

健康 · 干净 · 零负担 · 简单 · 快速 · 超便利

无油烟 微波美食

辜惠雪 / 著

- ✓ 烹调快速，3分钟上菜！
- ✓ 省钱省时，超划算！
- ✓ 可少量烹调，小家庭最爱！
- ✓ 不必费心看顾炉火，新手也不失败！
- ✓ 留住食材原味，营养不打折！
- ✓ 减少用油量，健康满分！
- ✓ 和糊散烧焦料理，说拜拜！
- ✓ 轻松收拾，干净NO.1！



无油烟 微波美食

crowave Cooking

辜惠雪/著

 江苏美术出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

无油烟微波美食 / 辜惠雪著. -- 南京: 江苏美术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5344-7308-1

I. ①无… II. ①辜… III. ①微波加热设备-食谱
IV. ①TS972.129.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第069418号

本书简体中文版权由台湾邦联文化事业有限公司正式授予北京凤凰千高原文化传播有限公司。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或者任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字10-2013-610号

策划编辑 张冬霞 袁梅苹
责任编辑 刘晓娟
装帧设计 水长流文化
责任监印 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 15千字
印 张 8
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7308-1
定 价 32.80元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

→ 作者序 Preface

“忙”是现代人的常态，尤其是上班族；时代在进步，科技越来越发达，可是生活中的琐事照样多得让人分身乏术。如何有效地节省时间，有效率地料理三餐大事，瞬间变得重要起来。

我喜欢美食，注重生活情趣，总爱在厨房中做出一道道佳肴和甜点与家人共享，但重点是绝不蓬头垢面，满身油烟味。所以，20年了，我还是对微波炉情有独钟，几乎每餐都会用到它，甚至下午茶时间，趁着摩卡壶咕嘟咕嘟萃取咖啡时，放半杯鲜奶进微波炉加热30秒，再用手打出绵细的奶泡，前后不用3分钟，就能坐下来啜饮一杯顶级黄金色泽的热拿铁。

我常想，“微波炉”这个神奇的方盒子，在你的厨房里到底扮演着什么角色呢？

其实，微波炉也是一种与煤气灶、电磁炉一样的加热设备，只要能熟悉它，微波炉已经量化的火候与时间更容易掌握，尤其适合什么都会有点怕怕的厨房新手。如果，你也是无油烟料理的支持者，或者你只会用微波炉来加热食物，让它大材小用的沦为“热菜机”，又或者你的小窝根本没有厨房，那么，你不妨跟着我的方式试做看看，只要几分钟的烹调时间，结果保证超满意。

既要享受美食，又要兼顾健康与省事，这真的不是口号！因为微波炉是通过食物本身所含的水分子摩擦产生热能来煮熟食物，通常加热温度不会超过100℃，远比高温煎炒炸的传统烹调方式所可能产生致癌物的概率要低很多。此外，用微波炉做菜的特点是“不易挥发”，因此调味料与用油量都比传统方式减少；而烹煮蔬菜时也因为少了在滚水中烫煮，更能留住营养素与原味。

在《最爱蛋料理》出版之后，获得许多读者喜爱，这次，我们把目标放在更快速、更好用的微波炉料理上，按食材分类来分享更多做菜的心得，希望你会喜欢。

李惠玲

Contents

- 06 爱上微波炉的8大理由
- 08 微波炉身世大解密
食物到底怎么被微波炉弄熟的呢?
微波炉构造大剖析
市售微波炉面面观
好用微波炉的挑选要点
- 10 不可不知的微波炉使用要点
- 11 认识微波炉的烹调器具
- 12 微波不败的必胜技法
- 14 微波QA问答
- 15 一定要学起来的微波炉延长寿命法
- 16 微波炉的生活妙用智慧
- 22 有趣的微波料理小帮手

Chapter · 1 肉品 Meat

- 25 秋葵咖喱牛肉
- 27 姜味红烧五花肉
- 29 韩式甜辣鸡腿
- 30 和风紫苏肉卷
- 31 泡菜萝卜炖牛肉
- 33 胡椒咖喱烤肋排
- 34 茄汁牛肉
- 35 照烧鸡腿
- 37 海陆总汇狮子头
- 39 红酒炖牛肉
- 39 欧式香草香肠
- 40 辣炒粉丝肉片
- 41 豆豉蒸五花肉
- 43 涮牛肉魔芋色拉

