

• 家用电器使用问答丛书 •

微波炉使用问答 及其菜谱320例

(修订本)

刘杭生 编著

上海科学技术文献出版社

目 录

第一部分 微波炉使用问答

、微波炉的原理和结构	(3)
1. 什么是微波炉?	(3)
2. 微波炉是怎样发明的?	(3)
3. 什么是微波?	(4)
4. 微波炉有哪些特点?	(5)
5. 微波炉有些什么用途?	(6)
6. 使用微波炉对人体有不良影响吗?	(7)
7. 食用微波加热的食品有损人体健康吗?	(9)
8. 使用微波炉烹饪会损失食品的营养价值吗?	(9)
9. 微波炉费电吗?	(10)
10. 微波炉有哪些种类?	(12)
11. 微波炉的加热原理是什么?	(17)
12. 微波炉有哪些防止微波泄漏的安全措施?	(19)
13. 微波炉使用年限长了,微波泄漏量会增加吗?	(20)
14. 微波炉的使用寿命有多长?	(21)
15. 微波炉的技术指标有哪些?	(22)
16. 微波炉的外部结构是怎样的?	(24)
17. 微波炉的内部结构是怎样的?	(28)
18. 微波炉的电路构成是怎样的?	(31)
19. 磁控管是怎样工作的?	(33)
20. 电动机在微波炉中起什么作用?	(35)
21. 微波炉为什么要接地?	(36)
22. 为什么微波炉的定时器时间刻度分布不均匀?	(38)

23. 微波炉有消毒杀菌作用吗?	(39)
24. 微波炉中的变压器与普通变压器是否一样?	(41)
25. 微波炉的控制面板有哪些类型?	(41)
26. 微波炉有防蛀作用吗?	(44)
二、微波炉的选购	(45)
27. 怎样选购微波炉?	(45)
28. 如何检查微波炉的微波分布均匀度?	(49)
29. 微波炉为何标有两种功率? 如何选择?	(50)
30. 微波炉是单功能型好还是多功能型好?	(52)
31. 什么样的电表能承受微波炉的用电负载?	(53)
32. 转盘式微波炉与搅拌器式微波炉有何区别?	(55)
33. 选用微波炉用炊具时要注意些什么?	(56)
三、微波炉的使用	(58)
34. 如何安置微波炉?	(58)
35. 如何识别微波炉上的英文标记?	(59)
36. 哪些器皿适用于微波烹饪? 哪些器皿不适用?	(62)
37. 使用微波炉须注意些什么?	(65)
38. 微波炉有哪些特制的专用器皿?	(67)
39. 微波炉的使用操作程序是怎样的?	(70)
40. 如何正确使用微波炉?	(74)
41. 怎样测定微波炉的实际微波输出功率?	(74)
42. 怎样选择烹饪时间?	(75)
43. 如何选择烹饪功率?	(77)
44. 怎样用微波炉进行解冻?	(79)
45. 食品再加热要注意些什么?	(81)
46. 炉内有了异味怎么办?	(83)
47. 上次烹饪的食品味道会影响这次烹饪的食品的味道吗?	(84)
四、微波炉的烹饪	(85)
48. 微波烹饪要注意些什么?	(85)
49. 有哪些因素会影响烹饪效果?	(87)
50. 微波烹饪有些什么技巧?	(89)

51. 如何借鉴一般烹饪方法进行微波烹饪?	(92)
52. 如何安排微波炉家庭便宴?	(94)
53. 可用微波炉烹饪的基本方法有哪些?	(95)
54. 什么是微波食品?	(97)
55. 烹饪的食品熟度不匀是何原因?	(99)
56. 微波烹饪时宜不放盐或少放盐,这是为什么?	(100)
57. 怎样才能在烹饪时不失去水分?	(102)

五、微波炉的维修保养 (103)

58. 维修保养时要注意些什么?	(103)
59. 如何清洁微波炉?	(103)
60. 如何检查微波炉?	(104)
61. 用户能自己检查微波炉的微波泄漏吗?	(106)
62. 有时能从炉门缝看到炉灯的亮光,或炉门缝处有热气冒出, 是微波炉坏了吗?	(107)
63. 炉门不能平滑开关,是何原因?	(108)
64. 炉灯亮,但微波炉不能加热食物是何原因?	(108)
65. 炉腔内打火花是何原因?	(109)
66. 微波炉外壳带电怎么办?	(110)
67. 转盘不转怎么办?	(111)
68. 在烹饪过程中炉灯突然不亮,微波炉也不能加热是何原因?	(112)
69. 炉灯不亮是什么原因?	(113)
70. 可以加热,但定时器旋钮不能回复到零位,是何原因?	(114)
71. 怎样更换炉灯?	(114)
72. 搅拌器风叶不转怎么办?	(115)
73. 国外带进的微波炉如何选用变压器?	(116)
74. 功率调节失灵怎么办?	(116)
75. 炉灯、冷却扇、转盘等运转正常,但不能加热食品是何原因?	(117)
76. 按下烹饪开关电源保险丝烧毁,是何原因?	(118)

六、附录 (119)

微波炉用容器材料介绍	(119)
------------------	-------

第二部分 微波炉菜谱 320 例

微波炉菜谱的使用说明和注意事项 (125)

一、肉类 (128)

* 肉类选购的常识与方法 (128)

中式 (128)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 原汁蹄膀 (128) | 17. 东坡肉 (135) |
| 2. 红烧蹄包 (129) | 18. 香酥里脊 (136) |
| 3. 红烧猪脚 (129) | 19. 回锅肉片 (137) |
| 4. 红焗猪尾 (130) | 20. 茄汁肉片 (137) |
| 5. 红烧肉 (130) | 21. 金茸肉丝 (137) |
| 6. 红烧大排 (131) | 22. 鱼香肉丝 (138) |
| 7. 炸猪排 (131) | 23. 滑溜肉片 (138) |
| 8. 糖醋小排 (131) | 24. 梅菜蒸肉饼 (139) |
| 9. 红烧狮子头 (132) | 25. 酱味牛肉 (139) |
| 10. 竹笋焖肉 (132) | 26. 蚝油牛肉 (140) |
| 11. 蒜泥白肉 (133) | 27. 咖喱牛肉 (140) |
| 12. 生菜狗肉 (133) | 28. 洋葱牛柳 (141) |
| 13. 腊肉大蒜 (134) | 29. 红烧羊肉 (141) |
| 14. 蜜汁火腿 (134) | 30. 蚝油羊肉 (142) |
| 15. 香菇卤大肠 (135) | 31. 咖喱羊肉 (142) |
| 16. 清炒猪肝 (135) | |

西式 (143)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 32. 焗猪排 (143) | 39. 牛仔肉卷 (147) |
| 33. 菠萝猪排 (143) | 40. 沙茶牛肉 (147) |
| 34. 德国咸猪手 (144) | 41. 镶墨西哥脆饼 (148) |
| 35. 烩香肠 (144) | 42. 汉堡包 (148) |
| 36. 黑椒牛仔骨 (145) | 43. 波蛋咸牛肉 (149) |
| 37. 茄汁牛排 (146) | 44. 焗羊腿 (150) |
| 38. 黑椒牛里脊 (146) | 45. 烧羊排 (150) |

二、水产类 (151)

* 水产类选购的常识和方法 (151)

中式 (151)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 46. 韭菜花炒鱼圆 (151) | 70. 茄汁大虾 (162) |
| 47. 海鲜蒸 (152) | 71. 炸虾 (163) |
| 48. 豆瓣鱼 (152) | 72. 盐水虾 (163) |
| 49. 富贵蒸鱼 (153) | 73. 荷叶蒸虾 (164) |
| 50. 什丝蒸鱼 (153) | 74. 宫保对虾 (164) |
| 51. 清蒸鲥鱼 (154) | 75. 龙尾虾仁 (165) |
| 52. 白汁石斑 (154) | 76. 清炒虾仁 (165) |
| 53. 麻油虱目鱼 (155) | 77. 百花齐放 (165) |
| 54. 秋刀鱼 (155) | 78. 芦笋虾卷 (166) |
| 55. 面拖小黄鱼 (156) | 79. 清蒸甲鱼 (166) |
| 56. 炒鲞鱼 (156) | 80. 酒炖甲鱼 (167) |
| 57. 清炒鱼片 (157) | 81. 奶油螃蟹烧 (167) |
| 58. 味噌划水 (157) | 82. 粉丝煲螃蟹 (168) |
| 59. 砂锅鱼头 (157) | 83. 炒蟹脚 (169) |
| 60. 红烧下巴 (158) | 84. 清炒鳝丝 (169) |
| 61. 红烧带鱼 (158) | 85. 洋葱炒鳝背 (170) |
| 62. 丁香炒豆干 (159) | 86. 蒸哈蜊塞肉 (170) |
| 63. 青椒鱼丝 (159) | 87. 银芽蛤肉 (171) |
| 64. 香芋炖鱼头 (160) | 88. 清蒸蛤 (171) |
| 65. 极品鲍鱼 (160) | 89. 串烧扇贝肉 (171) |
| 66. 宫保鱿鱼 (161) | 90. 豉汁牡蛎 (172) |
| 67. 鱿鱼炒笋片 (161) | 91. 生蚝香烩 (172) |
| 68. 八宝鱼翅 (161) | 92. 田鸡炒青椒 (173) |
| 69. 清蒸虾 (162) | |

西式 (173)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 93. 柠檬鱼 (173) | 97. 鲑鱼色拉 (175) |
| 94. 糖醋红尼罗 (174) | 98. 白汁鲑鱼 (176) |
| 95. 火腿芝士鱼卷 (174) | 99. 白菌汁马鲛鱼 (176) |
| 96. 铁扒鳕鱼 (175) | 100. 蒜油鲈鱼 (177) |

101. 生菜鲍鱼	(177)	103. 扒大虾	(178)
102. 粟米烩虾	(178)	104. 蟹肉镶蘑菇	(179)
三、禽蛋类		(180)	
* 鸡鸭类选购的常识与方法		(180)	
* 蛋类选购的常识与方法		(180)	
中式		(181)	
105. 百珍油淋鸡	(181)	121. 咖喱鸡酱	(189)
106. 葱油鸡	(182)	122. 酱鸭	(189)
107. 醉鸡	(182)	123. 芋头鸭	(190)
108. 香菇鸡	(182)	124. 酸菜鸭	(190)
109. 椰汁鸡	(183)	125. 麻辣鸭掌	(191)
110. 白切鸡	(184)	126. 草菇炖双鸽	(191)
111. 纸包鸡	(184)	127. 豉油王乳鸽	(192)
112. 烤鸡肉串	(185)	128. 椒盐炒蛋	(192)
113. 红烧凤翅	(185)	129. 番茄炒蛋	(193)
114. 红烧火鸡翅	(185)	130. 开洋炒蛋	(193)
115. 咖喱鸡块	(186)	131. 银鱼炒蛋	(193)
116. 酱爆鸡丁	(186)	132. 韭芽炒蛋	(194)
117. 腰果鸡丁	(187)	133. 荷包蛋	(194)
118. 菱肉鸡丁	(187)	134. 蛤蜊蒸蛋	(195)
119. 蘑菇鸡丁	(188)	135. 炒蟹黄	(195)
120. 川味玉笋鸡丝	(188)		
西式		(196)	
136. 蜜糖柠檬鸡腿	(196)	139. 夏威夷烤鸡	(197)
137. 芥末酱鸡翼	(196)	140. 什菜煎蛋饼	(198)
138. 香草烧鸡	(197)		
四、豆制品类		(199)	
141. 镶豆腐	(199)	145. 蟹黄豆腐	(201)
142. 肉末豆腐	(199)	146. 麻婆豆腐	(202)
143. 双菇豆腐	(200)	147. 凉拌豆腐	(202)
144. 河粉卷	(200)	148. 虾仁都豆腐	(203)

149. 油豆腐塞肉	(203)	152. 青椒干丝	(205)
150. 四色烧油豆腐	(204)	153. 红烧烤夫	(205)
151. 百叶包肉	(205)	154. 蚂蚁上树	(206)

五、蔬菜类

* 蔬菜类选购的常识与方法	(207)
---------------------	-------

* 干货与山珍类选购常识与方法	(207)
-----------------------	-------

中式	(208)
----------	-------

155. 翠玉总烩	(208)	176. 辣味竹笋	(218)
156. 炒素	(208)	177. 干贝烩菜心	(219)
157. 杂菜烩	(209)	178. 干贝白玉	(219)
158. 什锦炒木耳	(209)	179. 开洋白菜	(220)
159. 芝麻金茸	(210)	180. 白菜炒肉丝	(220)
160. 什锦炒丁	(210)	181. 炒双片	(220)
161. 炒三丁	(211)	182. 花菜炒肉片	(221)
162. 肉馅马铃薯	(211)	183. 芹菜鱿鱼	(221)
163. 青椒肉丝	(212)	184. 银芽黄鱼丝	(222)
164. 青椒塞肉	(212)	185. 银芽洋葱	(222)
165. 青椒盒子	(213)	186. 洋葱肉丝	(223)
166. 镶苦瓜	(213)	187. 韭黄肉丝	(223)
167. 香瓜盅	(214)	188. 香菇盒子	(223)
168. 南瓜盅	(214)	189. 香菇豆苗	(224)
169. 大蒜黄瓜	(215)	190. 炒香菇	(225)
170. 腊味蒸慈姑饼	(215)	191. 炒青菜	(225)
171. 萝卜球	(216)	192. 蚝油芥蓝	(225)
172. 万紫千红	(216)	193. 炒四季豆	(226)
173. 酱醋清蒸茄子	(217)	194. 油焖茭白	(226)
174. 银鱼芥菜	(217)	195. 茭白肉丝	(226)
175. 腐乳芥菜	(218)	196. 雪菜肉丝	(227)

西式	(227)
----------	-------

197. 镶番茄	(227)	199. 薯茸镶什菜	(228)
198. 镶青瓜	(228)	200. 青豆火腿	(229)

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 201. 熏肉炒刀豆 | (229) | 205. 鲜露笋忌廉汁 | (231) |
| 202. 炒什菜 | (230) | 206. 奶油胡萝卜 | (231) |
| 203. 干酪汁大蒜 | (230) | 207. 奶油白菜 | (232) |
| 204. 芝士焗菜花 | (231) | | |

六、汤羹类 (233)

中式 (233)

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 208. 酸辣汤 | (233) | 218. 青鱼头尾汤 | (238) |
| 209. 蛤蜊鸡汤 | (233) | 219. 羊肉清汤 | (238) |
| 210. 竹节盅 | (234) | 220. 莲藕排骨汤 | (239) |
| 211. 丸子津菜汤 | (235) | 221. 苦瓜鲈鱼汤 | (239) |
| 212. 番茄肉丸汤 | (235) | 222. 鲜菇虾丸汤 | (239) |
| 213. 萝卜丝汤 | (236) | 223. 干贝发菜汤 | (240) |
| 214. 雪菜冬瓜汤 | (236) | 224. 排骨酥羹 | (240) |
| 215. 牛肉菠菜汤 | (236) | 225. 鱼翅羹 | (241) |
| 216. 番茄鸡蛋汤 | (237) | 226. 宁式黄鱼羹 | (242) |
| 217. 葱花蛋汤 | (237) | 227. 西湖牛肉羹 | (242) |

西式 (243)

- | | | | |
|----------------|-------|------------------|-------|
| 228. 什菜汤 | (243) | 231. 忌廉蘑菇汤 | (245) |
| 229. 洋葱汤 | (244) | 232. 鸡茸粟玉羹 | (246) |
| 230. 南瓜汤 | (244) | | |

七、冷盘类 (247)

中式 (247)

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 233. 什锦拼盘 | (247) | 235. 鸡丝海蜇皮 | (248) |
| 234. 水晶鸡 | (247) | | |

西式 (249)

- | | | | |
|-------------------|-------|-----------------|-------|
| 236. 马铃薯色拉 | (249) | 240. 炸鱼柳条 | (250) |
| 237. 白醋双味 | (249) | 241. 沙茶鸡卷 | (251) |
| 238. 夏威夷火腿扒 | (250) | 242. 芥末洋芹 | (251) |
| 239. 啤梨香肠 | (250) | | |

八、饭粥面类 (253)

* 五谷类选购的常识与方法 (253)

中式 (253)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 243. 珍珠白饭 (253) | 252. 海鲜粥 (258) |
| 244. 菜饭 (254) | 253. 生滚牛肉粥 (259) |
| 245. 粽子饭团 (254) | 254. 牛肉滑蛋粥 (259) |
| 246. 凤梨饭 (255) | 255. 麻酱面 (260) |
| 247. 什锦炒饭 (255) | 256. 光面 (260) |
| 248. 章鱼瑶柱饭 (256) | 257. 红烧牛肉面 (260) |
| 249. 釜竹饭 (256) | 258. 什锦面 (261) |
| 250. 海南鸡饭 (257) | 259. 锅烧面 (261) |
| 251. 干贝瘦肉粥 (257) | 260. 肉丝米粉 (262) |

西式 (263)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 261. 鸡皇饭 (263) | 265. 烟肉蛋通粉 (265) |
| 262. 意大利有味饭 (263) | 266. 肉酱意粉 (265) |
| 263. 海鲜宽条面 (264) | 267. 蒜茸意粉 (266) |
| 264. 什菜面 (264) | |

九、点心甜食类 (267)

中式 (267)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 268. 香菇菜包 (267) | 282. 三色甜汤 (274) |
| 269. 小笼汤包 (267) | 283. 水果银耳羹 (274) |
| 270. 水晶虾饺 (268) | 284. 香瓜西米露 (275) |
| 271. 北方水饺 (268) | 285. 杏仁豆腐 (275) |
| 272. 蔬菜云吞汤 (269) | 286. 草莓酒 (276) |
| 273. 菜肉馄饨 (269) | 287. 草莓果酱 (276) |
| 274. 烧卖 (270) | 288. 麻香芋泥 (277) |
| 275. 咸汤圆 (270) | 289. 蒸糕 (277) |
| 276. 炒年糕 (271) | 290. 清蛋糕 (278) |
| 277. 炒粉丝 (272) | 291. 椰汁年糕 (278) |
| 278. 八宝饭 (272) | 292. 什锦椰子球 (279) |
| 279. 清凉一夏 (273) | 293. 花生糯米球 (279) |
| 280. 红枣福圆茶 (273) | 294. 香酥薄饼 (280) |
| 281. 雪莲甜汤 (274) | 295. 烤山芋 (280) |

西式	(281)		
296. 牛油粟米	(281)	301. 西米布丁	(283)
297. 核桃朱古力杯	(281)	302. 甜酒青梅	(284)
298. 南瓜批	(282)	303. 蜜糖番薯片	(284)
299. 核桃松饼	(282)	304. 熏肉玉米饼	(284)
300. 牛油酥饼	(283)		
十、炒货	(286)		
305. 糖酥核桃	(286)	307. 炒香瓜子(葵花子)	
306. 炒花生	(286)		(287)
十一、药膳	(288)		
308. 姜丝炒墨鱼	(288)	315. 枸杞鸡汤	(291)
309. 烧酒虾	(288)	316. 马蹄蔬菜汤	(291)
310. 何首乌煲鸡	(289)	317. 田鸡焖饭	(291)
311. 元枣乌骨鸡	(289)	318. 糯米百合糖粥	(292)
312. 三色鸡	(289)	319. 荔枝干煲粥	(292)
313. 当归鸭	(290)	320. 鹌鹑煲粥	(293)
314. 红枣红糖煮南瓜			
.....	(290)		
附录：常用辅料	(294)		
1. 热水	(294)		
2. 高汤	(294)		
3. 白汁	(295)		
4. 吉士	(295)		
5. 煎脆烟肉	(295)		
6. 炸面包粒	(296)		

第一部分

微波炉使用问答

一、微波炉的原理和结构

1. 什么是微波炉？

微波炉是一种利用频率为 2450 兆赫的电磁波来烹饪食品的厨房电器。微波炉的发明受自于雷达装置的启迪，所以最早被称为“雷达波”(radar range)炉，后来正名为微波炉(microwave oven)。把食品放入金属制的箱内，微波会使食品内含有的水分子互相激烈地碰撞，微波炉就是利用碰撞摩擦产生的热量来加热食品的。

2. 微波炉是怎样发明的？

微波技术问世于本世纪 30 年代，在通讯领域中最先得到应用。第二次世界大战期间，出现了雷达，雷达的诞生促进了微波技术的迅速发展。微波炉的发明要归功于美国的一位雷达工程师。以前在雷达的设计中，由于设计的原因，微波的传输过程中往往出现绝缘介质发热而造成无用损耗的现象，但人们对这种现象并没有深究，只是设法通过改进雷达的设计方案来尽量减少无用损耗。一次，这位雷达工程师做实验时，发现装在口袋里的巧克力熔化了，对这件奇怪的事他感到不可思议，起初还以为是自己的体温所致，后来经检查发现，巧克力的熔化原来是雷达装置上的磁控管在起作用。在解释这个现象的过程中，又联系到微波在传输过程中出现的绝缘介质发热而造成的无用损耗现象，人们得到了启示，能否利用微波来加热食品和其他物质呢？

1945 年,美国的 Raythen 公司开始着手研究,1954 年以“雷达波”炉为商品名称的微波炉最早开始销售于市。1955 年西欧制成家用微波炉,1961 年日本制成家用微波炉。70 年代以后,家用微波炉的品种、性能及销售量迅速发展,现在已成为世界上发展最快的主要家用电器产品之一。

3. 什么是微波?

微波是一种频率非常高的电磁波。通常是指 1000 兆赫以上的超高频率电磁波。

微波有以下一些特性:

(1) 直线性 与可见光线一样直线传播。

(2) 反射性 遇到金属物体就反射,像镜子反射光波那样。

(3) 吸收性 容易被含有水分的物体吸收而转变成热能。绝大多数的食品都含有水分,所以食品都可以用微波来加热。此外橡胶、三聚氰胺树脂等也会吸收微波而发热。

(4) 穿透性 微波不仅不会被陶瓷、玻璃、聚乙烯、聚丙烯、纸等一些绝缘物体吸收,而且可以穿透这些物体。这些物体不吸收微波,所以不会发热。

微波的波长范围约为 1 毫米到 1 米左右,其低频端与无线电波的超短波波段相接,高频端则与远红外波段毗邻。

在国际上规定用作微波炉频率的是 915 兆赫与 2450 兆赫两个频率,这样规定是为了避免干扰通讯电波。家用微波炉以采用 2450 兆赫为主,其性能近似于太阳光的性质,波速与光速相同,都为 3×10^8 米/秒,波长为 12.24 厘米,振荡频率为每秒 24.5 亿次。微波在电磁波中的位置如图 1。

微波与广播、电视的电波相似,它本身不会发热,只是一种能量。微波炉却巧妙地运用了这些能量,利用微波的振荡频率迅

速振荡食物内的水分子及脂肪分子,使其相互摩擦、撞击,从而使食物产生热量自行烹饪。

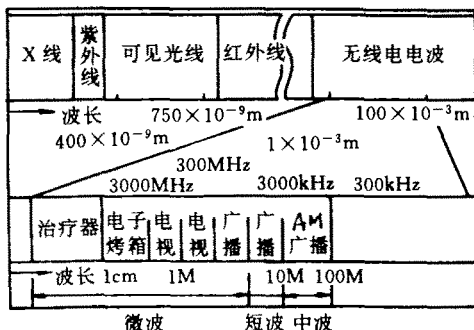


图1 微波在电磁波中的位置

4. 微波炉有哪些特点?

微波炉之所以会迅速地进入家庭,成为近几年发展最快的家用电器,其原因就是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) 快速烹饪 微波炉是以食品内部的分子为直接的发热源来加热的,可缩短烹饪时间,省时省事。据试验表明,微波炉烹饪比电炉烹饪平均省时 57%;比煤气炉烹饪平均省时 52.6%。在生活节奏逐渐加快的现代社会,这一特点尤为珍贵。

(2) 营养不损失 微波炉的烹饪时间很短,且又不需加入水和产生蒸汽来导热,维生素 C、维生素 B 的损失要比其他烹饪方法少得多,且矿物质、氨基酸的存有率也比其他烹饪方法高得多。

(3) 不冒烟、不发热 微波炉只对食品加热,微波炉的机体和容器本身不会发热,又几乎不冒烟,所以可以保持厨房内没有

油烟。

(4) 直接用餐具烹饪 微波炉不会对餐具加热,所以餐具可盛好食物,一起放入炉中加热,取出后可直接上桌,方便简单。带有简易包装的微波炉专用食品,可直接放入炉内加热,既方便又卫生。

(5) 再加热 微波炉对烧好的食品、菜肴再加热,因为是连盘加热,不会影响菜肴的排盘和形状。由于加热时间很短,可保持食品和菜肴原有的新鲜、美味和色彩。

(6) 解冻 可在很短时间内将冷冻食品解冻,又不失去食品的鲜味。

(7) 不改变蔬菜的形、色与风味 微波炉不用水即可进行快速烹饪,可保持蔬菜的色彩、形状和风味。

(8) 具有一定的杀菌消毒作用 微波炉可使食品的温度急剧上升,可起一定的杀菌、消毒作用,且消毒所需时间比常规的水煮法、蒸汽法要少得多。不管是剩饭剩菜,还是各种卤味快餐,只要放入微波炉转一转,即可防止其变质。只需用微波炉将猪肉加热到 77°C ,就可把猪肉里的旋毛形线虫全部杀死。除此之外,微波炉还能在工业、商业方面用于杀菌消毒。

(9) 节能省电 微波炉加热时间短,且加热是从食物的内外同时进行,所以能省电节能。据试验,微波烹饪较其他烹饪方法节能 $1/3 \sim 3/5$ 。

5. 微波炉有些什么用途?

微波炉可对非金属物质进行加热、干燥、脱水、灭菌、消毒。它分为产业和民用两种类型。产业用微波炉以 915 兆赫频率为主,家用微波炉为 2450 兆赫。

微波炉不仅可以解冻、加热、烹饪各种美味可口、营养丰富

的食品,在国民经济的其他方面也有广泛的应用。在家庭和饮食业,可用微波炉对餐具进行消毒;发酵面团、乳酪;做酒酿、促进新酒的老熟、糕点的松化、蛋白的凝固;用于食品杀菌消毒,延长食品保存时间;用于药物防蛀防霉,尤其是贵重中药材,蔬菜干燥脱水后保存;饼干、花生、瓜子等的复脆等。

在金融业可用于对纸质钞票和票证的消毒,钞票是疾病重要的传播媒介,据测,出纳员工作 1.5 小时后,手上要带菌 126 万个。微波炉消毒方便、快速、高效、节能、没有环境污染,尤其对纸质物品,如钞票、票证、书报等,更是无法取代的消毒设备。在消毒时要掌握正确的操作方法以免造成损坏。

在医疗系统微波炉已用于快速切片生理化验,还可用于对病历卡、化验单、病人的衣物等的消毒杀菌。

在石油勘探上,微波炉加热法可分析研究岩心的特性,测定含水饱和度、全直径空隙度、渗透率及烘烤硅胶等。

在农林业,微波炉处理柞蚕卵可提高孵化率,降低柞蚕发病率,提高柞蚕的产量。

在养殖业方面,用微波处理鱼、虾的卵也可以提高孵化率和生长速度,降低发病率,提高单位水域鱼、虾的产量。

在工厂实验室,微波炉可用来作快速取样的脱水。

在图书馆、档案馆,微波炉可用于图书、文件、资料的防蛀、防霉。

在理发馆微波炉可用于湿毛巾的加热、消毒。

在纺织业微波炉可用于棉纱、羊毛、尼龙、各种纤维散料和织品的固色;在木材加工业可用于木材的干燥等等。

6. 使用微波炉对人体有不良影响吗?

使用微波炉对人体没有不良影响。

微波是电磁波的一种,电磁波对人体的影响大致可分为热效应和非致热效应两类。不同频率的电磁波对人体的影响如表 1。

表 1 不同频率的电磁波对人体的影响

频率(MHz)	名 称	对人体影响
150 以下	无线电及电视广播	穿透人体,不被吸收
150~1000	电视广播、微波	穿透人体,部分被吸收
1000~10000	微波	可被体表组织吸收
10000~ 3×10^8	微波、红外线可见光	部分由体表反射出去,部分被皮肤吸收
3×10^8 以上	紫外线、X 光	穿透人体,部分吸收

家用微波炉使用的频率是 2450 兆赫,从表 1 中我们可以知道,这种微波不能透入人体去伤害内部的器官和组织,只能使皮肤和体表组织发热而已,只要不是持续地长时间地辐射,一般不会构成对健康的威胁。不过有的科学家认为,由于眼睛里的水晶体没有血管散热及睾丸对辐射比较敏感,因此在长时间的微波辐射下,人体最易受伤害的是眼睛水晶体和睾丸。

另外,科学家还发现从微波炉中泄漏出来的微波在空间传播时,它的衰减程度和离微波炉的距离平方大致成反比关系。这就是说,假如在微波炉门处每平方厘米的微波泄漏有 10 毫瓦的话,那么在 1 米以外的空间就只有 0.001 毫瓦的强度了(见图 2)。何况实际上微波炉门的泄漏量要远远低于这个数值。国际标准严格规定微波炉泄漏微波量不得大于每平方厘米 5 毫瓦,我国一些生产厂的出厂技术要求都控制在国际标准的 1/5,即每平方厘米 1 毫瓦以下。产品的实际泄漏值一般都在每平方厘米 0.1 毫瓦以下。

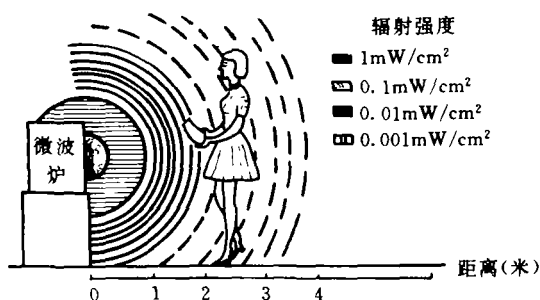


图2 微波炉微波泄漏强度与距离的关系

微波炉在防泄漏方面的措施非常严密,保证了使用人决不会受到微波的伤害,所以可以放心地使用微波炉,不必担心会受到微波的不良影响。以世界上微波炉普及率最高的美国来说,微波炉进入家庭已20多年,70%以上的家庭都在使用微波炉,微波炉的年销售量要达近1000万台,可是还没发现过一例因微波炉引起的对人体伤害的报道。

7. 食用微波加热的食品有损人体健康吗?

微波是一种电磁波,而不是放射性物质,它使食物内部的水分子激烈运动产生热量,是一种电能——磁能——热能的转换过程,因此用微波炉加热的食品内并不存在微波,更谈不上什么微波加热的食品会对人体有害了。

就如同电视台电视节目结束以后我们就收不到电视信号一样,一旦加热结束,也就不存在微波能量。

8. 使用微波炉烹饪会损失食品的营养价值吗?

微波烹饪不会损失食品的营养价值,且其最主要优点之一,就是能保留食品的营养价值。

因为微波炉烹饪食品时不需要加入水来导热及发生蒸汽,所以水溶性的维生素 C 不会从水中流失。加上微波炉是快速烹饪,烹饪时间比传统烹饪方式要缩短 $1/3 \sim 3/5$,因而食品中特别容易氧化以及不耐热的维生素或其他营养成分能最大限度地得到保留。日本大阪市市立环境科学研究所食品科曾就维生素 C 的保留率进行过比较实验(参见表 2),实验证明微波炉烹饪的食品中维生素 C 保留率要比以前的烹饪器具大得多。

表 2 维生素 C 在食品烹饪后的保留率

	以前的烹饪器具(煮沸、其他)		微 波 炉	
菠 菜	煮沸 5 分钟,晾 1 分钟	69%	加热 2 分钟,晾 1 分钟	82%
京 菜	煮沸 4 分钟,晾 1 分钟	47%	加热 2 分钟,晾 1 分钟	86%
卷心菜	煮沸 5 分钟	73%	加热 2 分钟	93%
圆辣椒	油炒 5 分钟	79%	加热	80%
萨摩薯	电烘箱 200℃ 40 分钟	35%	加热 1 分钟 40 秒	88%
苹 果	电烘箱 210℃ ~ 220℃ 30 分钟	35%	加热 3 分钟	92%

食品卫生监督检验部门对用微波炉烹饪后的蹄髈中人们必需的 8 种氨基酸成分进行了分析,结果表明人体必需的氨基酸都基本保留着,微波加热后的氨基酸保留程度为微波加热前的 98.6%。

9. 微波炉费电吗?

一般人听到微波炉的功耗要达 1000 瓦以上,觉得微波炉一定很费电。买个微波炉虽贵一些,只是一次性投资,但以后经常使用电费可吃不消。其实这是对微波炉的一种误解,微波炉除了能为你节约时间,提供方便外,它还是一种节能产品。

首先,微波炉中的微波只对含有水分和油脂的食品加热,而

且对食品的内外几乎是同时加热,所以与以前的从食品四周加热,让热量从外部慢慢地传到食品内部的方法不同,热量的损失少,烹饪速度快。表3是各种加热方式的热导率情况,从表中可以看出,微波加热热导率最高,微波炉在能源的有效利用率上是最高的。

表3 各种加热方式的热导率情况

	煤 炉	煤 气	电热丝	电热膜	微波炉
热导率(%)	30	55	55~63	85~93	90~95

其次微波不会加热空气、容器和器具本身,更缩短了烹饪时间,提高了热效率,比以前的烹饪方法消耗的能量要少得多。

以额定微波输出功率是750瓦的微波炉为例,其额定功耗约为1200瓦。一个五口之家的烹饪时间、耗电量、电费如表4所示(电费以上海地区每度(千瓦时)0.61元计算)。

表4 五口之家微波烹饪测算表

菜肴名称	每盘含量 (g)	烹饪时间(min)			耗电量(kW·h)			电费(元)		
		每盘	1日3餐	30天	每盘	1日3餐	30天	每盘	1日3餐	30天
蚝油牛肉	牛肉 200g	5	15	450	0.100	0.300	9.000	0.061	0.183	5.49
清炒鱼片	青鱼 300g	4	12	360	0.080	0.240	7.200	0.049	0.147	4.41
炒青菜	青菜 250g	4	12	360	0.080	0.240	7.200	0.049	0.147	4.41
汤		5	15	450	0.100	0.300	9.000	0.061	0.183	5.49
合计		0.3h	0.9h	27h	0.360	1.080	32.40	0.22	0.66	19.80

菜肴采用微波菜谱中代表性的三菜一汤。为了方便起见,一日三餐均按三菜一汤计算,其实若早餐只吃泡饭、酱菜或牛奶、

面包,微波炉烹饪时间和费用只有以往三菜一汤的 $\frac{1}{3}$ 不到。为了使测算结果更有说服力,我们采用求多不求少的方法,这样的测算结果比实际消耗要多 12%,即使一天增加两盘菜,消耗也不会超出测算结果。

从表中我们可以看出,用了微波炉,一天的菜肴烹饪时间只需 0.9 小时,电费只有 0.66 元,一个月的电费也只有 19.80 元,与使用煤炉、煤气或其他电热器具的烹饪费用相比,微波炉不但不费电,还可以为你节省开支呢。

在同等环境、同等电源电压(220V)或等值耗能、等值消耗费用的条件下,对同等重量的加热食品进行对比试验,其结果表明微波炉节电、节能的效果相当明显,如烹饪上海家常菜红烧大排,使用微波炉比电炉节省能耗 62.9%,比煤气节省能耗 27.5%。

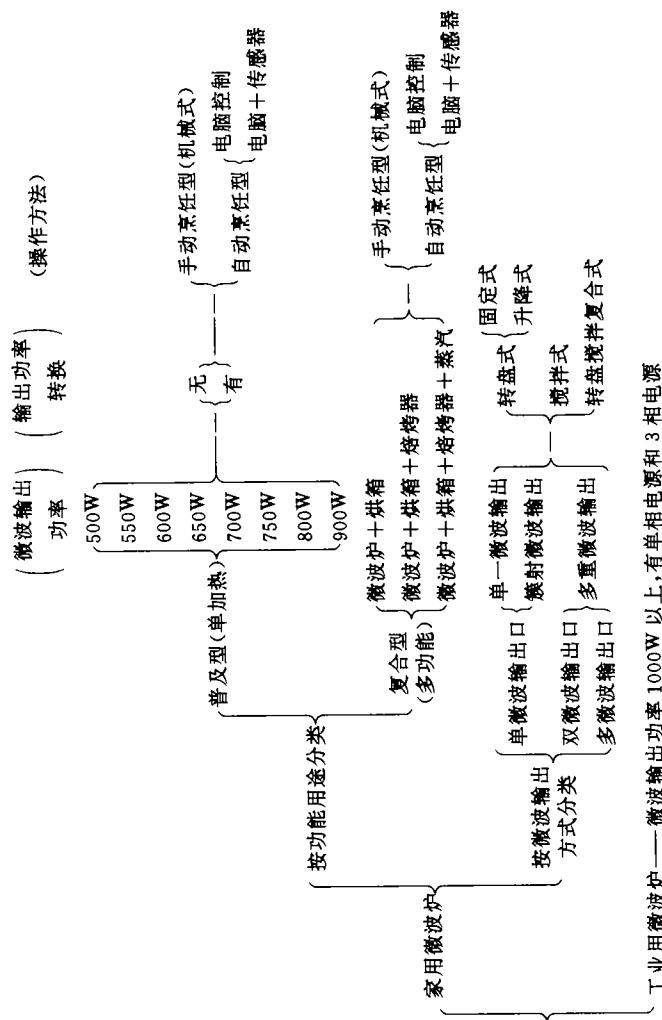
10. 微波炉有哪些种类?

微波炉一般是按照家庭用、工业用,微波输出功率的不同,输出功率转换的有无,操作方法,功能等来分类,也可按微波输出方式来分类。图 3 是微波炉的分类图。

按不同的分类,在用途及功能上有所区别,用户可根据自己的需要进行选择。

(1) 微波功率输出、家庭用、业务用的不同 微波功率输出的不同只是加热速度不同,在加工相同的食品时,消耗能量和电费大致相同。不存在输出功率大耗电就多的问题,因为输出功率大了,烹饪时间就缩短了。

在分类上一般把输出功率 1000 瓦以上的微波炉分为工业用,不到 1000 瓦的分为家庭用。一般的家用微波炉输出功率大多为 750 瓦左右。



(2) 输出功率转换的有无 无功率转换的微波炉只有一档输出功率,一般就是微波炉的额定微波输出功率。这种微波炉操作简便,但一般只用于简单的食品加热。

有功率转换的微波炉则可对输出功率进行调节,根据烹饪食品的不同种类,烹饪方法也有所不同,不同的输出功率可适应各种不同的需要。各种微波炉功率调节的档数也不同。一般普及型机械控制式微波炉大多采用 5~6 档功率选择,其中包括高功率档、中功率档、解冻档、低功率档、保温功率档等。最近也出现了 6 档以上功率选择的机种。一般说 5~6 档功率选择已可应付各种烹饪和加热需要了。档次多只不过是把最高功率和最低功率之间的档次分细一些。

电脑控制式微波炉则功率输出档可达 10 档,还有根据不同烹饪需要输出功率固定的烹饪键。

(3) 操作方法的不同 按操作方法的不同,微波炉可分为手动烹饪型和自动烹饪型两种。手动烹饪型是由用户按食品的种类和数量,自己来调节加热时间和加热功率。用户在熟悉了操作规则和方法,积累了微波烹饪经验后,就能自如地操作微波炉了。

自动烹饪型则不需要按食品的种类和数量——调节加热时间和功率。微波炉里的传感器和电脑会随着食品烹饪的进行状况,根据食品发出的味道、温度、红外线或重量等的变化,自动调节加热时间和功率进行烹饪。

(4) 功能的不同 按微波炉功能的不同,又可分为单功能型和复合型两类。单功能型微波炉只有加热功率,可用于食品的再加热、冷冻食品的解冻及食品的加热烹饪。目前国产的微波炉大多属于单功能型。

复合型微波炉就是在单功能型微波炉中增装了加热器,使

微波炉在微波加热功能外,又增加了烘制、焙烤、蒸汽功能。烘制功能就是把食品放入密封的食品箱内,从周围加热,使上下左右处于很好的烘烤状态的功能。焙烤功能就是直接用火去焙烤食品的烹饪法。在微波炉中就是用加热器的较强的热量直接去烤制食品。蒸汽功能就是使炉腔内充满蒸汽,使食品适当地加湿,用蒸汽的热量去把食品蒸熟的功能。简而言之,就是这种微波炉同时还具有电烘箱、电烤箱或电蒸笼的作用。

目前国内已有带烘烤功能的国产微波炉上市。

按微波输出方式分类,则主要是看该微波炉的微波输出方式的不同及食品在微波炉中承受微波的方式不同。上述两种方式关系到微波炉的微波分布均匀度和食品承受微波的均匀度,对食品的均匀加热非常重要,是用户在选购微波炉时需要考虑的重要因素之一。

(1) 按微波输出方式分类

① 单微波输出口

以前生产的微波炉及现在生产的大多数微波炉均为单微波输出口单微波输出,这类微波炉结构简单,但很难达到较好的微波分布均匀度,微波炉内的不同位置总难免有一定的温差。为改进上述缺点,微波炉生产厂采用了种种方法,如多重微波输出和簇射微波输出方式。簇射微波输出方式虽也是单微波输出口,但它放大了波导的直径,扩大了微波输出口的直径,采用了一种新的微波反馈系统,能向各个角度放射微波,有效地改善了以往微波炉存在的加热不均匀现象。不同的微波输出方式可参见图4。

② 多重微波输出

多重微波输出有双微波输出口和2个以上的多微波输出口,目前国内产品已有双微波输出口的微波炉,有的称为双重微波输出方式,有的称为多重微波输出方式,其结构和原理基本相

同,多重微波输出可参见图4。由于增加了微波输出口,可有效提高微波炉的微波分布均匀度,增加食品加热时各部位温度的均匀性。

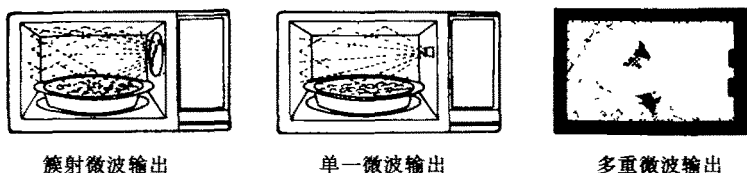


图4 微波输出方式对比

(2) 按食品承受微波的方式分类 按食品在微波炉内承受微波的方式不同,又可把微波炉分为转盘式微波炉、搅拌式微波炉和转盘搅拌复合式微波炉。

① 转盘式微波炉 转盘式微波炉是在微波炉里装有一只转盘,食品装在转盘内随转盘旋转,以改善食品的周向加热性,目前国内生产的微波炉大多为转盘式微波炉。由于转盘式微波炉只能在周向改善食品的受热均匀性,最近微波炉生产厂又开发出一种升降式转盘,在微波炉工作时,转盘在旋转的同时能不停地上下降,以改善食品的径向加热性,升降式转盘(也有称为电梯式转盘)比传统的固定式转盘加热均匀性有明显的提高。

② 搅拌式微波炉 转盘式微波炉的微波发射和反馈方式是固定不变的,只是让食品在微波炉中不停地变化位置,来提高食品的受热均匀性。搅拌式微波炉则不改变食品的位置,而是在微波炉炉腔顶部装上一个微波搅拌器,利用搅拌器的金属折射叶片的转动引起磁控管负载的变化,不断改变微波在炉腔中的工作模式来达到均匀加热的目的。

③ 转盘搅拌复合式微波炉 转盘搅拌复合式微波炉则是同时采用上述两种方式,既有转盘,又有微波搅拌器,其加热均匀性要较上述两种单一的方式有所提高。

11. 微波炉的加热原理是什么？

以往用燃烧煤气、煤球、木柴对食品进行烹饪，是用外来热能通过热辐射、热传导和热对流对食品进行烧、煮、蒸等。而微波炉是以食品内部的水分子为直接发热源来加热的。

在微波炉中，磁控管辐射出频率为 2450 兆赫的微波，炉腔内形成一个微波能量场。这个微波能量场以每秒 24.5 亿次的速度不断地变换正负极性，使食品中大量的带极性的水分子随着正负极性的改变而改变方向，水分子之间相互摩擦产生热，这就是微波炉的加热原理，所以说微波炉加热原理实质就是摩擦生热。这在电学上被称为介质损耗。表 5 是一些物质在 3000 兆赫微波辐射下的介质损耗值。

表 5 介电常数和介质损耗

物 质 名	介 电 常 数	介 质 损 耗
水(20℃)	76.7	12.04
聚乙烯	2.26	26.5×10^{-4}
电木	3.70	1480×10^{-4}
玻璃	6.1	364×10^{-4}
瓷器	5.9	35.2×10^{-4}
牛肉(20℃)	47.7	13.4
土豆(40℃)	59.3	19.9

从表 5 可知，水的介电常数和介质损耗比其他物质要大得多，连土豆、牛肉这类含有水分的食品的介质损耗值也比其他物质大得多。也就是说，含有水分的食品在炉腔这个微波能量场中，能吸收比其他物质多得多的能量。

根据正负相吸的原理可知，微波能量场极性为正时，食物分

子的负极被吸引而运动,微波能量场极性为负时,食物分子的正极被吸引而运动。在微波炉炉腔这个极性高速变化的微波能量场中,食物内部的分子每秒钟要振动 24.5 亿多次,致使通过介质损耗得到的能量经摩擦而散发出来。微波炉就是这样加热食品的。图 5 为加热原理图。

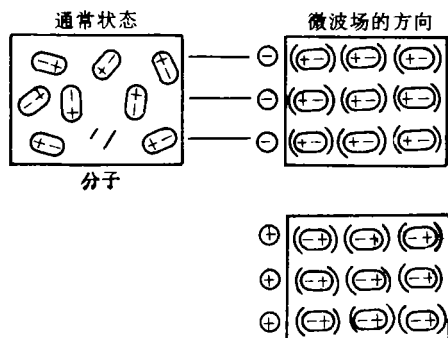


图 5 微波炉的加热原理

同理,玻璃、瓷器、塑料等因介质损耗小,只能吸收少量的微波辐射能,况且由于分子固定,不存在摩擦起热,所以能作为微波烹饪的容器而本身不发热。

微波炉的工作原理框图如图 6 所示,220 伏电流经变压器供给磁控管工作,磁控管辐射微波给炉腔,供食品加热用,功率选择器控制磁控管工作的通断时间,定时器控制微波炉工作时间的长短。

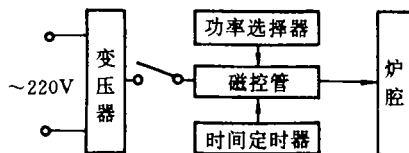


图 6 微波炉工作原理框图

图 7 是微波炉电原理图。220 伏电压经控制电路后,输入到高压变压器的初级绕组,在次级绕组产生的高压经倍压整流输出峰值为 4 千伏左右的直流高压。次级灯丝绕组提供低压的灯丝电压。磁控管阳极接地,在阴极灯丝和阳极间接入直流高压。微波天线装在阳极上的谐振腔中。从天线发射的微波能传输到炉腔(微波谐振腔)给食物加热。

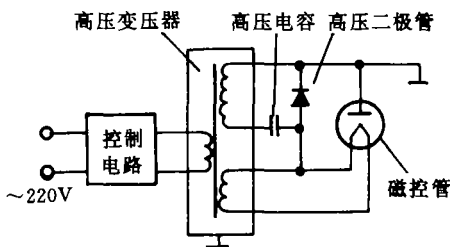


图 7 微波炉电原理图

12. 微波炉有哪些防止微波泄漏的安全措施?

为了防止微波炉微波泄漏可能对人体造成的伤害,微波炉的设计和制造都把防止微波泄漏的安全问题放在首位来考虑。微波炉在防泄漏方面的安全措施十分严密,以确保使用人不会受到任何伤害。防止微波泄漏的措施一般有以下几种:

(1) 微波炉的微波泄漏主要发生在炉门处,所以微波炉的炉门上均装有多重安全联锁开关装置,在打开炉门的同时切断电源,炉门没有关上就不能使微波炉工作。如果在联锁开关装置中有部分零件损坏或失效时,即使关上炉门,微波炉也不可能启动。所以微波不可能在开门时泄漏出来。

(2) 炉门观察窗的玻璃夹层中有金属丝网,丝网的网孔数每平方厘米在 50 个以上,可有效地防止微波泄漏。

(3) 炉门的任何一处用 0.5 千克的钢锤反复敲打,不会变形和碎裂。

(4) 炉门的开启寿命在 25 万次以上,并经受 10 万次开关试验,在每次开和关时都能自动切断和接通电源。

(5) 每台微波炉在出厂前都要进行微波泄漏检测,有关部门定时抽检微波炉,并公布检测结果,以确保安全标准的实施。

有了以上措施,再加上使用者的正确使用和保养,微波炉一定可以安全地长期使用了。

13. 微波炉使用年限长了,微波泄漏量会增加吗?

有的人很想买一台微波炉,也知道微波炉在设计时有许多安全保证措施,且在出厂前有严格的微波泄漏检查。但是仍担心微波炉使用年限长了,微波泄漏是否会增加。关于这一点,我们可以给读者一个满意的回答。

在香港,微波炉的使用日益普及,市民们关心到微波炉使用了一段时间后,是否会在安全方面出现问题,例如泄漏大量微波或漏电等。为此,香港消费者委员会曾进行了一项上门量度微波炉泄漏量的测试计划,对象是消费者委员会的刊物《选择》的长期定户,反应十分热烈,原定测试 100 台,最后根据需要把参加名额增加,测试结果令人满意,解除了微波炉泄漏辐射的疑云。

这次检查经抽选和复核选定了 139 家用户的微波炉,进行了微波炉泄漏程度检定和地线接线检定。139 台微波炉分属 16 个牌子,试验结果发现,全部被测样机的微波泄漏量都没有超过英国标准的规定限额,而且地线接驳亦良好,没有漏电情况。现行英国标准(BS3456:Part 102:Section 102. 25:1988)规定微波泄漏强度在每平方米的面积里不得超过 50 瓦(每平方厘米 5 毫瓦)。试验结果显示,大多数样机虽都有一定程度的微波泄漏,但

均远低于标准的规定,有些泄漏甚至仪表也难以测出,平均泄漏量为 1.07 瓦/平方米。主要是从门边的缝隙泄漏的。这个数字实在是安全之极,绝不会产生任何不良影响。

试验中发现机龄大的样机不比机龄小的差,1985 年或以前购入的微波炉样机,用户的使用情况与新购的无多大区别,而平均微波泄漏量比 1985 年以后购入的还低。

我国微波炉现行标准(GB4706. 21-88 家用和类似用途电器的安全微波烹调器具的特殊要求)规定:一般微波炉发出的微波泄漏的功率密度在离炉外表面 5 厘米或更远的任何点上,每平方厘米不得超过 5 毫瓦。并且要求进行门系统耐久性试验,在试验期间或试验之后的任何时候,微波泄漏量每平方厘米都不应超过 5 毫瓦。而我国的微波炉生产厂一般把微波泄漏功率密度定在每平方厘米 1 毫瓦,只有国家标准的十分之一。

因此,用户完全不必担心微波炉使用日久会增加微波泄漏而出现安全问题。只要使用和保养得宜,即使微波炉旧了,一样可以安全使用。

14. 微波炉的使用寿命有多长?

微波炉的使用寿命实际上在于其关键部件磁控管的使用寿命。磁控管的实际使用寿命在 5 000 小时以上,以一般用户每天正常使用 1 小时计算,实际可使用 13.7 年。

在香港消费者委员会的一次微波炉用户调查中,发现用户每日平均开启炉门 6.9 次,每天加热时间为 18.6 分钟。炉龄最长的使用超过 40 000 次,总加热时间达 2 000 小时,现在还在正常使用。如果按香港当时的平均使用时间来看,磁控管的实际使用寿命可达 44 年,所以在使用寿命上用户完全不用担心。

此外,炉门也是微波炉的关键部件之一,其使用寿命为开关

25 万次以上。若以每天开关 25 次计算,用 27 年也不会坏,若以香港用户平均每天开 6.9 次炉门计算,则用 99 年也不会损坏。炉门的经久耐用主要是考虑到安全因素。

在香港地区的这次调查中,最老的用户杨嘉名女士在谈她 11 年使用微波炉的心得时说,当年花了 3 000 多元港币买了微波炉,可算非常昂贵,但用了 11 年,还可安全正常地使用,实在是划算之极。

15. 微波炉的技术指标有哪些?

我们以普及型微波炉为例,来说明一下微波炉有哪些主要技术参数或指标。

(1) 电源电压 交流 220 伏,50 赫兹。此项为微波炉所需的电源电压。有时供电电网电压会有所波动,但上升 10%和下降 18%之内,即电压在 180 伏到 242 伏之间,微波炉仍能正常工作,只是在电源电压低于 220 伏时,微波输出功率会稍有减少,这时可稍微增加些烹饪时间。有些人从国外带入的微波炉与我国民用供电电压不同,有 110 伏的、有 100 伏的,也有 200 伏的。只要频率相同,200 伏电源电压的微波炉可直接使用,只要稍微增加些烹饪时间即可。从长远的观点看,低电源电压的微波炉在高电源电压中长期使用,会略为影响使用寿命,最好还是加装变压器。100 伏和 110 伏的微波炉则需加装变压器后使用。若电源电压频率不同,还必须把电源电压变频后使用。

(2) 额定输入功率 1.18 千瓦。此项为微波炉的总消耗功率,包括磁控管、控制线路、炉灯等所有用电部分的总消耗功率。微波炉每工作一小时,耗电 1.18 千瓦小时(度)。

(3) 额定微波输出功率 750 瓦。此项为微波炉的加热能力,功率越大,加热时间越短,加热速度越快。家用微波炉常用的

微波输出功率有 700 瓦、750 瓦、800 瓦、850 瓦、900 瓦等多种。

(4) 额定输入电流 5.36 安。家用电表必须能承受这个电流。微波炉的额定输入功率越大,则额定输入电流越大。额定输入电流即额定功率时的电流量。

(5) 工作频率 2450 兆赫,即指磁控管辐射出的微波的频率。

(6) 炉腔体积 22 升(0.8 立方英尺)。炉腔即微波炉的加热室,微波炉的食品加热数量由炉腔体积而定,炉腔体积越大,微波炉的加热食品量也越大。现代微波炉的发展方向就是外形体积小,炉腔体积大,这样安置时占地少而容量大。国外微波炉的炉腔体积常用立方英尺表示。

(7) 微波泄漏 ≤ 1 毫瓦/厘米²。一般微波炉微波泄漏的典型值仅是实际标准的十分之一,为 0.1 毫瓦/厘米²。

(8) 转盘直径 314 毫米(12 英寸)。微波炉不同,炉腔体积有所不同,转盘大小也有所不同。

(9) 炉腔尺寸 330 毫米(深)×330 毫米(宽)×200 毫米(高)。炉腔尺寸的乘积即炉腔体积。

(10) 外形尺寸 510 毫米(宽)×360 毫米(深)×306 毫米(高)。

(11) 净重 14.5 千克。

(12) 使用环境

① 温度: $-10^{\circ}\text{C} \sim +40^{\circ}\text{C}$

② 相对湿度: 45%~90%。

不得在使用环境条件外使用。

除上述 12 项技术参数外。为保证微波炉的安全性和适应性,还有以下 3 项要求:

(1) 安全性

① 在炉门开启时,三档连锁开关将电源断开,并使变压器的初级绕组短路,确保无微波功率输出,保证人体安全。

② 炉门经 10 万次开关寿命试验后,实测微波泄漏功率密度不得超过国家标准规定,即炉门经过寿命试验后还要保证微波泄漏的技术指标。

(2) 电源电压的适应性

电源电压在额定值的 $-18\% \sim +10\%$ 的范围内,微波炉仍能正常工作。

(3) 烹饪均匀性

该微波炉采用何种微波输出方式和何种食品受热方式来保证烹饪的均匀性。是单一微波输出还是多重微波输出,是转盘式还是搅拌式,是否还有其他保证烹饪均匀性的措施,应该说微波炉炉腔内的微波分布均匀度是微波炉的最重要的技术指标之一。但是由于达到较好的微波分布均匀度有相当难度,制造成本也会大大提高,且批量生产难以达到一致性,所以现在制造商均不把这项技术指标作为规定考核内容。

16. 微波炉的外部结构是怎样的?

