

16

杨桃文化·新手食谱系列

微波炉电磁炉轻松料理

40 道与众不同的中西美味

董孟修(台湾)著 汕头大学出版社

新时代的小家庭方便料理
用微波炉电磁炉皆可轻松烹调的料理，
从家常小炒、牛排面点到烘焙点心，
带你品尝与众不同的 40 道中西美味。

超低价

15元



享受轻松烹调

汕头大学出版社近期推出 **杨桃文化 新手食谱系列**

完整收录各款中西食谱，
从经典美味、家常色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你轻松吃出美味与健康。

吃也能瘦身



40大日本料理排行榜



干面谱



小炒、小炒



精美下酒菜



30种炸鸡秘方秀



咖啡馆轻食



三人套餐



10分钟轻松做电锅菜



怎么做排骨最好吃



腌渍菜泡菜



微波炉电锅轻松料理



夏日清凉饮料



速食饭盒自己做



芳香植物料理美容书



最受欢迎的50道台湾小吃



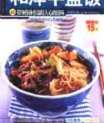
饭团·寿司60种



家传牛肉面配方大公开



和洋中盖饭



金黄卤味50种



打个蛋做35种料理



菜饭拌饭



吃素最美丽



茶果子



10分钟做广东粥



30种美容瘦身汤



50种面包抹酱



30种面包创意变化



40种手工果酱



沙拉酱



酸奶DIY



家常意大利面



饺子的40种变化



你最爱的40道南洋料理



台湾特产DIY



35种包子馒头



微波炉电磁炉

轻松料理



微波炉电磁炉 轻松料理

Contents 目录



摆脱传统油烟味的新时代轻松料理.....4

常见的种类及介绍.....6

微波炉·电磁炉选购指南.....8

好用器具百科.....9

使用小秘诀.....12

烹调小技巧.....14

40 道轻松烹调的 美味料理

16

烩鲜菇	17
榨菜肉丝	17
烤香鸡腿	18
卤大肠	18
海鲜蒸蛋	19
香菇烧麦	20
冬瓜炖鸡	20
葱油淋鸡	21
酱烧百合里脊肉	22
沙茶牛肉	23
红烧牛腩	23
红烧狮子头	24



虾仁百页豆腐	25
海鲜汤	26
糖醋鱼	27
清蒸鱼	28
炸酱面	29
酸菜鸭	29
烧酒虾	30
香菇鸡	30
大卤面	31
回锅肉	32
京都排骨	33
豆豉排骨	33
蒜苗腊肉	34
腰果鸡丁	35
卷心菜肉卷	35
芦笋牛肉卷	36
酿豆腐	37
酿苦瓜	37
奶油烤白菜	39
番茄美蓉焗饭	40
咖喱椰香葡国鸡	41
黑胡椒牛排	42
洋葱猪排	42
紫米燕麦莲子粥	43
奇异蜜桃蛋糕	44
酸奶柠檬蛋糕	45
鸡蛋布丁	46



摆脱传统油烟味的 新时代轻松料理

十年前,传统的家庭主妇从早到晚埋首在厨房中,只为张罗全家大小的三餐,蓬头垢面或满身油烟味是我们很多人对妈妈在厨房的印象。无论早期的职业妇女在外工作一天后,拖着疲惫的身躯回到家里,仍得打起精神在最短的时间内做好香喷喷的晚餐。限于早期厨具的条件限制,常常弄得手忙脚乱,使得许多妇女视厨房如战场而望而却步。随着科技日新月异的进步,现代妇女则有电磁炉及微波炉助阵,只要熟悉烹调的诀窍,即可轻而易举地在30分钟内上菜,与早期的窘况迥然不同。