- 44 叉烧肉
- 45 味噌芋头炖肉
- 47 培根肉派
- 49 双味棒棒鸡
- 50 唐扬炸鸡
- 51 沙茶甜椒羊肉串



Chapter · 2 海鲜 Seafood

- 53 酱烤土魷鱼
- 55 泰式海鲜拌蔬菜
- 56 照烧山药鲑鱼
- 57 味噌青花鱼
- 59 起司白酱焗海鲜
- 60 芥末籽酱鱼片
- 61 香蒜海瓜子炒芦笋
- 63 柠檬茴香蒸鲈鱼
- 64 辣酱鲜蚶
- 65 奶油酒香蛤蜊
- 67 法式海鲜沙拉
- 69 莎莎辣味烩蟹脚
- 70 海带丁香鱼卷
- 71 鲑鱼蕈菇烧
- 73 明太子南瓜焗海鲜
- 75 咖喱海鲜丸
- 75 海味卷
- 77 豆瓣鱼



Chapter .3 时蔬 Vegetable

- 79 芝麻味噌拌菜
- 81 糖醋白菜卷
- 83 香辣蕈菇芦笋
- 84 薯丝焗火腿
- 85 辣味乳酪香蔬
- 87 番茄起司炖菜
- 89 焗咖喱茄子
- 89 意式肉酱南瓜
- 91 千层培根圆白菜
- 92 白酱烩蔬菜
- 93 和风香笋
- 95 魔芋炒时蔬



Chapter .4 鸡蛋豆腐 Egg&Dofu

- 97 XO酱蒸豆腐
- 99 豆腐绣球
- 100 什锦五彩蛋
- 101 镶豆腐香菇煮
- 103 双层茶碗蒸
- 104 土豆欧姆列滋
- 105 青豆麻婆豆腐
- 107 三色豆腐田乐烧

Chapter .5 点心 Dessert

- 109 马克杯蛋糕
- 111 饼干水果塔
- 113 水蜜桃起司蛋糕
- 114 巧克力奇普饼干
- 115 草莓大福
- 117 玫瑰苹果酱
- 117 草莓果酱
- 119 焦糖布丁
- 120 双色甜薯茶巾
- 121 红茶奶酪
- 123 布朗尼蛋糕
- 124 抹茶白玉红豆汤
- 125 披萨年糕



无油烟 微波美食

crowave Cooking

辜惠雪/著

→ 作者序 Preface

“忙”是现代人的常态，尤其是上班族；时代在进步，科技越来越发达，可是生活中的琐事照样多得让人分身乏术。如何有效地节省时间，有效率地料理三餐大事，瞬间变得重要起来。

我喜欢美食，注重生活情趣，总爱在厨房中做出一道道佳肴和甜点与家人共享，但重点是绝不蓬头垢面，满身油烟味。所以，20年了，我还是对微波炉情有独钟，几乎每餐都会用到它，甚至下午茶时间，趁着摩卡壶咕嘟咕嘟萃取咖啡时，放半杯鲜奶进微波炉加热30秒，再用手工打出绵细的奶泡，前后不用3分钟，就能坐下来啜饮一杯顶级黄金色泽的热拿铁。

我常想，“微波炉”这个神奇的方盒子，在你的厨房里到底扮演着什么角色呢？

其实，微波炉也是一种与煤气灶、电磁炉一样的加热设备，只要能熟悉它，微波炉已经量化的火候与时间更容易掌握，尤其适合什么都会有点怕怕的厨房新手。如果，你也是无油烟料理的支持者，或者你只会用微波炉来加热食物，让它大材小用的沦为“热菜机”，又或者你的小窝根本没有厨房，那么，你不妨跟着我的方式试做看看，只要几分钟的烹调时间，结果保证超满意。