微波炉的外部结构主要由壳体、门、控制面板组成。图 8 是普及型转盘微波炉的正面外部结构图,图 9 是微波炉的背面外部结构图。图中:

① 炉灯 在工作时照亮炉腔内,让用户能观察食物在烹饪中的情况。

② 门铰 连接门与炉壳体。

③ 门锁 由多重安全联锁开关装置组成,炉门没关上,就不能使微波炉工作。

④ 装有透明观察窗的炉门。

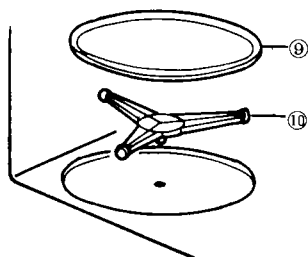
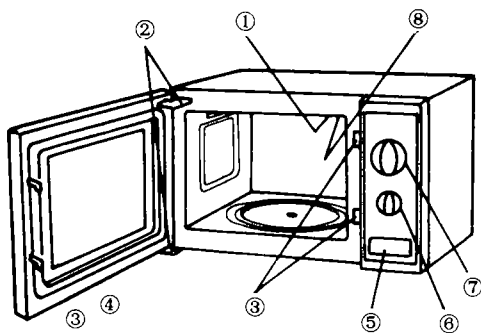


图 8 微波炉的正面外部结构

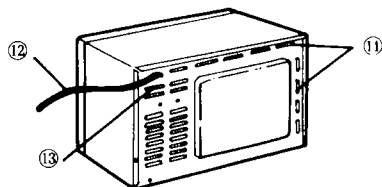


图 9 微波炉的背面外部结构

⑤ 开门按钮 要打开炉门,只要按下此按钮。

⑥ 微波功率调节器 微波炉的功率选择一般都在 10 档之内。调节档数因生产厂及型号的不同而有所不同。除高功率档是全功率输出外,其余各档均由全功率输出的 10%~90%中高

低不同选择数种组合而成。机械控制式微波炉的微波功率调节一般多为 5~6 档。

⑦ 定时器 微波炉的定时器有单速与双速两种,单速定时器一般为 30 分钟以内的短时间定时器,面板上时间刻度均匀分布,与我们常用的其他家用电器的定时器有些类似。双速定时器是专门为微波炉设计的,因为微波炉烹饪迅速,加热时间短,常用定时时间多为 10 分钟以内,短的只有 1 分钟甚至 30 秒。定时器定时时间短,刻度均分难以准确设定加热时间。双速定时器则有两种速度,一般在 10~15 分钟以内是 1 分钟 1 格,而到 10~15 分钟以后则是 10 分钟 1 格。使用时只要按刻度选择时间即可。小于 2 分钟的定时请把旋钮旋过头一点,再回复到所需定时时间,以保证定时时间准确。双速定时器采用定时器电机。目前的微波炉(机械控制式)基本上都采用双速定时器。

普及型微波炉的定时器同时又是烹饪开关,定时器启动,微波炉即开始工作。

⑧ 波导的罩壳 保护波导的管壁不受碰伤。

⑨ 转盘 用以盛放烹饪食品。

⑩ 转盘旋转架 有的微波炉采用滚轮环,转轴装在底部。其特点是转轴封闭在内部,不易损伤,稳定可靠,如图 10 所示。

⑪ 通风口 (排气)。

⑫ 电源线 带插头。

⑬ 通风口 (吸气)。

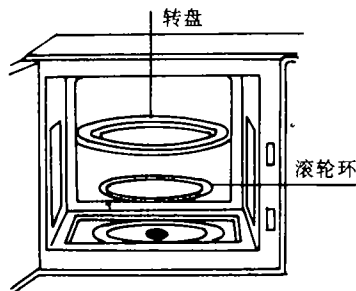


图 10 转盘结构

电脑控制型微波炉其控制面板上有许多控制键,一般电脑控制型微波炉有以下一些按键:

- (1) 烹饪键 还包括一些设定好程序的专用烹饪键。
- (2) 时钟键 作时钟用,钟点显示在液晶显示器上。
- (3) 加热时间键 与数字键一起用以设定加热时间。
- (4) 温度选择键 与数字键一起用以设定加热温度。
- (5) 数字键 从 0 至 9,与功能键一起用以设定加热时间、加热温度、时钟显示及各种设定的烹饪程序。
- (6) 温度控制键 让微波炉在规定的时间内保持设定的炉腔温度。
- (7) 暂停键 可用于暂停微波炉的工作。
- (8) 自动启动键或延时启动键 与数字键配合,可使微波炉在设定的时间自动开始工作。
- (9) 存贮输入键 用以储存烹饪程序,以便需要时使用。
- (10) 取消键 若烹饪程序设置错了,可用此键取消原设定的程序。

很多微波炉的按键或旋钮的功能符号或名称是用英文标记的,用户可参见问题 34“如何识别微波炉上的英文标记”。

图 11 为多功能型微波炉,它也是由电脑控制,只是在功能上增加了烘烤功能,结构上增加了上、下加热器,控制部分增加了烘烤控制。

多功能微波炉中,上、下加热器是供食品烘烤用,用于克服微波炉不能烘烤的缺点。烘烤时要取下转盘,装上栅格。若只对一面进行烘烤,只要启动上加热器即可,转盘及盘中的食品不必取出,但盛放食品的器皿必须耐高温。

有些微波炉微波加热和烘烤可以同时进行,转盘式则要影响食物下表面的加热,所以大多数微波加热和烘烤同时进行的多功能微波炉都采用搅拌器来使微波加热均匀。

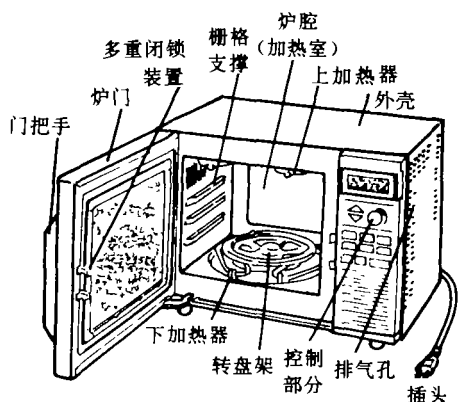


图 11 多功能型微波炉

17. 微波炉的内部结构是怎样的？

微波炉的内部结构如图 12 所示，由电源部、磁控管部、炉腔部、炉门部等 4 个部分组成。

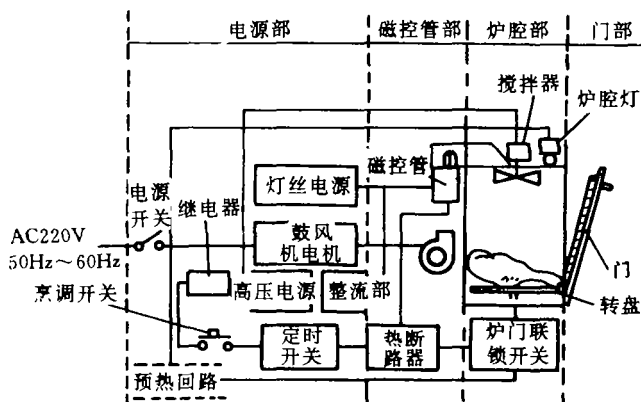


图 12 微波炉内部结构图

(1) 电源部 这部分主要是供给磁控管工作的电源,微波炉的电源变压器一般有 3 个绕组:初级绕组、灯丝绕组和高压绕组,有的还有功率调整绕组。变压器工作时,初级绕组加上 220 伏交流电压,在灯丝绕组上产生 3~4 伏间的低电压,供给磁控管灯丝加热。在高压绕组上产生一个 2 000 伏左右的电压,再经倍压整流电路后,为磁控管阴极提供一个负高压。

(2) 磁控管部 这部分可以说是微波炉的心脏,它包括产生微波的磁控管,使磁控管降温的鼓风机电机,防止磁控管因散热用鼓风机故障、气道阻塞或过滤器油污堵塞等现象而出现过热情况的热断路器。

在磁控管和炉腔之间还有一根称为波导的金属导管,它把微波从磁控管传送到炉腔。

(3) 炉腔部 炉腔是一个微波谐振腔,是把微波变为热能对食品进行加热的场所。

为了使炉腔内的食物能均匀加热,一般的微波炉采取以下两种方法,一是在炉腔顶部装一只搅拌器(类似一只小风扇),通过对微波的搅拌使食品加热均匀,另一种是在炉腔底部装一只转盘,被加热食品放在转盘上与转盘一起作同心旋转,使其与炉内的高频场作相对运动,来达到炉内食品均匀加热的目的。也有的微波炉两种方式同时采用。

(4) 炉门部 炉门是食品的进出口,是微波炉的一个很重要的部分,要求很高。它要求从门外可以观察到炉内加热食品的烹饪情况,但又不能让微波泄漏出来。

炉门由金属框架和玻璃观察窗组成,观察窗的玻璃夹层中有一层金属编织的网,既可透过它看到食品,又可防止微波泄漏。有人担心,微波既能穿透玻璃,那么会不会透过观察窗的玻璃辐射出来呢,这完全不必担心,因为玻璃夹层中的金属细网的

网孔大小是经过精密计算的,完全可以阻挡微波的穿透。

为防止微波的泄漏,微波炉的开关系统由多重安全联锁开关装置组成,炉门没有关上就不能使微波炉工作,微波炉不启动工作也就谈不上有微波的泄漏了。

为了防止微波在门关上后,从炉门与箱体间的缝隙中泄漏出来。微波炉的炉门四周做成抗流结构,或装有能吸收微波的材料,如硅橡胶做的门封条,将少量泄漏出来的微波吸收掉。

抗流结构即是在门内设置的一条槽沟。它具有引导微波反转相位的作用。在槽沟入口处输入波和反射波成逆相波,由于大小相同而抵消了。如图 13 所示,做 $1/2$ 微波波长长度的槽沟,使最末端短路,在其 $1/4$ 波长的点 B,稍开一点孔隙,这样微波几乎不会泄漏。

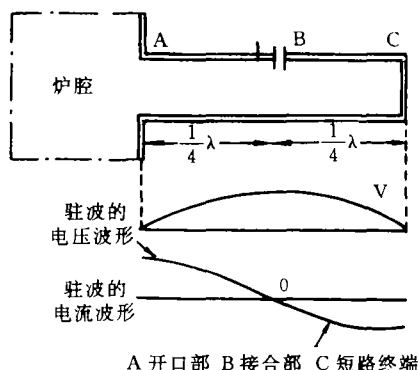


图 13 抗流结构原理图

目前,大多微波炉均采用抗流结构来防止微波泄漏,很少采用硅橡胶封条,因为抗流结构是从微波辐射的原理上得到的防止微波泄漏的稳定可靠的方法,且抗流式炉门生产工艺要求较采用硅橡胶封条的接触式炉门低,生产成本也低。接触式炉门的门封条容易破损或老化造成防泄作用降低。

图 14 是微波炉的典型结构图。其中高压变压器包括变压器、电容器、整流器等部件。壳体一般用不锈钢或铝材制成,由磁控管通过波导把微波辐射到食品上。为了防止微波因电场的影响,造成食品受热不均匀,炉腔内设转盘电机带动转盘,使食物在转盘上均匀受热。

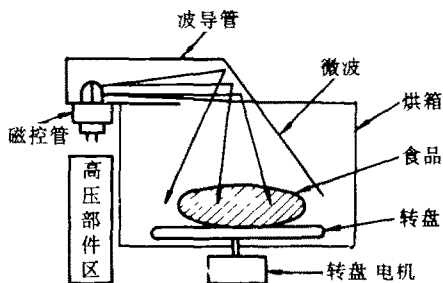


图 14 微波炉的典型结构图

18. 微波炉的电路构成是怎样的？

我们以普及型微波炉为例来介绍一下微波炉的电路构成,图 15 是普及型微波炉的电路图。

在看电路图时,重点是要把整个电路分成低压和高压两个部分来考虑。图中电源变压器以上部分是低压部分,变压器以下部分是高压部分。高压部分和低压部分相混是很危险的,所以微波炉的次级电路全部用屏蔽罩封住,而且在结构上是分离配置的。

微波炉的初级电路主要是微波炉的控制系统,一般由定时器、多重连锁开关、炉门安全开关、烹饪继电器等组成。

(1) 定时器 微波炉多采用双速定时器,定时器采用步进走时电动机,通过两个数字转盘来控制。选定加热时间后接通电

源,启动定时器电机,当选择旋钮退回到零位时,即发出信号(铃声),并自动切断电源。

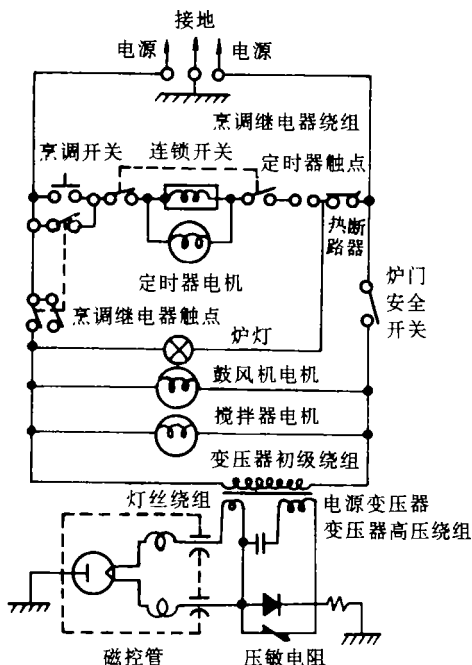


图 15 普及型微波炉电路图

(2) 多重联锁开关 多重联锁开关是微波炉的一个重要安全装置。它有多重闭锁作用,均通过炉门的开门按键或炉门把手上的开门按键加以控制,当炉门未关闭好或炉门打开时,开关一方面断开烹饪继电器及定时器的电源,另一方面又断开电路,使微波炉停止工作。

(3) 炉门安全开关 即开门按键。这种开关通过炉门凸轮臂来闭合烹饪继电器及定时器的触点,为电源变压器的初级

绕组提供通路。当炉门打开时,即使多重联锁开关未能断开电路,这个安全开关也可断开电源变压器的电源,使微波炉停止工作。

(4) 烹调继电器 它通过烹饪开关或炉门安全开关及热断路器,对转盘的电机、电源变压器和烹饪照明灯(炉灯)电流的通断控制。

(5) 热断路器 热断路器是一种热敏保护元件,它装在磁控管上。当出现散热用鼓风机故障、气道阻塞或过滤器油污堵塞等情况时,便可切断电源,停止微波炉工作,起到防止磁控管过热损坏的作用。

图 15 的电路图是转盘式微波炉的电路图。若是搅拌式微波炉。只要把转盘电机改为搅拌器电机即可。

高压部分,磁控管的正极电压虽然设计值相当低,但它的峰值却有 3 300 伏。在修理时,切不可因切断了电源而麻痹大意,因为整流电路的高压电容器曾经充了电,触摸它将会发生危险,所以要十分注意。

19. 磁控管是怎样工作的?

微波是由一种能产生大功率超高频微波振荡的二极真空管产生的,在微波炉中使用的二极真空管就是磁控管,若按工作状态分类的话,这种磁控管属连续波磁控管。微波炉加热是靠微波,所以说磁控管是微波炉的关键元件,是微波炉的心脏。

磁控管的内部结构如图 16 所示。其工作原理如图 17 所示。磁控管内有一个圆筒形阴极,阴极外包围着一个阳极,通过永久磁铁在阴极和阳极之间的区域内建立一个轴向磁场。当磁控管加上电压后,阴极得到预热并产生大量的电子,它们在阴极和阳极间高电位差所形成的电场以及外加磁场的作用下,以圆周轨

迹飞向阳极。阳极上有许多个小的谐振腔,当电子打到阳极之前,就在这些谐振腔内发生振荡。这些谐振腔好像低频发射机中电感和电容组成的谐振回路,“吹”过谐振腔口的电子束形成所谓电子“风”,电子“风”在金属腔体中感应出微波。谐振腔使频率不断增高,产生出 2450 兆赫的连续微波,电子就这样把能量交给了超高频电磁场。所形成的微波通过天线,再通过波导进入微波炉的炉腔。

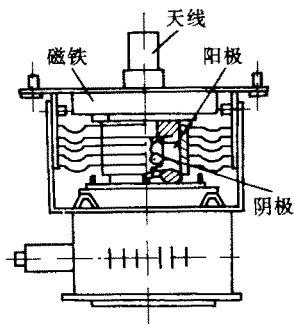


图 16 磁控管的结构

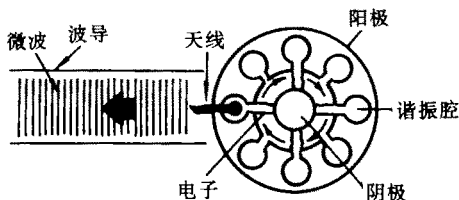


图 17 磁控管工作原理

图 18 是电脑控制型带电烤器的微波炉的电路图。

其中:① 炉腔温度开关,② 搅拌器电机,③ 继电器 5,④ 继电器 3,⑤ 继电器 2,⑥ 高压变压器,⑦ 扼流圈,⑧ 屏蔽罩,⑨ 磁控管,⑩ 上电烤器,⑪ 下电烤器,⑫ 继电器 4,⑬ 继电器 1,⑭ 鼓风机电机,⑮ 转盘电机,⑯ 炉灯,⑰ 短路开关,⑱ 烹调开关,⑲、⑳ 连锁开关,㉑ 热断路器 160℃,㉒ 低压变压器,㉓ 放电罩,㉔ 温度传感器,㉕ 温度传感基板,㉖ 启动开关,㉗ 带状电缆,㉘ 定时器电位器,㉙ 重量传感器,㉚ 门信号开关,㉛ 温度传感器,㉜ 蜂鸣器,㉝ 保险丝,㉞ 开关箱,㉟ 时间调节,㊱ 高压电容器。

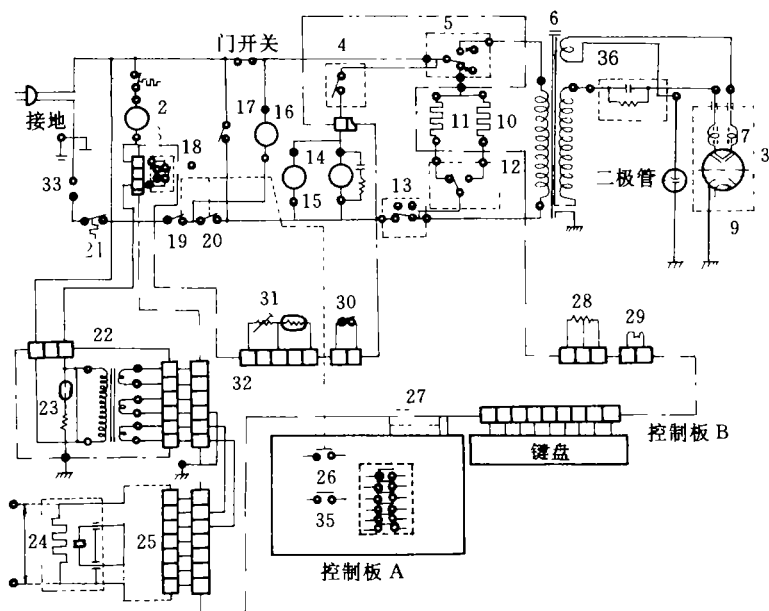


图 18 电脑控制微波炉电路图

20. 电动机在微波炉中起什么作用？

一般微波炉中都有 3 个电机——鼓风机电机、定时器电机、搅拌器电机或转盘电机。

接通总开关后，磁控管通电，磁控管冷却用的鼓风机电机启动。由于磁控管工作时会产生高热，所以冷却十分重要。鼓风机电机的故障会损伤磁控管。鼓风机电机的故障一般表现为热断路器断开电路。

烹饪开关接通后，继电器开始工作，将电压输给高压变压器，同时将整流后的 4 000 伏高压外加到磁控管上产生微波辐

射。这时搅拌器电机启动,这种搅拌器实际上是一种波型搅拌器,搅拌器电机带动一个小型金属风叶不停转动,使炉腔内的电磁波工作模式不断改变。虽然每一种模式都有各自不同的加热不均匀分布,但在多种模式的加热不均匀分布重叠后,便可产生均匀加热。所以说搅拌器的作用就是使微波炉的炉腔内,各处都能均匀加热。有的微波炉是在炉腔内侧安装一个小型排风扇,以起着排风和波型搅拌的双重作用。还有的微波炉是在腔体顶部装有反射板,把电磁波反射到搅拌器上。

定时器电动机是微波炉定时器的动力源,因为电动定时器较其他定时器稳定,所以为微波炉所采用。

上述电动机中,鼓风机电机是微波炉的重要部件。这种电机一般是蔽极式电机,它启动多叶风扇打出冷风,不仅冷却磁控管,而且还将一部分冷风导入炉腔内,起到将食品的蒸汽和烟排出炉外的作用。

如果微波炉加热均匀机制不采用搅拌器,则机内不设搅拌器电机,而代之以一个转盘电机,带动炉腔内的转盘转动,转盘带着盘中食品作同步圆周运动,起着不断改变炉内电磁波加热模式、均匀加热的作用。

21. 微波炉为什么要接地?

为了安全地使用微波炉,微波炉必须保持接地良好。微波炉须接地的理由有两点:其一是在微波炉内使用高电压和强电流,要防止一旦触电的危险;其二是微波炉使用与电视机、收音机、录像机同一的电源,接地后可以提高防止杂音的效果。

供电电网的三根火线和大地之间存在着一个电容。当接通电源,人和产品的接地系统通过大地和电网将形成一个回路。

在正常情况下,微波炉的外露金属壳体是不带电的,人们接

触后不会发生触电危险。但如果微波炉的绝缘不良,造成金属外壳带电,若没有接地装置,那么将有一个大电流通过人体、大地流回电网,造成触电危险。如果微波炉有一个符合标准的接地系统,即该系统的电阻小于4欧姆,而人的电阻一般为2000欧姆,根据欧姆定律,电流与电阻成反比,通过人体的电流仅为总电流的1/500,绝大部分电流将进入接地系统,人就不会有危险了。如果泄漏电流大到某值时,电路上的保险丝就会熔断,从而保护了人身安全。

微波炉的接地装置一般有两种形式,一种是采用三脚插头,接地线从插脚中引出。一种是采用二脚插头,微波炉上备有接地端子。大多数微波炉均采用三脚插头。两脚插头的微波炉接地端子一般在微波炉背面的左下方,如图19所示。

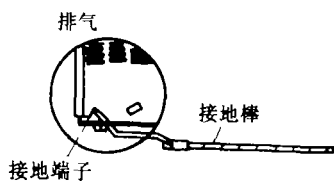


图19 微波炉的接地端子

微波炉的主电源线一般以下述方式标色:黄绿色——接地线,蓝色——中线,褐色——火线。如果要更换插头或重新接线时请按下述规则正确接线:

黄绿色导线必须接在插头上标有E字母、带⊥符号、色标为绿色或黄绿色的脚上。

蓝色导线必须接在标有N字母或黑色色标的脚上。

褐色导线必须接在标有L字母或红色色标的脚上。

在埋接地棒时,要注意避开煤气管、水管,深埋在潮湿的土壤里,接地棒应导电性能好,耐腐蚀。

如果在高层建筑里使用微波炉,可利用接线板的接地端子。

另外,在维修检查时,必须证实已确实接地后才可实施维修检查。

平时使用时虽然是要保持接地良好状态,但由于维修检查时或打扫卫生时可能要移动,因此接地端子部位必须是可方便地脱卸的。

22. 为什么微波炉的定时器时间刻度分布不均匀?

人们可能会发现微波炉的定时器与其他家用电器的定时器有所不同,一般的定时器时间刻度均匀分布,而微波炉的定时器的时间刻度却不均匀分布,这是什么原因呢?在使用上有什么要特别注意的地方吗?

首先,微波炉的定时器与一般的定时器在使用上完全一样,没有什么要特别注意之处。定时时只要把旋钮旋到所需时间刻度即可。几分钟以内的短时间定时,要把旋钮稍微旋过头一点,再返回到所需时间刻度,这样减少因定时器内齿轮空隙所造成的误差。

微波炉一般采用 3 种定时方式,一种是机械式定时,一种是电动式定时,还有一种是电子式定时。

机械式定时器与我们在其他家用电器上常使用的机械式定时器完全一样。其特点是结构简单。微波炉上采用的一般有 30 分钟和 60 分钟两种。在家用微波炉的烹饪中,极少有连续烹饪或加热 30 分钟以上的情况,连续烹饪或加热 15 分钟的情况都不多,所以定时时间最大为 30 分钟左右的定时器,已经可以适用于微波炉的任何烹饪和加热了。这种方式由于短时间的精确度差,目前多不采用。

电动式定时器用在微波炉上,大多采用双速定时器,其定时时间一般都在 30 分钟以上。这种电动双速定时器是为了方便用户的定时操作而特殊设计的。其表现在定时器控制刻度面板上的刻度不是均匀分布的。微波炉加热迅速,烹饪时间很短,计时

往往要用分钟来计算,最短的加热时间有时只有几十秒。定时时间长了,时间在刻度盘上均匀分布,就难以显示出准确时间来。

如一个 60 分钟的双速定时器,在前 10 或 15 分钟内是一分钟一个刻度,而在后 45 或 50 分钟内则是每 10 分钟一个刻度,这样的好处是调节准确细微,减少了定时选择的误差。用户可在 10 或 15 分钟内,以分为单位准确地选定任一烹饪时间。

电子定时则是用于电脑控制的微波炉,定时时间多为 99 分钟,且用数字自动显示。

23. 微波炉有消毒杀菌作用吗?

微波炉也是卫生炉具,有明显的消毒杀菌作用。上海食品卫生监督检验站曾对微波炉进行随机抽验,作 10 亿/毫升浓度的纯菌肉汤杀菌试验。结果金黄色葡萄球菌、A 群溶血性链球菌、沙门菌、志贺菌、埃希大肠杆菌均于 6 分钟内被杀灭。对人工污染于 5 厘米厚度方块肉表面的金黄色葡萄球菌、鼠伤寒沙门菌 6 分钟内也被杀灭。人工接种蹄肉深部致病菌 25 分钟被杀灭。

香港消费者委员会也作过类似试验,他们把葡萄球菌放在猪肉里,把大肠杆菌放入鸡肉里,根据厂商建议的烹饪时间进行加热,结果猪肉、鸡肉煮熟时,这些细菌全部被杀灭。据美国研究,微波炉加热温度达到 77℃ 时,猪肉里的旋毛形线虫就会被杀死。

有关部门还对乙型肝炎表面抗原载体进行过杀灭试验,把浓度为 1:128 的乙型肝炎表面抗原载体夹入书中,旁边放 100 毫升的一杯水,经微波炉加热 4 分钟,可以完全杀灭肝炎病毒。

上海无线电二十六厂进行过微波杀菌测定,用 YM7601 型微波炉,杀菌效果样品每克含大肠杆菌 192 万个,其结果如表 6 所示。

表 6 微波杀菌测定

样 品	处理时间(秒)	测定结果(个/克)
红 肠	30	260
	60	0
	90	0
蜜汁豆腐干	15	300
	30	0
	60	0
熏 鱼	15	1300
	30	13
	60	0

由测定结果可知,3种食物样品中的大肠杆菌经微波加热60秒钟后,全部被杀死。

微波炉的消毒杀菌作用非常明显,但要掌握正确的消毒方法才能达到预期的效果。如何利用微波炉进行消毒呢?

(1) 对餐具进行消毒,最好是把餐具浸在水里,这样的效果较好。如不能浸在水中,则在消毒前要在水中浸湿再用湿毛巾包住,这样才能充分达到消毒的效果。

(2) 书籍、文件的消毒最好在旁边放一杯100毫升的水,这样纸张不易烧焦,而且会提高消毒效果。要注意消毒时间不得过长,以免烧焦、烧毁被消毒品。

(3) 食品的杀菌,要把食品切成直径小于5厘米的小块,这样才能达到食品内外同时加热的效果。因为微波在食品表面向食品内部的渗透过程中,能量会被食品吸收,其渗透深度一般只有5厘米。过大的食品也是外层先加热,然后再向内部传导加热。直径略大的食品要延长加热时间才能达到灭菌的效果。

(4) 衣物消毒可先在衣物上稍撒点水,既可提高消毒效果,又能防止衣物烧焦。

24. 微波炉中的变压器与普通变压器是否一样?

微波炉中的变压器与普通的电源变压器是不一样的。微波炉中的变压器有 3 个绕组,初级绕组、次级低压绕组和次级高压绕组,所以微波炉中的变压器也称为高压变压器。工作时,初级绕组加上 220 伏交流电压后,在次级低压绕组中产生 3.4 伏(或 3.2 伏)的交流电,供给磁控管阴极加热用。与此同时,在次级高压绕组中产生 2 000 伏左右的高压交流电。经倍压整流后,加到磁控管两极之间。

当输入电压有较小的变化时,磁控管的输出功率会有较大的变化,所以要求微波炉中的电源变压器具有稳压作用。微波炉中的变压器又叫恒压变压器或漏磁稳压器,国外称为 CVT 稳压系统。这种稳压器在初级电网电压变化 $+15\% \sim -20\%$ 时,很容易使次级电压变化稳定在 $\pm(1 \sim 2)\%$ 内,这个指标可以满足磁控管对电源稳定性的要求。

这种变压器一般要求绝缘等级为 H 级,空载损耗小于 60 瓦,为降低工作时的噪音,一般在铁芯的端面采用焊接工艺来解决。其技术要求高,工艺难度大,是微波炉上的一个关键部件。

25. 微波炉的控制面板有哪些类型?

微波炉的控制面板因生产厂的不同,形式有多种多样。一般可分为普及型和电脑控制型两大类。普及型结构简单、操作方便;电脑控制型控制功能多,但操作较为复杂。为了便于微波炉用户正确地操作,我们选几种典型的微波炉对其控制面板上的各种旋钮和按键作一些介绍。

图 20 是普及型微波炉,控制面板上只有 3 个控制部件,操作简单方便。

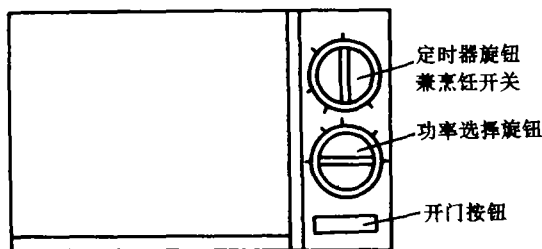


图 20 普及型微波炉

图 21 是另一种普及型微波炉。①开门按键(DOOR);②烹饪显示灯;③启动开关(START),即烹饪开关;④定时旋钮;⑤功率选择旋钮。

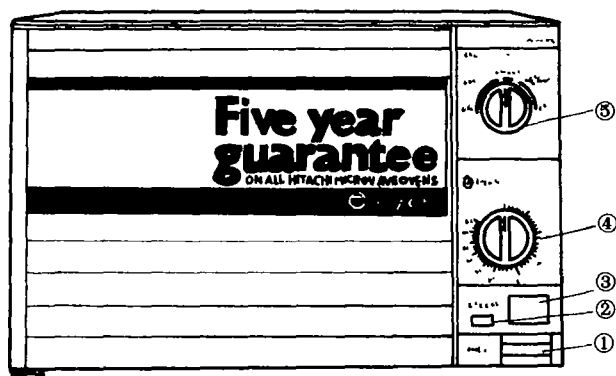


图 21 普及型微波炉

图 22 是电脑微波炉。①取消键(CANCEL),取消设定的烹饪程序;②启动键(START);③数字键(0~9);④存贮存入键(MEMORY ENTER),把设定烹饪程序存入贮存器内;⑤存贮取消键(MEMORY CALL),把贮存器内的程序取消;⑥解冻键

(DEFROST);⑦功率选择键(POWER LEVEL);⑧延时启动键(Delay Start),设定你所希望开始烹饪的时间;⑨烹饪时间键(TIME COOK),设定烹饪时间;⑩烹饪温度键(TEMP COOK),设定烹饪温度;⑪时钟键(CLOCK);⑫显示窗。

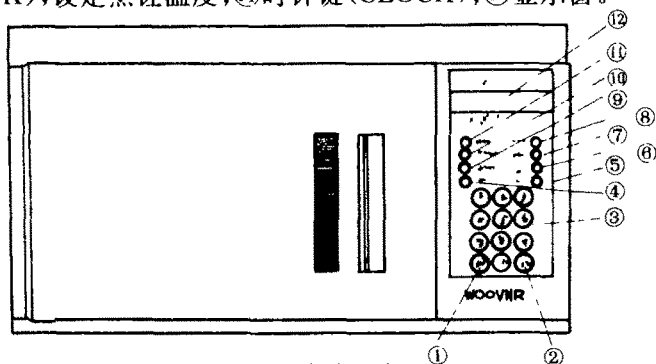


图 22 电脑微波炉

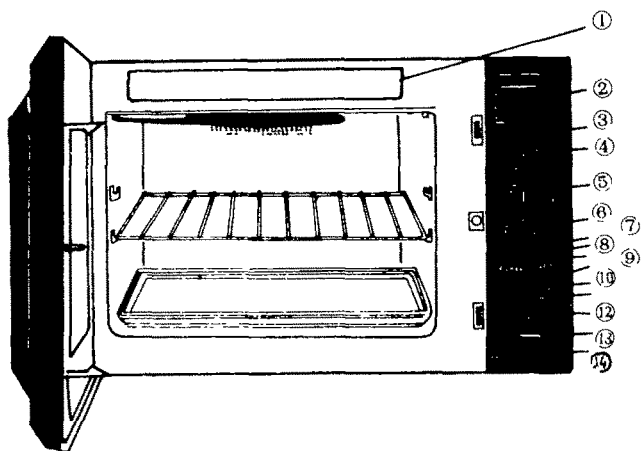


图 23 双层电脑微波炉

图 23 是双层电脑微波炉,这是带烘烤功能的大微波炉,其炉门犹如冰箱门,有双层,可放小型容器,炉腔内加上栅格,可以

有两层,容量大,可把多种食品同时加热或烘烤。图中:①棕色键(BROWN),用烘烤功能,使食品焦黄,弥补了微波加热不能使食品焦黄的缺点;②定时器/启动时间键(TIMER/START TIME);③温度探测键(TEMP PROBE),用温度探针检测食品中心的温度;④时钟键(CLOCK);⑤解冻键(DEFROST);⑥功率选择键(POWER LEVEL);⑦烹饪键 2(COOK2);⑧烹饪键 1(COOK1);⑨数字键(0~9);⑩取消键(CANCEL);⑪启动键(START);⑫显示窗;⑬食品烹饪时间参考表;⑭开门按钮(DOOR)。

26. 微波炉有防蛀作用吗?

微波炉的微波辐射对赤豆、绿豆、黄豆、大米、香菇等均有防蛀作用。

把要防蛀的食物用食品袋封装好,高功率微波辐射 1 分钟,可以杀死食物中的虫卵,起到防蛀作用。经微波炉的微波辐射后,食物的保存期可大大延长。

二、微波炉的选购

27. 怎样选购微波炉?

近几年,微波炉在冷冻食品解冻、快餐食品加工、饭菜加热、餐具消毒、菜肴烹饪等方面的优越性,随着人们生活节奏的日益加快得到了充分的显示,越来越多的家庭把微波炉作为厨房的必备用具。微波炉成为进入家庭速度最快的家用电器产品,销售增长幅度列各类商品之首,如上海市场微波炉的销售额年增长率已达 50%。由于微波炉市场的迅速发展,市场竞争也十分激烈,近两年来已有近 60 家企业一哄而起加入微波炉市场的竞争,其中还有不少合资、独资的国外名牌。很多人都想购买微波炉,怎样才能买到称心如意的微波炉呢?一般可按以下步骤进行选择。

A. 对产品品牌及规格的选择

(1) 对品牌的选择

微波炉生产企业多,但能形成规模生产的企业却只有少数几家,绝大多数企业年产量都在 5 万台以下,不能形成品牌优势和成为真正引导广大消费者的名牌产品。有许多无雄厚实力参与市场激烈竞争的企业将面临倒闭或转产,如你购买了这样的微波炉将会失去维修及售后服务的婆家。

所以在购买微波炉时,首先要确定你将购买什么厂生产的产品、什么品牌。一般来说,这家企业必须是微波炉专业生产厂或是实力雄厚的综合性家电生产企业,有先进的管理体制和质

量保证体系,技术力量强,有优良的售后服务,在销售地有可靠的特约维修点和销售机构或代理商。这样销售时的承诺才有可能得到保证。

在了解到上述情况后,我们就可以把准备选购的微波炉品牌定下来。

(2) 对产品规格的选择

微波炉的微波输出功率的规格很多,市场上常见的有 500 瓦、550 瓦、600 瓦、650 瓦、700 瓦、750 瓦、800 瓦、900 瓦、1000 瓦等多种。从微波炉各种规格的销售情况看,近几年有着向大规格方向发展的趋势,在上海市场近年的零售量中,700~900 瓦的规格要占 85.6%。这种变化与人们生活的节奏日益加快有关。

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,微波炉的加热能力就越大,加热速度就越快。在用电上,输出功率的大小与耗电量无关,输出功率大了不等于用电就多了。同等数量的食品用规格不同的微波炉烹饪,只是烹饪时间长短不同,耗电量基本相同。

在选择规格时一般应考虑的是购机时能够承受的费用(规格越大价格越贵)、平时烹饪量的大小(即家庭人口的多少,人口多则量大,人口少则量小)、生活节奏的快慢、家中电源线电度表的负荷能力。

如果你家中的电度表是 3 安培或 5 安培以下的型号,那么这个电度表不能满足微波炉的用电需要,应更换一个 5 安培 2 倍表或以上的电度表及相应的电源线、保险丝。

如果希望保持较快的生活节奏,用于烹饪的时间越短越好,则宜选用 750 瓦以上微波输出功率的微波炉,且微波输出功率越大则烹饪费时越少。

人口多的家庭则宜选用微波输出功率较大的微波炉,一般以 750 瓦以上为宜。如果你家中人口不多,在时间上又不需分秒必争(因为微波炉的特点就是快速烹饪,烹饪时间本来就少,输出功率相差 100 瓦,烹饪时间也不过相差 1/10 左右),又想减少购机时的费用,那么 500~600 瓦微波输出功率的微波炉也足以使用。

在功率调节上,5 档功率调节已足以胜任各种烹饪和加热需要。

如家中有老人和小孩,则最好选择普及型机电控制的微波炉,因为普及型机电控制的微波炉操作简单,不易出错,使用方便易学。

B. 对产品外观质量的选择

对微波炉外观质量的选择则包括造型、色彩、表面质量和零部件的配合。

造型是看该产品的造型是否美观大方,色彩是看该产品的颜色是否为你喜欢,产品上的各种颜色是否协调,该产品与安置处其他家具和器具的颜色是否协调。

表面质量是查看产品表面的涂层、漆层或镀层有无机械碰伤和擦伤,各部件有无裂缝,损伤,加工披峰是否除尽。

面板要求平整无凹度,无擦毛,无碰伤,无机加工痕迹,色泽均匀,光泽好,图案、字符清楚。

C. 对产品结构性能的选择

(1) 未通电检查

检查外壳、门有无变形,部件合拢处有否明显的缝隙,门关开是否平滑,与壳体接触是否平服。门枢和门架有否断裂和损坏,门封条是否完整无损、平服。观察窗玻璃有否破损。

检查稳定性、底座平整度是否好,微波炉的 4 只脚在玻璃平

板上是否平整着地,无摇动、晃动现象。

(2) 通电检查

① 插上电源插头。

② 打开炉门,注意开门按键是否灵活,装上转盘架及转盘。

③ 把 1 杯水(200 毫升)放在炉腔内的转盘上,关上炉门。在门关好的情况下炉灯应不亮。

④ 把功率调节器设定在高功率(HIGH)。

⑤ 设定定时时间,微波输出功率为 900 瓦的微波炉设定为 1.2 分钟、800 瓦的设定为 1.5 分钟、750 瓦的设定为 1.6 分钟、700 瓦的设定为 1.7 分钟、650 瓦的设定为 1.8 分钟、600 瓦的设定为 2 分钟、500 瓦的设定为 2.4 分钟。这时炉灯亮,炉灯不亮则说明微波炉有故障。用手表记下定时器启动时的时间。

⑥ 把手放在排风口上,有风则说明冷却扇或通风扇在工作,无风则说明微波炉有故障。

观察转盘是否旋转,不旋转则说明微波炉有故障。

⑦ 听到铃声,定时时间到,看手表判断定时时间是否准确,定时器旋钮是否回复到 0 位。否则说明定时器有故障。

这时杯中的水应已煮沸或者滚烫,否则说明微波炉有故障。

这里要注意的是在通电试验时,设定的定时时间是以 $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ 的环境温度为标准的。在冬季寒冷的环境温度下,可把加热时间稍许延长一些。受环境温度影响加热温度的不足并不是微波炉本身的故障。

⑧ 选购微波炉时,最好能检查一下微波炉的微波分布均匀度,检查方法详见本书 28. 如何检查微波炉的微波分布均匀度。

若前面所述的各项检查均正常,说明该微波炉各方面都合格、正常。你可以放心地买下这台微波炉,安心地使用了。

28. 如何检查微波炉的微波分布均匀度?

微波炉的微波分布均匀度是微波炉质量好坏的最重要的技术指标之一。微波分布不均匀会使被加热食物受热不均匀,以至同时出现过熟和未熟的情况,这种情况的发生会影响用户的身体健康,甚至引起食物中毒。

最近香港消费者协会对来自 9 个国家(包括泰国、日本、韩国、法国、新加坡、瑞典、中国等国家)的 18 种型号的微波炉进行了微波分布均匀度试验,试验时把 5 杯水放在微波炉内不同位置,加热后测量水温上升幅度,将 5 杯水的最大温差,除以 5 杯水的平均温升,所得的百分比为温差百分比。如温差百分比比较小,则表示微波能较均匀地辐射到炉内各个位置,其微波分布均匀度较好,假设 5 杯水的平均温升是 50°C ,温差比 50% 就表示最热和最冷的 2 杯相差了 25°C 。试验发现放在微波炉转盘中心的水杯温升通常较低。

试验结果发现,温差百分比最小的为 8%,即最热的和最冷的 2 杯温度相差 4°C ,而温差百分比最大的为 47%,即最热的和最冷的 2 杯温度要相差 23.5°C 。温差百分比这么大的微波炉微波分布均匀度很差,使用时极可能出现同炉食品加热后有生有熟的情况。几种微波分布均匀度差的产品还是世界知名品牌。

所以建议用户在选购微波炉时尽可能检查一下该微波炉的微波分布均匀度,不要怕麻烦。

在检查时用 5 只一次性塑料水杯,盛等量的水,加热前测量一下水的初始温度,再把 5 杯水置于微波炉转盘上的不同位置(尽可能分散放置),加热后分别测出 5 杯水的温度。计算方法如下:

温升 $n = (\text{加热后温度} - \text{初始温度}) \quad (n=1, 2, \dots, 5)$

$$\text{平均温升} = \frac{\text{温升}_1 + \text{温升}_2 + \cdots + \text{温升}_5}{5}$$

最大温差 = 最热的 1 杯水的温度 - 最冷的 1 杯水的温度

$$\text{温差百分比} = \frac{\text{最大温差}}{\text{平均温升}}$$

注意:对水加热时,以水不沸腾为限,即不达到 100℃,超过 100℃将会影响检查结果的准确性,因为水温最高只能升到 100℃,如果 1 杯达到 100℃,就不再升温,而其他几杯还在升温,测试结果就不准确了。

一般来说,温差百分比在 20%以下则为微波分布均匀度较好,温升百分比在 30%以上则为微波分布均匀度较差。

提高微波炉的微波分布均匀度一直是微波炉制造商的一个重要课题,以往主要是靠改进作为微波谐振腔的炉腔的几何尺寸的设计来提高微波分布均匀度的,后来又通过增加微波搅拌器和转盘来使食品能均匀加热。近来微波炉制造商又采用了双重微波加热技术、簇射波加热系统、自动升降转盘等方法有效地改善了微波分布均匀度或加热均匀性,使广大用户在选购微波炉时有了新的选择。

29. 微波炉为何标有两种功率? 如何选择?

微波炉的铭牌和说明书中都标有两个功率,一个是额定功率(或额定消耗功率),一个是额定微波输出功率(或额定输出功率)。这两种功率的概念完全不一样。额定消耗功率是指整台微波炉所有用电部分,如磁控管、炉灯、控制部分等的总耗电功率。如额定消耗功率为 1 000 瓦的微波炉,其 1 小时耗电量为 1 千瓦小时(每小时耗电 1 度)。额定消耗功率为 1 250 瓦的微波炉,其 1 小时耗电量为 1.25 千瓦小时(每小时耗电 1.25 度)。我们在衡量微波炉的耗电情况,看自己家的电度表能否负担得起时,

应看微波炉的额定消耗功率。

额定微波输出功率是微波炉的加热能力。额定微波输出功率越大,则微波炉的加热速度越快、加热时间越短。

若是多功能微波炉,带有烘烤功能的话,则该微波炉还标有烘烤用的电热器额定输出功率。因为多功能微波炉的微波加热功能和烘烤功能加热方式不同,其额定消耗功率及额定输出功率是分别标出的。这时在衡量微波炉的耗电量时,应把微波炉的额定消耗功率加上烘烤功率。

一般来说,微波炉的额定功率与额定微波输出功率的数量关系在 $2:1 \sim 1.7:1$ 之间,即微波炉的额定微波输出功率一般为微波炉额定功率的 $50\% \sim 60\%$ 。人们一般所说的 600 瓦微波炉、800 瓦微波炉,即是指其额定微波输出功率,要知其消耗功率(即额定功率),只要将其乘以 2 即可。

目前,微波炉的微波输出功率有逐渐向高功率发展的趋势,前几年家用微波炉最高为 700 瓦,后来又发展到 800 瓦,最近又出现了 900 瓦的规格。微波炉的高功率化从一个侧面反映了人们的生活节奏正在逐渐加快,希望用于烹饪的时间越短越好。

制造商均声称自己的微波炉微波输出功率高,耗电功率低。但是据最近的香港消费者协会对微波炉的一次试验结果来看,有相当一部分微波炉的实际微波输出功率与产品的标称值有相当的差距,所有产品的实际值均小于标称值,差距最小的为 5% 左右,差距最大的要达 15% 以上。如某产品标称值为 900 瓦,实测值只有 714 瓦,差距达 20% ,而且还是国际名牌产品。所以用户在选购微波炉时,还应该了解一下该产品的微波输出功率是否名副其实。要测定微波炉的实际微波输出功率可参见 41. 怎样测定微波炉的实际微波输出功率。

30. 微波炉是单功能型好还是多功能型好？

单功能型微波炉一般只有加热功能，目前我国市场上销售的国产微波炉大多都是单功能型。这些单功能型微波炉中又分为两类，一类是普及型微波炉，采用机电控制，功率调节一般为5~6档。另一类是电脑控制型，功率调节为10档，采用数字显示，轻触开关。其结构图参见图12。单功能型微波炉不论是普及型还是电脑控制型，都只有加热功能。两者的区别仅在于后者的控制自动化和烹饪程序的多样化。

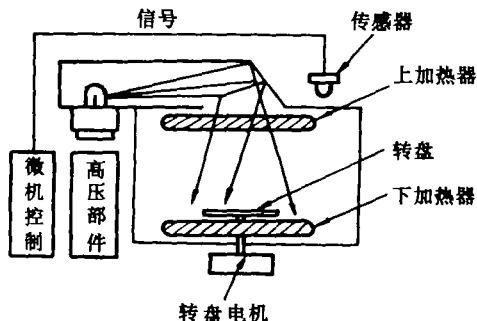


图 24 多功能型微波炉结构图

不要以为新式、高级的微波炉就胜于普及型的微波炉。国外的许多用户更换了新炉后，发觉新炉的许多电子式轻触开关控制过于先进复杂，按错按键又会造成故障，远不及普及型的那样，只须调节时间和功率。

多功能微波炉实际上就是电脑控制型单功能微波炉与电烤箱的组合。其结构如图24所示，只是在炉腔的上下各加一个加热元件，以弥补微波炉不能烘烤食品的缺点。微波加热与电热器烘烤可以同时进行。它虽然把两种功能组合在一起，但是这种组合也带来一个问题，就是烘烤时温度很高，许多原来适用于微波

烹饪的器皿,在烘烤时都不能使用了。在微波加热与烘烤同时进行时,必须采用既能耐烘烤高温又适于微波加热的容器。否则在连续操作时,必须更换容器。所以从经济实惠的观点来看,还不如买一只普及型微波炉,再买一只电烤箱,这样使用起来既简单又方便,还可以避免因使用不当、操作错误而产生的故障和危险。

当然,并不是说微波炉一定是新不如旧。只是说明过于先进复杂的控制方式难以为人们掌握,尤其是老人和小孩。国外微波炉制造厂商也注意到了这个问题,并不断开发出了一些技术先进,但操作简便的新式微波炉,如日本开发了一种只有一个按键的微波炉,只要按一下按键,微波炉就能自动进行烹饪,时间、功率的选择和改变都由电脑和传感器来自动控制。

另外还值得提一下,目前微波炉的世界总产量已超过年产2 000万台,其中绝大部分都是单功能型微波炉。我国的微波炉市场刚处于萌芽状态,生产能力还比较小,技术水平尚比较低,维修力量更是薄弱。在这种情况下,选择一台结构简单、操作方便、维修简便的普及型微波炉,肯定要比购买电脑控制型及多功能型的微波炉经济实用。

当然,电脑控制型及多功能型微波炉在功能上和性能上肯定优于普及型微波炉,如功率调节可达10档,自动化程度高。上海三菱贵珀微波炉有自动传感烹调、自动再热食品、两种自动解冻模式,既提高了烹饪质量,又改善了微波炉的操作性。

31. 什么样的电度表能承受微波炉的用电负载?

目前,我们家用的单相电度表的型号主要用DD来表示,其额定电流有1~10安培等各种规格,现在家庭中用得最多的是3安培表和5安培表。

电度表还有一个很重要的指标,就是它的过载能力,即允许超过额定电流的倍数。比较老式的 DD₁~DD₉ 型电度表的过载能力为 1.5 倍,如 DD₁ 型 3 安培电度表的最大负载能力为 4.5 安培,DD₁₀~DD₂₈ 型电度表的过载能力为 2 倍,俗称二倍表,如 DD₄ 型 5 安培电度表的最大负载能力为 10 安培。现在家庭所用的电度表多为四倍表,也称高过载单相电度表,如 DD_{862M-4},这种 5 安培四倍表的最大负载能力可达 20 安培。电度表的过载能力可在电度表的显示面板上看出,如:5(10)A 则表示该电度表是 5 安培二倍表,该电度表电流过载能力为 10 安培,5(20)A 则表示该电度表是 5 安培四倍表,该电度表过载能力为 20 安培。

微波炉的输入功率一般为 900~1 500 瓦,电流一般为 4.5~7 安培,若是带烘烤功能的微波炉,加上烘烤功率 1 300 瓦,则总输入功率要达 2 600 瓦左右,电流达 11.8 安培。单独使用一台普及型微波炉,3 安培电度表已不能适用,带烘烤功能的微波炉,连 5 安培二倍表都不能适用。何况现在的家庭中家用电器的种类日渐增加,如电灯、电冰箱、电视机、电风扇或空调器等多种家用电器可能同时使用,再加上微波炉,小安培的过载能力低的电度表就难以承担了。

所以说在购买了微波炉后,应检查一下家中的电度表能否负荷微波炉与其他家用电器的总功率和总电流。总电流可用下述方法来计算:

$$I = \frac{P_1 + P_2 + \cdots + P_n}{V}$$

式中 P_n ——各种用电器具的功率(瓦);

V ——电压,220 伏;

I ——电流(安培)。

如果电流量超过了家中现有电度表的过载电流值,则家中

的电度表就必须更换。家中新安装电度表一般应采用 5 安培四倍表,其最大负荷功率可达 4400 瓦,基本上能满足一般家庭的用电需要,当然,还要选用适配的电线和保险丝。

此外,若家中的电度表为 5 安培二倍表,可以使用微波炉,但在使用微波炉时,请勿同时使用电炉、电炒锅、电热器具等大功率的家用电器。

32. 转盘式微波炉与搅拌器式微波炉有何区别?

我们选购微波炉时,常常会发现有的微波炉内有会转动的转盘,有的微波炉却没有转盘。这是什么原因呢?

这是因为微波炉炉腔实际上是个多模谐振腔。它是由金属材料制成的。当它的三维尺寸确定后,由于负载的变化或电网电压的波动会引起微波工作频率的偏移,而每一个频率都相应有一个工作模式(或叫波型)。微波炉的模式越多,对食物加热越均匀。为使微波炉加热均匀,一般采用两种方法,一种是在炉腔顶部装上微波搅拌器,这就是搅拌器式微波炉。另一种是在炉腔底部装上转盘,这就是转盘式微波炉。两种方式不同,但目的是一个,就是要使微波炉加热均匀。

这两种微波炉有何区别呢?选购时选哪一种好呢?

搅拌器是由小电机驱动的一组金属折射叶片组成,当其在炉腔内转动时周期地引起磁控管负载的变化,不断改变微波的工作模式,以此来达到均匀加热的目的。

转盘则是一个由小电机驱动的旋转工作台,转盘带动盘内的食物与微波场作相对的运动,使食物的各部位不断交替地处于微波场的不同位置,以机械方式使加热均匀,其转速一般为每分钟 5~10 转。

从理论上讲转盘只能改善周向加热均匀性,而不能解决

径向的均匀性,搅拌器式应比转盘式的加热均匀性好些,但经实际测定,两者不均匀性程度相差无几。此外,由于搅拌器的风叶和轴工艺要求比较高,如风叶由轻金属制成,角度有很高要求,转轴为避免打火和能量泄漏,要采用机械强度高,在微波下介质损耗低的非金属材料等。相对讲,出现故障的可能性就比较多。而转盘式结构简单、制造方便、加热均匀性也不差。所以国内微波炉生产厂大多采用转盘式,而较少采用搅拌式。

总之,两者结构方式不同,但功效却是基本相同,用户可根据自己的爱好自由选购。

为了改善微波炉的加热均匀性,近来一些微波炉生产厂开发了一种带升降转盘的微波炉,升降机构能使转盘在旋转时,同时上下移动,这样在改善周向加热均匀性的同时,又能在一定范围内改善径向加热的均匀性,使微波炉的加热均匀性得到进一步的提高。

33. 选用微波炉用炊具时要注意些什么?

在选用微波炉用炊具时要注意以下几点,可使您买到称心适用的微波炉炊具。

(1) 微波炉用炊具要易为微波穿透、耐热。详见问题 36. 哪些器皿适用于微波烹饪? 哪些器皿不适用?

(2) 炊具外形尺寸要适合炉腔尺寸,以便炊具的放进和取出。购买炊具前应先量一下炉腔尺寸,转盘式微波炉则要量一下转盘的大小及转盘距炉腔顶部的距离。购买的炊具应合适且留有一定的余地。

(3) 带烘烤功能的微波炉用炊具须耐高温 220°C 以上。一般微波烹饪炊具须耐热 120°C 以上。

(4) 炊具须耐锈蚀、耐污染、耐变形,符合卫生要求,能盛

放、加热食物。

(5) 在微波炉中,食物沸腾要比使用其他烹饪器具剧烈,因此炊具应比常用的偏大一些,使炊具有宽敞的食品放置空间。

(6) 炊具以重量轻的为佳,既可减轻微波炉机械负荷,老人、儿童使用时也较安全。

(7) 微波爆玉米花炊具应加工成网眼状,以利于微波能的穿透。使用其他形状的炊具爆玉米则不安全。

(8) 炊具的最佳形状为圆形、直边。环形的炊具可以使微波最大限度地穿透食品。管道形炊具对烘制面包、蛋糕尤为适宜。

(9) 选购微波炊具时最好要买带胶皮手柄的炊具,可方便、安全地取出炉内的炊具,以防止烫伤手指。

三、微波炉的使用

34. 如何安置微波炉?

买回微波炉后,要按以下顺序进行安装:

(1) 在厨房或客厅等处选一干燥通风的地方作为微波炉的搁置处。不要太靠近收音机、电视机、收录机、录像机等电子设备,以免微波炉的电机产生的电噪声影响到收视,这种影响虽不很大,但也要尽量避免。安置处还应避开煤气等加热源,以免热气和水蒸气进入微波炉内引起故障。此外,安置处还应避开自来水等水源,以免微波炉溅上水发生漏电危险。

(2) 从电度表中接出一条微波炉专用电源线,装一个微波炉专用插座,在一个插座上不要同时使用其他家用电器。安装或引出可靠的接地线。

(3) 微波炉要放置在牢固平稳的台子上,炉体顶部及左右不得有遮盖,且有 5 厘米以上的空隙,后壁须留有 10 厘米以上的空隙,保持通风良好。

(4) 对微波炉进行安置前的检查,防止运输途中的损坏。看一看微波炉外壳有否损坏和开裂,尤其是门的转轴、门钩处有无损坏,如有损坏应立即通知生产厂或特约维修点,修复前千万不可贸然使用。

(5) 上述检查无误,方可把插头插入插座,对微波炉进行通电检查。

① 将玻璃转盘及轴环或轴架放入炉腔内,注意对准转盘与

转轴的接口。

- ② 将一杯水置于转盘中间,关上炉门。
- ③ 把功率选择旋钮置于高功率档。
- ④ 将定时开关调至 2 分钟左右,这时炉灯亮,转盘转动。
- ⑤ 定时旋钮停,水沸腾。

这说明你的微波炉工作正常。这里要指出的是通电检查与环境温度有一定关系,因为检查时用的水是室温下的水,天热温度要高些,天冷温度要低些。通常是指在 20℃ 左右时的水温。在炎热的夏季做检查时,水可能提前沸腾,在寒冷的冬季做检查时,水可能要沸腾得慢些,与机器的性能并无关系。所以我们在微波炉通电检查时,要考虑到当时当地的环境温度,对水的沸腾时间标准作稍许的修正。环境温度低、微波输出功率低则可稍许增加点时间;环境温度高、微波输出功率高则可稍许减少些时间,修正时间一般不超过 1~2 分钟。

35. 如何识别微波炉上的英文标记?

