

# 微波炉烹饪大全

江子君 著



中国国际广播出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

微波炉烹饪大全/江子君编著. - 北京:中国广播出版社,1999.11

ISBN 7 - 5078 - 2417 - 9

I. 微… II. 江… III. 烹饪 - 大全 - 微波炉 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 86761 号

## 微波炉烹饪大全

---

编 者 江子君  
责任编辑 刘 勇  
封面设计 国广设计室  
出版发行 中国国际广播出版社  
社 址 北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)  
邮 编 100866  
经 销 新华书店  
印 刷 北京大同数字印务有限公司  
开 本 850 × 1168 1/32  
印 张 6  
字 数 108 千字  
版 次 1999 年 11 月第一版 1999 年 11 月第一印刷  
印 数 1 - 10000 册  
书 号 ISBN 7 - 5078 - 2417 - 9  
定 价 9 元

---

国际广播版图书 版权所有 盗版必究  
(如果发现图书质量问题,本社负责调换)

# 目录

第一部分 微波炉的认识与使用.....	1
一、认识微波炉.....	1
二、微波器皿的选择.....	5
三、中式微波烹调小技巧.....	6
第二部分 使用本书菜谱须知.....	11
一、怎样使用本书的菜谱.....	11
二、烤盘炒法与一般加热法的选择.....	17
三、作料分量增减与加热时间的调整.....	18
第三部分 菜谱.....	19
一、蔬菜类.....	19
二、汤羹类.....	46
三、蛋类.....	58
四、水产类.....	67
五、家禽类.....	93
六、肉类.....	120
七、饭面粉糕类.....	145
八、甜品及小食中菜.....	158

# 第一部分 微波炉的认识与使用

## 一、认识微波炉

从六十年代发展到今天，微波炉在欧美高度工业化的国家，已日见普遍。读者如果能具备一些微波烹调的基本常识，便能避短就长，发挥微波炉的效用。

1、微波炉是什么？微波炉的最大特色，就是能把一般的电力变成高频率的电磁波。电磁波的种类很多，性质因波长而异。

长波，波长逾数英里，短波波长亦有一百英尺。微波炉所用的电磁波，波长只有 12.2 厘米（约 4.8 英寸），所以叫做微波。

2、微波炉的构造微波炉的构造，其实简单。一般电流进入微波炉内，由磁控管转化成微波。微波经过一个波引后，由转动器分布于炉内。炉的内壁表面有金属层，反射微波，使它局限在炉内。

3、微波怎样煮食物？微波能引起食物中的水、油、糖的分子互相冲击，产生每秒钟 24.5 亿次的震荡。这些因急剧震荡而产生的热能，可以煮熟食物。

4、微波炉的长处、

(1) 食物快热，解冻快捷微波炉最为大众赞赏的地方就是在加热食物时，整盘放进炉内去加热，不一会便热气腾腾，不需加水加油，而且不会干水或烧焦，吃起来新鲜可口，不像剩菜。微波炉很快煮熟食物，比传统方法可省一半的时间。

利用微波炉去解冻食物，快捷卫生。职业妇女下班后方把食物解冻，仍能赶得上晚餐的需要，带来极大的方便。

(2) 节省能源微波可以穿过空气、瓷器、玻璃、塑胶或纸张。食物在容器上接受炉内全部的微波能，容器并不吸热，用微波煮食物，异常快熟。加热时间短了，当然节剩

(3) 清洁凉快用微波烹调，使食物内的分子震荡而产生热能，厨房能保持清洁，烹具上又不会粘附食物，容易清洗。又因接受热力的只是食物，炉内的空气及炉的外壳都不会受热。而且微波炉一停止运作，炉门打开后也没有热气散播出来。厨房里没有明火，自然凉快。

(4) 合乎健康食物受热的时间愈长，养分及维他命的流失量愈大。微波炉能非常快速地煮熟食物（尤其蔬菜），保留了较多的养分。因为不需多加水分，水溶性的维他命（尤其维他命 C）因而能较完整地保存。

