


# 微波炉

## 健康营养食谱

策划·出品  犀文圖書

特别鸣谢：美的微波电器煮食实验室



凤凰出版传媒集团  
 江苏科学技术出版社

## 微波炉健康营养食谱

---

策划·编写： 屏文圖書

责任编辑：樊明

编辑助理：

---

出版发行：江苏科学技术出版社（南京市湖南路1号A楼，邮编：210009）

网 址：<http://www.pspress.cn>

集团地址：凤凰出版传媒集团（南京市湖南路1号A楼，邮编：210009）

集团网址：凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

销 售：全国各地新华书店

印 刷：广州泽美印业有限公司

---

开 本：787×1092mm 1/16

印 张：6

字 数：60千字

版 次：2010年12月第1版

印 次：2010年12月第1次印刷

---

标准书号：ISBN 978-7-5345-7729-1

定 价：39.80元

图书如有印刷质量问题，可随时向印刷厂调换。

# 前言 PREFACE

微波炉的问世是一次科技文明的创举，它方便了人们，使人们从日常的烟熏火燎里解放了出来。对于习惯传统烹饪法的人来说，面对这种崭新厨具，刚开始难免会感到不知所措。由于微波烹调的技巧不同于传统的烹饪法，因此正式使用微波炉来料理三餐之前，就必须要有重新起步的心理准备，因为我们面对的不只是一部新厨具，还包括一套全新的烹调方法。

事实上，微波炉的使用并不复杂，实际操作一段时间后就能慢慢学会使用它，并逐渐驾轻就熟。一旦使用熟练后，你就会发现它具有几乎无所不能的烹调优点，无论是解冻、烹调或重新加热都可应付自如。例如以微波炉来烫煮蔬菜就十分理想，因为加水量极少，所以蔬菜的营养成分大都能保留下来，而且青翠鲜甜，口感十足。不仅如此，微波炉的烹调时间还非常快，可以调理出鲜嫩多汁的鱼类料理，煮干或煮散的失败机率也将大为减少。

《微波炉健康营养食谱》从营养学的角度来讲，科学地介绍了60多款用微波炉做的美食，其中包括蔬菜、肉、蛋、汤、水产和主食6大类，在每一款的美食里都详细说明了菜肴的使用原料、调料、特点、营养分析、制作过程、微波炉的使用步骤提示以及知识点，书中图文并茂，内容详细科学，并且对于新手来说，还专门介绍了微波炉的功能特点、安全使用常识以及常见食材的微波炉烹调时间与技巧。因此，本书对于那些忙碌的上班族以及有繁杂家务操劳的家庭主妇来讲，无疑是个好帮手。



# 目录

## CONTENTS



### 微波炉的使用和安全常识 6

微波炉使用须知	6
微波炉烹饪使用方法	6
微波炉常用和禁用器皿	8
影响微波烹调的因素	9
常见微波烹饪问题解答	10

### 素菜类 12

如意白菜卷	12
米粉蒸南瓜	13
蒜蓉蒸丝瓜	14
蒸酿豆腐	15
土豆菜卷	16
千层豆腐	17
粉蒸白菜	18
米粉蒸豆角	18
湘味蒸丝瓜	19
粉蒸芋头	19
粉蒸香菇	20
蒸酿茄子	21
河南粉蒸菜	22
蒜蓉蒸茄子	22
梅菜干蒸苦瓜	23
百合蒸南瓜	23
伍元蒸南瓜	24
剁椒蒸香干	25



凉拌茄子	26
地三鲜	27
苦瓜蒸肉丸	28

### 肉类 29

豉椒鸡丁	29
醉排骨	30
徽州蒸鸡	31
蒸排骨	32
东坡肉	33
酸菜牛肉	34
烤鸡翅	35
蒸腊肠	36
烤鸡腿	36
烤香肠	37
烤排骨	37
回锅肉	38
粉蒸排骨	38
烤肉串	39
东安子鸡	39
烤全鸡	40
红烧狮子头	41
红椒酿肉	42
鱼香茄子煲	43
凉瓜排骨	44
白斩鸡	45
水煮肉片	46
辣子鸡丁	47
蚝油牛柳	48
糖醋排骨	48
川菜粉蒸牛肉	49



酱椒蒸猪手	49
酱汁排骨	50
清炒三丁	51
萝卜牛肉	52
香菇蒸滑鸡	53

### 水产类 54

干烧明虾	54
麻辣虾仁	55
剁椒蒸鱼头	56
花雕蒸蟹	57
清蒸武昌鱼	57
清蒸虾	58
清蒸鲈鱼	59
冬菇杞子蒸甲鱼	60
豆瓣鱼	61

### 蛋类 62

清蛋糕	62
豉汁虾米蒸蛋	63
锦绣蒸蛋	64
肉蟹蒸蛋	65
鱼香蒸蛋	66
煎蛋	67
藕汁炖蛋	68
蒸蛋糕	69

### 营养靓汤 70

蜜枣乌鸡汤	70
牛腩白萝卜汤	71
鱼头豆腐汤	72

木耳肉片汤	73
西红柿鸡蛋汤	74
豆腐猪红汤	75

### 主食 76

蒸包子	76
皮蛋瘦肉粥	77
菠菜根粥	78
腊肉糯米饭	79
泡椒鸡丁饭	80

### 常用食材的微波炉烹调时间与技巧 81

叶菜类	81
嫩茎与球茎类	83
果菜类	85
豆荚与种籽类	87
根茎类与块茎类	88
豆类	90
菇菌类与海菜类	91
谷物面条类	92
扁型鱼类	93
圆形鱼类	94
海鲜甲壳类	95
肉类	95



注：本书中菜谱烹饪时间仅供参考，生熟程度请根据个人喜好略微调整时间。

# 微波炉的使用和安全常识

## 微波炉使用须知

1. 使用微波炉进行加热或烹饪菜肴，需使用其专用器皿。
2. 用微波炉烹饪菜肴时，对原材料的处理基本和传统烹饪相同，只是原材料的大小需均匀，以使之能均匀受热。
3. 传统烹饪中需焖煮的菜肴，使用微波烹饪时，同样需要加盖加热。
4. 烹饪过程中，多种原材料混合在一起时，应在微波烹饪过程中，每隔数分钟将其充分搅拌、翻动一次。
5. 微波烹饪时，须将传统烹饪时加水的量减少25%~30%，若有需要可随时补充水。如采用蒸立方“食神蒸霸”做蒸菜时，原料里边无需加水。
6. 烹饪菜肴前，必须先熟悉了解所使用微波炉的功能。

## 微波炉烹饪使用方法

为了获得最佳的烹调效果，烹调时都应按照食谱提示操作。

### 1. 加盖

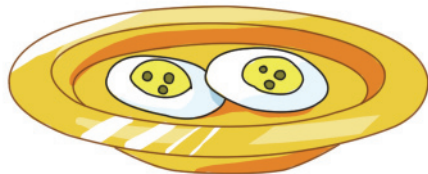
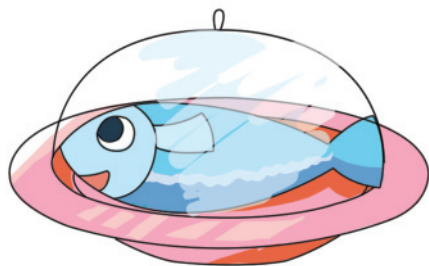
加盖烹调，可以缩短烹调时间、保留水分，防止食物溅到炉壁上。而像饼干或面包等烘焙类食物，不能加盖，这样才能有爽脆不湿软的口感。汉堡肉饼等食物在烹调时，要改用吸水性佳的厨房纸巾来覆盖，此类食物煮熟后，切记要立刻拿掉纸巾，不然纸巾可能会粘贴在食物上面。

要拿掉盖子时，要注意防止被冒出的蒸汽烫伤。

### 2. 戳洞

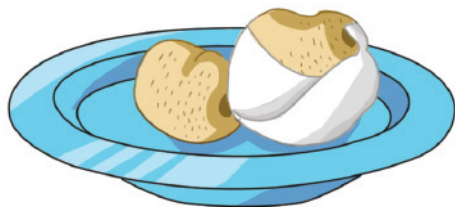
微波烹调过程中，带皮或带膜的食物会产生大量蒸汽积聚，因此外皮紧贴或有薄膜覆盖的食物，在入炉前都应先行戳洞，以免出现爆裂。这类食物包括一整颗的水果和蔬菜、全鱼、腰子、鸡肝或生蛋黄等。水果和蔬菜可以用叉子或刀尖戳洞，至于整条鱼则在鱼身最厚处的两面划上几刀，这样不仅能释出蒸汽，而且也较能均匀加热。

同样用塑料袋或其他烹调用的包裹材料也需要戳洞或是将袋口绑松一些，以利于蒸汽逸出。



### 3. 包裹

食物在微波烹调过程中会产生水分或油脂等汤汁，聚积于表面，在烹调前包裹上吸水纸，这样烹调时产生的多余汁液就被吸收掉，而且也有助于热能的均匀传递。食物一出炉就要立刻拿掉吸水纸，以免沾粘在食物上。



### 4. 搅拌或移位

为了让食物均匀受热，应在烹调时间过半小时或依食谱规定进行搅拌或移位。搅拌时应该由外往内，以使热能均匀地传导至中央。



### 5. 摆放

微波烹调时，食材的摆放是非常重要的，这会影响到食物能否均匀煮熟。一般来说，厚实部分放在边缘以接收较多的微波能。用浅盘将食物平铺开要比堆迭在深碗或深盘内的加热效果好。

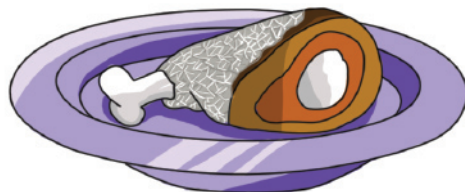


### 6. 翻面

在烹调质地结实且大体积的食物时，例如烤洋芋、烤肉等，都应在烹调至一半时翻面，以使整个食物表面都接收到微波能，让烹饪效果更均匀。

### 8. 遮覆

利用微波不能透过的原理，铝箔纸可以限制过分加热，用它来包裹鱼尾、鸡腿端部等较细的部位时，可使加热更均匀。但使用时，请确保铝箔纸与炉内壁距离不少于20毫米。



## 微波炉常用和禁用器皿

微波炉烹调可适用多种不同材料做成的器皿与容器。

适合的材质包括玻璃、陶瓷、某些耐高温的塑胶制品，以及纸制品、草编品或棉织品等天然材料。有一条原则就是，适用于微波炉的烹调用具不应含有任何会反射或吸收微波的材料，而金属餐具会反射微波，使食物无法被加热，更重要的是，金属材料接触到微波会引爆火花，损坏炉壁。

### 1. 陶瓷器皿

耐热微波陶瓷器皿是理想的微波烹调用具。一般常见的瓷杯或瓷盘只要没有金属镶边或图案，均可使用。而贴有“微波适用”标签的陶瓷、砂锅等用具更为理想。但有金、银装饰或饰有彩釉的容器不能使用。

### 2. 耐热微波玻璃器皿

玻璃器皿也是很好的微波烹调用具。玻璃不仅能传递微波，还方便观察食物烹调过程。需要注意的是，一定要使用具有耐热性能的玻璃器皿。耐热微波玻璃器皿是最适合微波炉使用和加热的容器，其透明性好，烹调时食物一目了然，并可直接摆上餐桌。

### 3. 纸制品和厚纸板制品

吸水性能佳的厨房纸可以吸干微波烹调时的多余水分或油脂，在解冻面包、蛋糕或烤洋芋时要经常用到。但注意不要使用有图案或彩色的吸水纸巾，以免食物受到污染。吸油纸则适合铺于面包或蛋糕模具内，也可用以覆盖食物。也适合在微波炉烧烤时短时间内使用，但若表层上过蜡的，则不宜使用，因为腊受热会融化。

### 5. 耐热微波塑料器皿

耐热微波塑料器皿等硬实塑胶，通常都采用耐高温设计，故而也适用于微波烹调。有很多聚丙烯或聚砜制品，都可以从冰箱取出后直接送进微波炉内烹调。质量较轻薄的塑胶容器，受热后可能会变形或熔化，不宜使用。许多特殊的塑料是为微波炉使用而制造的，它们也是较理想的微波烹饪器皿。

耐高温塑胶制的微波炉煮沸袋或烤物袋都是盛装微波食物的理想容器，但是使用时应该戳洞或者袋口不要完全绑紧，以使烹调过程中产生的蒸气能顺利逸出。一般的塑胶袋不能用于微波烹调。

### 6. 特制微波炉烹调用具

市面上有很多特制的不同材料、不同用途的微波炉专用烹调用具，可根据需要选用。美的“食神蒸霸”采用了特殊的材质与特殊的结构，利用了微波屏蔽技术，微波不直接加热食物，而是采用水蒸气对食物进行加热，食物水份及营养保留更佳。



食神蒸霸



## 影响微波烹调的因素

要想获得最佳的烹调效果，还需了解影响微波烹调的因素。

### 1. 微波炉输出功率

由于不同品牌、同一品牌不同型号的微波炉的输出功率可能会有不同。所以，在按照微波食谱操作时，可根据不同的需要，将食谱中建议的烹调功率和烹调时间，进行适当的调整。



### 2. 食物初始温度

食物放入微波炉之前的初始温度越高，加热、煮熟的速度就会越快。而且冬季和夏季烹调同样的食物，所需要的时间也会有所不同。对食谱中所要求的初始温度有差异时，请适当调整烹调时间，这样才能获得最佳烹调效果。

### 3. 材料的差异

不同食材所含的成分不同，性质也不同，则所需的烹调时间也会不同。一般来说，油脂和糖分吸收微波能速度快，所以高油脂和高糖分煮熟所需要的时间相对较短；而汤类等需加大量水一起煮的食物，烹调时间则比较长。烹调蔬菜类食物时，加水都要以最少量为原则，因为加水越多，所需时间会越长，并且会造成维生素和矿物质等营养成分流失更多。

### 4. 食物密度

密度是影响食物烹调时间的重要因素。密度越大，需要的烹调时间越长。不同密度的食物混合烹调时，密度高的食物排放在餐盘边缘处，低密度食物则放在中心位置，这样可使之受热较均匀。

### 5. 食物的形状与大小

为使食物能均匀受热，烹饪时需将食物切成大小、形状均匀的块状或片状小块。形状越小越薄食物所需的时间越短。

### 6. 食物的分量

在微波食谱中，烹调时间是依照食物一定的分量来决定的，烹调时要根据实际所烹调食物的量作必要的调整，食物量越大，所需时间越长。



## 常见微波烹饪问题解答

### 问：微波炉如何煮米饭？最多能煮多少米？

答：如果通过自动菜单来烹调，则最多可以烹调600克米。如果通过自行程序设置，则依据使用器皿的大小来定，具体操作：用水将米浸泡 10 分钟左右（饭会更香），用高火加热 6-10分钟，然后利用 50%火力加热20-25 分钟，如果米饭还存在半熟状态，请酌情增加 50%火力的时间，这个时候一定不能使用高火，不然米饭会半生不熟。烹调时候水的重量应该是米的1.5~2倍左右（请根据自己的饮食习惯加水）。切记整个烹调过程不能全部使用高火，以免影响烹调效果。