微波炉已开始进入我国的家庭,这些微波炉有些是从国外引进散件组装的,有些是国内为出口而生产的,还有些是从国外进口或带入的,这些微波炉上的各种标记大多是英文。而且许多国产内销微波炉也往往采用英文标记。这些英文标记给我国的不少用户带来了困难,为了方便用户,我们将微波炉上一些常用的英文标记收集解释如下,以利于用户能正确地、安全地使用微波炉。

MICROWAVE OVEN:微波炉。

START:启动按键,按下此开关,微波炉即开始工作,进行烹调。此按键只有在关好门后才有效。请勿在炉腔中无食品或只有空碗、空盘时按此按键,这样会使微波炉空载工作,损伤磁

控管。

COOK:烹调开关。此开关即启动开关,只是名称不同,作用及注意点与 START 键完全相同。

DOOR OPEN:开门按键,按下此键微波炉停止工作,炉门打开。

OPEN:开门按键,同 DOOR OPEN。

TIMER:定时器,用于烹饪时间的选择。一些普及型微波炉无启动按键或烹调开关,启动按键或烹调开关的作用由定时器替代了,关上炉门,把定时器调节到定时状态,微波炉即开始工作。烹饪中途对食品进行搅拌或停机搁置后,定时器还处于定时状态,只要关上炉门,微波炉就会继续烹饪。

COOKING CONTROL:功率调节器或称烹饪调节器。用以调节微波炉微波输出功率的大小,普及型微波炉一般有两档功率调节至六档功率调节。两档功率调节一般为解冻档和高功率档。六档功率调节有低功率档、解冻档、中低功率档、中功率档、中高功率档和高功率档等。

LOW:低功率档。输出功率约为全功率输出的 10%~20%,适用于食物保温,软化干酪、牛油等固体及发酵面团。也称保温功率档。

SIMMER:文火、煨火,即低功率档。这档的输出功率一般为微波输出全功率的 20%。功能与 LOW 完全相同。

DEFROST:解冻档,也称中低功率档。这档的微波输出功率一般为全功率的 30%~50%。各种微波炉的各档输出功率的大小和名称都有所不同,使用前应仔细看一看该微波炉的使用说明书。解冻档适用于冷冻食品的解冻及烹饪低热食物。

MED-LOW:中低功率档,即解冻档。

MEDIUM:中功率档,输出功率为全功率的 50%,适用于

长时间的炖烧各类食品。

MED—HIGH:中高功率档,此档功率一般为全功率的70%~80%。煨炖食品一般先用高功率,再转中高功率。适用烹调肉类及食物的再热。

HIGH:高功率档,输出功率为额定微波输出功率的全功率,是用途最大的一档,适合于蔬菜、米饭、海鲜、肉类、家禽、蛋、水等的各种烹饪和加热。

MAIN SWITCH:总电源开关。一般设在较隐蔽的地方。一些普及型微波炉不设此开关,电源开关连在定时器上,定时器定时则电源开关接通。

FULL POWER:全功率档。

CLOCK:时钟。用以显示时间,作时钟用。

有些微波炉面板上印有一些食品烹饪所需的参考时间,以指导用户使用微波炉烹饪食品。常见的一些词有:

COOKING GUIDE:烹饪指导。

DEFROST GUIDE:解冻指导。

min:分钟的缩写,分钟的计数单位,如3min为3分钟,5min为5分钟。

PORRIDGE:稀白粥。

CONGEE:白粥。

RICE:米饭。

CORN:玉米。

VEGETABLES:蔬菜。

CAKE:蛋糕。

FISH FILLETS:鱼片。

JACKET POTATOES:带皮的马铃薯。

CHICKEN PIECES:鸡块。

CHOPS AND STEAK:排骨和牛排。

ROAST BEEF:烤牛肉。

MINCED STEAK:切碎的排骨。

PIE:馅饼。

微电脑控制的微波炉上还有以下一些标记:

TIME COOK:加热时间键。与数字键一起设定加热时间。

TIMP:温度选择键。与数字键一同设定加热温度。

TIMP HOLD:温度控制键。此键可让微波炉在规定时间内保持设定的炉腔温度。

TIMP PROBE:温度探测键。此键启动温度探测器,炉腔温度可在显示器上显示出来。

PAUSE:暂停键。用于暂停微波炉工作。

AUTO START:自动启动键。此键可使微波炉在预定的时间里自动开始工作。

DELAY START:延时启动键。功能同自动启动键。

MEMORY ENTRY(或→M):存储输入键。用来存入烹饪程序。

CANCEL:取消键。若烹饪程序设置错了,可用该键取消原设定程序。

POWER LEVEL:功率选择键。与数字键一起选择各档功率。

MEMORY CALL:取消存贮键。把贮存的烹饪程序清除。

36. 哪些器皿适用于微波烹饪? 哪些器皿不适用?

微波烹饪用的器皿必须满足三个条件,一是微波易于穿透,以使微波能穿过容器对食品进行加热,并且不会对微波产生反射。二是微波烹饪器皿必须耐热,能够盛放滚烫的食品或液体而

不损坏破裂。三是必须符合卫生要求。塑料制品须采用食品级塑料。

一般家庭中常用的厨房器皿,很多都适用于微波烹饪,如瓷盘、瓷碗等。下面介绍一下各种器皿对微波烹饪的适用情况(见表7)。如果你对家里某些现成的器皿是由何种材料制成不大了解,而产生疑虑时,可做一个试验来鉴别一下:将该器皿放到微波炉中,器皿内不盛放任何物体,用高功率微波加热60秒钟,如果该器皿本身发烫,则说明该器皿不适于微波烹饪;如不发烫,则适用于微波烹饪。试验时千万要注意,开机时间不得过长。因为空的器皿放入等于空载,微波炉空载运行易损坏磁控管。

微波的穿透力并不是无限的,在穿透时总有一定的损耗,所以选用的器皿材料及器皿形状对烹饪的效果有一定的影响。器皿的材料要求耐热、微波穿透力强。器皿的形状最好是圆形、浅边、直边、宽口(参见图25)。

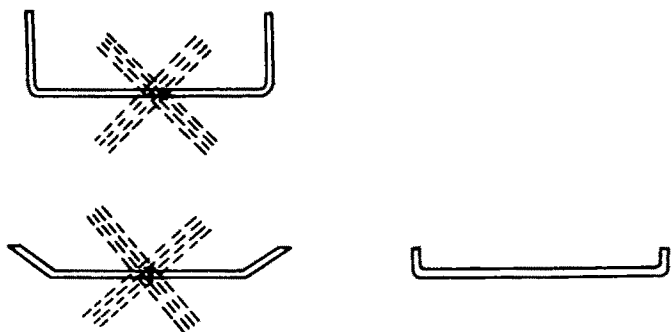


图25 器皿的形状

宽口窄底的器皿,烹饪起来热量无法均匀;边深的容器,易使食物表面过熟而中间不熟,须多次翻动拌匀。圆形的器皿较方形的为佳,如用方形的容器,不要将食物放在方角处,以免食物

过熟而干硬。

表 7 各种器皿对微波的适用情况

	适用于微波烹饪	不适用于微波烹饪
玻璃器皿	硼硅酸玻璃,玻璃陶瓷等耐高温玻璃器皿; 普通的玻璃杯、奶瓶,哺乳瓶只能用于熟食品的加热,不能烹饪或煮沸	雕花玻璃、强化玻璃、普通玻璃器皿
陶瓷器皿	细陶、粗陶、瓷器器皿(如砂锅、瓷碗、瓷盘等)	有裂缝、带伤痕、有金银粉色彩花纹的陶瓷器皿
搪瓷器皿		所有金属胎的搪瓷器皿均不适用
金属器皿	铝箔可在烹饪时用来遮盖食品的局部,反射微波,防止食品局部加热过度,但必须距炉腔内壁(包括顶部、底部)2.5 厘米以上,防止发生电弧火花	不锈钢、铝、铁等所有金属器皿均不适用,包括金属网、金属架; 所有装有金属螺钉、金属环、金属柄及金属饰件的器皿
塑料器皿	聚丙烯、热固聚酯等耐热温度在 120℃ 以上的器皿; 泡沫聚苯乙烯等塑料只能加热熟食,不能烹饪生食及含糖含脂肪高的食物;专用保鲜膜; 一般保鲜膜(食品温度不得超过 100℃)	一般塑料器皿(如苯乙烯、密胺、聚乙烯、酚制品等)
其他器皿	微波专用纸制品,包括纸盘、纸杯; 一般纸制盘、杯可作短时间加热,不可烹饪生食,加热过度会烤焦; 竹器只可作短时间加热,过度加热会干裂	藤制品、漆器、上过清漆的器皿

注:详细的微波炉容器材料可参见附录。

37. 使用微波炉须注意些什么？

微波炉是一种新颖的家用厨房烹饪器具，要正确地掌握微波炉的使用方法，才能充分发挥微波炉的种种特长，使微波炉成为您日常生活中不可缺少的好伙伴。使用微波炉时须注意以下几点：

(1) 使用前要认真阅读微波炉的使用说明书，并且要弄清您的微波炉的使用电压、额定消耗功率、额定电流，检查您的电度表和保险丝的容量是否满足该微波炉的电源电压、额定功率和额定电流的需要。尤其是从国外带进的微波炉更需作好检查。额定电压不同则要使用变压器，电度表和保险丝容量不够，也要更换。微波炉的消耗功率较大，一般都在 1 000 瓦以上，最好独立接一路电源，不要与其他家用电器同用一路电源。一般来说 5 安培的二倍电度表和 10 安培的保险丝即可满足一般微波炉的需要。若要与其他家用电器同时使用则需 5 安培四倍表和 20 安培的保险丝。

(2) 严格按照使用说明书注意事项和规定的顺序操作。

(3) 检查微波炉是否接地，接地是否良好、可靠。

(4) 接线、插头、插座是否完好无损。

(5) 外壳上不得有遮盖物，通风孔不得堵塞，还要检查一下微波炉是否放置平稳，炉体顶部及左右是否保持有 5 厘米以上的空隙，后壁是否保持有 10 厘米以上的空隙，保持通风条件良好。

(6) 炉门要轻开轻关，以保证炉门与炉体之间的严密接触。千万不要碰撞炉门，炉门损坏有泄漏微波的危险。

(7) 食品容器不能使用金属、搪瓷制品，任何金属、搪瓷导电物品不能放入炉内作搁架、搁网。因为金属对微波有反射作

用,微波炉炉腔本身就是一个微波谐振腔,金属的反射会破坏微波的谐振,降低加热效率且使炉腔内各部分加热不均匀。此外,微波与金属接触会产生火花,发生危险。严重时,炉内的金属物会形成高频短路,使磁控管损坏。

(8) 微波炉使用时不能靠近强磁性材料或带有磁场的家用电器,因为外来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。

(9) 没有放进食物前,请不要启动微波炉,以免空载运行有损磁控管。

(10) 微波炉工作时,不要过于把脸贴近炉门上的玻璃观察窗进行观察,家长应提醒儿童不要过于贴近观察窗去观看,因为眼睛对微波辐射最敏感,易受伤害。

(11) 不可过度烘烤食品,以免食品过热而起火。万一炉内食品起火,请勿打开炉门,而应立即切断电源,火会自行熄灭。

(12) 瓶子或密封的容器放入微波炉之前,须先拿开盖子,剪开密封的容器,否则可能因容器内的空气膨胀而产生爆裂。带壳的生蛋及有硬质外壳的食品也会引起爆裂,要带壳加热,须在加热前将外壳开个裂缝。

(13) 从微波炉中取出装烹饪过的食品的容器时,要注意不要烫着手。虽然微波会透过容器,容器本身不会变热,但是食品经过加热后,热量会传到容器上,所以容器也会随之变热。尤其是盛放烹饪时间较长的食品的容器。

(14) 定期检查炉门和门框的各个部件,如有松脱或损坏应立即修理,以免微波泄漏。

(15) 烹饪过程中,若出现故障,应立即切断电源,待查出故障,修复后才能再度使用。

(16) 不同产地、不同牌子的微波炉,即使标称微波输出功

率相同,实际加热能力也可能有所不同,所以在烹饪时,要留意加热时间的准确性,并根据实际加热能力对加热时间予以修正。

(17) 经常保持炉门密封垫以及炉门内外表面的清洁,防止油腻、脏物或溅污等积蓄,以免会引起微波从炉门处泄漏。此外,当炉门与炉体之间夹有或塞有食物时,请勿启动微波炉。

(18) 转盘在烹饪完毕后,勿立刻冲洗,以免爆裂。因为微波炉虽不会对玻璃转盘加热,但食品的热量会传到转盘上。

(19) 国外最近屡有报道,建议最好不要用微波炉加热牛奶。因为牛奶经微波炉加热会使其失去溶菌酶活性,破坏抗感染性制剂的抗体,助长致病细菌的繁殖,可能对人体健康有害。

38. 微波炉有哪些特制的专用器皿?

适用于微波烹饪的器皿很多,有用陶器、瓷器、耐热玻璃、耐热塑料等制造的微波炉器皿,我们日常使用的许多器皿只要不反射微波,耐温在 120℃ 以上也都适用于微波烹饪。市场上塑料器皿品种繁多,购买时一定要看清楚是否标明“可用于微波烹饪”,或问清楚耐温是否在 120℃ 以上。

除上述器皿外,还有些为微波炉特制的专用器皿:

(1) 烤盘 专为微波炉而设计,用以煎猪扒、牛扒、鱼等。烤盘是用玻璃陶瓷制成,经过特殊处理,并在其底部附有能吸收微波能的物质,在烹调中能将食品表面烘烤成焦黄的酥脆状态。烤盘形状如图 26 所示。

烤盘弥补了微波炉不能将食品表面烤成焦黄的缺点。要使焦黄效果更佳有两种方法:一是先用调味品(主要是酱油)腌透食物,再用烤盘烹饪;二是将烤盘预热,预热时间愈长,焦黄效果愈好。为了使食物焦黄程度均匀,烹饪过程中要把食物翻转一次。

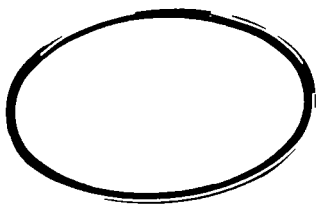


图 26 烤 盘

烤盘预热后,底部和面上都很热,使用时要小心,别灼伤手,同时又要注意放在桌上时,桌面是否承受得起高热。

烤盘不可整个浸在水中洗涤,盘面的油污,可用毛巾沾些洗涤剂抹拭,然后用热水冲洗。不可用刀或刷子来刮刷盘面。

(2) 坑盘和盛架 专为微波炉而设计的坑盘见图 27 上部,盛架见图 27 下部。将大块的肉类,如鸡腿、猪扒等放在坑盘上烹饪,油脂及血水留在坑底,不会浸着肉食。因为大块肉类烹饪时,部分浸在油脂和血水中,会影响烹饪效果,使烹饪熟度不匀。

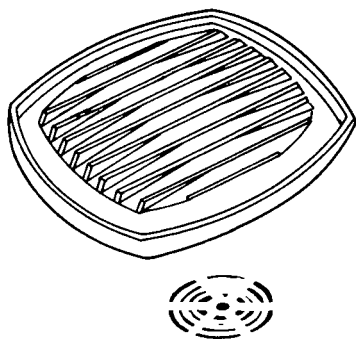


图 27 坑盘和盛架

从图中我们可以看出,盘周围有一圈较深的坑,盘中央部位有平行排列的凸起槽条,槽条之间的槽坑中间高,两边低,便于油脂及血水流到周围的坑中。

盛架与坑盘作用相同,把盛架放在盛器里,烹饪时将食物放在盛架上,油脂和血水可流到盛器中而不浸到被烹饪的食物。盛架在解冻时作用很大,可防止解冻后汁水引起的冷热不均。

(3) 烧鸡盘 专为微波炉而设计,用来烹饪鸡、鸭、鹅、鸽等食品,其形状如图 28 所示。因为家禽穿在盘中的立柱上,四面不贴着盛器,烹饪时不需翻动,受热更加均匀,较放在一般盛器中烹饪熟得快。例如一只鸡盛放一般盛器中,需要约 15 分钟烹饪时间才熟,而用烧鸡盘只需要 13.5 分钟。不但节省时间,而且流出的油脂、汁液不会浸到鸡身,不会出现因部分鸡身浸在汁液中而出现熟度不匀的现象。

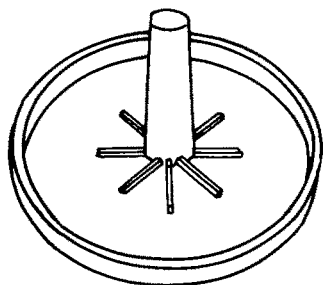


图 28 烧鸡盘

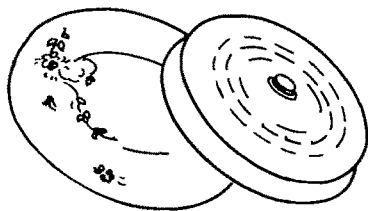


图 29 微波炉专用盘盖

(4) 微波炉专用盘盖 这种盘盖与众不同,如图 29 所示,上面有疏气孔。采用这种盘盖可防止烹饪时盘中汁液溅出,保持炉腔内的清洁。用了盖子可保存食物的水分,防止食物过于干燥或脱水,还可保存部分蒸汽,缩短烹饪时间。带有疏气孔,可防止盘内蒸汽压过高时把盖子弹出,损伤炉腔内壁。

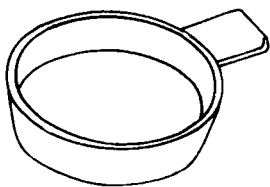


图 30 有柄的小器皿

(5) 有柄的小器皿 如图 30 所示。用以热油、煮汁液、爆香蒜末和葱末等。因为有柄,使用较方便。

(6) 微波炉用保鲜膜 专为微波炉设计的保鲜膜,对微波穿透力很强。盖上微波炉用保鲜膜,既可保持蒸汽,又可以加快烹饪速度,还可以避免水分的流失。保鲜膜盖在盛器上时不可封得太密,要留一个小孔疏气,以免热气将保鲜膜胀破。保鲜膜的耐热一般在 140°C 以上。烹饪时除去保鲜膜时应小心,以免被蒸汽烫伤手,购买时请看清,是否标明微波炉使用。我们平时常用的冰箱用保鲜膜大多不适用于微波烹饪,因为耐热不够。

(7) 微波炉用保鲜袋 购买时请认清盒面是否注明微波炉用。微波炉用保鲜袋对微波穿透力很强且耐热,用来烹饪蔬菜效果很好,可保存蔬菜内的水分,加快烹饪速度。但烹饪时不可将袋口扎紧,要留一小疏气孔,使部分蒸汽能排出,以免胀破保鲜袋。

(8) 铝箔 也称锡纸。有反射微波的特性,可利用其来减低食品某部分的加热速度,使各部分的加热速度相似,受热均匀。但不可当作容器,或把食物包密来烹饪,这样食物难煮熟。当解冻或烹饪时,食物较薄、较窄小处易过热或过熟,可以用铝箔垫着或包着或盖着较薄、较窄部分,使微波无法在该处起加热作用,或减小微波在该处的加热作用,达到均匀加热食物的目的。

39. 微波炉的使用操作程序是怎样的?

普及型微波炉的操作程序一般如下:

(1) 确认定时器旋钮处于 0 位,将电源线的插头插入电源

插座。

(2) 按下开门按键,使炉门打开。把旋转架或滚珠环放入炉内,把转盘放在旋转架或滚珠环上。

(3) 将要烹饪的食物放入转盘中,可靠地关上炉门。

(4) 将功率调节器的功率选择旋钮调到所需功率的位置。

(5) 旋转定时器旋钮,设定所需的烹饪时间。定时时间小于5分钟,请旋过该时间的刻度,再退回到所需时间以消除回差,使时间更准确。这时炉灯亮,转盘带动食品转动,微波炉开始工作,进行加热。

(6) 在操作过程中可以打开炉门,炉门一旦打开,微波炉立刻停止工作,但炉灯仍然亮着。关上炉门,微波炉继续工作。如需改变烹饪时间或烹饪功率,只要将定时器旋钮和功率选择旋钮旋至所需位置即可,定时器可进可退,停在什么时刻就定多少时间,不受进退的影响。

(7) 时间一到,定时器带的报时铃会响,定时器旋钮回到0位,微波炉停止工作。如认为烹饪程度还不够,想增加加热时间,则只要重新调整定时器的旋转旋钮位置,微波炉又可继续工作。

此外,在带烹饪开关的微波炉中,定时器只起定时作用,在烹饪操作程序中,只要设定好时间后,按一下烹饪开关,微波炉即开始工作。

电脑控制的微波炉一般由加热时间键与数字键一起设定加热时间,由温度选择键与数字键一起设定加热温度。此外还有一些专用烹饪程序键、温度控制键、暂停键、存贮键、自动启动键等按键,这些键大多只是增加了微波炉的控制功能,对微波炉的使用操作程序并无多大影响。当您选择一定的烹饪程序后,可依次按动程序按键,将烹饪程序输入存贮器中,然后按下烹饪开关,烹饪即开始。

带温度控制键的微波炉,炉腔内多带有温度探针,要采用温度控制功能,应把温度探针插入食物的中心。

若用框图来表示,微波炉的一般操作程序如图 31 所示。

下面再介绍一下电脑控制微波炉的一般操作顺序:

(1) 用高功率烹饪的操作顺序

按下 TIME COOK(烹饪时间键)→设定时间的数字(如需 3 分钟,即按 300)→按下 POWER(功率键)→按下 START(启动键)。

(2) 用较弱的功率烹饪的操作顺序

首先按下 TIME COOK(烹饪时间键)→设定时间的数字(如需 5 分钟,即按 500)→按下 POWER(功率键)→再设定所需功率的数字(如要 80%的功率时,就按一下 8,功率就会由高功率变成 80%)→按下 START(启动键)。

(3) 用温度探针控制烹饪

将温度探针长的一端插入大块的食物中(如肉块),短的一端插入炉中的机孔内→按下 TEMP 或 PROBE(温度探针键)→设定所要煮到的温度(如肉类需要煮到 165~170°F 才熟,就按 165 或 170)→按下启动键。

(4) 用两段记忆式来烹饪

第一段用高功率,第二段用较低功率,连续操作一次烹饪完成。按下 COOK₁ 或 TIME(第一段烹饪时间键)→设定第一段所需时间的数字→按下 POWER(功率键)→再按 COOK₂ 或 MEMORY(第二段烹饪时间键)→设定第二段所需时间的数字→按下 POWER(功率键)→然后再设定第二段功率所需的数字(如要 70%的功率时,就按 7,功率就由全功率变成 70%)→按下 START(启动键)。

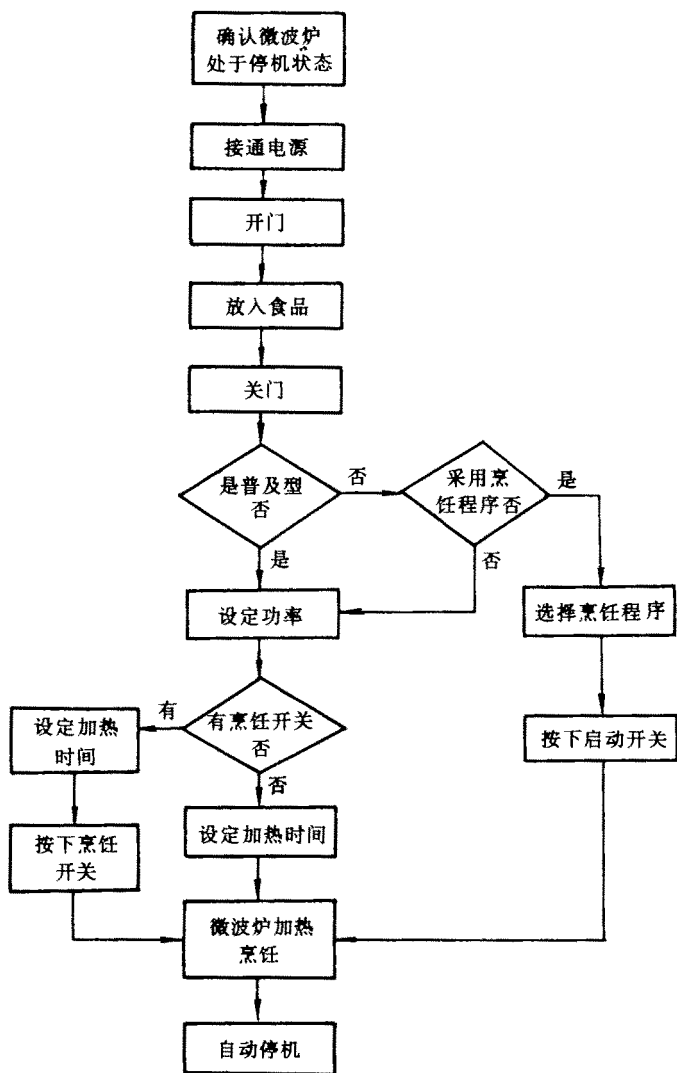


图 31 微波炉的一般操作程序图

40. 如何正确使用微波炉?

正确使用微波炉要做到以下几点:

(1) 正确安放。(详见问题 34. 如何安置微波炉?)

(2) 遵守使用微波炉的注意事项。(详见问题 37. 使用微波炉须注意些什么?)

(3) 遵照微波炉的使用操作程序操作。(详见问题 39. 微波炉的使用操作程序是怎样的?)

(4) 做好微波炉的保养。(详见问题 59. 如何清洁微波炉?)

只要做到以上四点,您的微波炉就会经久耐用,少出故障了。

41. 怎样测定微波炉的实际微波输出功率?

微波炉的烹饪时间和烹饪速度主要是由微波炉的微波输出功率所决定的。微波输出功率越大,则烹饪速度越快,烹饪时间也越短。

虽然每台微波炉都标有额定微波输出功率,但因生产厂的不同、装配质量的不同、零部件本身质量的不同等种种原因,即使新的微波炉其实际微波输出功率与标定值也会有所差异。旧的微波炉由于使用不当使磁控管过早老化等原因,实际微波输出功率衰减。

不了解自己使用的微波炉的实际微波输出功率,就难以掌握烹饪速度和烹饪时间,影响烹饪的效果。

要了解微波炉的实际输出功率,有一个简单的测定方法:把 2 升水倒入一个玻璃或塑料容器中,先测出水温,放入微波炉中加热两分钟后,取出马上再测水温,将前、后水温的差乘以 35 就是这个微波炉的输出功率(瓦)。

即：

微波炉的实际输出功率 = $35 \times (\text{加热后的水温} - \text{加热前的水温}) (\text{瓦})$ 。

42. 怎样选择烹饪时间？

烹饪时间的选择是微波烹饪中的关键。因为在微波烹饪中绝大多数烹饪都是采用高功率档，差异只在烹饪时间的长短。且微波烹饪是快速烹饪，许多食物的烹饪全过程只需几分钟，通常1~2分钟，甚至十几秒钟的时间差异也会影响烹饪效果。因而在微波烹饪中，时间的选择是十分重要的。

烹饪时间一般可以根据微波炉生产厂商提供的烹饪时间表来确定，这些烹饪时间表有的附在说明书里，有的就直接印在微波炉的面板上。微波炉菜谱在各种菜肴的做法中也都标明了烹饪时间。表8是各种典型食物的烹饪参考时间表。只要按照表中的烹饪时间进行烹饪，一般都可达到较好的烹饪效果。

但是有时因饮食习惯的不同，食物本身的数量、大小、含水量等因素的不同，食品结构的不同以及地域高度的不同等原因，对烹饪时间的要求也有所不同。此外，食品的起始温度的不同也会影响烹饪时间的长短，这就要求我们在日常的烹饪实践中，根据经验和需要，对烹饪时间略加修正，以达到最佳的烹饪效果。（可参考问题49. 有哪些因素会影响烹饪效果？）

如果要烹饪一些表中及菜谱中没有的菜肴，还可以用一种简单的计算方法来计算烹饪时间。

食物由初始温度到终止温度所需的热量 Q 可由下式计算：

$$Q = m \cdot c \cdot \Delta t$$

其中， m 为被烹饪的食物的重量（克）； c 为食物的质量热容； Δt 是需升高的温度（℃）。

表 8 食品烹饪时间参考表(600W)

食物种类	食物量(kg)	预加工	烹饪时间(min)	烹饪效果
猪 肉	1	切块	9	熟
猪排骨	1	切块	10.5	熟
猪肘子	1	切块	16	肉脱骨
牛 肉	1	切块	11	熟
牛 肉	1	切碎	6.5	熟
家 禽	1.2	整只	17	肉脱骨
家 禽	1.2	切块	12	熟
鲜 鱼	1	整条	10	熟
马铃薯	1	开半	13	熟
菜 花	1	切块	11.5	熟
萝 卜	1	切块	9	熟
黄 豆	1	水浸	8	熟
米面制品	1	和水	6	熟

一般的家用微波炉每瓦功率每分钟可使食物产生约

$$14.4 \times 85\% \div 12.2 (\text{卡})$$

热量,因此烹饪时间 T 可从下式求得:

$$T = \frac{m \cdot c \cdot \Delta t}{12.2p}$$

式中 p 为微波炉的微波输出功率(瓦)。

在四个条件中,输出功率是已知的,食物的重量和需要升高的温度则由用户决定,所以只要查出食物的质量热容,就可以计算出烹饪所需时间 T 。

例如要用一个输出功率 600 瓦的微波炉把 0.5 千克的刀豆从室温 20°C 加热到 80°C ,我们就可以查出蔬菜类的质量热容为 $0.9 \sim 0.98$,刀豆含水量较丰富,可取其最低值 0.9,代入上式,

所需的烹饪时间即可算出为：

$$T = \frac{m \cdot c \cdot \Delta t}{12.2p} = \frac{500 \times 0.9 \times (80 - 20)}{12.2 \times 600} = 3.7 (\text{分钟})$$

有的食物只有在不同的时间里吸收不同的热量，才能获得理想的效果，如蛋类的烹调、淀粉的糊化等就需要微波炉的输出功率发生变化。对于这种烹饪，上述的计算就不太适用了。此外，这个计算公式只适用单项食品烹饪的计算。多项食品的同时烹饪，这个公式仅供参考。且计算时食物的重量要取各种食物的总重量，质量热容要取最大的一种，以免某些食品烹饪不足。

43. 如何选择烹饪功率？

微波炉大多采用 5~6 档功率选择，普及型微波炉功率选择开关多采用旋转式，电脑型微波炉功率选择则用按键或轻触开关与数字键配合使用。

表 9 各档微波实际输出功率

型 号	各档功率名称	占额定微波输出功率的比例(%)
上海 三菱 WP750	高功率	100
	中高功率	80
	中功率	60
	中低功率/解冻	40
	低功率	20
格兰仕 WP750	高功率	100
	中高功率	85
	中功率	66
	解冻功率	48
	中低功率	40
	低功率	17

虽然都是 5~6 档功率选择，但不同牌号、不同厂商的微波炉的各档功率的强弱却有所不同，各档功率的命名也有所不同。

所以在使用微波炉前,先要弄清楚其各档的实际微波输出功率为多少。这样才能准确地选定所需烹饪功率及烹饪时间。表9是上海三菱 WP750 型微波炉和格兰仕 WP750 型微波炉的各档微波实际输出功率。

仅从上述两种型号的微波炉各档功率的命名及实际微波输出功率来看,相差就这么大,同称为中功率,实际微波输出功率要相差6%。在使用前不搞清楚,就会严重地影响烹饪效果。

各种微波炉除了高功率档是全功率输出外,其他档功率大多是由80%、70%、50%、40%、30%、20%、15%、10% 8种输出功率中的数种组合而成。

各种功率的适用情况如下,在烹饪时可参照进行功率选择。

高功率(HIGH)、全功率(FULL POWER)100%——烹饪速度最快,适宜煮需时短而又要求鲜嫩的食物。大多数食物的烹饪均采用此档,如烹调蔬菜、米饭、水产、肉类、家禽、煎蛋及煮开水等。

中高功率(MED-HIGH)、烘烤(ROAST)、再加热(RE-HEAT)70%~80%——适用于食物的再加热,烹饪纤维较密、需时较长的食物,如牛肉等肉类。煨炖食物时一般先用高功率烹饪一段时间后,再转中高功率。

中功率(MEDIUM)、焙烤(BAKE)、煨炖、文火(SIMMER)50%——适合煮需时稍长的食物或焙烤食物,使食物干脆。

解冻功率(DEFROST)、中低功率(MED-LOW)30%~50%——适合于经电冰箱冷冻过的食品解冻及烹饪低热食物。

低功率(LOW)、保温功率(WARM)10%~20%——适合于食品保温,软化牛油、奶酪等食物,面团发酵。

如果按某微波炉自己的烹饪菜谱烹饪时,可按其规定的功率设定功率调节器的旋钮或按键。如果非该微波炉自己的菜谱,

则要弄清该菜谱的各档功率标准是多少,再参照使用的微波炉的各档实际输出功率,稍微调整一下烹饪时间。如果用 30% 的解冻档解冻一块肉需要 10 分钟,那么用 50% 的解冻档来解冻只需要 6 分钟。也就是说功率大小与所需时间是成反比的。这里有个所需时间的估算公式,可在换算时作参考。

$$T \cdot W = t \cdot w$$

$$T = \frac{t \cdot w}{W}$$

式中, T 为你使用的微波炉需要的加热时间, W 为你使用的微波炉该档的功率比例, t 为烹饪书中的参考烹饪时间, w 为烹饪书中的该档的功率比例。

当然这个公式只是估算公式,仅供参考。最佳加热时间的确定,还需在这个估算值的基础上,根据实践予以修正。

在使用各档功率时,其功耗也相应按比例减少。从上海三菱 WP750 型微波炉输出功率与功耗情况来看,该功率档所占全功率输出的比例,即该功率档的功耗占全功率输出时功耗的比例。

44. 怎样用微波炉进行解冻?

用微波炉融化冰冻食物,特别是肉类食物,不仅比其他方法快,而且效果更好。在电冰箱日益普及的今天,微波炉的解冻作用就更有用了。

解冻肉类食物要在开始烹饪之前进行,可不失去鲜美汁液与肉味。切不可过早进行解冻,搁置时间久了,汁液流失会影响肉的鲜度。

对于组织致密的食物,如肉类,必须采取一些办法,以免解冻时,食物内部还没有完全化透之前,表面已被煮熟。因此,食物解冻到一定程度后,应将食物取出搁置或停止微波炉工作。体积

和密度较大的肉块至少需搁置 2 分钟,体积和密度较小的食物搁置 1 分钟。

放入 带包装的冷冻食品要解冻时,如用铝箔包装的一定要剥去铝箔袋或铝箔盖,以防止发生电弧火花,纸袋包装应剥去包装纸袋;密封的塑料袋包装可剥去包装,或在封袋上剪去一个角,可让小部分蒸汽透出。无包装或剥去包装的冷冻食品均用保鲜膜罩住,以保存热气,但保鲜膜不能包得太紧,还要留出一个透气孔。

分割 解冻牛肉末、肉块、鸡肉、鱼片等食物时,在达到 1/3 解冻时间时,可将已解冻的部分分开或切下,未解冻的部分置于盘内继续使其彻底解冻。这样可防止内部未化而外面已熟的现象。

翻转 达到一半解冻时间时,翻转扁平状的烤肉、排骨或整鸡。如果有许多块肉或排骨,要尽量把它们分开装在盘内,块与块不要靠在一起,稍微分开点距离,大块靠盘边缘放,小块靠盘中心放。大块的致密的肉块从微波炉中取出时,表层应是凉的,其中心还是冰状,在室温内搁置一会儿就可完全化透。

解冻完了的肉类或家禽应感到软而凉,但不冰冷。在解冻过程中应尽量达到不让肉类或家禽汁液溢出的适中程度,以免减少肉和家禽的鲜度。肉类的解冻请采用坑盘和盛架,以免盘底解冻后流出的汁液使底部的肉类煮熟。

烹饪冷冻食品一般都需要先解冻,普及型微波炉的控制面板上大多有解冻档(DEFROST)或中低档(MED-LOW)专用于解冻。微电脑控制型微波炉则有解冻按钮(DEFROST)。若所用的微波炉只有两档功率选择,则可用低档解冻。没有功率调节器的微波炉,可用间歇操作的方法解冻,一般是开机 30 秒~1 分钟,停 1~2 分钟,反复循环,让热量有时间向内部传递,而外表

又不致于烧熟。

表 10 是解冻参考时间表。

表 10 解冻参考时间表

材料类别	所需时间	烹 调 控制器 设 定	方 法 备 注	搁置时间
牛肉末	7min/ 500g	中低 (30%)	连同包装纸一起放入微波炉。解冻 4min 后翻转 1 次。8min 时剥去包装并将肉末弄碎。如果中心仍有冻结,再将冻结部分继续解冻 1min。解冻多于 500g 的肉末时,8min 以后将融化的肉末分离下来,剩余的冻结部分继续解冻,直至融化为止	5min
牛 排 (2cm 厚)	8~9min/ 500g	中低 (30%)	连同包装纸一起解冻。达一半解冻时间时,翻转 1 次。尽快将各片肉分开	5min
排 骨	9min/ 500g	中低 (30%)	连同包装纸一起解冻。达一半解冻时间时,翻转 1 次。尽快将各块排骨分开	5min
鸡肉片	10min/ 500g	中低 (30%)	连同包装纸一起解冻或用塑料包装膜包住。达一半解冻时间时,剥去包装并将鸡肉片分开。然后,再用塑料包装膜包好,继续解冻	10~ 15min
原只鸡	8min/ 500g	中低 (50%)	连同包装纸一起解冻。达一半解冻时间时,剥去包装并翻转 1 次。用塑料包装膜包好,继续解冻。最好用一小块铝箔纸将鸡腿和翅尖包住,以免这些部位煮熟。对于整只家禽,搁置时间是非常重要的	30~ 45min

45. 食品再加热要注意些什么?

用微波炉将熟食再加热,犹如刚烹饪好的食品一样可口。

(1) 微波炉所需的加热时间很短,所以熟食在进食之前都

可放入微波炉中加热 1~2 分钟。

(2) 一再加热会使食品丧失水分,所以每次只要取需要的份数再加热。如一份菜中午和晚上都要吃,可一分为二在进食前热一热。

(3) 有些食品,如烧卖、包子、面包、蛋糕等点心,多次加热会发干,在加热时最好能包上保鲜膜或盖上盖子,既可防止水分蒸发,还可缩短加热时间。保鲜膜须是微波炉用保鲜膜,包食品时不可将食品全部包紧,要留有透气口,或在保鲜膜上刺孔疏气。盖子须有疏气孔,若无疏气孔则不可盖严,要留有疏气缝。

(4) 加热数量很多时,最好在加热中途搅拌一下,才能加热得很均匀。

(5) 再加热之后,应立即进食,以免放置一段时间后又必须再加热。

(6) 蔬菜类的再加热不要加盖或包保鲜膜,可以防止变黄。

(7) 把牛奶再加热时,宜把牛奶倒入广口杯中。若要把整瓶牛奶放入炉中加热,必须拿掉盖子,并用铝箔将上部的 1/3 包住,以免上部先开而下部未烧开。袋装奶不能连袋加热,一定要倒入广口杯或瓷碗中加热。当然,最好不要用微波炉加热牛奶。

(8) 拼盘再热时,将肉类及蔬菜的厚实部分置于盛盘子靠边缘部位,将易于加热的部分置于盘中心部位,以免加热不匀。每次加热一份,避免重叠放置。加热前可用保鲜膜封罩,然后开机加热。当盛盘中心部位温热时,请立即关机停止加热。

(9) 对较薄的熟肉片加热效果最好。先在肉片上涂上点调料、肉汤,然后用保鲜膜封盖容器,以保持加热时内部的热气。薄肉片加热 45 秒~1 分钟(高功率)即可。视肉片厚度可酌量延长加热时间。

表 11 为食品再加热参考时间表。

表 11 食品再加热时间表

类 别	初始温度	所需时间	方 法
拼盘 1 份肉和 2 份蔬菜	室 温 冰箱冷藏	$2 \sim 3 \frac{1}{2} \text{min}$ $3 \sim 5 \text{min}$	将肉块较厚部分和大块蔬菜部分置于盛盘外侧,并用保鲜纸封罩
肉类(2 份) (鸡肉片、排骨、汉堡牛排、肉糕片)	冰箱冷藏	$3 \sim 4 \frac{3}{4} \text{min}$	用保鲜纸包裹或封罩
肉片(1 份或数份) (牛肉、火腿、猪肉、火鸡)	冰箱冷藏 室 温	$1 \sim 3 \text{min/份}$ $45 \text{s} \sim 1 \text{min/份}$	浇撒肉汤或用保鲜纸封罩,每加热 30s 后,检查是否适度
可搅拌的煮菜(2 分)	冰箱冷藏	$4 \frac{1}{2} \sim$ $6 \frac{3}{4} \text{min}$	用玻璃盖盖好,或用保鲜纸封罩,加热时间过半后搅拌之
不可搅拌的煮菜(2 份)	冰箱冷藏	$9 \sim 11 \text{min}$	用玻璃盖盖好,或用保鲜纸封罩
蔬菜 2 份(1 杯)	冰箱冷藏	$2 \frac{1}{2} \sim 4 \text{min}$	加热时间过半后翻动之,加热时间过长则不宜盖盖或封罩
面包(2 个) 正餐或早餐	室 温	$18 \sim 25 \text{min}$	用纸巾下垫上盖之

(10) 冷藏保存过的熟菜,加热时途中最好搅拌数次。冷冻保存过的熟菜须解冻后再加热。

46. 炉内有了异味怎么办?

如果微波炉内发现有异味,可以用杯或碗盛上清水,再加入少许柠檬或醋,放入炉内,煮开后再煮片刻。待杯或碗中的水稍冷,取出,用湿毛巾拭抹炉腔壁即可清除异味。

47. 上次烹饪的食品味道会影响这次烹饪的食品的味道吗？

有可能。尤其是在烹饪过水产类食品及气味浓厚的韭菜、葱蒜类食品后，对微波炉的炉腔要彻底进行清扫，否则在下道菜中，尤其是在做糕点时，味道会受到影响。因为糕点特别容易吸附气味。若清扫后还有气味，则可参照问题 46 炉内有异味怎么办去处理，异味就会消除。一般来说，会影响下次烹饪味道的情况不多。

四、微波炉的烹饪

48. 微波烹饪要注意些什么？

要利用微波炉做出美味佳肴，除要正确地掌握烹饪时间，加热功率及使用微波炉的注意事项外，还应注意以下一些从微波烹饪实践中得出来的经验：

(1) 烹饪时用油应适量，用过多的油很难控制其热度。油加热要严格控制时间，加热不足会带生油味，加热时间过长会引起着火。一般可控制在比烹饪书提供的加热时间略长 1 分钟左右。为保证烹饪好的菜肴不带生油味，可采用熟油或色拉油烹饪，但加热时间要控制到比烹饪书提供的加热时间短 1~2 分钟。

(2) 微波炉能把食物烧熟，主要是靠食物中的水分子起作用，所以水的份量控制要恰到好处。有些水分多的食物如蔬菜，应该用较少的水去烧，才能保存它的色泽和营养成分，而蒸鱼时可加入少许水，使烧好的鱼能保持原有的水分。

(3) 微波烹饪时，应尽量减少用盐调味，避免使食物失去水分和颜色，更重要的是可以避免烹饪好的食物外熟内生。即使一定要用盐调味，也尽量在烹饪即将结束前或烹饪结束后（参见问题 56）。

(4) 加热时间太长的话，食品会丧失水分，甚至由食品内部开始发焦，所以应特别注意。

(5) 微波炉的加热原理是利用微波使水分子振动摩擦生热，所以加热一段时间后，即使关掉开关，分子的振动并不会立刻停止，还会继续加热片刻，所以在决定加热时间时，必须考虑

到这一点,这是微波烹饪与一般烹饪的不同之处。而且食物经微波炉烹饪后,要搁置片刻才能进食,一是让热量能均匀发散在食物内,二是防止食物内部还在继续加热时即进食而烫伤嘴唇。体积越大的食品越要注意。

(6) 对牡蛎等带有膜皮的食物进行烹饪前,应用牙签等尖物刺穿其膜皮。对牡蛎之类的食物进行烹饪应作最短烹饪时间控制,因为烹饪时间过长,会引起爆炸。

(7) 烹饪肉类时,为避免肉汁溢出,请使用为微波炉特制的坑盘和盛架。

(8) 烹饪含有很高糖分及脂肪的食物,如甜点心、肉馅饼、蛋糕等时,请严格遵守烹饪时间,超过烹饪时间可能会使食物烧焦,甚至损伤微波炉。

(9) 在微波炉内烧开水或加热饮料时,请务必使用大口容器,以使气泡易于从水面溢出。小口瓶中的饮料加热要倒入广口容器中进行。如果使用小口容器,气泡则会在容器内互相结合成大气泡,当大气泡从水面溢出时,会使水花向上喷出。即使停止加热后,这种喷水花现象仍会延续片刻。滚热的水花喷溅有烫伤的危险。

(10) 在加热含有气体的液体时,应先搅动数次,以免气体急剧膨胀,使液体喷出容器。

(11) 烹饪芋头、苹果、蛋黄、栗子、香肠等带皮、壳或膜的食物,应先用牙签、叉刺孔或开裂缝,以防爆裂、喷溅。

(12) 最初使用微波炉时,可按烹饪手册或说明书提供的烹饪时间和温度进行烹饪,然后在实际使用中记录每次烹饪各种食物所需的正确时间和功率,以便逐渐掌握好微波炉的烹饪技术。烹饪食物时,宁可烹饪不足,也不要过度。如果食物烹饪不足,还可以重新加以烹饪,微波炉的再加热与普通烹饪不同,不

会影响烹饪好的菜肴的色、香、味。但如果烹饪过度,菜肴的色、香、味均要受到影响,且无法挽回了。

49. 有哪些因素会影响烹饪效果?

每台微波炉都附有烹饪时间表、解冻时间表及一些微波菜谱。这些参考资料对微波炉烹饪很有用处。但要真正地掌握微波烹饪的诀窍,得心应手地烹饪出色、香、味俱全的菜肴来,还必须掌握一些会影响烹饪效果的因素,以便在烹饪实践中积累经验,不断提高烹饪效果。

烹饪效果主要在于掌握加热烹饪时间和加热的均匀性,一般人总以为这在于人为的控制。其实微波烹饪的快慢和均匀程度是由被烹饪食物本身的特点所决定的。微波可穿透食物顶端、四周各表面的深度为2~3.5厘米。直径大于5厘米的食物,微波并不能穿透到其中心,其中心部的加热方式与一般加热烹饪相同。也是由表到里传导热量。微波对含水分、糖分或脂肪量高的食物加热效率较快。所以影响烹饪效果的主要因素还在于被烹饪物的本身特点。

(1) 食物量 微波烹饪所需时间的长短直接与被烹饪食物的数量有关。食物越多,其吸收的微波能量也越多,所需时间也越长。烹饪时间要根据食物量的多少而定。但食物量不能过多,也不宜太少。因为每个微波炉都有一个最佳加工量,过多过少都会浪费能量,甚至影响磁控管的工作寿命。如用一个最佳加工量为1000克的微波炉烧两块500克的肉块只需3.6分钟,而单独烧一块500克的肉却需要2.2分钟。

(2) 食物的大小 小块食物比大块食物热得快,要缩短烹饪时间,最好将食物切成直径小于5厘米的小块,以便微波能从各方面直接穿透其中心。因为在烹饪时,食物1厘米厚的表层可

以吸收微波能量的一半,以下每1厘米厚再吸收余下的一半,当食物直径超过5厘米后,它的中心就要靠热传递来完成。体积大的食物,要充分利用停机搁置的方法来对其中心加热,这样既可减少微波炉的工作时间,又可防止食物外表烹饪过度。

(3) 食物的形状 形状规则的食物在微波炉里可以均匀受热。形状不规则的食物,如鸡腿等,其较厚部分所需加热时间较长,较薄较窄部分需加热时间短,烹饪时较厚部分应偏离容器的中心排盘,较薄部分应靠近容器的中心排盘,以减小加热的不均匀。

(4) 初始温度 冰冻或冰箱保存过的食物比室温保存的食物需要较长的烹饪时间,冬天室温中保存的食物比夏天室温中保存的食物需要较长的烹饪时间。烹饪书中提供的烹饪时间是以一般春秋季节室温为标准的。在设定时间时,要考虑到初始温度,初始温度低,如冬季的食物或刚解冻好的食物,则要略微延长烹饪时间。初始温度高,如炎热的夏季,则可稍微缩短烹饪时间。参考标准温度约为 $20^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ 。

(5) 含水量 微波易被水分吸收。一般来说,含水量高的食物,烹饪时间较含水量低的要短。然而在含水量较高的食物中再加入水分,过量的水分反而会减慢烹饪速度。在带皮的食物如土豆、南瓜等的表面刺若干小孔,可让食物内部的蒸汽溢出,加快烹饪时间。

(6) 食物的含脂肪量 上等脂肪或薄层肥肉可加快烹调速度。烹饪大块肥肉或盛盘内积有过量油汁的食物时,微波先加热其肥肉部分或盘内油汁,而其他部分加热则较慢,结果比烹饪瘦肉的时间还长。因此用于微波烹饪的肉类,应尽量采用瘦肉。

(7) 食物的密度 微波穿透食物的深度因食物内部分子密度而异。一般来说,密度大的食物较密度小的食物烹饪时间要长

一些。多孔的食物,如肉松或土豆糊比整块牛肉或整个土豆更容易被微波穿透。烧带骨头的肉时,由于骨头吸收的微波很少,又是热的不良导体,因此骨头附近的肉就可能熟得慢一些。

(8) 食物的质量热容 质量热容是物质的单位质量的热容量,不同的食物升温相同时,它们吸收的热量不同。例如质量热容为 1 的水和质量热容为 0.5 的脂肪升高同样的温度,水需要的热量就是脂肪的 2 倍。所以质量热容也是确定食物烹饪时间的一个重要的因素。质量热容大的食物烹饪时间要比质量热容小的食物长一些。

在根据烹饪时间表或微波菜谱进行烹饪加热时,可以根据实际效果和累积经验,再加上上述影响微波烹饪的因素,对加热时间进行修正,以取得最佳烹饪效果。

50. 微波烹饪有些什么技巧?

微波烹饪的许多技术都与一般烹饪的技术相同,其共同的特点就是如何设法将热能均匀、适度地传送到食品内部。但微波烹饪技术还有许多独到之处,了解掌握后你就可享受到微波烹饪的乐趣。

深度 容器宜浅不宜深,盘边宜直不宜斜。食物置于盛盘内的深度对烹饪速度及均匀程度都有直接影响。食物放在大型浅盘内的烹饪速度比放在同等容积的深盘内要快。选用浅盘时,最好选用直边浅盘。因为用斜边浅盘烹饪食物时,置于其周边外缘的食物吸收微波能量较其他部分多,容易烧焦。

形状 圆形食品最适于微波烹饪。圆形食品可使微波从其顶部、四周等各个方向等量地进入其内部,达到均匀加热的效果,而方形或矩形食品的角边部分会吸收较多微波能,比其他部分先熟。因此,圆形食物烹饪比方形或矩形食物烹饪的均匀程度

要好。

排列 食物的排列也影响其烹饪效果。环形、有间距的均匀排列最有利于微波烹饪。例如烤蛋糕或土豆时,将其沿盘外侧排列成环形,并彼此留有一定的空间,让微波能均匀地从各个方向进入食物(见图 32)。

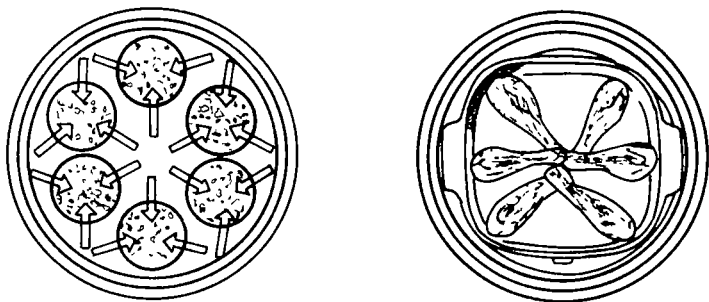


图 32 食物的排列和放置

放置 对一端尖细或纤小的食物,如鸡腿或竹笋等,应将厚实粗大部分向外,细小部分向内,放射状置于盘中(如图 32),以便在烹饪中让不易熟的部分多吸收微波的能量,达到加热均匀的效果。

遮裹 用能反射微波的铝箔纸遮裹易于吸收微波能量的部分,如鸡翅尖、胸骨、腿部或方蛋糕的角端等,以求均匀加热之效果(如图 33)。不过要注意铝箔不得触及炉腔内壁,要与炉腔内



图 33 食物的遮裹

壁保持一段距离,以免引起电弧火花。把调味汁涂在肉类表面也能起到遮裹的作用,能防止烤干、烤焦。

封盖 用器皿盖或保鲜膜封盖容器,封闭其内部热量和蒸汽于其中,可以加快烹饪速度。但切勿密封,封盖上应留有透气孔或透气缝,防止内部封压过量的蒸汽。如果仅是为了防止烹饪食物的脏污,可用蜡纸加以封盖。

敷垫 用纸巾垫在面包、饼干或粘有面包粉、面包屑的鸡肉片、猪肉片下进行烹饪烘烤,纸巾可吸去转盘与食物之间的积贮水蒸气,起到保持食物表面干燥、松脆的作用。用纸巾遮盖,可防止弄脏烹饪食物。

搅拌 烹饪汤类、糊状食物时,在烹饪过程中,应用汤匙从容器外围向中心搅拌一至二次,可使热量均匀分布,并加快烹饪速度。微波烹饪不会使汤类或糊状食物烧焦粘底,所以不必像一般烹饪时那样要经常搅拌。

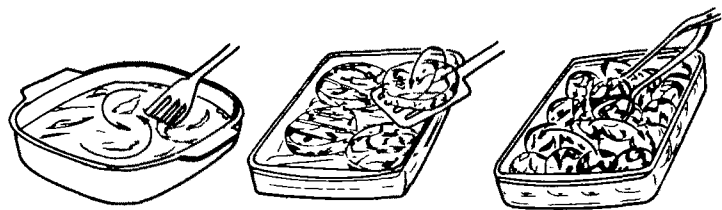


图 34 食物的搅拌、翻转、重置

翻转 烹饪大小厚薄适中的食物,如肉片、牛排时,为烹饪迅速、加热均匀,加热途中可翻转一次。像鸡、烤肉等大块食物,因靠近炉腔顶端的部分吸收微波能量较多,所以必须翻转多次。

重置 鱼块等容易相互叠置的食物,烹饪中需对上下层叠置作相互对换,把叠在下面的换到上面来。满装在盘内的食物,如肉圆、鱼圆等,烹饪中需对中心部和边缘部的搁置作相互调

换。转盘式微波炉的优点是不需按能量分布的情况旋转和更换容器位置,因为容器随着转盘的旋转位置不断在变动。

加湿 微波烹饪时食物的水分会蒸发,所以在加热蛋糕、面包、包子等干点以及在热饭时,可根据食物的数量、干燥程度适量滴上少许水,再用保鲜纸遮上后加热。这样可避免干点与饭因水分的蒸发过于干燥,保证食品加热后松软可口。

搁置 停机搁置是微波烹饪的主要技术之一。由于微波烹饪的热量在食物本身内部产生,因此即使停机将食物从炉腔内取出后,许多食物的内部余热也足以继续保持一段时间自身烹饪。食物密度越大、体积越大、份量越多则自身烹饪延续时间也越长。停止烹饪后,将烤肉、整棵蔬菜、蛋糕等食物搁置片刻,其余热也足以使其内部完全加热至熟,而从其外部却看不出丝毫烧干、硬皮等烹饪过度的迹象。所以用微波炉烹饪出来的食物在食用前都一定要经过一定时间的搁置。其作用有二,一是让其完成自身烹饪,二是让其内外温度均匀,防止因食物的外凉内热而烫伤口舌。前一种作用是自身烹饪搁置,后一种作用是进食前搁置,后一种搁置就把自身烹饪搁置时间延长几分钟。

添配 烘烤显色调料不仅对烹饪食物的质量没有影响,相反能增加烘烤烹饪的效果。烹饪家禽肉类时,烹饪完毕,可在其上面浇上融化奶油或调味汁,然后撒点辣椒粉、干肉滴或面色屑等。烘烤面包和蛋糕时,烘烤完毕,可在其上面撒些糖粉或盖帽配料。烘墩肉类时,烘墩完毕,可在其上面撒点搓碎的干酪和面包屑。添配可增加食物的色、香、味。

51. 如何借鉴一般烹饪方法进行微波烹饪?

除烹饪时间特别外,一般烹饪法的菜谱都可以供微波烹饪借鉴。在进行借鉴烹饪时,可先参考两种烹饪法的做法,食谱的

原料、调料如果相近,则只要对其容器和时间按规定选定后,就可把一般烹饪变为微波烹饪了。

在借鉴时必须注意以下一些事项和原则:

缩短时间 烹饪所需的时间是由食物的种类和数量所决定的,即使是同样同量的食物,烹饪方法不同,烹饪所需时间也不同。微波烹饪所需时间仅为一般烹饪的 $1/4 \sim 1/3$ 。所以微波烹饪的时间应选最少的,为一般烹饪时间的 $1/4$ 。烹饪结束后,再检查是否达到所需的烹饪程度。如果还需要继续烹饪一段时间,必须边烹饪边观察,将烹饪时间一点一点逐渐延长至合适为止,因为微波烹调速度快,短暂的时间也会影响烹饪的结果。

减少水量 新鲜的食物,或需较长时间的煨炖、烘烤等方法烹饪的食物,微波烹饪时应相应地减少其食谱的用水量。因为微波烹饪蒸发的水分较少,其用水量只取一般烹饪法的 $2/3$ 即可。当然,根据实际烹饪情况,可以另作添加。

减小体积 用微波烹饪肉类或果实型蔬菜(如土豆、胡萝卜等)时,应将其切成比一般烹饪时更小为宜,大小均匀的小块,微波加热快而均匀。

除去脂肪 用微波炉烘烤食物时,需将其脂肪除去,这样可以避免一般烹饪法中出现的胶粘现象。可使用少许奶油或橄榄油,以增加光泽和香味。

熟食替代 用熟饭代替生米,用罐头蚕豆代替干蚕豆,是微波烹饪与一般烹饪不同之处。因为在微波烹饪中,在泡开这类干食物的过程中,其他食物可能已经煮熟。用熟油代替生油也是微波烹饪常用的方法,因为用油烹饪,温度很难掌握,烹饪不足容易有生油味,加热时间超过指定烹饪时间的 2 倍,可能会引起发火现象或损坏微波炉。

少量使用 盐以及浓烈调味品,如大蒜、辣椒、咖喱粉等,在

微波烹饪中应尽量少用。在烹饪的后期加入,其味则最佳。少量气味不强烈的香料等,则可按一般烹饪法去使用。

52. 如何安排微波炉家庭便宴?

