

微波

蕭義娟◎著

素食套餐



微波素食套餐 / 蕭義娟著. ---初版. ---臺北市 :

臺視文化, 2000 [民 89]

面 : 公分, --- (家庭系列)

ISBN 957 - 565 399 - 8 (平裝)

1. 素食 2. 食譜

427.31

89011801

台視文化全球資訊網網址

<http://www.ttv.com.tw>



台・視・食・譜

有・口・皆・碑

家庭系列 12040562

微波素食套餐

◎蕭義娟／著

◎定價／二八〇元

出版：台視文化事業股份有限公司

董事長：胡元輝

發行人／總經理：梁光明

出版主任：陳綺華

地址：台北市八德路二段二號十一樓

電話：(〇二)二五七八一五〇七八

(〇二)二五七七一一五五七九

傳真：(〇二)二五七七一一八五

電子信箱：ttvcook@mail.ttv.com.tw

郵政劃撥：〇一四六九六六五 台視文化公司

印刷：中華彩色印刷股份有限公司

初版：二〇〇〇年九月

初版二刷：二〇〇〇年十二月

法律顧問：萬國法律事務所

登記證：局版北市業字第七九〇號

◎本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求台視文化公司同意或書面授權。

請洽台視文化公司圖書組（電話：二五七七 五五七九）

【版權所有・翻印必究】

本書如有漏印、脫頁、污損，請寄回調換

微波 素食套餐

1000

蕭義娟◎著

 **TTV** 台視文化公司出版
CULTURAL

關於作者



蕭義娟

曾任—金湯寶（史雲生雞湯）美食顧問
中視二台「一分鐘做好菜」烹飪主持人
TVBS「飲食男女」心情速食單元烹飪主持人
警察廣播電台「快樂廚房」烹飪講師

現任—警察廣播電台「東西南北」烹飪講師
闔家樂微波專用餐具顧問

著有—《微波爐做菜秘訣》、《微波快餐》、《微波素食套餐》

關於營養師



黃素華

學歷—靜宜大學食品營養系
台北醫學院保健營養研究所碩士班進修

經歷—門諾醫院營養師
慈濟醫院營養組長
台大醫院營養師

作者序 微波健康吃出美

從事微波爐烹飪教學的工作，至今已有十多年了，早期，一心鑽研如何找出最適合微波爐烹調的食材，並善加搭配製成一道道美味佳餚，讓微波爐的烹調快速及保留食物原味等迷人特性，展露無遺。

那段不算短的日子裡，每日盡在大魚大肉間徘徊，漸漸地，對「健康」、「自然」、「儉樸」產生了極度的渴求，因而深切體悟到「素食」是最能符合此一健康的訴求，於是我開始了「茹素」的嚐試。

剛開始真的不是很適應，所以經常吃了二、三天，就受不住腸胃及口慾的抗議，而戛然喊停了。此時，我不禁思考——若以微波爐烹煮素食，就可為兼有「葷食」及「素食」的家庭帶來莫大的方便，因為只要由碗盤的花色，即可區分出盛裝葷食或素食的器皿，輕而易舉地，分別為喜食葷菜的家人及獨愛素菜的家人，烹煮美食。

以我自己為例，我那兩個寶貝兒子對我的茹素，向來興趣缺缺，我便利用微波爐分別烹煮他們與我的三餐，當我的素菜造型、色澤越來越漂亮時，他們也忍不住來竊嚐，弟弟首先發出讚歎，對哥哥說：

「哇！媽媽好詐！原來素食這麼好吃……」

於是一大盤素菜就母子三人的進攻下，一掃而空。就這樣，一次、兩次……培養出我烹煮素食的能力。現在的我不但吃出興趣、吃出心得、越吃越會吃，還吃出了健康和美麗，雖不致使初識的朋友驚艷，但絕對會讓大家對我的體形、身材及氣色羨慕不已。

用我們的智慧培養慈悲心，先由自己開始，讓自己越來越健康、越來越美麗，進而被澤家人、友人，造福身邊所有的人。

祝福大家！

劉義娟

營養師的話

微波爐的魅力

小時候看著母親在煮飯，總覺得很難、很忙，為了準備一頓飯，從食物的前處理到烹調完成約需耗時2個鐘頭的時間，有時餓的受不了先跑去買麵包吃了，等到開餐時便吃不下飯了，因此，經常被父母親認為這小孩子食慾不振。常常幻想說……如果我能有法術或變魔術般(如神仙家庭中的法術)，將食物在短短的幾秒鐘內就可變成香噴噴的飲食，那該多好！

果然，小時候的願望終於實現了——「微波爐」的誕生，為多少的婦女們分擔解勞。

看傳統的烹調方法，既費時又會增加環境的污染，婦女們經年累月暴露在大火油煙的籠罩之下，間接地，很容易對身體造成傷害，喜見微波食譜的推廣，在營養專家和廚藝專家的結合下，每分鐘可為食饕者端出一道道美味可口的佳餚出來，簡直是擋不住的魅力啊。

我們知道食物中的營養素是人體不可或缺的物质，在高溫長時間的烹煮之下，較易破壞水溶性的維生素，如：維生素B群、C等，而高溫

短時間的烹煮有利於維生素的保存。微波爐的使用，可解決這個困擾，可保留大部份的營養素，如果再覆上一層微波專用保潔膜封口的話，則可避免一部份的氧化，保有較為完整的營養素。