### 问：微波炉做爆米花为什么一定要使用微波炉专用的那种？

答：专用爆米花经过专业的处理，已添加不同的风味材料，爆出来的效果好，普通玉米粒也可以爆，只不过效果不怎么好。爆米花需要在商场里购买的微波炉专用爆米花。选择高火，时间 3-4 分钟。

### 问：微波炉不能使用金属容器，但“食神蒸霸”为什么能在微波炉里使用？

答：因为美的“食神蒸霸”采用了特殊的材质与特殊的结构，利用了微波屏蔽技术，微波不直接加热食物，而是采用水蒸汽对食物进行加热，食物水份及营养保留更佳。

### 问：微波炉解冻 500g 食物需要多少时间？

答：一般8~10分钟，不同的微波炉解冻时间不一样，可选择自动解冻或按说明书指引操作。

### 问：能用微波炉炸油吗？

答：不能，因为用微波炉炸油，油的温升特别快，可能会导致起火。

### 问：微波炉放在什么地方好？

答：微波炉应放在干燥、通风的地方；还应远离电视机、收音机等电器，否则电器间会产生电磁干扰，影响其他电器的正常使用。

### 问：烹饪过程中可否随意打开炉门？

答：可以随时打开炉门检查食物烹调状态，然后关上门（机械式）或者关上门后重新按启动键（电脑式），微波炉将继续运行。

### 问：微波炉烧烤红薯时将档位设在纯烧烤档位，为何加热时间很长？

答：烧烤红薯应将档位设在混合烧烤档位。烧烤只是对食物表面进行烘烤加热，而当食物较厚时，单一使用烧烤效果较差。建议使用混合烧烤功能，可以同时食物表面及内部进行加热，达到最佳效果！烧烤红薯或土豆时，都应先用微波把食物煮熟，然后用纯烧烤让食物上色，这样结合起来后，烹调速度才更快。一般烤薄块的食物时才使用纯烧烤，平常一般使用混合烧烤或先微波、后烧烤。

**问：为什么加热面包会变硬？**

答：因为微波加热速度很快，加热面包或其他面食时，应尽量短时间加热，可选择放在保鲜袋或表面洒点水。建议使用美的微波电器专利器皿“食神蒸霸”。

**问：微波炉在热饭热菜时放在哪个档位最合适？**

答：热菜、热饭操作时使用高火档，加热时间在3分钟左右以下最好（时间设置与天气、菜的品类等条件有关）。

**问：微波炉为何不能加热密封的食物？**

答：密封的食物加热后，内部气体会膨胀，当达到容器压力极限后，会产生爆炸。因此密封容器内的食物需要盛放到其它微波器皿里加热。

**问：热一杯牛奶需要多长时间？**

答：900W 微波炉加热一杯 250ml 的牛奶需要 1分40秒 左右，牛奶的温度可以到 50-60 度。

**问：食神蒸霸的工作原理与使用注意事项？**

答：利用高科技特殊材料生产的锅体对微波进行屏蔽，通过加热塑料底座内的水，产生水蒸气对锅内的食物进行加热。使用时不能无水干烧、不能无保护圈的情况下使用、不能在烧烤或者混合烧烤下使用、使用时间控制在 30 分钟以内（以免水烧干）、锅体变形后严禁使用。



# Vegetables

## 素菜类

### 如意白菜卷

特点 | 色乳白，味鲜美。

#### 养 分 分 析

#### 营

猪肉的营养成分很全面，除了蛋白质、脂肪外，还含有钙、磷、铁、硫酸素，核黄素和烟酸等。

#### [原料]

白菜叶、猪肉各250克，鸡蛋1个。

#### [调料]

面粉、香油、食盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、淀粉各适量。

#### [制作过程]

- 1 猪肉剁成馅，加食盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、水淀粉、香油拌匀；白菜叶洗净加少许水放入微波炉中高火3分钟，取出沥干水分，将鸡蛋磕入碗中，加少许面粉调成糊备用。
- 2 将白菜叶铺在案板上，抹一层鸡蛋糊，再将肉馅抹在上面，卷成圆柱形。
- 3 将卷好的白菜放入微波炉高火7分钟即可。




#### [变频蒸立方小贴士]

食品、食具消毒：将吃剩的饭菜用微波炉处理一下再放入冰箱，食用前再用微波炉加热一下，可以杜绝细菌的生存；市场上买回的熟食，用微波炉加热一下再食用，既可保持食物原有的风味和营养，又可将细菌全部杀灭，除金属制品外的食具均可用微波炉来进行消毒处理。



#### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	10分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量

# 米粉蒸南瓜

特点 | 汁浓味厚，醇香味浓。

## 养 分 分 析

营

南瓜是高钙、高钾、低钠食品，还含有磷、镁、铁、铜、锰、铬、硼等元素；其中所含的类胡萝卜素在机体内可转化成具有重要生理功能的维生素A。南瓜性温，胃热炽盛者少食；南瓜性偏痲滞，气滞中满者，慎食。

### [原料]

南瓜500克，米粉（干、细）15克，葱、姜各适量。

### [调料]

植物油、料酒、胡椒粉、食盐、酱豆腐、味精各适量。

### [制作过程]

- 1 鲜嫩南瓜去皮，切滚刀块；米粉用热水泡透；葱、姜切末。
- 2 料酒和酱豆腐同放在碗中，碾成蓉状。
- 3 南瓜、植物油、米粉、葱末、姜末、酱豆腐、食盐、味精、胡椒粉一起放在碗中充分搅拌，放入微波炉高火10分钟后取出，翻扣在盘中即可。

### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	10分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量



### [变频蒸立方小贴士]

有婴儿的家庭，微波炉可以消毒奶瓶。可将奶瓶中加入7分满的水，用保鲜膜包起，奶嘴则放在装有水的容器中，为了防止浮起，用小盆子等压住，用微波炉加热一分钟左右即可。有客人造访时，送上一块热毛巾，会有宾至如归的感觉。只要将一条洗净的小毛巾拧干，用保鲜膜包起，加热一分钟就OK。将抹布洗净后，装入塑料袋中加热，就可以达到清洁、杀菌的效果。趁热晾干，就是一条随时可以使用的清洁抹布了。



# 蒜蓉蒸丝瓜

**特点** | 口味清淡，鲜蒜香味浓。

## 养 分 分 析

### 营

丝瓜中维生素C含量较高，可用于预防各种维生素C缺乏症。一般人群均可食用，月经不调者、身体疲乏、痰喘咳嗽、产后乳汁不通的妇女适宜多吃丝瓜。



### [原料]

丝瓜1条，蒜30克。

### [调料]

植物油、食盐、葱各适量。

### [制作过程]

- 1 微波炉高火加热植物油1分钟，后加入蒜蓉和食盐中火3分钟备用。
- 2 把丝瓜切成圆柱状，排放在碟里，用小匙把爆香加了味的蒜蓉铺在上面。
- 3 把碟放入加了水的“食神蒸霸”里盖好，进微波炉高火10分钟后，取出撒上葱花，淋上植物油即可。

### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	14分钟
	功率设定	强微波,高火；中微波，中火
	份 量	4人份量



### [变频蒸立方小贴士]

烹制丝瓜时应注意尽量保持清淡，油要少用，可勾稀芡，用味精或胡椒粉提味，这样才能显示丝瓜香嫩爽口的特点。

# 蒸酿豆腐

特点 | 色泽金黄，爽口软滑。

养 分 析

营

鱼肉味道鲜美，营养价值高，含有叶酸、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>12</sub>等，有滋补健胃、利水消肿的功效。

## [原料]

鱼脊肉（已绞碎）150克，肥猪肉35克，板豆腐250克（可用布包豆腐代替），虾米、冬菇、果皮各适量。




## [调料]

葱、淀粉、蚝油、料酒、姜汁、白糖、水各适量。

## [制作过程]

- 1 虾米、果皮、冬菇均浸软切碎；肥肉切小粒状；鱼肉加调料，搅至起胶，加入虾米，果皮、冬菇、肥肉及葱等碎粒，搅匀。
- 2 豆腐切成长方块，中央挖一孔，撒少许淀粉，把鱼肉馅料嵌进，放进微波炉高火约5分钟；中间将蚝油、料酒、少许姜汁、糖和水搅拌均匀成酱汁备用。
- 3 取出酿豆腐后，加入上面调好的酱汁再放入微波炉高火3分钟，即可。

## 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	8分钟
	功率设定	强微波、高火
	份 量	2人份量



# 土豆菜卷

**特点** | 味美可口，造型美观。

**养** **分** **析**  
**营**

土豆的营养价值非常高，土豆中含有优质的蛋白质，还富含钾、锌、铁和维生素C。

## [原料]

土豆300克，胡萝卜15克，番茄酱、香菇、白菜各适量。

## [调料]

食盐各适量。

## 使用步骤提示：

🕒	准备时间	20分钟
🕒	烹调时间	13分钟
🔥	功率设定	强微波,高火
★	份 量	4人份量

## [制作过程]

- 1 将土豆洗净放入微波炉高火6分钟，趁热碾碎；胡萝卜洗净切丁，香菇泡软切碎，一并拌到土豆泥中调匀。
- 2 白菜叶加少许开水放入微波炉高火1分钟，切除硬梗，用冷水冲凉，然后每片菜叶包入土豆泥，卷成筒状铺好，放入微波炉高火4分钟。
- 3 番茄酱、蒜、葱、盐在搅拌机中打匀，淋在白菜卷上，食用时撒上切好的香菜末即可。





# 千层豆腐

特点 | 嫩若凝脂、腴香糯滑。

## 营 养 分 析

豆腐由大豆加工制成，营养丰富，富含铁、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的油脂蛋白，易于人体吸收消化。



### [原料]

豆腐800克，肉馅50克，鸡蛋2个，葱、姜、香菇、洋葱各适量。

### [调料]

食盐、鸡精、淀粉、蚝油、香油、植物油各适量。

### 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	16分钟
	功率设定	强微波，高火； 中微波，中火； 弱微波，低火
	份 量	4人份量

### [制作过程]

- 1 先将肉馅加一点清水打匀，让水渗进肉馅中，然后加葱末、食盐、鸡精、香油，继续把肉馅调匀；洋葱、香菇切成碎粒状，鸡蛋打散。
- 2 器皿倒入油，微波炉中火1分钟之后把鸡蛋液倒入，再微波炉低火2分钟，待鸡蛋慢慢地凝固成粒状后，倒入洋葱，微波炉中火2分钟，待洋葱变色后加香菇碎继续微波炉中火3分钟，待香菇熟后加食盐搅匀，盛到碗中备用。
- 3 豆腐切成四大片，一层肉馅一层素馅直到最后一层，之后放入微波炉高火8分钟，淋上蚝油汁即可。



### [变频蒸立方小贴士]

食物应平均排列，勿堆成一堆，以便使食物能均匀生热。小块食物比大块食物熟得快，最好将食物切成5厘米以下的小块。食品形状越规则，微波加热越均匀，一般情况下，应将食物切成大小适宜、形状均匀的片或块。





# 粉蒸白菜

## 养 分 析

### 营

白菜含有维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、烟酸、胡萝卜、钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、粗纤维等营养成分，还含有丰富的微量元素(微量元素食品)，它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

### [原料]

白菜200克，莴笋150克，菠菜100克，米粉(干、细)50克，大葱适量。

### [调料]

酱油、香油、食盐、味精各适量。

### [制作过程]

- 1 五花肉、白菜、菠菜、莴笋洗净剁成馅；葱切末，把酱油、香油、食盐、味精、葱末放在碗中调成味汁。
- 2 米粉、食盐与菜馅拌匀装在微波碗上，放入微波炉中火10分钟。
- 3 把蒸熟的米粉馅取出，将味汁浇在碗内拌匀即可。



# 米粉蒸豆角

## 养 分 析

### 营

豆角富含蛋白质和多种氨基酸，有解渴健脾、补肾止泄、益气生津的功效。

### [原料]

豆角300克，鸡汤适量50毫升。

### [调料]

植物油、食盐、五香蒸肉米粉、生抽、豆瓣酱各适量。

### [制作过程]

- 1 豆角摘去头尾，撕去老筋，洗净切成段；大碗内加入五香蒸肉米粉、生抽、豆瓣酱、植物油、食盐、鸡汤，调匀备用。
- 2 将豆角放入大盘内，与备好的料一同抓匀，静置30分钟。
- 3 后将米粉豆角放入微波炉高火蒸8分钟即可。

# 湘味蒸丝瓜

## 养 分 析

### 营

丝瓜中维生素B含量高，有利于小儿大脑发育及中老年人 人大脑健康，所含的提取物对乙型肝炎病毒有明显预防作用。

### [原料]

丝瓜1根，粉丝50克，剁椒20克，葱适量。

### [调料]

料酒、蚝油、植物油、白糖各适量。

### [制作过程]

- 1 粉丝提前在凉水中泡发备用；丝瓜去皮切块，浸入凉水中以防氧化变黑。
- 2 将葱末和剁辣椒加入料酒、蚝油、白糖放微波炉高火2分钟后取出搅匀备用。
- 3 将泡好的粉丝铺在丝瓜块上，再将剁辣椒放在上面，用微波炉高火蒸6分钟即可。



# 粉蒸芋头

## 养 分 析

### 营

芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂角苷等营养成分，所含的矿物质中，氟含量较高，所以具有洁齿防龋、保护牙齿的作用。

### [原料]

小芋头500克，蒸肉米粉150克，葱适量。

### [调料]

辣酱、植物油、香油、食盐各适量。

### [制作过程]

- 1 将芋头切成滚刀块，放入大碗中，加入辣酱、香油、食盐，拌匀，腌制20分钟以便入味。
- 2 将蒸肉米粉倒在碗中，将腌过的小芋头一个一个地放入碗中打个滚，沾好米粉。
- 3 用微波炉专用的蒸笼盛好芋头，放入微波炉高火蒸15分钟。



# 粉蒸香菇

特点 | 滑嫩、软糯、咸香。

营

养

分 析

香菇是高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素、矿物质的菌类食物，其菌盖部分含有双链结构的核糖核酸，进入人体后，会产生具有抗癌作用的干扰素。



## [原料]

水发香菇200克，米粉100克，姜适量。

## [调料]

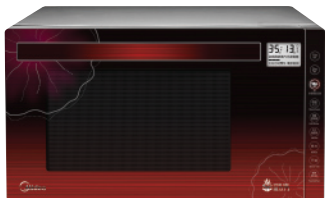
酱油、味精、料酒、鲜汤、植物油各适量。

## [制作过程]

- 1 水发香菇去根洗净，控干水分，将香菇加水放入微波炉高火6分钟。
- 2 取出后加入酱油、姜末、味精、料酒、鲜汤搅匀，放入微波炉高火3分钟再取出搅拌后放入碗内冷却，再加入米粉拌匀。
- 3 将拌匀米粉的香菇，整齐排列在碗内，放入微波炉高火4分钟后取出，淋上植物油即可。