设计便宴菜单时,首先要考虑的是营养均衡问题。一餐饭应含有蛋白质、蔬菜、水果、谷物或淀粉、乳制品。

第二要考虑的是如何引起食欲。食品应制作得色、香、味俱全。没有味道、稠软、色泽单一的食物可能也会含有丰富的营养,但不会引起人们的食欲。

当然,每个人都还希望所有的饭菜都是热腾腾的,同时摆上餐桌,不希望有的人在吃,有的人还在忙。若用一般的烹饪方法,需先烧好一个菜,再烧另一个菜,后面的菜烧好了,前面烧好的菜又凉了。微波炉的优点在这里就可充分体现出来。微波炉烹饪,做饭烧菜与一般烹饪相同,也要一样一样地烧好,但它可以十分方便地连容器一起再加热已做好的饭菜,丝毫不失其色味及鲜美,与刚烹饪好的饭菜完全一样。而一般烹饪则大多不能再热。这里向你介绍一下,如何使用微波炉准备一顿美餐。必要的情况下,其他的烹饪器具也可起辅助使用。

(1) 首先烹饪那些需要冷却或需降至与室温相同的食物,如冷盘、正餐后的甜食(由水果等制成),这些可以在当天一早或前一天就准备好。

(2) 然后准备打算在上桌之前重新加热的菜肴、调拌料酒或准备最后加热时用的涂料。

(3) 先用微波炉烹饪需要较长搁置时间的肉类、主菜或果实性蔬菜等。在这些菜的烹饪过程中,可做好烧其他菜的准备工作。

(4) 搁置最先烧好的菜肴。烤肉要用铝箔纸宽松地包住,其

他食物可包得较紧些。大多数需要较长搁置时间的食物，在搁置完毕 20~45 分钟后，仍能保持温热。

(5) 利用某一菜肴搁置的时间烧另一个菜。趁这个菜在微波炉内被烹饪的时间，可摆好碗筷。

(6) 重新加热预先做好的各种菜肴，或烹饪易熟的需要较短搁置时间的食物。接近开餐之前再热面包等食物。

(7) 用餐结束时，可烧一道热的甜羹，或是加热冷藏的蛋糕或馅饼等食物。

53. 可用微波炉烹饪的基本方法有哪些？

微波炉基本上可以胜任一般烹饪法中所有的烹饪形式。

(1) 炖

炖是和汤把食物烧至熟烂。其中又分为隔水炖和不隔水炖。隔水炖是将原料放在盛器中，隔水加热，使原料成熟。不隔水炖则是将原料放入锅中，加上调料汤汁，然后加热烧至熟烂。

微波炉烹饪最适宜这种烹饪法，微波烹饪不需加水导热，本身就是隔水炖。炖时要注意以下几点：

- ① 炖时先用高功率加热，然后再用中低功率慢慢炖。
- ② 炖肉类时，最好先用油爆一下后再炖。
- ③ 炖鱼时，也要用油先爆一下。烹饪前，鱼要在调味汁中浸泡一下。先用高功率加热，转换成中低功率炖时，再加入调味汁液。

(2) 煮

煮是将原料置于大量的汤汁或清水中，先用旺火煮，煮沸后，再用中、小火煮熟。其本质就是利用水来导热。

微波炉是利用食物内所含的水分子加热，其加热效果本身也相当于煮。微波炉的煮有以下一些方法：

① 肉类、家禽类食物可先用高功率加热至半熟后再加入汤汁，最后加盐及调味品。

② 不加汤汁的食物，烹饪时盛器要加盖或用保鲜膜遮住（留出疏气孔），以免水分蒸发失散。

③ 有涩味的蔬菜在煮熟后用清水轻轻地搓洗，即可除去涩汁。

（3）烤

烤是把经过腌渍或初步熟处理的原料，利用辐射热烧熟。这种烹饪法是微波烹饪的最大缺点，因为微波炉是利用食物内部的水分子加热，总比不上热源直接的辐射热的温度高，不能将食物表面烤焦黄，不能把食物内的香味烤得挥发出来。现在已有以下一些方法可以弥补：

① 带有烘烤功能的微波炉纷纷问世，在微波烹饪时，可用微波炉中附加的加热器同时把食物表面烤黄、把食物烤香。

② 特制的烤盘可把食物表面烤成焦黄（详见问题 38）。

③ 烤鱼、肉时请采用为微波炉特制的坑盘和盛架（详见问题 38）。以防食物部分浸在汁液里影响烘烤效果。如无坑盘和盛架，可在盛器底上放几根筷子，将食物架起，也可达到同等效果。

④ 食物形状不规则时，可用铝箔把窄小部位包住再烤，以防熟度不匀，如烤鸡时的鸡腿、鸡翅、鸡颈部。

⑤ 烘烤前将食物用酱油浸润，烘烤后的食物在色泽上会有所改善。

（4）蒸

蒸是利用蒸汽加热，使经过调味的原料成熟。蒸出来的食物的特点是鲜嫩可口。微波烹饪要使食物达到蒸的效果要注意以下几点：

① 盛器要用盖或保鲜膜遮住（留出疏气孔），使盛器内保留

充分的蒸汽。

② 在食物完全成熟前关机搁置自焖,利用食物中振动着的水分子的能量继续加热至熟,保持食物的鲜嫩。

(5) 炒

炒是将加工成丁、丝、条、片等小型的原料,放入油锅内,用旺水快速翻拌而熟的一种烹饪方法。用微波炉炒食物时应注意以下几点:

① 把油放在盛器中预热时,要严格遵守烹饪时间参考表或菜谱的规定,宁可加热不足而慢慢增加时间,切不可过长时间加热,以免使油过热起火。

② 用烤盘炒效果很好,尽量先放入油后再预热。空盘(只能是烤盘,其他盛器空盘不能预热)预热,效果虽好,且预热时间越长,效果越好,但也不要过多采用此法。这种方法过多使用会影响磁控管使用寿命。

③ 微波炉加热,油温难以控制,所以应尽量采用少油烹饪。除了炒加工外,其他可采用烹饪中途加入熟油的方法。

(6) 再加热

食物再加热而不影响食物原来的色、香、味,这是除微波烹饪外,其他烹饪法都做不到的(详见问题 45)。

54. 什么是微波食品?

微波食品来自英语 Microwaveable Foods,是指可以在微波炉内加热或烹饪后即可食用的加工过的食品。微波食品随着微波炉的发展而诞生,反过来微波食品的诞生又促进了微波炉的发展和普及。

在工业发达国家,妇女就业增加,生活节奏加快,人们不愿把太多的时间耗费在厨房里,时间因素逐渐成为人们选择烹饪

方法的决定因素之一。微波炉烹饪由于省时、方便等优点逐渐得到人们的青睐。烹饪时间缩短了,烹饪前食物的洗涤加工所费的时间又引人注目了。微波食品在这种情况下应运而生。食品加工业将生鲜食品经过洗、切、整理,做好烹饪前的准备加工,制成适应微波炉用的初级调理食品。平时可保存在冰箱里,需要时取出或者解冻后加以烹饪即可食用,这种初级调理食品可节约大量食品加工时间,深受广大微波炉用户欢迎。后来又开发了已经烹饪好的调理食品,这种食品在食用前,只要加一下热就可以了。

近几年,随着微波炉在一些发达国家的迅速普及,方便、高质量、高营养、多口味的微波食品发展非常快。从中式的小笼包、水饺到西式的汉堡包、热狗,从西式的炸鸡、薯条到日本式的寿司、串烧,从中式的鸡丝炒面、辣子鸡丁到港式的白玉烧卖、蚝油凤爪,各式微波食品真是应有尽有,包括了世界各地的名菜、点心和小吃。从目前世界各国食品开发的迹象分析,微波食品可能是今后食品工业研究和发展的重点。

微波食品一般可分为两大类,一种是常温条件下贮运的食品,它采用热装或无菌包装,通过杀菌装置灭菌,一般室温下可贮存半年左右。微波炉加热后即可食用。这类微波食品有炖肉、肉类、色拉、鸡汤、牛肉汤等汤料、番茄酱、果冻、糖酱等。另一种是低温下贮运的食品,这类食品大都采用适合于冷冻及微波炉加热的容器包装,使用时只要撕去盒上的透明塑胶纸或盒盖即可放入微波炉加热。

日本则把微波食品分为四类:加水后加热类、高温杀菌类、冷冻烹调类、冷藏烹调类。

微波食品不但方便、省时,更主要的是它还能最充分地发挥出微波炉的各种特点。所以要发展和普及微波炉,积极开发有中

国特色的微波食品是势在必行的。

最近两年,随着我国微波炉生产的迅速发展,微波炉成为进入人们家庭最快的家电产品之一。微波食品也有了很大的发展。真空包装常温保存的菜肴、冷冻保存的菜肴、经过初级处理的配菜以及各种点心作为微波菜肴,逐渐走上家庭的餐桌,为我们节省了大量加工、清洗、烹饪的时间。

55. 烹饪的食品熟度不匀是何原因?

烹饪的食品熟度不匀,可能是你的微波炉的微波分布均匀度差,尤其是在掌握了下述的微波烹饪技巧后,还经常出现熟度不匀的现象后,则应检查一下你的微波炉的微波分布均匀度,检查方法参见问题 28 如何检查微波炉的微波分布均匀度。若微波分布均匀度并不差,则应参照下述解决方法,看在烹饪操作时有何不妥之处加以改正。若微波分布均匀度差,这是微波炉本身的缺陷,对机器本身来说是无法改善的,但可以在烹饪技巧上加以弥补:

(1) 略微增加一些烹饪时间,这样烹饪出来的食品虽有部分过熟,但可保证没有不熟的食品。

(2) 在烹饪过程中增加 1~2 次停机搁置,即在烹饪过程中,人为停机几分钟,视食品量的多少决定停机时间的长短,这样可以使热量在食品中有充分传递的时间,利用热的传递,减少食品的熟度不匀。

烹饪的食品熟度不匀,除了机器本身的原因外,还可能你还没有掌握微波烹饪的技巧。一般来说,使烹饪食品熟度不匀的原因有以下几种:

(1) 食物块过大,量过多。从理论上来说微波是可穿透食品,使食品内外同时加热的,但是由于微波在使食物中的水分子

振动转变为热能的同时,本身能量也在衰减,使之在食物中不能穿透很深,其一般的有效穿透深度为 2.5 厘米,即对直径小于 5 厘米食物块能内外同时加热,若食物块直径大于 5 厘米,烹饪时间短,热量来不及向食物中心传导,就会产生食品内外熟度不匀的现象。要避免这种现象,可采取以下几种方法:

① 食物在切削加工时,尽量切成直径小于 5 厘米的块状。

② 食物量过多可分成几批烹饪。

③ 不能切小的食物在烹饪中途可采用停机搁置自焖片刻的方法,让热量有时间向中心部位传导。

(2) 食物形状不规则,大小不等。如烧鸡、烧鸭时,因翅膀和腿部较细小而先熟,身体却未熟透。有些食物切块后有大有小,使大小食物的熟度不匀。解决方法如下:

① 对形状不规则的大件食物,如鸡、鸭等,可用铝箔裹住翅膀、腿部等窄小部分,铝箔反射微波,减缓这部分的加热速度,使食物各部分的熟度均匀。

② 把体积大的食物排放在盛器的外缘、体积小的排在盛器中间。因为盛器边缘受热较多,中心部位受热较少。

(3) 烹饪羹状、糊状食物时量过多,盛器不适当。

烹饪羹状或糊状食物时,若量比较大,盛器又较大,则可能使中间部分熟度不够。这种时候可把羹或糊分批烹饪,或把大盛器改用数个小盛器盛放进行烹饪。小盛器应沿盘沿排成圆形。盛器盛放羹糊时,深度请勿超过 5 厘米。

56. 微波烹饪时宜不放盐或少放盐,这是为什么?

用微波烹饪时,被烹饪食品中要尽量不放盐或少放盐,因为盐的加入会影响烹饪食品中心部分的烹饪程度。

这个问题是英国李兹大学的两位微生物学家经研究和实验

查明的。前一段时间,英国的微波炉用户在对咸味的包装食品进行烹饪或再加热时,食品内部并未达到杀灭李斯忒和沙门菌所需的足够温度,结果食物中毒病例大增。

上述两位微生物学家进行了试验,以查明微波炉对杀灭沙门菌和李斯忒菌的效率,试验结果表明,含有盐分的食品,中心部分的温度显著地低,且有一半以上的食物还有细菌存活。而不含盐分的食物,则完全烧熟,且细菌全部杀灭。可见盐对微波烹饪的温度上升影响非常之大。他们认为,问题的关键是盐导电,微波对食物表面离子浓度高者产生电流感应,在食物表面形成环流,此电流使微波的能量在没有深入到食物中心部位进行加热之前就消耗掉了。此外,在实验中也证明了味精、氯化铵、氯化钾对温度上升的影响也很大。平时在我们利用微波炉烹饪时就常常发现有时食品表面熟了,而内部还不很热,这种现象现在就可以用盐影响微波加热的原理来解释了。微波加热从原理上说,是可以在食品内外同时加热,而实际上并不完全如此,微波对食品内部的加热还受到各种因素的制约。

我们知道了这个原理,就应该设法避开盐的不利影响或尝试各种有利于热传播的方法,来提高微波的加热效率。

(1) 我们可以在烹饪时不加盐或少加盐,让食物内外同时充分加热,在食物烹饪到相当程度时,再中途加入盐和其他调味品,或到烹饪结束后再加入盐和其他调味品,这样就能避免盐的不良影响了。尤其是蔬菜,在烹饪时应尽量不加盐,否则能量渗透深度受到限制,只停留在表面加热,会引起局部脱水或烧焦。

(2) 像火腿这类含盐量高的食品应利用较低的功率来烹饪,以便热能得到充分的传导,渗透到其中心部分。

(3) 调过味或腌渍过的食品应尽量切成小块或剁碎,使微波能穿透到其中心部分均匀加热。

(4) 充分利用微波炉特有的搁置技术,在烹饪过程中采用停机搁置,让食物外表面的热量充分地传导到中心部位。这种搁置,使食物自焖加热的方法得到合理应用。

只要我们充分了解上述机理,并充分利用上述几种方法,那么微波加热的这种不足之处,对我们的烹饪是不会有太大影响的。

57. 怎样才能烹饪时不失去水分?

微波烹饪的一大特点就是用水较少,因为它不需要利用水来传导热量。但是在微波烹饪时还是有水分的蒸发,过分的失水会影响食物的烹饪效果,甚至使食物干硬、烧焦。要防止食物失水,在烹饪时可在盛器上加盖、加封保鲜膜或用保鲜袋包装后加热。对原来水分就较少的糕点等,可在烹饪前喷上一些水。

五、微波炉的维修保养

58. 维修保养时要注意些什么？

微波炉是一种高技术家电产品，且内有高压，维修保养时一定要小心谨慎，才不会引起人身危险及损坏微波炉。一般来说，维修保养须注意以下一些事项：

(1) 在保修期内，发现异常或故障，应及时通知生产厂的维修部门或特约维修点，不要自己检修或继续使用。

(2) 过了保修期，微波炉出现异常或故障，应尽量送专门的微波炉维修部门维修。请人维修时，也必须请懂微波炉专业技术、熟悉微波炉维修的人员维修。

(3) 在对微波炉的内部进行检查维修前，一定要切断电源，并拔下电源插头。

(4) 修理时，切勿因电源已切断而麻痹大意，因为微波炉的高压回路中的整流电路的高压电容曾经充了电，里面还蓄有高压电，触摸它将有被高压电电击的危险，要十分注意。

(5) 维修高压电路部分时，先要利用接地线把高压电容中蓄存的高压电放掉后，才能进行维修。

59. 如何清洁微波炉？

使微波炉经常保持清洁，是使微波炉能长期地正常工作的必不可少的保养工作之一。

清洁时有以下几点注意事项：

(1) 洗涤液请选用中性洗涤剂或中性肥皂水以及温水。切

勿使用研磨去污剂、颗粒状洗涤剂、酸碱性洗涤剂洗刷微波炉的任何部位。切勿使用溶化剂、挥发剂、去污粉、普通肥皂、金属刷子洗刷微波炉的任何部位,以防引起变色、变形及损伤。清洗要用柔软的抹布。

(2) 在清洗微波炉前请先将电源插头拔掉。

(3) 除了转盘、盘架、滚珠环外,请不要拆下微波炉的任何部件,尤其是外壳,以免损坏微波炉及引起触电的危险。

微波炉的各部分清洗步骤如下:

(1) 炉箱外部 一般可用温水,污垢较严重时用中性洗涤剂或中性肥皂水沾湿柔软的抹布,以不滴水为宜,先清洗炉箱的外部,洗净后用抹布沾温水清洗,再用干抹布抹干。

(2) 炉腔内壁 一般用湿抹布擦净即可。每次使用后,用柔软的湿抹布擦去喷溅在微波导管罩上的油污或渣滓。污垢严重时,可用中性洗涤剂或中性肥皂水沾在抹布上擦洗。然后用抹布沾温水洗净,用干抹布擦干。

(3) 转盘 转盘、转轴要经常保持清洁,炉底和转轴有污垢会导至转盘转动时出现过大的噪声。一般来说转盘、盘架或滚珠环应取出来清洗。取出转盘后先用沾中性洗涤剂的湿抹布洗擦炉腔底部,最后要用干抹布完全擦去残留在底部的水分。要注意,避免使用沾水太多的抹布洗擦箱底。转盘、盘架或滚珠环用中性洗涤剂清洗,再用温水洗净,最后用干抹布擦干。

(4) 炉门 用湿抹布擦拭透明窗的两面,清除油腻和渣滓。金属及塑料部分则需经常用湿布擦拭,认真保护。

清洗时特别要注意炉门内壁与箱体闭合处的清洁,不得留有污垢,以免关炉门时不能密闭而留有缝隙。

60. 如何检查微波炉?

在维修前对微波炉进行检查时,先不要接通电源,观察其是

否存在以下现象：

- (1) 炉门不能紧闭，缝隙超出正常闭合位置 1.5 毫米以上。
门锁及门铰链损坏或松动。
- (2) 门框有断裂或出现电弧造成的损坏。
- (3) 炉门与炉体接触的表面缺损或不平。

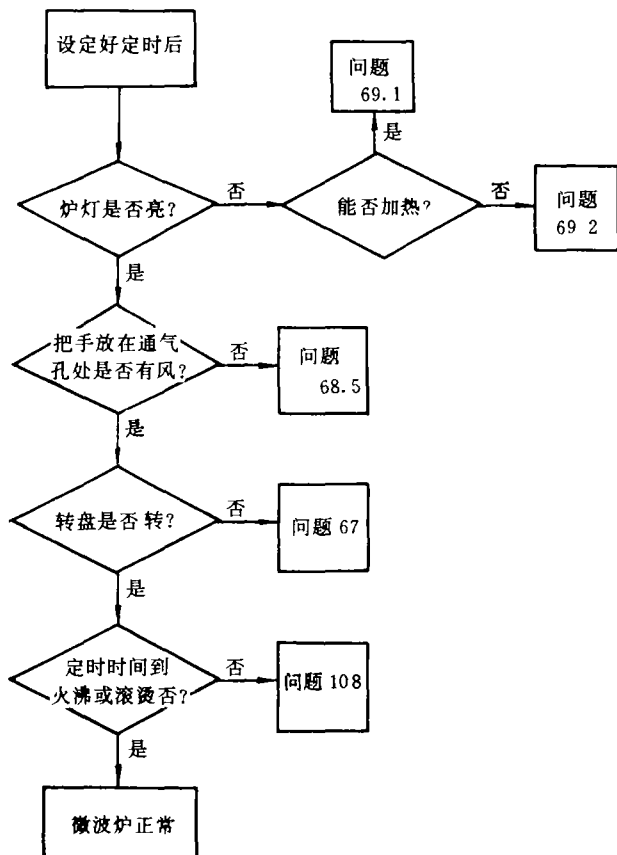


图 35 微波炉检查的一般程序

(4) 门框发生弯曲变形,或炉门观察窗玻璃破裂缺损。

(5) 外壳出现破裂。

如果发现上述现象,应先更换或修复损坏部件,然后再进行通电检查。

通电检查方法如下:

(1) 插上电源插头。

(2) 打开炉门,用玻璃杯装一杯水放在转盘上,把炉门关上。在炉门未关好的情况下,炉灯应不亮。

(3) 把功率选择器旋钮置于高功率档(HIGH)。

(4) 将微波输出功率 500 瓦的微波炉的定时器定到 4 分钟;微波输出功率 550 瓦的微波炉的定时器定到 3 分钟;微波输出功率 600 瓦的微波炉定时器定到 2 分钟;700 瓦以上的微波炉定时器定到 1 分钟左右。

(5) 然后按下述程序(见图 35)检查并判别微波炉的故障。

经过上述程序检查,可找出微波炉的主要故障及维修方法。若检查各项均正常则说明微波炉可正常工作。

61. 用户能自己检查微波炉的微波泄漏吗?

微波炉在长期的使用过程中,有时会因使用方法不当、意外事故等原因,造成炉门松动、门封条破损,致使微波泄漏量有所增加。如不及时发现,并采取措施,可能会影响使用者的健康。

上海无线电二十六厂是生产各类微波及无线电测量仪器的专业厂,为了方便用户检测微波泄漏专门为微波炉用户生产了民用微波泄漏测试仪,轻巧便携,操作方便,使用安全,这种测试仪在国内是首创,用户备用一只,可消除担心微波可能泄漏的顾虑。其技术性能如下:

额定功率:1 毫瓦

工作频率:2450 兆赫

外形尺寸:长 110 毫米×宽 40 毫米×高 25 毫米

重量:80 克

为了使用户在发现异常后能及时地检查微波泄漏有否增加,这里再介绍一种简单易行的检查方法:

取一支 8 瓦日光灯管,在微波炉工作时,环绕炉门缝隙转一圈,如灯管不发亮,则说明微波泄漏在安全标准以内。若在某处发现灯管微亮或很亮,那就说明该处微波泄漏量已超出安全标准,应立即停止使用,进行检修。

经常用此法检查微波泄漏,等于在微波炉本身的多重安全措施外,再增加一道保险。

这是因为日光灯管的内壁涂有荧光物质(例如,钨酸镁、硅酸锌、卤磷酸钙)。平时日光灯发光,是因为通电后,水银蒸气放电而产生紫外线,激发荧光物质,使它发出可见光。而微波也可激发荧光物质,使其发出可见光。

这种方法当然不如上述的民用微波泄漏测试仪可靠准确,但也不失为一种可供参考的简单易行的检查方法。

62. 有时能从炉门缝看到炉灯的亮光,或炉门缝处有热气冒出,是微波炉坏了吗?

炉门设计成密封式,是为了防止烹饪过程中微波的泄漏。然而,为了让炉腔内烹饪食品的水蒸气溢出,炉门并非为气密式。防止微波从炉门缝隙中泄漏的主要结构是炉门的抗流结构(参见问题 18 及图 12)。因此,有时能透过门缝看到亮光,或感到有热气从门缝中溢出,这并没有什么异常,也不必担心炉中的微波正在泄漏。当然这缝隙不能太大,若缝隙超出正常闭合位置 0.2 毫米以上,则说明炉门已有故障,这时要检查:

- (1) 炉门是否弯曲?
 - (2) 门铰链以及门锁是否损坏或松动?
 - (3) 炉门密封垫以及密封表面是否良好?
- 查出故障,及时修复或更换部件。

63. 炉门不能平滑开关,是何原因?

炉门不能平滑开关一般有以下几种原因:

- (1) 铰链损坏:打开外罩壳,检查铰链,若铰链坏则更换铰链。
- (2) 铰链螺钉松动或脱落:检查铰链螺钉是否松动或脱落,再查一查螺钉松动或脱落的原因。螺钉若是没旋紧或由振动而松动脱落,只要旋紧即可。若是螺钉滑牙,则要更换螺钉。若是螺孔滑牙,则要重新打孔、绞牙,更换稍大一号的螺钉。
- (3) 门框架受碰撞后弯曲变形或有裂缝,这时应对门框架进行整形或更换。

64. 炉灯亮,但微波炉不能加热食物是何原因?

炉灯亮,但微波炉不能加热食物,故障一般出在高压变压器的初级绕组回路及微波炉电路的高压部分。

(1) 变压器初级绕组回路故障

① 炉门安全开关损坏。用万用表检查安全开关是否开路,安全开关开路则可能是安全开关损坏或接触不良,应更换或修复。

② 变压器初级绕组开路。用万用表测初级绕组的电阻,电阻值为无穷大则说明绕组开路,应更换变压器或修复初级绕组。

(2) 微波炉高压部分的故障

① 磁控管损坏。先检查磁控管的射频输出端有否裂缝,有

裂缝则要换磁控管。再检查磁控管灯丝是否烧断,若烧断则要更换磁控管。此外磁控管短路也要更换磁控管,检查方法是用万用表检测磁控管阳极(壳体)与灯丝端的导通情况,如导通则说明管子损坏。磁控管短路容易烧毁变压器高压绕组及保险丝,出现这种情况,可先检查磁控管是否短路。

磁控管是否损坏,还可用替换法来检查,即更换一只好的磁控管,如更换后微波炉能正常工作,则说明是磁控管损坏。

② 变压器高压绕组损坏。可用万用表检查高压绕组是否短路或开路,并修复或更换变压器。

③ 高压二极管损坏。高压二极管损坏,使电路滤波功能出问题,可用万用表检查高压二极管,若反向电阻很小或导通,则高压二极管被击穿,需要更换。在高压二极管损坏的情况下,高压电容会发热。

④ 高压电容器损坏。用万用表检测,若导通,说明高压电容器被击穿,要更换。电容器击穿,保险丝易断。

⑤ 倍压整流与磁控管之间的高压线路短路,检查线路,排除故障。

65. 炉腔内打火花是何原因?

炉腔内出现打火花现象,即出现电弧,一般有以下几种情况:

(1) 微波炉中加热食品的盛器有金属部件,如金属环、金属柄、金属螺钉等。更换这种盛器,打火花现象即会消除。今后要严禁使用此类盛器。

(2) 盛器的花纹内用了金粉、银粉等金属粉末。更换盛器,即可避免打火花的现象发生。

(3) 采用铝箔包住食物较窄、较薄部分时,铝箔离炉腔壁过

近。在烹饪时只要让铝箔与炉腔壁保持一定的距离即可避免。

(4) 炉腔内残留有焦化的食物渣粒。这种情况下,只要把炉腔清洗一下即可。

炉腔内经常发生打火花现象会缩短磁控管寿命,引起微波炉故障,所以在使用时,要注意避免上述 4 种情况的发生。

66. 微波炉外壳带电怎么办?

有时候手或身体的其他部位碰到微波炉外壳会有麻手或触电感。这说明微波炉外壳带电。微波炉外壳带电一般有两种情况:一是微波炉的内部绝缘损坏,导致漏电;二是微波炉没可靠接地,致使微波炉高压变压器绕组磁场及电容器的寄生电容形成的静电贮留在壳体上。

在修理前,首先要判别该带电现象是漏电还是静电。一般可用下述三种方法来鉴别:

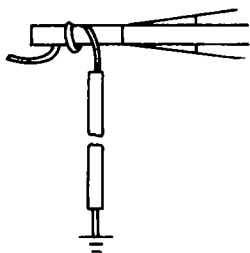


图 36 带电判别法

(1) 用一段两头剥去绝缘层,截面积为 2.5 平方毫米以上的铜线,一端先可靠接地,另一端在试电笔触头上绕两圈,留出 3~4 毫米的顶端(参见图 36),然后将此线头与微波炉的外壳断续触碰几次,有明显的火花和响声,即可确定为漏电。若无火花和响声,而且触碰稍长时间后,

测电笔的氖灯不亮了,则可认为是静电。

(2) 用一只灯座引出两根绝缘导线,灯座上装一只家用白炽灯泡,作限流和指示。用一根导线接微波炉外壳的金属部分,另一根导线接电源中性线。接通微波炉电源,若灯泡亮则表示微波炉是故障带电,不亮就是静电。

(3) 用兆欧表测试。测试时兆欧表指针在 2 兆欧以上,则表

示微波炉绝缘良好,带电是静电感应,若指针表示值小于1兆欧时,说明微波炉是漏电。

微波炉的使用必须可靠接地,出现静电,说明接地出现问题,由插座引出接地线的微波炉应检查插头、插座、引出线是否有断线、脱焊、并修复。微波炉接地可靠就不会出现静电现象。

静电感应绝大部分属于正常带电,有时看上去电位较高,试电笔会起辉,但实际电流很小(1毫安以下),一般都不会出现触电现象,有时只有皮肤较敏感处,如手肘内侧、手背碰到才会有麻电感。个别对电特别敏感的人有时会出现麻电惊倒的情况,但这时发生的危险不在麻电本身,往往由于惊倒撞伤或从高处跌倒而发生意外事故。这种情况虽较少见,但也应加以消除。

最危险的是接地不可靠,再加上微波炉漏电,这时就可能会出现人身危险。

微波炉漏电一般是变压器绕组烧毁,微波炉内接线绝缘破损或脱落碰到外壳。遇到这种情况应对变压器绕组及各处接线进行检查,发现故障及时修复。

67. 转盘不转怎么办?

转盘不转,一般有以下几种原因:

(1) 转盘电机故障:

① 转盘电机绕组烧毁,用万用表电阻档检测电机绕组引出线两端,若电阻值大大小于正常值,则说明电机绕组烧毁,若电机绕组不导通,则说明绕组断路,这时应更换电机,或重绕绕组予以修复。

② 转盘电机引出线断路或接触不良,用万用表电阻档检测,电阻无穷大则说明引出线有断路或接触不良,找出断路处或接触不良处,更换引线或重新焊接。

(2) 烹调继电器触点接触不良,修复或更换烹调继电器。

68. 在烹饪过程中炉灯突然不亮,微波炉也不能加热是何原因?

在烹调过程中炉灯突然熄灭,微波炉也不能加热,一般有以下几种原因:

(1) 炉门被打开。如属此原因,只要关好炉门,微波炉就能继续加热,炉灯也亮了。

(2) 散热不良,炉内磁控管部位温度异常上升,导致热断路器断开。这时要检查一下微波炉的通风孔道是否堵塞,若堵塞,消除障碍物。

(3) 热断路器本身故障。检查热断路器断开触点时的温度,如不符合热断路器的额定断路温度,则说明热断路器故障,要更换热断路器。

(4) 负载太小。被加热食物过少,少到近乎空载。如发现这种现象,可轻载重复烧一段时间,观察是否还有此现象发生,并观察热断路器是否断开。若发现还有此现象出现,导致热断路器断开,那么只要以后在轻载时,另外放一杯水在边上,这样可补偿负载不足的情况。如果以后不再出现这种现象,或微波炉停机一段时间不能再启动,那么故障就是上述三点原因。

(5) 冷却扇故障。冷却扇故障,不工作,炉中温度升高,导致热断路器动作,切断电源,微波炉停止工作。

发生这种情况后,应切断微波炉工作电源,打开炉门,让炉内的温度能充分地降下来。待微波炉冷却后,再启动微波炉,微波炉工作时,把手放到通风孔处,若无风排出,则说明是冷却扇电机故障,应对冷却扇进行修复或更换。

如果冷却扇有风排出,则可能是冷却扇电机的安装用固定

螺钉位置不当或松紧不一,至使内吸铁与外吸铁不同心,而出现扫膛或堵转现象。微波炉工作时间一长,炉内温度上升,扫膛加重,直至堵转,磁控管失去控制风冷管温剧升,促使热断路器动作。这种情况应拆下冷却扇电机,调节螺钉位置或重新安装,故障即可消除。

电机的扫膛现象还可用开盖通电的办法来判断。开盖后因空气循环条件改善,冷却扇电机温升不易升高到足以使扫膛加重至堵转的程度,所以开盖后通电微波炉不出现故障,则说明问题出在冷却扇电机扫膛。

69. 炉灯不亮是什么原因?

微波炉的炉灯不亮有两种情况:

(1) 炉灯不亮,但微波炉还可以加热食品,其原因和检修方法一般有以下儿种:

① 灯丝烧毁:卸下灯泡,检查灯丝是否烧断。若用眼睛看不出,则可用万用表检测灯泡的两极,如果电阻无穷大,则说明灯泡已烧毁,要调换炉灯灯泡(参见问题 71)。

② 灯泡与插脚或灯座接触不良:清除污垢及锈斑,将灯泡拧紧即可。

③ 连接灯泡的导线断路:用万用表检测灯泡两端的导线,若有断路,更换或接通导线。

(2) 炉灯不亮,微波炉也不能加热食品,其原因和检修方法一般有以下儿种:

① 炉门没关紧:关紧炉门。

② 电源线断线、电源插头没插上、保险丝烧断:检查并连接好。

③ 热断路器断开:用万用表检测该热断路器的导通情况,

在常温下不导通则说明热断路器损坏,要调换热断路器。热断路器的损坏,可能是器件本身的质量原因,也可能是由于微波炉的通风孔被堵塞、鼓风机电机损坏等原因,使炉内温度过高而引起的,所以在调换热断路器的同时,还要检查出引起故障的原因,通风孔是否堵塞、鼓风机电机是否损坏,以免更换好的热断路器又再损坏。

④ 定时器故障:检查定时器接线端是否接触牢靠,重复开关定时器,用万用表测开关的通断是否良好。若接线端接触不良、脱焊,则重新焊好。若定时器调到非“零”位仍不通,则说明定时器损坏,应修复或更换。

⑤ 烹调继电器绕组烧断或触点接触不良:用万用表检测,修复或更换。

70. 可以加热,但定时器旋钮不能回复到零位,是何原因?

微波炉可以加热,但定时器旋钮不能复位,一般有下列两种原因:

(1) 定时器电机损坏。微波炉的定时器多采用步进走时电动机,通过两个转盘来控制速度。定时器电机的损坏可能是电机绕组烧毁,也可能是齿轮磨损,这种情况下要更换电机、或更换齿轮。

(2) 定时器电机两端的连接导线断了或引出线接触不良。更换导线或接通导线,引出线接触不良则应重新连接或焊接。

71. 怎样更换炉灯?

炉灯灯丝断了则要更换炉灯,炉灯的更换顺序一般如下:

(1) 关掉微波炉、拔掉电源插头。

(2) 旋下位于箱体背后的炉灯罩螺钉,取下炉灯罩(见图37)。

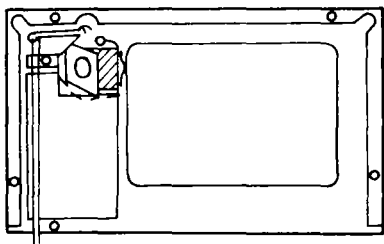


图 37 炉灯的更换

(3) 旋下固定炉灯的螺钉,用手拉出炉灯及引线。拔出炉灯的两只插脚。

(4) 更换新的炉灯,插上两只插脚,把炉灯推入箱体,对准安装的螺钉孔,旋上固定螺钉。注意炉灯的引线不要把鼓风机的叶片卡住。

(5) 装炉灯罩,用螺钉固定好。

(6) 接通电源,启动微波炉(炉内要放一杯水),确认炉灯亮。

72. 搅拌器风叶不转怎么办?

搅拌器风叶不转,将会使炉腔内各处的加热不均匀。发生故障的原因主要有以下两种:

(1) 搅拌器电机损坏。损坏有两种情况,一是电机绕组烧毁,二是电机定位不当,或电机内固定螺钉松动,致使电机转子堵转。碰到这两种情况应更换电机或进行修复。

(2) 连接搅拌器电机的导线断了或引出线接触不良。这种情况下应更换或接通导线。

73. 国外带进的微波炉如何选用变压器？

有些从国外直接带入的微波炉由于额定电压和额定频率与我国的供电电压、供电频率不同，不能直接使用。这种微波炉要用经过变压或变频后的电源。如额定工作电压为 100 伏、110 伏、120 伏的微波炉，这类微波炉要选用自耦变压器等不会引起波形畸变的变压器。

有一出国人员从美国带回一台微波炉，额定电压 120 伏，额定输入功率 1 200 瓦。该微波炉在美国直接接 120 伏电源用得很好。回国后使用一只美国产的输出功率为 1600 瓦的变压器供电，通电后只见炉灯亮而食品不热。检查了微波炉和变压器后，发觉两者均无故障。问题只是出在变压器选择不当。该变压器是用双向可控硅来降压的，电压波形畸变严重，仅适用于纯电阻性电热器具，如电炉、电熨斗、电灯等。

微波炉要求供电为标准正弦波，若供电电压波形畸变严重，是非正弦波，就会使微波炉的电机、变压器、乃至磁控管不能正常工作。当换用一个自耦变压器供电后，微波炉恢复正常。

如从国外带入电源电压为 200 伏的微波炉，这种微波炉可直接用于我国的民用电源。因为一般微波炉在供电电源电压的 $\pm 10\%$ 之间都能正常工作，对额定电压为 200 伏的微波炉来讲，即在 180~220 伏之间都能正常工作。不过这种微波炉最好还是要应用变压器变压。因为电源电压偏高，长期使用对微波炉的使用寿命会有所影响。加上电源电压若向上波动，则可能会影响微波炉正常工作。

74. 功率调节失灵怎么办？

功率调节器对功率的调节是采用时间比例方式，它调节的

是单位时间内平均输出功率。其工作原理就如同电风扇中的阵风扇和模拟自然风电扇一样,风量的大小是由电源的通断比例,即风扇电机的转动和停止的时间比例来决定的。

例如功率调节器置于全功率档,则满功率输出,磁控管一直处于工作状态。若功率调节器置于解冻档,则满功率输出 11 秒钟(即磁控管工作 11 秒钟),停止功率输出 19 秒(也即磁控管停止工作 19 秒),此时微波炉停止加热。然后不断重复上述工作状态。

在进行功率选择时,微波炉只能以全功率档加热,其他各档不起作用。这种情况说明功率调节器出了故障。维修时要在工作线圈上加 220 伏电源,用万用表检查各档通断情况,并进行修复或调换功率调节器。

75. 炉灯、冷却扇、转盘等运转正常,但不能加热食品是何原因?

微波炉接通电源后,炉灯亮,冷却扇、转盘等运转正常,就是不能加热食品,电路的次级电路,即包括磁控管在内的高压部分的零部件经检查也没有故障。

造成这种现象的原因及故障多发生在炉门联锁开关系统。炉门联锁开关的有些结构件是用塑料制成的,若选材不当或使用不当,会发生变形或磨损,使其触臂关闭时不能同时触动控制次级回路的联锁开关,使次级回路通不了电,磁控管不能工作。由于触臂能触动初级联锁和监控联锁,所以炉灯亮,转盘、冷却扇运转正常。这种故障属于机械故障,只要更换磨损的零部件或进行校正即可。

76. 按下烹饪开关电源保险丝烧毁,是何原因?

使用微波炉时,按下烹饪开关(无烹饪开关的微波炉则在设定定时时)电源保险丝烧毁,一般是微波炉的电源变压器的初级绕组短路。拆下变压器初级绕组的引出线端,用万用表测量,若短路,应更换变压器或重绕初级绕组。

六、附 录

微波炉用容器材料介绍

材料名称	选 定 理 由	品种	耐温(℃)	透明度	烤炉使用	制造公司
聚丙烯	耐热、耐冷	8	-30~140	不透明	不可	大可工业
聚丙烯系树脂	耐热、耐低温冲击、传热消耗低、用后可烧掉、不产生毒气和黑烟	5	-30~140	盖透明	不可	大丸商务
聚 砒	高频特性好、可长期使用	4	-30~160	透明	不可	蝶塑料工业
聚乙烯(盖 AS)	耐热、耐寒、符合食品卫生法	10	-20~140	盖透明	不可	帝国化成
不饱和聚酯	耐热、高频特性好、不污染食物	6	-30~230	不透明	可	东京铝工业
聚 酯	耐酒精和油、透热性好、耐冲击、牢固、无味无臭	12	-30~220	不透明	可	内外国际
聚 酯	耐热、欧美通用	5	-30~220	不透明	可	日本德可西
聚合聚丙烯	耐冲击、价格适中	9	-20~140	盖透明	不可	苇河
硼硅玻璃	耐热、耐冷、微波穿透性好、化学稳定性好	77	-20~490	透明	可	岩城硝子
氧化钛结晶玻璃			-20~1300	瓷白		
硼硅玻璃	耐热、耐冷、微波穿透性好	13	-20~600	盖不透明	可	合利欧

(续表)

材料名称	选定理由	品种	耐温(℃)	透明度	烤炉使用	制造公司
TPX	耐热、耐冷、不沾污食品	12	-40~200	部分不透明	不可	台和
聚碳酸酯	可解冻加热、可冰箱冷冻、可煮沸消毒、耐冲击	12	-30~120	不透明	不可	绿色
聚丙烯	容器不发热、保温好、跌不碎	3	-30~140	不透明	不可	日本板网
聚丙烯系树脂	安全、用后可烧掉、不产生毒气和黑烟、有瓷器感	13	-20~140	不透明	不可	艺术织物
CEP 复合聚丙烯	作餐具有协调感	5	-40~240	透明	可	大阪树脂
		5	-30~140		不可	
聚乙醛亚胺树脂	强度好、加工性好、耐热	9	-30~200	盖透明	部分可	川崎合成树脂
高结晶耐热聚丙烯(盖子 LDPE)	透明度好、价格适中、成形性好	6	-30~140	透明	不可	岩崎工业
不饱和聚酯	耐高温	10	-40~200	不透明	不可	岩谷产业
二烯丙酯	耐热、耐煮沸、耐热蒸汽、高频特性好	9	-30~200	不透明	不可	大阪曹达
无延伸高透明聚丙烯	耐热、透明、配合好	5	-30~200	透明	不可	旭洋
聚丙烯	耐热、成形性好	6	-20~130	盖透明	不可	高琪
聚丙烯	耐热	10	-20~120	透明	不可	三好塑料

(续表)

材料名称	选 定 理 由	品种	耐温(℃)	透明度	烤炉使用	制造公司
TPX	轻、不碎、耐热、微波穿透性好	46	-40~200	部分透明	部分可	日本国标柯玛斯
聚丙烯	耐热、可煮沸消毒	7	-20~140	不透明	不可	司肯特
PET 树脂	耐高温	14	~220	盖透明	可	积水化成 品工业
聚丙烯 (盖子聚乙烯)	耐热、耐冷	14	-20~140 盖-20~60	不透明	不可	关屋化学
聚 砜	热水、蒸汽性和电特性好、耐热、耐冲击、轻	8	-40~180	透明	不可	索柯
TPX	耐冷、耐热、微波穿透性好	4	-40~200	透明	不可	竹屋化学 工业
复合聚丙烯	耐冷、耐热、耐疲劳、卫生、质感好	8	-30~140	不透明	不可	大荣化成

第 二 部 分

微波炉菜谱 320 例

微波炉菜谱的使用说明及注意事项

(1) 在使用微波炉之前,务请认真阅读微波炉的使用说明书,并遵守其注意事项。

(2) 烹饪前,请仔细阅读本书的“微波炉的使用”和“微波炉的烹饪”等有关章节。

(3) 本菜谱中的 1 杯为 200 毫升或 200 克。1 大匙为 15 克,1 中匙为 10 克,1 小匙为 5 克。大匙是一般用的汤匙,中匙为茶匙,小匙为小茶匙。调料数量可根据自己的爱好作些调整。

(4) 菜谱中的烹饪时间仅供参考,因为口味、习惯的不同,可能有人欢喜偏生一点,有人喜欢偏熟一点。另外微波炉虽有额定微波输出功率,但由于磁控管本身的质量、炉腔的设计、每台微波炉的实际微波输出功率、微波分布均匀度、搅拌扇转速的差异,加上炉腔内壁的脏污程度等种种原因,实际的微波加热效果会因微波炉的不同而有一定的差异。上述两种原因可能会要求对烹饪时间作一些调整。喜欢吃偏生食物的可把加热时间略为缩短一些,喜欢吃偏熟食物或微波炉加热效果略为差一些的可将加热时间稍微延长一点。但是要切记,加热时间的调整必须徐徐地进行,每次的调整量一般不能超过 30 秒钟,即使在比较有把握的情况下,一般也不得超过 1 分钟。

(5) 因就餐人数的多少而需改变微波炉菜谱的原料、配料、调料总量时,也应相应改变所用容器的大小和烹饪时间的长短。但要注意,不管是将菜谱的数量增倍还是减半,食物在容器内的深度应该始终一致。如果食物铺得太薄,可能会导致烹饪过度或

烧干,如果装得太满,沸腾时可能会从容器中溢出,或烹饪不足。一般来说,菜谱数量增倍时,除了将水分增加 $1/2 \sim 1/3$ 外,其他配料、调料均应倍增,加热时间应增加 $1/2 \sim 2/3$ 。菜谱数量减半时,各种配料、调料也应减半,水分减少 $1/2 \sim 1/3$,烹饪时间减少 $1/3$ 。

(6) 本书的菜谱使用的是微波功率约为 600 瓦的微波炉,如使用微波功率不同的微波炉,可在本菜谱的加热时间的基础上适当加以调整。调整量可参照表 13,以微波输出功率为 600 瓦的一档为基准增加或减少。

在调整时间时要注意以下几点:

① 延长时间时须边加热边观察,将加热时间一点一点逐渐延长。

② 减少时间须先把加热时间降至最低点,再边加热边观察,将加热时间一点一点延长。

③ 表 13 仅供参考,不同微波炉的实际微波输出功率与额定输出功率总有一定的差距,用户需在不断的烹饪实践中,逐渐积累经验,掌握自己的微波炉的性能特点,才能得心应手地烹饪出有微波烹饪特色的美味佳肴。

(7) 为了减少本书的篇幅,菜谱中的大多数菜肴没有附上排盘后的彩图,排盘情况只能在菜谱中稍作说明。但用户可在烹饪前准备些黄瓜片、番茄片、芹菜末、樱桃、草莓、生菜、香菜、红辣椒丝、青椒丝、葱段等可食新鲜菜、果,用作排盘后的点缀,以增添、调和菜肴的色彩,提高就餐者的食欲。

(8) 用微波炉烹饪时,用油必须特别注意,在用油烹饪的菜谱中,请遵守用油量和加热油的时间,如果油加热时间超过正常加热时间的 2 倍,就有可能损坏微波炉,还可能会引发起火现象。微波烹饪用生油、熟油均可,用熟油烹饪效果较佳,可防止出

现油加热不足而产生的生油味。但用熟油烹饪更要注意加热时间控制,熟油较生油容易起火。烹饪前可将生油用其他烹饪器具熬熟待用。

表 13 不同功率微波炉加热时间换算表

功率(W)	900	800	750	700	650	600	500
换算系数	0.65	0.75	0.80	0.85	0.90	1	1.2

说明:如果微波菜谱的样机功率是 600 瓦,你的微波炉是 750 瓦,则实际加热时间=菜谱加热时间 $\times$ 0.80。

一、肉 类

* 肉类选购的常识与方法

一般指可食用的动物肉,包括猪、牛、羊等,其选择方法如下:

(1) 新鲜肉类无异味,瘦肉呈粉红色或玫瑰色且有光泽,脂肪部分色泽呈粉白色。

(2) 新鲜肉坚实而有弹性,以手指按压放开后,马上恢复原状。

(3) 鲜牛肉呈赤红色,表面柔滑,无灌水现象。

(4) 肉上如有肉瘤或小粒白色物存在,可能有病变或附有寄生虫,购买时要特别小心。

(5) 新鲜猪内脏,颜色鲜亮,有光泽,质地坚实而有弹性。如表面暗淡,无弹性,有粘液,有腐败气味就是不新鲜的。

中 式

1. 原汁蹄膀

原料 蹄膀 1 只(约 600 克)。

调料 酒 1 小匙,盐 1 小匙,味精少许,葱结 1 个,姜 1 片,水 500 克。

做法

(1) 将蹄膀刮洗干净,用刀顺长剖开见骨。

(2) 取一大扣碗,将蹄膀皮朝下放入,加酒、葱结、姜片和

水,加盖,高功率 10 分钟。

(3) 翻拌后加盐,加盖,低功率 26 分钟,中途翻拌 2 次。

(4) 取出,放入味精,蹄膀反扣入汤碗里,即可。

特点 汤汁浓郁,肉酥烂,肥而不腻。

2. 红烧蹄包

原料 蹄膀 1 只,青菜心 18 棵,香菇 5 只。

调料 冰糖 3 大匙,酱油 5 大匙,八角 5 颗,酒 1 大匙,姜 3 片,葱末 1 大匙,生粉 1 大匙,水 1 大匙。

做法

(1) 蹄膀去毛、洗净、沥干,与香菇丝一起用冰糖、酱油、八角腌 30 分钟。

(2) 碗内放入 2 大匙油,加入蹄膀高功率 8 分钟。取出后放入酒、姜、葱末再高功率 10 分钟。

(3) 菜心加水、油高功率 2 分钟后取出排放于盘缘。

(4) 把生粉和水 1 大匙与肉汁拌匀,高功率 1 分钟后淋上即可。

特点 色酱红油润,香醇重甜,配菜清鲜爽口,入口不腻。

3. 红烧猪脚

原料 猪脚 400 克,小番茄 5 个。

调料 姜 8 片,酱油 2 大匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,生粉 1 中匙,辣椒、花椒、八角少许,葱段、酒各 1 大匙。

做法

(1) 猪脚切块以葱、辣椒、姜、酒腌渍,小番茄切丁。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟,放入猪脚高功率 2 分钟。再放入酱油、盐、糖、生粉、花椒、八角及小番茄高功率 20 分钟即可。

特点 色泽红润,味浓鲜香,肥而不腻。有补血、通乳、托疮的功能。

4. 红焗猪尾

原料 猪尾 500 克。

调料 葱段 2 大匙,姜片 8 片,辣椒 5 只,酱油 2 大匙,酒 1 大匙,糖 1 中匙,味精 1 小匙,八角 4 只,甘草 2 片,上汤 1/2 杯。

做法

(1) 猪尾洗净去毛,切段,放入热水,高功率 5 分钟至沸取出,以冷水冲之。

(2) 油 3 大匙高功率 3 分钟后,放入葱段、姜、辣椒,高功率 1 分钟,再放入猪尾、酒、酱油、糖、味精、八角、甘草和上汤 1/2 杯,高功率 30 分钟。

(3) 猪尾排盘,汤汁淋上即可。汤汁也可加生粉 1 小匙,水 1 小匙拌匀,高功率 1 分钟后取出倒入盘内。

特点 色泽红润,香醇浓郁,酥嫩味透,微辣不腻。有益肾、填髓、补骨、润肠的功能。

5. 红烧肉

原料 五花肉 300 克。

调料 酒 1 大匙,酱油 2 大匙,糖 1 中匙,味精 1/2 小匙,葱结 1 个,姜片 1 片。

做法

(1) 五花肉洗净,切成四方块。用酒、酱油、糖腌渍 20 分钟。

(2) 装盘,加入葱结、姜片、味精,加盖高功率 7 分钟。再以低功率 2 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 色红,味浓,肉香。瘦肉补血养阴。

6. 红烧大排

原料 大排 300 克。

调料 酱油 2 大匙,葱 3 根,姜 4 片,酒 1 小匙,糖 1 小匙,味精 1/2 小匙。

做法

(1) 大排切薄片,用刀背横、竖各敲数下,用调料腌渍 20 分钟。

(2) 装入瓷盘,用保鲜纸遮盖,高功率 3 分钟后取出。把大排翻面重排列一下,再用高功率 2 分钟即可。

特点 色泽酱红,肉嫩鲜香。猪脊骨补阴益髓。

7. 炸猪排

原料 猪排 4 块(约 300 克),鸡蛋 1 只。

调料 盐 1/2 匙,酒 1 中匙,辣酱油 1 大匙,胡椒粉 1 小匙,面包粉 4 大匙,味精 1/2 小匙,熟油约 300 克。

做法

(1) 猪排放入碗内,加入酒、盐、胡椒粉、味精、鸡蛋,用手捏和捏匀,拍上面包粉。

(2) 熟油以高功率 12~15 分钟加热,逐一投入猪排,高功率约 2 分钟,猪排浮起呈金黄色,用漏勺捞出装入盘内,淋上辣酱油即可。

特点 色泽金黄,外脆里嫩,香酥微辣。

8. 糖醋小排

原料 小排骨 300 克。

调料 酒 1 大匙,糖 1 大匙,醋 1 大匙,盐 1/2 小匙,酱油 1

大匙,生粉 1 大匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 中匙。

做法

(1) 将小排骨装入盘内,浇上熟油,加盖高功率 2 分钟。

(2) 用调料和小排骨拌匀。再加盖高功率 4 分钟,中途搅拌 1 次即可。

特点 色泽酱红,酸甜咸香,汁浓味美。

9. 红烧狮子头

原料 猪肉糜 500 克,青菜心 10 棵。

调料 盐、糖各 2 小匙,味精 3 小匙,酒 1 大匙、1 小匙,葱末 1 大匙,姜末、麻油各 1 小匙,高汤 1 杯,酱油 2 大匙,油 1 大匙、生粉 1 大匙。

做法

(1) 将肉糜与盐 1 小匙,味精 1 小匙,酒 1 大匙及葱末、姜末、麻油充分拌匀后做成 4 个肉圆子。

(2) 将高汤、酱油、味精 1 小匙、酒 1 小匙、糖 2 小匙与肉圆倒在一起,高功率 6 分钟后将肉汁倒出待凉。

(3) 青菜心洗净,对半切开,放入油 1 小匙、味精 1 小匙、盐 1 小匙,高功率 4 分钟。将菜心取出后排盘,肉圆放置盘中间。

(4) 肉汁以生粉勾芡放入炉内高功率 2 分钟,把肉汁淋在肉圆及菜心上即可。

特点 色泽酱红、碧绿相映,肉酥味透,青菜清口。

10. 竹笋焖肉

原料 春笋 3 支(约 250 克),五花猪肉 250 克,红糟豆腐乳 2 块。

调料

(A) 精盐、味精各 1 匙,绍酒、白糖各 1 大匙;蒜肉少许。

(B) 酱油 5 大匙。

做法

(1) 将春笋去壳切滚刀块,放入器皿中,高功率 4 分钟至熟。

(2) 将五花猪肉切约 2 厘米见方的块肉,拌入蒜肉及酱油 3 大匙。

(3) 取一器皿,加入笋尖、五花猪肉、搅碎的豆腐乳、2 大匙酱油及调料(A)拌匀后,覆上微波薄膜,高功率 8 分钟即可。

11. 蒜泥白肉

原料 猪后腿肉 250 克。

调料 葱 2 根,姜 3 片,蒜泥 1 大匙,糖 1 小匙,醋 1 小匙,酱油 2 大匙,生辣椒段少许。

做法

(1) 将肉洗净加入葱姜。

(2) 盘中放 1 大匙油,把加好葱姜的肉放入盘中,高功率 4 分钟后取出切薄片排盘。

(3) 将蒜泥、糖、醋、酱油、生辣椒段拌匀淋上。

特点 咸甜酸辣,蒜味浓厚。

12. 生菜狗肉

原料 狗肉 1 500 克,生菜 1 000 克。

调料 姜块、生抽各 200 克,蒜末 50 克,熟陈皮 6 片,白糖 100 克,芝麻酱 25 克,柱侯酱 75 克,姜汁、绍酒、生抽、味精、精盐各少许,青菜、辣椒少许。

做法

(1) 用高功率将狗肉煮干水分,取出。

(2) 在高功率下油爆姜块、蒜茸,放入柱侯酱、芝麻酱、狗肉,加油高功率 5 分钟,加入姜汁、绍酒、水、味精、白糖、生抽、陈皮。

(3) 烧沸后,中功率 40 分钟,至狗肉软烂。

(4) 将青菜、辣椒丝盛碟即可。

13. 腊肉大蒜

原料 腊肉 150 克,大蒜 4 根。

调料 酱油 1 中匙,糖 1 中匙,酒 1 中匙。红辣椒 2 根,油 2 大匙。

做法

(1) 大蒜切段,红辣椒切段。

(2) 腊肉切薄片,放入少许水,高功率 4 分钟。

(3) 红辣椒段、油 2 大匙高功率 2 分钟后,将大蒜、腊肉与酱油、糖、酒放入,拌匀,高功率 3 分钟即可。

特点 红绿相间,香辣柔韧,鲜美润口。大蒜含蒜氨酸,蒜甙等,有抗菌消炎,健胃驱气,镇咳祛痰,驱虫强壮等功用。

14. 蜜汁火腿

原料 火腿肉 300 克,面包半只。

调料 蜂蜜 3 大匙,酒 1 小匙,冰糖 1 小匙。

做法

(1) 面包去皮,火腿肉用蜂蜜、酒、冰糖腌渍 30 分钟。

(2) 火腿肉用高功率 8 分钟后,取出切片,将汤汁淋上。

(3) 把面包切成片,夹入火腿肉即可。

(4) 火腿肉改为咸猪肉或熏猪肉,则可做成蜜汁咸腿或蜜

汁熏腿。

特点 甜中带咸，香浓润口。

15. 香菇卤大肠

原料 猪肠 200 克，香菇 5 只。

调料 水 3 大匙，酱油 2 大匙，姜 5 片，麻油 1 中匙，油 2 大匙。

做法

(1) 香菇去蒂泡软切丝，大肠洗净切段。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟，加入香菇及大肠高功率 2 分钟。

(3) 再取出与水、酱油、姜、麻油拌匀高功率 5 分钟即可。

特点 色呈枣红，绵软咸香，肥而不腻。猪大肠，有治便血、痔疮、脱肛的功能。

16. 清炒猪肝

原料 猪肝 300 克。

调料 酒 1 大匙，盐 1/2 小匙，酱油 1 大匙，葱姜汁 1 大匙，生粉 1 中匙，味精 1/2 小匙，熟油 1 大匙。

做法

(1) 猪肝洗净切成薄片，用酒、葱姜汁和盐腌渍 10 分钟。

(2) 加入味精、生粉、酱油和熟油拌匀。

(3) 装入盘内，高功率 4 分钟，中途翻拌两次即可。

特点 鲜嫩入味。猪肝含蛋白质，脂肪，烟酸，钙，磷，铁，维生素 A、B₁、B₂、C 等。有补肝、养血、明目的功能。

17. 东坡肉

原料 带皮无骨腌肉块 450 克(猪腿肉)，葱 1 根(切为 5 厘

米长段),姜5片,青梗菜350克或菠菜(去梗)250克。

调料 焦盐胡椒粉少许,蒸肉汁1/2杯,生粉2中匙加水1½大匙调匀。

(A) 酒1杯,八角1颗,酱油2大匙,胡椒粉1中匙(或黑胡椒粉1小匙),鲜桔皮或陈皮1中匙。

做法

(1) 置腌肉块于开水锅中片刻,捞起擦干,均匀抹擦焦盐胡椒粉于其上,放入一较深的耐热容器内,加入葱、姜和调味料(A),加盖高功率5分钟,将其翻转,再加盖高功率9分钟。