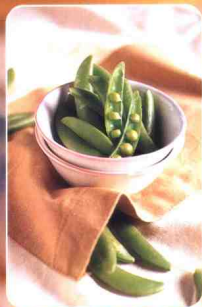
这次,我们特别针对电磁炉及微波炉的功能及特性,设计了实用的单元篇幅,除了巨细靡遗的选购解说外,还会告诉您许多使用上的秘诀与小技巧。除此之外,我们更设计出许多道地的家常菜色,还有您意想不到的美味中西菜式,都可以利用微波炉与电磁炉轻松烹调!例如“卤大肠”、“海鲜蒸蛋”、“咖喱椰香脆肉鸡”、“番茄芙蓉焗饭”、“酸奶柠檬蛋糕”……。这对一般不喜欢油烟料理、讲求方便的家庭主妇或单身贵族,未尝不是一种福音,您不觉得吗?赶快加入我们一同进入微波炉与电磁炉料理轻松有趣的料理世界中去吧!

功能多样化的烹饪好帮手

“微波炉”不但能使一道道美味可口的菜肴快速上桌，而且又能够保留食物的养分，使营养不至于流失太多。而微波炉到底是怎么把食物煮熟的？其实，大家应该都晓得，微波炉并不是以火调理，而是利用微波来加热的，也就是以2450MHz（一秒振动24.5亿次）的极超短波加热，短波在炉内一再地反射，引起食物内水分子、油脂等产生剧烈震动、摩擦，因而产生热能，借此调理食物。

简单地说，微波的利用就好像所谓的“摩擦生热”一样，天冷时搓搓手，温度上升就暖和多了。于是，当电源启动，便开始在瞬间摩擦生热，于是在整个烹调过程中，微波的能量就以热能而非电能的形式传送到食物上，也正因为如此，食物熟了，却完全不会有微波残留在上面；这就好像用电磁炉烧菜，食物也不会带电的道理一样。

微波加热主要是水分子的摩擦所引起，因此一般加热的温度都不会超过摄氏100℃。这样的烹调方式，和平常的炖、煮差不多，对于食物营养素的保存反而比较好，而致癌物或有害物质产生的机率，也远低于一般的高温（如：煎、炒、炸、烤）烹调方式。



安全便利的厨房新宠儿

“电磁炉”是利用低频（20~25KHZ）线圈之磁场，经过导磁性（铁质）锅具产生涡电流转化为热量来加热食物，因此能源效率特别高。

早期传统烧木炭方式或以桌上型煤气炉煮火锅，常有因通风不良而导致一氧化碳中毒的意外发生。近年来，电磁炉与另类电热炉则以干净而安全的新形象，大半进入家电市场，成为夜市自助小火锅、厨房煎炒炸炉具、烧开水泡茶待客的宠儿。虽然电磁炉与电热炉的加热速度略慢于煤气炉，但在携带式煤气炉意外气爆频传下，电磁炉仍是较安全且可靠的加热工具。

电磁炉是以磁感应灶具产生热，所以不是所有的锅子或是器具都适用。既然如此，要如何选用适用的锅具呢？方法很简单，只要锅底能吸住磁铁的就能用。适合放在电磁炉上的烹饪器具有不锈钢锅、不锈钢壶、平底锅、彩色锅；不适用的有陶锅、陶磁壶、“圆底”铁锅、耐热玻璃锅、铝锅、铝壶。

常见的种类及介绍

产品图片提供 / 尚朋堂股份有限公司



微电脑式电磁炉：

- ★ 1 ~ 99分定时关机
- ★ LED字幕显示
- ★ 260 ~ 1300瓦九段火力选择
- ★ 50℃ ~ 200℃九段定温（保温）设定
- ★ 锅质自动检知安全系统
- ★ 过温保护装置
- ★ 安全保险装置及保护电路设计
- ★ 外观尺寸：长320 × 宽290 × 高61（mm）



◎市面上另有一种黑晶炉（或叫电晶炉），输出功率比一般电磁炉高，加热时间相对可以缩短许多；它还有另一个好处是，可以直接看到内部的炉火，除了可以确认是否处于加热状况外，亦可用来看确认加热的强度。