用微波烹调，受热的是食物而不是容器，所以不会如传统烹调时，冷的作料与热的容器接触而粘着，要赖脂肪（油）去分离。如不是用烤盘，一件件的作料也不需用油去分开，加油的目的，只在增加香味而已。微波煮蔬菜不用加油，是十分健康的烹调方法。

(5) 微波食物很好吃微波煮的蔬菜特别青翠，新鲜的味道使人有意外的惊喜。微波蒸鱼、煮海鲜最突出。切件或切块的肉类或家禽，微波煮来特别嫩滑。

## 5、使用微波炉应注意事项

☆在使用微波炉之前，小心读清楚制造商随炉附送的使用说明书，认识你的微波. 1. 波炉，并接纳指示。

☆要用单一电源而且装接了地线的插座。不要与其他电器共用同一插座。

☆微波炉应该平放，远离炉火及水喉头。炉后或两侧通风之处切勿盖住，最好与墙壁起码有 5 厘米（2 英寸）的距离，使热气易于散发。

☆电源若不足，炉内的光线会显得暗淡，此时若继续使用，会损坏安全保险设备，应立即停止。

☆如微波炉门有凹痕或者有任何损坏致关不牢，不应使用。

☆门铰若发觉不妥，立即着人修理。

☆门缝或开门之处，切勿遗留食物碎屑或油渍，致炉门不能密关。

☆微波炉内如无物品，切勿使用。因为发出的微波无法吸收，会反弹回磁控管而加以损坏。家中如有小孩，经常放一杯满水在炉内，以防因误按开关而引致意外。

☆微波炉宜常保持清洁及干爽，炉内如有水气会减低效能，应尽量拭干。

☆不要用微波炉暖婴儿的奶瓶或牛奶，因为牛奶热得不均匀时，容易的伤婴儿。

☆切勿在炉内烧热密封加盖的瓶装食物。瓶颈窄小的瓶装食物就算打开了盖亦因压力而膨胀，引致爆炸。半满开了盖的瓶装婴儿食物亦不应原瓶放入炉内加热，以免瓶子破裂。

☆除了适合在微波炉内使用的烹具、盛器及盖子，别的材料制成的器皿，都不应使用。

☆整袋食物若附有金属夹子，应先将其移去，缚紧塑胶煮食袋的金属条，不应使用。若一见炉内发生火花，应立即停炉。

☆微波炉若因意外着火，勿打开炉门，应先按击把炉关掉，再将插头拉出，炉内之火便会慢慢熄灭。

☆切勿用微波炉去烘干衣服或者把硬化的指甲油煮软，以防起火。

☆不要徒手去移出微波炉内的食物。盛器及盖子加热后往往积聚了蒸气，又会吸收食物的热气，而变得十分烫手，应该用防热手套或垫子，以防灼伤。

☆加热牛奶或汤水时，最好中途搅拌一下，以免溢泻。

☆切勿将整个鸡蛋连壳放入微波炉内加热，鸡蛋会因压力在炉内爆开四射。

☆整个带紧皮的蔬果如薯仔、瓜类、番茄及梅子等，应先将皮戳破疏气以避免爆炸。香肠、鸡肝、蛋黄、鲜鱼、家禽的眼睛，亦应戳破。

☆如果要在微波炉内煮面食，切勿加油在煮面的水内，因为浮在水面的油，遇热会四溅，导致危险。

6、微波炉的清洁用微波炉煮食物，虽然清洗方便，但仍得注意保持清净以获最大效用。

①每次用毕，用湿毛巾将炉的内壁及转盘抹净，再用于毛巾抹去所有水分，并将炉门打开片刻以通风散热。抹干净门缝及门铰，切勿遗留新物引致炉门不能开关而泄漏辐射。

②炉壁四角、四周与炉门相接之处，应常保持清洁。如有清洁剂或食物碎屑及油渍残留在门铰及门缝上，可用湿布沾些中性清洁剂擦去，切勿用磨洁布或粗糙带腐蚀性的清洁剂去擦或用小刀去刮，致伤炉壁的金属保护层。如有顽固油渍，放一杯水入炉，大火煮 2 至 3 分钟，顽渍自然容易清除。