(2) 切成厚片,排于菜盘中央。

(3) 把洗净的青梗菜(或菠菜)放入另一深盘内,加水2大匙,加盖高功率4分钟,取出,围肉片块整齐地排摆。

(4) 将蒸肉汁1/2杯倒于深盘中,加盖高功率加热1分钟,加生粉汁搅拌,再加盖高功率1分钟,然后,将其浓汁浇于肉片上,趁热食用。

特点 汤肉交融,肉质酥烂。

18. 香酥里脊

原料 里脊肉400克,鸡蛋1个,生粉1大匙,面包粉1大匙,油3大匙。

调料 盐、味精各1小匙,胡椒粉1小匙,麻油1小匙,酱油1中匙,酒1小匙,葱花1中匙。

做法

(1) 里脊肉切片以所有调料腌2分钟。

(2) 油3大匙高功率4分钟。

(3) 肉先沾鸡蛋,再沾生粉,最后沾面包粉,放入烤盘高功率4分钟即可。

特点 外脆里嫩,香酥可口。

19. 回锅肉片

原料 五花肉 300 克,卷心菜 300 克。

调料 盐、味精各 1 小匙,葱 3 根,姜 4 片,红辣椒 2 根,辣豆瓣酱 1 大匙,油 3 大匙。

做法

(1) 五花肉切片,用盐、味精、葱、姜腌渍,高功率 5 分钟后取出。

(2) 深盘内放入红辣椒丝、辣豆瓣酱、油 3 大匙与肉片拌匀。

(3) 再加入卷心菜片拌匀,高功率 5 分钟。

特点 微辣醇鲜,味浓而香。卷心菜含有维生素 C、B₁、B₂,还含有多量维生素 U 及胡萝卜素。对消化性溃疡疼痛有效。

20. 茄汁肉片

原料 肉片 300 克。

调料 盐 1 小匙,糖 1 小匙,生粉 1 中匙,味精 1/2 小匙,茄汁 2 大匙,熟油 1 中匙。

做法

(1) 肉片用调料拌和。

(2) 装盘加盖高功率 4 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 微甜酸,肉质嫩。

21. 金茸肉丝

原料 里脊肉 250 克,金针菇 50 克,木耳 50 克。

调料 蒜末 1 大匙,红辣椒切小段 1 大匙,水 3 大匙,酱油

2 大匙,酒 1 大匙,油 4 大匙,黑醋 1 大匙,生粉 1 中匙,糖 1 中匙,盐、味精、胡椒粉少许。葱末 1 大匙。

做法

(1) 里脊肉切丝,加入水、酱油、酒、油 1 大匙、黑醋、生粉、糖、盐、味精、胡椒粉腌渍 20 分钟,金针菇切段,木耳切丝。

(2) 油 3 大匙高功率 2 分钟后,放入葱末、蒜末、红辣椒段高功率 2 分钟。

(3) 将腌好的肉丝与金针菇、木耳拌匀后放入再高功率 2 分钟后即可。

特点 软嫩滑润,咸甜酸辣,汁浓味醇。

22. 鱼香肉丝

原料 后腿肉 300 克。

调料 酒 1 大匙,盐 1/2 小匙,糖 1 小匙,酱油 1 大匙,醋 1 大匙,辣椒酱 1 中匙,葱姜丝 2 大匙,生粉 1 大匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 中匙。

做法

(1) 腿肉切成丝,与调料拌匀。

(2) 装入盘内,高功率 4 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 微酸辣,鲜嫩可口。

23. 滑溜肉片

原料 猪里脊肉 400 克,小黄瓜 1 条,香菇 5 只。

调料 蛋白 1 个,盐 1/2 小匙,生粉 1 大匙,水 1 大匙,油 2 大匙,酱油 1 大匙,醋 1 中匙,酒 1 小匙,葱段 1 大匙,辣椒段 1 大匙。

做法

(1) 肉切薄片,用蛋白、盐腌 10 分钟,再泡在生粉及 1 大匙水里,香菇去蒂泡软切丝,小黄瓜切片。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟后放入腌泡好的肉及香菇丝,高功率 4 分钟。

(3) 取出后放入酱油、醋、酒及小黄瓜,高功率 1 分钟,撒上葱段、辣椒段即可。

特点 红绿相衬,里脊肉软嫩滑润,配料清鲜,酸辣味醇。

24. 梅菜蒸肉饼

原料 五花肉 200 克,梅菜 50 克。

调料 糖 1/3 中匙。

(A) 酒 1 中匙,糖 1/2 小匙,酱油 1½ 大匙,油 2 大匙,生粉 1½ 大匙,水 4 大匙。

做法

(1) 猪肉洗净抹干水,剁成小粒,加入调料(A)拌匀。

(2) 梅菜洗净,用清水浸 5 分钟,减去咸味。捏干水剁碎后,加糖 1/3 中匙拌匀。

(3) 将猪肉与梅菜拌匀,放入盘内按平,加盖高功率 5 分钟即可。

特点 褐色,咸中带甜,鲜嫩味美。

25. 酱味牛肉

原料 黄牛腱肉 1 000 克。

调料 葱段 1 大匙,姜 6 片,酱油 5 大匙,味精 1 中匙,酒 2 大匙,冰糖 1 中匙,花椒 1 中匙,五香粉适量,辣椒 5 根。

做法

(1) 热开水 3 杯,高功率 5 分钟至沸,放入所有调料高功率

5 分钟,制成酱汁。

(2) 再放入牛腱肉高功率 40 分钟,取出切片,淋上酱汁即可。

特点 色红亮,汁浓郁,麻辣鲜香。牛肉含蛋白质,维生素 B₁、B₂,无机盐,胆固醇和多种氨基酸。有补中益气,滋养脾胃,强健筋骨,消水肿的功能。

26. 蚝油牛肉

原料 牛肉 400 克,生粉 2 中匙。

调料

(A) 酒 2 中匙,酱油 2 大匙。

(B) 蚝油 2 中匙,酒 1 大匙,葱姜末 2 中匙,糖 1 小匙,味精 1/2 小匙,麻油 1/2 小匙,胡椒粉少许。

做法

(1) 牛肉切为 3 厘米左右见方的肉片,沥干后盛于盘内,浇上调料(A),腌渍 20 分钟左右。

(2) 撒上生粉,揉匀。加盖高功率 5 分钟,时间过半时,搅拌 1 次。烹调过程中,观察其色味生熟程度。

(3) 之后,撒上调味料(B),加盖高功率 1 分钟,取出拌匀即可。

特点 色泽酱红,香嫩味鲜。

27. 咖喱牛肉

原料 牛里脊肉 300 克,洋葱半个。

调料 葱末 1 大匙,辣椒末 1 大匙,蒜末 1 小匙,咖喱粉 3 大匙,面粉 1 大匙,水 1 杯,鲜奶 1/2 杯,味精 1 小匙,盐 2 小匙,酱油 1 小匙,水 1 大匙,生粉 1 中匙,黑胡椒 2 大匙,油 2 大匙。

做法

(1) 牛肉洗净切块,洋葱切丝。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟后,放入葱末、辣椒末、蒜末及洋葱再高功率 2 分钟。

(3) 牛肉及水 1 大匙,生粉 1 中匙,盐 1 小匙,黑胡椒放入盘中高功率 1 分钟。

(4) 倒入咖喱粉、面粉、水 1 杯、鲜奶、味精、盐 1 小匙、酱油,高功率 6 分钟即可。

特点 色黄,鲜辣,香味浓郁。

28. 洋葱牛柳

原料 牛里脊肉 300 克,洋葱 1 个。

调料 油 3 大匙,水 7 大匙,酱油 2 大匙,生粉 1 中匙,盐、味精少许,胡椒粉 1 小匙,糖 1 小匙。

做法

(1) 牛肉切条,以水 6 大匙,酱油、油 1 大匙,生粉、盐、味精腌渍 100 分钟。洋葱切丝。

(2) 洋葱丝加油 2 大匙,拌匀后高功率 5 分钟,取出后放入牛肉条及水 1 大匙,胡椒粉,糖,拌匀后高功率 4 分钟。

特点 色泽酱红,鲜嫩微辣,葱香入味。

29. 红烧羊肉

原料 羊肉 500 克。

调料 酒 3 大匙,酱油 4 大匙,糖 1 大匙,葱 6 棵,姜 5 片,八角茴香及桂皮适量,熟油 1 大匙。

做法

(1) 先将羊肉切成小块,用开水泡除血水。

(2) 用调料和羊肉拌和,腌渍 20 分钟。

(3) 装盘加盖高功率 5 分钟后搅拌一下,再中功率 4 分钟即可。

特点 色泽酱红,香浓味美。含蛋白质、糖、钙、磷、铁、维生素 A、B、烟酸等。有补虚劳、益气血、壮阳道,开胃健力,丰体泽肤的功能。

30. 蚝油羊肉

原料 羊肉片 400 克。

调料 葱段 1 大匙,姜 6 片,花椒盐、味精各 1 小匙,蚝油 1 大匙,酒 1 大匙,蒜苗、辣椒、香菜若干,甜面酱 2 大匙,麻油 1 小匙。

做法

(1) 羊肉洗净去脏质,以葱段、姜、花椒盐、味精、蚝油、酒腌渍 6 小时。

(2) 热水 2 杯高功率 5 分钟至沸,放入腌好的羊肉,高功率 2 分钟,捞出沥干。

(3) 羊肉切片,排盘,摆设蒜苗、辣椒、香菜,淋上甜面酱、麻油即可。

特点 色泽浅褐,鲜辣香醇。味浓可口。

31. 咖喱羊肉

原料 冻羊肉 600 克,马铃薯仔 350 克,咖喱酱 1½ 大匙,椰汁 1¼ 杯。

调料 糖 1 中匙,盐 1½ 小匙,热水 ¾ 杯。

做法

(1) 羊肉洗净,沥干水,放入煲内,加盖高功率 3 分钟。取出

倒去血水,把羊肉放于盘上。

(2) 把咖喱酱放入煲内,加入热水及盐、糖拌匀,放入羊肉及椰汁拌匀,加盖高功率 3 分钟后,再改用中功率 40 分钟。

(3) 马铃薯仔去皮,洗净切角形,放入羊肉煲内搅匀,加盖中低功率 20 分钟即成。

特点 鲜香酥烂,别有风味。

西 式

32. 焗猪排

原料 肋排 700 克(切为 12 厘米左右的长条)。

调料 酱油 3 大匙,蜂蜜 2 大匙,盐 1 小匙,胡椒粉 1 小匙。

做法

(1) 先将肋排洗净抹干水,加入调料腌 30 分钟。

(2) 排骨连汁放入容器内,盖上盖或保鲜纸(中间刺孔),放入微波炉高功率 10 分钟,把排骨翻面后再高功率 5 分钟,除去盖或保鲜纸,在排骨上涂一层蜂蜜,并排好盘,排盘时把肉厚的一面朝上,放入微波炉再高功率 2 分钟即可。

特点 色泽红亮,咸里重甜,肉酥味透。

33. 菠萝猪排

原料 带骨猪排 4 块,菠萝 1 罐(切成粗粒),油 2 大匙。

调料 酱油 1/4 杯,盐 1 中匙,蒜泥 2 中匙,黄糖 1 大匙,玉米油 1/4 杯。

做法

(1) 将猪排拍松,加入所有调料及菠萝汁。腌渍 30 分钟,汁留用。

(2) 取一盘,加油 2 大匙,高功率 4 分钟,放入猪排,高功率 2 分钟,翻转后再高功率 2 分钟。

(3) 猪排加入菠萝粒及腌料汁,加盖高功率 5 分钟,自热焖调 5 分钟再取出食用。

特点 咸甜微辣,味重,果香浓郁。菠萝含糖类,蛋白质,有机酸等,有消暑解渴功效。

34. 德国咸猪手

原料 咸猪脚爪 1 只,洋葱 1 个,胡萝卜数片,芹菜 1 棵。

调料 月桂叶 2 片,丁香数粒,黑胡椒数粒,清水约 5 杯(盖过猪脚爪面为标准)。

做法

(1) 清水放入微波炉用高功率煮沸。洋葱切丝,芹菜切段。

(2) 放入咸猪脚爪及所有原料、调料,盖上盖,放入微波炉用高功率煮 30 分钟。

(3) 再改用中功率煮 15 分钟,中途翻转 1 次即可。吃时可伴泡菜及酸奶同吃。

特点 味浓质厚,酥香不腻。

附:泡菜伴料

原料 泡菜 1 碗,熏猪肉 4 片切碎。

调料 红椒粉 1 小匙,糖 1 大匙。

做法

(1) 在煎盘中放油 2 大匙,用高功率热 3 分钟,放入熏猪肉爆至脆。

(2) 将泡菜加入,拌匀,再加糖、红椒粉,盖上保鲜纸(刺孔疏气),放入微波炉中用中功率加热 2 分钟即可。

35. 烩香肠

原料 香肠 250 克,熏猪肉 2 条(切片),蚕豆 300 克,洋葱

1 个(切粒),芹菜 1 棵(切粒)。

调料 牛肉汤 2 杯(可用牛肉汤料 2 小包或罐头牛肉汤),牛油 30 克,面粉 3 大匙,番茄酱 2 大匙,糖 1 中匙,盐、胡椒粉各少许。

做法

(1) 牛油放在深盘内高功率 4 分钟,加入洋葱、熏猪肉、芹菜拌匀,盖上盖,高功率 1 分钟。

(2) 加入番茄酱、糖拌匀,再加入面粉搅匀,将牛肉汤少量地慢慢倒入,一面倒一面不停搅动,做成稀汁。

(3) 放入微波炉,高功率 6 分钟,取出后加入香肠(切成 5 厘米左右小段)、蚕豆及盐和胡椒粉,盖上盖,高功率 4 分钟即可(若用罐头香肠及罐头蚕豆,只需高功率 1 分钟)。可伴饭或意大利式实心面条同吃。

特点 汁浓味鲜,郁香,酸甜适口。

36. 黑椒牛仔骨

原料 牛肋骨 4 块,洋葱 1 个(切丝),碎黑胡椒 2 中匙。

调料 沸水 1/2 杯,牛油 25 克,洋葱味肉汁 2 大匙,酱油 1 大匙,胡椒粉 1 小匙,油 2 大匙。

做法

(1) 把牛肋骨加入酱油、胡椒粉拌匀。

(2) 煎盘加油 2 大匙,高功率 3 分钟,放上牛肋骨两边煎透,再高功率 2 分钟(中途翻面 1 次)。

(3) 牛油放钵内,高功率 3 分钟,取出放入洋葱丝爆透,加入黑胡椒、洋葱味肉汁拌匀,然后将沸水徐徐加入,不停搅动,再用高功率加热 2 分钟(中途搅拌 1 次),淋在牛肋骨上面即可。

特点 鲜嫩香醇,咸辣适口。

37. 茄汁牛排

原料 牛排 4 块(约 200 克),番茄 4 个(切碎),洋葱 1 个(切碎),香菜末 1 大匙。

调料 茄汁 1 大匙,紫苏 1 小匙,油 2 大匙,牛排调料(白兰地酒 1 大匙,盐 1 小匙,胡椒粉 1 小匙),汁调料(糖 1 大匙,盐 1 小匙,玉米粉 1 大匙,胡椒粉 1/2 小匙)。

做法

(1) 用煎盘加油 1 大匙,高功率 5 分钟,放入用牛排调料调好味的牛排,每边煎透,用高功率每面再加热 1 分钟。

(2) 将油 1 大匙放入煎盘,高功率 5 分钟,加入洋葱、番茄爆透,再高功率 1 分钟,加入汁调料(其中玉米粉先用 1/4 杯开水调匀)、紫苏及茄汁拌匀,高功率 2 分钟,取出淋在牛排面上。

(3) 撒上香菜末,搁置 5 分钟后即可进食。

特点 色红、肉嫩,咸甜辣味浓鲜香。

38. 黑椒牛里脊

原料 牛里脊肉 500 克。

调料 水 6 大匙,酱油 2 大匙,油 4 大匙,黑胡椒 1 大匙,番茄酱 1 大匙,辣酱油 1 大匙,糖 1 中匙,生粉 1 小匙。

做法

(1) 牛肉切片,以水 2 大匙、酱油、油 1 大匙、黑胡椒腌渍 50 分钟。

(2) 烤盘放油 3 大匙高功率 4 分钟,放入腌好的牛肉高功率 2 分钟,取出翻面再高功率 2 分钟。

(3) 把水 3 大匙、番茄酱、辣酱油、糖拌匀高功率 2 分钟,用生粉、水 1 大匙勾芡再高功率 1 分钟,淋于牛排上。

特点 色泽酱红，味咸甜带辣，香酥鲜嫩，味美可口。

39. 牛仔肉卷

原料 小牛肉 8 块(约 450 克)，干酪 8 片(比小牛肉稍短)，火腿 8 片(比小牛肉稍短)，洋葱 1 个(切粒)，番茄若干。

调料 玉米粉 2 中匙(加水 2 大匙调匀)，蒜泥 2 中匙，紫苏 1/2 小匙，白酒 2 中匙，牛油 30 克，干酪泥 1 大匙，香菜末 2 中匙，盐 1 小匙，胡椒粉少许，油 2 大匙。

做法

(1) 将小牛肉拍薄，干酪、火腿铺在上面，卷成长形，用竹签缝紧收口。

(2) 煎盘内加油 2 大匙，高功率 4 分钟，加入小牛肉卷，煎至两面转色。

(3) 牛油放入深盘内，高功率 4 分钟，加入洋葱、蒜泥、番茄、紫苏、白酒拌匀，加盖高功率 5 分钟，倒入玉米粉水，放入牛肉卷，加盖中高功率 10 分钟(中途搅拌 1 次)。加入盐和胡椒粉，洒上干酪泥，再高功率 1 分钟，最后洒上香菜，5 分钟后食用。

特点 色泽金黄，味浓肉香。

40. 沙茶牛肉

原料 牛里脊肉 400 克，洋葱半个，葱段 10 段，油 2 大匙。

调料 水 3 大匙，沙茶酱 2 大匙，酱油 2 大匙，酒 1 大匙，糖 1 小匙，油 1 中匙，生粉 1 大匙。

做法

(1) 先将牛肉切片，以上述所有调料腌渍 40 分钟，洋葱切丝。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟，放入洋葱丝及葱段高功率 2

分钟。

(3) 再放入腌好的牛肉高功率 4 分钟即可。

特点 牛肉醇香滑嫩,沙茶酱汁稠浓鲜美,具有鲜、香、甜、辣等独特风味。

41. 镶墨西哥脆饼

原料 牛肉糜 400 克,洋葱半个,芹菜 1 棵,番茄 1 只,生菜丝 1/2 杯,胡萝卜丝 1/2 杯,墨西哥脆饼 6 只,牛油 30 克,油 3 大匙。

调料 番茄酱 2 大匙,盐 1 中匙,胡椒粉少许,辣酱油 1 小匙。

汁:甜辣椒汁 1 大匙与番茄泥 2 大匙拌匀。

做法

(1) 洋葱切碎,芹菜与番茄切粒。

(2) 取一盘,加油 3 大匙,高功率 4 分钟,放入牛肉糜、洋葱、芹菜、番茄、牛油及调料拌匀,高功率 2 分钟,中途搅拌 1 次。

(3) 将脆饼每面高功率 30 秒,取出放入适量牛肉糜混合物,面铺上生菜丝和胡萝卜丝,可与汁伴吃。

特点 色黄,馅鲜嫩,味香美。

42. 汉堡包

原料 牛肉肉末 250 克。

调料 葱头末 1 中匙,芥末粉 1/2 小匙,精盐 1/3 小匙,胡椒粉少许,淡牛奶 1/3 杯。

做法

(1) 置牛肉肉末于一钵内加以挤揉,然后分为 2 等份。

(2) 分别用两手拱挤、拍打,将其作成两个中间稍厚周边略

薄的圆饼(直径约为9厘米)。

(3) 为避免肉汁溢出,在盛盘上架置耐微波焙烧架,将做好的牛肉饼放于其上,盖上厨房用纸巾加热。

(4) 用高功率先加热3分钟,翻转其面,更换厨房用纸巾,再继续加热3分钟。

(5) 看其生熟程度,如还需添点火候,再继续加热少许,并反复翻转之。然后取出,用厨房用纸巾盖覆,搁置2分钟。

(6) 浇上调拌好的全部调料,即可食用。

特点 色泽浅红,鲜嫩味美。

43. 波蛋咸牛肉

原料 蛋1只,咸牛肉60克,熟马铃薯1个,青豆1/3杯,洋葱1/3杯。

调料 油5大匙,面粉1大匙,面包屑1大匙,胡椒粉1/3小匙。

做法

(1) 熟马铃薯搓烂成泥,青豆用滚水浸一浸,洋葱切粒,咸牛肉剁成小粒。

(2) 将油1大匙放入碗内,倒入蛋,用叉将蛋黄轻轻刺三四下,以免受热时膨胀,加盖以中高功率1分钟,取出放于碟上。

(3) 煎盘加油1大匙,高功率3分钟,放入洋葱爆香。

(4) 将咸牛肉、薯泥、洋葱、青豆及面粉、面包屑、胡椒粉拌匀,分成2份,每份做成薄圆形牛肉饼。

(5) 煎盘加油3大匙,放上牛肉饼,加盖高功率3分钟,中途翻转1次。与蛋同放一碟内。

特点 二红一白,色泽艳丽,鲜酥味美。

44. 焗羊腿

原料 羊腿 1 只(约 1 500 克)。

调料 蒜头 10 余粒,蒜末 1 大匙,迷迭香 1 大匙,红酒 2 大匙,盐 2 大匙,胡椒粉 1 大匙,牛油 1/3 杯。

做法

(1) 将羊腿用盐、胡椒粉、蒜末、酒拌匀,腌 15 分钟。

(2) 用小刀将羊腿每隔约 25 毫米刺 1 小孔,将蒜头插入,抹上迷迭香,淋上牛油,放入烤盆内,盖上盖,入炉高功率 15 分钟(中途翻面 1 次),然后改用中高功率 15 分钟,取出放 5 分钟后即可进食。

特点 肉质鲜嫩松软,味道微辣香醇。

45. 烧羊排

原料 羔羊排骨 4 条(10 厘米长)。

调料 芥末酱 2 大匙,面包粉 2 大匙,香菜末 2 大匙,蒜末 2 大匙,牛油 1 大匙,薄荷汁适量,盐 1 大匙,胡椒粉 1 小匙。

做法

(1) 羊排加入盐、胡椒粉腌 10 分钟。

(2) 将面包粉、香菜末、蒜末、牛油混合拌匀待用。

(3) 将羊排并排放入深盘中,放入炉中高功率 3 分钟,取出抹上芥末酱,撒上面包粉拌成的混合物,再放入炉中高功率 3 分钟即可。可蘸薄荷汁伴吃。

特点 褐色,味鲜辣带蒜香,肉嫩不腻。

二、水 产 类

* 水产类选购的常识与方法

水产包括鱼类、虾类、蛤蚌类、螃蟹类等,其选择要点为:

(1) 鱼类以鱼鳞坚贴无损,有闪烁光泽,鳃红眼凸者为上选。

(2) 新鲜的鱼类,肉质硬而坚实。

(3) 鱼的腹部结实而富有弹性,若腹部鼓胀或破裂,则为不新鲜之鱼。

(4) 新鲜的海鱼有其固有的海腥味,但无腥臭味。

(5) 新鲜的虾,头身紧连,肉质结实,壳不易脱落且富有光泽,呈青白色。

(6) 新鲜的蛤蚌类,两只互敲,音响而脆,双壳紧闭,没有腥臭味。

(7) 螃蟹应壳青腹白有光泽,眼睛清澈凸出,壳厚腿硬,活跃吐沫。雄蟹腹部壳盖呈V字形,雌蟹则呈{(大括弧)形,一般以农历“九(月)雌十(月)雄”为佳。

中 式

46. 韭菜花炒鱼圆

原料 韭菜花 250 克,鱼圆 200 克,红辣椒 1 只。

调料 葱段 4 段,油 3 大匙,盐 1/2 小匙,酒 1 小匙,胡椒粉 1/3 小匙。

做法

(1) 韭菜花洗净,去除头尾的老茎及花的部分,切成段,鱼圆切成块。

(2) 红辣椒切成段,与葱段及油放入一盘内,高功率爆香 2 分钟。

(3) 鱼圆、韭菜花、爆香油同放入一盘内,加盐、酒、胡椒粉拌匀,加盖高功率 6 分钟即可。

特点 绿白相间,清香鲜嫩,微辣爽口。

47. 海 鲜 蒸

原料 鲜虾 2 只,蛤蜊 2 粒,海参 2 小块,鱼丸 2 只,鱼片 2 片,乌贼鱼 2 片,香菇 2 个。

调料 热鱼汤 2 杯,盐 1/2 小匙,味精 1/2 小匙,柠檬 2 小块。

做法

(1) 将所有原料放入一深碗内,加盖高功率 2 分钟。

(2) 加入热鱼汤、盐、味精,再加盖以中高功率 4 分钟至略滚,即可取出。

(3) 挤上柠檬汁即可食用。

特点 色艳汁白,味道鲜美无比,营养丰富。

48. 豆 瓣 鱼

原料 鲤鱼 1 条。

调料 葱花 2 大匙,姜片 1 大匙,蒜末 1 大匙,酒 1 大匙,辣豆瓣酱 2 大匙,糖 1 中匙,盐 1 中匙,红辣椒末 1 大匙,酱油 1 大匙,生粉 1 中匙,水 1 大匙,油 3 大匙。

做法

(1) 鱼洗净，沥干后，在背上面各划 3 刀。

(2) 深盘放入油 3 大匙，加上葱花、姜片、蒜末，高功率 3 分钟爆香。取出后加上酒、辣豆瓣酱、糖、盐、红辣椒末，再把鱼放入。

(3) 高功率 6 分钟后，翻面再高功率 6 分钟。

(4) 倒出汤汁与酱油，生粉，水拌匀后高功率 1 分钟，淋到鱼上即可。

特点 色泽红亮，肉质细嫩，香辣味鲜。鲤鱼含蛋白质、钙、磷、铁及维生素 A、B、烟酸等。有催乳、健胃、利水功用。

49. 富贵蒸鱼

原料 黄鱼 1 条，葱 4 根，嫩姜丝少许，乳酪适量。

调料 酒 4 大匙，蒜汁 1 中匙，盐 1 中匙，温水适量。

做法

(1) 黄鱼去内脏洗净，对剖成 2 半，并在鱼背肉上切斜刀纹，放入全部调料浸泡 1 小时。取出滴干余汁。葱洗净切长段。

(2) 深盘加入 2/3 热水。

(3) 葱段排满蒸盘，在鱼背上涂上乳酪，将鱼排放在葱段上，再放入上述深盘上，高功率 5 分钟，取出洒入姜丝，高功率 2 分钟，即可取出排盘食用。

特点 洁白香醇，鱼肉鲜嫩。含蛋白质，糖，维生素 A、B、烟酸等，有开胃益气功用。

50. 什丝蒸鱼

原料 鳊鱼 1 条(约 500 克)，鲜蘑菇丁，青椒丝及火腿丝各 50 克。

调料 葱姜丝 1 大匙，酒 2 大匙，糖 1 小匙，盐 1 中匙，味精 1/2 小匙，熟油 1 大匙，水 1 大匙。

做法

(1) 鳊鱼洗净,用酒、糖、少量盐及味精拌和,放入盘内,添水高功率6分钟。

(2) 把蘑菇丁、火腿丝、青椒丝、葱姜丝、余下味精、盐,另装盘高功率2分钟。取出淋于鳊鱼上,再加熟油即可。

特点 鲜嫩香透,色艳味美。

51. 清蒸鲥鱼

原料 鲥鱼1块(250~300克),葱1棵,姜3片。

调料 (A) 酒2大匙,辣酱油1大匙,白胡椒1/2小匙,盐1小匙,糖1小匙。

油1大匙,香菜少许,水1大匙。

做法

(1) 不去鱼鳞,除去内脏,洗净后,揩干其水分,用刀于鱼身两侧分别3度划口。

(2) 取葱半棵,一切为二,敲拍之,余下半棵切为末。

(3) 将敲拍了的两节葱置于盘内,搁放数片薄姜片,然后,置鱼于其上,放调拌好的调味料(A)于鱼身,添水1大匙,加盖(或覆上保鲜纸),用高功率加热7分钟后取出。

(4) 保持鱼的烹调成形,移入盛菜盘中,然后,在鱼的清蒸汁液中加油1大匙,再将其汁液均匀地浇于鱼身。最后,撒上葱末和香菜即可。

特点 肉嫩、清鲜、味美,为江南席珍。含蛋白质,糖类,钙,磷,铁。有补虚劳、益脾肺的功用。

52. 白汁石斑

原料 石斑鱼2条。

调料 葱 3 根,姜 5 片,酒 1 中匙,麻油 1 中匙,盐 1 中匙,葱丝 1 大匙,油 2 大匙,水 1 大匙。

做法

(1) 葱 3 根切段,石斑鱼洗净后沥干,以葱段、姜、酒、麻油、盐腌 15~25 分钟。

(2) 将油 2 大匙放入腌好的石斑鱼,上面撒好葱丝,加入水,高功率 8 分钟即可。

特点 清鲜肉滑,香醇味美。

53. 麻油虱目鱼

原料 虱目鱼 1 条。

调料 姜 8 片,葱段 1 大匙,酒 1 大匙,麻油 1 大匙,酱油 1 中匙。油 1 大匙。

做法

(1) 先将鱼洗净,对半切;再由中间切开。

(2) 油高功率 2 分钟后,放入姜片、葱段再高功率 1 分钟,再放入鱼高功率 4 分钟,放入酒、麻油、酱油拌匀,高功率 3 分钟即可。

特点 色泽浅红,肉质鲜嫩。

54. 秋刀鱼

原料 秋刀鱼 3 条,柠檬 1 个。

调料 黑胡椒 1 大匙,姜汁 1 大匙,酒 1 中匙,盐 1 中匙,油 3 大匙。

做法

(1) 秋刀鱼洗净后沥干,加黑胡椒、姜汁、酒、盐腌渍 30 分钟。

(2) 烤盘放入油 3 大匙高功率 5 分钟,放上已腌好的鱼,高功率 3 分钟,翻面后再高功率 3 分钟。将半个柠檬切薄片,摆饰在盘缘,另外半个切成块状,可挤汁调味用。

特点 色泽金黄,鱼味鲜香,微带酸辣。

55. 面拖小黄鱼

原料 小黄鱼 300 克。

调料 (A) 酒 2 大匙,盐 1 中匙,味精 1 小匙,胡椒粉 1 小匙,蛋清 1 只,面粉 100 克。

熟油约 350 克。

做法

(1) 小黄鱼洗净沥干,加适量水将调味料(A)拌和成面糊,涂于小黄鱼表面。

(2) 取一盘子,倒入油,高功率 15 分钟加热,将鱼逐一投入油中炸,高功率 2 分钟左右,鱼浮上油面呈金黄色即可。

特点 香、脆、嫩。

56. 炒 鲎 鱼

原料 鲎鱼 200 克,大蒜 4 根。

调料 酱油 1 中匙,姜丝 1 大匙,糖 1 小匙,油 2 大匙,生粉 1 小匙,盐 1 小匙,水 1 大匙。

做法

(1) 鲎鱼切片用生粉、盐、水腌渍。

(2) 大蒜切段。

(3) 油高功率 3 分钟后放入鱼片及酱油、姜丝、糖,高功率 2 分钟,翻面,放入大蒜再高功率 3 分钟。

特点 色泽清雅,鲜嫩味美。

57. 清炒鱼片

原料 青鱼中段(约 300 克)。

调料 酒 2 大匙,糖 1 小匙,盐 1 中匙,葱 4 根,姜 3 片,蛋清半只,生粉 1 大匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 将青鱼中段切成片,用调料拌和。

(2) 装入盘内,加上熟油,盖上薄膜,高功率 4 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 色清淡,味鲜嫩。含蛋白质、糖类、维生素、钙、磷、铁、镁等。

58. 味噌划水

原料 青鱼头尾各 1 个。

调料 豆瓣酱 2 大匙,酱油 1 中匙,葱末 1 大匙,水 1 大匙,油 1 大匙。

做法

(1) 将青鱼头尾洗净,用豆瓣酱、酱油、葱末、水腌 30 分钟后,把青鱼头尾各从中一剖为二。

(2) 油 1 大匙放入青鱼头尾高功率 6 分钟,取出即可。

特点 色泽云红,鱼肉肥嫩,口味鲜香辣。

注:炒划水原料、做法均相同,调料中去豆瓣酱即可。

59. 砂锅鱼头

原料 草鱼头 1 个,蘑菇 5 个,大白菜 500 克,香菇 5 个,平菇 5 个,粉皮 250 克,油 3 大匙。

调料 酒 1 中匙,酱油 1 中匙,姜 10 片,生粉 1 小匙,葱段

10 段,辣椒段 10 段,水 1 中匙,盐、味精各 1 中匙,水 5 杯。

做法

(1) 草鱼头洗净,以酒、酱油、姜腌渍。大白菜洗净切块,蘑菇、平菇对半切,香菇去蒂泡软对半切。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟放入腌好的鱼头,高功率 3 分钟,翻面再高功率 2 分钟后,取出,倒出油。

(3) 油 1 大匙高功率 2 分钟后,放入蘑菇、平菇、香菇、粉皮、大白菜高功率 1 分钟,再倒入水 5 杯高功率 5 分钟。

(4) 取出倒入鱼头及生粉 1 小匙,水 1 中匙,盐、味精各 1 中匙高功率 5 分钟,撒上葱段,辣椒段即可。

特点 滑润鲜嫩,色泽素雅,清香四溢。

60. 红烧下巴

原料 鲢鱼下巴(鲢鱼头)4 个。

调料 大蒜 1 根,葱 2 根,姜 5 片,酱油 4 大匙,糖 1 大匙,黑醋 1 大匙,生粉 1 中匙,麻油 1 小匙,水 1 杯,油 3 大匙。

做法

(1) 下巴洗净,用酱油 3 大匙,糖、黑醋、生粉、麻油、水腌渍 30 分钟。

(2) 盘内放 3 大匙油,高功率 2 分钟后,将下巴放入高功率 3 分钟,翻面高功率 3 分钟,再翻面高功率 3 分钟。

(3) 将大蒜段、葱段、姜、酱油 1 大匙加入,高功率 2 分钟,撒上少许大蒜拌匀即可。

特点 绵软润滑,味浓而鲜。

61. 红烧带鱼

原料 带鱼 300 克。

调料 酒 2 大匙,酱油 2 大匙,盐 1/3 小匙,糖 1 小匙,葱段姜末 2 大匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 带鱼洗净切成块,用调料拌和腌渍 20 分钟。

(2) 取一盘子,将带鱼放入,加盖高功率 5 分钟即可。

特点 色泽酱红,鲜嫩入味。含蛋白质、脂肪、无机盐等。有治产后乳汁过少的功效。

62. 丁香炒豆干

原料 小鱼干 200 克,豆干 6 块,豆豉少许。

调料 酱油 1 大匙、1 小匙,生粉 1 中匙,麻油 1 小匙,胡椒盐 1 小匙,糖 1 小匙,盐 1/2 小匙,葱末 1 小匙,红辣椒末 1 小匙,油 2 大匙,水 1 大匙。

做法

(1) 豆干切丝,小鱼干、豆豉用酱油 1 大匙、生粉、麻油、胡椒盐腌 10 分钟。

(2) 油高功率 2 分钟,放入糖、酱油 1 小匙,盐、葱末、红辣椒末及豆干丝高功率 1 分钟。

(3) 放入腌好的小鱼干、豆豉、水 1 大匙高功率 2 分钟。

特点 色泽酱红,鲜香味美。

63. 青椒鱼丝

原料 青鱼中段约 300 克,青椒 2 只。

调料 酒 1 大匙,葱姜汁 1 大匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,蛋清半只,胡椒粉 1/2 小匙,生粉 1 小匙,熟油 1 中匙。

做法

(1) 青鱼洗净切丝,青椒切丝,与调料拌和腌渍 5 分钟。

(2) 装入盘内, 加盖高功率 3 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 色淡洁, 鱼鲜嫩。

64. 香芋炖鱼头

原料 花鲢鱼头 1 个(约 750 克), 荔浦芋 300 克, 芹菜 2 棵。

调料 姜 1 片, 精盐、胡椒粉、淀粉各少许, 绍酒半匙, 色拉油 1 匙, 上汤 2.5 杯。

做法

(1) 鱼头切开, 加胡椒粉、精盐各少许, 绍酒半匙搽匀, 腌半小时, 蘸上淀粉, 放至滚油中炸至微黄色捞起。

(2) 荔浦芋去皮洗净切厚块, 放入滚油中炸片刻捞起。

(3) 芹菜去叶洗净, 切半寸长。

(4) 荔浦芋、姜及上汤 2.5 杯, 精盐、胡椒粉各少许, 中功率 10 分钟, 加入鱼头及芹菜, 高功率 6 分钟, 熟后再加色拉油 1 匙, 即可食用。

65. 极品鲍鱼

原料 鲍鱼片 150 克, 香菇 3 个, 干贝 100 克。

调料 葱末 1 中匙, 油 1 大匙, 蒜末 1 小匙, 酒 1 中匙, 麻油 1 中匙, 酱油 1 中匙, 味精、盐各 1 小匙, 生粉 1 中匙, 高汤 1 大匙。

做法

(1) 香菇泡软去蒂切碎, 干贝切碎与香菇拌匀, 放入葱末、油、蒜末、酒、麻油、酱油、味精、盐高功率 2 分钟。

(2) 鲍鱼洗净, 去骨刺, 切片, 加入高汤高功率 2 分钟。

(3) 将加热过的干贝与香菇倒入盘内, 鲍鱼片排于盘缘。汁

与生粉拌匀高功率 1 分钟。

(4) 盘包上薄膜高功率 2 分钟,取出淋上加热过的汁即可。

特点 软嫩滑润,清鲜爽口。

66. 宫保鱿鱼

原料 鱿鱼 1 条,干辣椒 3 根,花生 100 克。

调料 酱油 2 大匙,盐、味精各 1 小匙,麻油 1 小匙,黑醋 1 中匙,生粉 1 中匙,水 2 中匙,葱末 1 大匙,蒜末 1 小匙,油 3 大匙。

做法

(1) 鱿鱼用水烫过,切块,上面划十字纹。

(2) 油 3 大匙,放入葱末、蒜末,高功率 3 分钟。

(3) 放入辣椒、花生、酱油、盐、味精、麻油、黑醋、生粉、水拌匀后高功率 2 分钟。

(4) 再放入鱿鱼高功率 3 分钟即可。

特点 色泽红黄,酸辣脆嫩,香味突出。

67. 鱿鱼炒笋片

原料 鱿鱼 300 克,笋片 100 克。

调料 酒 2 大匙,盐 1 小匙,糖 1/2 小匙,生粉 1 中匙,味精 1/2 小匙,葱段 2 大匙,姜 3 片,熟油 1 大匙。

做法

(1) 鱿鱼洗净切块,用调料拌匀,加入笋片,腌渍 5 分钟。

(2) 盛入盘内,加盖高功率 5 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 清香、滑嫩、爽口。

68. 八宝鱼翅

原料 发好的鱼翅 75 克,发好的黑刺参 1 条,水发香菇 3

个,鸡腿 1 只,虾仁 75 克,金华火腿 40 克,山东白菜 113 克。

调料

- (A) 葱丝、色拉油各 2 大匙,姜丝 1 大匙。
- (B) 精盐、鸡晶、酱油、白糖各 1 匙,鸡汤 4 杯,胡椒粉少量。
- (C) 淀粉 3 大匙,水 2 大匙。
- (D) 醋、芝麻油和香菜各 1 匙。

做法

(1) 将黑刺参去内脏后洗净,切丝;去蒂水发香菇、金华火腿和白菜皆切丝。鸡腿放入盘中,高功率 6 分钟,待凉切成丝备用。

(2) 另取一锅,放入调料(A),高功率爆香 4 分钟,再加入调料(B)及鱼翅、刺参、香菇、鸡腿、虾仁、火腿、白菜一起拌匀,加盖高功率 8 分钟,再加入调料(C)拌匀,加盖高功率 4 分钟,最后加入调料(D)即可。

69. 清蒸虾

原料 虾 300 克。

调料 盐水、色拉酱、芥末酱、米醋各适量。

(A) 葱 5~6 段,姜 4~5 片,绍酒、精盐各少许。

做法

(1) 虾用盐水洗净、去泥肠,排放在盘中。

(2) 加入调料(A),覆上微波炉薄膜,高功率 4 分钟至熟后,可蘸色拉酱、芥末酱或米醋食用。

70. 茄汁大虾

原料 大虾 10 只。

调料 葱 2 根,姜 4 片,油 2 大匙,番茄酱 2 大匙,盐、味精

各 1 小匙,麻油少许。

做法

(1) 虾洗净,去泥肠,用葱、姜、油腌渍 20 分钟。

(2) 把虾与腌料一起放入炉内,高功率 2 分钟。

(3) 取出虾与番茄酱、盐、味精、麻油拌匀,排盘,高功率 3 分钟即可。

特点 色泽红润油亮,味香肉嫩。虾含蛋白质,糖类,无机盐,烟酸,维生素 A、B₁、B₂ 等,有托里解毒之功。

71. 炸 虾

原料 大虾 10 只。

调料 面包粉 3 大匙,油 3 大匙,面粉适量,蛋白 2 个,葱 6 根,姜 3 片,酒 1 大匙,盐 1 小匙,胡椒粉少许。

做法

(1) 虾去泥肠,洗净沥干,放入葱、姜、酒、盐、胡椒粉腌 30 分钟。

(2) 虾先沾面粉,再沾蛋白,最后沾面包粉。

(3) 深盘放 3 大匙油高功率 4 分钟后,将虾放入再高功率 3 分钟,可配以番茄酱食用。

特点 外脆里嫩,鲜香美味。

72. 盐 水 虾

原料 虾 400 克。

调料 姜 5 片,酒 1 大匙,盐 1 中匙,味精 1 小匙,蒜末 1 中匙,葱末少许,香油少许,酱油少许,油 1 中匙,水 1 杯。

做法

(1) 虾洗净,去泥肠,沥干。加入姜、酒、盐、味精、蒜末拌匀。

(2) 盘内放入油 1 中匙,水 1 杯后高功率 3 分钟,再将虾平排于上,高功率 3 分钟。

(3) 取出后蘸葱末、香油、酱油混合的调料食用。

特点 色红,味鲜,肉嫩。

73. 荷叶蒸虾

原料 河虾 250 克,荷叶 1 张。

调料 酒 1 大匙,蒜末 1 大匙。

做法

(1) 将河虾洗净,荷叶亦洗净泡软。

(2) 将虾放于荷叶上,略微摊开,淋上酒、蒜末,包好置于盘内,加盖高功率 4 分钟即可。

特点 色泽红艳,清鲜微辣,蒜香浓。

74. 宫保对虾

原料 对虾 6 只(大约 200 克),酒 3 大匙,葱 2 棵,辣椒 8 只,生粉 1 大匙,姜 2 片,色拉油 1 大匙。

调料 酱油 1½ 大匙,醋 1 大匙,糖 1 大匙。

做法

(1) 去对虾的泥肠,保留壳尾,每只切成 2~3 段,置于菜盘内,洒酒于其上浸泡。

(2) 葱切 5 厘米段,辣椒切半去籽。

(3) 取出浸在酒中之虾,分别裹生粉于其上。

(4) 置虾块、葱、辣椒以及姜于深盘内,再加入色拉油 1 大匙充分拌匀,加盖高功率加热 2 分钟。之后,取出搅拌。加入调料,充分拌匀。再加盖高功率 2 分钟。

(5) 取出搅拌,趁热食用。

特点 色泽红艳,咸甜酸辣,鲜嫩味浓。

75. 龙尾虾仁

原料 虾 300 克。

调料 酒 2 大匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,味精 1/2 小匙,生粉 1 大匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 把虾洗净剥壳留尾,沥干,用调料拌和。

(2) 装入盘内,用保鲜纸覆盖,高功率 4 分钟,中途搅拌 1 次,再淋上熟油即可。

特点 尾红、肉嫩、鲜滑。

76. 清炒虾仁

原料 虾仁 300 克。

调料 葱姜汁 2 大匙,酒 2 大匙,盐 1 小匙,糖 1 中匙,蛋清半只,生粉 1 大匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 将虾仁洗净沥干,用调料拌和。

(2) 放于盘中,加盖高功率 4 分钟,时间至半搅拌 1 次,淋上熟油,即可。

特点 鲜嫩,味美。

77. 百花齐放

原料 菜花 250 克,大虾仁 450 克。

调料 (A) 姜汁 2 中匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,胡椒粉少许,味精 1 小匙。

水 1/2 杯,生粉 1 中匙加水 1 中匙调匀。

做法

(1) 洗净菜花,分成 12 朵,放入一较深盘内,加水 2 大匙,加盖高功率 5 分钟。

(2) 去虾仁泥肠,洗净沥干,切碎成泥,加入(A)调味料拌匀。

(3) 将做好的虾泥涂于菜花上,盛于盘内,加盖高功率 3 分钟,取出,整齐地排放菜盘之中。

(4) 加水将烹调盘中的汤汁稀释至 1/2 杯容量,加盖高功率 1 分钟。然后加入生粉汁充分搅拌,不加盖,高功率 1 分钟,时间过半时,搅拌一次。

(5) 加水调匀上述调味汁,均匀地浇于菜花之上即可。

特点 淡雅美观,软嫩清鲜,味美可口。

78. 芦笋虾卷

原料 虾仁 400 克,绿芦笋 10 支,肉糜 50 克。

调料 葱末 1 小匙,姜末 1 小匙,生粉 1 小匙,味精、盐各 1 小匙,胡椒粉少许,麻油 1 中匙,酒 1 小匙,酱油 1 小匙。

做法

(1) 绿芦笋去皮切成 10 厘米长段,共 10 支。

(2) 虾仁洗净去泥肠,与肉糜拌匀成泥状,放入葱末、姜末等所有调料,与之拌匀,再分成 10 份备用。

(3) 每份虾泥压成皮状包住芦笋,头尾稍露,做完 10 份。

(4) 盘内放入油 2 大匙,水 1 中匙,再排入芦笋虾卷,高功率 4 分钟即可。

特点 色泽美观,排列整齐,脆嫩鲜美。

79. 清蒸甲鱼

原料 甲鱼 1 只(约 600 克)。

调料 葱 4 棵,姜丝适量,糖 1 小匙,盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,胡椒粉 1 小匙,熟油 1 中匙。

做法

(1) 甲鱼洗净,用刀将腹部十字划开,将糖、盐、味精、胡椒粉抹于其身。

(2) 葱洗净,切成两段,与姜丝摆放于甲鱼背上。

(3) 放入汤碗,加入熟油,加盖高功率 15 分钟即可。

特点 清香味美。含蛋白质,糖,烟酸,无机盐,维生素 A、B₁、B₂。

80. 酒炖甲鱼

原料 生猛甲鱼约 500 克,水发冬菇 6 个,瘦肉 200 克,陈皮 1 块。

调料 蒜子肉 100 克,姜、葱各适量,白酒 4~6 中匙,淀粉、精盐、生抽、绍酒各少许,色拉油 2 中匙,清水 2 杯。

做法

(1) 将甲鱼去净潺胶及外层薄膜、切成小块。

(2) 水发冬菇去蒂,瘦肉切片,用少许生抽、淀粉拌匀。

(3) 姜切片,葱切丝,蒜肉原粒用色拉油炸至金黄色捞出,陈皮浸软切丝。

(4) 器皿中倒入色拉油 2 中匙,略爆甲鱼,再加入肉片同爆匀,加入绍酒少许、清水 2 杯,加盖中功率 22 分钟。

(5) 加入蒜子、冬菇、陈皮丝,低功率 8 分钟,放入适量生抽、精盐调味,加入白酒,高功率 6 分钟即可。

81. 奶油螃蟹烧

原料 螃蟹 2 只,洋葱 1 个,鲜香菇 2 个,蒜头 10 粒,奶油 6

大匙。

调料 盐 1 小匙,酒 1 大匙,味精 1/4 小匙,粗黑胡椒 1/2 大匙,糖 1 小匙。

做法

- (1) 螃蟹洗净剁块,蟹钳略拍裂,加入酒、盐,腌渍 10 分钟。
- (2) 洋葱、新鲜香菇洗净切丝。
- (3) 蒜头去膜切片,加入奶油,高功率 3 分钟爆香。
- (4) 香酥烤盘以高功率 8 分钟预热,加入洋葱、新鲜香菇、螃蟹、味精、粗黑胡椒、糖及爆好的奶油蒜头,加盖高功率 8 分钟即可。

特点 蟹肉细嫩,奶香浓郁,鲜中带辣。蟹含蛋白质、糖类、无机盐、烟酸、维生素 A、B₁、B₂ 等。

82. 粉丝煲螃蟹

原料 螃蟹 3 只,粉丝 2 把,五花肉 100 克,香菜梗 30 克。

调料 胡椒粒 1 大匙,花椒粒 1/2 大匙,姜 5 片,葱段 6 段,蒜头 12 粒,热高汤 3 杯。

(A) 蚝油 3 大匙,虾油 1 小匙,糖 2 小匙,黑胡椒粉少许。

做法

- (1) 螃蟹去腮肠,洗净后切成 4 大块。
- (2) 粉丝用温水泡软,五花肉切片,香菜梗洗净切成段。
- (3) 取一深碗,放入胡椒粒、花椒粒、倒入热高汤 1 杯,加盖以中高功率 8 分钟,使其出味后过滤,再加入 2 杯热高汤及调料(A)拌匀。
- (4) 取一汤锅,放入香菜梗、螃蟹、五花肉、粉丝、葱、姜、蒜头及调好味的高汤,加盖高功率 8 分钟,再用中功率 6 分钟即可。

特点 蟹肉鲜嫩，粉丝爽滑，香醇麻辣，美味可口。

83. 炒蟹脚

原料 蟹脚 20 支，九层塔少许。

调料 姜片 5 片，蒜末少许，酒 1 大匙，酱油 1 中匙，油 1 大匙、葱末 1 大匙，辣椒末 1 大匙，麻油 1 小匙，胡椒盐 1 中匙，生粉 1 小匙。

做法

(1) 蟹脚洗净拍碎，用姜片、蒜末、酒、酱油腌渍。

(2) 油 1 大匙高功率 1 分钟后放入腌好的蟹脚，高功率 4 分钟。

(3) 再放入葱末、辣椒末、胡椒盐、生粉高功率 2 分钟，放入九层塔高功率 1 分钟拌匀，淋上麻油即可。

特点 色泽红润悦目，鲜美味醇，香辣适口。

84. 清炒鳝丝

原料 鳝丝 300 克。

调料 葱姜末 1 大匙，酒 2 大匙，盐、糖少许，味精 1/2 小匙，生粉 1 大匙，胡椒粉 1 小匙，熟油 2 中匙。

做法

(1) 用酒 1 大匙、盐、糖、味精、生粉和鳝丝拌匀，腌渍 10 分钟。

(2) 将腌渍后的鳝丝装入盘内，加入酒 1 大匙和 1 中匙熟油，加盖高功率 3 分钟，中途搅拌 1 次。

(3) 淋上葱姜末，胡椒粉，浇上 1 中匙熟油即可。趁热食用。

特点 香味浓郁、滑嫩鲜美。黄鳝含蛋白质、磷、钙、铁等。有补虚损、除风湿、强筋骨的功能。

85. 洋葱炒鳊背

原料 鳊背 300 克,卷心菜 300 克,洋葱 1 个。

调料 油 2 大匙,蒜末 1 大匙,葱末 1 大匙,辣椒 1 中匙,醋 1 大匙,生粉 1 大匙,水 1 中匙,盐、糖、味精各 1 小匙,酱油 1 中匙。

做法

- (1) 鳊背洗净切片,洋葱切丝,卷心菜切碎末。
- (2) 油 2 大匙高功率 2 分钟后,放入鳊背高功率 30 秒。
- (3) 蒜末、葱末、辣椒及洋葱、卷心菜放入炉内高功率 2 分钟,放入醋、生粉、水、盐、味精、酱油、糖拌匀高功率 2 分钟即可。

特点 酸辣鲜香,细嫩爽口。

86. 蒸蛤蜊塞肉

原料 蛤蜊 8 只,猪肉糜 40 克,调匀鸡蛋 1/2 只。

调料 酒 1 中匙,酱油 1 中匙,葱末 1 大匙,生粉 2 中匙,姜汁/2 小匙,糖 1 小匙,盐 1 小匙。

做法

- (1) 盐水浸泡蛤蜊,以清洗泥砂。贝壳互相擦洗,至完全洗净为止。
- (2) 将蛤蜊放入盘内,加水 1/3 杯,加盖高功率 3 分钟,直至蛤蜊贝壳张开。
- (3) 将肉糜、鸡蛋与所有调料混合拌匀,分成 8 等份。
- (4) 将各份分别填入 8 只蛤蜊张开的另一半空壳中。
- (5) 将 16 半蛤蜊壳摆设在大浅盘中,加水 1/4 杯,加盖高功率 3 分钟,取出趁热食用。

特点 时令名菜,味鲜肉嫩。蛤蜊含糖类、蛋白质、烟酸、无

机盐、维生素 A、B₁、B₂。有润五脏、止消渴、软坚散肿的功用。

87. 银芽蛤肉

原料 黄豆芽 200 克, 蛤蜊 200 克。

调料 油 2 大匙, 麻油 1 小匙, 盐、糖各 1 小匙, 酒 1 小匙, 胡椒少许, 生粉 1 小匙, 酱油 1 小匙, 蒜末、葱末各 1 中匙。

做法

(1) 将蛤蜊泡水, 黄豆芽去尾沥干。

(2) 深碗装油高功率 2 分钟取出, 放蛤蜊及盐、糖、酒、胡椒、生粉、蒜末、葱末、酱油, 高功率 2 分钟后取出。

(3) 再将豆芽放入, 加入麻油高功率 4 分钟即可。

特点 色黄, 鲜嫩味美, 清淡可口。

88. 清蒸蛤

原料 蛤 600 克。

调料 蒜半瓣, 淡炼乳、白葡萄酒各 1 大匙, 盐水适量。

做法

(1) 蛤泡在盐水中吐沙, 然后再搓洗干净。

(2) 擦去水分后的蛤丢入较深的容器中, 并加些蒜和淡炼乳, 同时撒些白葡萄酒。

(3) 覆上微波薄膜, 高功率 5 分钟至壳张开为止。

89. 串烧扇贝肉

原料 鲜扇贝肉 200 克, 洋葱 1 个, 熏猪肉数条, 竹签数串。

调料 柠檬汁 2 中匙, 精盐 1 小匙, 胡椒粉半小匙, 色拉油 5 大匙, 青、红椒各 1 只。

做法

- (1) 扇贝肉用柠檬汁、精盐及胡椒粉腌 15 分钟。
- (2) 青椒、洋葱及红椒切丁，熏猪肉切片。
- (3) 扇贝肉、青椒、洋葱、红椒、熏猪肉相间，串上竹签。
- (4) 盘内加入色拉油，高功率 5 分钟，放上串好的肉串，四边煎透，高功率 3 分钟即可。

