轻开轻关，不要碰撞炉门。否则炉门损坏会泄露微波。
2. 装食物的容器不能使用金属、搪瓷制品，这些容器不能放入炉内做搁架、搁网。因为金属对微波有反射作用。
3. 微波炉使用时不能靠近强磁材料或带有磁场的家用电器，因为外来的磁场会干扰炉内磁场的均匀分布状态，使微波炉加热效率下降。
4. 没有放进食材前，不要先启动微波炉，以免空载运行有损磁控管。
5. 定期检查微波炉的炉门、门框和各个部位件，如有损坏应立即修理，以免微波泄露。
6. 经常保持炉门密封以及炉门内外表面的清洁，防止油腻、脏物或溅污积存，以免引起微波泄露。

四、微波炉使用禁忌

1. 不用金属器皿。放入炉内的铝、铁、不锈钢、搪瓷等金属器皿，在使用时会产生电火花并反射微波，既损伤身体，又做不熟食物。
2. 不能油炸食品。高温油会出现飞溅导致明火，万一不慎引起炉内起火时，请勿打开炉门，而应该先关闭电源，火熄后再开门降温。
3. 不用密封容器。加热液体时要使用阔口容器，密封容器内的食物在加热后产生的热量不易散发，使得容器内压力过高，易引起事故。
4. 不能用镀有金边的瓷碗或玻璃杯，也不能使用仅供盛冷水用的玻璃杯。
5. 不要将微波炉置于卧室，微波炉上的散热窗栅不要被物品覆盖，开启时不要让孩子接近。

五、微波炉烹制菜肴的注意事项

1. 最好使用熟油或色拉油，若用普通的食用油烹调，则要严格控制加热时间。如果时间不足，易产生生油味；时间过长则会引起着火。
2. 减少用盐量，以免成菜外熟内生；用盐调味的时间应在烹调即将结束前或结束后。
3. 微波炉烹调主要靠食物中的水分子起作用，所以水的分量要适中。水分较多的蔬菜要用较少的水去烧，才能保持其色泽和营养成分；蒸鱼时可加少量水以保持鱼肉中原有的水分，使成菜鲜嫩爽滑。
4. 烹调苹果、鸡蛋、栗子、牡蛎等带皮、壳、膜的食物，应先用刀片将原料开出裂缝，以防爆裂、喷溅。
5. 烹制高糖及高脂肪的食物，如甜点、蛋糕、肉饼等时，要严格控制加热时间，宁短勿长，以免食物烧焦。
6. 对不同原料进行共同烹制时，应先烹调难熟和密度大的，然后再将其与密度小、易熟的一起烹制。
7. 加热前，装盘的原料排列要松散，切忌堆放，以避免烹调加热过程中原料受热不均匀的现象。
8. 应根据不同的原料选择微波炉功率。微波炉中的微波可以穿透食物，但能量有限，对不同的原料其穿透力也不一样。一般说微波对脂肪、骨骼等穿透力较强，而对于质密的瘦肉穿透力则较差。因此不同的原料加热档次也不一样。一般说来，鲜嫩蔬菜、鲜果等原料可用高热档次即输出功率较大的档次；对牛肉等韧性较大以及原料形状较大的肉类和用焖及炖法制作的菜品以及解冻可用中低热档次；如食物保温则可用低热档次即输出功率较小的档次。对于较大的瘦肉，微波只能穿其外层，而里面仍需要依靠外层传导来的热量进行加热，这就要将微波炉的功率档调低一点，使磁控管有规律地间歇工作，使外层的热量有一定时间逐渐地传导到内里。对于形状小的食物，微波炉易穿透，加热时间较短，因此在烹调前的加工形状一定要大小均匀一致。
9. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。
10. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象，要避免这种情况发生，请注意四点：一是避免使用“直身窄口”或壁厚细长的容器；二是不要过分加热；三是加热前及加热途中应略加搅拌；四是加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
11. 烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分，请时常使用最短时间。
12. 烹调食谱提供了烹调的大约时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、分量、大小、食物形状和盛食器皿。

六、微波炉清洗技巧

1. 每次烹饪完毕，应用湿毛巾将炉腔内壁和转盘抹净，再用干毛巾抹去水分，并将炉门打开片刻，以通风散热。
2. 炉壁四角、四周与炉门相接之处，应经常保持清洁。清洗时切勿用磨洁布或粗糙带腐蚀性的清洁剂去擦或用小刀去刮，以免致伤炉腔内的金属保护层。如有顽固油渍，炉中放1杯水大火煮两三分钟，便容易清除。
3. 如炉内有异味，在1杯水中加少许柠檬汁或白醋，置入炉内大火加热两三分钟，取出杯子再擦净，异味便会消除。
4. 炉的外壁要时时保持清洁，以去除因日常烹调而引起的油污，避免减低微波炉的效能。

