

Weibo Sushi Jaocan

微波

素食套餐



萧义娟◎著



科学技术出版社

1000

微波

萧义娟◎著

素食套餐

本书由台视文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2001 第 156号。版权所有,不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

微波素食套餐/萧义娟著. —沈阳:辽宁科学技术出版社,
2002.2
ISBN 7-5381-3578-2

I. 微... II. 萧... III. 微波加热设备—食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第088246号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 鹤山雅图仕印刷有限公司

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 889mm X 1194mm 1/24

字 数: 100千字

印 张: 4 1/3

印 数: 1~6000

出版时间: 2002年2月第1版

印刷时间: 2002年2月第1次印刷

策 划: 魏 雁 唐婉玲

责任编辑: 符 宁

封面设计: 李若虹

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王春茹

定 价: 26.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: kzzs@mal.njgc.com.cn

http: www.lnq.com.cn

作者序 微波健康吃出美

从事微波炉烹饪教学的工作，至今已有十多年了，早期，一心钻研如何找出最适合微波炉烹调的食材，并善加搭配制成一道道美味佳肴，让“烹调快速”及“保留食物原味”等微波炉的迷人特性展露无遗。

那段不算短的日子里，每日尽在大鱼大肉间徘徊，渐渐对“健康”、“自然”、“俭朴”产生了极度的渴求，因而深切体悟到“素食”最能符合健康的要求，于是我开始了“茹素”的尝试。

刚开始真的不是很适应，所以经常吃了两三天，就受不住肠胃及口欲的抗议，而戛然喊停了。此时，我不禁思考——若以微波炉烹素食，就可为兼有“荤食”及“素食”的家庭带来莫大的方便，因为只要由碗盘的花色，即可区分出盛装荤食或素食的器皿，轻而易举地分别为喜食荤菜的家人及独爱素菜的家人烹煮美食。

以我自己为例，我那两个宝贝儿子对我的茹素向来缺乏兴趣，我便利用微波炉分别烹煮他们与我的三餐，当我的素菜造型、色泽越来越漂亮时，他们也忍不住来尝尝，弟弟首先发出赞叹，对哥哥说：“哇！妈妈好手艺！原来素食这么好吃……”于是一大盘素菜就在母子三人的进攻下，一扫而空。就这样，一次、两次……培养出我烹煮素食的能力。现在的我不但吃出兴趣、吃出心得、越来越会吃，还吃出了健康和美丽，虽不致使初识的朋友惊艳，但绝对会让大家对我的体形、身材及气色羡慕不已。

用我们的智慧培养能力，先由自己开始，让自己越来越健康、越来越美丽，进而泽及家人、友人，造福身边所有的人。

祝福大家！

李美娟

营养师的话

微波炉的魅力

小时候看着母亲在煮饭，总觉得很难、很忙。为了准备一顿饭，从食物的前处理到烹调完成约需耗时2个钟头的时间，有时饿得受不了先跑去买面包吃了，等到开餐时便吃不下饭了，因此，经常被父母亲认为这小孩子食欲不振。常常幻想说如果我能有法术或变魔术般（如神仙家庭中的法术）将食物在短短的几秒钟内就可变成香喷喷的饮食，那该多好。

果然，小时候的愿望终于实现了——“微波炉”的诞生，为多少妇女们分担劳累！

看传统的烹调方法，既费时又会增加环境的污染，妇女们经年累月暴露在大火油烟的笼罩之下，间接地，很容易对身体造成伤害，喜见微波食谱的推广，在营养专家和厨艺专家的结合下，每分钟可为食饕者端出一道美味可口的佳肴出来，简直是挡不住的魅力啊。

我们知道食物中的营养素是人体不可或缺的物质，在高温长时间的烹煮之下，较易

破坏水溶性的维生素，如：维生素B群、维生素C等，而高温短时间的烹煮有利于维生素的保存。微波炉的使用，可解决这个困扰，能保留大部分的营养素，如果再覆上一层微波专用保洁膜封口的话，则可避免一部分的氧化，保有较为完整的营养素。