特点 红白绿隔色相串，鲜艳悦目，制法别致，扇贝鲜韧，质地味美。

90. 豉汁牡蛎

原料 牡蛎 300 克，蒜苗 3 根，红辣椒 1 只，嫩豆腐 1 小块，盐少许。

调料 豆豉 1 大匙，豆瓣酱 1 大匙，油 3 大匙，生粉 2 小匙，麻油 1 小匙。

(A) 酱油 2 大匙，酒 1 中匙，味精 1/3 小匙，糖 1 小匙。

做法

(1) 牡蛎加入少许盐，轻轻抓洗，并以清水漂净、沥干，加入生粉拌匀。

(2) 蒜苗切 1 厘米圆段，放入盘内，加入油以高功率 3 分钟爆香，并将豆豉、豆瓣酱及调料(A)倒入油中拌匀。

(3) 豆腐切小丁，放入牡蛎中，淋上豆豉等调料，加入辣椒段，加盖以中高功率 9 分钟。淋上麻油即可。

特点 鲜嫩尤美，微辣适口。牡蛎含右旋葡萄糖、左旋岩藻糖、维生素 A、B、C、D、E，为极好营养品。

91. 生蚝香烩

原料 牡蛎肉 400 克，九层塔少许。

调料 生粉 1 大匙，水 1 大匙，味精、盐各 1 小匙，胡椒盐 1

中匙,油 2 大匙。

做法

(1) 盘内放入油,用高功率 3 分钟。

(2) 生蚝拌生粉、水、味精、盐、胡椒盐,放入盘内高功率 6 分钟。

(3) 取出生蚝,盘缘放九层塔嫩叶。

特点 色泽浅褐,鲜嫩醇美。

92. 田鸡炒青椒

原料 甜青椒 1 个、田鸡 4 只。

调料 葱末 1 大匙、红辣椒段 1 中匙,蒜头 5 只、油 1 大匙、水 1 大匙、生粉、盐、味精各 1 小匙、酒、酱油各 1 大匙、姜 8 片。

做法

(1) 将田鸡洗净以酒、酱油、姜片腌渍,青椒切块、蒜头拍碎。

(2) 油 1 大匙高功率 2 分钟,放入葱、红辣椒、蒜头高功率 1 分钟取出,加入青椒、水、生粉、盐、味精高功率 1 分钟。

(3) 再放入腌好的田鸡高功率 5 分钟,撒上刚取出的葱、红辣椒、蒜头即可。

特点 青椒碧嫩,田鸡光滑晶莹,味道鲜美。含蛋白质、糖类,维生素 A、D。有利于消肿,有解劳补虚的功用。

西 式

93. 柠 檬 鱼

原料 鲷鱼 1 条(约 700 克),柠檬 1 个(切片),柠檬汁 1 大匙,碎香菜 1 大匙。

调料 牛油溶液 60 克,盐 1 中匙,胡椒粉 1 小匙,水 1 大匙。

做法

(1) 将柠檬汁、碎香菜、牛油溶液搅匀。

(2) 鲳鱼洗净抹干水,将盐、胡椒粉、牛油混合物抹匀鱼身。

(3) 将鱼放入盘内,加水后,加盖中高功率 6 分钟,取出后,可用柠檬片装饰。

特点 色泽清淡,鱼肉鲜嫩,咸香带酸,适口不腻。

94. 糖醋红尼罗

原料 红尼罗鱼 1 条。

调料 葱 2 根切丝,姜 5 片切丝,酒 1 中匙,酱油 2 大匙,糖 2 大匙,醋 2 大匙,盐 1 中匙,麻油 1 小匙,生粉 1 中匙。

做法

(1) 鱼洗净,切开摊平,中间斜划 3 刀,沥干。

(2) 深碗加水 2 杯,上汤 1 杯及葱丝、姜丝、酒、3 大匙油,高功率 5 分钟后,放入鱼再高功率 5 分钟,翻面再高功率 5 分钟。将鱼取出,放在盘上。

(3) 把酱油、糖、醋、盐、麻油、生粉放入炉内,高功率 2 分钟,取出后淋在鱼上,撒上葱丝,姜丝,再把鱼放入炉内高功率 2 分钟。

特点 肉嫩味鲜,酸甜咸香。

95. 火腿芝士鱼卷

原料 石斑鱼肉 450 克,火腿 4 片,碎香菜 2 大匙,干酪泥 2 大匙,面粉 2 中匙。

调料 盐 1 中匙,胡椒粉 1 小匙,油 2 大匙。

做法

(1) 将鱼肉切成块,用盐、胡椒粉、碎香菜、干酪泥、面粉拌匀。

(2) 火腿切成片,将鱼块包卷。

(3) 煎盘内加油,高功率5分钟后,放入鱼块,两边煎透,再高功率3分钟,取出稍候片刻再食用。

特点 红中裹黄,形色皆美,酥嫩鲜香。

96. 铁扒鳕鱼

原料 鳕鱼500克,蛋黄2个。

调料 奶油1大匙,盐、味精少许,酱油1小匙,香菜末1小匙,红辣椒末1小匙,面粉1中匙,油1大匙。

做法

(1) 鳕鱼洗净,切成长薄片,先抹上面粉。

(2) 油入烤盘高功率2分钟,放入鳕鱼,加奶油、盐、味精、酱油,高功率2分钟翻面,再高功率2分钟。

(3) 取出浇上蛋黄高功率1分钟,翻面再浇上些蛋黄高功率1分钟,取出撒上红辣椒末、香菜末即可。可蘸洋葱末加淡酱油食用。

特点 鲜辣香酥,肉嫩味美。

97. 鲑鱼色拉

原料 鲜鲑鱼200克,洋葱末1小匙,甜酸瓜末1小匙,香菜末1小匙,色拉酱1/2杯。

调料

(A) 盐1/4小匙,油1大匙。

(B) 盐1/4小匙,糖2小匙,白醋1小匙。

做法

(1) 鲑鱼去骨去皮,切片,用调料(A)腌渍 10 分钟。

(2) 将腌好的鱼平放在盘上,加盖高功率 3 分钟(视生熟程度来决定)。

(3) 将色拉酱与洋葱、甜酸瓜、香菜末及调料(B)拌匀,淋在鱼片上即可。

特点 鲜嫩味美。鲑鱼含蛋白质、灰分、钙、磷、铁,维生素 A、B、烟酸等。有补虚劳,益脾胃的功用。

98. 白汁鲑鱼

原料 鲑鱼 2 块(厚身),碎香菜 2 中匙。

调料 牛油 15 克,面粉 1 大匙,白酒 1/3 杯,鲜奶 2 大匙,水 1/2 杯,盐 1/2 小匙,胡椒粉少许。

做法

(1) 鲑鱼块抹上盐和胡椒粉,倒入水,加盖高功率 5 分钟,将汁倒出。

(2) 牛油放入较深盘内,高功率 3 分钟后,加入面粉搅匀,然后将白酒、鱼汤逐步加入,不停搅动,加盖高功率 5 分钟(中途搅拌一次),取出将鲜奶淋在鱼面上。

(3) 撒上碎香菜,吃时可跟薯泥同上碟。

特点 清鲜味美,肉嫩色淡。

99. 白菌汁马鲛鱼

原料 马鲛鱼 2 块(每块约 150 克),白蘑菇片 1/2 杯。

调料

(A) 碎洋葱 1/3 杯,蒜泥 1 中匙,白酒 1/3 杯,牛油 60 克。

(B) 盐 1 小匙,胡椒粉 1/2 小匙,面粉 2 中匙。

柠檬汁 2 中匙,油 4 大匙。

做法

(1) 马鲛鱼洗净抹干水,加入调料(B)及柠檬汁拌匀。

(2) 煎盘内加油 2 大匙,高功率 5 分钟,放上鱼,两边煎透,再高功率 3 分钟,中途翻转 1 次。

(3) 盘内加油 2 大匙,高功率 2 分钟,放入蘑菇片和调料(A)拌匀,高功率 1 分钟,取出淋在马鲛鱼上。

可配番茄片伴吃。

特点 咸中微带酸辣,鲜嫩美味。

100. 蒜油鲳鱼

原料 鲳鱼 4 块(约 500 克),柠檬 1 只(切片),柠檬汁 2 中匙。

调料 (蒜油)牛油 60 克,盐 1 小匙,胡椒粉 1/2 小匙,蒜泥 2 中匙,香菜末 2 中匙。

做法

(1) 鱼洗净抹干水,用柠檬汁腌 10 分钟。

(2) 将蒜油内之调料拌匀,抹在每块鱼身上,高功率 4 分钟,搁置 2 分钟后,摆放柠檬片装饰即成。

特点 色泽洁白,肉质鲜美嫩滑,蒜香浓郁,微酸适口。

101. 生菜鲍鱼

原料 罐头大块鲍鱼(100 克),生菜 350 克,鸡油 3 大匙,热高汤 1/4 杯,鲍鱼汤 1/4 杯。

调料 盐 1/3 小匙,糖 1 1/2 小匙,生粉 1 大匙,蚝油 2 大匙,冷开水 1 大匙。

做法

(1) 将鲍鱼平放,刀面抹上色拉油,以横片法将其切片排于汤碗中。

(2) 生菜洗净手剥成块,加入盐、糖 1/2 小匙拌匀,再挤压入排好鲍鱼的汤碗中,加入鸡油,加盖高功率 6 分钟后倒扣于盘上,备用。

(3) 热高汤加入鲍鱼汤、蚝油及糖 1 小匙拌匀,高功率 2 分钟,再以生粉调冷开水勾芡,淋于鲍鱼上即可。

102. 粟米烩虾

原料 中虾 200 克,罐头玉米 1 杯(沥去水分),白蘑菇片 1/2 杯,火腿 2 片(切粒),干酪粉 1 大匙,鲜奶 1 杯。

调料 红椒粉 1 小匙,玉米粉 1 大匙(用鲜奶化匀),柠檬汁 1 中匙,牛油 30 克,盐 1 小匙,胡椒粉 1/2 小匙。

做法

(1) 虾去壳,加入柠檬汁、盐和胡椒粉拌匀。

(2) 牛油放入较深盘内,高功率 5 分钟,取出加入干酪粉、白蘑菇片、火腿片拌匀,然后倒入鲜奶、玉米粉水,搅透,加盖高功率 4 分钟,中途搅拌 1 次。

(3) 再加入虾及玉米拌匀,加盖高功率 1 分钟,最后撒上红椒粉即可。

特点 色泽淡洁,汁浓味美,香醇可口。

103. 扒大虾

原料 大虾 2 只,番茄(切碎)2 大匙,青椒(切碎)2 大匙,洋葱(切碎)2 大匙。

调料 (A) 柠檬汁 2 中匙,盐 1 小匙,胡椒粉少许,蒜泥 1 中匙。

黑椒粉 1/2 小匙,蒜泥 1 中匙,茄汁 1 大匙,白酒 2 中匙,糖 1 小匙,油 5 大匙。

做法

(1) 将大虾剪去须,在腹部切开边(不要切断),加入调料(A)拌匀。

(2) 取一煎盘,加入油 2 大匙,高功率 5 分钟后取出,放上大虾,两边煎透,再高功率 1 分钟。

(3) 煎盘加油 3 大匙,高功率 4 分钟,加入番茄、青椒、洋葱、蒜泥、黑椒粉爆透,再加入白酒、茄汁、糖,高功率 1 分钟,取出淋在大虾面上即成。

特点 虾色金黄,红绿点缀,形态美观,壳脆肉嫩,咸甜酸辣多滋味。

104. 蟹肉镶蘑菇

原料 鲜蘑菇 10 只,蟹肉 200 克。

调料

(A) 干葱末 2 中匙,红椒粉 1/2 小匙,奶白汁/2 杯,柠檬汁 2 中匙,牛油 60 克。

(B) 牛油溶液 100 克,面包屑 1/2 杯,干酪粉 1/2 杯。

做法

(1) 蘑菇去蒂,取 3 只切碎,其余留用。

(2) 取一盘子,高功率 4 分钟后,放入蘑菇粒、蟹肉和调料(A)拌匀,再高功率 1 分钟,取出将适量馅镶在蘑菇内。

(3) 将调料(B)拌匀,淋在已镶好的蘑菇面上,高功率 1 分钟即成。

特点 排形美观,香味浓,微酸辣,鲜嫩爽口,蘑菇含多糖类,维生素 B₁、B₂、C,蛋白质,无机盐类等。

三、禽 蛋 类

* 鸡鸭类选购的常识与方法

鸡鸭类分活的及杀好的，其选择方法如下：

活的：

- (1) 鸡冠要红挺，眼珠明亮灵活。
- (2) 脯部肉厚结实者为佳。
- (3) 翅膀打开后，松开马上恢复原位。
- (4) 脚皮粗硬者较老。
- (5) 羽毛有光泽，鸭鹅要注意细毛不要太多。

杀好的：

(1) 表皮应白而带黄，肉有弹性、眼珠突出、脯肉丰满。表皮呈青色或发红，肛门呈褐色有粘液，眼珠污浊的都属不新鲜，不要购买。

- (2) 注意有无泡水，泡水的水气多，肉质浮肿，不要购买。
- (3) 内脏容易腐坏，宜选择颜色鲜艳而无异味者。

* 蛋类选购的常识与方法

蛋类有丰富的蛋白质，但在选购与贮存上稍有疏忽，就会变成培养细菌的温床，因此对其选择必须加以注意。

- (1) 蛋的形状较圆者，蛋黄较多。
- (2) 蛋壳越粗糙越新鲜。
- (3) 蛋的气室越大品质越差。不新鲜的蛋因水分的蒸发使气室增大。

(4) 用手轻摇，无声的是鲜蛋，有水声的是陈蛋。

(5) 把蛋放入 16% 的盐水中,立刻沉底者为鲜蛋。

(6) 将蛋壳打开,蛋液放在平板上,蛋黄越突出且在中间者较新鲜。

(7) 蛋白较浓厚、粘性较大者为新鲜蛋。

(8) 蛋黄带有血丝,表示为孵过的蛋。

(9) 蛋壳破损,会有细菌侵入滋长,不宜购买,不宜贮放。

中 式

105. 百珍油淋鸡

原料 鸡 1 只(约 1250 克),香菇 25 克,黄花菜 10 克,木耳 10 克,火腿丝 50 克。

调料 酒 2 大匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,酱油 2 大匙,葱 5 根,姜 4 片,胡椒粉 1 小匙,茴香 5 个,桂皮 1 块,花椒 1/2 小匙,味精 1/2 小匙,熟油 750 克。

做法

(1) 鸡去毛洗净后,用胡椒粉、盐、花椒内外擦一遍,加入葱、姜、茴香、桂皮腌渍 30 分钟。

(2) 香菇、木耳、黄花菜用热水浸泡开,洗净后加入酱油、糖、酒、味精,加盖高功率 2 分钟,加入腌鸡余汁冷却后,把鸡放入汁水中浸 2 小时。

(3) 把鸡从汁水中取出,把香菇、木耳、黄花菜、火腿丝塞入鸡肚内。

(4) 将熟油倒入大容器内,高功率 18 分钟加热,再将鸡投入热油中,高功率 4 分钟即可。中途翻面 1 次。

特点 色泽酱红光亮,麻辣鲜香,肉嫩味美。鸡肉含蛋白质,维生素 A、E,核黄素,硫胺素等,有滋养五脏,补益气血的功效。

106. 葱油鸡

原料 嫩鸡 750 克,小黄瓜 2 根。

调料 酒 2 大匙,麻油 1 中匙,盐 1 中匙,味精 1/2 小匙,葱姜丝 1/2 杯,高汤 2 大匙,熟油 2 大匙。

做法

(1) 鸡去毛洗净,沥干斩成块。

(2) 用酒、盐、味精、麻油与鸡块拌和后装盘,加盖高功率 6 分钟,再将鸡块排放于盘内。

(3) 将熟油倒入深盘,高功率 2 分钟后,放入葱姜、高汤,再高功率 2 分钟,淋于鸡块上。

(4) 小黄瓜切片,排放于盘周。

特点 色泽清淡,鲜酥入味,葱香扑鼻,甘美可口。

107. 醉 鸡

原料 鸡半只。

调料 绍兴酒 2 杯,盐 1/2 小匙,姜丝 1 大匙,葱花 1 大匙,水 2 杯。

做法

(1) 先将鸡肉洗净后,用姜丝、葱花、水腌 20 分钟,然后高功率 15 分钟,取出切块,排盘。汤凉后用作高汤。

(2) 在鸡肉盘内放入绍兴酒、盐、高汤,放入冰箱冷藏箱内腌渍 20 小时。

特点 洁白鲜嫩,酒香扑鼻。

108. 香菇鸡

原料 鸡腿 2 大只,香菇 5 个,九层塔嫩叶少许。

调料 姜片 10 片,小蒜头 10 个,酱油 1 大匙,酒 1 大匙,糖 1 小匙,水 1 杯,麻油 2 大匙。

做法

(1) 鸡腿洗净后去肥油切块,香菇用水泡软。

(2) 深盘放 2 大匙油高功率 2 分钟,放入鸡腿块高功率 4 分钟,将油沥出。

(3) 麻油入微波炉高功率 2 分钟后,再将香菇及姜片、蒜头放入高功率 1 分钟。

(4) 将鸡腿块、酱油、酒、糖、水与加热过的香菇、姜片、蒜头搅拌后高功率 10 分钟,取出后放入九层塔嫩叶拌匀。

特点 鲜美味醇、芬芳扑鼻。

109. 椰 汁 鸡

原料 鸡腿 2 大只,马铃薯仔 350 克,洋葱 1 个,鲜奶 1/4 杯。

调料 生粉 2 大匙。

(A) 椰汁 1 1/2 杯,热高汤 1 杯,胡椒粉 1/4 小匙,盐 1 1/3 中匙,糖 1 中匙。

做法

(1) 马铃薯仔去皮洗净,切成厚块。洋葱切丝。

(2) 鸡腿洗净斩成块,放入盘内,加盖高功率 2 分钟,取出,去除血水。

(3) 鸡块内加入生粉拌匀,再加入洋葱、马铃薯仔拌匀,放入盘内,加入调料(A)拌匀后,加盖高功率 15 分钟。

(4) 加入鲜奶,高功率 1 分钟即可。

特点 汤汁乳白,肉嫩薯绵,椰香浓郁。

110. 白切鸡

原料 光鸡 1000 克。

调料 葱 6 段,姜 6 片,味精 1 中匙,精盐 1 大匙。

做法

(1) 鸡洗净,用精盐和味精抹遍全身,将葱放入鸡肚内,腌 30 分钟,使其入味。

(2) 鸡放入盘内,高功率 22 分钟,取出凉后切块即可。

111. 纸包鸡

原料 鸡胸肉 200 克,虾仁 12 只,火腿 3 片,香菇 2 个,香菜叶少许,玻璃纸 1 大张。

调料

(A) 酱油 2 大匙,糖 1 小匙,生粉 1 小匙,酒 1 小匙,麻油 2 小匙,胡椒粉 1/4 小匙。

(B) 酒 1 小匙,盐 1/4 小匙,生粉 1 小匙。

做法

(1) 将鸡胸肉洗净、去皮、去油脂后,斜切成 12 大薄片,加入调料(A)腌渍 15 分钟。

(2) 虾仁洗净拭干水分,加入调料(B)腌渍 10 分钟。

(3) 火腿 1 片切成 4 条,香菇泡软切成 12 条。

(4) 香菜叶洗净,玻璃纸裁成 15 厘米×15 厘米共 12 张。

(5) 取 1 张玻璃纸放平,放入 1 只虾,一条火腿,1 条香菇,香菜叶,再放上 1 片鸡胸肉包好,封口以水粘住。

(6) 将 12 只玻璃纸包排于盘上,加盖高功率 5 分钟即可。

特点 形色美观,鲜香味美。

112. 烤鸡肉串

原料 鸡腿 2 大只。

调料 酱油 1 中匙,胡椒盐 1 中匙,生粉 1 中匙,味精 1 小匙,麻油 1 中匙,油 3 大匙。

做法

(1) 鸡腿去皮切条,用竹签穿正,用麻油、酱油、胡椒盐、生粉、味精腌渍。

(2) 油 3 大匙放入烤盘,高功率 4 分钟后放入鸡肉串,高功率 2 分钟后翻面,再高功率 1 分钟即可。

特点 深金黄色,酥嫩鲜香。

113. 红烧凤翅

原料 鸡翅膀 8 只。

调料 酱油 1 大匙,姜 6 片,糖 1 小匙,麻油 1 中匙,酒 1 大匙,油 2 大匙。

做法

(1) 先将鸡翅膀洗净,放入所有调料中腌 30 分钟。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟,放入腌好的鸡翅膀高功率 5 分钟即可。也可撒上少许葱花。

特点 色泽浅红,鲜香酥嫩。

114. 红烧火鸡翅

原料 火鸡翅 2 只,蒜苗 2 根,辣椒 2 只,蒜头 5 个。

调料 酒 1 大匙,姜 8 片,生粉 1 小匙,水 1 大匙,酱油 1 大匙,味精、盐各 1 小匙,葱 2 根。

做法

- (1) 火鸡翅洗净从中切成两段,用酒、姜片腌渍。
- (2) 蒜苗、辣椒切丝,蒜头切成蒜末,葱切成段。
- (3) 油 2 大匙高功率 2 分钟后放入蒜末、葱段,高功率 1 分钟。
- (4) 腌好的火鸡翅与腌渍材料同放入炉内高功率 3 分钟,翻面再高功率 2 分钟。放入生粉、水、酱油、盐、味精高功率 4 分钟,取出与蒜苗丝、辣椒丝拌匀即可。

特点 鸡翅酥软,鲜香味美。

115. 咖喱鸡块

原料 嫩鸡 400 克,土豆 150 克。

调料 盐 1 中匙,咖喱粉半包,糖 1 小匙,酒 1 大匙,葱段 2 大匙,姜丝 1 小匙,味精 1/2 小匙,生粉 1 小匙,熟油 1 大匙。

做法

- (1) 将嫩鸡与土豆切成块,用盐腌渍 15 分钟。
- (2) 将调料与鸡块拌匀。
- (3) 把鸡块与土豆块放入盘内,加盖高功率 8 分钟,中途搅拌 1 次即可。

特点 味鲜肉嫩。

116. 酱爆鸡丁

原料 鸡肉 200 克,香菇 2 个(用水泡开后,切去根部),青椒 2 个,冬笋 80 克(用清水煮熟)。

调料

姜汁 1 中匙,酒 1 中匙,生粉 1 中匙,甜面酱 2 中匙。

做法

- (1) 切鸡肉为 1.5~2 厘米见方的鸡丁,浇上姜汁和酒拌

匀。

(2) 把香菇、青椒和冬笋切成与鸡丁同样大小的丁块。盛于一较深盘内,加水 1 大匙,加盖高功率 2 分钟。

(3) 将鸡丁单独盛入另一盘内,撒上生粉揉匀,加盖高功率 2 分钟。之后,除去溢出的汁液。

(4) 将经 2、3 步骤适度烹调后的原料拌合在一起,加入甜面酱拌匀,不加盖,高功率加热 2 分钟即可。

特点 软嫩滑润,酱香浓郁。

117. 腰果鸡丁

原料 鸡腿 2 大只,腰果 50 克。

调料 红辣椒 1 只,花椒粒少许,生粉 1 小匙,水 3 大匙,盐、味精各 1/2 小匙,胡椒粉 1/2 小匙,酒 1 小匙,糖 1 中匙,黑醋 1 小匙,麻油 1/2 小匙,酱油 2 大匙,油 3 大匙。

做法

(1) 先将鸡肉切成丁状,放入酱油 1 大匙,糖,黑醋,香油腌 20 分钟。

(2) 油 3 大匙放入深盘,高功率 3 分钟,加入生粉、水、盐、味精、胡椒粉、酒、酱油 1 大匙、腰果,高功率 2 分钟。

(3) 再加入腌好的鸡丁、红辣椒丝、花椒,拌匀后高功率 5 分钟。

特点 色泽金红、麻辣鲜香。

118. 菱肉鸡丁

原料 鸡肉 200 克,菱角肉 200 克,香菇 2 朵,豆苗 100 克。

调料 油 1 大匙 1 中匙,盐 1 小匙,酱油 1 中匙,生粉 1 中匙,麻油 1 小匙,辣椒丝 1 小匙,葱末 1 中匙。

做法

(1) 先将豆苗用开水烫过铺底盘,香菇泡软去蒂,切丝,将鸡肉切成厚片,划十字花刀,改刀成块。

(2) 菱角以热水煮沸 5 分钟后取出,与鸡丁、香菇及油 1 中匙、盐、酱油、生粉、麻油拌匀。

(3) 油 1 大匙高功率 1 分钟后与辣椒丝、葱末拌匀再高功率 1 分钟后放入鸡丁及菱角,高功率 3 分钟后取出,排放在豆苗上即可。

特点 色泽鲜艳,鲜嫩脆爽,味美可口。菱肉含淀粉、葡萄糖、蛋白质、维生素 B、C 等。有止热消渴,利尿通乳之功。

119. 蘑菇鸡丁

原料 鸡脯肉 300 克,蘑菇 100 克,青椒 2 只。

调料 酒 1 大匙,盐 1 小匙,白糖 1 小匙,葱姜汁 1 大匙,味精 1/2 小匙,生粉 1 中匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 鸡脯肉切成丁,与熟油除外的调料拌和,腌渍 5 分钟。

(2) 蘑菇、青椒切成丁,拌于鸡丁内。

(3) 装盘淋上熟油,加盖高功率 5 分钟,中途搅拌 1 次即可。

特点 色泽清淡,鲜嫩可口。

120. 川味玉笋鸡丝

原料 鸡胸嫩肉 200 克,罐头小玉米笋 8 条。

调料 (A) 酱油 2 大匙,盐 1/3 中匙,酒 2 大匙,麻油 1/3 中匙,糖 1/2 大匙。

生粉 1 中匙对水 2 中匙调匀。

做法

(1) 去鸡胸肉块之筋皮，切为细丝。

(2) 盛罐头小玉米笋以及切好的鸡肉丝和调味料(A)于较深的盘内，加盖高功率加热 5 分钟，时间过半时，搅拌 1 次。

(3) 将加水调匀的生粉注入其中，搅拌后不加盖高功率 1 分钟，搅拌即可。

特点 鲜香细嫩，味美可口。

121. 咖喱鸡酱

原料 鸡肉 250 克，葡萄干 1/2 杯，洋葱 125 克，青椒 1 只。

调料 酱油 1/2 大匙，生粉 1 中匙，油 4 大匙，蒜泥 1/2 大匙，干葱末 1/2 大匙。

(A) 咖喱粉 2 中匙，咖汁 2/3 杯，糖 2½ 大匙，盐 3/4 中匙，玉米粉 1½ 大匙，水 2/3 杯。

做法

(1) 鸡肉洗净，抹干水后切成粗粒，加酱油及生粉拌匀。

(2) 洋葱洗净切粒，青椒切粒。

(3) 把油倒入盘内，加入洋葱、蒜泥、干葱末搅匀，高功率 4 分钟爆香。

(4) 把调料(A)、鸡肉、青椒、葡萄干放在深盘内搅匀，加入已爆之洋葱等再搅匀，高功率 7 分钟，搅拌一下，再高功率 2 分钟。可配上饭、意粉、通心粉吃。

特点 入口先甜后咸，咖喱味浓，酱稠味鲜。

122. 酱 鸭

原料 鸭 1 只(约 1250 克)。

调料 酒 2 中匙，酱油 3 大匙，糖 1 中匙，盐少许，葱结姜块

各 1 个,五香桂皮少许,味精 1/2 小匙,花椒少许。

做法

(1) 鸭洗净沥干,用上述调料将鸭腌渍 1 小时。

(2) 装盘加盖高功率 10 分钟,中功率 12 分钟即可。中途翻拌数次。

特点 色重,肉酥,味浓。

123. 芋头鸭

原料 鸭半只(约 750 克),芋头 350 克。

调料 豆瓣酱 2 大匙,蒜泥 1/2 大匙,姜 3 片,葱 2 根,生粉 1/2 大匙,水 1 大匙,油 3 汤匙。

(A) 高汤 1 杯,糖 1 中匙,盐 1 小匙,陈皮 1/6 个浸软剁碎。

做法

(1) 芋头去皮,洗净切厚块。

(2) 鸭洗净抹干水,斩成块,加入生粉拌匀。

(3) 豆瓣酱、蒜泥、姜与水搅匀后,加入油搅匀,加盖高功率 1 分钟,取出。再加入鸭、芋头及调料(A)搅匀,放入深盘中,加盖中功率 20 分钟。取出,搅拌一下,再加盖高功率 10 分钟。

(4) 葱切碎,拌入鸭块中即可。

特点 鸭肉鲜嫩,芋头绵软,汁稠味浓。芋头含蛋白质、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C 等。

124. 酸菜鸭

原料 鸭半只,酸白菜梗 200 克。

调料 姜 6 片,高汤 2 杯,酒 1 大匙,盐、味精各 1 小匙,油 2 大匙。

做法

(1) 鸭洗净切块,酸白菜梗由酸白菜去叶即可,也切成块状。

(2) 油高功率 2 分钟后,放入鸭块、姜、高汤、酒、盐、味精,高功率 20 分钟取出。

(3) 放入酸白菜后高功率 10 分钟即可。

特点 鸭鲜嫩,菜酸脆,味美适口。

125. 麻辣鸭掌

原料 鸭掌 400 克。

调料 白醋、辣油各 1 大匙,味精、盐各 1 中匙,麻油 1 中匙,香菜少许,小黄瓜半条切末,蒜头 8 个切末,辣椒片 1 大匙,油 1 大匙。

做法

(1) 油高功率 2 分钟,放入蒜末、辣椒片。

(2) 再放入鸭掌后高功率 3 分钟。

(3) 取出后沥干待凉,以白醋、辣油、味精、盐、麻油拌匀,撒上香菜,黄瓜末即可。

特点 色泽清淡,鲜香麻辣,柔韧微酸。

126. 草菇炖双鸽

原料 乳鸽 2 只,新鲜草菇 150 克。

调料 蚝油 1 大匙,酱油 1/2 大匙,白糖 1/2 中匙,芝麻油、绍酒、姜片、葱段各少许,水、色拉油各适量。

做法

(1) 乳鸽洗净抹干,用少许酱油、绍酒略腌,在器皿中加入色拉油,放入乳鸽,高功率 2 分钟,翻面再高功率 2 分钟。

(2) 草菇削净去蒂飞水待用。

(3) 爆香姜片、葱段，乳鸽中加入绍酒，蚝油 1 大匙，酱油 1/2 大匙，白糖 1/2 中匙，芝麻油少许，水适量，煮至滚起，加入草菇。

(4) 转放入器皿内，中功率 20 分钟，汁收浓即成。

127. 豉油王乳鸽

原料 光乳鸽两只(约 500 克)，水 1/4 杯。

调料 酱油 5 大匙，酒 1 大匙，糖 2 大匙，姜两片，葱 2 根。

做法

(1) 将乳鸽洗净，抹干水，切去脚。

(2) 把所有调料搅匀，取 2 大匙调料放入鸽肚内，其余所剩均匀地淋于乳鸽上，腌渍半小时。

(3) 取一较深盘，加入水与调料搅匀，乳鸽肚向上，加盖高功率 15 分钟。

(4) 待 5 分钟后，将乳鸽取出，斩件排盘，淋上少许汁。

特点 色泽酱红，鲜嫩味美。鸽子含蛋白质、脂肪、灰分等。有调精益气的功能。乳鸽肉厚而嫩，滋养性强。

128. 椒盐炒蛋

原料 鸡蛋 1 只，牛奶 1 大匙。

调料 盐 1 小匙，胡椒 1 小匙。

做法

(1) 打蛋于烹调杯内，加入牛奶、盐和胡椒拌匀。放于微波炉转盘当中，不加盖高功率 1 分钟。

(2) 搅拌成碎块。

特点 黄嫩香辣。含蛋白质、维生素 A、B、C、D、烟酸、卵磷

脂、胆甾醇等。有滋阴润燥功能。

129. 番茄炒蛋

原料 鸡蛋 5 只,番茄 200 克。

调料 熟油 1 大匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,味精 1 小匙。

做法

(1) 番茄洗净,用沸水泡后,去皮切成块。

(2) 鸡蛋打碎,加入盐、味精、糖拌和。

(3) 盘内淋上熟油,倒入鸡蛋和番茄,高功率 4 分钟,时间过半时,搅拌 1 次即可。

特点 红黄相衬,味美可口。含蛋白质、钙、磷、铁、烟酸、胡萝卜素及维生素 A、B₁、B₂、C 等。有清热解毒,凉血平肝的功用。

130. 开洋炒蛋

原料 鸡蛋 5 只,开洋 15 克。

调料 酒 1 中匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,味精 1/2 小匙,熟油 2 大匙。

做法

(1) 开洋用黄酒浸开。

(2) 鸡蛋打碎后,加入盐、糖、味精和浸开的开洋,拌和。

(3) 取一盘子,淋上熟油,将蛋倒入,高功率 4 分钟,中途搅拌 1 次即可。

特点 色黄味鲜。

131. 银鱼炒蛋

原料 鸡蛋 4 只,银鱼 50 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 中匙。

做法

(1) 将银鱼洗净。

(2) 鸡蛋打碎后,拌入味精、酒、盐和银鱼。

(3) 取一盘子,淋上熟油,倒入鸡蛋和银鱼,加盖高功率 4 分钟,中途翻拌 1 次即可。

特点 嫩香味美。

132. 韭芽炒蛋

原料 鸡蛋 5 只,韭芽 150 克。

调料 盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 中匙。

做法

(1) 鸡蛋打碎,韭芽洗净切段,加入盐和味精拌和。

(2) 取一盘子,淋上熟油,倒入鸡蛋和韭芽,加盖高功率 4 分钟。中途翻拌 1 次即可。

特点 色泽淡雅,鲜美可口,含挥发油、硫化物、蛋白质、卵磷脂、维生素 A、B、C、D 等。滋阴、健胃、提神。

133. 荷包蛋

原料 鸡蛋 4 只,色拉油少量。

做法

(1) 取几只小而深的碗,内壁抹上色拉油,每碗内打鸡蛋 1 只。

(2) 用竹签在蛋黄上扎几个小孔,以防受热膨胀而喷溅。

(3) 将打有鸡蛋的碗,围一圆周放于转盘之上,覆盖上保鲜纸,用中低功率 9 分钟即成。

* 1~3 只荷包蛋烹调所需时间:

只 数	加热时间(用中低功率)
1 只	1 分 30 秒~2 分 30 秒
2 只	3 分~4 分 30 秒
3 只	5 分 30 秒~6 分 30 秒

* 因鸡蛋大小鲜嫩程度不同,烹调所需时间有所变化。加热过程中,适当地观察调节。

* 烹调 1 只蛋时,碗放于转盘中央。烹调 2~3 只蛋。碗对称放,并至转盘中央距离相等。

注: 注意避免过度加热,以免引起爆炸。

特点 外白内黄,色泽清雅爽目。

134. 蛤蜊蒸蛋

原料 蘑菇 100 克,猪肉丝 100 克,香菇 3 朵,蛤蜊 6 粒,蛋 3 个。

调料 油 1 中匙,盐 1 中匙,味精 1 小匙,麻油 1 中匙,水 1 中匙,葱末 1 大匙。

做法

(1) 蘑菇洗净切小丁块,猪肉丝以少许蛋白抓揉,香菇去蒂泡软切丝,蛤蜊泡盐水,蛋打散放置碗中。

(2) 把蘑菇、猪肉丝、香菇、蛤蜊与油、盐、味精、麻油放入炉内高功率 2 分钟后,倒入打散的蛋和水 1 中匙高功率 8 分钟。

(3) 取出撒上葱末即可。

特点 色泽淡雅,鲜嫩味美。

135. 炒蟹黄

原料 鸭蛋 6 只,黑木耳片若干。

调料 酒 1 中匙,醋 1 中匙,盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,葱末

1 小匙,生粉 1 小匙,熟油 2 大匙。

做法

(1) 将鸭蛋的蛋清蛋黄分开。

(2) 蛋清盘内可稍加些水,淋上油 1 大匙,高功率 2 分钟取出。蛋黄不要打碎,淋上油 1 大匙,高功率 1 分钟取出。

(3) 把上述蛋清蛋黄和调料拌和,撒上黑木耳片,高功率 2 分钟。中途搅拌 1 次即可。

特点 味似蟹肉,鲜美可口。

西 式

136. 蜜糖柠檬鸡腿

原料 鸡腿 4 只。

调料 蜂蜜 4 大匙,柠檬 2 个榨汁,百里香(麝香草)1 小匙,黑椒粉 1/2 小匙,盐 1 中匙,酱油 1 大匙,牛油溶液 30 克,胡椒粉 1 中匙。

做法

(1) 鸡腿洗净抹干水。加入所有调料腌 15 分钟。

(2) 放入盘内,加盖高功率 15 分钟,中途翻转 1 次即可。可用芹菜、柠檬片装饰。

特点 色泽红润,以甜为主,香咸酸辣,酥嫩味浓。

137. 芥末酱鸡翼

原料 鸡翅膀 10 只,熏猪肉 4 条,芒果酱 4 大匙,芥末酱 2 大匙。

调料 醋 1 大匙,辣酱油 1 大匙,牛油片 60 克,盐 1 中匙,胡椒粉 1 小匙。

做法

(1) 鸡翅膀加入盐、胡椒粉拌匀,再加入芒果酱、芥末酱、醋及辣酱油拌匀,腌 15 分钟。

(2) 将熏猪肉切片,铺于鸡翅膀上,放上牛油,加盖高功率 8 分钟,中途翻转 1 次即可。

特点 色泽红黄,咸甜酸辣,味浓、质嫩、鲜香。

138. 香草烧鸡

原料 鸡 1 只(约 1250 克),洋葱数片,胡萝卜数片,芹菜数根。

调料 黑胡椒粉 1 小匙,白兰地酒 1 大匙,迷迭香 1 小匙,红莓果酱适量,盐 2 中匙,胡椒粉 1 中匙。

做法

(1) 鸡洗净抹干水,用盐与胡椒粉抹于鸡身与鸡肚。

(2) 将洋葱片、胡萝卜、芹菜、黑胡椒粉、白兰地酒、迷迭香等材料放入鸡肚内,用竹签缝密尾部,抹上油,用锡纸包裹着鸡翅尖及鸡腿末端。

(3) 将鸡放入盘中,加盖高功率 15 分钟,取出自热焖调 5 分钟。用红莓果酱伴吃。

特点 形整色浅,香醇味浓,鲜嫩不腻。

139. 夏威夷烤鸡

原料 大鸡腿 2 只。

调料 蒜末 2 中匙,姜 3 片,葱段少许,酱油 3 大匙,酒 1 大匙,冰糖 1 中匙,芝麻(黑、白)1 大匙,盐 1 小匙,油 2 大匙。

做法

(1) 先将鸡腿洗净,肉内外侧各划 1 刀,加入除油以外的调

料腌 40 分钟。

(2) 烤盘内放油高功率 5 分钟,再放入腌好的鸡腿,高功率 8 分钟,将鸡脚翻面再高功率 8 分钟。

特点 色泽红亮,鲜香酥嫩。

140. 什菜煎蛋饼

原料 蛋 2 只,青椒 1/4 只,红椒 1/4 只,洋葱 1/4 只。

调料 牛油 25 克,酸奶 1 大匙,盐 1/2 小匙,胡椒粉 1/2 小匙,茄汁 1 中匙,油 6 大匙。

做法

(1) 青椒、红椒、洋葱均洗净切丝。

(2) 将蛋白搅打至浓厚,再加入蛋黄拌匀。

(3) 煎盘加油 3 大匙,入炉高功率 4 分钟,倒入青椒、红椒、洋葱爆香,加入盐、胡椒粉、茄汁拌匀。

(4) 圆形盘加油 3 大匙,入炉高功率 5 分钟,取出倒入蛋汁,用锅铲轻轻拨匀,煎成 1 块厚蛋皮,将做好的什菜倒在一边,把另一边摺起,成半月形,再加入牛油用高功率 30 秒即可。与酸奶同吃。

特点 色泽金黄,软嫩鲜香。

四、豆制品

141. 镶豆腐

原料 豆腐 3 块,肉糜 150 克,虾米末 1 小匙。

调料 葱 2 根切丝,红辣椒 2 只切丝,酒 1 中匙,酱油 1 小匙 1 中匙,麻油 2 小匙,胡椒粉 1 小匙,生粉 2 大匙 1 小匙,油 1 大匙,水半杯,糖、醋、盐各 1 小匙,味精 1 小匙。

做法

(1) 将每块豆腐切成 4 小块,共 12 块。再将豆腐上面挖个洞,排盘。

(2) 将肉糜与虾米末、葱末、酒、酱油 1 小匙、麻油 1 小匙、胡椒粉、生粉 1 小匙搅拌制成肉馅。

(3) 在豆腐上的洞里塞入肉馅,一半露在豆腐外,再将油 1 大匙,水半杯,糖、醋、盐、味精、酱油 1 中匙,生粉 1 大匙拌匀浇在豆腐上,高功率 8 分钟。

(4) 将盘中汤汁倒出,与生粉 1 大匙勾芡,在豆腐上先撒上葱丝、红辣椒丝,再把勾芡好的汤汁高功率 2 分钟后淋在豆腐上,再淋上麻油即可。

特点 色泽艳丽,形态美观,味浓鲜香,趁热食用。豆腐有益气和中的功效。

142. 肉末豆腐

原料 豆腐 150 克,肉糜 100 克。

调料 糖 1 小匙,盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,葱姜末 1 大匙,花椒

粉1小匙,辣椒酱1小匙,蒜泥1中匙,酒1中匙,熟油1大匙。

做法

(1) 肉糜用酒、葱姜末、盐少许,味精少许拌匀。

(2) 豆腐切成小块,用开水烫一下。调入辣椒酱、糖、蒜泥、熟油和余下的盐、味精。

(3) 将调拌好的豆腐和肉糜装入一较深盘内,轻轻拌和。加盖高功率5分钟。中途翻拌1次。

(4) 取出,撒上花椒粉即可,趁热食用。

特点 色泽红白、调和悦目,麻辣鲜烫。

143. 双菇豆腐

原料 嫩豆腐300克,金针菇80克,香菇5朵,青菜心6棵。

调料 麻油1大匙,盐1小匙,胡椒少许,酱油1中匙,糖1小匙,高汤1大匙,生粉1中匙,油2大匙。

做法

(1) 豆腐切薄片,香菇去蒂泡软切丝,金针菇去根洗净,切段。

(2) 深盘内放入2大匙油加入香菇高功率2分钟。

(3) 取出再将豆腐、金针菇放入,青菜心对半切开排放在盘外缘。

(4) 加入盐、胡椒、酱油、糖、高汤、生粉,把盘中原料调料拌匀后高功率5分钟,取出后淋上麻油即可。

特点 色泽清雅,清香软嫩,味美可口。

144. 河粉卷

原料 河粉皮3张,猪腿肉75克,虾仁75克,笋100克,豆

芽 75 克,香菇 3 个,香菜 1 棵。

调料 麻油 1 大匙,热高汤 1 杯。

(A) 生抽、酒、生粉各 1 中匙。

(B) 酒、盐、白胡椒粉少许,蛋清 1/2 只。

(C) 麻油、生抽各 1 大匙,盐、糖各 1 中匙,味精、白胡椒粉各 1 小匙。

做法

(1) 腿肉切丝,用调料(A)拌匀。

(2) 虾仁去泥肠洗净,用调料(B)拌匀。

(3) 香菇泡软去蒂切丝;河粉皮每张裁成 8 厘米宽的长条;香菜切段。

(4) 笋切丝,用薄膜包起,高功率 2 分钟。

(5) 将河粉皮除外的所有材料置于一深盘内,加入调料(C)拌匀,制成馅料,均匀放入每条河粉皮中,逐一卷起,排放盘中,加盖高功率烧 5 分钟。

(6) 高汤高功率 2 分钟,加入麻油,淋于河粉卷上即可。

145. 蟹黄豆腐

原料 蟹黄 1 包,嫩豆腐 500 克。

调料 葱 1 根,姜 3 片,酒 1 大匙,酱油 1 大匙,糖 1 小匙,盐、味精各 1 小匙,醋 1 中匙,高汤 1 大匙,水 1 杯,生粉 1 中匙。

做法

(1) 先将蟹黄洗净,加葱、姜、酒,高功率 4 分钟后取出,待凉切丝。

(2) 豆腐切小丁块,与蟹黄肉搅拌。

(3) 高汤加水 1 杯,高功率 5 分钟,放入豆腐、蟹黄及酱油、糖、盐、味精、醋高功率 3 分钟。

(4) 取出将生粉倒入搅拌,高功率 1 分钟即可。

特点 红白相间,鲜嫩味美,微带酸味,趁热食用。

146. 麻婆豆腐

原料 肉糜(猪肉或牛肉)150 克,葱末或洋葱末 1/2 杯,蒜末 1 中匙,豆腐 320 克(切成小块),生粉 2 中匙加水 2 大匙调匀。

调料 (A) 豆瓣辣酱 2 中匙,酱油 1 大匙,原汁 3/4 杯。

做法

(1) 将肉糜、葱末(或洋葱末)及蒜末放入一较深盘中拌匀。加盖高功率 3 分钟。时间至半时,搅拌 1 次,烹调过程中,观察其色味生熟程度。

(2) 加豆腐块和调味料(A)于其中。拌匀,加盖高功率 5 分钟。

(3) 倒入生粉汁,搅匀。不加盖高功率 1 分钟。趁热食用为佳。

特点 麻辣酥嫩,鲜醇汁浓。

147. 凉拌豆腐

原料 豆腐一块,肉糜(猪肉或牛肉)110 克,葱末 1 杯。

调料 豆瓣酱 1 大匙,酱油 1 大匙,麻油 1/2 大匙,糖 3 小匙,水 1/4 杯,生粉 1 中匙对水 2 中匙调匀。

做法

(1) 置豆腐于浅盘上,高功率加热 2 分钟,取出用冷水浸漂。捞起沥干,切成小块,置于盘中。

(2) 将肉糜和葱末盛入一盘内拌匀,加盖高功率 3 分钟,时间至半时,搅拌 1 次。倒去溢出的汁液,然后,加豆瓣酱,酱油、麻

油、糖及水，充分拌匀。再加盖高功率加热 2 分钟。时间至半时，搅拌 1 次。

(3) 将加水调匀的生粉注入其中，搅拌后不加盖高功率 1 分钟。

(4) 取出搅拌，浇于豆腐上。然后用莴苣菜，葱丝及樱桃加以摆设点缀即可。

特点 鲜香软嫩，甜辣味美。

148. 虾仁都豆腐

原料 嫩豆腐 1 盒，鲜虾仁 200 克，小蚕豆 1/3 杯。

调料 葱花 1 大匙，姜末 1 小匙，油 4 大匙，盐 1 小匙，糖 1 小匙，生粉 1 大匙，冷开水 1 大匙，麻油 1 小匙。

(A) 盐 1/4 小匙，生粉 1 小匙，酒 1 小匙。

做法

(1) 嫩豆腐切丁，鲜虾仁加入调料(A)腌渍 10 分钟。

(2) 取一盘子，加入油，葱花，姜末，高功率爆香 2 分钟。

(3) 将油倒入豆腐内，再加入虾仁、小蚕豆及盐、糖，加盖中高功率 9 分钟。

(4) 随即将生粉加冷开水拌匀，倒入汤汁中勾芡，淋上麻油即成。

特点 红、绿、白三色相间，艳丽悦目，此菜鲜美软嫩，趁热食用更佳。

149. 油豆腐塞肉

原料 肉糜 120 克，虾米 1 大匙，油豆腐 120 克，白菜 250 克，葱 2 根，姜 1 片。

调料

(A) 麻油 1/2 小匙, 胡椒粉 1/2 小匙, 盐 1/2 小匙, 生粉 1/2 大匙, 水 3 大匙。

(B) 盐 1/3 中匙, 胡椒粉 1/2 小匙, 高汤 3/4 杯, 糖 1 小匙, 油 1 1/2 大匙。

做法

(1) 油豆腐洗净沥干水(洗过煮好不干硬)。

(2) 虾米用水浸泡软后, 剁碎。葱切碎。

(3) 白菜洗净沥干水, 切短, 放入盘内, 姜片放于白菜上。

(4) 肉糜内加入调料(A), 充分搅拌, 再加入虾米、葱搅匀, 塞入油豆腐内, 放于白菜梗上。

(5) 把调料(B)淋于油豆腐上, 加盖高功率 12 分钟, 中途将油豆腐翻转一次。取出后, 自热 5 分钟, 即可进食。

特点 鲜美适口。

150. 四色烧油豆腐

原料 油豆腐 200 克, 笋 1 支, 胡萝卜 1/4 条, 小黄瓜 1 条, 湿木耳 2 朵。

调料 酱油 1 大匙, 盐 2/3 小匙, 糖 2 小匙, 胡椒粉 1/4 小匙, 黑醋 1 小匙, 葱段 5 段, 油 3 大匙。

生粉 1 小匙加水 1 大匙调匀。

做法

(1) 笋、胡萝卜、小黄瓜切片, 湿木耳切块。

(2) 将笋、胡萝卜片放入盘内, 加盖高功率 2 分钟。

(3) 加入油豆腐、小黄瓜、木耳及所有调料拌匀, 加盖高功率 6 分钟即成。

特点 配菜多样, 鲜美爽口。

151. 百叶包肉

原料 百叶 50 克,肉糜 100 克。

调料 盐 1 小匙,酒 1 中匙,葱姜末 1 中匙,味精 1/2 小匙,糖 1/2 小匙,汤汁 1/2 杯。

做法

- (1) 肉糜内加入酒、葱姜、糖、盐、味精拌匀。
- (2) 用百叶将肉糜分别包裹,做成百叶包。
- (3) 取一盘,将百叶包摆放整齐,加入汤汁,加盖高功率 4 分钟。中途重新翻放 1 次即可。

特点 肉香味美。

152. 青椒干丝

原料 香干丝 300 克,青椒丝 50 克。

调料 盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,糖 1/2 小匙,熟油 1 大匙。

做法

- (1) 用调料和香干丝、青椒丝拌和。
- (2) 装入盘中,加盖高功率 3 分钟,中途搅拌 1 次即可。

特点 色清淡、可口。

153. 红烧烤夫

原料 烤夫 300 克,黑木耳 30 克,黄花菜 10 克。

调料 酱油 2 大匙,盐少许,糖 1 中匙,味精 1 小匙,熟油 2 中匙。

做法

- (1) 黑木耳、黄花菜用热水泡开待用。
- (2) 烤夫洗净,切成小块,加入调料,与黑木耳、黄花菜拌

和。

(3) 装入盘内,加盖高功率4分钟。中途搅拌1次即可。

特点 色泽酱红,味美爽口。

154. 蚂蚁上树

原料 粉丝150克,肉糜150克,熟黑芝麻少许。

调料 姜4片,葱末1大匙,油3大匙,辣豆瓣酱1大匙,盐、味精各1/2小匙,酱油3大匙,高汤4大匙,糖1大匙。

做法

(1) 将粉丝用热水泡5分钟捞起沥干,切段加上姜末、葱末。

(2) 肉糜与油、辣豆瓣酱、盐、味精、酱油、高汤、糖拌匀,倒入粉丝内拌匀,高功率3分钟后再拌匀。

(3) 取出后均匀撒上熟黑芝麻少许即可。

特点 色泽浅褐,黑芝麻形似蚂蚁。滑嫩味鲜,以咸为主,甜辣爽口。

五、蔬 菜 类

* 蔬菜类选购的常识与方法

蔬菜种类很多,可包括植物的各部分,有花、叶、根、果茎、球茎、块茎、种子以及蕈类。选择时要注意:

- (1) 选择盛产季节的蔬菜,价格最便宜,营养最丰富。
- (2) 应选择新鲜、质地较嫩、有光泽、水分多、形状完整无损者。
- (3) 尽量选择大小一致的,烹调加工较方便。
- (4) 小黄瓜新鲜时,外表有很多细刺,应选择形状笔直颜色碧绿的。
- (5) 苦瓜应选外皮颗粒大,表皮光亮而色白的。
- (6) 发芽的马铃薯有毒,不宜购买。
- (7) 竹笋切口以手触摸,质地细致,水分多者为佳。
- (8) 蘑菇颜色不宜选太白的,以免浸泡过荧光增白剂。

* 干货与山珍类选购常识与方法

干货与山珍一般以干爽、质轻、体整、不霉烂、无虫蛀、无杂质、色泽好、有原味者为上选。选择时应注意:

- (1) 香菇须芳香肉厚质轻。
- (2) 木耳宜朵大片薄体整。
- (3) 银耳须无斑点碎渣,根蒂小。
- (4) 黄花菜宜干爽色黄。

中式

155. 翠玉总烩

原料 青菜心 12 棵, 玉米笋 12 根, 香菇 6 个, 嫩豆腐半块。

调料 盐、味精各 1 小匙, 酒 1 小匙, 香油少许, 油 1 大匙, 生粉 2 中匙, 高汤 2 杯, 另备盐、味精少许, 高汤适量。

做法

(1) 香菇去蒂泡水使软化, 豆腐切小丁块。青菜心洗净加半碗水, 高功率 2 分钟后取出冲一冲冷水。

(2) 将盐、味精各 1 小匙, 酒 1 小匙, 高汤 2 杯, 生粉 1 中匙, 油 1 大匙放入青菜心, 高功率 2 分钟。取出后进行排盘, 青菜心、玉米笋三三相隔排放在盘缘四周, 盘中铺上香菇, 再在香菇上放豆腐丁, 豆腐上可撒少许红辣椒丝作点缀。排盘后高功率 4 分钟。

(3) 将香油少许, 生粉 1 中匙, 盐、味精少许, 高汤适量拌匀后高功率 1 分钟, 取出后淋上即可。

特点 色彩绚丽, 排列整齐, 清淡爽口。

156. 炒素

原料 花菜 200 克, 木耳 20 克, 黄花菜 10 克, 香干 2 块, 香菇 8 个。

调料 盐 1 小匙, 糖 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 生粉 1 中匙, 熟油 1 大匙。

做法

(1) 将香菇、木耳、黄花菜用热水泡开。

(2) 花菜洗净, 切成小朵, 香干切片, 用调料与香菇、木耳、

黄花菜拌匀。

(3) 装入盘内,加盖高功率 4 分钟。中途搅拌 1 次即可。

特点 清淡可口。

157. 杂菜烩

原料 小茄子 2 条(180 克),马铃薯 2 个(270 克),番茄 1 个(250 克),蒜 2 瓣,洋葱 1 个(270 克),青椒 2 个(100 克)。

调料 色拉油 1/2 大匙,酒 1 大匙,盐 1 中匙,糖 1 中匙,酱油 2 大匙。

做法

(1) 将各原料切成块。用盐水浸泡茄子,挤干,除去涩味。

(2) 马铃薯放入较深盘内,加水 2 大匙和盐少许,加盖高功率 7 分钟。时间过半时,搅拌 1 次。取出待用。

(3) 将挤去水分的茄子块放入另一较深盘内,加盖高功率 3 分钟。

(4) 将蒜切碎成泥,与洋葱块和青椒块一起盛入另一稍大的盘中,加色拉油拌匀。加盖高功率 6 分钟,时间过半时,取出搅拌一次。烹调过程中,观察色味生熟程度。

(5) 加入马铃薯、茄子、番茄以及调料的酒、盐、糖和酱油为一钵,搅拌均匀。加盖高功率 7 分钟。烹调过程中,搅拌二三次。趁热食用。

特点 五颜六色,品种多样,软嫩味美,清香可口。

158. 什锦炒木耳

原料 肉丝 100 克,鸡蛋 2 个,木耳 5 朵,香菇 5 朵,笋 2 小支。

调料 葱段 3 大匙,姜末 1 中匙,蒜末 1 小匙,盐、味精各

1/2 小匙,酱油 1 中匙,蛋清少许,油 2 大匙。

做法

(1) 香菇去蒂泡软切丝,笋、木耳切丝,鸡蛋打散,肉丝用蛋清腌渍。

(2) 油放入炉中高功率 2 分钟,放入葱段、姜末、蒜末及腌过的肉丝高功率 2 分钟。

(3) 再放入其他原料及盐、味精、酱油拌匀后高功率 3 分钟。

特点 色泽美观,鲜嫩香醇,味美可口。

159. 芝麻金茸

原料 金针菇 250 克,里脊肉丝 200 克,香菇 4 只。

调料 麻油 1 大匙,油 1 大匙,姜 4 片,酱油 1 大匙,糖 1 小匙,水 1 大匙,生粉 1 中匙、白芝麻少许,黑芝麻少许,蛋清少许。

做法

(1) 金针菇切段、洗净,加入麻油、油、姜片、酱油、糖拌匀。

(2) 香菇泡软去蒂切丝高功率 4 分钟,再加入水、生粉拌匀高功率 30 秒。

(3) 肉丝以蛋清抓揉,与香菇、金针菇放入炉内高功率 2 分钟。

(4) 取出后撒上白芝麻、黑芝麻即可。

特点 色泽浅红,黑白点缀,鲜嫩香爽。

160. 什锦炒丁

原料 豆干 2 块,毛豆 100 克,胡萝卜 100 克,肉丁 100 克。

调料 蛋清少许,盐 2 小匙,味精 1 小匙,酱油 1 中匙,生粉 1 小匙,水 1 大匙,辣椒 1 只,蒜头 4 个,葱 1 根,油 2 大匙。

做法

(1) 辣椒切末,蒜头切末,葱切段。

(2) 豆干洗净切丁,毛豆洗净,胡萝卜去皮切丁,肉丁用蛋清、盐 1 小匙抓匀。

(3) 油高功率 2 分钟,放入辣椒、蒜头、葱及肉丁高功率 1 分钟。

(4) 再放入豆干、毛豆、胡萝卜、味精、酱油、生粉、盐 1 小匙。水大 1 匙拌匀,高功率 3 分钟即可。

特点 红绿相衬,鲜香味浓。

161. 炒三丁

原料 肉丁 100 克,青椒 150 克,茭白 150 克。

调料 酒 1 中匙,盐 1 小匙,糖 1/2 小匙,生粉 1 中匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 肉丁用酒、生粉、盐少许调匀。

(2) 青椒切丁,茭白切丁,拌入肉丁内。

(3) 装入盘内,加入糖、味精、盐少许和熟油拌和,加盖高功率 4 分钟,中途搅拌 1 次即可。

特点 红绿白三色相间,配料清鲜,味美爽口。

162. 肉馅马铃薯

原料 马铃薯 3 个(约 600 克),洋葱末 150 克,色拉油 1 中匙,猪肉肉糜 100 克,豌豆 50 克。

调料 盐 1 中匙,黄油 20 克

做法

(1) 洗净马铃薯,擦干表面。用牙签或针扎数孔于其表皮,

以防微波加热时膨胀爆炸。

(2) 置马铃薯于转盘内,高功率加热 8 分钟,在其加热时间过半时,将其翻转。完了后,取出待用。

(3) 取一深盘,加入洋葱末和色拉油拌匀,加盖高功率加热 3 分钟,中途搅拌一次。烹调过程中,观察其色味生熟程度。

(4) 加入肉糜、豌豆和盐,拌匀后,加盖高功率加热 3 分钟。加热时间过半时,搅拌 1 次。

(5) 用一小匙剜马铃薯顶端为盖,挖空其内部。

(6) 将炒好的肉馅填入其中,用其端盖封口。

(7) 于马铃薯表面满涂黄油,置于浅盘中,高功率再加热 3 分钟,取出趁热食用为佳。

特点 造型别致,馅心鲜香,素中带荤。

163. 青椒肉丝

原料 精腿肉 100 克,青椒 200 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1 小匙,生粉 1 中匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 将腿肉,青椒切成丝。

(2) 用调料拌和。

(3) 装入盘内,高功率 4 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 青翠、爽口。

164. 青椒塞肉

原料 青椒 250 克,肉糜 150 克。

调料 酒 1 中匙,盐 1 小匙,糖少许,葱姜末 1 大匙,生粉 1 大匙,味精 1/2 小匙。

做法

- (1) 肉糜用调料拌和。
- (2) 青椒去心洗净,把拌和的肉糜塞在青椒内。
- (3) 装盘加盖高功率 5 分钟即可。中途取出重新排列 1 次。

特点 色泽青翠,清香可口。

165. 青椒盒子

原料 大青椒 2 个,香菇 5 个,猪肉糜 150 克,干虾仁少许。

调料 酱油 2 中匙,麻油 2 小匙,辣椒、葱末各 1 中匙,生粉 1 小匙 1 中匙,水 1 大匙,油 2 大匙。

做法

(1) 香菇泡软去蒂、切丝,虾仁剁碎,再与肉糜、酱油 1 中匙、麻油 1 小匙、辣椒、葱末、生粉 1 小匙拌匀。

(2) 青椒切对半,填入拌好的肉糜。

(3) 油高功率 2 分钟放入青椒,再高功率 4 分钟后取出淋入拌好的生粉 1 中匙,酱油 1 中匙,麻油 1 小匙,水 1 大匙,高功率 2 分钟即可。

特点 红绿相映,造型美观,软嫩鲜香。

166. 镶苦瓜

原料 苦瓜 1 条,肉糜 150 克。

调料 红辣椒末 2 大匙,豆豉 1 大匙,油 1 中匙,盐 2 小匙,味精 1 小匙,麻油 1 小匙,生粉 1 小匙,蒜末 1 小匙,酱油 1 中匙,糖 1 小匙,水 1 大匙,油 1 大匙。