既要享受美食，又要兼顾健康与省事，这真的不是口号！因为微波炉是通过食物本身所含的水分子摩擦产生热能来煮熟食物，通常加热温度不会超过100℃，远比高温煎炒炸的传统烹调方式所可能产生致癌物的概率要低很多。此外，用微波炉做菜的特点是“不易挥发”，因此调味料与用油量都比传统方式减少；而烹煮蔬菜时也因为少了在滚水中烫煮，更能留住营养素与原味。

在《最爱蛋料理》出版之后，获得许多读者喜爱，这次，我们把目标放在更快速、更好用的微波炉料理上，按食材分类来分享更多做菜的心得，希望你会喜欢。

李惠雪

→ 本书食谱是这样设计的

- ★ 本书使用输出功率900W之声宝牌微电脑式微波炉作示范；机械型微波炉以700W为换算基准，并为操作方便以30秒为单位。各厂牌微波炉的瓦数与所设定的功率与功能不尽相同，请参考食谱中的建议。
- ★ 制作分量除点心之外，全部以4人份作设计，但因每个人的食量不同，可能会略有出入喔！
- ★ 料理调味所用的盐、糖、酱油等可以自行斟酌口味增减，但做点心的材料分量则不建议更改。
- ★ 材料计量：1大匙 = 15ml = 3小匙、1小匙(茶匙) = 5ml，杯请使用240毫升国际标准量杯。
- ★ 微波加热参考时间均为食物处于室温下的加热时间，并非为从冰箱取出的低温食物。
- ★ 拿取微波炉内食物时，务必小心，别烫伤手。
- ★ 请详读家中微波炉的使用说明书，正确使用爱护你的微波炉喔！

1 这就是用微波炉可以做出来的美味料理的完成品图片。

2 这道好吃健康的无油烟料理叫这个名字。

3 在这道料理的烹调过程中，我们所给你的重点提示图片。

4 【总微波时间】制作整道料理需要使用微波炉加热的所有时间总和。

5 【材料】看看这道健康美味的料理需要准备哪些食材。菜肴部分的材料重量可以稍有出入，但点心的材料请务必精准。

6 【调味料】看看这道健康美味的料理需要准备哪些调味料。除了特别标示红酒、白酒外，其余料理酒请使用米酒。

7 【作法】每一道料理都清楚指出每一个步骤的大纲提要，让你更容易掌握使用微波炉的时刻！

8 【巧妇妙招】神奇方盒子里的料理小秘诀，不可不看。

9 【机械型微波炉看这边】本书食谱主要做法中所写的为微电脑式的加热强度与时间，若您家的微波炉是旋钮式的，加热方法请参考这里的标示喔！

10 【口感比一比】告诉你这道料理使用微波炉与一般烹调方式所完成的口感差异。

姜味红烧五花肉

【材料】
A. 五花肉 400g
B. 洋葱 40g
C. 蒜 40g
D. 姜 10g

【调味料】
A. 酱油 2大匙
B. 糖 2大匙
C. 料酒 2大匙
D. 胡椒粉 1小匙
E. 盐 1小匙

【作法】
1. 五花肉洗净，切成约1cm厚的片，用厨房纸吸干水分。
2. 洋葱洗净，切成约1cm厚的片。
3. 蒜洗净，切成约1cm厚的片。
4. 姜洗净，切成约1cm厚的片。
5. 将五花肉片放入微波炉，以大火加热5分钟。
6. 取出五花肉片，放入锅中，加入洋葱、蒜、姜，翻炒均匀。
7. 加入酱油、糖、料酒、胡椒粉、盐，翻炒均匀。
8. 将五花肉片放入微波炉，以大火加热5分钟。
9. 取出五花肉片，放入锅中，加入洋葱、蒜、姜，翻炒均匀。
10. 加入酱油、糖、料酒、胡椒粉、盐，翻炒均匀。

【巧妇妙招】
1. 五花肉片可以先用微波炉加热5分钟，再放入锅中翻炒，可以减少油烟。
2. 洋葱、蒜、姜可以先用微波炉加热5分钟，再放入锅中翻炒，可以减少油烟。
3. 酱油、糖、料酒、胡椒粉、盐可以先用微波炉加热5分钟，再放入锅中翻炒，可以减少油烟。