## 使用步骤提示：

🕒	准备时间	20分钟
🕒	烹调时间	13分钟
🔥	功率设定	强微波,高火
☆	份 量	2人份量



## [变频蒸立方小贴士]

榨果汁：将柑橘类水果（如柠檬、橙子、柚等）刺破，在高温下掀盖加热15~20秒，放置1~2分钟后用手搓，切开水果，即可榨出果汁。

# 蒸酿茄子

**特点** | 成菜色泽红亮，肉质酥嫩，味道鲜美。

## [原料]

长嫩茄子400克，猪肉馅100克，鸡蛋1个，葱姜各适量。

## [调料]

植物油、水淀粉、食盐、味精、酱油、鲜汤各适量。

## 养 分 析

### 营

茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸、维生素P、维生素E，并含生物碱等营养成分。

## [制作过程]

- 1 茄子去蒂洗净去皮，用刀切成片；肉馅加葱末、姜末、食盐、味精、酱油、鸡蛋搅均匀。
- 2 碟内放油，铺上茄片放入微波炉烧烤4分钟，期间取出翻面继续烧烤约4分钟，然后取两片茄子叠合在一起，中间夹入肉馅，整齐铺在碗内，再放入微波炉高火8分钟取出。
- 3 最后淋上少许酱油和鲜汤混合的酱汁，放入微波炉高火1分钟即可。

### 使用步骤提示：

🕒	准备时间	20分钟
🕒	烹调时间	16分钟
🔥	功率设定	强微波，高火； 烧烤，高火
☆	份 量	4人份量



# 河南粉蒸菜

## 养 分 析

### 营

胡萝卜是一种营养价值较高的蔬菜，除含有多种维生素外，还含有丰富的钙、钾、铁等，其中的胡萝卜素对保护视力，促进儿童生长发育有显著作用。

### [原料]

胡萝卜500克，面粉50克，葱适量。

### [调料]

食盐、香葱各适量。

### [制作过程]

- 1 葱择洗干净，切葱花；胡萝卜洗净，切细丝。
- 2 胡萝卜丝拌上面粉，放入微波炉高火约5分钟，取出冷却后抖散。
- 3 将蒸好的胡萝卜丝加蒜、食盐、香油拌匀装盘，撒上葱花即可。



# 蒜蓉蒸茄子

## 养 分 析

### 营

茄子中含有丰富的维生素E，而维生素E有防止出血和抗衰老功能，所以常吃茄子可使血液中胆固醇水平降低，对延缓人体衰老具有积极的作用。

### [原料]

茄子250克，大蒜50克，葱适量。

### [调料]

味精、食盐、植物油各适量。

### [制作过程]

- 1 微波碗内放入蒜蓉及调料，微波炉高火3分钟，制成蒜蓉汁；茄子去皮洗净抹干水分，切成长条盛盆。
- 2 放入蒜蓉汁拌匀，排放整齐，放入微波炉，中火7分钟。
- 3 取出后撒上葱花，浇上植物油即可。

# 梅菜干蒸苦瓜

## 养 分 分 析

### 营

苦瓜含有丰富的维生素B<sub>1</sub>、维生素C及矿物质，长期食用，能保持精力旺盛，对治疗青春痘有很大益处。

### [原料]

苦瓜250克，梅干菜50克，蒜蓉、姜末、豆豉、葱花各适量。

### [调料]

植物油、食盐、味精、蚝油各适量。

### [制作过程]

- 1 将苦瓜剖开清洗干净，切成斜刀片，然后用食盐、味精、蒜蓉、姜末、豆豉、蚝油拌匀。
- 2 将梅干菜洗干净剁碎，放剩下的蒜蓉、姜末、味精搅拌后放入微波炉高火2分钟，然后扣入碗底。
- 3 将苦瓜铺在梅干菜上面，用微波炉高火8分钟后反扣装盘，撒上葱花，淋上热油即可。



# 百合蒸南瓜

## 养 分 分 析

### 营

百合含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等营养素，中医上认为百合具有养心安神、润肺止咳的功效。

### [原料]

老南瓜600克，鲜百合150克。

### [调料]

冰糖各适量。

### [制作过程]

- 1 老南瓜洗净削去表皮切成长条摆入碗内。
- 2 百合洗净后放入摆好南瓜条的碗内，再加入冰糖微波炉中高火10分钟。
- 3 将蒸好的百合、南瓜翻扣在碟内，沥出原糖汁水浇到南瓜表面即可。



# 伍元蒸南瓜

特点 | 滑嫩、软糯、咸香。

## 养 分 分 析

营

南瓜中含有丰富的微量元素钴和果胶。蒸的时候南瓜碗上面不用覆盖碟子或保鲜膜，这样可以熟得快，而且碗里的原料有水蒸气的滋润才不会干。

### [原料]

老南瓜200克，枸杞子、莲子、桂圆肉、红枣、荔枝各10克。




### [调料]

食盐、白糖各适量。

### [制作过程]

- 1 南瓜去皮，去籽，切片，扣入碗内。
- 2 把枸杞子、莲子、桂圆肉、红枣、荔枝洗净放到扣好的南瓜肉里，撒上食盐、白糖待用。
- 3 放入微波炉高火10分钟。

#### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	10分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	2人份量





# 剁椒蒸香干

**特点** | 硬中带韧，咸香爽口。

养 分 析

营

香干含有丰富的蛋白质、维生素、钙、铁、镁、锌等营养元素，营养价值较高。

一般人群均可食用，体虚内寒、腹泻者不宜多食。

## [原料]

香干250克，剁椒90克，葱，姜各适量。

## [调料]

姜、葱、盐、鸡精、麻油各适量。

## [制作过程]

- 1 香干切成长条，放入微波炉高火2分钟后取出；姜切丝，葱切末。
- 2 把剁椒撒在豆干上，放入食盐、鸡精后拌匀，铺上姜丝，淋数滴香油搅拌。
- 3 将拌好的香干码好放入微波炉中高火5分钟，出锅后将所有材料再拌匀一次，撒上香葱末即可。

## 使用步骤提示：

🕒	准备时间	20分钟
🕒	烹调时间	7分钟
🔥	功率设定	强微波、高火、中高火
☆	份 量	2人份量



# 凉拌茄子

**特点** | 咸鲜味香，美味可口。

养 分 析

营

茄子能散血、消肿、宽肠。所以，大便于结、痔疮出血以及患湿热黄疸的人，多吃些茄子，也有帮助。

## [原料]

茄子500克，蒜50克，葱适量。

## [制作过程]

1 茄子洗净去蒂，改刀切成片。

## [调料]

老抽、食盐、香油各适量。

2 将茄子放入食神蒸霸内，蒸霸底座加水300克左右，放入微波炉中，选择微波炉高火大约15分钟将茄子蒸熟。

3 稍凉后将茄子取出，摆盘，另外蒜蓉、葱花、和食盐微波高火爆香大约1分钟取出，淋在茄子上，拌上香油即可。

## 使用步骤提示：

🕒	准备时间	20分钟
🕒	烹调时间	16分钟
🔥	功率设定	强微波,高火
☆	份 量	4人份量



# 地 三 鲜

**特点** | 清淡营养，色泽鲜艳。

养 分 析

营

土豆含有大量碳水化合物，同时含有蛋白质、矿物质（磷、钙等）、维生素等。

## [原料]

土豆150克，茄子300克，青辣椒100克，葱花10克。

## [调料]

植物油100毫升，酱油10毫升，白糖3克，食盐3克，水淀粉5克，蒜蓉3克，高汤100毫升。

## [制作过程]

- 1 茄子和土豆去皮，切成块；青辣椒切成小块。
- 2 微波容器内放植物油并加热5分钟，将土豆块、茄子、青辣椒放入容器，微波炉高火5分钟，捞出沥油。
- 3 容器内剩适量植物油并放葱花及蒜蓉加热2分钟，加高汤、酱油、白糖、食盐、茄子、土豆和青辣椒块一同高火加热2分钟，再加入水淀粉，高火加热1分钟即可。

## 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	15分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	2人份量

# 苦瓜蒸肉丸

**特点** | 清新爽口，味道清淡鲜美。

## 养 分 分 析

### 营

苦瓜的维生素C含量很高，具有预防维生素C缺乏症、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用；苦瓜中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，能使摄取脂肪和多糖减少。



### [原料]

苦瓜500克，猪肉(肥瘦)300克，鸡蛋100克，葱，姜各适量。

### [调料]

食盐、酱油、料酒、味精、胡椒粉、水淀粉各适量。

### [制作过程]

- 1 苦瓜洗净，切成节，掏去瓜瓤，放入微波炉高火3分钟待用。
- 2 猪肉剁成蓉，加鸡蛋、姜、葱、食盐、酱油、料酒、味精、水淀粉、胡椒粉搅匀成馅，挤成比苦瓜略大的丸子，放入微波炉中高火8分钟。
- 3 将苦瓜入盘装好，肉丸放于苦瓜之上，再放入微波炉高火5分钟，取出淋上酱油即可。

### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	16分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量



### [变频蒸立方小贴士]

微波是一种高频率的电磁波，具有反射性(遇金属反射)，因此，普通微波炉绝对不能使用金属器具加热。

# Meat

## 肉类

### 豉椒鸡丁

特点 | 颜色鲜艳，鸡肉香辣鲜嫩。

#### 养 分 分 析

营

豉豆性平，味甘微苦，有发汗解表、清热透疹、宽中除烦、宣郁解毒之效，可治感冒头痛、胸闷烦呕、伤寒寒热及食物中毒等病症。

#### [主料]

嫩鸡脯150克，鸡蛋1个，豆豉、葱各适量。

#### [调料]

淀粉6克，植物油、辣油、白糖、酱油、水淀粉、味精、食盐、料酒、干辣椒、香醋各适量。

#### [制作过程]

- 1 鸡脯肉开花刀，切成丁，加蛋清、淀粉、食盐调拌均匀，放入微波炉内用热油微波高火加热3分钟，将油沥干。
- 2 将干椒切成小丁形和少许豆豉放入热油微波高火加热2分钟，将鸡丁放入拌匀继续微波高火加热3分钟即可。
- 3 将葱段、料酒、酱油、白糖、香醋、水淀粉调和，倒入微波炉内炒拌，放入微波炉高火1-2分钟，最后加些辣油起锅即可。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	8分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量



# 醉排骨

特点 | 酸辣可口，肉质香嫩。

## 养 分 分 析

营

排骨除含蛋白、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。

## 【原料】

猪排骨500克，蛋清100毫升。

## 【调料】

植物油、芥末、蒜头、胡椒粉、料酒、白糖、酱油、辣酱油、食盐、番茄酱、醋、淀粉、香油各适量。

## 【制作过程】

- 1 将排骨切成长方块，将淀粉、料酒、食盐、蛋清各少许调和在一只小碗里；再将番茄酱、辣酱油、芥末、白糖、料酒、食盐、胡椒粉、香油、酱油、醋调和在另一只碗里。
- 2 将排骨放入淀粉、蛋清糊里抓一抓，再放入热油中微波高火加热5分钟，然后将排骨取出，滤去油，盛在盘中。
- 3 里的油也同时倒出，将蒜头拍碎，下原热锅微波高火1分钟炒香，倒入番茄酱等调料，加入排骨继续微波高火加热5分钟即。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	11分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量



# 徽州蒸鸡

特点 | 栗子粉糯，鸡肉外香里嫩。

养 分 析

营

板栗富含淀粉、蛋白质、脂肪、糖、粗纤维等营养成分，具有健脾胃、益气、补肾、强心的功用。

[原料]

肥鸡1000克，板栗200克。

[调料]

酱油30毫升，料酒30毫升，鸡汤500毫升，食盐、植物油、冰糖、葱、姜各少许。

使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	75分钟
	功率设定	微波、高火、中火
	份 量	4人份量

[制作过程]

- 1 将鸡从脊背处剖开，取出肠脏，洗净滤水；板栗煮熟后剥壳除内衣。在鸡肋骨处用刀尖扎几下(不要扎破皮)，在鸡大腿内侧，顺鸡形用刀划一下。
- 2 将鸡放入沸水中焯至鸡皮绷紧、浮沫漂起，捞出滤水，并涂抹一层酱油，下油锅炸至鸡皮呈金黄色时捞出滤油，之后斩成块件。
- 3 将鸡脯向下放在碗里，摆上板栗肉，撒上食盐、冰糖，倒入料酒，加上汤，和葱(打结)、姜(拍松)，放锅内用微波高火15分钟，后微波中火60分钟蒸至鸡肉熟烂时取出，拣去葱、姜，反扣在碟中即可。



# 蒸排骨

**特点** | 排骨香嫩入味，广式风味浓厚。

**养 分 析**

**营**

排骨具有滋阴壮阳、益精补血的功效。



## [原料]

排骨400克。


## [调料]

食盐、酱油、葱、姜、淀粉、香油各适量。

## [制作过程]

- 1 将排骨斩段洗净后加调料腌30分钟，腌后均匀摆放碟子里。
- 2 放“食神蒸霸”里，底座加水300毫升，以微波高火蒸20分钟，排骨熟透即可。

## 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	25分钟
	功率设定	强微波、高火
	份 量	2人份量



## [变频蒸立方小贴士]

炒花生：花生（干的）放入微波炉高火一分半钟（视微波炉功率大小而定），取出后晾凉，撒上盐或椒盐即可。



# 东坡肉

**特点** 味醇汁浓，酥烂而形不碎，香糯而不腻口。

## 养 分 分 析

营

猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，还提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

### [原料]

猪五花肋条肉750克，姜块25克。

### [调料]

冰糖50克，料酒125毫升，酱油75毫升，葱25克。

### [制作过程]

- 1 猪肋条肉刮净皮上余毛，洗净后放入沸水锅烫约3至5分钟，捞出切成20个小方块。
- 2 将姜块去皮拍松，葱取少许制成葱结。
- 3 取大砂锅一个，铺上葱、姜块，将猪肉皮朝下排放在葱姜上，加入冰糖、酱油、料酒，再放入葱结，加盖用微波大火3分钟煮沸，改用微波中火焖40分钟左右即可。

使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	443分钟
	功率设定	中微波,中火
	份 量	4人份量



# 酸菜牛肉

**特点** | 酸菜酸脆爽口，牛肉嫩香。

## 营 养 分 析

牛肉味甘，性平，具有补脾胃，益气血，强筋骨等功效，而且富含蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，磷、钙、铁、胆甾醇等营养成分，营养价值甚高。



### [原料]

腌牛肉250克，酸菜茎薄片200克，葱、辣椒、蒜蓉各适量。





### [调料]

植物油、水淀粉、食盐、味精、醋、白糖、料酒、香油各适量。

### [制作过程]

- 1 用水淀粉、白糖、醋调为芡，托盘涂上油，牛肉放入，微波高火3分钟加热至熟即可。
- 2 盘中留油，将葱、辣椒、蒜蓉、酸菜片放入锅中微波高火4分钟炒香，放入牛肉拌匀，淋入料酒随即把芡汁倒入继续微波高火加热2分钟，淋入香油上碟即可。