做法

(1) 苦瓜洗净,去头尾及籽,切成 1.5~2 厘米厚小段,撒上少许盐,内抹少许生粉。

(2) 肉糜与麻油、生粉、蒜末、酱油、味精、盐 1 小匙调成肉酱。

(3) 将肉酱镶入苦瓜段内，排盘，盘内先放 1 大匙油，排好盘后再撒上盐 1 小匙、糖、红辣椒末、豆豉，淋上油 1 中匙、水 1 大匙，放入炉内高功率 12 分钟即可。

特点 色泽艳丽，形态美观，鲜辣咸苦，口味特殊。

167. 香瓜盅

原料 香瓜 1 个，肉糜 100 克，香菇 2 朵，干虾仁少许。

调料 葱末 1 中匙，姜末 1 小匙，酱油 1 中匙，麻油 1 中匙，酒 1 中匙，盐 1 小匙，高汤 1 大匙。

做法

(1) 先将香菇去蒂泡软切碎，将干虾仁剁碎，与肉糜拌匀成肉酱。

(2) 香瓜洗净，在蒂头处切一个盖子，挖出瓜子与瓜瓤，成盅状，装入拌好的肉酱及所有调料，装入前先拌均匀，高功率 15 分钟即可。加热时盖子不要盖上，但要放在旁边一起加热。上桌前把盖子盖上，瓜周围可用少许绿菜红果点缀装饰。

特点 外形美观别致，香味扑鼻，原汁原汤，鲜嫩爽口。

168. 南瓜盅

原料 南瓜 1 个，金针菜 50 克，鲜香菇 3 只，粉丝 1 把，金针菇 100 克，蛤蜊 6 个。

调料 葱末 1 大匙，蒜末 1 大匙，盐 1 小匙，味精 1 小匙，麻油 1 小匙，酱油 1 小匙，水 1 杯，油 1 大匙。

做法

(1) 南瓜切盖头，瓜肉挖出，鲜香菇切片。

(2) 油 1 大匙高功率 1 分钟,放入葱末、蒜末高功率 1 分钟。

(3) 放入南瓜除外的原料及盐、味精、麻油、酱油、水高功率 5 分钟。

(4) 取出倒入南瓜即可。

特点 形式别致,香醇味美,鲜滑爽口。南瓜含胡萝卜素、维生素 B、C,糖类、精氨酸、天门冬素、瓜氨酸、甘露醇等。有补中益气功能。

169. 大蒜黄瓜

原料 后腿肉丝 100 克,大黄瓜 200 克,大蒜 1 根,辣椒 1 只。

调料 盐、味精各 1/2 小匙,蛋清少许,油 1 大匙。

做法

(1) 大蒜切段,辣椒切斜片,大黄瓜切薄片,肉丝用蛋清腌渍。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟,放入腌过蛋清的肉丝高功率 2 分钟。

(3) 再放入黄瓜、大蒜、辣椒与盐、味精高功率 5 分钟即可。

特点 色泽素雅,鲜嫩味美。黄瓜含多缩戊糖,维生素 B₁、B₂,烟酸,蛋白质,糖。清热利水,解毒消炎。

170. 腊味蒸慈姑饼

原料 慈姑 250 克,腊肠 100 克,葱 2 根。

调料 油 2 大匙,盐 1 小匙,糖 1/3 中匙,胡椒粉 1/2 小匙,生粉 1/2 大匙,水 1 1/2 大匙,味精 1/2 小匙。

做法

- (1) 慈姑去皮,洗净磨成茸泥。
- (2) 腊肠切成小粒,葱切碎。
- (3) 将慈姑、腊肠、葱与所有调料拌匀,置于一盘内,加盖高功率 5 分钟即可。

特点 色泽浅黄,红绿点缀。绵软不腻,味鲜略苦。慈姑含蛋白质、糖类、无机盐、维生素 B、C、胆碱、甜菜碱等。有解毒功用。

171. 萝卜球

原料 白萝卜 300 克,胡萝卜 300 克,干贝 5 个。

调料 葱花 1 小匙,麻油 1 小匙,猪油 1 中匙,盐 1 ½ 小匙,味精 1 ½ 小匙,高汤 2 大匙,酒 1 中匙,生粉 1 中匙。

做法

- (1) 把热开水适量高功率 5 分钟后将干贝与盐 1/2 小匙、味精 1/2 小匙放入,高功率 10 分钟。
- (2) 白萝卜、胡萝卜去皮,用挖球器挖成圆球。
- (3) 将干贝撕成丝与萝卜球、葱花、麻油、猪油、盐 1 小匙,味精 1 小匙,高汤、酒、生粉拌匀,放入盘中高功率 10 分钟即可。

特点 色形美观,鲜香清口。萝卜有健胃消食,止咳化痰,顺气利尿,清热解毒功效。有“土人参”之美称。

172. 万紫千红

原料 茄子 4 条,肉糜 100 克。

调料 油 2 大匙,葱花 1 大匙,蒜末 1 大匙,红辣椒 2 只,酱油 1 大匙,味精 1 小匙,水 1 大匙,酱油 1 小匙,醋 1 小匙。

做法

- (1) 茄子去蒂切段,肉糜用酱油 1 小匙、醋 1 小匙腌渍。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟后放入葱花、蒜末、红辣椒长段,高功率 1 分钟,再加入茄子高功率 2 分钟。

(3) 将酱油 1 大匙,味精 1 小匙、水 1 大匙与茄子拌匀,再放入肉糜搅拌,高功率 3 分钟。

特点 红紫相间,咸辣微酸,味浓鲜香。茄子含葫芦巴碱、水苏碱、维生素 B、C、烟酸、胡萝卜素、蛋白质等。

173. 酱醋清蒸茄子

原料 茄子 4 条(约 400 克)。

调料 酱油 2 大匙,辣油 1 中匙,醋 2 大匙,花椒粉少量,麻油 1 中匙。

做法

(1) 摘去茄子之蒂,将其切为 8 等份。用食盐水浸泡,除去涩味。

(2) 挤去水分,置于一较深容器内,加盖高功率 8 分钟。

(3) 整齐地排于盛菜盘中,浇上调好的调味汁。用保鲜纸覆盖,放入冰箱内冷却,作为冷菜食用。

特点 色泽紫褐,香酸麻辣,茄软味美。

174. 银鱼芥菜

原料 银鱼 100 克,芥菜心 750 克。

调料 蒜末 2 小匙,姜末 1 小匙,热高汤 1½ 杯,油 5 大匙,生粉 1 大匙,冷开水 1 大匙,盐 1/4 小匙。

(A) 盐 1 小匙,味精 1/4 小匙,糖 1 小匙,酒 1 小匙,水 3 大匙。

做法

(1) 芥菜心去老梗,削去边缘软叶,留中间嫩的部分,装入

盘内。

(2) 将银鱼洗净。

(3) 蒜末、姜末加入油高功率 2 分钟爆香，倒入芥菜心中，并加入调料(A)，高功率 8 分钟，取出排列整齐。

(4) 银鱼加入热高汤及盐，加盖高功率 3 分钟。再以生粉加冷开水勾芡后，淋于芥菜心上即可。

特点 色绿中夹白，味鲜嫩清爽。

175. 腐乳芥菜

原料 芥菜 250 克，腐乳 3 块，红辣椒 1 只。

调料 盐 1/2 小匙，油 2 大匙。

做法

(1) 将芥菜洗净，摘短段，沥干水。

(2) 腐乳搓烂，红辣椒切丝。

(3) 将芥菜放入盘内，拌入腐乳、盐、油及红椒丝。加盖高功率 4 分钟即可。

特点 色泽翠绿，清爽鲜嫩，微带辣，腐乳味重。

176. 辣味竹笋

原料 竹笋 400 克，肉糜 50 克。

调料 酱油 1 中匙，生粉 1 中匙，葱末 1 小匙，辣椒丝 1 大匙，麻油 1 小匙，盐、糖各 1 小匙，油 2 大匙。

做法

(1) 竹笋洗净切片与除油以外的所有调料拌匀。

(2) 盘内放入油高功率 2 分钟，将拌好的竹笋放入高功率 5 分钟。

(3) 再将肉糜放入，拌匀，高功率 2 分钟即可。

特点 色泽金黄,脆嫩鲜辣,清香味美。笋含蛋白质、氨基酸、糖类、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C等。治消渴,利水道,清热化痰。

177. 干贝烩菜心

原料 芥菜心 150 克,干贝 3 粒。

调料 盐、味精各 1/2 小匙,高汤 2 大匙,酒 1 小匙,油 1 大匙,生粉 1 中匙,水 1 大匙,辣椒片 1 大匙。

做法

(1) 芥菜心切块,干贝泡软切丝。

(2) 油高功率 3 分钟后放入芥菜心及干贝丝,再放入盐、味精、高汤、酒,高功率 6 分钟。

(3) 放入生粉、水、辣椒片再高功率 1 分钟即可。

特点 色泽翠绿,红白点缀,清香鲜嫩,微辣味美。芥菜有通肺豁痰,温中利气的功能。

178. 干贝白玉

原料 大白菜 500 克,干贝 5 个,香菇 5 朵。

调料 盐、味精各 1 小匙,葱 1 根,姜 2 片,高汤 3 杯,油 1 大匙。

做法

(1) 干贝洗净后浸温开水 10 分钟,撕成小丝。

(2) 香菇去蒂泡软切丝,葱切段,姜切丝。

(3) 白菜洗净切大块,加入油高功率 7 分钟。

(4) 再将干贝与香菇丝排上,加入盐、味精、葱、姜、高汤,高功率 5 分钟即可。

特点 色泽淡雅,清鲜味美。

179. 开洋白菜

原料 大白菜 350 克,开洋 50 克。

调料 高汤 1 大匙,盐、味精各 1 小匙,蒜末少许,生粉 1 大匙,水 1 大匙,油 3 大匙。

做法

- (1) 将白菜切开,斜切成片,开洋泡水使软。
- (2) 深碗内放入油,放入开洋,高功率 3 分钟。
- (3) 将高汤、盐、味精、蒜末及白菜放入拌匀,高功率 7 分钟后取出,把生粉调水后淋上。
- (4) 搅拌后再高功率 30 秒即可。

特点 色泽清淡,鲜美可口。

180. 白菜炒肉丝

原料 肉丝 100 克,白菜 300 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,生粉 1 中匙,油 1 大匙。

做法

- (1) 白菜洗净切丝,用盐腌渍 2 分钟。
- (2) 用调料和肉丝、白菜拌和。
- (3) 装入盘内,高功率 4 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 鲜嫩清口。

181. 炒双片

原料 肉 100 克,莴笋 300 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1 小匙,糖 1 小匙,生粉 1 中匙,味精 1/2 小匙,油 1 中匙。

做法

(1) 肉切成片,用酒、糖、生粉和少量盐拌和。

(2) 莴笋切成片,用余下盐腌渍 10 分钟,去水后与肉片拌和。

(3) 装入盘内,高功率 4 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 肉嫩笋脆,入口清香。

182. 花菜炒肉片

原料 肉片 100 克,花菜 300 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1 小匙,生粉 1 中匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 肉片用生粉、酒、盐拌匀。

(2) 花菜切成小朵,用开水泡后,加入味精,熟油,与肉片、味精、油拌匀。

(3) 装入盘内,加盖高功率 5 分钟。中途搅拌 1 次即可。

特点 味鲜肉嫩。

183. 芹菜鱿鱼

原料 鱿鱼 150 克,芹菜 500 克。

调料 蒜头 10 粒,酱油 1 中匙,红辣椒 1 只,盐、味精各 1/2 小匙,醋 1 中匙,水 1 中匙,油 2 大匙。

做法

(1) 鱿鱼洗净划斜纹切片,芹菜去叶洗净切段。

(2) 油 2 大匙高功率 2 分钟后,放入蒜末、酱油、红辣椒段、盐、味精、醋、水、鱿鱼、芹菜,高功率 4 分钟即可。

特点 黄绿分明,滑润清香。芹菜含芫荽甙、挥发油、甘露

醇、环己六醇、维生素及烟酸等。有降血压、镇静、解痉、利尿、健胃、净血、调经的功能。

184. 银芽黄鱼丝

原料 绿豆芽 250 克,黄鱼肉 200 克,青椒 1 只,红辣椒 1 只。

调料 葱 1 根,麻油 1/2 大匙,油 2 大匙。

(A) 盐 1/3 小匙,酒 1/2 大匙,胡椒粉 1/4 小匙,生粉 1/2 大匙,麻油 1/2 大匙,蛋清少许。

(B) 盐 2/3 小匙,酒 1/2 大匙,糖 1 小匙。

做法

- (1) 绿豆芽摘去头尾,剩下中间部分,洗净。
- (2) 青椒、红辣椒去籽切丝。
- (3) 黄鱼肉切粗丝,加入调料(A),顺一方向搅拌,拌匀。
- (4) 葱切段,加入油,高功率 2 分钟爆香。
- (5) 将葱油倒入盛有黄鱼丝、绿豆芽、青红辣椒的盘内,再加入调料(B)拌匀,加盖高功率 5 分钟,取出淋上麻油即可。

特点 色泽清淡,配以红绿丝点缀。味鲜嫩爽口。

185. 银芽洋葱

原料 绿豆芽 200 克,洋葱 1/2 个。

调料 盐、味精各 1/2 小匙,酱油 1 中匙,酒 1 中匙,黑胡椒 1 大匙,油 2 大匙。

做法

- (1) 先将绿豆芽去头尾,洋葱洗净切丝。
- (2) 油高功率 2 分钟,放入洋葱高功率 2 分钟。
- (3) 再放入所有调料、豆芽高功率 2 分钟,取出拌匀再高功

率 2 分钟即可。

特点 色泽洁白，清淡微辣，脆嫩爽口。

186. 洋葱肉丝

原料 腿肉 150 克，洋葱 200 克。

调料 酒 1 小匙，盐 1 小匙，糖 1 小匙，味精 1/2 小匙，生粉 1 小匙，熟油 1 大匙。

做法

- (1) 腿肉切成丝，用酒、生粉拌匀。
- (2) 洋葱切丝，与肉丝拌和，并加入盐、糖、味精、熟油调匀。
- (3) 装盘加盖高功率 4 分钟即可，中途搅拌 1 次。

特点 鲜嫩味香。

187. 韭黄肉丝

原料 猪肉丝 300 克，韭黄 300 克，红辣椒 2 只。

调料 酱油 1 大匙，生粉 1 中匙，酒 1 中匙，油 2 大匙，盐 1/2 小匙。

做法

- (1) 韭黄切段，红辣椒切丝。
- (2) 猪肉丝与所有调料拌匀，腌 20 分钟，高功率 3 分钟后取出。
- (3) 取出后与韭黄、红辣椒拌匀，高功率 2 分钟即可。

特点 色泽红黄，肉嫩鲜香，微辣适口。

188. 香菇盒子

原料 香菇 10 朵，肉糜 100 克，干虾仁 1 中匙。

调料 蛋清 1 个，生粉 1 中匙 1 小匙，姜末、酒各 1 小匙，酱

油 1 小匙,麻油、胡椒粉、酱油少许,高汤 1/2 杯,水 1 小匙,青菜叶 10 片,盐、糖各 1/2 小匙。

做法

(1) 香菇去蒂泡软,肉糜与干虾仁剁成肉酱加入蛋清,生粉 1 中匙,姜末、酒各 1 小匙,酱油 1 小匙,胡椒粉少许,拌匀,分成 10 份。

(2) 香菇倒放,上撒少许生粉,将肉酱分别放入 10 个香菇上。先将青菜叶剪成比香菇略大的圆形,均匀排在盘里,再在上面放好带肉酱的香菇,放入炉内高功率 5 分钟。

(3) 将高汤,盐、糖各 1/2 小匙,麻油、酱油少许拌匀,放入盘内高功率 2 分钟后取出,再与生粉、水各 1 小匙拌匀高功率 1 分钟后,取出淋在香菇上即可。

特点 色泽悦目,形态美观,肉嫩味鲜。

189. 香菇豆苗

原料 小香菇 20 朵,豆苗 250 克。

调料 高汤半杯,葱段 6 段,油 5 大匙。

(A) 蚝油 3 大匙,糖 1 大匙,麻油 1 小匙。

(B) 盐 1/4 小匙,酒 1 小匙。

做法

(1) 葱段加油,高功率爆香 3 分钟。

(2) 香菇洗净,泡软去蒂,加入调料(A)、高汤及 1/2 的爆香油,加盖中高功率 7 分钟。

(3) 豆苗洗净装盘,加入另 1/2 爆香油及调料(B),拌匀后高功率 4 分钟。

(4) 豆苗垫底,排上煮好的香菇及汤汁即可。

特点 褐、绿相映,鲜嫩清香。含蛋白质,多种氨基酸,多糖

类,维生素 B₁, B₂, C 等。益胃气、止消渴、降血压。

190. 炒香菇

原料 香菇 50 克,冬笋 50 克。

调料 盐 1 小匙,糖 1 小匙,味精 1/2 小匙,生粉 1 中匙,熟油 1 中匙。

做法

- (1) 将香菇洗净,浸泡开后剪去根。
- (2) 冬笋切片,与香菇、调料拌和。
- (3) 放入盘内,加盖高功率 5 分钟。中途搅拌 1 次。

特点 香味扑鼻、爽口。

191. 炒青菜

原料 青菜 300 克。

调料 盐、糖、味精各 1/2 小匙,熟油 1 大匙。

做法

- (1) 青菜洗净切块,用调料腌渍 10 分钟。
- (2) 装入盘内,加盖高功率 4 分钟。中途搅拌 1 次即可。

特点 色清、爽口。

192. 蚝油芥蓝

原料 芥蓝菜(甘蓝菜)500 克。

调料 蚝油 2 大匙,麻油 1 中匙,盐、味精各 1 小匙,油 2 大匙,水 2 杯。

做法

- (1) 芥蓝洗净,切长段与蚝油、麻油、盐、味精拌匀。
- (2) 加油及水高功率 2 分钟后捞出,排盘成交错状。

特点 碧绿青翠，油润爽口。

193. 炒四季豆

原料 刀豆 300 克。

调料 盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，熟油 1 大匙。

做法

(1) 刀豆撕筋洗净，切成 3 厘米左右段，用盐，味精腌 15 分钟。

(2) 放入盘内，淋上熟油，加盖高功率 6 分钟。中途搅拌 1 次即可。

特点 碧绿、爽口。含蛋白质、卵磷脂等。有温中下气，利肠胃功用。

194. 油焖茭白

原料 茭白(去壳)300 克。

调料 酱油 1 大匙，盐少许，糖 1 小匙，味精 1/2 小匙，油 1 大匙。

做法

(1) 将茭白洗净，切 1 寸条块，用酱油、盐、糖、味精拌匀。腌渍 15 分钟。

(2) 装入盘内，淋上油，加盖高功率 7 分钟，中途搅拌 1 次即可。

特点 色泽淡红泛黄，味鲜香嫩。含蛋白质，可溶性无氮物等。

195. 茭白肉丝

原料 腿肉 100 克，茭白 200 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1 小匙,糖 1/2 小匙,生粉 1 中匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 大匙。

做法

(1) 将腿肉、茭白切成丝。

(2) 用调料拌和。

(3) 装入盘内,高功率 4 分钟即可。中途搅拌 1 次。

特点 肉嫩味鲜,淡雅爽口。

196. 雪菜肉丝

原料 雪菜 300 克,猪肉丝 200 克。

调料 酱油 2 大匙,糖 2 中匙,味精 1 小匙,蛋清少许,生粉 1 大匙,油 2 大匙,红辣椒丝 1 大匙,葱段 1 大匙。

做法

(1) 雪菜洗净切丝。肉丝用酱油、糖、味精、蛋清、生粉腌渍 5 分钟。

(2) 油高功率 2 分钟,放入红辣椒丝、葱段,高功率 1 分钟,再放入肉丝高功率 2 分钟。

(3) 取出倒去些油,放入雪菜拌匀,再高功率 3 分钟即可。

特点 微辣,味道极鲜。

西 式

197. 镶番茄

原料 番茄 2 个,虾 120 克,松子 1/4 杯,黄瓜丁 1/4 杯,葡萄干 1/4 杯,黄瓜汁 1/4 杯,开水 2 杯。

调料 盐 1 小匙,糖 1 小匙,胡椒粉少许。

做法

- (1) 将番茄切去上盖,将肉挖出切丁,外壳留用。
- (2) 虾连壳洗净,放入开水中,盖上盖放入炉中高功率 2 分钟,取出去壳,加入盐、糖、胡椒粉后放入冰箱冷冻。
- (3) 将番茄肉、黄瓜丁、葡萄干、虾、黄瓜汁拌匀,做成馅料。
- (4) 把馅料分镶入番茄壳内,撒上松子即可。

特点 色泽鲜艳,美观大方,鲜香可口。

198. 镶青瓜

原料 黄瓜 1 条,蛋 2 只,火腿或午餐肉 60 克,香菜末 1 中匙,红椒 1 罐,干酪泥 2 大匙。

调料 牛油片 30 克,蒜和盐 1/2 小匙。

做法

- (1) 将黄瓜横切开 1/3,将瓜肉取出切粒,壳留用。将火腿(或午餐肉)和红椒切粒。
- (2) 将蛋稍打碎,加入火腿、黄瓜肉、香菜、红椒、干酪泥、牛油、蒜和盐拌匀,镶在黄瓜壳内,用中功率 1 分钟即可食用。

特点 色调美观,奶香鲜辣。

199. 薯茸镶什菜

原料 马铃薯 4 个(约 150 克),香肠 2 条,青豆 1/3 杯,白蘑菇 1/3 杯,洋葱 1/3 杯。锡纸适量。

调料 牛油 30 克,奶白汁 1/2 杯(罐头),胡椒粉 1/2 小匙,盐 1 小匙,牛油少许,红椒粉 1 小匙。

做法

- (1) 马铃薯洗净,用叉稍插表面,高功率 7 分钟,取出用锡纸包裹,等候 5 分钟。
- (2) 将香肠、洋葱、白蘑菇切片。

(3) 将牛油放入煎盘内,高功率 4 分钟后,加入青豆、洋葱、白蘑菇、香肠、奶白汁,加盖高功率 5 分钟。

(4) 将马铃薯直切 1/4(不要切断),用叉或刀将马铃薯肉压成茸,加入盐、胡椒粉及牛油少许抹匀,然后将香肠、青豆、洋葱、白蘑菇镶在薯茸面,撒上红椒粉便成。

特点 色形艳丽别致,配料多样,清鲜香辣。

200. 青豆火腿

原料 青豆 1 杯,洋葱粒 1/3 杯,火腿粒 100 克,香菜末 1 大匙,酸奶 2 大匙。

调料 白酒 2 大匙,盐 1/2 小匙,胡椒粉少许,油 2 大匙。

做法

(1) 将油倒入盘内,高功率 4 分钟,加入青豆、洋葱、火腿、白酒爆香,再拌入盐与胡椒粉,高功率 2 分钟。

(2) 将酸奶倒入青豆火腿内拌匀,撒上香菜,5 分钟后便可食用。

特点 色泽美观,清香适口。青豆含蛋白质、糖类、灰分、钙、磷、铁。利小便,止泄痢,益中气,消痈肿。

201. 熏肉炒刀豆

原料 刀豆 200 克,熏猪肉 100 克,洋葱 1 个(切碎),香菜末 2 中匙,鲜奶油 1/4 杯。

调料 黑椒粉 1 小匙,盐 1 小匙,胡椒粉 1/2 小匙,沸水 2 杯,油 2 大匙。

做法

(1) 将刀豆倒入沸水中,高功率 1 分钟,取出沥去水分。用盐、胡椒粉腌渍。

(2) 取一盘子,加油 2 大匙,高功率 5 分钟,将熏猪肉、洋葱放入爆透,加入刀豆、黑椒粉,再用高功率 2 分钟。

(3) 淋上鲜奶油,撒上香菜即可。

特点 红绿相间,香醇味浓,微辣适口。

202. 炒什菜

原料 青椒 1 只,红椒 1 只,洋葱 1 只,番茄 1 个,熏肉 2 条,香肠 2 条。

调料 紫苏 1/2 小匙,黑椒粉 1 小匙,盐 1 小匙,胡椒粉少许,油 2 大匙。

做法

(1) 将青椒、红椒、洋葱切成粒,番茄去籽切成粒,熏肉和香肠切成片。

(2) 煎盘内加油,高功率 4 分钟,放入洋葱、熏肉爆透。

(3) 将青椒、红椒、番茄、香肠、紫苏、黑椒粉加入,拌匀,高功率 2 分钟后,拌入盐和胡椒粉,即可食用。

特点 色泽美观,微带香辣,味美可口。

203. 干酪汁大蒜

原料 大蒜 4 棵,面粉 1 大匙,鲜奶 1 杯,干酪粉 1/4 杯,玉米油 30 克,芥末酱 1 大匙。

调料 盐少许,胡椒粉少许,水 1 大匙。

做法

(1) 油放入深盘,高功率 2 分钟,取出加入面粉拌匀,然后将牛奶逐步倒入,搅透后,用高功率 5 分钟,中途搅拌 1 次。再加入干酪粉、芥末酱,高功率 1 分钟,焖 5 分钟便成汁料。

(2) 大蒜切成段,加水高功率 2 分钟,取出倒去水分,拌入

盐与胡椒粉,淋上热汁便可。

特点 色泽素雅大方,香辣爽口。

204. 芝士焗菜花

原料 花菜 1 棵(约 500 克),白汁 1 杯(可用罐头奶),干酪末 1/2 杯,面包屑 1/4 杯,碎香菜 2 大匙。

调料 牛油片 60 克,盐 1 小匙,沸水 4 杯。

做法

(1) 将花菜洗净,放入沸水内,加盐加盖高功率 12 分钟,取出沥去水分。

(2) 白汁与香菜拌匀,淋在花菜面上,撒上面包屑,干酪末,铺上牛油片,加盖高功率 5 分钟,取出候 5 分钟再食用。

特点 色泽清淡,咸香味浓。

205. 鲜露笋忌廉汁

原料 龙须菜 200 克,鲜奶 1/2 杯,碎香菜 2 大匙,蛋黄 2 只。

调料 蒜汁盐 1/2 小匙,牛油 30 克,沸水 2 杯。

做法

(1) 龙须菜去根及硬皮,切成两段。

(2) 将龙须菜放入沸水中,加盖高功率 3 分钟,沥去水分,放于碟上。

(3) 煮好龙须菜水 1/4 杯与鲜奶、碎香菜、蒜汁盐、牛油拌匀,中高功率 2 分钟,将蛋黄倒入搅匀,淋在龙须菜面上。

特点 色泽素雅,味道鲜香。

206. 奶油胡萝卜

原料 胡萝卜 250 克,杏仁片 1/3 杯,香菜末 1 大匙。

调料 糖 1 中匙,鲜奶油 1/3 杯,水 1 杯。

做法

(1) 胡萝卜去皮切成条状(约 8 厘米长),加入糖和水,加盖高功率 6 分钟,沥去水分。

(2) 放入香菜、鲜奶油,高功率 1 分钟,撒上杏仁片便可食用。

特点 奶香浓郁,果味重,清甜可口。胡萝卜含丰富的维生素 A(胡萝卜素),挥发油。健胃助消化,常食能防止因维生素 A 缺乏引起的疾病。

207. 奶油白菜

原料 大白菜 500 克,洋葱半个,里脊肉 100 克。

调料 姜 3 片,盐、糖各 1 小匙,色拉油 1 大匙,奶油 2 大匙,面粉 1 大匙,炼乳 1 大匙,水 4 大匙。

做法

(1) 先将白菜洗净切块,洋葱切丝,里脊肉切薄片。

(2) 白菜与姜、盐、糖、水 2 大匙拌匀放入炉中高功率 10 分钟后取出,留汁,沥干白菜。

(3) 色拉油、奶油高功率 2 分钟后放入洋葱,高功率 2 分钟,再放入面粉、炼乳、水 2 大匙与白菜汤汁拌匀,最后放入白菜与肉片,高功率 5 分钟即可。

特点 色黄,菜鲜肉嫩,奶香浓郁。

六、汤羹类

中式

208. 酸辣汤

原料 鸭血 100 克,豆腐 1 小块,榨菜丝 30 克,笋丝 100 克,胡萝卜丝 50 克,肉丝 100 克,木耳丝 50 克。

调料

(A) 酱油 1½ 大匙,醋 2 大匙,糖 1½ 大匙,盐 1 小匙,胡椒粉 1 小匙。

(B) 生粉 2 大匙加水 2 大匙调匀。

热高汤 5 杯,香菜少许,麻油 1 小匙。

做法

(1) 鸭血洗净,与豆腐同切成小长块。

(2) 榨菜、笋、胡萝卜、肉、木耳丝均放入一大碗中,加盖高功率 4 分钟后,加入鸭血、豆腐、热高汤及调料(A),加盖高功率 7 分钟至沸,加入调料(B)勾芡成浓稠状。

(3) 淋上麻油,撒上香菜即可。

特点 原料多样,汤鲜味美,酸辣利口。

209. 蛤蜊鸡汤

原料 蛤蜊 250 克,鸡腿 2 只。

调料 嫩姜一块,热高汤 6 杯,盐 2 小匙,味精 1/4 小匙,酒

1 大匙。

做法

(1) 蛤蜊加入盐 1 小匙及 7 杯半的水拌匀,静置 2 小时吐沙后洗净。姜切 5 片及 2 大匙姜丝备用。

(2) 鸡腿剁成块,加入盐 1 小匙、酒及姜片,腌渍 10 分钟后,加盖高功率 6 分钟。

(3) 鸡块内加入蛤蜊及热高汤,加盖高功率 7 分钟。

(4) 去除汤内姜片,加入姜丝与味精拌匀即可。

特点 汤汁乳白,清鲜味美。蛤蜊含蛋白质、糖类、烟酸、无机盐、维生素 A、B₁、B₂ 等,有润五脏,止消渴,软坚散肿的功用。

210. 竹节盅

原料 鸡腿肉 250 克,梅花肉 200 克,干贝 15 克,荸荠 10 只,竹节筒 6 个,温高汤 6 杯。

调料 盐 1 小匙,白酱油 1 大匙,糖 1 小匙,胡椒粉 1/4 匙,生粉 2 小匙。

做法

(1) 将鸡腿肉与梅花肉同绞成肉糜,再以刀背敲剁至粘稠。

(2) 干贝以 1 杯热水浸泡 5 分钟后,加盖以中高功率 5 分钟,压丝剁碎。

(3) 荸荠拍碎,挤去水分,与干贝末一起加入肉糜中,并放入所有调料,顺一方向搅拌,使其产生粘性后,慢慢加入温高汤拌匀,使其呈稀汤状。

(4) 将肉末与汤灌入竹节内,至 8 分满,盖上薄膜。

(5) 6 个竹筒呈圆形放入炉内,高功率 7 分钟即可。

特点 色泽浅淡,肉嫩汁鲜,风味别致。

211. 丸子津菜汤

原料 肉糜 200 克,大白菜 200 克,粉丝 1 把。

调料 油 2 大匙,热高汤 5 杯,麻油 1 小匙。

(A) 盐 1/3 小匙,生粉 2 小匙,酒 1 小匙。

(B) 胡椒粉 1/4 小匙,盐 1 小匙,味精 1/4 小匙。

做法

(1) 肉糜加入调料(A)拌匀,搅打一下挤成肉丸。

(2) 大白菜洗净切成粗丝,粉丝以热水泡软,再以冷水冲凉待用。

(3) 将大白菜加油放入大碗中,加盖高功率 4 分钟。

(4) 再加入粉丝、热高汤、肉丸子及调料(B),加盖高功率 10 分钟,淋上麻油即可。

特点 色泽清淡,汤鲜味美。

212. 番茄肉丸汤

原料 番茄 150 克,猪肉糜 150 克,香菜末少许,芹菜末少许,麻油数滴,水 3 杯。

调料

(A) 蛋清少许,盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,酒 1 小匙,酱油 1 小匙,生粉 1 中匙,小葱 2 棵,姜 2 片。

(B) 盐 1 小匙,小葱 1 棵,胡椒 1/2 小匙,味精 1/2 小匙。

做法

(1) 番茄去蒂切丁,切调味料(A)中之葱姜为末。

(2) 将肉糜,调料(A)各成分混合,用力搅匀。用大匙做成肉丸。

(3) 一较深盘中加水 3 杯,加盖高功率 9 分钟左右,烧开

之。取出加入肉丸、番茄以及调料(B)拌匀,加盖高功率4分钟。
撒置香菜末及芹菜末装饰之。食用时,加入麻油其味更美。
特点 色泽红黄,汤汁清鲜,番茄味浓。

213. 萝卜丝汤

原料 萝卜250克,虾皮15克。

调料 猪油2大匙,葱末1小匙,高汤适量,精盐、味精各少许。

做法

(1) 将萝卜洗净切成丝,放入开水中焯一下,沥干水分。

(2) 器皿中放油烧热,下葱,即放萝卜丝,高功率2分钟,加高汤、虾皮、精盐、味精,烧开即成。

214. 雪菜冬瓜汤

原料 冬瓜(去皮、瓤)250克,雪菜60克。

调料 色拉油1中匙,高汤2杯,精盐、味精各少许。

做法

(1) 将冬瓜切成3厘米长、0.6厘米厚、2.2厘米宽的块,洗净;把雪菜洗净,切成末待用。

(2) 将冬瓜块放入沸水中高功率4分钟取出,浸到冷水里,冷透后取出。将冬瓜、雪菜末、高汤倒进器皿中,烧开后撇去浮沫,加入精盐、味精,高功率3分钟,淋上色拉油即可。

215. 牛肉菠菜汤

原料 熟牛肉250克,牛肉汤2500克,胡萝卜150克,土豆500克,菠菜750克,鸡蛋250克。

调料 黄油150克,精盐25克,胡椒粉少许,淡炼乳10克,

香叶 2 片,胡椒粒 2.5 克,番茄酱 150 克,柠檬 50 克,醋精 5 克。

做法

(1) 把胡萝卜切成斜花片,葱头去老皮切丝,放在器皿内加黄油、香叶、胡椒粒焖制,中功率 15 分钟,待焖到半熟时加番茄酱。

(2) 菠菜洗净用开水焯过,切成 1.5 厘米长的段。土豆去皮切块放在器皿内,加牛肉汤煮之,等土豆八成熟时,加入焖好的材料、下盐、胡椒粉、醋精、柠檬汁,调好口味。

(3) 食用前放入菠菜,中功率 4 分钟煮沸,起菜时在每个汤盘内先放上切好的牛肉片,盛上汤,再放上鸡蛋,浇上淡炼乳即可。

216. 番茄鸡蛋汤

原料 鸡蛋 1~2 个,番茄 250 克。

调料 素油 1 大匙,精盐 2 小匙,味精 1 小匙,色拉油适量,猪油 1 大匙。

做法

(1) 番茄洗净后,切成厚片。

(2) 将鸡蛋抽打成鸡蛋糊,略加些盐。

(3) 将番茄片放入器皿中,加入色拉油高功率 8 分钟,炒半熟后,加入 1 杯半清水,高功率 5 分钟煮开后,倒入鸡蛋糊,再高功率 5 分钟,加入盐、味精和猪油即成。

217. 葱花蛋汤

原料 鸡蛋 2 个。

调料 葱 100 克,猪油 2 小匙,酱油 1 中匙,精盐 1 小匙,胡椒粉 1 小匙,味精半小匙,清汤适量。

做法

(1) 鸡蛋打在碗内搅散,葱切成末。

(2) 在器皿中放入油高功率 1 分钟,放汤,加盐,高功率 6 分钟,待汤开时将搅散的鸡蛋液淋入,用手勺抄底轻轻地推动,加酱油、味精,烧开,撒上葱花、胡椒粉即可。

218. 青鱼头尾汤

原料 青鱼头、尾 500 克,木耳 25 克,肉汤适量。

调料 酱油 1.5 大匙,色拉油 3 大匙,蒜 1 瓣,葱 10 克,姜 2 克,绍酒 1 大匙,白糖 2 小匙,精盐 1 小匙,胡椒粉、味精各适量。

做法

(1) 将青鱼头、尾洗净,先用酱油浸渍一下。放水发木耳。

(2) 器皿中放油,加蒜片、葱段、姜块爆香,先放鱼头,后放鱼尾,待两面均煎成黄色,取出。再用另一器皿把肉汤和浸鱼的酱油倒入,加绍酒 1 大匙、白糖 2 小匙,高功率 20 分钟,下发好的木耳,再高功率 6 分钟,加味精 1/4 匙及葱末、胡椒粉,连同器皿一起上桌。

219. 羊肉清汤

原料 羊肉 500 克,冬笋 3 条。

调料 葱 3 棵,姜 2 片,绍酒、精盐各少许。

做法

(1) 羊肉切块,放入滚水中高功率 10 分钟,取出洗净。

(2) 冬笋去衣,取笋肉切斜刀块。

(3) 葱洗净打结,姜拍裂。

(4) 将适量清水高功率 6 分钟至滚,放入全部材料,加酒 1 中匙,中功率 45 分钟,用盐调味,拣去姜、葱即可。

220. 莲藕排骨汤

原料 藕 500 克,大排骨 400 克。

调料 盐 1 小匙,味精 1 小匙,香菜少许,高汤 3 大杯。

做法

(1) 先将排骨加热水高功率 3 分钟,藕切片。

(2) 排骨加高汤 3 大杯、藕、盐、味精高功率 10 分钟,取出后撒上香菜即可。

特点 色泽浅红,鲜美,可口,滋补。藕含淀粉,鞣质,维生素 B、C。有止血功效。

221. 苦瓜鲈鱼汤

原料 苦瓜半条,鲈鱼中段 1 段。

调料 姜 5 片,盐 1/2 小匙,酒 1 中匙,热水 4 杯,麻油 1 中匙。

做法

(1) 苦瓜洗净去籽切片,鲈鱼切块。

(2) 碗内放 4 杯热水及鲈鱼、姜、盐、酒高功率 5 分钟。

(3) 再放入苦瓜高功率 3 分钟,取出淋上麻油。

特点 汤汁清澈,鱼肉细嫩,鲜美微苦。鲈鱼含蛋白质、糖类、灰分、钙、磷、铁、维生素 A、B。有滋补,益筋骨,和肠胃,治水气功能。

222. 鲜菇虾丸汤

原料 虾仁 230 克,肥肉 40 克,草菇(听装)1 罐,小葱 6 根(切成 3 厘米长),麻油适量。

调料

(A) 盐 1 小匙,味精 1 小匙,胡椒 1 小匙,麻油 1 中匙,蛋清少许,生粉 1 小匙。

(B) 盐 1 中匙,酒 1 大匙,味精 2 中匙,水 3 杯。

做法

(1) 去虾仁之泥肠,洗净、沥干,切碎成泥。加入肥肉和调料(A)各成分,拌匀并用大匙做成虾丸。

(2) 将调味料(B)各成分倒入一较深盘内拌匀,加盖高功率 9 分钟至沸。

(3) 加入虾丸、草菇及葱末拌匀,再加盖高功率 4 分钟。待虾丸浮起,取出,淋上麻油即可。

特点 汤清味美,鲜香软嫩,微辣爽口。

223. 干贝发菜汤

原料 冬瓜 150 克,干贝 8 个,发菜少许,姜 4 片,油 1 大匙。

调料 水 2 杯,盐 1 小匙,味精 1 小匙,麻油 1 小匙。

做法

(1) 冬瓜去皮,去籽,洗净后切正方块。干贝用水泡 30 分钟,使其变软,发菜泡 1 杯水。

(2) 油高功率 2 分钟,放入姜片高功率 2 分钟。

(3) 冬瓜、干贝、干贝汁与水 2 杯、盐、味精、油拌匀高功率 10 分钟。

(4) 取出放入发菜拌匀高功率 5 分钟,再淋上麻油。

特点 色泽洁雅,清淡爽口。

224. 排骨酥羹

原料 肋排 300 克,白萝卜 300 克。

调料 醋 1 大匙,糖 1 大匙,酱油 1 大匙,盐,味精各 1 小匙,生粉 2 大匙,干香葱头 1 大匙,辣椒末 1 大匙,高汤 3 杯,香菜少许,麻油少许,油 2 大匙。

做法

(1) 将排骨洗净切块,用醋、糖、酱油、盐、味精、生粉 1 大匙腌渍,白萝卜切方块。

(2) 油高功率 2 分钟,放入干香葱头,辣椒末,高功率 2 分钟后放入腌好的排骨,高功率 3 分钟。

(3) 放入高汤、白萝卜块高功率 10 分钟至沸。

(4) 取出以生粉 1 大匙勾芡,再高功率 1 分钟,取出撒上香菜、麻油即可。

特点 咸甜酸辣,香醇味浓,酥嫩汤鲜。补阴益髓,消食顺气,化痰止渴,利尿,散瘀。

225. 鱼翅羹

原料 鱼翅 100 克,火腿丝 1 大匙,金针菇 100 克,香菇 3 个。

调料 姜 3 片,葱段 1 大匙,热水 $4\frac{1}{4}$ 杯,葱丝 1 大匙,姜丝 1 中匙,油 2 大匙,盐、糖各 1 小匙,酒 1 小匙,酱油 2 大匙,味精 1 小匙,生粉 1 中匙,酒 1 大匙,胡椒粉、麻油少许。

做法

(1) 先将鱼翅用温水泡 1 小时,捞出后加姜片、葱段、热水 2 杯、酒 1 大匙。

(2) 香菇泡软切丝加葱丝、姜丝、油、热水 2 杯及金针菇丝、香菇丝、火腿丝,再与加好调料的鱼翅倒在一起拌匀,高功率 3 分钟后取出。

(3) 再加入盐、糖、酒 1 小匙、酱油、味精及用 $1/4$ 杯水拌匀

的生粉,高功率 2 分钟后取出,撒上胡椒粉,麻油即可。

特点 色泽红黄,味浓汁鲜,金针菇滑嫩爽口,翅筋软糯。

226. 宁式黄鱼羹

原料 黄鱼 500 克,蛋清 2 个,绿竹笋 1/2 支,雪里红 60 克。

调料 葱 5 段,姜 3 片,热高汤 6 杯,盐 1/2 小匙,麻油 1 小匙。

(A) 盐 1 小匙,糖 1 小匙,胡椒粉 1/4 小匙。

(B) 生粉 2 大匙用冷开水 2 大匙调匀。

做法

(1) 将黄鱼去骨、皮及鱼刺后,将鱼肉切成 1 厘米左右的小丁,加入 1/2 打散的蛋清及 1/2 小匙的盐,腌渍 30 分钟。

(2) 笋放入耐热塑料袋中,高功率 2 分钟,冷却后切成与鱼同样大小的片状。

(3) 雪里红一条条撕开、洗净,尾端软叶部分不用,其余切碎。

(4) 将鱼肉,笋片,雪里红,葱姜加入热高汤,并调入调料(A),加盖高功率 9 分钟至沸。

(5) 随将调料(B)倒入热汤中勾芡,将剩下的蛋清打散,倒入做成蛋花,并淋上麻油即可。

特点 羹色素雅,味道极其鲜美。

227. 西湖牛肉羹

原料 牛肉糜 100 克,鸡蛋清 3 个,芹菜 2 棵。

调料 热高汤 4 杯,盐少许。

(A) 鲜酱油 1/2 大匙,糖 1/3 中匙,生粉 1/2 大匙,水 2 大

匙,酒 1 大匙,麻油 1/2 小匙,胡椒粉 1/2 小匙。

(B) 玉米粉 3 大匙,水 4 大匙。

做法

(1) 牛肉糜用调料(A) 搅匀。

(2) 蛋清拂匀,芹菜切碎。

(3) 热高汤倒入大汤碗中,高功率 5 分钟,放入调料(B)搅匀,再放入牛肉糜搅匀,加盖高功率 3 分钟至牛肉熟,即将鸡蛋清放入拌匀,加少许盐调味,撒上芹菜末即成。

特点 羹美味鲜。

西 式

228. 什菜汤

原料 胡萝卜 1 根,洋葱 1 个,芹菜 1 棵,马铃薯 1 个,番茄 1 个,新鲜蚕豆 1/3 杯,熏肉 1 条。

调料 牛油 60 克,蒜泥 1 中匙,盐 1/2 小匙,胡椒粉 1/4 小匙,干酪茸 1/2 大匙。

(A) 番茄酱 2 大匙,面粉 3 大匙,通粉 1/3 杯,香叶 2 片,热鸡汤 4 杯。

做法

(1) 胡萝卜、洋葱、芹菜、马铃薯均切成小粒,蚕豆去皮切粒,番茄去皮去心切粒,熏肉切片。

(2) 将牛油放入大汤碗内,高功率 3 分钟后,加入熏肉、蒜泥及所有蔬菜搅匀,再倒入调料(A)搅匀,高功率 10 分钟,中途搅拌一次。

(3) 再拌入盐和胡椒粉,撒上干酪茸,中高功率 5 分钟即可。

特点 原料多种,色彩多样,素中带荤,鲜香味浓,为夏令汤菜。

229. 洋葱汤

原料 洋葱 2 个(切丝),面粉 3 大匙,蒜茸面包 4 片,碎干酪 2 大匙。

调料 热牛肉汤 4 杯(可用牛肉汤料 2 包加 4 杯开水),油 2 大匙,牛油 50 克,白酒 1 中匙,盐、胡椒粉各少许。

做法

(1) 煎盘加油放入微波炉高功率 5 分钟,取出放入面粉,不停搅动,炒至金黄色。

(2) 牛油放入钵内,盖上盖,高功率 3 分钟,放入洋葱,搅匀至软,加入面粉拌匀,再将热牛肉汤徐徐加入,不停搅动。盖上盖,高功率 15 分钟(中途搅拌 1 次)。

(3) 将汤倒入汤盅内,加入白酒、盐、胡椒粉,放上蒜茸面包,撒上碎干酪,盖上盖,中功率煮至干酪溶化(约 3 分钟)。

特点 色泽清淡,鲜香适口。

附:蒜茸面包

原料 面包 1 个。

调料 牛油 50 克,蒜末 2 中匙,芹菜末 1 中匙,盐 1 小匙。

做法

(1) 将牛油、蒜末、芹菜末、盐拌匀,搽在面包上。

(2) 放入微波炉,高功率 3 分钟即成蒜茸面包。

230. 南瓜汤

原料 南瓜 150 克(切片),洋葱 1 个(切半),鲜奶 1 杯,蛋黄 2 只,面粉 1 大匙。

调料 鸡汤 2 杯,豆蔻粉 1/2 小匙,牛油 25 克,盐、胡椒粉少许。

做法

(1) 将南瓜、洋葱、鸡汤放在钵内,盖上盖,高功率 10 分钟或至南瓜煮软,取出洋葱,将南瓜连汤用搅拌器打烂成糊状。

(2) 牛油放入钵内高功率 2 分钟,倒入面粉拌匀,然后把南瓜汤徐徐加入,搅拌至匀,加入鲜奶、豆蔻粉,盖上盖,放入炉内高功率煮 5 分钟或至沸,加入盐、胡椒粉及蛋黄拌匀(加入前先用 2 大匙南瓜汤调稀)即可。

特点 色黄,鲜香适口。

231. 忌廉蘑菇汤

原料 鲜蘑菇 250 克,洋葱 1/3 杯(切碎),鲜奶 1/2 杯,鲜奶油 1/3 杯,面粉 1 大匙。

调料 柠檬汁 1 中匙,白酒 2 中匙,滚鸡汤 4 杯,牛油 50 克,豆蔻粉 1/2 小匙,盐、胡椒粉各少许。

做法

(1) 将牛油、洋葱、蘑菇拌匀,盖上盖,放入微波炉用高功率加热 2 分钟。

(2) 加入柠檬汁、白酒、豆蔻粉、面粉和少许汤拌匀成糊状,然后将滚鸡汤徐徐倒入,不停搅拌至匀,盖上盖,入炉高功率 10 分钟,中途搅拌 1 次。

(3) 将加热好的原料倒入搅拌器内搅成糜状,加入盐、胡椒粉,再放入微波炉用高功率加热 6 分钟,取出加入鲜奶及鲜奶油即可。

特点 香味浓郁,鲜美可口。

232. 鸡茸粟玉羹

原料 奶油玉米 1 罐, 鸡肉 100 克, 鸡蛋 2 只拂匀。

调料

(A) 生粉 1 中匙, 水 $1/3$ 杯, 胡椒粉 $1/4$ 匙。

(B) 热高汤 $4\frac{1}{2}$ 杯, 糖 $3/4$ 中匙, 麻油 $1/2$ 小匙, 胡椒粉 $1/4$ 小匙, 盐 1 小匙。

(C) 玉米粉 $3\frac{1}{2}$ 大匙, 水 5 大匙。

做法

(1) 鸡肉洗净, 抹干水剁碎, 加调料(A)搅匀成稀糊。

(2) 奶油玉米放入大汤碗中, 加入鸡肉拌匀, 再加入调料(B)搅匀, 加盖高功率 5 分钟。

(3) 加入调料(C)搅匀, 放入鸡蛋再搅匀, 再加盖高功率 2 分钟即可。

特点 色泽奶黄, 清香鲜美。

七、冷 盘 类

中 式

233. 什锦拼盘

原料 牛腱 1 块,龙虾 10 只,猪舌 1 个,牛肚 1 块,乌贼 1 只,鱼翅 100 克。

调料 酱油 2 大匙,辣椒 2 只,五香粉少许,酒 1 中匙,水 2 大匙,油 1 中匙,盐 1 小匙,香菜、葱末、麻油、辣椒末、酱油、色拉适量。

做法

(1) 牛肉洗净,用酱油、辣椒段、五香粉、酒、水 1 大匙腌渍,猪舌、牛肚洗净后也放入同时腌渍。虾洗净去须根,用水 1 大匙、油、盐腌渍。

(2) 将牛肉、猪舌、牛肚带腌料各置一碗中,乌贼置一碗中,牛肉入炉高功率 10 分钟,乌贼、鱼翅、虾放置炉内高功率 3 分钟,猪舌高功率 5 分钟,牛肚高功率 4 分钟后取出。

(3) 将牛肉切片、猪舌切片、虾整只放好排盘,乌贼放色拉,牛肚切丝,排好盘后,中间放入香菜、鱼翅及葱末、麻油、辣椒末、酱油。

特点 色形美观大方,鲜香味美,饮酒佳肴。

234. 水晶鸡

原料 鸡肉 380 克,猪皮 150 克,香菇 2 个,水 1/2 杯,火腿

8 片,香菜少许。

调料 (A) 盐 1 小匙,酒 1 中匙,味精 1/2 小匙。

做法

(1) 鸡肉去骨洗净,切成 2 厘米见方的丁块,以沸水泡去血水,猪皮亦如此。

(2) 将调料与鸡肉,猪皮及切细的一朵香菇盛入一较深盘内,对水 1/2 杯拌匀,加盖高功率加热 12 分钟。将火腿片与切细的香菇一朵加盖高功率 3 分钟。

(3) 取一中形碗,将煮好的火腿、香菇以及香菜围着周边排成一漂亮图案,再把煮好的鸡块、猪皮排于其上,然后,把汤汁倒入其中待凉。

(4) 加盖放入冰箱冷藏 3 小时,全部凝结成冻后,取出倒扣于平盘之上,取去碗即可。

特点 色泽艳丽,造型美观,柔软滑润,香鲜醇厚。

235. 鸡丝海蜇皮

原料 海蜇皮 2 张,黄瓜 1 条(约 50 克),鸡大腿肉 230 克,葱 10 厘米(切段),姜 3 片,酒 1 大匙,番茄少许(装饰),香菜少许(装饰)。

调料 葱末 3 大匙,姜末 1 中匙,酱油 4 大匙,糖 1 小匙,醋 1 大匙,辣酱 2 大匙,芝麻酱 2 大匙。

做法

(1) 可用温水浸泡海蜇皮过夜或 2~3 天,沥干切丝。

(2) 注入热水,用叉或筷子搅动,直至其变曲,立即加冷水浸片刻,捞起沥干待用。

(3) 黄瓜切丝。

(4) 鸡大腿肉块较厚处用刀切开,用牙签或竹签扎数孔于

其表皮。然后,使整块的鸡皮面朝下方放入较深的盘内,加入葱段、姜片及酒,加盖高功率加热 4 分钟,取出加盖搁置,直至完全冷却后,切为丝。

(5) 置 2、3、4 各丝于一菜盘中,适当摆设之。

(6) 浇上拌匀的调味汁,食用时拌匀即可。

(7) 用番茄和香菜装饰点缀。

特点 清润爽滑,香醇味浓,鲜美适口。含蛋白质、糖类、灰分、无机盐、烟酸、维生素 B₁、B₂ 等。补益五脏,降血压,清热化痰,消肿散结。

西 式

236. 马铃薯色拉

原料 马铃薯 3 小个,火腿 6 片,胡萝卜 1 根,蛋 2 个。

调料 色拉适量,盐少许,味精少许,麻油少许。

做法

(1) 马铃薯、蛋、胡萝卜放入 5 杯热水高功率 5 分钟至沸,再高功率 10 分钟取出待凉。蛋压碎,马铃薯与胡萝卜去皮切小丁,火腿切小丁。

(2) 将所有原料与色拉、盐、味精、麻油拌匀即可。

特点 色泽淡雅,清香不腻。

237. 白醋双味

原料 小竹笋 200 克(罐头装或水煮),嫩芦笋 120 克(白色或绿色)。

调料 色拉酱 3 大匙,白醋 1 小匙,水 2 大匙。

做法

(1) 洗净芦笋,切成3段。竹笋切成一口之大小。

(2) 盛小竹笋和嫩芦笋于一较深盘内,加入白醋与水,加盖高功率6分钟。加盖放置,待其冷却。

(3) 排于一浅盘中,将色拉酱在其上注成漂亮的图案。

特点 形色素雅美观,双笋脆嫩爽口。

238. 夏威夷火腿扒

原料 火腿2片,菠萝2片(罐头也可),干乳酪2片,红樱桃2粒。

调料 蜂蜜1大匙,油2大匙。

做法

(1) 煎盘加油,放入微波炉高功率4分钟。

(2) 取出放上火腿片(10厘米×10厘米方形),再放上菠萝片(环形),红樱桃放在中心,最上面放上干乳酪,倒上蜂蜜,放入微波炉高功率2分钟即可。

特点 红黄相衬,外形美观,香甜浓郁。

239. 啤梨香肠

原料 香肠6条,梨6片(或其他鲜果)。

调料 蜜糖1大匙,水1大匙。

做法

(1) 用叉将香肠表皮稍刺孔,放在盘内,梨以装饰的形状铺面。

(2) 蜜糖与水拌匀,淋在香肠及梨上,高功率1分钟即可。

特点 美观,鲜嫩,果味香浓。

240. 炸鱼柳条

原料 鱼干片1包(食品店有售),黄瓜1/2条。

调料 油 2 杯。

做法

(1) 将油放入深盘内(其容量要比油高 2 倍),盖上盖,放入炉内高功率 8 分钟至开。

(2) 把鱼干切成长方片,放入盘中,加盖,高功率 2 分钟炸至金黄。黄瓜切片与炸鱼干各排盘子的一边即可。

特点 金黄、翠绿相衬,美观大方。香酥脆嫩。清淡爽口。

241. 沙茶鸡卷

原料 鸡胸净肉 250 克,芹菜 2 棵,火腿 2 片,牙签适量。

调料 酱油 1 大匙,糖 1 中匙,麻油 1/2 小匙,胡椒粉 1/4 小匙,沙茶酱 1 1/2 大匙,生粉 1/2 大匙,油 1 大匙。

做法

(1) 芹菜洗净,去叶,切成约 1.5 厘米长。

(2) 鸡肉洗净抹干水,切成 2 厘米宽,7 厘米长薄片,加入所有调料腌渍半小时。

(3) 火腿片切成粗丝。

(4) 鸡肉一片,放上芹菜、火腿各 2 条卷起,穿上牙签,以免松开。

(5) 烤盘用高功率加热 7 分钟,将鸡卷放在烤盘上,高功率烘烤 3 分钟,翻转一面,再高功率烘烤 2 分钟即可。

特点 色泽金红,酥嫩鲜香。

242. 芥末洋芹

原料 洋芹 6 根

调料 色拉酱 2 大匙,芥末酱 2 大匙,盐 1/4 小匙,糖 1 小匙,高汤 1 大匙。

做法

(1) 将洋芹洗净,撕去筋络,切成 4 厘米长段。

(2) 将洋芹放入盘中,加水 2 大匙,高功率烫 3 分钟,立即浸入冰水中,冰凉沥干,放入冰箱,冰 1 小时。

(3) 将所有调料拌匀,淋于洋芹上即可。

特点 色泽清雅,脆嫩辣重。

八、饭粥面类

* 五谷类选购的常识与方法

五谷类是人们平时食用量最多的食物,是饮食中主要的热能来源。五谷类是植物草本类的种子,包括米、麦(大麦、小麦、黑麦与燕麦)、玉米、高粱、粟等,其选择方法为:

- (1) 米粒形状大小均匀,饱满而质坚者为好米。
- (2) 带有霉味或已发霉者不宜选购。
- (3) 面粉干爽而无霉味者为新品。
- (4) 不要选择太精白的米。