③如炉内有异味，可置一杯水入炉内，加一汤匙柠檬汁或白醋，大火热 2 至 3 分钟，移去杯子再拭净，异味便会消除。

④炉的外壁要时加清洁，以除去因日常烹调而引起的油污，免减低微波炉的效能。

## 二、微波器皿的选择

不是任何器皿都适合微波烹煮之用。就算可用的器皿亦因烹调目的而有不同的选择。采购及选用时应加以注意。

金属制的器皿，不宜在微波炉内使用。金属会反射微波，若用以盛食物去烹煮，不只会迸发火花，而且还会把微波反射回磁控管，加以损坏。

微波不但可以穿过陶瓷、玻璃，也可穿过塑胶、纸张、竹及木。用这些材料做成的容器，若能抵受摄氏 230 度（华氏 450 度）的热力，便可用来煮食。发泡胶制的杯、盘、碟子等，只可用于短时间的食物加热，因高热会将发泡胶熔化。扫上塑胶表层的纸碟，竹或木做的盘子，都可以在烹煮时盖住容器，以防食物的脂肪四溅炉内。耐热玻璃及陶瓷器皿虽是最理想的用具，但若有金属边沿或花纹的，也会产生反射及并发火花的危险。不过，一些耐热的塑胶容器，虽然包装上书明适用于微波炉的，但盖子是用另一种材料制成，只宜盖住容器去贮存，不应用以煮食。厨房用纸巾，如果是由旧纸加制的，会含金属成分，也不应使用。

### 三、中式微波烹调小技巧

有一些作料加工步骤，微波炉可以做得很好而且快，省去不少麻烦的手续和时间。这些小技巧，散见于菜谱部分之内，现再加上中式烹调常用作料的微波处理方法，分别列出作读者参考。

(1) 爆发鱼肚市上出售的经过用油或砂爆发的鱼肚，有时不够新鲜，会带旧油的气味，如果买得好鱼肚，用微波炉去爆发，有意想不到的效果。若以重 50 克（略少于 2 安士）的干鱼肚为例，只需放在转盘上，大火加热 2 分钟，便可见到鱼肚开始爆发，卷曲起来，而且不停移动。若鱼肚停止移动，即是说已爆好，应立刻停炉移出。因为鱼肚的品种繁多，有厚有薄，很难定出一个标准的加热时间，所以最主要还是观察为可靠。经过 2 分钟以后，如仍未完全爆透，可逐 10 秒钟加热，宁可开炉门及按击多几次，也不可贪方便一次多加热免将鱼肚烧焦。

(2) 爆发海参传统浸发海参，必先经过烧烤的程序，海参面上的灰质就容易脱去，这个工序，家中有烤炉的，轻而易举，但在炉火上则比较费事，要不停将海参转动以求平均受热，把海参放在微波炉内加热发爆，虽然仍需转动，但次数少得多了。以中型海参（115 安克或 4 安士）一条为例，爆发时先在转盘上垫一层厨纸，上置海参，使割口先向下，大火热 2 分钟。将海参翻面，割口向上，大火多热 1 分钟或久些。第二段加热时可见海参继续膨胀，并发出卜卜之声，一待声音停止便移出，立即投入一锅开水内将海参滚透。是时海参表面大部分的干灰会掉在水内，但海参底部的泥沙及灰质比较顽强，又不能过分加热，要待浸透后方可小心刮去。