机械式电磁炉：

- ★ 400 ~ 1300瓦无段功率调整
- ★ 40℃ ~ 220℃定温（保温）装置
- ★ 锅质自动检知安全系统
- ★ 无段式开关
- ★ 过温保护装置
- ★ 安全保险装置及保护电路设计
- ★ 外观尺寸：长320 × 宽290 × 高61（mm）

厨房专用型电磁炉：

- ★ 5分钟 ~ 2小时定时关机
- ★ 35℃ ~ 225℃定温（保温）控制
- ★ 50 ~ 1700瓦二十段火力选择
- ★ 锅质、不当使用、故障之全功能自动检知系统
- ★ 过温保护装置
- ★ 安全锁键功能



电磁炉的清洁 & 保养

1 电磁炉不宜长时间使用，每次使用后应该清理干净，干燥后才能封包收纳。	3 	4 千万不要将电磁炉翻倒过来以水冲洗，这样水滴会经由细缝进入炉内，附着在电路板上而导致触电或故障！
2 陶瓷平底变黄或脏污时，可使用湿抹布直接擦拭，也可用沙拉脱、去污粉刷拭后，再以湿抹布擦拭。	机体及控制面板脏污时，请以柔软的湿抹布擦拭，千万不可使用丝瓜络等硬质清洁用具，不易擦拭之油污可用中性清洁剂擦拭后，再以湿抹布擦拭干净即可。	5 保养时务必关闭电源，待机体完全停止运作后再进行保养。

不同种类的微波炉、电磁炉，差异通常在于输出功率及按键方式（机械式或触控式），下面将介绍几种一般家庭中较常使用到的微波炉与电磁炉，让大家了解一下各类型的机种究竟有什么差异。

机械式微波炉：

- ★六段火力调整
- ★特殊旋转设计及按钮式炉门开关
- ★30分钟定时装置
- ★容量：17升
- ★微波输出功率：700瓦
- ★微波消耗功率：1200瓦
- ★玻璃转盘：直径270mm
- ★外观尺寸：宽458×深370×高295（mm）
- ★净重：13.7公斤



微电脑控制型微波炉：

- ★十段火力调节
- ★快速烹调/解冻键
- ★预约/定时/记忆键
- ★儿童安全保险锁
- ★容量：28升
- ★微波输出功率：800瓦
- ★微波消耗功率：1300瓦
- ★外观尺寸：宽525×深415×高305（mm）
- ★净重：17.9公斤



◎我们常去的便利商店所使用的微波炉，是属于商业用的类型，输出功率高达1400瓦，所以加热时间会比一般家中的微波炉来的短，在效率上也会快速许多。



附烧烤功能式微波炉：

- ★五段微波火力调整
- ★九种料理、自动烹调
- ★自动重量解冻设定
- ★儿童安全保险锁
- ★二种组合烧烤功能
- ★容量：23升
- ★微波输出功率：900瓦
- ★消耗功率：微波 - 1400瓦、烧烤 - 1050瓦
- ★外观尺寸：宽508×深405×高305（mm）
- ★净重：16.5公斤