中 式

243. 珍珠白饭

原料 大米约 180 克,水 $1\frac{1}{4}$ 杯。

做法

(1) 淘净米,放于较深容器内,加入规定水量,然后,浸泡 1 个小时。

(2) 加盖用高功率 7 分钟,再加盖用中低功率 13 分钟即可。

(3) 煮好后,用饭勺轻轻地扒松,盖上厨房用干布巾,之后,加盖让其自热焖调 10 分钟。

(4) 即可盛饭食用。

特点 雪白、香醇。

244. 菜 饭

原料 大米 1 杯,青菜 300 克。

调料 油 3 大匙,盐 1 小匙,高汤 $1\frac{1}{3}$ 杯。

做法

(1) 青菜洗净,沥干水,切成 1.5 厘米长。

(2) 青菜放入盘内,加油 1 大匙,加盖高功率 4 分钟。

(3) 米洗净,放入煲内,加入盐、高汤,加盖高功率 15 分钟。

再加入青菜及油 2 大匙拌匀,加盖中功率 5 分钟,取出,自热焖调 3 分钟即可。

特点 清香四溢。

245. 粽子饭团

原料 糯米 2 杯,香菇 2 片,干虾仁 2 大匙,大葱 10 厘米,色拉油 1 大匙,麻油 1 大匙,猪肉糜 120 克。

调料 酒 2 大匙,酱油 5 小匙,盐少量,糖少量,胡椒少量,浸泡香菇的用水加高汤 $1\frac{1}{4}$ 杯。

做法

(1) 淘净糯米,浸泡 1 小时。捞起沥干后,搁置 30 分钟。

(2) 用水将香菇泡软后,切成 1 厘米见方的丁块。浸泡香菇用水留用。

(3) 用水将干虾仁泡软。

(4) 将大葱切碎。

(5) 将糯米、其他原料和调料盛入盘内搅拌,加盖高功率 15 分钟,中途搅拌 1 次,烹调中,观察色味生熟程度。

(6) 炒拌后分成 8 等份,用保鲜纸分别包裹,并捏成三角形。

(7) 将三角团饭排于浅盘上,高功率加热 8 分钟。

(8) 自热蒸焖 10 分钟。

特点 油润香糯,味道鲜美,形似粽子。

246. 凤梨饭

原料 凤梨(即菠萝)1 个,饭 150 克,火腿 2 片,豌豆仁 100 克,洋葱 1/2 个。

调料 盐、味精各 1 小匙,酱油 1 小匙,葱末 1 中匙,胡椒粉 1 小匙,油 1 大匙。

做法

(1) 先将凤梨对半切开,挖出果肉,切丁。

(2) 把火腿片切丁,洋葱切丁,与豌豆仁、果肉丁、盐、味精、酱油、葱末、胡椒粉、油拌匀入炉高功率 2 分钟,取出与饭拌匀,放入凤梨内再高功率 2 分钟即可。

特点 风味独特,清爽可口,色彩美观。

247. 什锦炒饭

原料 白饭 100 克,香菇 2 朵,洋葱 1/4 个,青豆 100 克,火腿 2 片,蛋 1 个,猪肉 100 克。

调料 番茄酱 1 中匙,酱油 1 中匙,味精、盐各 1 小匙,猪油 2 大匙,胡椒粉少许。

做法

(1) 香菇去蒂泡软切丁,洋葱、火腿、猪肉也切丁。鸡蛋打散。

(2) 猪油放入盘内高功率 2 分钟。再放入香菇、洋葱、青豆、火腿、猪肉高功率 2 分钟。

(3) 加入番茄酱、酱油、味精、盐拌匀,高功率 2 分钟。

(4) 将白饭、蛋拌匀后再加进盘内,高功率 4 分钟后取出撒上胡椒粉即可。

特点 选料多样,鲜美可口。

248. 章鱼瑶柱饭

原料 米 1 杯,干贝 15 克,章鱼 50 克。

调料 姜汁 1/2 大匙,葱 2 根,水 1 1/2 杯。

(A) 淡酱油 1 1/2 大匙,黑酱油 1 1/2 大匙,糖 1 中匙,油 2 大匙。

做法

(1) 干贝用水浸 1 小时,撕碎,浸干贝之水留用。

(2) 章鱼用清水浸软,约浸 40 分钟,洗净后切成小粒,葱切碎。

(3) 将章鱼、干贝与姜汁拌匀。

(4) 米洗净,放入煲内,加入干贝、章鱼搅匀,加入浸干贝之水,加盖高功率 15 分钟。取出翻拌一下,再加盖中功率 2 分钟,取出待 5 分钟。

(5) 调料(A)盛在盛器中,加盖高功率 30 秒钟。

(6) 把煲盖掀开,淋上调料及葱,拌匀即可。

特点 鲜香可口。

249. 釜竹饭

原料 大米 1 杯,咸鲑鱼 60 克。

调料 色拉油 1 小匙,水 1 1/2 杯。

做法

(1) 将大米洗净,浸泡 10 分钟。

(2) 鲑鱼去刺、皮,切成小丁。

(3) 将米沥干水,加上鱼丁,色拉油及水,加盖高功率 8 分钟,再改用中功率 5 分钟即可。

特点 咸香美味。

250. 海南鸡饭

原料 光鸡 1 只(约 1200 克),新大米 1 杯。

调料 姜 2 片,葱 2 根,蒜泥 1 中匙,椰汁 1/4 杯,盐 1 1/3 中匙,油 2 1/2 大匙,水 1 1/4 杯。

(A) 红辣椒粒 1 大匙,蒜泥 1 大匙,姜末 1 大匙,鲜柠檬汁 1/2 大匙,盐 1 小匙,糖 1/2 大匙,白醋 1/3 杯,冷开水 1/3 杯。

做法

(1) 把调料(A)搅匀,盛入瓶内,浸 6 小时便可。

(2) 鸡洗净,抹干水,用 1 中匙盐搽匀鸡肚,姜、葱放入鸡肚内。

(3) 鸡放入深盘内,鸡胸向上,加盖高功率 15 分钟,再改用中功率 5 分钟,取出待冷。搽油 1/2 大匙于鸡皮上,斩成块排盘,鸡蘸调料汁吃。

(4) 大米洗净,放入盛器中,加入水(包括蒸鸡的汤),盐 1/3 中匙。

(5) 油 2 大匙与蒜泥放入盘内,高功率 1 分钟,取出倒入米内搅匀。将盛米的器皿加盖高功率 15 分钟。取出加入椰汁,再加盖中功率 5 分钟。然后,自热焖调 3 分钟即可。配合鸡同吃。

特点 色泽浅黄,咸甜酸辣,蘸味俱全。鸡鲜饭香,食用自如。

251. 干贝瘦肉粥

原料 糯米 2 大匙,大米 2 大匙,干贝 2 粒,瘦猪肉 100 克。

调料 姜 1 片,热水 3 杯,玉米粉 2 中匙,油 1/2 大匙,盐适量。

做法

(1) 干贝洗净,用水浸 1 小时,取出撕成丝,浸干贝的水留用。

(2) 猪肉洗净抹干,切成粗粒,加玉米粉拌匀,粉加油拌匀。

(3) 把两种米一起洗净,放入煲内,再将干贝,猪肉,姜放入煲内,加入热水 3 杯搅匀(包括浸干贝之水),加盖高功率 15 分钟。煲盖要有小孔,或留有一小洞疏气,以免粥水溢出。

(4) 改用低功率 35 分钟,加入适量盐调味即可。

注:

(1) 粥太稠,可适量加水,搅匀后再煲滚。

(2) 用热鸡汤代替热水,粥味更美。

特点 稠糯味鲜。

252. 海 鲜 粥

原料 白米饭适量,虾 10 只,蛤蜊 10 只,茭白半条,鱼肉一块。

调料

(A) 热水 5 杯,高汤 3 杯,蒜苗半根。

(B) 精盐 1 匙,绍酒少许,姜 4 片。

(C) 芝麻油少许,芹菜末少许。

做法

(1) 虾去壳,去泥肠,蛤蜊用盐水浸泡吐沙,茭白由内侧切十字刀纹,再切成 3 厘米×2 厘米方片,鱼肉横切成薄片,蒜苗切斜段备用。

(2) 取一器皿,把白饭加上调料(A)放入,加盖高功率煮 12

分钟,再加入虾、蛤蜊、茭白、鱼肉及调料(B),加盖以高功率煮5分钟,取出后再撒上蒜苗和调料(C)即可。

253. 生滚牛肉粥

原料 牛肉 500 克,白米 300 克,干米粉 100 克。

调料 精盐 1 小匙,白糖 1 中匙,酱油 1 大匙,干淀粉少许,苏打粉半小匙,香菜、葱、姜各适量,陈皮若干,熟色拉油少许。

做法

(1) 洗净白米,用精盐稍加腌拌。器皿中加水,烧开时下米和陈皮先煮。

(2) 将牛肉洗净切成薄片,用半小匙苏打粉及适量精盐、白糖、干淀粉、酱油和少许清水调开,拌匀腌牛肉。

(3) 高功率 20 分钟后,粥快煮好时,放入牛肉片搅散,高功率 6 分钟,再滚起。

(4) 再加入熟色拉油,炸香的米粉,香菜等即可食用。

254. 牛肉滑蛋粥

原料 牛肉丝 150 克,白饭 1 碗,香菇 2 个。

调料 盐 2 小匙,味精 2 小匙,酱油 1 小匙,热高汤 2 大杯,胡椒粉 1 小匙,芹菜末 1 大匙,蛋清少许,蛋黄 2 个,油 1 大匙。

做法

(1) 香菇去蒂泡软切丝,牛肉用蛋清、盐 1 小匙、味精 1 小匙腌 20 分钟,蛋黄 2 个放置碗中。

(2) 油 1 大匙,高功率 2 分钟放入腌好的牛肉丝及香菇丝,高功率 3 分钟。

(3) 把盐 1 小匙,味精 1 小匙,酱油 1 小匙,热高汤加入,高功率 5 分钟至沸,加入饭、牛肉丝和香菇,高功率 10 分钟后放入

蛋黄 2 个,再高功率 1 分钟,撒上胡椒粉、芹菜末即可。

特点 粥鲜味美,浓厚适口。

255. 麻 酱 面

原料 切面 150 克。

调料 麻酱 1 大匙,葱花 1 中匙,盐 1/2 小匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 中匙,沸水 500 克。

做法

(1) 取一汤碗,倒入沸水,将切面投入,高功率 5 分钟。

(2) 将面放入有调料的碗中拌和即可。

特点 香浓爽口。

256. 光 面

原料 白切面 150 克。

调料 葱花 1 中匙,盐 1/2 小匙,味精 1/2 小匙,熟油 1 中匙。

做法

(1) 取汤碗 1 只,倒入沸水 500 克,将面投入,高功率 5 分钟。

(2) 撩至碗中,放入调料,即可食用。

特点 清香爽口,制作简便。

257. 红烧牛肉面

原料 黄牛腱肉 300 克,面条 150 克,番茄 2 个。

调料 葱段 1 中匙,姜 3 片,酱油 2 大匙,味精 1 中匙,酒 1 大匙,冰糖 1 中匙,花椒 1 小匙,五香粉 1 小匙,辣椒 4 根,沸水 800 克。

做法

(1) 番茄去皮切片,辣椒切片。

(2) 将所有调料放入沸水中,高功率 4 分钟,制成汤汁。

(3) 汤汁中放入牛腱肉,番茄,加盖高功率 40 分钟后,将牛肉取出切片。

(4) 面条放入汤汁中,高功率 5 分钟至沸,取出摆上牛肉片即可。

特点 味浓鲜香。

258. 什锦面

原料 鸡肉 50 克,香菇 5 朵,虾仁 8 只,大白菜少许,面 100 克,牛肉丝少许。

调料 盐、味精各 1 小匙,酒 1 小匙,姜丝 1 中匙,芹菜末 1 中匙,香菜少许,麻油 1 小匙,胡椒粉 1 小匙,高汤 3 杯。

做法

(1) 香菇去蒂泡软切丝,鸡肉洗净切丁。

(2) 放入高汤高功率 5 分钟。

(3) 取出后加入所有原料及盐、味精、酒、姜丝高功率 5 分钟。

(4) 取出后撒上芹菜末、香菜、麻油、胡椒粉即可。

特点 鲜润滋美,香醇味浓。

259. 锅烧面

原料 龙须面 150 克,乌贼鱼 2 小片,蛋 1 个,草虾 1 只,蛤蜊 1 个,香菇 1 朵,鱼片 2 片,豌豆荚 3 片。

调料 葱花 1 大匙,辣椒粉 1/2 小匙。

(A) 热鱼汤 2 杯,盐 1 小匙,姜酒汁 1 小匙,糖 1 小匙。

做法

(1) 将乌贼鱼、蛋、草虾、蛤蜊、香菇、鱼片、豌豆荚放入一碗中,倒入 1/4 调料(A),加盖中高功率 4 分钟。

(2) 将 3/4 调料(A)放入大汤碗中,加盖高功率 4 分钟至沸。

(3) 将面放入汤中,把其他原料整齐地排列于面上,汤汁一并倒入,加盖以中高功率 2 分钟。

(4) 撒上葱花、辣椒粉,即可食用。

特点 配料清鲜,色彩多样,此面极其鲜美。

260. 肉丝米粉

原料 米粉 150 克,冬菇 5 只,洋葱半只,红辣椒 1 只,虾米 20 克,瘦猪肉 75 克,葱 2 根。

调料 咖喱粉 1 中匙。

(A) 鲜酱油 1 大匙,盐 1/2 小匙,水 1 大匙,麻油 1/2 小匙,胡椒粉 1/3 小匙。

(B) 鲜酱油 1 中匙,生粉 1 小匙,水 1 大匙,油 4 大匙。

做法

(1) 米粉用温水浸软,松散后盛筲箕内沥干水(不可用滚水浸粉,以免太软)。

(2) 虾米用清水浸 20 分钟,捞起沥干水。

(3) 冬菇浸软切丝,红辣椒去籽切丝。洋葱、葱切丝。

(4) 米粉加入调料(A),洋葱、红椒、葱丝拌匀。

(5) 瘦猪肉洗净沥干,切丝后加调料(B)搅匀,再加入冬菇、虾米,咖喱粉拌匀,加盖高功率 3 分钟,取出倒入米粉内搅匀,再加盖高功率 3 分钟,盛于盘上,用筷子兜匀,再加盖高功率 3 分钟即成。

特点 柔润味美,鲜中带辣。

西 式

261. 鸡 皇 饭

原料 鸡胸肉 250 克,米 2 杯,罐头红椒片 2 片,洋葱片 1/3 杯,青椒粒 1/2 杯,白蘑菇片 1/2 杯,熏猪肉 4 条(切片)。

调料 奶白汁 2 杯,水 $2\frac{3}{4}$ 杯,盐 1 小匙,胡椒粉少许,油 3 大匙。

做法

(1) 将米和水放在深盘内,高功率 16 分钟,中途搅拌 1 次,再自热焖调 5 分钟。

(2) 盘内加油 3 大匙,高功率 4 分钟。放入洋葱、青椒、白蘑菇、熏猪肉、鸡肉、红椒、盐、胡椒粉爆香,高功率 5 分钟,再加入奶白汁拌匀,高功率 3 分钟。取出淋在饭上便可。

特点 色泽鲜艳,香浓味美。

262. 意大利有味饭

原料 白蘑菇 1/3 杯,洋葱 1/3 杯,胡萝卜 1/3 杯,番茄 1/3 杯,黄瓜 1/3 杯,米 2 杯。

调料 牛油 100 克,鸡汤 $2\frac{3}{4}$ 杯,茄汁 1 大匙,红椒粉 1 中匙,干酪粉 1 大匙,盐、胡椒粉少许。

做法

(1) 将白蘑菇、洋葱切片,胡萝卜、黄瓜切粒,番茄去核切粒。

(2) 牛油 50 克放入饭煲内,高功率 6 分钟后,加入所有什菜拌匀,加盖高功率 2 分钟。

(3) 再加入米、鸡汤、茄汁、红椒粉拌匀,高功率 16 分钟,中途搅拌 1 次。

(4) 取出候 5 分钟,加入干酪粉、盐、胡椒粉及牛油 50 克拌匀便可。

特点 色彩艳丽,配料多样,清鲜味美。

263. 海鲜宽条面

原料 宽条面 250 克,扇贝肉 100 克,中虾 250 克,奶 1 杯,奶白汁 1 杯。

调料 盐 1 小匙,胡椒粉少许,牛油 30 克,沸水 5 杯。

做法

(1) 宽条面放入沸水中,高功率 2 分钟,5 分钟后沥去水分。

(2) 牛油放入较深盘内,加盖高功率 5 分钟后,放入扇贝肉、虾、奶及奶白汁拌匀。再用高功率 5 分钟,取出加入盐、胡椒粉。

(3) 将扇贝肉混合物淋在宽条面上,加盖高功率 2 分钟,便可食用。

特点 色泽洁白,鲜美无比。

264. 什菜面

原料 面 100 克,各色蔬菜 1 杯,香肠 2 条(切片),火腿末 1 大匙,碎香菜 1 大匙。

调料 蒜泥 1 中匙,沸水 4 杯,盐与胡椒粉各少许,油 3 大匙。

做法

(1) 将面放入沸水中,高功率 1 分钟,取出焖调 5 分钟沥去水分。

(2) 油倒入盘内,高功率 4 分钟,加入蒜泥、各色蔬菜、火腿、香肠、香菜、面、盐及胡椒粉拌匀,高功率 2 分钟,中途搅拌 1 次即可。

特点 色泽鲜艳,咸鲜适口。

265. 烟肉蛋通粉

原料 通粉 200 克,熏猪肉 4 条(切片),洋葱 1 只(切碎),蛋 4 只(打碎)。

调料 茄汁 1 大匙,干酪粉 2 大匙,红椒粉 1/2 小匙,盐 1 1/2 小匙,胡椒粉 1/2 小匙,沸水 5 杯,油 2 大匙。

做法

(1) 将通粉放入沸水中,加盐 1 小匙,高功率 3 分钟,取出焖 5 分钟,沥去水分。

(2) 油加入盘内,高功率 4 分钟,加入熏猪肉、洋葱爆至金黄色,然后倒入通粉拌匀,再加入干酪粉、茄汁、红椒粉拌匀,加盖高功率 3 分钟,中途搅拌 1 次。

(3) 将蛋汁、盐 1/2 小匙及胡椒粉加入通粉内拌匀,加盖中高功率 1 分钟即可。

特点 色泽金黄,香醇微辣。

266. 肉酱意粉

原料 意大利粉(细条实心面)200 克,牛肉糜 400 克,洋葱粒 1/3 杯,芹菜粒 1/2 杯,胡萝卜粒 1/2 杯。

调料 蒜泥 2 中匙,意大利粉酱 1 杯,红酒 1 大匙,香草 1/2 小匙,牛油 60 克,油 3 大匙,沸水 5 杯,盐 1 小匙,胡椒粉 1 小匙。

做法

(1) 将意粉放入沸水中,加盖高功率 3 分钟,取出搁置 5 分钟,沥去水分。

(2) 油倒入盘内,高功率 4 分钟,放入洋葱、芹菜、胡萝卜、蒜泥爆香。再加入意粉酱、牛肉、红酒、香草、牛油、盐及胡椒粉拌匀,高功率 1 分钟,然后倒在意大利粉上,加盖高功率 2 分钟即可。

特点 色泽金黄,鲜香适口,味浓不腻。

267. 蒜茸意粉

原料 意大利粉(细条实心面)200 克,火腿末 2 大匙,碎香菜 1 大匙。

调料 蒜泥 2 大匙,黑椒粉 1 中匙,牛油 30 克,油 2 大匙,沸水 5 杯,盐 1 小匙,胡椒粉 1/2 小匙。

做法

(1) 将意大利粉放入沸水中,加盖高功率 3 分钟,取出焖 5 分钟,沥去水分,用少许牛油拌匀。

(2) 油放入盘内,高功率 4 分钟后,将蒜泥、黑椒粉倒入稍爆,然后加入意大利粉、碎香菜、火腿末、牛油、盐及胡椒粉拌匀,加盖高功率 3 分钟,中途搅拌 1 次即可。

特点 咸辣,味美,爽口。

九、点心甜食类

中式

268. 香菇菜包

原料 青菜 400 克,香菇 30 克,香干 2 块,黄花菜 20 克,发酵粉 8 克,面粉 350 克。

调料 盐 1 小匙,味精 1 小匙,葱末 1 中匙,麻油 1 大匙。

做法

(1) 青菜洗净,沸水中烫一下捞起切碎沥干。香菇、黄花菜沸水泡开后洗净切碎,香干切碎,将调料与青菜、香菇、香干、黄花菜一起拌和。

(2) 鲜酵母和面粉用水揉成面团,醒 15 分钟。

(3) 包成馒头醒 30 分钟。

(4) 用大盒放上纱布一块,摆上馒头,再盖上一块湿纱布。高功率 9 分钟即可食中。

269. 小笼汤包

原料 鲜肉糜 100 克,面粉 150 克,肉皮冻 25 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1/2 小匙,糖少许,味精 1/2 小匙,葱姜末 1 中匙。

做法

(1) 用上述调料与鲜肉糜、摇碎的肉皮冻拌和。

(2) 面粉用水揉成面团，醒 15 分钟擀皮包馅(约 10 只左右)。

(3) 取一盒，垫上湿纱布，摆上汤包，再用湿纱布盖上，高功率 7 分钟即可食用。

特点 味鲜肉嫩。

270. 水晶虾饺

原料 精粉 200 克，生粉 1 大匙，虾仁 200 克，肥肉 30 克，熟笋丁 1/2 杯。

调料 滚水 2/3 杯，猪油 1 大匙。

(A) 盐 1 小匙，糖 1/2 小匙，麻油 1/3 小匙，胡椒粉 1/4 小匙。

做法

(1) 精粉加入生粉拌匀后，冲入沸水，烫成半熟状，加入猪油 1 小匙，搓成面团后，盖上塑料袋。

(2) 虾仁洗净，以纸巾吸干水分。肥肉切成与笋丁同样大小的丁状。

(3) 将虾仁、肥肉、笋丁与调料(A)拌匀，使其产生粘性后，加入猪油 2 小匙再拌，即成馅。

(4) 粉切成直径 2 厘米的圆块，以沾上油的刀面压成薄圆片，将馅包入，捏成饺子形。

(5) 取一深盘，放入一块湿布，再将 12 个虾饺放上，喷一点水，加盖高功率 4 分钟即可。

特点 饺皮柔韧、薄；馅心鲜美、嫩。

271. 北方水饺

原料 肉糜 100 克，大白菜 50 克，面粉 120 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1/2 小匙,麻油 1 中匙,味精 1/2 小匙,胡椒粉 1 小匙,葱姜末 1 大匙。

做法

(1) 大白菜洗净切碎沥干,用调料和肉糜拌和。

(2) 用清水揉面,擀成饺子皮,白菜肉糜为馅,包成饺子。

(3) 取一汤碗,加入沸水,投入饺子,高功率 4 分钟后捞出,即可食用。

特点 入口鲜美。

272. 蔬菜云吞汤

原料 馄饨皮 100 克,猪肉 100 克,腌菜 1 大匙,菠菜 100 克,鸡蛋 1 只。

调料 姜 1 片,热高汤 4 杯。

(A) 葱末 1 大匙,鲜酱油 1/2 大匙,糖 1/3 小匙,生粉 1 中匙,麻油 1/2 小匙。

(B) 麻油 1 小匙,胡椒粉 1/2 小匙,糖 1/3 小匙,盐适量,油 1/2 大匙。

做法

(1) 菠菜洗净切短,盛筲箕内沥干水。腌菜剁碎。

(2) 猪肉剁碎后,加调料(A)拌匀,一张馄饨皮包入适量之馅,包成馄饨,用鸡蛋清粘口。

(3) 热高汤倒入大汤碗中,高功率 5 分钟,加入调料(B)、馄饨、菠菜及姜,加盖高功率 5 分钟,取出,放入腌菜,搅匀即可。

特点 鲜美可口,别有风味。

273. 菜肉馄饨

原料 鲜肉糜 300 克,菜 1000 克,馄饨皮 500 克。

调料

(A) 酒 1 小匙,盐 1/2 小匙,姜末少许,葱花 1 大匙,味精 1/2 小匙,麻油 1 中匙。

(B) 盐 1 小匙,葱花一大匙,味精 1/2 小匙,麻油 1 中匙,汤汁适量。

做法

(1) 菜切碎,拌入肉糜,加入调料(A)拌匀,用皮子包成馄饨。

(2) 取一汤碗,倒上沸水,放入馄饨 20 只左右,高功率 5 分钟,捞至放有调料(B)的碗中即可食用。

274. 烧 卖

原料 大馄饨皮 100 克,鲜肉糜 150 克,糯米饭 100 克。

调料 酒 1 小匙,盐 1/2 小匙,糖 1/2 小匙,葱姜末 1 中匙,味精 1/2 小匙,香油 1 中匙,酱油 1 中匙。

做法

(1) 将糯米饭和鲜肉糜加入调料拌匀。

(2) 用馄饨皮包馅成烧卖。

(3) 取一盒,加入沸水,用蒸笼铺上湿纱布 1 块,摆上烧卖,喷洒一些水后,高功率 4 分钟便可食用。

275. 咸 汤 圆

原料 糯米粉 500 克,肉糜 200 克,虾米 1 大匙,茼蒿 150 克,腌芥末叶 1 大匙,干大葱 2 大匙。

调料

(A) 酱油 1 大匙,盐 1/2 小匙,胡椒粉 1/4 小匙,糖 1 小匙。

(B) 盐 1/2 小匙,味精 1/2 小匙,胡椒粉 1/2 小匙。

热高汤 3 杯,冷水 2 杯。

做法

(1) 糯米粉加入冷水后,揉成面团,由其中取出 200 克面团放入 3 杯热水中,高功率 2 分钟后捞出,放入原来搓好的面团中,再用力揉搓,使其产生粘性后,将其分成 40 份。

(2) 虾米泡软剁碎,与干大葱 1 大匙,肉糜、调料(A)拌匀,摔打成肉馅。

(3) 一张皮包入半大匙肉馅,揉搓成咸汤圆。

(4) 取 10 个汤圆(其余冷冻,需要时再煮),放入热高汤中,并加入莴苣、腌芥末叶、干大葱 1 大匙及调料(B),以高功率 6 分钟后视汤开即可(冷冻的汤圆,煮时多加 1 分钟)。

特点 鲜辣软糯,美味可口。

276. 炒年糕

原料 宁波年糕 250 克,大白菜 200 克,五花肉 100 克,香菇 3 个,虾米 1 大匙,葱 2 根,红辣椒 1 只。

调料 盐 1/2 小匙,白酱油 2 大匙,糖 1 小匙,白胡椒 1/4 小匙,水 4 大匙,油 4 大匙。

做法

(1) 年糕用温水浸泡半小时后,取出切为 0.3 厘米厚的斜片。

(2) 大白菜洗净切丝,五花肉切片,虾米泡软,香菇泡软后切丝,葱及红辣椒切成小段。

(3) 取一盘,倒入油,放入除年糕以外的所有原料,加盖高功率 3 分钟爆香。

(4) 将盐、白酱油、糖、白胡椒、水加入爆好的大白菜中拌匀,再倒入年糕内拌匀,加盖中高功率 10 分钟。中途搅拌 2 次。

特点 软糯鲜美。

277. 炒 粉 丝

原料 粉丝 3 小把, 大白菜 200 克, 胡萝卜 100 克, 豌豆夹 50 克, 香菇 3 朵, 五花肉 150 克, 虾米 2 大匙。

调料 油 1/3 杯, 葱段 6 段。

(A) 盐 1/2 小匙, 糖 2 小匙, 酱油 1 大匙, 胡椒粉 1/2 小匙, 水 5 大匙, 味精 1/2 小匙。

做法

(1) 粉丝洗净, 用热开水浸泡 5 分钟, 沥干。豌豆夹摘去两头。

(2) 大白菜洗净切丝, 胡萝卜去皮切丝, 香菇泡软切丝, 五花肉切片, 虾米泡软。

(3) 将油倒入盘内, 加入葱段、大白菜、胡萝卜、香菇、五花肉、虾米, 加盖高功率 5 分钟后, 拌入调料(A)。

(4) 将粉丝、豌豆夹倒入其中拌匀, 加盖高功率 7 分钟即可。

特点 色泽艳丽, 味道鲜美, 滑嫩爽口。

278. 八 宝 饭

原料 糯米 300 克, 甜豆沙 150 克, 猪油 75 克, 糖 1 中匙, 什锦蜜饯 50 克, 红绿丝若干, 水 1 杯。

做法

(1) 糯米洗净沥干放 30 分钟。

(2) 装入深盘内, 加水加盖高功率 6 分钟, 低功率 7 分钟焖煮, 取出后即拌上糖和猪油。

(3) 取两碗, 于碗内侧抹上油, 将蜜饯、红绿丝放于碗底,

然后铺上四分之一糯米饭,再加豆沙,接着再铺一层糯米饭。加盖高功率 4 分钟。

(4) 另取两盘,将碗倒扣于盘上即可。可用糖、糖桂花烧制成糖酱,浇在糯米饭上,其味更佳。

特点 饭色美观,软润甜糯。

279. 清凉一夏

原料 熟花生仁 150 克,小芋艿 150 克,大西米少许。

调料 炼乳 3 大匙,水 5 杯,冰糖 1 中匙。

做法

(1) 芋艿高功率 2 分钟后,去皮。

(2) 将水、冰糖放在一起入炉高功率 5 分钟,取出加入大西米高功率 3 分钟。

(3) 再放入芋艿、熟花生仁高功率 7 分钟。

(4) 取出后淋上炼乳待凉后,放入冰箱 3 小时即可食用。放入冰箱冷藏格。

特点 色泽洁雅,清凉香甜,糯烂可口。

280. 红枣福圆茶

原料 桂圆干 100 克,红枣 60 克。

调料 酒 1 大匙,碎冰糖 60 克,热开水 8 杯。

做法

(1) 桂圆干、红枣和所有调料一起放入大汤碗中。

(2) 加盖高功率 6 分钟后,改用中低功率 6 分钟,使其香味溢出即可。

特点 清香、甜润、利口。含维生素 B、C、葡萄糖、蔗糖、钙、磷、铁、烟酸、酒石酸等。有养血安神,补心益智,和胃补脾的功

用。

281. 雪莲甜汤

原料 白木耳 50 克,熟花生仁 100 克,红枣 10 个,黑枣 10 个,莲子 10 个,熟红豆 25 克,芋艿切丁 50 克。

调料 冰糖 1 中匙,蜂蜜 4 大匙,水 3 杯、1 大匙。

做法

- (1) 白木耳泡水使变软。
- (2) 把熟花生仁、红枣、黑枣、莲子、熟红豆及蜂蜜 2 大匙、水 1 大匙放入炉中高功率 5 分钟。
- (3) 再倒入冰糖、蜂蜜 1 大匙,水 3 杯高功率 20 分钟。
- (4) 再加入 1 大匙蜂蜜高功率 6 分钟即可。

特点 色泽清雅,香甜醇厚,软糯可口。此甜汤有润肺生津,舒脾益肾,滋阴养胃,益气强心等功能。

282. 三色甜汤

原料 大红豆 50 克,白扁豆 50 克,青豌豆 50 克,熟花生仁 150 克。

调料 热开水 5 杯,冰糖 1 中匙,炼乳 1 大匙。

做法

- (1) 先将热水、冰糖放入炉内高功率 5 分钟至沸。
- (2) 倒入所有原料高功率 5 分钟,再加入炼乳拌匀高功率 3 分钟,取出即可。

特点 清雅悦目,香甜浓郁。

283. 水果银耳羹

原料 白木耳 30 克,听装桔子 1/4 听,听装菠萝 1/4 听,糖

250 克,沸水 5 杯。

做法

- (1) 白木耳清水浸泡,发好后去根洗净。
- (2) 装入大汤碗,加上沸水,加盖高功率 8 分钟。
- (3) 加入糖,再加盖中功率 34 分钟。
- (4) 取出后,加入听装菠萝、桔子即可。

特点 香甜、清热。有滋阴、润肺、养胃、生津的作用。

284. 香瓜西米露

原料 大西米 100 克,炼乳 3 大匙,香瓜汁 1 杯。

调料 冰糖 1 小匙,热水 1 杯。

做法

- (1) 将热水、冰糖放入碗内高功率 2 分钟。
- (2) 放入大西米高功率 5 分钟至沸。
- (3) 加入炼乳、香瓜汁拌匀即可。

特点 色泽奶黄,奶味浓,香甜可口。

285. 杏仁豆腐

原料 石花菜 1/2 棵(或用 2 大匙鱼胶或寒天 1 棵代替),葡萄(听装)15 个,草莓 6 个。

调料 杏仁汁 1 大匙,牛奶 1 杯,糖汁(葡萄罐头)1 杯,水 3 杯。

做法

(1) 将石花菜用盐水洗净,沥干,撕成小片,盛入一较深盘中,加水 3 杯,加盖高功率 11 分钟。取出搅拌。待完全溶解,用纱布或过滤器过滤,取出胶汁。也可直接用鱼胶代替。

(2) 加入杏仁汁和牛奶,充分搅拌。

(3) 盛入大碗内成形,放入冰箱内冷却。

(4) 取出切为钻石形,以葡萄和草莓装饰,然后浇上罐头糖汁即可。

特点 红白悦目,细嫩香甜。

286. 草莓酒

原料 新鲜草莓 400 克。

调料 碎冰糖 225 克,白葡萄酒 2½ 杯,柠檬 2 个。

做法

(1) 草莓选择中等形状、大小一致的,去蒂。以盐水清洗后,拭干水分。

(2) 柠檬去皮,横切成柠檬片。

(3) 将柠檬片、白葡萄酒、冰糖装入一大碗内,加盖高功率 7 分钟。待冷却后倒入密封瓶内,再将草莓加入密封。

(4) 3 日之后,将柠檬去除再密封。再经 2~3 日后才可饮用。

特点 色泽澄红,酒香扑鼻,果味浓郁,甜酸味重。草莓含有维生素 C、糖类、钙、磷、铁等成分。

287. 草莓果酱

原料 新鲜草莓 500 克,柠檬 2 个,果冻 2 小匙。

调料 细砂糖 350 克,冷水 2 大匙。

做法

(1) 草莓选择中等型状、大小一致的,去蒂,用盐水洗净,再擦干水分。

(2) 果冻加入冷开水,拌开备用。

(3) 将柠檬挤汁,与草莓、细砂糖及果冻放入大碗中,加盖

高功率 7 分钟,去盖再中高功率 20 分钟,中途需要搅拌多次,视凝成浓稠状时,即可取出,待冷却后装入瓶内。

特点 色泽褐红,汁稠果味浓,甜中微带酸。

288. 麻香芋泥

原料 芋头 750 克,豆沙 200 克,白芝麻 1 大匙。

调料 猪油 8 大匙,碎冰糖 150 克,热开水 1/2 杯,水 3 大匙。

做法

(1) 芋头去皮洗净,切成 1 厘米薄片,放入耐热塑料袋中,加水 3 大匙,以高功率蒸 12 分钟,取出趁热压成泥,并去除硬块。

(2) 碎冰糖加热开水,加盖以中高功率 6 分钟,至冰糖完全溶化。

(3) 白芝麻倒入小碗内,以高功率 5 分钟炒熟,待冷却后,压碎备用。

(4) 将糖浆及 7 大匙猪油倒入芋泥中拌匀备用。

(5) 取一中碗,抹上 1 大匙猪油,先将 1/2 之芋泥放入,铺上豆沙,再覆上 1/2 芋泥,加盖高功率 2 分钟后,倒扣于圆盘上,再撒上芝麻即成。

特点 色泽浅褐,油润绵软,味香而甜。含蛋白质、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B、C、烟酸、皂素等。有补中气、益脾胃、润肠、利尿、消炎解毒功用。

289. 蒸 糕

原料 面粉 90 克,鸡蛋 3 只,葡萄干 50 克。

调料 糖 70 克,色拉油或黄油(抹涂用)少许。

注:也可用什锦果子干代替葡萄干。

做法

(1) 充分筛析面粉,搁置一边备用。打鸡蛋 3 只,分别取其蛋清和蛋黄。

(2) 取一较大的容器,搅蛋清至奶油状。

(3) 逐渐加糖于其中,搅匀。

(4) 将蛋黄分别加入,搅拌至发泡状态。

(5) 将筛好的面粉加入其中,与调好的蛋液充分搅混拌匀。

(6) 加入葡萄干,搅混拌匀。

(7) 取圆形或四边形的耐热点心烘烤容器,内侧薄抹色拉油或黄油。然后,灌入调好的面粉,抹平表面。覆盖一纸巾,高功率 5 分钟。待容器凉后取出,切成薄片。

特点 色黄、松软香甜。

290. 清蛋糕

原料 鸡蛋 2 只,面粉 200 克,糖 200 克,牛奶半瓶,香精几滴,发酵粉 10 克。

做法

(1) 鸡蛋打散至起泡沫,用糖、牛奶、香精一起拌和。

(2) 将面粉和发酵粉倒入蛋中拌匀。

(3) 将拌好的粉料分批装盘,高功率 5 分钟,待面黄即可。

特点 色泽浅黄,松软甜香。

291. 椰汁年糕

原料 糯米粉 200 克,鸡蛋 3 只。

调料 椰汁 3/4 杯,黄砂糖 1 杯(可用白砂糖代替)。

做法

(1) 把盛器内搽上油。

(2) 黄砂糖、鸡蛋拂匀(不要打起),加椰汁又拂匀,再加入糯米粉搅匀。倒入盛器中,加盖中功率 6 分钟。

(3) 冷却后切成片。冷吃或煎香吃皆可口。

注:按以上份量,最适宜用一个直径约 15 厘米、圆形有盖的盛器,且不可太浅,因年糕将熟时会涨高。

特点 色黄,糯软甜浓,椰香扑鼻。

292. 什锦椰子球

原料 椰子粉 2 杯,蛋 1 个,面粉 1 大匙,奶油 1½ 大匙,葡萄干 2 大匙,樱桃 2 粒。

调料 细砂糖 1/2 杯。

做法

(1) 将蛋打散,加入细砂糖拌匀。再加入面粉、椰子粉与奶油拌匀。

(2) 樱桃、葡萄干切碎后,加入椰蓉中拌匀。

(3) 全部椰蓉分做约 35 个小团,将每一小团用力捏紧,呈球状。

(4) 烤盘用高功率预热 5 分钟,将椰子球排入 12 个后,再从第一个翻面,翻到最后一个,再以中高功率烤 4 分钟,中途再翻面 1~2 次即可。

(5) 余下的椰子球亦如此顺次烘烤。

特点 色泽美观,香甜酥软,椰味浓郁。椰子含脂肪油 60%~65%、油中成分为癸酸、棕榈酸、油酸、月桂酸等。有补虚强壮功用。

293. 花生糯米球

原料 糯米粉 300 克,精粉 3 大匙,花生粉 3/4 杯,红豆沙

200 克。

调料 细砂糖 2 大匙,猪油 2 大匙,沸水 5½ 杯,冷水适量。

做法

(1) 精粉置汤碗内,先迅速冲入沸水半杯,立即搅拌,使精粉凝结而呈透明状。

(2) 将精粉加入糯米粉中,倒入适量的冷水、细砂糖、猪油,拌成面团后用力揉搓,使其产生粘性,再捏成皮。

(3) 将皮做成 24 份,豆沙分成 24 小粒,一张皮包入一粒豆沙馅,搓成圆球。

(4) 先将 1/2 的糯米球放入剩下的 5 杯沸水中,加盖高功率 5 分钟煮沸后,捞出立即滚上花生粉。再将剩下的 1/2 糯米球放入,以同样的方法处理即可。

特点 香甜软糯。

294. 香酥薄饼

原料 鸡蛋 2 只,猪油 80 克,面粉 300 克,糖 150 克,油 300 克,小苏打 5 克,香精几滴。

做法

(1) 鸡蛋打散至起泡沫,用小苏打、香精、猪油、糖拌和。

(2) 将拌和的蛋液与面粉揉和,捏成油酥面团后制成薄饼数只。

(3) 将油以高功率 14~16 分钟加热,投入薄饼炸至金黄色即可取出食用。

特点 香酥可口。

295. 烤山芋

原料 红心山芋 2 只(约 300 克),纸巾 2 张。

做法

(1) 选择较瘦长的红心山芋 2 个,大小略同,洗净抹干,分别用纸巾包好。

(2) 高功率烘 8 分钟即可。中途翻 1 次。

特点 香、甜、软。补中和血,宽肠胃。

西 式

296. 牛油粟米

原料 新鲜玉米 2 根(玉米有外衣包着的)。

调料 牛油适量,清水 1/2 杯。

做法

(1) 玉米洗净,放入盘内,加水加盖高功率 7 分钟取出。

(2) 玉米去衣,在玉米头尾各插上一枝竹签,可免烫手。搽上牛油即可。

特点 香糯微甜。

297. 核桃朱古力杯

原料 巧克力 120 克(切碎),牛油 25 克,核桃肉 120 克。

材料 纸蛋糕杯子适量。

做法

(1) 核桃肉放在煎盘上,放入微波炉中用中功率 2 分钟。

(2) 将巧克力、牛油放入深盘中,中功率热 2 分钟,取出拌匀,再加入核桃肉拌匀,用匙将适量混和物放入蛋糕杯中,冷却(或放入冰箱中)至凝结即可。

特点 褐色,香甜利口。

298. 南瓜批

原料 巧克力消化饼 1 包,南瓜 15 克,搅奶油 1/2 杯,鲜奶 1 杯(冰冻)。

调料 牛油 50 克,糖 50 克,淡嗜喱粉 2 大匙,水 1/2 杯,豆蔻粉 1 小匙。

做法

(1) 将巧克力消化饼压碎,加入牛油搓匀成粉团,然后压在烤盘上,中功率热 1 分钟,取出待冻。

(2) 南瓜去皮切片,放入碗内,盖上盖,高功率 2 分钟,加入豆蔻粉,搓烂成瓜酱。

(3) 淡嗜喱粉用水拌匀。将鲜奶及糖煮至微滚,倒入淡嗜喱粉拌匀,待半凝结,加入南瓜酱及搅奶油,然后倒入盘内,放入冰箱冷冻后取出,镶上鲜奶油即可。

特点 美观大方,香甜适口。

299. 核桃松饼

原料 燕麦粉 1/2 杯,面粉 1/3 杯,核桃肉 50 克(切粒),蛋 1 只,鲜奶 1/3 杯。

调料 黄糖 1/3 杯,发酵粉 1 大匙,玉米油 25 克,盐 1 小匙。

材料 蛋糕纸杯数个。

做法

(1) 燕麦粉、面粉、发酵粉、盐一起拌匀,再加入糖拌匀。

(2) 将蛋打匀,与鲜奶一起加入面粉内拌匀,再加入玉米油、核桃肉拌匀。

(3) 把蛋糕纸杯放在烤盘内,将面粉混合物倒入每个纸杯

内(约2大匙),放入微波炉用中功率加热3分钟即可。

特点 色黄,松软甜香。

360. 牛油酥饼

原料 面粉120克,玉米粉50克,柠檬肉1中匙,草莓250克,搅奶油225克。

调料 冰糖50克,牛油100克,柠檬汁2中匙。

做法

(1) 把面粉、玉米粉拌匀。

(2) 把牛油与冰糖拌匀,再加入柠檬肉、柠檬汁拌匀,倒入拌匀的面粉、玉米粉内,搓成粉团,放入烤盘内压平,用叉刺孔,放入冰箱冷冻。

(3) 冷冻后取出,放入微波炉中用中功率烤4分钟,取出切成8块(过饼中心切)。

(4) 将草莓放在每块饼上,草莓四周镶上鲜奶油即可。

特点 色泽艳丽,奶香重,甜夹酸,果味浓。

301. 西米布丁

原料 西米150克(浸透),糖250克,牛油100克,炼乳1/3杯,蛋3只,玉米粉50克,乳蛋粉100克,鲜奶3杯。

调料 水1/2杯。

做法

(1) 水4杯用高功率煮开,放入西米搅匀,盖上盖,放入炉中高功率2分钟,取出焖2分钟,滤去水分留用。

(2) 用1/2杯水搅匀玉米粉、乳蛋粉、蛋、炼乳。

(3) 将鲜奶、糖、牛油用微波炉高功率煮开,约12分钟,倒入玉米粉拌成的混合液,不停搅动,再加入西米搅匀,入炉高功

率 2 分钟。

(4) 放入冰箱冷冻。

特点 色黄,奶味香甜。

302. 甜酒青梅

原料 青梅一盒约 250 克,松子 1/3 杯,橙肉 1 中匙,蜂蜜 2 大匙,水 1/2 杯。

调料 葡萄酒 1 杯。

做法

(1) 将蜂蜜、水、葡萄酒、橙肉放在容器内,盖上盖,入炉高功率 5 分钟。

(2) 取出放入青梅,过两分钟后倒入鸡尾酒杯,撒上松子即可。

特点 味浓酒香,甜中带酸。含柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、蛋白质、脂肪油、糖类、维生素 B₁、B₂、B₆、C、D、E、酶等。补中益气,安五脏,通血脉,收敛,生津。

303. 蜜糖番薯片

原料 山芋 250 克。

调料 水 1 大匙,糖 120 克,牛油 25 克。

做法

(1) 山芋去皮,切厚片。

(2) 将糖、水放在深盘内,加入牛油、山芋片,放入炉内高功率 5 分钟,取出,淋上汁液即可。

特点 色黄,软糯味甜。

304. 熏肉玉米饼

原料 熏猪肉 2 条,面粉 150 克(加入发酵粉拌匀),鸡蛋 1

只,玉米粒 1/3 杯,鲜奶 100 克。

调料 糖 50 克,盐 1/2 小匙,牛油溶液 1 大匙,油 3 大匙。

做法

(1) 熏肉放在煎盘上,放入微波炉高功率 3 分钟,取出放在盘中。

(2) 蛋打匀,加入鲜奶、糖、盐拌匀,倒入拌了发酵粉的面粉内,拌匀成糊状,然后将玉米粒、牛油溶液倒入,待发酵 30 分钟。

(3) 煎盘加入油,放入炉内高功率 4 分钟,取出后放入 1 大匙发好的粉糊,入炉高功率 1 分钟,翻面再高功率 1 分钟,玉米饼即做成,这样 1 大匙一个饼,直至做完,做好后放入盘子的一边,另一边放上熏肉即可。

特点 肉鲜饼香,咸甜适口。

十、炒 货

305. 糖酥核桃

原料 去膜桃仁 200 克,冷油 3/4 杯,热水 1 杯。

调料 糖 2/3 杯,麦芽糖 2 大匙,桂花酱 1 小匙。

做法

(1) 将核桃仁加入热水及全部调料,加盖以中高功率 7 分钟。

(2) 将核桃仁继续泡在糖水中半小时,使其入味后,沥干。

(3) 将冷油加入糖味的核桃仁中,以高功率炸 6 分钟左右,视桃仁变成淡褐色,即可捞出,待凉食之。

特点 色泽金黄,香甜酥脆。含脂肪油、蛋白质、糖类、烟酸、维生素 A、B₁、B₂、E、磷、钙、锰、镁等。有补气养血,温肺定喘,固肾润肠,益命门等功能,为滋养强壮品。

306. 炒花生

原料 花生仁 250 克。

调料 盐水 2 大匙,糖精、五香适量。

做法

(1) 将花生洗净,用盐水、糖精、五香浸泡 2 小时。

(2) 用平底盘将花生摊平,高功率 5 分钟,中途翻拌 1 次,再低功率 3 分钟,中途翻拌 1 次即可。

特点 香、脆。含花生酸、蛋白质、氨基酸、卵磷脂、胆硷、硬

脂酸、棕榈酸和维生素等。有舒脾、润肺、止血的功能。

307. 炒香瓜子(葵花子)

原料 香瓜子 200 克。

调料 盐 1 小匙,糖精、茴香适量。

做法

(1) 将香瓜子洗净,把调料化开浸泡 1 小时后晾干。

(2) 用平底盘将瓜子摊平,高功率 4 分钟,中途翻拌 2~3 次,即可。

特点 香、脆。

香瓜子含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、烟酸等,营养丰富。

十一、药膳

308. 姜丝炒墨鱼

原料 墨鱼 300 克,生姜 50 克。

调料 盐 1/2 小匙,酒 1 中匙,油 1 大匙,味精 1/2 小匙。

做法

(1) 墨鱼去骨洗净,切片,用盐、酒抹匀。

(2) 生姜切丝。

(3) 将墨鱼、姜丝放入盘中,抹入油和味精,加盖高功率 8 分钟,即可食用。

特点 味道鲜美微辣,能活血散寒,补血通经。

309. 烧酒虾

原料 活虾 250 克,当归 3 片,枸杞 60 克,黄芪 30 克,五花肉 60 克。

调料 老姜 7 片,胡麻油 2 大匙,热高汤 3 杯,酒 3 大匙,盐 1/2 小匙,味精 1/3 小匙。

做法

(1) 活虾洗净,五花肉切片。

(2) 老姜加入胡麻油,高功率爆香 2 分钟,再加入当归,黄芪、枸杞、五花肉、热高汤、酒,加盖高功率 6 分钟至沸。

(3) 将虾放入,加入盐、味精调味,再加盖高功率 3 分钟即可。

特点 酒香虾鲜。含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、烟酸、维生

素 A、B₁、B₂。有托里解毒,强壮补精的功能。

310. 何首乌煲鸡

原料 何首乌 30 克,母鸡 1 只(约 500 克)。

调料 酒 1 大匙,盐 1 小匙,油 1 中匙,姜 2 片,水 2 杯。

做法

(1) 鸡去毛和内脏,洗净。

(2) 将何首乌研成粉末,用白纱布 3 层包裹(以免粉末漏出),放入鸡腹内。

(3) 取一较深容器,将鸡放入,加水加盖高功率 18 分钟后,将何首乌末取出。

(4) 将酒、盐、姜、油加入调味,中功率 5 分钟,至鸡肉离骨即可。

特点 鲜美微苦,卵磷脂丰富,有养血益肾的功效。

311. 元枣乌骨鸡

原料 乌骨鸡半只,当归 3 片,红枣 50 克,黑枣 50 克,枸杞 15 克,黄酒 200 克,黄精 1 片,熟地 15 克,甘草 15 克。

做法

(1) 先将当归、红枣、黑枣、枸杞、酒、黄精、熟地、甘草放入碗中,鸡洗净切块放在上面。

(2) 放入炉内高功率 20 分钟即可。

特点 鲜甜味美,有滋补肝肾,益精明目,滋阴补血,补中益气,养血安神的功效,是冬令进补之佳品。

312. 三色鸡

原料 乌骨鸡腿 1 只,草鸡腿 1 只,肉鸡腿 1 只。

调料 酒 2 大匙,枸杞少许,当归 2 片,蒜 1 中匙,葱末 1 小匙,辣椒段 1 小匙,酱油 1 大匙,水 1 大匙,盐 1 小匙,水 2 大杯。

做法

(1) 乌骨鸡腿加酒、枸杞、当归,肉鸡腿加蒜、葱、辣椒、酱油、水 1 大匙,草鸡腿加盐、水 2 大杯。

(2) 各高功率 6 分钟后取出,切块排盘成 3 条腿状即可。

特点 母鸡鲜嫩,草鸡特香,乌骨鸡养阴益血,调料中枸杞有滋肾、润肺、补肝的功能,当归有补血功能。3 腿融合,风味独特,滋补性强。

313. 当归鸭

原料 鸭半只,当归及其他药材若干,枸杞少许。

调料 酒 1/4 瓶,水 2 杯。

做法

(1) 鸭洗净切块,加入其他原料及酒腌渍。

(2) 将腌过的鸭及腌汁加入水 2 杯高功率 20 分钟即可。

特点 色泽红润,此菜有滋阴补血、活血、滋肾、润肺、补肝等功能。

314. 红枣红糖煮南瓜

原料 南瓜 500 克,红枣 20 枚。

调料 红糖 2 中匙,水 1/2 杯。

做法

(1) 将南瓜削去皮,切成小块。红枣去核。

(2) 取一较深盘,将南瓜、红枣、红糖、水放入,加盖高功率 8 分钟,搅拌后再低功率 10 分钟,至南瓜煮烂即可。

特点 色红味甜。含胡萝卜素、蛋白质、糖类、维生素 A、B、

C、D、钙、磷、铁、甘露醇等。补中益气，敛肺气。

315. 枸杞鸡汤

原料 枸杞 100 克，鸡半只。

调料 酒 4 大匙，麻油 1 中匙，姜 3 片，水 4 杯，油 1 大匙。

做法

(1) 先将鸡洗净切块，以酒 2 大匙、麻油、姜腌渍。

(2) 油 1 大匙高功率 2 分钟放入腌好的鸡块，高功率 3 分钟，再放入水 4 杯、酒 2 大匙及枸杞高功率 10 分钟。

注：鸡用乌骨鸡最佳，也可用母鸡。

特点 汤清酒香，鲜美可口。有润肺清肝、滋肾益气、生精助阳、明目等功效。此汤为营养滋补之佳品。

316. 马蹄薤菜汤

原料 荸荠 10 只，空心菜(薤菜)250 克。

调料 盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，熟油 1 中匙，沸水 3 杯。

做法

(1) 将荸荠削去皮，切片。空心菜切成两段。

(2) 将沸水倒入碗内，放入空心菜、荸荠和调料，高功率 5 分钟，即可。

特点 清香可口，有清热凉血，通便消积的功效。蛋白质、无机盐、烟酸、胡萝卜素、维生素 B₁、B₂、C 丰富。

317. 田鸡焗饭

原料 田鸡 2 只，大米 150 克。

调料 酒 1 中匙，盐 1/2 小匙，葱白 2 支，花生油 1 大匙，沸水 1 1/4 杯。

做法

(1) 田鸡去皮和内脏,洗净后一切二,用酒、盐和花生油拌匀。

(2) 米洗净,放入深盘内,加水加盖高功率 6 分钟后,将田鸡、葱白放入,再加盖低功率 6 分钟。

(3) 再高功率 6 分钟,取出自热焖调 5 分钟后食用。

特点 鲜香可口,有滋阴补虚,利水消肿功效。含蛋白质、维生素 A、B₁、B₁₂、D、烟酸、三磷酸腺甙、肌肽等。

318. 糯米百合糖粥

原料 糯米 150 克,新鲜百合 100 克。

调料 红糖 1 大匙,沸水 2½ 杯。

做法

(1) 糯米洗净,涨半小时。

(2) 百合剥成瓣。

(3) 将糯米、百合放入一深容器内,加水加盖高功率 10 分钟。

(4) 加入红糖、拌匀,加盖低功率 35 分钟,取出自热焖调 10 分钟,即可。

特点 香甜微苦,补中益气,健脾养胃,养血安神。

319. 荔枝干煲粥

原料 干荔枝 10 只,大米 150 克。

调料 沸水 2½ 杯。

做法

(1) 大米洗净涨 30 分钟。

(2) 荔枝干去壳除核。

(3) 将大米和荔枝干置于一深容器内,加入沸水,加盖高功率 10 分钟,再用低功率 35 分钟。取出自热焖调 10 分钟,即可。

特点 温阳益气,生津养血。含葡萄糖,蔗糖,维生素 C、B,叶酸,柠檬酸,苹果酸及多量精氨酸,色氨酸等。

320. 鹌鹑煲粥

原料 鹌鹑 1 只,大米 150 克。

调料 酒 1 中匙,麻油 1 中匙,盐 1/2 小匙,沸水 2½ 杯。

做法

(1) 大米洗净后涨 30 分钟。

(2) 鹌鹑去毛和内脏,洗净切成块,用酒腌渍 10 分钟。

(3) 将鹌鹑和大米置于一深容器内,加入沸水,加盖高功率 10 分钟。

(4) 加入盐和麻油搅拌,再加盖低功率 35 分钟,取出后自热焖调 10 分钟,即可。

特点 鹌鹑肉煲粥有益气补脾的功效。民间用以治疗小儿疳积、肚腹胀实、食欲不振等疾。

附录：常 用 辅 料

1. 热 水

份 量	功 率	时 间
1 杯	高功率	3 分钟
2 杯	高功率	5 分钟
3 杯	高功率	8 分钟
4 杯	高功率	12 分钟
5 杯	高功率	16 分钟
6 杯	高功率	20 分钟

2. 高 汤

原料 鸡半只(约 750 克~1000 克)。

调料 酒 1 大匙,葱 3 根,姜 3 片,盐 1 小匙,水 7 杯。

做法

(1) 将鸡洗净整块放入汤锅内,加入清水 7 杯(最好没过鸡,如不能没过鸡,则加热途中应翻身数次)。

(2) 放入炉内,用中高功率加热至沸(约 40~50 分钟)。

(3) 撇去浮沫,加入酒、葱、姜、盐,用中功率加热 20 分钟。

(4) 捞出锅中的鸡、姜、葱等物料即可。

注:高汤也称上汤,在烹饪中一般作为菜肴和汤菜的调味料使用,一般是以鸡特别是老母鸡为主,也可用猪肉、蹄膀、猪骨、鸭等制作,但鲜味、清澈度不如鸡。物料一般应用整只或整块,可保持汤汁的清澈。煮沸后用

文火慢慢熬制可使鸡肉内的蛋白质、脂肪逐渐溶入汤内。煮沸后,熬制时间越长,效果越佳。中低功率比中功率效果好,但所需时间较长。要制讲究的高汤,可用清洁纱布滤去渣物。

3. 白 汁

原料 牛油 30 克,面粉 3 大匙,滚高汤 1 杯,炼乳 1 大匙。

调料 盐 1 小匙,生粉 1/2 小匙。

做法

(1) 将牛油放在锅内,中高功率 4 分钟。

(2) 取出加入面粉拌匀,将滚高汤渐渐加入,搅拌至匀。加盖,高功率 2 分钟。

(3) 取出加入炼乳、盐、生粉搅匀即成。

注:白汁也称奶白汁,是西式菜肴中最常用的调料。

4. 吉 士

原料 糖 115 克,水 350 克,蛋黄 2 个,吉士粉(乳蛋粉)1 大匙,粟粉 1½ 大匙(用 30 克水搅匀),1 个柠檬的汁。

做法

(1) 将水、糖放入容器内搅匀,放入微波炉内高功率 4 分钟。

(2) 取出,倒入吉士粉、粟粉水及柠檬汁,搅匀,盖上盖,高功率 1 分钟。

(3) 取出,加入蛋黄搅匀即可。

注:西菜中用于淋在布丁上或配合饼食。

5. 煎脆烟肉

原料 熏猪肉 2 条,油 2 大匙。

做法

- (1) 将烤盘加入油,高功率 4 分钟。
- (2) 放入熏肉煎透(中途翻转)至金黄松脆。

6. 炸面包粒

原料 面包 2 片切粒,牛油 30 克。

做法

- (1) 将牛油放在容器内,盖上盖,放入炉内中功率加热 30 秒钟。
- (2) 将面包粒倒入,沾满牛油,用高功率加热 1 分钟,取出后搁置片刻,面包粒便松脆。

责任编辑：沈美新

封面设计：石亦义

微波炉使用问答及其菜谱 320 例

(修 订 本)

刘杭生 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海书刊印刷有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 9 75 字数 235 000

1998 年 3 月第 1 版 2001 年 4 月第 5 次印刷

印数 48001 - 53100 本

ISBN 7-5439-1187-6/T · 510

定 价 · 11.50 元

《科技新书目》450-721