【机械型微波炉看这边】
A. 五花肉 400g
B. 洋葱 40g
C. 蒜 40g
D. 姜 10g
E. 酱油 2大匙
F. 糖 2大匙
G. 料酒 2大匙
H. 胡椒粉 1小匙
I. 盐 1小匙

◎ 加热时间换算参考表

换算的基本原则是瓦数高的加热时间比瓦数低的短，800W的时间约是400W的一半，若换算低于10秒则四舍五入；但若机型只相距100W，其实时间差不了多少，是可以忽略的，差上200W的话，加热也大约是每分钟差距10~20秒而已。但食材不同，加热时间也会有差异，建议还是以目测方式来判断，作时间的加减较为合适。

而微电脑式与机械式的微波强度换算为：

100P = 强火、70P = 中强火、50P = 中火、30P = 小火、10P = 微火。

600W	700W	800W	900W
30秒	30秒	20秒	20秒
1分	50秒	40秒	30秒
1分30秒	1分10秒	1分	50秒
2分	1分40秒	1分20秒	1分
2分30秒	2分	1分40秒	1分20秒
3分	2分30秒	2分	1分40秒
4分	3分10秒	2分30秒	2分

注：以600W为基准往上计算，相距100W请乘0.8倍，相距200W请乘0.65倍，相距300W请乘0.51倍；反之，低于600W的500W，相距100W请乘1.2倍；并将计算结果四舍五入。

Contents

- 06 爱上微波炉的8大理由
- 08 微波炉身世大解密
 - 食物到底怎么被微波炉弄熟的呢?
 - 微波炉构造大剖析
 - 市售微波炉面面观
 - 好用微波炉的挑选要点
- 10 不可不知的微波炉使用要点
- 11 认识微波炉的烹调器具
- 12 微波不败的必胜技法
- 14 微波QA问答
- 15 一定要学起来的微波炉延长寿命法
- 16 微波炉的生活妙用智慧
- 22 有趣的微波料理小帮手

Chapter · 1

肉品 Meat

- 25 秋葵咖喱牛肉
- 27 姜味红烧五花肉
- 29 韩式甜辣鸡腿
- 30 和风紫苏肉卷
- 31 泡菜萝卜炖牛肉
- 33 胡椒咖喱烤肋排
- 34 茄汁牛肉
- 35 照烧鸡腿
- 37 海陆总汇狮子头
- 39 红酒炖牛肉
- 39 欧式香草香肠
- 40 辣炒粉丝肉片
- 41 豆豉蒸五花肉
- 43 涮牛肉魔芋色拉

- 44 叉烧肉
- 45 味噌芋头炖肉
- 47 培根肉派
- 49 双味棒棒鸡
- 50 唐扬炸鸡
- 51 沙茶甜椒羊肉串



Chapter · 2

海鲜 Seafood

- 53 酱烤土魷鱼
- 55 泰式海鲜拌蔬菜
- 56 照烧山药鲑鱼
- 57 味噌青花鱼
- 59 起司白酱焗海鲜
- 60 芥末籽酱鱼片
- 61 香蒜海瓜子炒芦笋
- 63 柠檬茴香蒸鲈鱼
- 64 辣酱鲜蚶
- 65 奶油酒香蛤蜊
- 67 法式海鲜沙拉
- 69 莎莎辣味烩蟹脚
- 70 海带丁香鱼卷
- 71 鲑鱼蕈菇烧
- 73 明太子南瓜焗海鲜
- 75 咖喱海鲜丸
- 75 海味卷
- 77 豆瓣鱼



Chapter .4 鸡蛋豆腐 Egg&Dofu

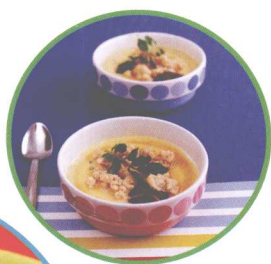
Chapter .3 时蔬 Vegetable

- 79 芝麻味噌拌菜
- 81 糖醋白菜卷
- 83 香辣蕈菇芦笋
- 84 薯丝焗火腿
- 85 辣味乳酪香蔬
- 87 番茄起司炖菜
- 89 焗咖喱茄子
- 89 意式肉酱南瓜
- 91 千层培根圆白菜
- 92 白酱烩蔬菜
- 93 和风香笋
- 95 魔芋炒时蔬