### 使用步骤提示：

	准备时间	5分钟
	烹调时间	9分钟
	功率设定	强微波、高火
	份 量	2人份量



### [变频蒸立方小贴士]

用微波烹饪时，尽量少往菜里加水。加水的目的是防止把菜烧焦，一般一两汤匙水就够了。

# 烤鸡翅

养 分 析

营

鸡翅中含有丰富的骨胶原蛋白，具有强化血管、肌肉、肌腱的功能。

**特点** | 皮香肉脆，肉汁丰富。



## [原料]

鸡翅600克。

## [调料]

食盐、料酒、酱油、植物油、葱、姜各适量。

## [制作过程]

- 1 将鸡翅洗净后用调味料腌30分钟。
- 2 把腌好的鸡翅摆放烧烤架上，用微波烧烤C-2火力加热20~24分钟，中途取出鸡翅翻面，鸡翅表面呈金黄色即可。

## 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	20~24分钟
	功率设定	强微波、高火
	份量	4人份量



## [变频蒸立方小贴士]

盐对微波有特殊的作用，应尽可能在烹调中少用盐，尤其是肉类，因为盐会使肉质变得较粗糙，如果口味淡，最好在烹调之后再补充。

# 蒸腊肠

## 养 分 析

营

腊肠中磷、钾、钠的含量丰富，还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等元素。

### [原料]

腊肠350克。

### [制作过程]

把腊肠均匀摆放大碟子里再将碟子放入“食神蒸霸”里，底座加水300毫升，以微波高火加16分钟左右即可。

使用步骤提示：

	准备时间	5分钟		功率设定	强微波,高火
	烹调时间	16分钟左右		份 量	2人份量



# 烤鸡腿

## 养 分 析

营

鸡腿肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。

### [原料]

鸡腿500克。

### [调料]

食盐、料酒、酱油、植物油、葱姜各适量。

### [制作过程]

- 1 将鸡腿洗净后用调料腌30分钟。
- 2 把腌好的鸡腿摆放烧烤架上，用微波烧烤C-2火力加热25分钟左右，中途取出翻面，待鸡腿表皮焦脆即可。

使用步骤提示：

	准备时间	30分钟		功率设定	微波烧烤C-2火力
	烹调时间	25分钟		份 量	4人份量



# 烤香肠

养 分 析

营

猪肉都具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。

## [原料]

香肠400克。

## [调料]

食盐、酱油、淀粉、香油各适量。

## [制作过程]

把香肠摆放烧烤架上，用微波烧烤C-2火力加热15分钟，中途翻面。

### 使用步骤提示：

	准备时间	5分钟		功率设定	强微波,高火
	烹调时间	10分钟		份 量	4人份量



# 烤排骨

养 分 析

营

排骨含有丰富的钙，常吃可以防止骨质疏松。

## [原料]

猪排骨300克。

## [调料]

食盐、料酒、酱油、植物油、葱、姜各适量。

## [制作过程]

- 1 将排骨斩成2寸长的段后洗净用调味料腌30分钟。
- 2 把腌好的排骨摆放烧烤架上，用微波烧烤C-2火力加热18分钟，中途适当翻面。

### 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟		功率设定	微波烧烤C-2火力
	烹调时间	18分钟		份 量	2人份量



# 回锅肉

养 分 析

营

蒜苗中含有蛋白质、胡萝卜素、硫胺素、核黄素等营养成分，有良好的杀菌、抑菌作用，能有效预防流感、肠炎。

## [原料]

带皮猪腿肉400克，青蒜苗100克，干红辣椒适量。

## [调料]

豆瓣酱25克，甜面酱约10克。

## [制作过程]

- 1 肉洗净，煮至肉熟皮软拿出，凉后切片待用，青蒜苗切段。
- 2 肉片在热油中微波高火4分钟炒至翻卷成耳状时，下剁蓉的干辣椒、豆瓣酱和甜面酱微波高火2分钟出香味，调味后放青蒜苗段拌匀继续微波高火加热3分钟即成。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟		功率设定	强微波，高火
	烹调时间	12分钟		份 量	4人份量



# 粉蒸排骨

养 分 析

营

紫薯中含有丰富的蛋白质、18种易被人体消化和吸收的氨基酸、维生素C、维生素B、维生素A等8种维生素和磷、铁等10多种天然矿物质元素，其中铁和硒含量丰富。

## [原料]

排骨400克，紫薯200克，姜、葱、蒜各适量。

## [调料]

淀粉、豆腐乳汁、花椒、食盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

## [制作过程]

- 1 排骨斩成节，加食盐、姜末、蒜末、花椒、豆腐乳汁、胡椒粉、味精拌匀；紫薯切成块状。
- 2 再加入淀粉、植物油拌匀，在碟上铺上紫薯，装入排骨，在“食神蒸霸”蒸笼上微波高火蒸40分钟至熟。
- 3 取出，放入葱花，盛入盘中即可。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟		功率设定	强微波，高火
	烹调时间	40分钟		份 量	4人份量



# 烤肉串

## 养 分 分 析

营

猪瘦肉所含蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、磷、钙、铁等，磷、钙、铁等比肥肉多。

### [原料]

猪瘦肉400克，葱姜适量。

### [调料]

食盐、辣椒粉、老抽、植物油各适量。

### [制作过程]

- 1 将猪肉洗净切1厘米大小的方块后用调料腌20分钟。
- 2 把腌好的肉块串起来。
- 3 把肉串摆放烧烤架上，用微波烧烤C-2火力加热18分钟左右。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟		功率设定	强微波，高火
	烹调时间	18分钟		份 量	4人份量



# 东安子鸡

## 养 分 分 析

营

芹菜有降压作用，特别适合高血压、动脉硬化、高血糖的人食用。

### [原料]

嫩母鸡1只(1000克)，芹菜200克，红椒10克，葱姜各25克。

### [调料]

黄醋、料酒、食盐、花椒、味精、淀粉、肉汤各适量。

### [制作过程]

- 1 净鸡用微波高火8分钟煮7成熟捞出晾凉，去头、爪、骨后切丝；芹菜洗净切丝。
- 2 砂锅加油，微波高火加热3分钟后，下鸡丝、芹菜丝、姜丝、辣椒丝微波高火加热4分钟，再加黄醋、料酒、食盐、花椒、味精等调味，加肉汤微波高火加热10分钟焖至汤汁收干时，放葱段勾芡装盘即可。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟		功率设定	强微波，高火
	烹调时间	25分钟		份 量	4人份量



# 烤全鸡

特点 | 皮脆香酥，肉嫩汁多。

养 分 分 析

营

鸡胸肉中含有较多的B族维生素，具有恢复疲劳、保护皮肤的作用。

## [原料]

全鸡1只（约750克），姜50克，葱50克。

## [制作过程]

1 将鸡用清水洗净，葱姜切丝备用，花椒粉与料酒调配，均匀涂在鸡内腔，然后将葱姜放入，将头爪塞进内腔定型好，先微波高火10分钟。

## [调料]

花椒粉10克，白糖50克，酱油50毫升，料酒50毫升，食盐、植物油、味精、辣椒粉各适量。

2 取出固定在风火轮上，将白糖与酱油倒入碗中微波加热80秒，使白糖与酱油均匀融合，与植物油搅拌，均匀涂于鸡的表面，再烧烤30分钟，中途翻面。食盐，味精，辣椒粉调拌均匀用来做沾料调味。

3 上桌前，将烤鸡斩件摆好即可。

## 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	40分钟
	功率设定	强微波，高火； 光波烧烤，高火
	份 量	4人份量





# 红烧狮子头

特点 | 口味咸鲜，清香适口。

## 养 分 分 析

营

香菇含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用，还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘、减肥等。

### [原料]

半肥半瘦猪肉300克，小棠菜200克，香菇适量。





### [调料]

上汤、白糖、食盐、生抽、姜汁、葱汁、淀粉、料酒各适量。

### [制作过程]

- 1 猪肉分割成肥肉及瘦肉两部分，香菇泡发切细粒。
- 2 肥肉切粒，瘦肉切幼粒，再剁碎，将肥瘦肉和香菇一同放入大碗中，加入调料拌匀至起胶，搓成肉丸。
- 3 小棠菜洗净切段，以微波高火加热2分钟，盛起放于碗底，放入肉丸，加入上汤、白糖，微波高火8分钟煮开，改微波中火焖30分钟即可。

### 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	40分钟
	功率设定	微波，高火； 微波，中火
	份 量	4人份量



### [变频蒸立方小贴士]

微波炉内的食物不要放得太满，以不超过容积的1/3为好。食物要用耐热的玻璃、陶瓷或耐热塑料做成的容器盛放。绝对不能用金属或搪瓷容器，也不宜用带有金属花纹的容器盛放。



# 红椒酿肉

**特点** | 颜色鲜艳，口味清爽香甜。

## 养 分 析

### 营

灯笼椒有去湿、舒缓神经、解毒利尿、防止坏血病等，常吃可令皮肤细腻洁白及增强身体抵抗力，更可令发质乌黑亮丽，及减轻皮肤因受太阳暴晒而导致的黑色素斑点。



## [原料]

红椒200克，猪肉200克，水发香菇30克，鸡蛋1个，蒜50克。

## [调料]

食盐、味精、水淀粉各适量。

## [制作过程]

- 1 猪肉剁成泥，香菇洗净剁碎，加肉泥、鸡蛋、味精、食盐调成馅。
- 2 红椒在蒂部切口去瓢，填入肉馅，用水淀粉封口。
- 3 把辣椒底朝下放入碗内，撒上蒜瓣，用“食神蒸霸”微波高火加热25分钟，倒出原汁翻扣在盘中。原汁加调料勾芡，微波高火加热1分钟后淋在红椒上即成。

## 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	26分钟
	功率设定	强微波，高火
	份 量	1人份量



## [变频蒸立方小贴士]

严禁用普通微波炉加热密封食物，可用“食神蒸霸”加热。

# 鱼香茄子煲

特点 | 咸香可口，茄子清甜。

## 养 分 分 析

营

茄子的营养，也较丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。

### [原料]

茄子400克，鸡肉粒100克，炸香咸鱼蓉10克，西芹粒50克，青红椒粒20克，蒜蓉、葱花各适量。

### [调料]

柱侯酱30克，上汤250毫升，料酒、植物油、淀粉、生抽、香油各适量。

### [制作过程]

- 1 茄子去掉头尾，切为长条。
- 2 微波高火5分钟加热200毫升植物油，投入茄子条微波高火3分钟至熟，拿出沥去油。
- 3 用适量植物油放入微波炉高火2分钟，后下蒜蓉、芹菜粒、椒粒、柱侯酱搅匀再放入微波炉高火1分钟，接着下鸡粒搅匀，并加入料酒、上汤、茄瓜条和以上材料、炸香咸鱼蓉，微波高火5分钟，之后调入少许淀粉，加入植物油，转盛入瓦煲里，微波高火2分钟加热至滚，下香油、葱花、加盖上桌即可。

使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	18分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量



### [变频蒸立方小贴士]

微波炉严禁空载使用。平时可在炉内预备一杯水（玻璃杯），使用时拿出，加热完食物后再放入，以免空载烧坏微波炉。



# 凉瓜排骨

**特点** | 味甘咸香，排骨肉质嫩滑。

## 养 分 分 析

### 营

苦瓜气味苦，无毒，性寒，入心、肝、脾、肺经，具有清热祛暑、明目解毒、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳之功效。



## [原料]

猪肉排300克、葱2根、苦瓜1根、姜2片、蒜头1瓣、豆豉25克。





## [调料]

淀粉、食盐、味精、酱油、白糖、蚝油、胡椒粉、植物油各适量。

## [制作过程]

- 1 猪肉排切成块，用淀粉拌匀，苦瓜切成四方块，加食盐、水抓匀，腌制30分钟后，放在清水中，洗去盐分；葱切成段，姜、蒜、豆豉切碎。
- 2 放排骨、苦瓜，用微波高火煮5分钟，加半杯水和食盐、味精、酱油、白糖、蚝油、胡椒粉拌匀，再用微波中火焖煮20分钟即可。
- 3 取出后放葱，即可盛盘。

## 使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	25分钟
	功率设定	强微波，高火； 中微波，中火
	份 量	2人份量

## [变频蒸立方小贴士]

由于微波空透功率有限，对体积过大的食物，应当均匀分解（肉类3厘米左右，其他食品5-7厘米为宜），以免食物生熟不均。加热整只鸡鸭等大件食物，最好加热一段时间后，将食物翻个身，使各部位可均匀加热。



# 白斩鸡

特点 | 皮爽肉滑，清淡鲜美。

## 营养分析

酱油含有异黄酮，这种特殊物质可降低人体胆固醇，降低心血管疾病的发病率。

### 【原料】

嫩鸡1只，香菜5克。

### 【调料】

酱油25毫升，香油10毫升。

### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	60分钟
	功率设定	弱微波，低火
	份量	4人份量

### 【制作过程】

- 1 嫩鸡宰杀后，褪去毛挖去内脏，洗净后放在开水锅中(以淹没鸡为度)，用微波中低火浸约1小时左右(水不能滚沸，以免鸡皮破裂)，用竹签戳一下鸡腿肉，如没有血水，即可捞起，待自然冷却。
- 2 将熟鸡从背脊剖开斩成两半，再卸下两腿，随即取鸡脯肉1块，斩成条块，修齐成刀面放在一边待用；另一块鸡脯斩成块后，用剩下的碎鸡肉一起装在盆当中，再将两只鸡腿用斜刀斩成条块，整齐地排在鸡块两边；然后将斩好的刀面覆盖在上面，略带桥形。上面放上香菜。
- 3 酱油分装两小碟，加入香油，同白斩鸡一起上席蘸吃。



# 水煮肉片

**特点** | 肉片香辣鲜嫩，回味无穷。

养 分 析

营

上海青可以保持血管弹性，提供人体所需矿物质、维生素，其中的维生素B<sub>2</sub>尤为丰富，有抑制溃疡的作用，经常食用对皮肤和眼睛的保养有很好的效果。





## 【原料】

猪里脊肉250克，上海青150克，姜、葱、蒜、干红辣椒各适量。

## 【调料】

豆瓣辣酱、酱油、淀粉、食盐、味精、花椒粒、植物油各适量。

## 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	24分钟
	功率设定	强微波，高火
	份 量	2人份量

## 【制作过程】

- 1 猪里脊肉切成片后用少许酱油和水淀粉浆一下；上海青洗净；葱、姜、蒜切丝，干红瓣辣酱用刀剁碎。
- 2 碗内放少量植物油，微波高火加热2分钟后放入豆瓣辣酱，微波高火2分钟炒出红油后，放入葱、姜、蒜继续微波高火2分钟，放入少量水，微波高火10分钟煮沸，放入少许食盐、味精，然后放入上海青，继续微波高火加热5分钟至断生后捞出装入碗内，将浆好的肉一片一片滑入碗内，继续微波高火加热5分钟，待肉变色熟透后连汤一起装入碗内。
- 3 将砂锅洗净微波高火加热3分钟烧热，将花椒粒、干红辣椒倒入锅内微波高火加热2分钟后，倒在案板上碾碎，撒在煮好的肉片上。