微波炉的清洁 & 保养

1

微波炉每次使用完后，应该以柔软的抹布沾中性清洁剂或温水，擦拭门板内外及内腔、转盘等部分。

3

微波炉内如有异味残留，可用一碗滴有柠檬汁或白醋的开水，用中低档微波加热2分钟，让蒸汽充满微波炉内腔，再用柔软的抹布擦拭即可除味。

4

也可以将喝完的茶叶渣或咖啡渣放在碗中，静置在微波炉内一个晚上，同样可以去除异味。

5

微波炉要放置在通风良好的地方，避免因潮湿而产生漏电的情形；如果已有受潮现象，可以用电风扇对着排气孔吹2个小时，就可消除湿气。



微波炉·电磁炉

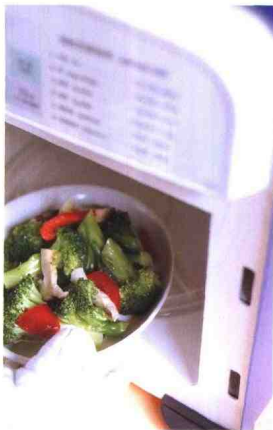
选购指南

基本的选购须知

如同许多家电产品一样，微波炉及电磁炉也越来越便宜与普及了，可是，人们对于它们的疑虑，却也多过其它的家电产品。事实上，微波也是电磁波的一种，而且微波炉有良好的防护以阻隔电磁波的外泄；即使电器的阻隔不良，造成少量的微波外泄，只要不是离炉太近，对健康是没什么妨害的。

微波炉的潜在性危险可分为磁场及微波两种，电磁炉亦潜藏着电磁辐射的危险，然而，对于消费者而言，只要牢记无论是使用电磁炉或是微波炉，保持40厘米的安全距离，就可以安心使用无虞。

此外，选购微波炉或是电磁炉着重操作面板与按键说明的中文化，如果全是看不懂的外文，即使商品再优良，也不能购买；其次应注意安全，商品检验部门的合格标志与全中文的商品标示是必备的身分证。



1 不论是微波炉还是电磁炉，最好是选购有良好声誉厂商出产的产品比较有保障。

2 依家庭居住的环境及用户本身的需求，以判断机型的大小及功率。以整体的计算上来说，功率越大的反而比较省电。

3 了解所购买之机型为旋钮式火力、温度及时间或是由电子设定程序之机型。一般的仪表板有按键式及转动式两种，转动式的仪表板较不容易损坏，故障少；然而时间的计算，通常会有一些误差；而按键式的仪表板在时间上的设定就比较精确。



4 评估自己使用的频率是否密集或比较多用于长时间使用。建议购买效率高且加热快速、煮食省时且操作方法简单易懂、容易记忆之机型。

5 微波或电磁波的分佈要均匀。

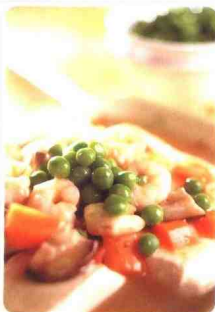
6 微波炉的三大功用为烹饪、加热以及解冻，而依据电力强度的不同则用途也不同。

700 瓦以上的是属于全能型，可以进行生鲜食物的烹调。
650 或 600 瓦电力的微波炉烹调时间就必须比较长。
500 瓦左右，则多半用于食物加热。
400 瓦左右，则只能用于解冻、保温了。