- 97 XO酱蒸豆腐
- 99 豆腐绣球
- 100 什锦五彩蛋
- 101 镶豆腐香菇煮
- 103 双层茶碗蒸
- 104 土豆欧姆列滋
- 105 青豆麻婆豆腐
- 107 三色豆腐田乐烧

Chapter .5 点心 Dessert

- 109 马克杯蛋糕
- 111 饼干水果塔
- 113 水蜜桃起司蛋糕
- 114 巧克力奇普饼干
- 115 草莓大福
- 117 玫瑰苹果酱
- 117 草莓果酱
- 119 焦糖布丁
- 120 双色甜薯茶巾
- 121 红茶奶酪
- 123 布朗尼蛋糕
- 124 抹茶白玉红豆汤
- 125 披萨年糕



爱上微波炉 的8大理由



1 烹调快速，美味不变！

能够快速調理是微波炉最让人称许的优点，不但可以用于冷冻食品的解冻、食物的烹调，甚至是料理的重新加温都可以兼顾，所以微波炉可以说是忙碌的现代人不可或缺的厨房好帮手。此外，因为微波可以将食材内外部同时加热，如果是炖菜类或是需要慢火细熬如炖牛肉等料理，用微波炉可以更省时。

2 省钱省电，干净NO.1！

想要吃美味同时又达到省钱省时的效果，就一定不能缺少微波炉！因微波炉烹调速度快，且不用如烤箱般先行预热，加上有些烹调过程，还是在出炉静置的时间内完成，所以真的可以为我们省下不少电费；而极速加热的作用，更能省去传统炉具因需要慢熬细炖所产生得多的费用。同时微波炉还可以免去烹调过程中油烟产生的困扰，让厨房时时保持清爽干净，为健康加分。

3 少量烹调多功能，小家庭最爱！

人数少的家庭，要煮出分量足够、美味仍在，又不留剩菜的料理，的确需要下一番功夫，而擅长在短时间内加热少量食材的微波炉，就是小家庭一定要拥有的烹饪妙器。加上现今的微波炉，不少同时兼具有解冻、酥烤、微波、酥烤、烹调的功能，买了一台就几乎可以拥有许多烹调功能，也满足了现代小家庭对器具多功能的需求，并节省了摆放空间。

4 不必费心顾炉火，缩短烹调流程！

传统上，为了做出香喷喷的炖煮料理，费心守候炉灶旁是必经的过程，但有了微波炉，这道手续就省省吧！只要将料理放入微波炉中，就可以轻松去做自己喜欢的事，等到提示声音响起，再回来就可以马上品尝，省去了时间，也不用担心食物过焦，坏了美味，重点是，可以装扮得美美的做料理，不用担心臭臭的油烟和闷热的炉火，坏了您脸上漂亮的妆容！



5 留住食材原味，营养不打折！

大家都知道，蔬菜中的维生素C，很容易流失于烹煮的汤汁中，遇热过久，更会让蔬菜的天然滋味与爽脆口感消失得荡然无存。但是，使用微波炉就可以把对蔬菜的杀伤力降到最低，这是因为利用微波烹调时，就是运用食物自身所拥有的水分，让食物在短时间内熟透，所以甚少使用到水，加上加热时间短，我们当然可以吃到较完整的食物养分，品尝到蔬菜清脆甘甜的口感啰！

6 油量减少，健康满分！

不想让自己肥胖，就应该减少可能产生热量的烹调方式，如喜欢吃油炸食品，选择以微波炉烹调，就能让你在大啖美食、满足口腹之欲的同时，不用吃得胆颤心惊。所以在制作油炸料理如炸鱼、炸猪排、炸薯条时，可先用微波炉加热，让食材内的水分减少，降低食材重量的百分比，进而减少油的吸收量，再经过油炸，可以大幅缩短加热时间和吸油量，同样的原理，也可以用在炒菜上，先加热再炒，也有同样的效果喔！