(3) 爆发蹄筋市上买回来的干蹄筋一定要经过泡发的程序方能使用。

用油泡，砂炒，或用水发俱可，其中以砂炒为最佳。但家庭中确难砂炒，而微波炉却可以做得近似砂炒的效果。以 6 副蹄筋为例，置转盘上，大火加热 2 分钟，即见蹄筋开始卷曲、缩短、膨胀，并且在盘上移动。继续用大火逐 10 秒钟加热至蹄筋停止移动即表示已爆好，不应再加热了。

(4) 浸发瑶柱瑶柱用前通常一定要浸软，加姜、酒、糖去蒸透，颇为费时。当时间不足，瑶柱仍然身硬时，可以放入微波炉内加工。以碎瑶柱 60 克为例，稍浸后放入半公升玻璃量杯内，加姜片、绍酒及少许糖，倒进浸瑶柱水及清水共半杯，胶膜包紧，大火热 2 分钟，改用小火（30%火力）再热 7 至 8 分钟或至瑶柱身软便可使用。

(5) 浸发虾米虾米是最常用的干货，万一赶不及浸软，可用微波炉速发。先洗虾米，置玻璃量杯或小碗内，加足水盖面，胶膜包紧，大火热 1 分钟后改为小火（30%火力），多热 4 至 5 分钟，搁置一下待虾米多吸收点水分便可使用。

(6) 浸发冬菇如时间不足，冬菇也可用速浸法。以 30 克冬菇为例，冲净去蒂，置玻璃量杯内，加水半杯并下一茶匙糖，胶膜包紧，大火热 2 分钟，加热中途将冬菇翻面。移出搁置 5 分钟可用。

(7) 虾子去腥很多人以为虾子的腥味，要在油锅内爆一下就可去除。其实最有效的方法是加些绍酒和姜、蒜同蒸，便可将腥味辟除。微波炉是置 1 汤匙虾子于小碗内，加入等量的绍酒和姜、蒜各 2 片，胶膜包紧，大火热 1 分钟便成。

(8) 火腿去咸味金华或云南火腿，是中菜常用的提味料。火腿一定要经泡浸、氽水，用前尚要用蜜糖稍蒸以去咸味。用改好

的火腿切薄片，置小碟上，排成梯形，面上扫满蜜糖，洒点水，胶膜包紧，以 60 克计，大火热 30 秒钟便可。

(9) 预煮粉丝微波炉带粉丝的菜，最好能将粉丝预先煮好就与其他的作料同煮。粉丝浸透，置大碗内，加鸡清汤盖面，若以 60 克计，约需大火加热 3 分钟，便可与其他作料同煮。

(10) 番茄去皮有时需要去皮的番茄，可用钢叉在皮上刺小孔疏气，或在底部用小刀浅割一十字，每 100 克左右的番茄，大火加热 30 秒，移出剥皮。

(11) 爆栗子用栗子入餐，要先剥壳后去皮，手续麻烦。若用厨剪在每个栗子皮上，由顶向下剪一 3 厘米的薄缝，置玻璃批盘内，大火加热 3 分钟，栗子便沿裂缝爆开，移出趁热剥壳，皮亦会留粘在壳内，使得到净栗子肉了。注意每次可爆之最大分量为 225 克，若超过此分量则应分批处理。

(12) 爆白果白果去壳后仍得去衣方能使用。若将白果壳敲破，放在玻璃批盘内，加盖在上以防白果在炉内四处爆开，每半杯大火热 2 分钟，白果衣自然会连壳脱出。

(13) 炒芝麻和煮芝麻糊若需要小量的炒芝麻，可将 1/4 杯的白芝麻放在玻璃批盘上，拨平成一层，中央留空，大火热 1 分钟，加热中途搅拌一次，移出搁凉可用。若想做芝麻糊，可用半杯黑芝麻，洗净晾干，照炒白芝麻方法，大火加热 2 分钟，拌匀后再加热 1 分钟 30 秒至 2 分钟，与浸透白米 2 汤匙加水四杯入搅拌机内同打匀，经布袋隔过人锅，加糖大火加热 10 分钟，中途搅拌一次，便可供食。