7 微波炉内容积要够大，所以购买时除了考虑宽、深的容积外，高度也要记得考虑进去喔！

8 是否必须具备烧烤功能。消费者在购买微波炉之前，应该要先了解自己的购买用途，以免买到不适用的机型。

9 目前市面上微波炉的转盘分为两种，一种是位于内壁上方的盘架，而另一种是底部有一活动盘。以温度分布均匀而言，活动转盘的效果较好。





微波炉荷包蛋调理器

先滴一些油，蛋打入后，用竹签在蛋黄上戳几下，盖上盖子，加热45~120秒。



微波炉马铃薯调理叉

将马铃薯戳洞后架起，即可在微波炉中加热。

好用器具百科

因为微波的原理，是以热穿透的方式，造成水分子撞击产生热量，因此一般微波炉适用容器，最重要的是要让微波能够穿透，且耐热温度至少需达140℃。

平常使用之瓷盘（只要没有金边），大都可以使用；

金属类、上釉不全的陶器、水晶玻璃、砂锅、一般塑胶袋以及耐热120℃以下之便当盒皆不可使用。

产品提供/HANDS台隆手创馆

微波炉用一人份炊饭器

方便一个人时，煮碗香喷喷的白米饭。



微波炉炖汤锅

可以用来煮汤、煮饭、炖肉等功用。



微波炉用蒸锅

可以用来蒸较大型的食物，如粽子、大块的肉类、鱼类等。





迷你松木桶

可先将木桶泡水2分钟,再将隔夜饭放入,微波加热后就可以吃到充满松木香味的饭了。

微波炉用意大利面调理器

容器可测量生面条的量,只需约15分钟的时间,就可轻松煮出1~2人份的意大利面;亦可用来煮烫蔬菜。



微波蒸蛋器

除了可蒸小点心外,亦可做蒸蛋、蒸鱼等料理。

微波煮蛋器

需先将蛋去壳后,才可放置于容器中微波加热。



微波蒸蛋器

可以直接蒸煮整颗鸡蛋,只需在容器内部加少许的水,放入鸡蛋后盖上盖子,就可以用微波炉做出水煮蛋了。



微波炉



可采用的容器:

1. 有标示为微波专用的容器。
2. 耐热性高(120℃以上)的玻璃容器,通常厚度较厚,适合烹煮含油份较多的菜肴。
3. 耐热120℃以上的塑料容器、保鲜膜与密封袋。
4. 陶瓷制容器则以平滑无凹凸及花纹者最适合,但如果有破损或镶金边就不能使用。
5. 餐巾纸或纸杯盘等纸质容器可在温热食物时使用,但不适合长时间加热。

不可采用的容器:

1. 耐热温度低于120℃的塑料与玻璃容器,会因高温而软化。
2. 金银铜铁与不锈钢、铝箔纸等金属制品,由于绝缘性低,微波无法穿透,而且会反射微波产生火花。
3. 木质材料的容器会因为微波高温加热而使其本身的水分丧失,导致干燥破裂。
4. 微波无法穿透珐琅,所以珐琅制容器不能使用。
5. 漆器的漆会因微波高温加热而脱落,产生有害毒素。

微波爆米花器

可以直接用微波炉做爆米花,方便家中大人或小孩食用。



珐琅锅

适合电磁炉使用,可在煮汤、煮面等烹调时使用。



微波专用盒

可以用来作为食物的保存、蒸煮点心、烹煮料理或汤品、汆烫蔬菜之用。



微波蒸盘

可蒸小点心(包子、馒头、烧卖)、鱼。





微波炉专用锅垫

用微波加热2分钟后,可以当保温垫使用,可以80℃保温30分钟。



微波炉冷冻保存盒

可将饭菜料理与白饭分开保存、微波加热,也可以置于冷冻库中保存。



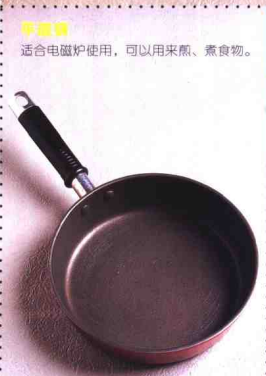
玻璃锅

适合电磁炉使用,可在煎汤、煮面等烹调时使用。



微波炉用耐热玻璃皿

可以用来保存食物及烹煮。



平底锅

适合电磁炉使用,可以用来煎、煮食物。

电磁炉



✓ 可采用的容器:

1. 只须具有导磁性的金属锅具如铁、钢等,均可使用(铝制、纯不锈钢制除外)。
2. 底部装有导磁性材料,如铁、钢等的电磁炉专用器具。

✗ 不可采用的容器:

1. 铝制、纯不锈钢制、玻璃等导磁性差的锅具。
2. 市售的透明玻璃壶,若无标明电磁炉适用的话,就算底部贴有金属薄片也不能使用,因为金属片太薄,可能无法传导加热。
3. 底部严重变形的锅具。
4. 已用煤气炉煮过的锅具,因为导磁性会变得较差,所以不建议使用。