7 和糊散烧焦料理，说拜拜！

想要做出肉质软嫩的炖肉、煮鱼，或是松软绵密的炖土豆、芋头料理，就该让微波炉登场！这是因为微波炉是以最低限度的煮汁，把食物煮熟，所以当这些食物内的汤汁到达沸腾状态时，这些食材不会随着沸腾腾的汤汁，产生相互碰撞的情形，因此就可以避免如置于煤气灶或电锅中，蒸煮过头而让食材产生松散烂糊的现象。虽然以微波炉烹调使用的汤汁较少，但是味道还是可以充分地渗透到内部，不必担心不入味，更不会因在炉火上长时间煮到忘记而烧焦！

8 轻松收拾，零负担！

不想事后清洗油腻腻的锅碗瓢盆，用微波炉做菜就对了！以往料理重新加热，可能要放到锅中蒸、或是用炒锅重新炒热，零零碎碎弄下来，锅要洗，蒸架要洗，原本盛菜的盘要洗，或是炒锅、锅铲加上原本的盛菜盘和新的盛菜盘，弄了一大堆，实在烦人，但有了微波炉，只要用完，洗洗原本的盛菜盘，擦擦微波炉，就可以休息去啰！



微波炉 身世大解密



◎食物到底是怎么被微波炉弄熟的呢？

微波炉和其他炉具最不一样的地方是可以在不使用直接热源下就能烹煮食物，而它加热的原理，和我们熟知的摩擦生热有异曲同工之妙。

当电源开关开启后，电能会透过微波炉中的磁控真空管，转换成电磁波，然后以高频率且猛烈的方式，放射出极短的微波，传至微波炉室内，也因为炉室属于金属材质，所以会反射微波，并由风扇均匀地散送在炉内。而当这些微波被食物中含有容易吸收微波热能的水分子或是油脂等所吸收后，便会在食材内部以每秒数万次的高速不断地振，而后不断的碰撞摩擦生热能，逐渐地使食材慢慢发热，完成加热程序。但是如果食材本身所含的分子结构密实，那么其被微波穿透的时间长，也要花较长的加热时间。

此外，微波加热是将内外同时加热，所以才能短时间煮熟食物，与用瓦斯炉的从外到内的加热法是完全不同的，以右图的土豆来做比较，就可以很清楚地了解了。左边的土豆是以微波炉加热，可看见全部都变黄煮熟了，而右边的土豆是用煤气灶水煮方式，只有外圈部分是熟的。



◎微波炉构造大剖析

(1) 玻璃转盘：是摆放欲加热食材的地方，加热时玻璃转盘会转，可以让食物烹饪均匀，如果能选择拆卸式的转盘，清理起来会更加轻松。

(2) 内灯：当微波炉电源启动后，炉室上方亮起的灯即是内灯，它可以帮助您从炉门外头，方便地观察到炉内食材烹调的情形，而当烹调时间到时，灯就会自动熄灭。

(3) 炉门安全连锁开关：这是确保炉门打开时，微波炉无法作用，必须要等到炉门关上后，才能正常运转的功能。

(4) 视屏幕：设在炉门上，通常附有金属遮罩层，可以透过网孔，观察到炉内食材烹调的情况。

(5) 解冻按钮：大多数的微波炉，都设有单独解冻的按钮，是冷冻食材需要解冻时的必备按钮。

(6) 时间操控装置：这是微波炉必备的装置，通常会做成电子触控式面板，按钮或转盘等形式。

(7) 炉门开关按钮：按此开关，炉门就会打开。

(8) 电源开关：食材在放入微波炉，当炉门关闭、选择要烹调方式与时间后，要按下电源开关，才会开始发送微波，且同时启动了内灯和冷却风扇。

(9) 可变式功率调节装置：这是在烹调多种食物时，相当好用的装置，目前市面上有些可以设计到10多种的功率设定，让你可以加快微波的烹调速度，但是各家的分级并没有统一，可能是用数字或是文字等来标示。