# 辣子鸡丁

特点 | 鸡肉香辣可口，川味十足。

营

养

分析

辣椒富含辣椒素，能增加食欲，帮助消化，并含有丰富的维生素C。

## [原料]

鸡胸肉200克，青辣椒100克，葱、姜、蒜各适量。





## [调料]

植物油60毫升，酱油、料酒各20毫升，泡辣椒25克，味精3克，食盐3克，白糖15克，水淀粉20毫升，醋5毫升，汤适量。

## [制作过程]

- 1 鸡胸肉切成丁，用少许食盐、酱油、料酒拌匀，用水淀粉浆好，再拌上植物油。
- 2 青辣椒切成丝，姜和蒜均切成片，把泡辣椒剁碎待用，再用汤、葱、姜、蒜、料酒、酱油、白糖、水淀粉、味精调成汁。
- 3 微波高火5分钟把植物油加热，后投入鸡丁微波高火2分钟至熟，沥油取出，放入剁辣椒、青辣椒微波高火加热2分钟后加入调料与鸡丁拌匀，继续微波高火加热3分钟即可。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	12分钟
	功率设定	强微波，高火
	份量	2人份量



## [变频蒸立方小贴士]

灵活使用蒸立方微波炉的智能菜单，严格控制火力和时间。

# 蚝油牛柳

## 养 分 分 析

牛肉中含有丰富的维生素B<sub>6</sub>，可帮人体增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，从而有助于人的能量恢复。

营

### [原料]

牛里脊肉400克，鸡蛋2个，包菜300克，葱1根，姜末、葱花、蒜末各适量。

### [调料]

料酒、面粉、淀粉、鲜汤、生抽、蚝油、食盐、植物油、姜汁、白糖、味精各适量。

### [制作过程]

- 1 将牛里脊肉切片，用调料腌渍入味；包菜切丝，用微波炉高火3分钟加热适量清水，将包菜丝焯一下取出摆盘。调料兑成汁备用。
- 2 牛肉片加入鸡蛋，粉面上浆，把植物油放入微波炉高火加热2分钟后逐片将牛肉滑入，再放进去高火3分钟。
- 3 烹入上面调好的芡汁，微波炉高火2分钟加热至熟后放入滑好的牛肉片翻炒均匀，并加入适量的蚝油迅速搅拌，出炉装盘即可。



# 糖醋排骨

## 营 养 分 析

糖醋有益肝、脾，排骨中的钙、镁在酸性条件下易被释出，被人体吸收利用，因此糖醋排骨可以提高排骨的营养吸收率。

营

### [原料]

排骨250克，葱段5克。

### [调料]

水淀粉50毫升，面粉25克，食盐、酱油、白糖、醋、料酒、香油、植物油各适量。

### [制作过程]

- 1 将排骨斩成2.5厘米长的块，用料酒10毫升和食盐拌匀，加面粉50克和水搅拌均匀。
- 2 把酱油、白糖、醋和料酒、水淀粉放在碗中调成汁待用。砂锅加油用微波高火加热8分钟，把排骨逐块放入砂锅中高火加热3分钟后，捞出沥油。
- 3 砂锅内留底油，放入葱段微波高火1分钟煸炒出香味后，下排骨，迅速冲入调好的芡汁，搅拌均匀后微波高火加热3分钟，淋香油出锅装盘。





# 川菜粉蒸牛肉

## 养 分 分 析

营

牛肉含有丰富的蛋白质，而脂肪含量低，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力。

### [原料]

牛肉400克，大米80克。

### [调料]

植物油、酱油、花椒、胡椒粉、葱、姜、料酒、豆瓣酱、四川豆豉、香菜各适量。

### [制作过程]

- 1 大米炒黄磨成粗粉，葱切成葱花，豆豉剁细，姜捣烂后用少许水泡，香菜洗净切碎；牛肉切成薄片，用植物油、酱油、姜汁、豆豉、豆瓣酱、胡椒粉、大米粉等拌匀。
- 2 将拌匀后的牛肉放入碗中用“食神蒸霸”微波高火加热18分钟，取出撒上葱花即成。



# 酱椒蒸猪手

## 养 分 分 析

营

猪蹄中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶，它能结合许多水，从而有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能。

### [原料]

猪手600克，酱椒30克，野山椒15克。

### [调料]

蒸鱼豉油、老陈醋、蚝油、料酒、植物油、味精、蒜末、姜末、鸡粉、葱花各适量。

### [制作过程]

- 1 猪手洗净剁块，捞出控干水分；酱椒用水冲漂去咸味，捞出控水剁碎；野山椒同样剁碎。
- 2 盘内放入植物油，放入微波炉中高火2分钟后取出，放入姜末、蒜末、酱椒末、野山椒末，再入炉高火1分钟取出，加入蒸鱼豉油、老陈醋、鸡粉、味精、蚝油、料酒调匀做成酱汁，出炉倒起备用。将猪手放入盘中，倒入调好的酱汁，放入“食神蒸霸”中高火40分钟取出即成。



# 酱汁排骨

**特点** | 咸鲜味浓，肉香骨酥。

**养 分 析**

**营**

猪排骨提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，尤其是丰富的钙质，可维护骨骼健康。



## [原料]

猪肋排骨肉300克，葱姜各10克。





## [调料]

酱油30毫升，白糖50克，料酒25毫升，味精、食盐各10克，八角、桂皮各5克。

## [制作过程]

- 1 将排骨斩块、洗净。
- 2 将排骨整齐放入砂锅，加料酒、八角、桂皮、葱姜、清水，用微波高火加热10分钟后，再加入白糖、酱油盖好锅盖，用微波中火加热30分钟。食时浇上原汁即成。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	40分钟
	功率设定	强微波，高火； 强微波，中火
	份 量	2人份量



## [变频蒸立方小贴士]

加热完毕，不要急着把容器拿出来，要在微波炉里先放一放，避免烫伤。

# 清炒三丁

特点 | 爽脆清新，香甜可口。

养 分 析

营

马蹄亦名荸荠，营养丰富，之多味甜，有生津解渴、清热化痰的作用。

## [原料]

马蹄80克，西芹80克，鸡肉80克，花生米20克，姜适量。





## [调料]

植物油、食盐、味精、白糖、水淀粉各适量。

## [制作过程]

- 1 马蹄、西芹、鸡肉都切丁，生姜切片，鸡肉丁用少许食盐、味精、淀粉先腌好。
- 2 砂锅下植物油，放入花生米，用微波高火加热2分钟至香脆，倒出待用，鸡肉放入剩下的油，微波高火2分钟至熟倒出。锅内留油少许，放入姜片、马蹄、西芹、食盐微波高火加热2分钟至断生。
- 3 加入泡好的鸡丁、味精、白糖，拌匀，用水淀粉打芡，继续微波高火2分钟，下花生米即成。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	8分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	2人份量



# 萝卜牛肉

**特点** | 质地软烂，醇香清新。

养 分 分 析

营

萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌，抗癌有重要意义。

## [原料]

牛肉400克，胡萝卜200克，萝卜200克，姜15克。

## [制作过程]

- 1 将牛肉切成3厘米见方的块，胡萝卜和萝卜均削去皮，切成滚刀块，焯水待用。
- 2 将牛肉入锅，加姜、料酒、酱油、水1000毫升，微波高火10分钟烧沸，撇去浮沫，改微波低火60分钟至牛肉将熟，加胡萝卜、萝卜，微波中火30分钟炖至牛肉软烂，萝卜熟透后依照个人口味加食盐和鸡精等调料即可。

## [调料]

食盐、酱油、鸡精各适量，料酒15毫升。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	30分钟
🕒	烹调时间	100分钟
🔥	功率设定	强微波，高火； 光波烧烤，高火
☆	份 量	2人份量



# 香菇蒸滑鸡

特点 | 咸香鲜美，肉质鲜嫩。

养 分 分 析

营

香菇含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢，提高机体适应力有很大作用，还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良、便秘、减肥等。

## [原料]

鸡肉200克，香菇80朵。

## [调料]

食盐、高汤、淀粉各适量。

## [制作过程]

1 用温水浸泡香菇30分钟，洗净每朵各切3块，鸡肉加食盐腌10分钟后，将鸡肉与香菇混合置于微波器皿中。

2 添加调料，放入“食神蒸霸”中高火15分钟即可。

使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	15分钟
	功率设定	微波，高火；
	份 量	4人份量



## [变频蒸立方小贴士]

加热有外皮或膜的食物，如马铃薯、番茄、苹果、香肠等，必须将外皮或膜刺破，否则加热过程中，内部的蒸汽就会逐渐增加，使食物爆开。



# Fisheries

## 水产类

### 干烧明虾

特点 | 色泽美观，虾肉鲜嫩，味咸辣香。

#### 养 分 析

营

虾的营养价值很高，而虾皮有镇静作用，常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱诸症。海虾是可以为大脑提供营养的美味食品。

#### [原料]

明虾300克，葱、姜、辣椒、蒜末各适量。

#### [调料]

植物油30毫升；(A)酒10毫升，食盐适量，(B)食盐、白糖各适量，醋、料酒各5毫升，香油少许。

#### [制作过程]

- 1 明虾洗净，用剪刀剪去须，再用调料(A)腌片刻，备用。
- 2 葱、姜、辣椒、蒜末用植物油微波高火爆香1分30秒。
- 3 将1、2项与调料(B)拌匀，用微波高火煮5分钟即可。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	20分钟
🕒	烹调时间	7分钟
🔥	功率设定	强微波，高火
☆	份 量	2人份量



# 麻辣虾仁

特点 | 色泽鲜艳，麻辣鲜香。

养 分 析

营

虾仁具有补肾壮阳，健胃的功效，熟食能稳步肾阳，凡久病体虚、短气乏力、面黄肌瘦者，可作为食疗补品。

## [原料]

虾仁300克，生菜200克，青红椒各1个，香菜适量。





## [调料]

(A)酒、食盐各适量，蛋清50毫升，淀粉1小匙，植物油15毫升；(B)食盐、白糖各适量，胡椒粉、蒜蓉各适量；(C)香油5毫升。

## [制作过程]

- 1 虾仁去虾筋用调料(A)腌片刻，冷冻半小时左右。
- 2 生菜及辣椒洗净切好待用。
- 3 将1、2项加调料(B)拌匀，微波高火加热5分钟，取出后滴上香油，洒上香菜即可。

使用步骤提示：

	准备时间	30分钟
	烹调时间	5分钟
	功率设定	强微波，高火
	份 量	2人份量



# 剁椒蒸鱼头

特点 | 香辣美味，葱香浓郁。

## 养 分 分 析

营 尖椒，含蛋白质、脂肪油、糖类、胡萝卜素、维生素C、钙、磷、铁、镁、钾等。



### [原料]

大鱼头1个，剁椒30克，尖椒1个，姜适量。





### [调料]

植物油、食盐、味精、蚝油各适量。

### [制作过程]

- 1 鱼头洗净，砍成两半，中间相连；尖椒、姜分别切粒。
- 2 鱼头摆入碟中，将剁椒、尖椒、姜粒和调料一起拌匀，铺在鱼头上面。
- 3 将碟放入“食神蒸霸”中高火18分钟，取出即可。

### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	18分钟
	功率设定	强微波，高火
	份 量	4人份量



### [变频蒸立方小贴士]

如果在微波炉中使用杯子，不要用纸杯、塑料杯，最好用玻璃杯或者瓷杯。杯子上不要有金属边或者装饰物，杯壁薄些更好。



# 花雕蒸蟹

## 养 分 分 析

营

螃蟹含有丰富的蛋白质、微量元素等营养，对身体有很好的滋补作用。近年来研究发现，螃蟹还有抗结核作用，吃蟹对结核病的康复大有补益。

### [原料]

花蟹2只。

### [调料]

鸡油50毫升，食盐、白糖、花雕酒、姜、胡椒粉各适量。

### [制作过程]

- 1 花蟹洗净斩件，沥干水分，蟹钳用刀拍裂。
- 2 将调料淋于蟹面，用微波保鲜纸覆盖，并留口疏气，用微波高火蒸8分钟即可。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟		功率设定	强微波,高火
	烹调时间	8分钟		份 量	2人份量



# 清蒸武昌鱼

## 养 分 分 析

营

武昌鱼富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、维生素E。一般人群均可食用，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。

### [原料]

鲜武昌鱼1条（约重1000克），熟火腿25克，榨菜、葱花、姜块各适量。

### [调料]

胡椒粉、酱油、鸡精、料酒、食盐、植物油适量。

### [制作过程]

- 1 将鱼杀洗干净，在鱼身两面切刀花，撒上食盐，盛入盘中；榨菜切丝，熟火腿切薄片，互相间隔着摆在鱼上面，加葱、姜和料酒。用一小碗装上适量的水，倒入酱油、鸡精、食盐调匀待用。
- 2 将鱼放入微波炉中高火加热8分钟取出。
- 3 调汁浇在鱼上面，撒上胡椒粉，放入微波炉中高火加热2分钟取出，撒上葱花即可。

使用步骤提示：

	准备时间	10分钟		功率设定	强微波,高火
	烹调时间	12分钟		份 量	2人份量



# 清蒸虾

特点 | 鲜甜美味，口齿留香。

## [原料]

沙虾400克，葱、姜、蒜各适量。

## [调料]

食盐、酱油、植物油各适量。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	5分钟
🕒	烹调时间	17分钟
🔥	功率设定	强微波,高火
★	份 量	4人份量

## [制作过程]

- 1 将虾洗净后加葱姜均匀摆放在盘上，再放进“食神蒸霸”里，锅底加水300毫升，以微波高火加热15分钟即可。
- 2 把调料混合后微波高火加热1分30秒，虾熟后趁热蘸着吃。

## 营 养 分 析

虾含有丰富的蛋白质、脂肪、磷、铁、钙等，其中钙的含量是各种动植物食品之冠，特别适合老年人和儿童食用。



# 清蒸鲈鱼

特点 | 滑嫩、软糯、鲜香。

## 养 分 析

### 营

鲈鱼含有蛋白质、脂肪、钙、钠、磷、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>，还含有多种不饱和脂肪酸。







## [原料]

新鲜鲈鱼1条(约500克)，葱、姜、红椒各适量。

## [调料]

(A)食盐1/2小匙，米酒1/2大匙；(B)酱油1大匙，胡椒粉1小匙，味精1/4小匙；(C)植物油2大匙。

## 使用步骤提示：

	准备时间	10分钟
	烹调时间	8分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	2人份量

## [制作过程]

- 1 将鱼洗净后用调料(A)及葱、姜腌10分钟后，以微波高火加热4~6分钟即可。
- 2 将剩下的葱姜切丝放在蒸好的鱼上，再淋上调匀的调料(B)于葱姜上。
- 3 把2大匙油微波高火加热1分30秒，趁热浇在鱼上。



## [变频蒸立方小贴士]

烹调的食物，应事前作好准备，切成较规则和较容易熟的形状，这样烹调时佐料容易进入食品内，其味较佳。

# 冬菇杞子蒸甲鱼

特点 | 鲜甜美味，鲜香浓郁。

养 分 析

营

甲鱼营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、铁、动物胶、角蛋白及多种维生素，是不可多得的滋补品。甲鱼具有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨、散结消痞等作用，可防治身体虚弱、肝脾肿大、肺结核等症。