(14) 炸腰果腰果若先炒香再加油一同加热，可免用热油去炸的危险。

置 1/3 杯腰果在玻璃批盘内，排成一层，切勿重叠，中央留空，大火加热 2 分钟，加热中途搅拌一次。然后下油 2 汤匙与腰果拌匀，大火多热 2 分钟，加热中途搅拌一次。沥油搁凉后可与其他作料同炒，或洒下淮盐用作小食。

(15) 预热粉面用微波炒粉面时若能预热，并将水分抽干，下烤盘时，因为粉面身爽，可省大量的油。将 225 克（半磅）的浸透米粉或用热水冲过的炒面，铺在双层厨纸上，大火加热 3 分钟，已够干身。炒沙河粉经过预热尤其方便。置沙河粉于平底玻璃盘上，胶膜包紧，每 450 克大火热 4 分钟。淋上自选芡汁供食。

(16) 煮芡汁某一道微波菜如需宽芡，应该另煮。因为若将未加热的芡汁料淋在已加热的作料上一同加热，待芡汁煮熟时，其他的作料已经煮过头。盖面的芡，应另煮。如菜式的色泽及质地会因搁置而改变，则应先煮芡汁后煮菜。

中式芡汁不外乎分琉璃芡、白芡或红芡三种，而红芡又因味道而不同类别，但做法的步骤大致相若。本书侧重微波烹调方法，有需上汤之处，为求方便，俱以罐头鸡清汤代之。芡汁所需之上汤亦不例外，有时为更方便计，甚至可用鸡粉调水代替。如用家制上汤，当然最佳。

中厨多用生粉调芡，生粉比粟粉韧度较大，与液体调合后易沉淀在底，故未加热前应拌匀一次，加热中途又应搅拌一次，稠结后再搅匀方淋在菜上。琉璃芡与红芡做法相同只调味料不同而已，两者俱呈半透明状，而红芡颜色较深。步骤是先玻璃量杯内热油（如用料头诸如蒜头、姜或洋葱等，此时加入，油同热），继调匀芡汁，吊入油内，加热、搅拌，再加热，再搅拌便可。白芡与西式奶油芡相类，但不一定加牛奶或奶油。做法是先热油，加粟粉或面粉入热油内同煮片刻，注入芡汁料，边注边搅拌至均

匀，加热后用挥打器打匀便好。因为淀粉已在油内煮熟，不会结块，可少搅拌一次。

(17) 烤烟肉烟肉虽然不是中菜的常用作料，但多时在早餐及小食中会用上。因为含有大量的脂肪，烟肉经微波加热会产生类似煎的效果。为要吸收排出的脂肪，使烟肉更脆，盛烟肉的盘底要垫以厨纸。又为防止油溅炉内，烟肉上也要盖以厨纸。理想的分量是由 2 块至 8 块。超过 8 块以上，烟肉的排放有问题，很易重叠，致成熟不均匀，最好分批去加热，不同块数的烟肉大火加热时间表如下。

烟肉块数加热时间

1 块 45 秒

2 块 1 分钟 20 秒

3 块 2 分钟 10 秒

4 块 2 分钟 30 秒

6 块 3 分钟 15 秒

8 块 4 分钟 30 秒

注：搁置 2 分钟。

(18) 干花及糖渍花茶里面下些玫瑰花、茉莉花；糖水、糖糕、蜜汁菜内下些桂花，都加添不少芬香的气味。而这些香花，一般家庭都会买到。如果每天能采下一些，可利用微波炉把香花烘干或用玫瑰瓣及桂花去渍花糖。