◎市售微波炉面面观



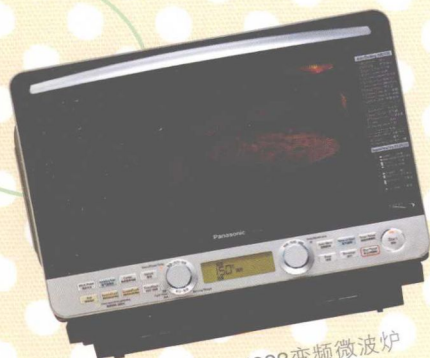
◎声宝RE-0701R机械型微波炉



◎声宝RE-115M微电脑式微波炉



◎东元YM-2321CB酥烤型微波炉



◎Panasonic NN-J993变频微波炉

◆机械型微波炉

这是一种价格便宜、使用介面简单且功能最基本的微波炉。通常该种微波炉的特色有：

容量：20~31升

微波火力：700~1400W

火力控制：3~6段

其他：30分钟定时设定、加热解冻专用、旋转装置使微波均匀、多重安全防护装置

◆微电脑型微波炉

采用微电脑触控式操作面板，可精准设定火力与加热时间，通常该种微波炉的特色有：

容量：20~34升

微波火力：800~1100W

火力控制：5段

其他：99分99秒定时装置、8~10组单键烹调、内建自动感应侦测器、2组自动解冻设定

◆酥烤型微波炉

该款微波炉不仅能加热食物，还有酥烤作用，这是让热风均匀充分地在整个炉内循环，使炉内食物均匀受热，而微波加酥烤的混合模式，除了可以烘烤饼干、面包、酥皮浓汤、肉片等厚度较薄的食物外，亦能烤鸡、烤地瓜或做糕点，烘烤出外酥内软、表层呈现金黄色泽的料理。

容量：23~28升

微波火力：900W

酥烤火力：1300W

火力控制：5~6段

其他：电子式触控面板、解冻/酥烤/酥烤加微波、液晶显示时间、可预约烹调时间、定时装置、附有响铃、不锈钢材质清洗方便、下拉式炉门设计、可移离式玻璃托盘清洗容易、托盘旋转装置、自动解冻/重新加热/酥烤模式功能设定

◆变频式微波炉

变频式微波炉比起传统的微波炉，在微波火力调控方面更精确，故能以最接近自然的方式解冻，迅速地恢复食物原有鲜嫩度，也因为让火力变均匀，所以能恒定穿透食物，以降低食物营养素被破坏、煮烂或水分过分流失的可能。

容量：27~32升

微波火力：1100W或是采用蒸气变频微波技术

火力控制：6段

其他：前方空间省47%，可暂时置放蒸食；炭远红外线，热风循环调理；双层调理，上下可放置各20厘米长的盘子；氟素涂装内壁故较不沾油，好清洗；无转盘设计，可让炉内空间变大，且无死角好清洁；下拉式炉门设计

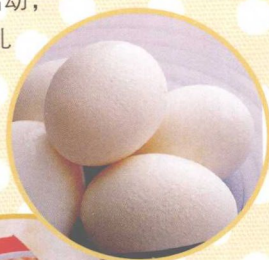
◎ 好用微波炉的挑选要点

随着具有琳琅满目的样式与功能且价格越来越合理的微波炉问世，家中要拥有一台微波炉，已经不是一件遥不可及的事。但是要怎样选一台好用的微波炉呢？

- ① 选择品质优良、安全可靠的微波炉，比较有保障。
- ② 宜注意微波炉“微波外泄量”，并应检查是否有国家检验合格标志、是否附有安全使用保证。
- ③ 操作面板和按键说明、商品标示，应该以中文化或符合自己本身需求的语言为主。
- ④ 目前微波炉的外观有正方形及横式两种，且可以依照所使用的用途来选择微波炉的功率。通常输出功率越大越耗电。700瓦以上的全能型微波炉，在生鲜食物的烹调上，完全没有问题。而如果是选600瓦或650瓦的，所需要烹调的时间就会比较长，若你买微波炉的作用，只是要用于食物加热，那么500瓦左右就绰绰有余，当然，如仅仅只是要食材解冻、保温作用，买400瓦左右者就可以了！
- ⑤ 微波炉的仪表板有两种，分别是按键型和转盘型。按键型的优点是可以准确设定时间，而转型则具有不易损坏的特点。
- ⑥ 除仪表板外，市面上的微波炉的转盘也有两种区别，除了有位于内壁上方的盘架型微波炉外，另外一种底部有一活动盘的转盘型微波炉，优点是可以均匀地分布温度。
- ⑦ 买微波炉时，除了依居住的环境来选择微波炉的大小和宽与深外，也不要忘记考虑到高度，且不要贪图多样化的功能如酥烤等，一定要依照自己可能会用到的功能和用途来选择。