## [原料]

甲鱼600克，冬菇30克，枸杞子10克，红枣10克，葱4棵，姜丝适量。

## [调料]

白糖、食盐、胡椒粉、味精、植物油各适量。

## [制作过程]

- 1 甲鱼洗净，用刀将甲鱼斩开，将调料均匀抹于其身，葱切两段，与冬菇、枸杞子、红枣等拌匀，将姜丝摆放在于甲鱼背上。
- 2 放入汤碗，加入植物油，加盖微波高火蒸15分钟即可。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	30分钟
🕒	烹调时间	15分钟
🔥	功率设定	强微波,高火
★	份 量	4人份量



# 豆瓣鱼

**特点** | 色泽鲜艳，麻辣鲜香。

## 养 分 分 析

营

鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效，对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病有很好的滋补食疗作用；产后妇女炖食鲫鱼汤，可补虚通乳。

### [原料]

鲫鱼1条（约500克）。

### [调料]

（A）植物油50毫升，葱花、姜片、蒜末各适量；（B）料酒、红辣椒末、食盐、辣豆瓣酱各适量；（C）酱油、水、淀粉各适量。

### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	16分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	2人份量

### [制作过程]

- 1 鱼洗净，沥干后，身两侧各划三刀。
- 2 取一深盘，微波高火加热3分钟爆香调料（A），取出后拌入调料（B），再把鱼放入，微波高火加热6分钟后，再翻面微波高火加热6分钟。
- 3 倒出汤汁与调料（C）拌匀，微波高火加热1分钟，淋到鱼身上即可。



### [变频蒸立方小贴士]

炉内不能使用金属或带有金属配件的容器，也不能使用木制或竹制器具，而应使用耐热玻璃、耐热陶瓷等专用器皿。

# Eggs

## 蛋类

### 清蛋糕

特点 | 清甜松软，鸡蛋香浓。

#### 养 分 析

营

牛奶的营养成分很高，牛奶中的矿物质种类也非常丰富，除了我们所熟知的钙以外，磷、铁、锌、铜、锰、钼的含量都很多。

#### [原料]

鸡蛋2个，面粉200克，牛奶125毫升，发酵粉10克。

#### [调料]

白糖200克，香精少许。

#### [制作过程]

- 1 鸡蛋打散至起泡沫，和白糖、牛奶、香精一起拌匀。
- 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，高火煮5分钟，待面黄即可。

#### 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	5分钟
	功率设定	功率设定 强微波，高火
	份 量	2人份量



# 豉汁虾米蒸蛋

**特点** | 美味不腻口，滑嫩适口。

养 分 析

营

鸡蛋中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。

## 【原料】

鸡蛋3个，虾米10克，葱、豆豉适量。

## 【调料】

植物油、食盐各适量。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	7分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量

## 【制作过程】

- 1 豆豉切成细末，虾米用清水泡软，切成细末；鸡蛋打入大碗内，加入豆豉、虾米、植物油、食盐和适量清水，用筷子搅成蛋液。
- 2 将蛋液倒入盘中，舀去蛋液边缘上的泡沫，盖上一层保鲜膜后放入微波炉中微波中火7分钟左右取出。
- 3 撒上少许葱花，即可食用。



# 锦绣蒸蛋

**特点** | 色感宜人，入口嫩滑美味。

## [原料]

鸡蛋3个，猪肉50克，虾仁15克，菜心50克，葱适量。

## [调料]

淀粉、酱油、食盐、味精、植物油各适量。

## 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	15分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量

## 养 分 析

### 营

鸡蛋及猪肉均有良好的养血生精、长肌壮体、补益脏腑之效，尤其是维生素A含量高，除对产妇有良好的滋补之效外，对维生素A缺乏症也有很好的治疗作用。

## [制作过程]

- 1 将鸡蛋打入碗内搅散，放入食盐、味精、清水（适量）搅匀，放入微波炉中火7分钟后取出。
- 2 选用三成肥、七成瘦的猪肉剁成末；菜心切片；虾仁切成粒。
- 3 盘中倒少许植物油微波炉高火1分钟后，放入肉末、虾仁微波炉高火3分钟取出搅拌，并加入葱末、菜心片、酱油、味精及少量水再微波炉高火3分钟取出，并浇在蒸好的鸡蛋上面即成。





# 肉蟹蒸蛋

特点 | 质地脆爽，色泽淡褐。

## 养 分 析

### 营

蟹含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等营养成分，还含十余种游离氨基酸。



## [原料]

肉蟹1只（重约300克），瘦肉100克，鸡蛋2个，蒜蓉适量。

## [调料]

植物油、食盐、生抽、淀粉、香油、胡椒粉各适量。

## 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	15分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量

## [制作过程]

- 1 把肉蟹刷净剥块，沥干装盘。
- 2 瘦肉洗净剁末，拌入食盐、生抽、淀粉、香油、胡椒粉和少量清水，打入鸡蛋搅匀，倒入蟹盘中；另将蒜蓉加植物油放入微波炉中高火2分钟取出备用。
- 3 将蟹盘放入微波炉中，中火12分钟，出炉后倒入蒜蓉即可。



## [变频蒸立方小贴士]

定时清洗，可使用蒸立方微波炉“电子除味”功能，消除异味。

# 鱼香蒸蛋

**特点** | 鱼香味浓，蛋平滑而有味。

养 分 析

营

木耳质地柔软、口感细嫩、味道鲜美，而且还营养丰富，木耳含铁量极高，故常吃木耳能令人肌肤红润，容光焕发，并可预防缺铁性贫血。

## [原料]

鸡蛋4个，肉馅50克，干木耳10克，葱10克。

## [调料]

辣豆瓣酱、姜末、蒜末、食盐、白糖、醋、香油、水淀粉各适量。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	15分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量

## [制作过程]

- 1 木耳泡发，去杂质，切碎；鸡蛋打入碗中，加食盐、少许水搅打均匀，然后放入微波炉中火6分钟。
- 2 盘中倒入植物油高火1分钟烧热，下入肉馅、蒜末、姜末、辣豆瓣酱微波炉高火3分钟，然后加入食盐、白糖、少量水，放入微波炉中高火2分钟，再放入木耳高火3分钟再次煮开，用水淀粉勾芡，淋入醋、香油，撒葱花制成鱼香汁。
- 3 将鱼香汁淋在蒸蛋上即可。



# 煎蛋

特点 | 色泽金黄，口味咸香。

## 养 分 分 析

### 营

鸡蛋中蛋氨酸含量特别丰富，而谷类和豆类都缺乏这种人体必需的氨基酸，所以，将鸡蛋与谷类或豆类食品混合食用，能提高后两者的生物利用率。

### [原料]

鸡蛋2个，火腿3片。




### [调料]

植物油各适量。

### [制作过程]

- 1 把鸡蛋打开，蛋黄用牙签挑破，放在加了植物油的微波盘里放入微波炉内用微波高火煎1~2分钟取出，期间翻面。
- 2 火腿同样加植物油放进微波炉内高火1~2分钟，期间取出翻面。
- 3 将煎蛋和火腿摆好即可。

### 使用步骤提示：

	准备时间	5分钟
	烹调时间	4分钟
	功率设定	强微波，高火
	份 量	1人份量



# 藕汁炖蛋

特点 | 藕汁味甜，清润可口。

养 分 析

营

鲜藕含有淀粉、蛋白质、维生素C等营养成分。生吃莲藕能清热解烦，解渴止呕；煮熟的莲藕性味甘温，能健脾开胃，益血补心。

## [原料]

藕汁30毫升，鸡蛋1个。

## [制作过程]

鸡蛋打开搅匀后加入藕汁，拌匀后加少许冰糖，搅拌均匀，用微波中火稍煮3分30秒即可。

## [调料]

冰糖少许。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	5分钟
🕒	烹调时间	4分钟
🔥	功率设定	中微波，中火
☆	份 量	4人份量



# 蒸 蛋 糕

特点 | 葡萄干清甜有嚼劲。

## 养 分 分 析

营

葡萄干含有丰富的天然果糖、蛋白质、维生素、纤维素以及人体所需的多种微量元素，是一种天然健康食品。



## [原料]

面粉90克，鸡蛋3个，葡萄干50克。

## [调料]

白糖70克，黄油少许。

## [制作过程]

- 1 把面粉过筛备用，把鸡蛋的蛋黄、蛋清分开。
- 2 取一较大的器皿。搅蛋清至奶油状，逐渐加入白糖搅匀。
- 3 将蛋黄分次加入，搅拌至发泡状态。
- 4 将筛好的面粉加入其中，与调好的蛋液充分搅拌均匀，加入葡萄干，搅混均匀。
- 5 取容器，内侧抹上黄油，倒入调好的面粉，抹平表面，覆盖一纸巾，微波高火5分钟，待容器凉后取出，倒扣于盘上即可。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	5分钟
	功率设定	强微波，高火
	份 量	1人份量



## [变频蒸立方小贴士]

烹调食物时，遇上份量较大的菜肴，应当在烹调过程中进行搅拌，这样才能保证加熟均匀，而且食物更能在烹调过程中吸收调味料的味道。

# Soup

## 营养靓汤

### 蜜枣乌鸡汤

特点 | 味鲜香十足，清淡不腻。

#### 养 分 析

营

乌鸡内含丰富的黑色素、蛋白质、B族维生素等，以及18种氨基酸和18种微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉。

#### 【原料】

乌鸡1只，蜜枣3颗，香菇10克，葱、姜片各适量。

#### 【调料】

党参、枸杞子，鸡汤、食盐、味精、料酒各适量。

#### 【制作过程】

- 1 泡发好的香菇放碗里，和葱段、姜片、少许清水放入微波炉里高火3分钟；枸杞子用温水洗净，党参切成段。
- 2 乌鸡清洗干净，和适量清水放入微波炉中高火3分钟，焯出乌鸡血水，捞出用清水洗净。
- 3 把乌鸡放在微波炖煲内，放入香菇、枸杞、党参、蜜枣，倒入鸡汤，加上食盐、料酒和味精，盖上盖，先微波高火10分钟，再转微波中火40分钟即可。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	30分钟
🕒	烹调时间	50分钟
🔥	功率设定	强微波，高火；弱微波，低火
★	份 量	4人份量



# 牛腩白萝卜汤

**特点** | 萝卜清甜，牛肉香浓可口。

养 分 分 析

营

白萝卜具有下气、消食、除疾润肺、解毒生津、利尿通便的功效。

## [原料]

牛腩250克，白萝卜400克，姜、葱各适量。

## [调料]

食盐、植物油各适量。

## 使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	45分钟
	功率设定	强微波，高火； 中微波，中火； 弱微波，低火
	份 量	2人份量

## [制作过程]

- 1 萝卜去皮洗净切片。
- 2 牛腩用开水烫过后切片与萝卜、姜片一齐放入煲内，加水800毫升。
- 3 用微波高火煮15分钟后转微波中火煮20分钟，再转微波低火10分钟，取出后撒上葱花即可。



# 鱼头豆腐汤

特点 | 清甜滋润，鲜香美味。

养 分 析

营

鱼头营养高、口味好，有助于增强男性性功能，并对降低血脂、健脑及延缓衰老有好处。

## [原料]

大鱼头1个，豆腐500克，姜、葱、香菜适量。

## [调料]

植物油、食盐、味精各适量。

## [制作过程]

1 鱼头切开成数件，去鱼鳃洗净。

2 用植物油、姜将鱼头在微波容器内加热3分钟，取出后加水1200毫升，并加入豆腐。用微波高火12分钟，后转微波中火30分钟取出放入香菜即可。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	20分钟
🕒	烹调时间	45分钟
🔥	功率设定	强微波、高火、中火
★	份 量	4人份量





# 木耳肉片汤

**特点** | 木耳鲜嫩清爽，汤味香淡。

## 养 分 析

**营**

竹笋富含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、胡萝卜素及多种微量元素，其中蛋白质质量较优，主要由胱氨酸、赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸等多种成分组成。

### [原料]

水发黑木耳150克，猪瘦肉160克，绿叶菜25克，熟笋片50克。





### [调料]

清汤、味精、胡椒粉、酱油、食盐、淀粉各适量。

### [制作过程]

- 1 将水发黑木耳洗净，撕成片；猪瘦肉切片放入碗内，加盐、淀粉拌匀浆好备用。
- 2 在微波容器内注入适量清水，放入微波炉高火3分钟后取出，并放进黑木耳、肉片、笋片，微波炉高火4分钟。
- 3 再加食盐，下绿叶菜，微波炉高火3分钟后取出，撇去浮沫，放酱油、味精，撒上胡椒粉即成。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	10分钟
	功率设定	强微波、高火
	份 量	4人份量



# 西红柿鸡蛋汤

特点 | 色泽美观，味道鲜美。

养 分 析

营

西红柿含有丰富的维生素，营养价值极高。具有清热生津、养阴凉血、生津止渴、健脾消食之功效。

## [原料]

鸡蛋1个，西红柿200克，葱适量。

## [调料]

植物油10毫升，食盐、鸡精各适量。

## [制作过程]

- 1 西红柿洗净后，切成厚片。
- 2 将鸡蛋抽打成鸡蛋糊，略加些食盐和鸡精。
- 3 微波器皿中加入植物油高火加热1分钟，加入西红柿片微波高火大约5分钟，炒至半熟后加入两碗开水，继续高火大约5分钟直至煮开。
- 4 最后倒入鸡蛋糊，高火1分钟，加入食盐、鸡精即可。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	10分钟
🕒	烹调时间	12分钟
🔥	功率设定	强微波、高火、中火
☆	份 量	4人份量



# 豆腐猪红汤

**特点** | 豆腐滑嫩，美味可口。

养 分 析

营

猪血富含维生素B<sub>2</sub>、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分，对贫血而面色苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。

## [原料]

豆腐250克，猪血250克，红枣2颗，蒜、葱、姜各适量。

## [制作过程]

- 1 豆腐洗净，猪血划成小方块，用清水漂净，蒜剁成蓉。
- 2 微波器皿内放入植物油、蒜蓉、葱、姜末，微波高火1~2分钟。
- 3 取出后加入猪血、红枣和水，微波高火烹饪12分钟。
- 4 最后放入豆腐，加入调料，再微波高火3分钟即可。

## [调料]

植物油20毫升，食盐3克，鸡精2克。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	15分钟
🕒	烹调时间	17分钟
🔥	功率设定	强微波、高火
☆	份 量	2人份量



# Staple

## 主食

### 蒸包子

特点 | 松软细腻，香气四溢。

#### 养 分 分 析

营

包子主要由面粉制成，所以里面富含蛋白质、碳水化合物、维生素等营养成分，有养心益肾、健脾厚肠、除热止渴的功效。

#### [原料]





速冻包子。

#### [制作过程]

把包子均匀摆放在“食神蒸霸”里，锅底加水300毫升，以微波高火加热10分钟左右即可。



使用步骤提示：

	准备时间	5分钟
	烹调时间	16分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	4人份量



#### [变频蒸立方小贴士]

普通微波炉热包子、馒头快但硬，建议使用“食神蒸霸”，能够保证包子既热又软。

# 皮蛋瘦肉粥

**特点** | 味鲜可口，清香滑嫩。

## 养 分 分 析

营

皮蛋的营养成分与一般的蛋很相近，并且腌制的过程经过了强碱的作用，所以使蛋白质及脂质分解，变得较容易消化吸收，胆固醇也变得较少，使用了铁剂来腌制，所以铁质的含量也变高。