微波炉用耐热玻璃皿

可以用来烹煮、炒饭、蒸蛋。

电磁炉隔热垫

可让原本无法在电磁炉上使用之器具,顺利使用电磁炉加热。



珐琅多功能蒸煮锅

适合电磁炉使用。特殊的设计,锅子除了可以分开单独使用外,也可以合在一起,作为蒸锅使用。



微波炉及电磁炉的使用小秘诀

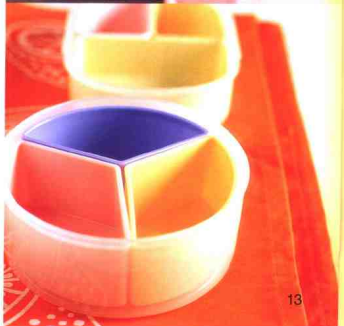
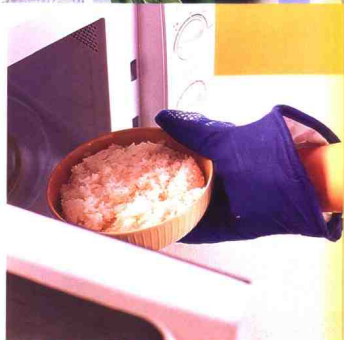
绝大多数的读者，无论是从热菜方便的角度来考虑或是因为吃火锅的缘故，有过使用微波炉及电磁炉的经验，可是一旦要用这两种家电来做菜，使用上可是有大大不同喔！

- 微波炉应该要放置在平衡而且通风的地方，预留后方至少10厘米、上方至少5厘米的空间距离，以利于排气及散热，并要远离带有磁场的各式家用电器，如钟表等，才不会互相干扰而影响了烹调效果。
- 不要将完全密封的容器或食物放进微波炉加热，例如袋装、瓶装或罐装食品，以及带皮与带壳的食品，像栗子、鸡蛋等，以免发生爆炸造成污染或损坏微波炉。应该要事先用牙签或筷子将壳去除或刺破表面的薄膜，以避免加热后引起爆裂、飞溅弄脏炉壁。
- 微波炉内没东西时绝不能使用，否则容易导致微波炉烧坏或故障。平时可以在微波炉内放置一杯有水的玻璃杯，要使用时再拿出来，避免因空载而烧坏微波炉。
- 应该确实保护好微波炉的门板，防止因门板变形或损坏而造成微波泄漏的情况。更不能在炉门开启的时候，试图启动微波炉，因为这是相当危险的。
- 微波炉运转时，应该尽量远离，至少距离40厘米以上，以防止万一发生微波辐射时对人体造成伤害。在操作的过程中，也应该避免将眼睛靠近观察窗进行观察，因为眼睛对于微波辐射最为敏感。
- 严禁使用金属器皿，因为放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等金属器皿，在微波炉加热的过程中，会与容器产生电火花并反射微波，既会损伤炉体又无法顺利加热食物。