素食材料如豆包、豆肠等已炸过的豆制品类，若是用热锅烹饪方式，必然再经过一次加油烹炒的过程，反之，倘若是用微波炉烹调方式的话，将可避免素食材料必先炸过才能烹煮，可直接将素食材料加入所需的调味料烹煮，如此，可减少油类的使用量，亦可降低一些慢性疾病的发生率，对于想减重的人们来说是个福音，应多多利用微波食谱。同时，素食之烹调重在调味，使用微波烹调出来的美味既不油腻又可口，又很方便。微波素食套餐是我们生活的好伙伴。

台湾台大医院营养师

黄素华

目 录

3 作者序 微波健康吃出美

4 营养师的话 微波炉的魅力

9 微波发表会

10 ◎微波炉选购指南

· 各类微波炉排排站

机械式微波炉/微电脑式微波炉/微电脑式的“单纯微波炉”/微电脑式的“微波烤箱”

· 选购小诀窍

根据家庭使用状况选购微波炉/注意微波炉炉身所附的规格表/详细地阅读说明书

· 如何清理微波炉?

炉内沾有油污时/有异味时/油脂因日久未擦干硬时

· 微波炉型录用语小辞典

四段式连续調理功能/儿童安全锁/单键烹调功能/薄块烘烤/SENSOR感应烹调

/微波出力功率/微波消耗功率

13 ◎餐具餐盘用我准没错

· 不适用于微波炉的器皿

金属容器/镀有金边的碗盘/美耐皿及保丽龙/彩色锅及表面涂漆的容器

· 微波炉可使用的器皿

耐热玻璃器皿/陶器/瓷器/木质碗盘/微波炉专用餐具

14 ◎使用微波炉二三事

——微波炉烹调常见且关键的问题

· 使用微波炉烹调食物,为什么有时要加盖,有时却不用加盖?

· 什么时候使用锅盖,什么时候使用胶膜?

· 使用微波炉可勾芡吗?如何勾芡呢?

· 为什么同样的做法,有些食材熟了,有些食材却没有熟呢?

· 鸡蛋为什么不能放进微波炉烹调?

· 为什么做蒸蛋时,使用的是胶膜覆盖,而不是直接以锅盖覆盖?

· 我做出来的蒸蛋为什么会一个洞、一个洞的?

· 所谓的烤盘是一般的烤盘吗?

· 各式微波炉的输出电力和功率转换表

16 · 耍些小诀窍，微波素食好吃得不得了！

- 素高汤 美味的灵魂 煮粥或煮汤的要诀
- 煮饭的要诀 食材的摆放
- 勾芡的要诀 用微波炉“油炸”食物
- 用微波炉烹制“炖品” 微波的“爆香” 微波的“炒”
- 微波的“煎”及“烤” 微波烹调较不易入味的食材
- 微波根茎类食材 微波叶菜类食材
- 本书所使用的微波炉专用术语