### [原料]

白饭1碗，热水3碗，里脊肉100克，皮蛋1个，葱花适量。

### [制作过程]

- 1 肉切成薄片，皮蛋去壳切成碎块备用。
- 2 白饭加热水微波中高火煮15分钟后放入肉片、皮蛋及调味料拌匀，加盖，微波高火继续加热10分钟，取出撒上葱花即可。

### [调料]

胡椒粉适量，料酒、香油、植物油各1小匙，盐2小匙。

使用步骤提示：

🕒	准备时间	10分钟
🕒	烹调时间	25分钟
🔥	功率设定	强微波,高火
☆	份 量	1人份量



# 菠菜根粥

**特点** | 清甜滋润，鲜香美味。

养 分 分 析

营

菠菜根有养血、止血、敛阴、润燥功能，对高血压、糖尿病和夜盲症有一定的辅助治疗作用。

## [原料]

鲜菠菜根250克，鸡内金10克，大米50克。

使用步骤提示：

	准备时间	15分钟
	烹调时间	60分钟
	功率设定	强微波，高火， 强微波，高火； 弱微波，低火。
	份 量	1人份量

## [制作过程]

- 1 将菠菜根洗净，切碎，与鸡内金加水四碗，约800克左右。
- 2 微波中高火煎煮20分钟，再加入淘净的大米，微波中高火略煮5~10分钟后改低火熬30分钟，煮烂成粥。



# 腊肉糯米饭

特点 | 软糯咸香，口感十足。

## 养 分 析

### 营

糯米性甘平，能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。

### [原料]

腊肠2条，腊肉100克，虾米适量，冬笋、葱粒各适量，糯米500克。

### [调料]

水2汤匙，食盐及鸡精各适量。

### [制作过程]

- 1 糯米洗净用清水浸1小时，虾米洗净用清水浸10分钟，腊味用清水洗净备用。
- 2 将已浸透的糯米和虾混合，用微波高火煮10分钟后放腊味于饭面，改用微波中火煮18分钟左右即可。
- 3 用微波中火2分钟把调味料煮至糖溶淋于饭上即可。

### 使用步骤提示：

🕒	准备时间	15分钟
🕒	烹调时间	30分钟
🔥	功率设定	强微波、高火、中火
☆	份 量	4人份量



# 泡椒鸡丁饭

特点 | 香辣可口，风味十足。

## 养 分 分 析

营

鸡肉，性温，味甘，低脂低热，肉质爽口香嫩，能温补脾胃，益气养血，强健筋骨。

### [原料]

鸡胸肉100克，红泡椒、青椒各适量，白米饭200克，蛋清50毫升，葱花适量。


### [调料]

植物油30毫升，酱油、料酒各15毫升，水淀粉、食盐、味精、白糖各适量。

### [制作过程]

- 1 鸡腿肉切丁，加少许食盐、味精、料酒、蛋清、水淀粉上浆拌匀；泡椒、青椒分别切菱形片，备用。
- 2 微波器皿加植物油放入微波炉高火加热1分钟，放葱花爆香，再放泡椒、鸡丁，调入食盐、味精、白糖、酱油、料酒，放入微波炉高火3分钟。
- 3 取出后放白米饭、青椒，拌匀，放入微波炉高火3分钟，出炉装盘即可。

使用步骤提示：

	准备时间	20分钟
	烹调时间	7分钟
	功率设定	强微波,高火
	份 量	2人份量



# 常用食材的微波炉烹调时间与技巧

## 叶菜类

这类蔬菜很容易煮过头而变得湿软，原味尽失。为了使其保持新鲜度与爽脆的口感，应加适量的水用短时间烹调。

大白菜



## 大白菜

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	3-5	2-4	2-4
450克	8-10	6-8	5-7

### 烹调技巧

去掉烂叶并洗干净，将菜叶一片片剥开后并排放在盘中，然后倒入30毫升(2大匙)的水，加盖烹煮，期间翻动1~2次。出炉后静置2~3分钟。

## 西兰花、花椰菜

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	6-7	4-5	3-5
450克	7-11	6-10	5-8

### 烹调技巧

洗净并切掉粗硬的茎部，然后在成熟的菜茎部分划一道狭长裂口。将切好的西兰花排放在盘中，结球处朝向盘心。加上30毫升(2大匙)的水加盖烹煮，时间过一半时再略微调整位置。出炉后静置2~3分钟。

西兰花



花椰菜





菜心



芥菜

## 菜心、芥菜

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	3-5	2-4	2-3
450克	4-8	3-6	2-5

### 烹调技巧

洗净并摘除烂叶，切除茎部较老部分，然后在菜茎部分划一道狭长裂口。加上30毫升(2大匙)的水加盖烹煮，一半时间后要翻另一面，出炉后静置2~3分钟。

## 各种甘蓝菜

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	3-5	2-4	2-4
450克	8-10	6-8	5-7

### 烹调技巧

挑除烂叶后洗切，放在盘中，加入30毫升(2大匙)的水。煮嫩翠的绿色甘蓝菜不要加水，煮高丽菜时，则要把水量减至15毫升(1大匙)。烹煮过程要翻动1次，出炉后静置2~4分钟。此外，也可加入少许葵花油加盖烹煮，期间需搅拌1次，出炉后静置2分钟。烹煮紫色甘蓝菜时，烹煮时间增加约1分钟。



甘蓝



## 嫩茎与球茎类

选购外观新鲜的蔬菜，外表已出现枯黄的不要购买。用微波炉烹调嫩茎与球茎类蔬菜时，需加入水或油。烹调过程中要翻动或调换盘中蔬菜的位置1~2次。



芦笋

### 芦笋

火力 以强微波烹调分钟数

	低火	中火	高火
225克	6-10	5-8	4-6
450克	8-12	7-10	6-8

#### 烹调技巧

削除粗老的茎部后，排放在盘中，嫩芽朝向盘心。接着洒上15毫升(1大匙)的水，加盖烹煮。一半的时间后，将芦笋重新排放，嫩芽仍朝向盘心。用刀子戳刺粗端，若是变软则表示已煮熟。出炉后静置3分钟。

### 洋葱

火力 以强微波烹调分钟数

	低火	中火	高火
225克	4-6	3-5	2-4
450克	8-10	4-6	3-5

#### 烹调技巧

剥皮后切片，加入30毫升(2大匙)的水或已加热1分钟的15毫升(1大匙)油加盖烹煮，烹调过程中要翻动1次。量大或是要炖煮到变软，可以多煮数分钟。若要在洋葱内填入馅料整粒焙烤，则无需加盖，并将烹调时间加倍，出炉后静置3分钟。



洋葱



## 青蒜

火力 以强微波烹调分钟数

	低火	中火	高火
225克	3-6	3-5	2-4
450克	6-8	5-7	4-6

### 烹调技巧

洗净后切段，白色茎部部分可以斜刀，然后加上30毫升(2大匙)的水，加盖烹煮。烹煮过程中要翻动1次，出炉静置3~5分钟后，即可上菜。



青蒜

## 西芹

火力 以强微波烹调分钟数

	低火	中火	高火
225克	6-8	5-7	4-6
450克	10-12	8-10	6-8

### 烹调技巧

剥开茎部，洗净后切成1厘米宽的薄片，放入60毫升(4大匙)的水加盖烹煮。一半的时间后翻动1次，出炉后静置3分钟。

## 绿豆芽、黄豆芽

火力 以强微波烹调分钟数

	低火	中火	高火
225克	4-5	3-4	2-3
450克	7-8	6-7	4-5

### 烹调技巧

去除豆壳，根须洗净。不放水加盖烹煮。一半的时间后，翻动一次，出炉后静置3分钟。黄豆芽需增加三分之一的时

西芹

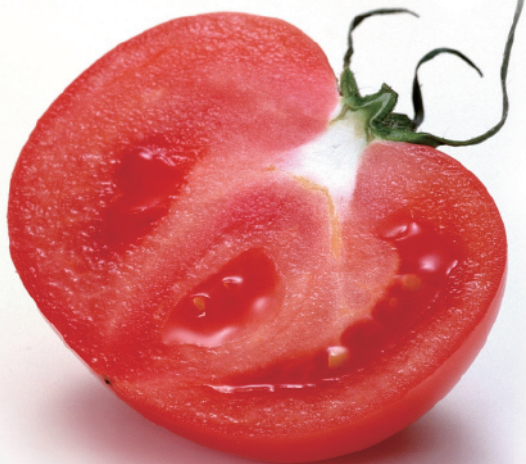


黄豆芽

## 果菜类

茄子这类的果菜可以整个放入微波炉中烹煮，但要先在表皮处戳洞，以便让蒸气逸出。此类蔬菜果肉多汁，烹煮时本身的汁液常会被吸收掉。

番茄



### 番茄

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	3-6	3-5	2-4
450克	6-8	5-7	4-6

#### 烹调技巧

对切成两半或切片，加盖烹煮，烹煮过程中要翻动1次。出炉后静置3分钟。

小番茄



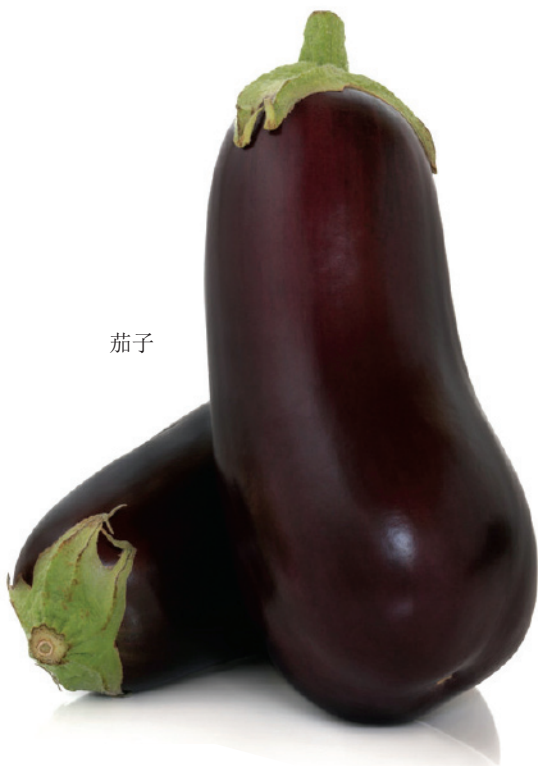
### 茄子

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	3-6	3-5	2-4
450克	6-10	5-8	4-6

#### 烹调技巧

要整条焙烤时，先去蒂，然后在外皮戳洞，再用吸水纸包住。烘烤期间要翻动和调换位置。出炉后静置4分钟。可以整条不切就上菜，也可切片或加入柠檬汁捣碎。若其中要放入馅料，则将烹调时间减至最短，出炉后静置出。挖掉内部后，将已煮好的谷物、蔬菜或碎肉混合起来，放入挖空的茄子中，再加热2~4分钟，即可上桌。若要炖煮茄子切片，则需放入15毫升(1大匙)的水和热过的油，时间则如上所示。烹调期间需搅动1次，并可加入盐、胡椒粉和其他调味料。出炉后静置4分钟。

茄子



## 辣椒类

火力 以强微波烹调分钟数

低火 中火 高火

225克 2-3 2-3 1-2

450克 5-7 4-6 3-5

### 烹调技巧

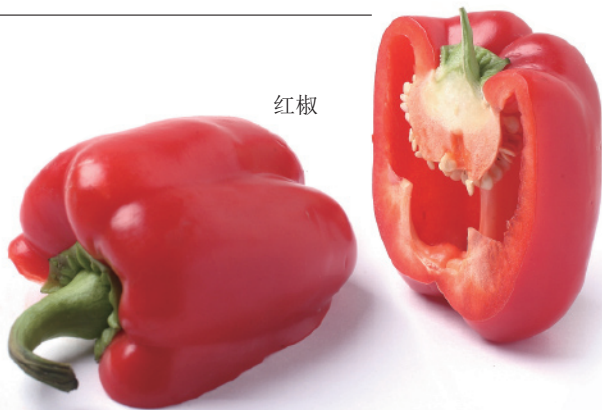
去籽和梗后，切成环状、片状或对切成两半。加入15毫升(1大匙)的水或热油加盖烹煮，烹煮过程中要翻动或调换切片位置1次。

黄椒

青椒



红椒



## 青瓜

火力 以强微波烹调分钟数

低火 中火 高火

225克 5-7 4-6 3-5

450克 7-10 6-8 5-7

### 烹调技巧

洗净后切成环状、片状或条状。加入15毫升(1大匙)的水盖烹煮，烹煮过程中要翻动或调换切片位置1次。

青瓜



## 南瓜

火力 以强微波烹调分钟数

低火 中火 高火

225克 4-6 2-4 2-4

450克 7-10 6-8 5-6

### 烹调技巧

剖成两半，切掉上端的蒂，让对剖的两块分别都能放入托盘中，然后上覆防油纸，一次只煮半块。烹调时间需视南瓜老嫩程度及大小而定，以松软度来判断是否煮熟。出炉后静置2分钟，然后挖掉籽与海绵组织，拌入香菜及大蒜捣成南瓜泥。也可去皮去籽后切成块或条来烹煮。

南瓜



## 豆荚与种籽类

煮豆荚类时最好将豆荚散放在浅盘内。如果是新鲜的豆荚，煮时需加少许的水，冷冻食品则不需加水。烹调时间应尽量缩短，以保持其青脆度。

### 四季豆

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	6-9	5-7	4-6
450克	9-11	7-9	6-8

#### 烹调技巧

洗净后摘除干净，放入45毫升（3大匙）的水加盖烹煮，烹煮过程需翻动1次。出炉后静置3分钟。

四季豆



### 荷兰豆

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	7-9	6-7	5-6
450克	10-11	8-9	6-7

#### 烹调技巧

洗净摘除干净，放入45毫升（3大匙）的水加盖烹煮，烹煮过程需翻动1次。出炉后静置3分钟。

荷兰豆



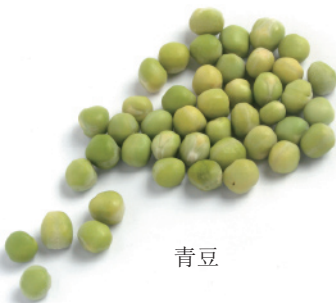
### 青豆

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	8-10	7-8	6-7
450克	10-12	9-10	8-9

#### 烹调技巧

放入适量油加盖烹煮。出炉后静置3分钟。

青豆



玉米



### 玉米

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	5-6	4-5	3-4
450克	8-10	6-8	5-7

#### 烹调技巧

剥洗干净后，每条加入15毫升（1大匙）的水加盖烹煮。烹煮过程中需翻动玉米，出炉后静置2~3分钟，涂上牛油后即可上菜。也可用防油纸包裹涂上奶油的玉米入炉，一半的时间后将整条玉米翻面并调换位置。若是煮玉米笋，烹调时要依照重量将时间减少2分钟。