- 使用前加盖保鲜膜,可以将水汽封住使加热迅速均匀。可以将食物放入容器中,用保鲜膜平封,而在取出食物之前,先将保鲜膜刺破,以避免它粘到食物表面上。
- 切忌使用微波炉烹调炸类食品,因食用油会因加热过度而飞溅导致明火。如果万一不慎引起微波炉内起火时,不要立刻打开炉门,应该先关闭电源,等到炉火熄灭后再开门做降温的动作。
- 为了去除微波炉内的异味,可用一个耐热容器装水,滴入少许白醋或是柠檬水,然后不需加盖,微波加热1分钟后,再使用柔软的干布擦拭炉壁四周即可。
- 如果因为烹调肉类而沾到油污的时候,要趁热时用稀释过的清洁剂立即擦拭,然后再用清水抹净。记住通风口不要阻塞,保持通风的功能才能够延长微波炉的使用寿命。
- 一般人在使用电磁炉的时候,总是会一一把加热功率调到最大,其实这样是错误的做法。正确的加热方法,是要由小慢慢地增加到最大,这样功率电器才不会因承受不住而烧毁。
- 电磁炉在烧煮东西的时候,常常会因为锅子的温度过高,导致电磁炉的表面发黄或焦黑,其实使用部只要在电磁炉的表面面板跟锅底中间放一张餐巾纸或厚的纸张,即可预防此一现象产生。
- 电磁炉是属于高耗电量的电器,所以在使用的時候,切记远离煤气炉,插头要单独使用,不要与其他高耗电的电器同时使用,或共用同一条延长线,否则很容易因用电量过高而烧掉保险丝或造成断电。
- 电磁炉表面,除了放置調理用的锅具以外,请勿放其他的物品。而锅具底部的水分应擦拭干净后,再进行加热的动作。
- 不可以将锡箔纸直接放在电磁炉表面上加热,也不可以加热空锅子,避免危险。
- 电磁炉表面若有异物,需立即用抹布拭去,保持炉面的清洁,但是不可以将整个电磁炉放在水源下冲洗,否则容易造成内部进水而故障!
- 使用电磁炉时,四周应保持15厘米以上的通风路径。与煤气炉也应该保持至少50厘米的距离才安全,尤其围炉吃火锅或长时间泡茶品茗时更应注意。此外,要等电源关掉后,才可移开炉面的锅子或茶壶。



微波炉及电磁炉的 烹调小技巧

在烹调料理的过程中,对于食材的处理或调理的步骤更有许多小技巧要注意啦!如果处理不当就很容易导致作品失败,所以建议读者们在料理前务必先读完我们所整理的烹调小技巧,相信会为您的料理大大加分喔!



●用微波炉烹煮料理时,调味料最好在煮好后才加,因为在微波的过程中,盐会使肉类变韧,因此不宜在烹调前加盐。

●食物放入微波炉解冻或加热后,如果忘记取出来,时间超过2小时以上,就应该丢掉不要,以避免引起食物中毒。

●冰冻的食品在微波炉中进行解冻时,应该以低温慢慢解冻,否则容易造成外围被煮熟,但中心却仍然呈冰冻状态。而解冻后的食材最好立刻烹调,因为此时食物的温度多在4℃以上,容易滋生细菌。

●由于微波的功率有限,过大的食材加热后容易有生熟不均的现象。所以体积过大的食材,应该要先做分解切小块的动作(肉类3厘米左右,其他食品5~7厘米较佳)。

●在烹煮的过程中,应该搅拌或翻转食物1~2次,才可以达到均匀的烹煮效果。

例如加热或烹调整只鸡、鸭、鱼等大型食物时,最好在加热一段时间之后,将食物整个翻面,使其各部位都可以均匀地受热。

●在加热液态食物时,应使用宽口容器,并只要装7分满即可,以避免加热时所产生的气泡或液体飞溅,造成烫伤的现象。

●用微波炉烹煮带有外皮的食物,例如:马铃薯、香肠及芋等,应该先用尖状物在食物表面刺破数处,或者用刀划几道,让加热时内部的水蒸气能够逸出,以避免因温度过高而产生爆裂的现象。

●用微波炉烹饪食物时,因其蒸煮时蒸发的水分比较少,所以烹煮时,加水量只需普通烹饪的1/3即可。

●使用微波炉烹饪,应尽量少用或不用强烈的调味料(例如蒜、酒等),以免破坏食物的原味,如果必需使用,也要在食物即将出炉后再添加,才能达到最佳调味效果。

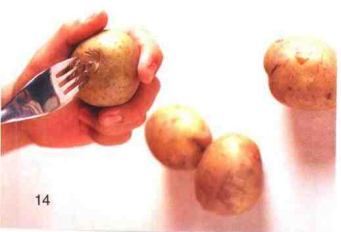
●肉类是最适合微波烹调的食材。烹饪的时候,应该尽量使用较瘦的肉类,减少含有脂肪的比例,才能使肉类受热均匀。