Chapter 1 一个人用餐

做菜重点：10分钟上菜，美味、营养不扣分。

菜色组合：一菜一汤加上一份白米饭或一主食加上一道菜。

——轻松上手，口味多样化。

20 ●大卤面套餐

主食 - 大卤面

配菜 - 辣白菜卷

22 ●米粉汤套餐

主食 - 米粉汤

配菜 - 银芽彩椒

24 ●卤汁通心粉套餐

主食 - 卤汁通心粉

汤品 - 香菇南瓜盅

26 ●油焖腐竹笋套餐

主菜 - 油焖腐竹笋

汤品 - 榨菜三丝汤

28 ●酱醋茭白笋套餐

主菜 - 酱醋茭白笋

汤品 - 味呛汤

30 ●豆苗虾仁套餐

主菜 - 豆苗虾仁

汤品 - 番茄奶汤

Chapter 2 全家人共餐

做菜重点：30~40分钟上菜、老、中、青三代兼顾的营养配方。

菜色组合：三菜一汤加上白米饭或一主食加上三道菜。

——为家人补充一天的动力。

34 ●果子菜粥套餐

主食 - 果子菜粥 配菜1 - 芝麻菠菜 配菜2 - 凉拌三色 配菜3 - 三色蛋

38 ●炒米粉套餐

主食 - 炒米粉 配菜1 - 香酥豆腐 配菜2 - 玉笋菇包 汤品 - 贝贝上鲜

42 ●油饭套餐

主食 - 油饭 配菜1 - 汁烩豆腐 配菜2 - 咖哩素鸡 汤品 - 番茄素筋

46 ●素鱼排套餐

主菜 - 素鱼排 配菜1 - 醋溜白菜 配菜2 - 丝瓜面筋 汤品 - 三鲜汤

50 ●什锦烩饭套餐

主食 - 什锦烩饭 配菜1 - 豆酱豇豆 配菜2 - 橙汁花菜 配菜3 - 红烧萝卜

54 ●银芽干丝套餐

主菜 - 银芽干丝 配菜1 - 紫衣玉竹 配菜2 - 酒醉冬笋 汤品 - 当归素鸡

58 ●豌豆荚烩素丝套餐

主菜 - 豌豆荚烩素丝 配菜1 - 麻酱豆瓣 配菜2 - 冲菜 汤品 - 鲜菇荸荠汤

62 ●芋头菜心套餐

主菜 - 芋头菜心 配菜1 - 芹菜百叶 配菜2 - 清炒苋菜 汤品 - 酸菜脆片汤

Chapter 3 快手宴客餐

做菜重点：一指神功烹出一桌好菜，无油烟料理美得轻松自在。

菜色组合：五菜一汤，变化丰富、品尝美味。

68 ●三杯猴头菇套餐

主菜－三杯猴头菇 配菜1－广结善缘 配菜2－紫纹茄子 配菜3－麻油金菇
配菜4－辣味烘蛋 汤品－翠芹豆衣汤

74 ●纸包三鲜套餐

主菜－纸包三鲜 配菜1－咕佬肉 配菜2－红焖冬瓜片 配菜3－茄汁什锦
配菜4－白玉莲台 汤品－酸辣汤

80 ●炸玉串套餐

主菜－炸玉串 配菜1－碧绿鲜菌 配菜2－蜜汁海带卷 配菜3－金针枣肉盅
配菜4－酸辣芹菜 汤品－豆瓣雪菜汤

86 ●荷叶蒸饭套餐

主菜－荷叶蒸饭 配菜1－翡翠豆腐 配菜2－晶脆白玉 配菜3－红烧狮子头
配菜4－香炒四季豆 汤品－百合瓜盅

92 ●水晶冻套餐

主食－什锦粉丝 主菜－水晶冻 配菜1－盐水毛豆 配菜2－雪里红炒黄豆芽
配菜3－沙茶魔芋 汤品－发菜羹

98 ●雪菜冬笋套餐

主菜－雪菜冬笋 配菜1－醋溜黄瓜条 配菜2－芙蓉猴头菇 配菜3－抱财荣归
配菜4－炸洋芋球 汤品－青豆浓汤

00:00

微波发表会

关于微波炉

由于 它的功能多,

由于 它的谣传多,

由于 它与中国人习惯的烹调方式有相当程度的不同,

于是 几乎家家都有微波炉,
却有太多被搁置不用,

于是 除了用来解冻、加热回温,
其余的功能几乎形同虚设

其实 它的无油烟、它的快速
反而锁住了原味,
留住了营养;

其实 对健康愈发重视的素食族用微波炉做菜,
最最符合实质需求!



发表会内容

●微波炉选购指南

●餐具餐盘用我准没错

●使用微波炉二三事

●耍些小诀窍, 微波素食好吃得不得了!