## 根茎类与块茎类

这两类蔬菜最适合用微波炉烹调，因为这样可以更好地保存其原味与口感。马铃薯、嫩甜菜根和小胡萝卜最好整块（条）烹煮，切片后再上桌。

### 番薯

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	4-6	2-4	2-4
450克	8-10	6-8	5-7

#### 烹调技巧

选择形状相当的小条番薯，刷洗干净后除去较长的尾端部分。在整条番薯上戳洞，然后一一沿着盘缘排列，并各留些间隔。加盖烹煮，一半的时间后翻面并调换位置。出炉后静置2~3分钟。也可切成丁用低火加盖烹煮。

### 马蹄

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	4-5	2-3	2-3
450克	6-8	4-6	3-5

#### 烹调技巧

选择形状圆润的马蹄，刷洗泥土后削皮。加盖烹煮，出炉后静置2~3分钟。

番薯



番薯丁



马蹄



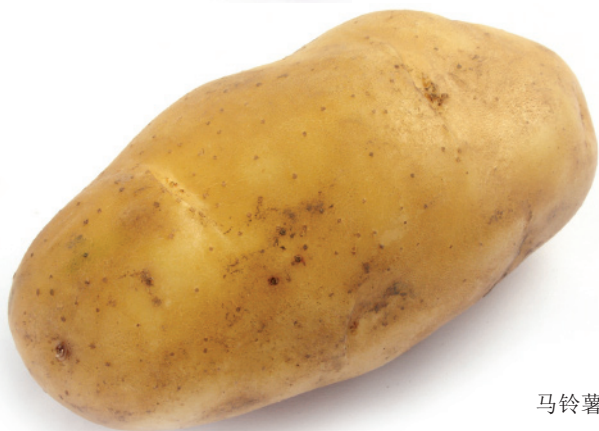
### 马铃薯

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	5-6	4-5	3-4
450克	10-15	8-10	6-8

#### 烹调技巧

选择大小相当的马铃薯，刷洗干净后均匀戳洞，然后包上吸水纸，成环状一一排列在盘面上，彼此间各留些间隔，放入炉内烹煮。一半的时间后翻面并调换位置。出炉后静置5分钟。可视需要以整块或者切片上桌。

马铃薯





胡萝卜



## 胡萝卜

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	5-8	4-6	3-5
450克	8-10	6-8	5-7

### 烹调技巧

照一般方法洗净备用，小胡萝卜可以整根入炉，较大者则需切丝或切成圆块状烹煮。放盘后加入30~45毫升（2~3大匙）的水加盖烹煮，烹煮过程中需翻动1~2次。出炉后静置2~3分钟。

## 白萝卜

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	5-8	4-6	3-5
450克	8-10	6-8	5-7

### 烹调技巧

剥洗干净后，每加入15毫升（1大匙）的水加盖烹煮。烹煮过程中需翻动1次，出炉后静置3分钟。

白萝卜



山药



## 山药

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	4-8	3-6	3-5
450克	6-10	5-8	4-7

### 烹调技巧

洗干净后去皮，每根加入15毫升（1大匙）的水加盖烹煮。烹煮过程中需翻动一次，出炉后静置2~3分钟，涂上牛油后即可上菜。

## 豆类

除了去皮的豌豆和扁豆外，所有的豆类都必须先浸泡8个小时，洗净后再送进微波炉烹煮。由于豆类在烹煮过程中通常都会膨胀，而且又需要较多的水分，因此一般都要用上大型容器。



小红豆

### 小红豆

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	25-30	25-30	25-30

#### 烹调技巧

浸泡后洗净，将小红豆放在大盘中，倒入刚煮开的开水加盖烹煮。烹煮过程中需搅动2~3次，出炉后静置15~20分钟。若小红豆尚未完全变软，可再继续5分钟。

### 绿豆

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	20-25	20-25	20-25

#### 烹调技巧

绿豆浸泡一晚，然后洗净、沥干，放在大盘中，倒入刚煮开的开水加盖烹煮。烹煮过程中需搅动2~3次，出炉后静置约10分钟。



绿豆

### 大型豆类

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	20-30	20-30	20-30

#### 烹调技巧

浸泡后洗净、沥干，放在大盘中，并倒入刚煮开的开水。加盖先滚煮10分钟，确定豆子已煮熟。烹煮过程中需搅动2~3次，出炉后静置5~10分钟。如果煮好的豆子仍偏硬，可继续煮5~10分钟。



黑豆

## 菇菌类与海菜类

以微波方式料理菇菌类与海菜类干货，不仅方便迅速，而且还可保留其原有风味与营养价值。不论是煮汤或其他的蔬菜料理，加入一些菇菌类食品都可增加鲜味，而海菜的最佳用途就是调味。

### 海带

火力 以强微波烹调分钟数

低火 中火 高火

10克 1-2 1-2 1-2

#### 烹调技巧

洗净后加入200毫升的开水同煮，就可还原食品形状。接着沥干水分，掺入蔬菜中或待其冷却作为沙拉用菜。此外，也可将未煮过的这些海带直接加入汤里同煮，或是烘烤1分钟后，再和烤过的芝麻一起混合磨碎，洒在菜肴上调味。

海带



香菇

### 香菇

火力 以强微波烹调分钟数

低火 中火 高火

225克 2-4 2-3 1-2

#### 烹调技巧

将香菇放进碗中，以温水浸泡，然后加盖同煮，出炉后静置10~15分钟。香菇切碎后可以煮汤、炖菜或加入高汤中。浸泡香菇的开水也可留下，倒入高汤或酱汁中提味。

菌类



## 谷物面条类

以微波方式处理谷物类不见得可以节省时间，但可以让食品不致于黏稠，仍保有清香松软的口感。由于谷物类在烹煮过程中会逐渐膨胀，所以要选用大型容器，而且盖子不可盖紧，以便让蒸气溢出。

以微波方式处理面食类，不见得比一般煮法节省时间，但可以免除清洗脏粘锅子的麻烦。在煮面的同时或在面条出炉静置时，同样可以利用微波炉来调制酱料。

### 小米

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
50克	12-15	12-15	12-15

#### 烹调技巧

将小米放在大碗中，注入300毫升的开水，加盖烹煮，烹煮过程要搅拌2~3次，出炉后静置4分钟。可视情形延长烹煮时间。



小米



燕麦片

### 燕麦片

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
50克	12-15	12-15	12-15

#### 烹调技巧

制作1人份量的燕麦粥，烹煮和上桌都可使用同一个容器。将燕麦片放在碗中，然后注入2~3倍分量的冷水或牛奶，充分搅拌后加盖烹煮，烹煮过程中需搅拌1~2次。出炉后静置3分钟，搅拌一下即可食用。其他谷片或是材料丰富的什锦麦谷粥也可用同样的方法料理。

### 方便面

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	2-5	2-4	2-4
450克	7-10	6-8	5-7

#### 烹调技巧

将面完全浸入装有开水的碗中搅拌，然后入炉，煮时需搅拌1次。出炉后静置3分钟，然后沥干水分。



挂面

### 挂面

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	6-8	6-8	6-8
450克	9-10	9-10	9-10

#### 烹调技巧

将挂面完全浸入装有开水的大碗中，不加盖烹煮，煮时需搅拌1次，以免面条黏成团。出炉后静置5~10分钟，然后沥干水分。加上酱料后食用。

## 扁型鱼类

由于身躯扁平的鱼类的鱼身较薄，所以在快速调理的过程中不需翻面。而且扁型鱼类的味道鲜美，毋需添加酱汁调味。

### 比目鱼

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
450克	5-7	4-6	3-4

#### 烹调技巧

这种鱼类类似鲽鱼，但是味道没有鲽鱼好，可以整条或切片料理。烹调时，将鱼放进涂好油的盘中，加入适量柠檬汁和牛油，加盖煎烤，出炉后静置3分钟。这种鱼若加入美味酱汁料理，食之会更加可口。

比目鱼



鲷鱼

### 鲷鱼

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	5-6	3-4	2-3

#### 烹调技巧

整条鲷鱼烹调时，可在鱼身上划几刀，置于涂好油的盘中，加上适量葡萄酒和香料植物后加盖煎烤，出炉后静置3分钟。

### 黄脚立鱼

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	5-6	3-4	2-3
450克	8-9	5-6	4-5

#### 烹调技巧

黄脚立鱼的肉质鲜美，取出内脏后整条烹调。先将香酥烤盘预热5分钟，然后在盘内加入30毫升（2大匙）橄榄油，再摆上划开的黄脚立鱼，加盖烹调。烹调时过了1/3的时间后翻面，出炉后静置3分钟。加上植物性奶油和柠檬调味后，即可上桌。

黄脚立鱼



## 圆型鱼类

以微波方式处理鱼肉，方便而迅速。由于圆型鱼的鱼肉较厚，烹调时常会怕煮不熟或煮得太老，为了避免出现这一现象，整条鱼烹调时可以在鱼身上划数刀，并将头尾全放在盘子上，至于烹调鱼片时，则要将较薄的一端重叠堆放，或把鱼排较薄的部分摆向盘心。

### 沙尖鱼

火力 以强微波烹调分钟数

	低火	中火	高火
225克	5-6	4-5	3-4
450克	9-10	7-8	6-7

#### 烹调技巧

沙尖鱼肉质鲜美，取出内脏后整只烹调。先将烤盘预热5分钟，然后加入30毫升植物油，再摆上划开鱼身的沙尖鱼，加盖烹调。烹调过三分之一时间后翻面，出炉后静置5分钟。

沙尖鱼



### 鲭鱼

火力 以强微波烹调分钟数

	低火	中火	高火
225克	5-6	4-5	3-4
450克	9-10	8-9	7-8

#### 烹调技巧

这种富油脂的鱼类有着鲜粉红色的鱼肉，首重新鲜度。首先将鲭鱼放入抹油的盘中，再加入30毫升(2大匙)的水，加盖烹调。一半的时间后翻面，出炉后静置5分钟。加上味道浓烈的番茄酱或醋栗酱汁调味，即可上桌。

鲭鱼



### 乌头鱼

火力 以强微波烹调分钟数

	低火	中火	高火
225克	5-6	4-5	3-4
450克	9-10	7-8	6-7

#### 烹调技巧

烹煮整条乌头鱼可以在鱼身上放些姜片，上一层精盐，再加入15毫升(1大匙)的水，加盖烹调。用时可蘸着酱油味道更加鲜美。

乌头鱼



## 海鲜甲壳类

螃蟹和龙虾等大型的甲壳类海鲜，无法以微波炉烹调，必须采用传统方式料理。但像贻贝之类的小型甲壳类海鲜，用微波炉处理就非常理想。由于甲壳类海鲜很容易流失水分，烹调时要特别留意时间。

### 带子

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	2-4	2-3	2-3

#### 烹调技巧

市面出售带子通常都已切开。洗净处理后，连壳装盘，在每个带子上加入蒜蓉及适量精盐，加盖烹调。出炉后，可依个人喜好加入柠檬汁，静置3分钟。

### 虾

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	2-4	2-3	1-2

#### 烹调技巧

以微波炉加热煮虾时，可将虾装盘后加盖入炉，也可再依个人喜好加进少许蒜味牛油和香料植物后加热。若是煮生鲜明虾或小虾，则要将虾放入碗中加盖烹调，并摇动2~3次，直到虾全部变色为止。出炉后静置3分钟。

## 肉类

肉类必须完全煮熟，要煮到中间部分不带血为止。以微波炉处理肉类时，根据不同的肉质和份量控制不同的火候，烹调得当的肉类应该是鲜嫩多汁的。

### 猪里脊肉

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	5-6	4-5	3-4
450克	9-10	7-8	6-7

#### 烹调技巧

在肉上切开数刀，然后从裂口处抹进少许盐以提味。将肉放在连盘烤肉架上烘烤，有肥肉的一面朝下，一半的时间后翻面，出炉后加盖静置15~20分钟。

### 猪五花肉

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
450克	14-15	11-13	9-10

#### 烹调技巧

将五花肉用调料腌制半个小时，加适量的水加盖放入微波炉内高火20分钟再改成中火20分钟，静置3-5分钟。

## 猪扒

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	3-4	3-4	2-3
450克	7-8	6-7	5-6

### 烹调技巧

猪扒通常会片成约5厘米厚。首先将猪扒装盘，较窄的一端朝向盘心，入炉经一半的时间后要翻面。此外，也可切开瘦肉部分，填入蘑菇切片和香料植物等内馅，煮上1~2分钟或更久，味道更是不同。出炉后加盖静置5分钟。

## 牛肉

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	5-6	4-5	3-4
450克	9-10	7-8	6-7

### 烹调技巧

如果烹调得当，以微波炉处理的牛肉应该是鲜嫩多汁的。煎牛扒时可根据个人的不同爱好烹煮不同的生熟度。

## 羊肉

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
450克	17-17	12-8	9

### 烹调技巧

羊肉中的腰肉、腿肉和肩部肉等肉质较佳的部位，可以直接用微波炉烧烤，或者切块做成肉串或砂锅。颈肉等较便宜的部位，若能煮久一点，味道一样出色。

## 全鸡

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
450克	4-6	2-4	2-4
1400克	26-28	18-20	14-16

### 烹调技巧

各种鸡的体型大小虽有不同，但烹调方式都是一样。首先将烤物袋戳洞，然后放进烤肉架，再将整只鸡胸部朝下放在烤肉架上。烘烤时间过半后要翻面。出炉后加盖静置10~15分钟。

## 鸡块

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
225克	8	4	3
450克	12	8	6

### 烹调技巧

将鸡块一一铺在盘中，不要重迭，较薄的一端朝向盘心。在鸡肉上刷上酱油或烤肉酱调味，然后入炉烹调。一半的时间后翻面且调换位置，出炉后静置5分钟。

## 兔肉

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
575克	5-6	4-5	3-4

### 烹调技巧

将兔肉切修成块后装盘。另一盘内则放入225克的胡萝卜切片、一颗剁碎的洋葱和少许油，以强微波煮上5分钟。接着拌入10毫升（2小匙）碎柳橙皮、30毫升（2大匙）面粉和300毫升热高汤。将熬煮好的菜料倒入装着兔肉的盘子中，加盖以中微波继续煮。出炉后搅拌1次并静置5分钟。

## 全鸭

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
1750克	38-40	26-30	20-24

### 烹调技巧

在全鸭身上均匀戳洞，然后抹上盐巴调味。在一深盘中放上烤肉架，然后将鸭子胸部朝下放在烤肉架上，接着入炉。一半的时间后翻面，并沥干肉汁。出炉后加盖静置15分钟。

## 全鹅

火力	以强微波烹调分钟数		
	低火	中火	高火
2750克-3500克	60-75	40-55	30-40

### 烹调技巧

鹅肉腥味较重，类似野味。由于油脂较多，所以烹调前要先在表皮处戳洞，然后胸部朝下放在深盘内的烤肉架上。烘烤至一半的时间后要翻面并沥干油汁，出炉后加盖静置20分钟。