◎ 不可不知的微波炉使用要点

- ① 微波炉最好放置在通风的地方，后方宜预留10厘米以上，上方至少要有5厘米的距离空间，并且不要在炉上堆放杂物，以让排气与散热效果充分发挥，此外附近不要有磁物质，以免造成炉内磁场干扰，最好和电视机、收音机保持距离，以免影响收讯效果。
- ② 炉内没有摆放食品时，千万不要启动电源，以免造成空炉运转，而让磁控真空管所发出的微波无处吸收，长期下来，将会造成磁控管的损坏，为了避免小朋友误触电源启动，最好在炉内摆放上一个装水的玻璃水杯，待要烹调时再取出，或是选具有儿童安全锁功能的机型。
- ③ 带壳的鸡蛋、罐装食物，密封包装的食品无法透气，不可以直接置入微波炉中烹调加热，以免造成食物爆炸。
- ④ 烹调时，记得一定要关好炉门，且微波炉关掉后，因为炉内尚有余热，所以不宜立即取出食物，最好等1分钟后，再取出为佳，且记得一定不能在微波炉启动的状态下，开启炉门。
- ⑤ 为了防止微波炉运转时，可能发生的微波辐射对人体所造成的伤害，在微波炉运转时，最好远离微波炉40厘米以上，且因为眼睛对辐射相当敏感，所以应避免眼睛太靠近观察窗，观察食物烹调情形。



认识微波炉的 烹调器具



◎ 微波炉的好朋友有：

- 1 微波炉专用器皿、耐热佳的玻璃器具及没有花纹的素面陶、瓷器等，建议以容器表面平坦，高度不过高的器皿为主，以提升加热的效能。
- 2 保鲜膜和耐热塑料袋，都可以拿来代替锅盖和包覆食物，但是其耐热程度至少要 140°C 以上，才不会因破裂使包装物内食品流出，或造成变质，但是不要以铝箔纸当盖子用，因为它属于金属制品，会有反射电波的作用（是否可用请详阅微波炉说明书）。
- 3 由于以双手碰触加热过的容器有可能造成烫伤，所以以耐热手套拿取炉内容器是最好的方法，当然也可以使用干抹布。



◎ 不受微波炉欢迎的器具有：

- 1 如铁、铝、不锈钢等金属餐具，都不能放入微波炉，所以连涂上珐琅的锅、碗、杯，到金属做的蛋糕模型都不行，因为这些器具，都会反射微波，并产生电火花，造成加热不顺且会损伤炉内壁。
- 2 不耐热如塑料、木制品、漆器等容器，凹凸状的玻璃制品，和镶有金银花边、彩绘的瓷器碗碟，都被微波炉列为拒绝往来户，因为热的食物会造成塑料容器变形，且普通的塑料容器会释放出有毒物质。而涂有金银花饰的陶器，虽然可以让电波穿透，但是电波的火花，却会让这些色彩剥落。而凹凸状的玻璃制品，因为厚度不均匀，所以无法将热能均匀传导。
- 3 其他如竹器、纸盘等器具，虽然可以放入微波炉中，但是只适用于短时间的加热，若是用于长时间的烹调，就请让它们和微波炉说再见吧！

微波炉到底安不安全？

千万不要担心微波炉不安全，因为现在的微波炉炉门，都设计有双重锁或联锁装置，如果炉门没有关紧时，微波发生器会自动锁定而无法运转，所以一关上炉门，炉室就会呈现密闭状态，且炉门如果打开，微波炉就会停止运转，所以不用担心会有微波外泄的现象。此外，现今的微波炉外壳，多用不锈钢等金属材料制成，更可以阻挡微波从炉内逃出，所以影响人们的身体健康的疑虑，可以说是大大降低了。此外，微波炉出厂前，有信用的微波炉厂商，都会让微波炉通过电器安全和微波是否可能外泄的检测，来加强消费者使用的安全。