微波炉 选购指南

生活因为科技更加的方便，微波炉尤其是其中一项让人生活愉悦的家庭烹调产品。

可是微波炉如何运作？目前市场上的微波炉有何设计及功能？如何保养微波炉呢？让我们看清楚，讲明白。

微波炉的使用，近来有日趋频繁的趋势，当然，微波炉烹调的无油烟是促成这一现象的原因之一，更重要的是微波炉的方便、快速，减轻妇女繁忙生活的负担。所以在微波炉不断演变的过程中，有些新的改变却是你不能不知道的。

各类微波炉排排站

如果你曾仔细观察过市场上的微波炉，你会发现它们的功能多到你眼花缭乱，而且型录上的说明反而更让你感到乱无章法。可是若是你以面板的操控方式分类，你会发现，这些产品约只有两种型式：一是机械式，二是微电脑式。

机械式微波炉

所谓的“机械式”，是以较简单的两个按钮，如：“加热解冻钮”及“重量钮”作为操控的方式，设计最简单，且功能也着重在加热解冻。此型微波炉由于构造、功能简单，因此价格也较低廉，在一般的大型卖场均可见其踪影。



机械式微波炉

以较简单的两个按钮，如：“加热解冻钮”及“重量钮”作为操控的方式。

微电脑式微波炉

至于微电脑式面板的机型，由于功能上较为完备，按键也较多，所以为了让消费者更方便使用，往往在面板的设计上会着重在指引方面，比如语音说明，或是灯亮闪烁指引说明。



若再依功能来分，微电脑面板型的微波炉又可分为“单纯微波炉”及“微波烤箱”。

微电脑式微波炉

有微电脑式按键面板，着重指引功能，如：语音说明，或是灯亮闪烁指引说明。

微电脑式的“单纯微波炉”

就以单纯微波炉来说，目前除了一般最基本的“加热”、“解冻”功能键外，其实更着重在烹调功能，把原本使用热锅快炒的料理方式转换到微波炉来，所以往往多了4~12类的单键中国料理设定，只要配合重量键的使用，就可不设定时间长短及微波功率即可达到烹调效果。

一般料理中常用到的火力转换（如：从大火转大火或小火），可是较旧型的微波炉若是遭遇到火力转换，就必须于完成某一波段之后，再转换到另一波段，新型的则不必。比如，煮粥时，第一段须先以强微波10分钟煮滚，第二段以中微波15分钟烹煮，因此需先设定第一段的火力键设定火力，以时间键设定时间，再设

定第二段的火力及用时间键设定时间，最后只要按启动，微波炉即会在第一段火力设定完成后，自行执行第二段的火力。目前最新的设定波段为四段。



单纯微波炉

除了一般最基本的加热解冻功能键外，更着重在烹调功能。

微电脑式的“微波烤箱”

以微波烤箱来说，有些结合简易烤箱的石英管烘烤原理可做简单的薄块烘烤或是表皮烘烤，有些则可以热风对流方式来做全鸡或是蛋糕的烘烤，功能也是同样的齐备。



微波烤箱

除了面板有“烘烤”之功能键，其炉内之转盘应为石英材质或其他烘烤功能之材质。

选购小诀窍

根据家庭使用状况选购微波炉

一般业者建议：

- 1.家中若有不识字的小孩儿或老人，并不适宜使用旋转钮机型的微波炉。
- 2.微电脑式微波炉较适宜一般的消费者。
- 3.兼具有烤箱功能的微波烤箱，适宜一般家中常聚餐或常烘烤者使用。