烘干花很容易，先将花冲洗一下，将水沥干，疏落地铺在双层厨纸上，大火加热 2 分钟至花瓣收干水分。如未干透，逐少每次大火加热 10 秒钟。搁凉后装瓶冷藏。

如用以渍糖，只需大火加热 1 分钟 40 秒或至水分大部分挥发，以手触之仍觉潮湿为合，置桂花或玫瑰花于量杯内，下适量（花多糖多加，花少糖少加）的白糖盖面，用中火煮至糖溶为止。注意糖不耐热，一见融化便应移出，拌匀后搁凉装瓶。

（19）烤面包粉若急需面包粉，可将白面包 2 片切去硬边，再切成 1 厘米方丁，放在垫了厨纸的玻璃批盘上，大火热 2 分钟 30 秒，或至面包粒用手一捏即碎为止，加热中途每隔 30 秒搅拌一次。搁凉后用木棍压碎过筛便成。

## 第二部分 使用本书菜谱须知

### 一、怎样使用本书的菜谱

1、本书菜谱的结构为使读者有效地依照菜谱做菜，此部分特别将菜谱的次序、内容及结构，加以解释。作料—主料及副料依加工的先后列出。之后是加热时所需之油及料头。

调味料或腌料—分别列出主料或副料所需之调味料或腌料。芡汁料—带芡汁的菜所用的芡汁料。准备—是烹煮前一切的准备步骤。做法—包括在微波炉内一切加热工作，直至菜成上桌为止。提示—是烹调上需要提出的特别情形，并唤起读者注意。变化菜谱—一是以主菜谱之作料或加热方法为主加以变化的菜谱。

2、菜谱的度量衡制度菜谱内所用的度量衡，系以国际单位制（亦即万国公制）为本。为方便采用英制（磅制）的读者，国际单位后之括号内，为换算成最近的英制约值。

重量是以克为单位。1 千克有 2.2 磅，1 磅折合约 450 克。容量是以公升或用量杯为单位。1 国际量杯有 1/4 公升(250 毫升)，亦即等于英制的 1 杯（8 液体安士）。1 公升有 4 杯。

小容量难于用量杯去量，用量匙比较方便。国际单位的量匙；与英制量匙同一大小，可通用，但液体与固体的容量因比重的关系，微有差别。

长度以米或厘米为标准。菜谱上用长度的情况不多，故没有加以换算。1 厘米约等于 3/8 英寸。2.5 厘米约合 1 英寸。

1 安士等于 28.35 克；1 克等于 0.035 安士。

3、功率（火力）与加热时间微波烹调，不论中式或西式，并没有一个标准的菜谱。因为市上不同牌子和型号的微波炉，输出的功率各有不同，就算相同，而功率强度的水平，各家的称谓亦异，故此读者不单只要明白菜谱上所指的强度，同时亦要与自己的微波炉的强度称谓挂钩。

本书的菜谱，是以功率输出 700 瓦特为标准，输出功率的强度层次可分为：火力强度水平输出功率大火（full power）100% 中火（medium）70% 中小火（medium low）55% 小火（low）30% 慢火（awrm）10% 解冻（defrost）35% 如你的微波炉的功率输出并非 700 瓦特，加热时间便要相应的调整。若用的是 600 瓦特功率输出的微波炉，加热时间便要加多 20%（加热时间  $\times 7 \div 6$ ）。若用的是 850 瓦特功率输出的微波炉，加热时间便要减少 20%（加热时间  $\times 7 \div 8.5$ ）。功率输出只有 500 瓦特的，则要加 40%（加热时间  $\times 7 \div 4$ ）了。这个加热时间增减的百分数，只是一个约数以求方便计算。准确至两位小数点的时间换算，可查附表。在一般微波烹调，某些加热时间会较为常用，熟习后便不需不同功率大火加热时间换算表 600 瓦特 650 瓦特 700 瓦特