●在烹调鸡肉的时候,要注意先在鸡皮上戳几个孔,并且将鸡皮的一面朝下放置,有利均匀受热。

●用微波炉烹煮鱼类料理时,一次不要烹调太多,最好是两片,并用小型容器盛放。

烤鸡、鸭等大型食材,往往用烤箱烤1~2个小时都无法完全熟透,其实可将生肉腌过后,先放入微波炉中加热至熟,再放入烤箱烘烤,既可省下大半时间,又不会产生外熟内生或内熟外焦的情形,两全其美。

●用微波炉煎蛋时,只需将鸡蛋打散倒入平底容器,加热至边缘翘起、中间颜色变深即可。



- 用微波炉煮饭比使用一般器皿煮饭需要的水量较少,但是不会有夹生的现象。如果想使饭更为松软,可以先将白米在水中浸泡一小时;煮出来的饭如果太干,可以继续加热;太硬则可加水再做煮饭。
- 用微波炉蒸豆腐的时候,不必添加高汤,只要放少许酒就可以缩短加热时间。若是希望豆腐更为鲜美,可以在豆腐下面铺些海带即可。
- 在水果榨汁之前,先放在微波炉中加热20~30秒,再榨的时候才能够榨出更多的汁;马铃薯先在微波炉中加热20~30秒后,去皮的时候就比较容易了。
- 黏巴受潮后,可以铺在放有纸巾的盘子上,利用微波炉加热,待冷却干燥后即可再使用。
- 将毛巾用水浸湿后拧干,再用微波加热30秒,马上就可以有热毛巾好用了。
- 抹布洗净后晾干,利用强微波加热杀菌,一块布约加热1分钟即可。
- 食材泡发:
像是干燥香菇、金针等干货,都需要事先泡水发涨。现在只需将这些干货泡入水中,再用微波炉以中微波加热约2分钟,就会立即发涨,节省了传统泡发法所需等待的时间。
- 食材脱水:
做芋泥时,通常是用电锅蒸熟,压泥、加料调味,但是仍会有太多的水分,此时可将芋泥放入盘中摊平,不加保鲜膜而直接微波烘烤5分钟,再取出拌匀;如此重复烘烤、拌匀的步骤3~5次,既可脱除多余水分,成为做点心的最佳材料。其他各种泥类也可比照料理原理。
- 制作干燥花:
将鲜花放置于转盘上直接加热,等到变软时马上取出,稍微弄一下就会变成干燥花了。而行像或橘子皮以及其他有香味的花草,都能使用微波炉的干燥功能来制作干燥成品。
- 制作薯泥:
连皮的中型马铃薯1个,用保鲜膜完全包裹起来,用微波炉加热3分钟后静置数分钟,取出再去皮然后捣碎即可做成薯泥。
- 煮玉米:
将一条玉米用保鲜膜包裹起来,以强微波加热3分钟即完成。也可以抹上奶油再包裹保鲜膜,做成奶油玉米。
- 因为电磁炉加热时的温度升降,没有煤气炉那么迅速,因此在烹调时,应该分次加入食材,以免一次加入过量导致锅子温度急速下降后,一时无法马上回温,而增加烹调时间。
- 利用电磁炉爆香或炒菜时,应选择大一点的锅具,因为锅具太小的话,飞溅的食物与油渍就容易弄脏炉子表面,或发生烫伤的情况。
- 因电磁炉加热速度较慢,建议使用锅底厚实、热传导功能较佳的三层锅,就能较比一般锅具节省加热时间。
- 在利用电磁炉烹调食物的过程中,加盖焖煮有助于提升热传导的速度,也可以避免料理中散失过多的水分。
- 在炖煮肉类或是汤品时,建议使用保温功能,将温度设定于90℃的保温状态,这样不但较为省电之外,也可避免烹煮过度。
- 使用电磁炉烹调菇类料理时,若一次加入大量的菇类于锅中的话,会导致加热速度不及而使菇类大量出水,这样就无法呈现出菇类原有的自然香味了。