注意微波炉炉身所附的规格表

这个规格表会详细的告诉你“制造地”、“厂

商”、最重要的是“微波出力功率”。微波出力功率会影响你所使用的火力大小及时间长短。

详细地阅读说明书

一般说来，说明书的内容包含“使用方式”、“功能”、“维护”及简单的“故障判别”、“使用疑惑”，所以是使用前必看不可的书面资料。

如何清理微波炉

炉内沾有油污时

若是炉内有沾附油脂或脏物，最好以中性清洁剂擦拭，且避免使用钢刷等硬材质的清洗工具，以免产生刮痕，造成使用中引起火花。



炉内沾有油污时，最好以中性清洁剂擦拭。



严禁使用钢刷等硬材质的清洗工具清洗微波炉。

有异味时

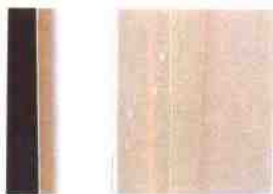
可以柠檬水或茶叶水微波10分钟即可消除。



以柠檬水或茶叶水微波10分钟即可去除炉内异味。

油脂因日久未擦干硬时

可以清水微波10分钟，让炉内充满蒸汽，此时，干硬的污渍则可轻松消除。



以清水微波10分钟，
让炉内充满蒸汽，即可轻
松消除干硬的污渍。

微波炉型录用语小辞典

四段式连续调理功能

一些烹调的方式会经过大火、中火或小火的过程，若用瓦斯炉只需转动开关即可变化，不过若使用微波炉，则是须等第一段火力完成后，再设定下一段微波火力及时间。

可是，目前微波炉有多段程式的设计，只要一次设定完成，就可连续烹调。微波火力现最多可设定为全段火力的变化。

儿童安全锁

可将面板的功能完全锁住，以避免儿童误按功能键而启动了微波炉。

单键烹调功能

目前的微波炉大都将一些常用的中国式烹调做以区分，并且设定单键的功能键，只要按下单键功能，继续设定重量，不用设定微波火力及时间，就可完成烹调。

薄块烘烤

将已煮熟的食物表面烘脆，使食物表面具有烧烤风味，更加可口。烘烤时，不宜加盖或封上胶膜，以利气体蒸发。

SENR感应烹调

只要使用微波炉上设定的烹调单键，不用输入重量或功率，机器就会测定重量或蒸汽的显示，以决定时间的长短。

微波出力功率

微波炉所能提供的最大火力。由于各家厂商所提供的产品不同，最大的微波出力也不同，所以，每一台微波炉所设定的强、中、弱微波火力功率也会不同。

微波消耗功率

每次微波炉启动后，所消耗的电力。

餐具餐盘 用我准没错

天冷时，人们习惯性地以手互相摩擦，让手生热的简单原理，也被运用在烹调上，微波炉即是其中之一。微波是奇妙的能波，它可以使食物中的水分子每秒产生24.5亿次的摩擦，其所产生的热能足够让食物煮熟了。

由于微波炉的烹调具有一般烹调所没有的特性：金属会反弹微波、微波具穿透性及某些极性分子可吸收微波等，所以，它所使用的餐具也会有所不同。像铁锅、铝箔器皿等都不适宜运用在微波炉烹调中。