七、微波炉烹饪肴饌的时间掌握

微波炉烹饪肴饌的时间应根据以下两点来灵活掌握。

1. 功率（火力）与加热时间。

市场上不同牌子和型号的微波炉其输出的功率各有不同。即算相同，而功率强度的水平各家的称谓也异。常见家用微波炉的微波输出功率在500~900W范围内，比如600 W，时间为6分钟和12分钟，650 W、700 W、800 W、850 W为6分钟、5分钟、4分钟、4分钟和11分钟、10分钟、9分钟、8分钟。所以，各家的微波炉火力不相同，加热的时间也不能一概而论，请结合自己家武器威力适量调整时间。

2. 材料多少与加热时间。

比如说，200克肉片2分钟可以炒熟。若用300克则需要3分钟，若用100克肉片，用1分钟时间是炒不熟的，则约需用1分15秒。因为材料接受了微波，一部分会传导到盛器上，而且炉内的湿气也会吸去一些微波。再比如烤一个土豆用4分钟，2个土豆用8分钟就错了，应该用6分钟，依次类推。这样举例读者如果还不明白，就记住以下一句话：材料加了一半时，要多加原来加热时间的一半。材料减了一半时，减去一半加热时间再多加一些便可。注意：这种加或减的原则，只适用于相近于本书所用的分量。

除以上两点外，如果你是初次用微波炉烹饪，对时间的灵活运用还是不能掌握，不妨用较短的时间看看成熟度如何，再酌量增加时间，这是较为稳妥的做法，也不会影响食物烹调。



第二篇

微波炉美味菜肴





第一节 清香素菜

兰花豆干

提示:

1. 喜欢吃脆的西兰花，时间短一点。反之，时间长一些。
2. 根据个人口味施加调味料。

特点 三色相映，咸鲜脆嫩。

主料: 西兰花200克，豆腐干2片。

配料: 小番茄50克。

调料: 蒜蓉10克，盐、味精、红酒醋(以葡萄酒为原料，以醋酸菌进行天然发酵而制成)各适量，黑胡椒少许，香油10克。



制法:



① 西兰花洗净，用淡盐水浸泡一会，分成小朵；豆腐干用斜刀切成不规则的小块；小番茄一切两半，均备用。



② 取一个微波炉容器，放入西兰花和适量开水，开水要没过西兰花，放进微波炉高火加热3分钟，取出晾凉备用。



③ 将西兰花、番茄和豆腐干块放在一起，加入红酒醋、蒜蓉、盐、味精、黑胡椒和香油拌匀，装盘即可。

提示:

1. 木耳切忌用开水泡发, 否则, 出成率低, 口感也不好。
2. 洋葱横着切丝, 口感较脆。

特点 脆嫩, 咸酸。

杏仁葱耳



主料: 洋葱1个, 干木耳10克。

配料: 大杏仁25克。

调料: 盐、香醋、生抽、香油各适量, 白糖少许。

制法:



① 干木耳用温水泡发, 洗净后撕成小朵, 放入微波炉可用的容器, 倒上适量开水, 进微波炉用高火加热2分钟, 取出冷水过凉, 挤干水分。



② 杏仁放在微波炉可用的盘子里, 进微波炉中火加热2分钟, 取出压碎, 备用。



③ 洋葱去皮切丝, 同木耳和杏仁放在一起, 加盐、白糖、生抽、香油和香醋调匀, 装盘即可。

酸奶甘蓝苹果

提示:

1. 苹果切条后最好用淡盐水浸泡，以免发生褐变。
2. 紫甘蓝的硬梗要去除，保证美妙的口感。

特点 简单易做，清淡爽口，开胃刺激。



主料: 紫甘蓝200克，苹果半个。

配料: 山楂糕25克。

调料: 酸奶适量。

制法:



① 紫甘蓝洗净后，控干水分，放进微波炉里用高火加热半分钟消毒，取出，切成细丝。



② 苹果削皮切成细条，山楂糕切条。



③ 紫甘蓝丝、苹果条和山楂糕条放在窝盘内，倒入酸奶拌匀即可。