

<<巧用微波炉做家常美食>>

图书基本信息

书名：<<巧用微波炉做家常美食>>

13位ISBN编号：9787535771247

10位ISBN编号：7535771246

出版时间：2012-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：牛国平

页数：198

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<巧用微波炉做家常美食>>

### 内容概要

朋友，您想选购一款适合自家使用的微波炉吗？

您是否知道不是所有器皿都适合微波炉使用？

您知道微波炉的正确使用方法和使用禁忌吗？

您知道用微波炉烹调菜肴应注意什么吗？

您想知道微波炉烹制菜肴的时间掌握和清洗技巧吗？

以上问题都在牛国平编著的《巧用微波炉做家常美食》一一解答，让您轻松、健康、安全地使用微波炉。

没有炉灶没有炒锅，能烹调出色香、味、形俱佳的菜肴吗？

回答是肯定的。

那就让您自家的微波炉发挥作用吧。

运用炒、蒸、煎、炖等家庭常用的烹调方法，可烹调出清香素菜、可口肉菜、鲜香水产和美味汤品。

本篇中介绍的160多道菜肴的做法，每一道均由主料、调料、制法、特点和小提示组成，实是您运用微波炉烹调菜肴的好帮手。

不信，翻开《巧用微波炉做家常美食》赶快试试吧。

用微波炉能烹调菜肴，也能做出诱人食欲的美味主食。

本篇详细介绍了米饭、粥和各种面食30多种，如五彩缤纷的什锦火腿炒饭，营养滋补的黑芝麻小米粥，沁人心脾的牛奶水果燕麦粥，还有创新的香菌蛋饼和传统美味白菜鲜肉包、清汤水饺、肉馅汤圆，等等。

看完了以上介绍，亲爱的读者，是不是已经垂涎欲滴了呢？

## <<巧用微波炉做家常美食>>

### 书籍目录

#### 第一篇 不可不知的微波炉常识

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

#### 第二篇 微波炉美味菜肴

##### 第一节 清香素菜

- 兰花豆干
- 杏仁葱耳
- 酸奶甘蓝苹果
- 花生仁拌木瓜
- 豆腐拌皮蛋
- 番茄黄瓜
- 草莓水果
- 剁椒芸豆角
- 清炒空心菜
- 清炒菠菜
- 酸辣土豆丝
- 椒盐土豆片
- 尖椒炒豆干
- 番茄炒鸡蛋
- 清炒小油菜
- 酸菜粉丝
- 滑菇炒黄瓜
- 番茄花菜
- 姜汁荷兰豆
- 桃仁荷兰豆
- 兰香牛肝菌
- 地耳山药
- 茭白炒金针
- 豆豉烧茭白
- 果香莲藕
- 桃仁西芹
- 双耳西芹
- 素炒三丁
- 咖喱酸甜包菜
- 白汁双笋
- 山楂炒蚕豆
- 芽菜紫甘蓝
- 榨菜炒包菜
- 剁椒绿豆芽
- 清炒胡萝卜

## <<巧用微波炉做家常美食>>

青椒炒洋葱  
青椒炒山药  
清炒大白菜  
豆豉蒸南瓜  
蚝油南瓜  
麻辣豆腐  
小葱拌豆腐  
香菇油菜  
豆豉鲮鱼油麦菜  
海米西芹  
韭菜炒鸡蛋  
老醋花生米  
油炸花生米  
蚝油白菜  
剁椒荷兰豆  
剁椒黄瓜  
酸辣包菜  
蚝油茄子  
青椒土豆丝  
酸梅茄子  
粉丝香菇蛋  
酸甜白菜  
剁椒南瓜丝  
手撕白菜  
辣味豇豆角  
海米烧白菜  
油豆腐粉丝  
豆干炒油菜  
蚝油生菜  
鱼香茄子  
清炒西兰花

### 第二节 可口荤菜

兰花拌鸡肉  
青椒鸡丁  
土豆咖喱鸡  
红烧鸡翅  
南乳鸡翅  
宫保鸡丁  
土豆炖鸡  
烤鸡翅  
烤鸡腿  
香菇鸡块  
红烧鸡腿  
辣子鸡丁  
酱爆肉片  
香辣里脊串  
香煎肉饼

<<巧用微波炉做家常美食>>

肉末粉丝  
香辣肉丁  
腐乳肉片  
蒜苗肉丝  
京酱肉丝  
青椒肉丝  
洋葱肉片  
芜爆里脊  
糖醋排骨  
糖醋里脊  
粉蒸排骨  
泡菜猪肉  
莴笋炒肉片  
油菜炒肉片  
兰花炒培根  
西芹炒腊肉  
鱼香肉丝  
尖椒腊肠  
头肉拌菜心  
豆干炒肉  
榨菜肉末  
腊肠卷心菜  
蒜泥白肉  
韭黄炒肉丝  
瓜拌酱肉  
咸肉蒸南瓜  
咸蛋蒸肉饼  
菠萝猪排  
泡菜腊肠  
葱烧肥肠  
大蒜肚条  
咖喱牛肉  
蚝油牛肉  
孜然羊肉  
芹菜羊肉丝  
生菜羊肉  
烤肉馅茄子  
虾米鸡蛋羹  
鲜奶蒸蛋  
草莓蛋羹  
三色蛋羹