不适用于微波炉 的器皿

●金属容器

一般烹调所使用的金属锅具一律不适用。铝箔容器也不适用。

●镀有金边的碗盘

其所含的金属涂料会反射微波，产生火花。

●美耐皿及保丽龙

由于不耐高温且易产生毒素，因此不适用。



镀有金边的碗盘、美耐皿及保丽龙、表面涂漆的容器……均不可微波。

●彩色锅及表面涂漆的容器

通常涂料中会含有金属，易产生火花，且由于漆料易脱落，会有危害健康的危险。

微波炉可使用 的器皿

●耐热玻璃器皿

一般说来，耐热玻璃皿只要不含金属成分，可当作一般烹调及短时间加热的器皿，不过，若是长时间烹调或是高温加热，只能使用微波炉专用玻璃。

●陶器

不含金属成分且上釉完整的陶器器皿都适用于微波烹调，一般的瓦器或上釉不全的陶器会吸收食物的水分，影响烹调效果。

●瓷器

只要是不镶金边的瓷器都可使用。

●木质碗盘

可用于短时间加热，若加热时间过长，则木制器皿中的水分会被微波炉所吸收，而使木器皿破裂。

●微波炉专用餐具

由于科学发展，微波炉专用的餐具也不断出炉。除了原有的瓷、陶器外，还增加了耐高温的工程塑胶器具，耐高温且又美观。此处所指的耐高温是指可承受180℃的长时间烹煮。



不含金属成分的耐热玻璃器皿、瓷器、微波炉专用餐具……均可微波。

使用微波炉

二三事

——微波炉烹调常见且关键的问题

微波炉说简单却不简单，简简单单按一下面板，就可以加热、解冻。可是，进入微波炉烹调世界中，却又有许许多多的为什么……

想要知道吗？萧义娟老师相当乐意为你解答。

Q：使用微波炉烹调食物，为什么有时要加盖，有时却不用加盖？

A：使用微波炉烹调食物，就像使用炒菜锅一样，加盖有助于加快烹调的速度，并且保存水分，此外，还可避免受热后油脂喷得炉壁到处都是。

所以，一般若是用于炖、煮、炒等，都是要加盖的。

可是，若是用在做干性料理或是需要将蒸汽散发的烹调方法时，比如说，制作饼干或是爆香的过程都可不用加盖。

Q：什么时候使用锅盖，什么时候使用胶膜？

A：基本上，胶膜与锅盖所达到的烹调效果是相同的，也就是可以以胶膜取代锅盖，只不过使用时的方便性大不相同，两者具有相辅相成的功用。

若是在烹调、蒸蛋等料理时，由于同时要保持水分及散发水分，因此以胶膜戳洞的方式是最好的。

若是煮一些沸腾后会喷出的料理如米粥，

最好是用胶膜再加盖，如此，可减少料理时汤汁的溢出。

Q：使用微波炉可勾芡吗？如何勾芡呢？

A：微波炉可以蒸、煮、炖、烤，其所具有的功能就像炒菜锅一样，只是，炒菜锅用热能，而微波炉是使用微波而已。微波炉当然也可以勾芡。

它的勾芡方式是：淀粉以冷开水调匀后，再倒入煮滚的调味汁中拌匀，即可淋在料理上。一般说来，若是勾芡成功，芡水会是透明、清澈、油亮的，若是勾芡失败，则混浊、不透明。此时，可再放入微波炉中，以强微波15秒或30秒为单位加热，如此重复，至芡汁透明为止。

不过，在15秒或30秒取出查看时需要搅拌，以免中间仍稀稀的外围却已呈糊稠状。

Q：为什么同样的做法，有些食材熟了，有些食材却没有熟呢？

A：使用微波炉烹调，需要相当注意食材的处理及摆放方式。食材太厚与太薄都会影响烹调的效果，比如原本根茎类或果实类的食材，必须要先切成适当的厚薄，才能进微波炉微波，所以可使用底面积较大，而高度较浅的容器来盛装食材是否完全解冻也是重要的因素。

另外，食材的摆放与传统烹调方式也一样。由于微波烹调的特性是中央热的慢，周围热的快，因此，若是食材的厚薄不规则，最好将厚的部分摆放在外围，而较薄的部分则摆放在中央。

Q：鸡蛋为什么不能放进微波炉烹调？

A：若是带壳的鸡蛋进微波炉烹调，若未经处理，有产生爆炸的可能性，因此，鸡蛋不能直接放进微波炉中烹调，除非先将其置于容器中，

再注入清水，浸盖过鸡蛋，如此，加热时才不致因快速加温使气体膨胀而产生爆炸。

此外，若是烹煮去除蛋壳的生鸡蛋，最好将蛋黄的薄膜先以牙签戳个洞，才不会到处喷裂。

Q：为什么做蒸蛋时，使用的是胶膜覆盖，而不是直接以锅盖覆盖？

A：做这道料理时，因蒸蛋内部必须含有适量的水分。若太湿，会使蒸蛋过软，不成形；若太干，则会使蒸蛋太硬，缺乏软绵之口感。因此，必须要有适当的空间保存水分，同时也散发水分。