800 瓦特 850 瓦特分秒分秒分秒分秒分秒 6 6 5 4 412 11 10 9 818  
16 15 13 1224 22 20 18 1630 27 25 22 2035 33 30 26 2541 38  
35 31 2947 43 40 35 3352 48 45 39 3658 54 50 44 421 4 59 55  
48 451 20 1 05 1 00 0 53 492 29 1 05 2 00 1 58 1 393 30 3  
40 3 00 2 37 2 284 40 4 18 4 00 3 30 3 185 50 5 23 5 00 4  
22 4 077 00 6 28 6 00 5 15 4 568 10 7 32 7 00 6 07 5 469 20  
8 37 8 00 7 00 6 3510 30 9 41 9 00 7 52 7 5212 00 10 08 10  
00 8 45 8 14 系数系数系数系数系数 1.167 1.077 1.00 0.875 0.825  
本书所用微波烹调的术语在这部分的菜谱内，反覆使用的微波烹  
调常用术语解释如下（1）食物的包盖微波煮食物，熟得很快。为  
要将蒸气封住不使外泄，便要把食物盖好、包紧或装袋，就不会  
煮干。

“盖好”——很多适用于微波炉的玻璃或瓷质的锅子，都是有盖的。盖子虽为该件器皿而设，但仍未能算完全密封，食查表换算了。物在锅内受热后，蒸气会由盖子与锅之间缝隙泄出，仍会引致食物（尤其肉类）内的水分快速蒸发。但遇到烹煮水分较多的蔬菜或加进了水同煮的食物，可以用原身的盖子“盖好”，便已足够。

“包紧”——有时不用盖子，可以用微波炉专用的塑胶膜完全将盛器封好，这叫做“包紧”。又有时想将汁液收干，包紧后把胶膜覆上一小角，留出空隙以利水分蒸发。如有此必须，菜谱上会加以书明。注意所用胶膜，必须包装上有写明“微波炉适用”者方可采用。因一般的胶膜，受热时或会熔化。

无论盖好或包紧食物，揭封时记紧由离己身一方揭开，以免受烫。胶膜包紧的食物揭膜前应用小刀戳破 2、3 厘米，使蒸气泄出。揭封后如仍需继续加热，可用一小方胶膜贴在戳口上，便再密封起来了。

“轻盖”——用烤盘或煎碟操作，与传统的煎及炒情形颇相若，常会油花四溅炉内，致清洗较为麻烦。但又不能用盖子盖住，因为蒸气会结集在内，继而流到食物上，抵销了煎碟的效能。在此情形下，可用一方比煎碟或烤盘面积较大一点的烘饼用的蜡纸，或以厨房的纸巾轻轻盖住，但预留一方以泄气。表层涂了塑胶的纸碟或竹做的薄碟都适合这个用途。注意只能“轻盖”而不能全部盖紧。

“包妆或”袋妆——有时食物不放在盛器内而用胶膜分批或全部“包妆，直接放在转盘上加热，或用耐热胶袋”袋妆，一来可以处理较大量的食物，二来胶膜或胶袋可用完即弃，少洗一件器皿。食物装袋后，可用棉条或塑胶条轻轻扎好（但不能用金属幼条），留个开口以泄气。

有胶封链的耐热胶袋，最为方便。不过封链袋耐热的效能只限于蔬菜及不带脂肪食物加热之用，因为脂肪加热后温度升高，会将胶袋熔化。如想将大块肉或大只家禽包住加热，一定要用耐热度较高的烤菟用塑胶袋方为安全。

“铝箔包盖”——金属虽能反射微波，还会在炉内引发火花，但在特别的情况下，可以有效地使用铝箔。

1、当烹煮大件而结构不均匀的作料如鸡、鸽等，可用小块铝箔盖住翅膀、腿，及胸部的地方，把热力反射出去，以免烧干。

2、一尾全鱼，头部及尾部较薄，若将这些地方包以铝箔，可防止过熟。鱼柳尾部亦应如是处理。

3、中式的糕点或蛋糕之类，不宜在加热中途搅拌，而有时会用长方形的糕盘盛载。糕盘四角的地方从多方受热，容易烧干，可包以铝箔使能均匀受热。