第三节 鲜香水产

清蒸鲤鱼  
蒜香草鱼  
豉香武昌鱼  
雪菜蒸鲈鱼  
香辣鲫鱼

## <<巧用微波炉做家常美食>>

辣拌小鱼干  
剁椒鱼头  
红烧带鱼  
糖醋带鱼  
红烧鲶鱼块  
甜辣鱼片  
碧绿虾仁  
香辣虾  
白灼虾  
剁椒虾  
盐水虾  
烤基围虾  
番茄虾  
清蒸虾  
蒜茸豆豉蒸虾  
椒盐虾  
烤鱿鱼  
奶油螃蟹  
清蒸膏蟹

### 第四节 美味汤品

虾米萝卜汤  
苦瓜排骨汤  
榨菜肉丝汤  
鲫鱼豆腐汤  
豆腐鸡蛋汤  
榨菜番茄鸡蛋汤  
桂圆鸡蛋汤  
青鱼头尾汤  
木瓜银耳汤  
番茄生鱼汤  
番茄牛肉汤  
红枣雪梨汤  
丝瓜豆腐汤  
酸辣四丝汤

### 第三篇 微波炉美味主食

#### 第一节 米饭、粥类

腊肠茼蒿金银饭  
红椒玉米炒饭  
什锦火腿炒饭  
苦瓜蛋炒饭  
豆浆炒米饭  
草莓蛋炒饭  
胡萝卜松子米饭  
红薯双米饭  
玉米火腿豌豆饭  
番茄腊肉饭  
雪梨枸杞粥

<<巧用微波炉做家常美食>>

皮蛋瘦肉粥  
黑芝麻小米粥  
桂花南瓜粥  
胡萝卜芹菜粥  
牛奶水果燕麦粥  
双红大米粥  
香菇虾仁粥  
豌豆腊肠粥  
南瓜荞麦粥

第二节 面食类

南瓜豆沙饼  
虾仁烧卖  
肉馅汤圆  
紫菜馄饨汤  
清汤水饺  
白菜鲜肉包  
香菌鸡蛋饼  
香煎蔬菜饺

## &lt;&lt;巧用微波炉做家常美食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一、微波炉的选购 目前市场上家用微波炉的种类较多，由于控制方式的不同，有机电控制式和电脑控制式之分；按功能不同，有单一加热型和多功能组合型之分；因材料不同，又有普通钢板和不锈钢的区别；按形状分有立式和卧式之分。

面对林林总总的微波炉，在选购时要注意以下几点：1.首先看表面颜色和炉门。

表面颜色要一致，漆层附着力好，硬度高、光亮，没有掉漆、划伤等现象。

炉门和炉腔的接触、部位应平整无凹凸痕。

炉门开关应灵活自如，门封严密。

在通电检查时，将炉门关好，从门缝处观察炉灯的光线，以不透光为佳。

2.注意微波炉底板面积的大小。

在选择微波炉时，一定要注意微波炉底板面积的大小，在容积相同的前提下，底板面积大的微波炉为佳，因为底板面积越大，加热越快，热度越高，受热面积越均匀。

在底板面积相同的前提下，容积为23升和21升的微波炉相比，显然是21升的微波炉热效率更高。

3.微波炉底部小平台不得小看。

在平板微波炉的底部会突出一个小平台，在这个小平台内有一个微波搅拌器。

通过这个装置把微波打散，使微波从底部均匀地向上输送，进而加热箱体内的食物。

小平台的面积越大，与箱体内底板的面积越接近，微波搅拌器将越灵活，把微波打得会更均匀。

而如果微波炉底部小平台的面积很小，就会使加热的效果大打折扣。

4.功率概念要分清。

在选择微波炉的时候，不能只看功率的高低，要看输出功率的大小，因为输出功率才是加热食物的有用功。

微波炉的输入功率一般会标在机器的后面。

输入功率和输出功率的差值越小越好，差值越小，说明微波炉的有效功率越大。

5.听噪声大小看质量。

微波炉正常工作时，除风机和转盘电机的运转声、变压器轻微的振动声外，不能有其他噪声。

如果启动时的噪声和微波炉运转几秒后的噪声比起来，差别不是很大，证明微波炉的性能不是很理想。

二、微波炉烹调器皿的选购 在使用微波炉进行烹饪的时候，也必须选择合适的微波器皿。

除我们在购买微波炉的时候赠送一些相应的微波器皿外，其他的器皿还需要自己准备。

通常使用率最高的微波炉专用器皿有：1.微波炉蒸饭煲：带盖的耐热塑料容器，可以用来蒸米饭、煮粥。

2.微波炉瓷盘，适合烹饪各种菜肴。

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

4.微波炉煎碟：可以制作比萨、饼之类的食物。

5.微波炉蒸屉：在蒸屉底部加少量的水，蒸屉上放馒头、面包等，可以很快地加热食物。

6.微波炉保鲜膜（袋）：可以用来解冻食物或做短时间加热。

检查器皿是否可在微波炉内安全使用的方法：拿1个玻璃杯装300毫升的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮1分钟，假如这个容器保持不热，但水是热的，那么它就是安全的微波烹饪容器。

若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波能，绝对不可使用。

这个试验不可用在塑料容器上。



## <<巧用微波炉做家常美食>>

### 编辑推荐

《巧用微波炉做家常美食》主要针对爱下厨房的朋友，是不是还是将自家的微波炉作摆设呢？仍受火熏烟烤之苦为全家烹调美馐佳肴呢？

什么，你不会使用微波炉？

没关系，这本小书可助你一臂之力，试试看！

本篇中介绍的160多道菜肴的做法，每一道均由主料、调料、制法、特点和小提示组成，实是您运用微波炉烹调菜肴的好帮手。

不信，翻开《巧用微波炉做家常美食》赶快试试吧。

<<巧用微波炉做家常美食>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>