若使用锅盖，会使水蒸汽不能适宜地散发。

若不加盖，又会使水分过度蒸发，以致蒸蛋变得太干。

若使用胶膜，则可在胶膜的表面以牙签戳几个小洞，如此既可保存水分，又可散发多余水分，做出可口滑嫩的蒸蛋。

Q：我做出来的蒸蛋为什么会一个洞、一个洞的？

A：请详细检查是不是微波火力用错了。

若要制作蒸蛋，使用的微波火力必须是中温或中高温，也就是用60%～75%电力来烹调，若是直接以强微波键调理，会使蒸蛋的表面产生一个洞、一个洞，也就是蜂窝状的组结。

所以最好以电力键来设定出力的功率，而且拌入蛋液中的水以温水为宜！

Q：所谓的烤盘是一般的烤盘吗？

A：所谓的烤盘，是微波专用的烤盘。微波专用的烤盘有两种，一种是陶瓷盘，一种是不沾锅烤盘。陶瓷盘的底部有一特殊的铁弗龙可吸热，而不沾锅烤盘则是在盘子的四周都有特殊

的铁弗龙。两者都只要先以空锅放入微波炉中预热，再放入食材烹煮，即可使食材的附着面具有酥黄的效果。

◎各式微波炉的输出电力和功率转换表

为了大家使用方便，我将输出的电力及功率做一个转换表，不论是使用任何机种，都可方便做一转换。

烹饪电力名称	功率	电力	用途
WARE 保温	75W	10%	保温软化奶油，使面团发酵膨胀。
LOW 热温	150W	20%	保温软化奶油，使面团发酵膨胀。
DEFORST 解冻	225W	30%	迅速将冰冻食物解冻。
BRAISE 焖	300W	40%	与炖相近，火力较小。
MEDIUM 炖	325W	50%	炖肉、卤肉。
BAKE 焙	450W	60%	制作面包类食品。
MED.HIGH 烤	525W	75%	用途多，可烹煮各种食物。
REHEAT 再热	600W	80%	再熟食物（包括罐头食品）：奶油类和蛋类请用较低功率。
SAUTE 煎	675W	90%	与HIGHT100%之功能相似，可互为转换。
HIGHT 煮	750W	100%	与HIGHT100%之功能相似，可互为使用。

耍些小诀窍， 微波素食 好吃得不得了

了解了各式微波炉的异同，晓得了哪些器皿是微波做菜的法宝，在做素菜之前，还有些小秘诀，是决定素菜的美味与否的关键因素！

像“素高汤”、像熬汤煮粥的方法，甚至是食材的摆放方式……一项也马虎不得哟！

●素高汤——美味的灵魂

材 料：

黄豆芽200克 红枣6个 胡萝卜 白萝卜各半条
香菇蒂1/4杯 芹菜2支 姜3片 榨菜2片 水4杯

做 法：

- 1.黄豆芽、红枣、香菇蒂、芹菜洗净，胡萝卜、白萝卜洗净、去皮、切大块。
- 2.将所有材料置于深锅中，再移入微波炉中，以强微波15分钟即可。

MEMO

- 若没有时间熬煮，亦可以素高汤粉或香菇粉替代使用。
- 素高汤可一次熬煮一些，待凉，利用制冰模型结成冰块，不但较易保存，且可于熬汤、做面或烧菜时，依需要适量添加，轻轻松松烹煮美味佳肴！

●煮粥或煮汤的要诀

因汤汁易溢出，所以可在锅子上，先架支竹筷或木筷，再盖上锅盖，如此一来，因有了透气孔，不致汤汁溢至微波炉内，避免了清洗上的麻烦与困扰。



●煮饭的要诀

宜先盖上胶膜，再加盖厚重的玻璃盖。

若只以胶膜封住，而不加盖厚重的玻璃盖或陶瓷盖，则当汤汁煮滚时，热气会先使胶膜膨胀后紧贴锅子四周，再煮滚时，沸腾的热气可能将胶膜掀起而致使汤汁溢出，汤汁一旦减少，会影响到饭品的美味。

若不先以胶膜封覆，而直接盖上玻璃盖，则锅子与锅盖间仍有缝隙，当汤汁沸腾时会由缝隙溢出。



●食材的摆放

宜将较不易煮熟的食材摆在盘子的外围，因微波烹煮食物强度是外圈较强、内圈较弱。



●勾芡的要诀

先将汤汁确实煮滚，再将已用冷开水调匀的淀粉水倒入，拌匀即可。