經常在素食材料的運用上，例如：豆包、豆腸等已炸過的豆製品類，若是用熱鍋烹飪方式，必然再經過一次加油烹炒的過程，反之，倘若是用微波爐烹調方式的話，將可避免素食材料必先炸過才能烹煮，可直接將素食材料加入所需的調味料烹煮，如此，可減少油類的使用量，亦可降低一些慢性疾病的發生率，對於想減重的人們來說，是個福音，應多多善加利用微波食譜。同時，素食之烹調重在調味，使用微波烹調出來的美味可比美一般，既不油膩又可口，真方便呢，是我們生活的好伙伴。

台大醫院營養師

黃素華

目錄

- 3 作者序 微波健康吃出美
- 4 營養師的話 微波爐的魅力
- 9 微波發表會
- 10 微波爐選購指南
 - 各類微波爐排排站
機械式微波爐／微電腦式微波爐／單純微波爐／微波烤箱
 - 選購小訣竅
就家庭使用狀況選購微波爐／注意微波爐爐身所附的規格表／詳細的閱讀說明書
 - 如何清理微波爐？
爐內沾有油污時／有異味時／若是油脂因日久未擦乾滷時
 - 微波爐型錄用語小辭典
四段式連續調理功能／兒童安全鎖／單鍵烹調功能／薄塊烘烤／SENOR感應烹調
微波出力功率／微波消耗功率
- 13 餐盤餐具用我準沒錯
 - 微波爐可使用的器皿
耐熱玻璃器皿／陶器／瓷器／木質碗盤／微波爐專用餐具
 - 不適用於微波爐的器皿
金屬容器／鍍有金邊的碗盤／美耐皿及保麗龍／彩色鍋及表面塗漆的容器
- 14 使用微波爐二、三事
 - 微波烹調的常見且關鍵問題
 - 使用微波爐烹調食物，為什麼有時要加蓋？有時卻不用加蓋？
 - 什麼時候使用鍋蓋，什麼時候使用膠膜？
 - 使用微波爐可勾芡嗎？如何勾芡呢？
 - 為什麼同樣的做法，有些食材熟了，有些食材卻沒有熟呢？
 - 雞蛋為什麼不能放進微波爐烹調？
 - 為什麼做蒸蛋時，使用的是膠膜覆蓋，而不是直接以鍋蓋覆蓋？
 - 我做出來的蒸蛋為什麼會一匡洞、一匡洞的？
 - 所謂的烤盤是一般的烤盤嗎？
 - 各式微波爐的輸出電力&功率轉換表

b 要些小訣竅，微波素食好吃得不得了！

- 弄高湯——美味的靈魂
- 煮粥或煮湯的要訣
- 煮飯的要訣
- 食材的擺放
- 勾芡的要訣
- 以微波爐「油炸食物」
- 用微波爐烹製「燉品」
- 微波的「爆香」
- 微波的「炒」
- 微波的「煎」及「烤」
- 微波烹調較不易入味的食材
- 微波根莖類食材
- 微波葉菜類食材
- 本書所使用之微波專用術語

Chapter 1 一個人用餐

做菜重點：10分鐘上菜，美味、營養不扣分

菜色組合：一菜一湯加上一份白米飯or一主食加上一道菜
——輕鬆上手，口味多樣化

20 滷麵套餐

主食—大滷麵

配菜—辣白菜捲

22 米粉湯套餐

主食—米粉湯

配菜—銀芽彩椒

24 滷汁通心粉套餐

主食—滷汁通心粉

湯品—香菇南瓜盅

26 油燻腐竹筍套餐

主菜—油燻腐竹筍

湯品—榨菜三絲湯

28 醬醋茭白筍套餐

主菜—醬醋茭白筍

湯品—味噌湯

30 豆苗蝦仁套餐

主菜—豆苗蝦仁

湯品—番茄奶湯

做菜重點：30~40分鐘上菜，老中青三代兼顧的營養配方

菜色組合：三菜一湯加上白米飯or一主食加上三道菜

►為家人補充一天的動力

34 ❷ 果子菜粥套餐

主食－果子菜粥

配菜1－芝麻菠菜

配菜2－涼拌三色

配菜3－三色蛋

38 ❷ 炒米粉套餐

主食－炒米粉

配菜1－香酥豆腐

配菜2－玉筍姑包

湯品－只只上鮮

42 ❷ 油飯套餐

主食－油飯

配菜1－汁燴豆腐

配菜2－素咖哩雞塊

湯品－番茄素筋

46 ❷ 素魚排套餐

主菜－素魚排

配菜1－醋溜白菜

配菜2－絲瓜麵筋

湯品－三鮮湯

50 ❷ 什錦燴飯套餐

主食－什錦燴飯

配菜1－豆醬豇豆

配菜2－橙汁花菜

配菜3－醬燒蘿蔔

54 ❷ 銀芽乾絲套餐

主菜－銀芽乾絲

配菜1－紫衣玉竹

配菜2－酒醉冬筍

湯品－當歸素雞

58 ❷ 豌豆莢燴素絲套餐

主菜－豌豆莢燴素絲

配菜1－麻醬豆瓣

配菜2－衝菜

湯品－鮮菇茛薺湯

62 ❷ 芋頭菜心套餐

主菜－芋頭菜心

配菜1－芹菜百頁

配菜2－清炒莧菜

湯品－酸菜脆片湯

Chapter 3 快手宴客餐

做菜重點：一指神功烹出一桌好菜，無油煙料理美得輕鬆自在
菜色組合：五菜一湯：變化豐富、品品美味

69 三杯猴頭菇套餐

主菜－三杯猴頭菇 配菜1－廣結善緣 配菜2－紫紋茄子 配菜3－麻油金菇

配菜4－辣味烘蛋 湯品－翠芹豆衣湯

74 紙包三鮮套餐

主菜－紙包三鮮 配菜1－咕嚕肉 配菜2－紅燜冬瓜片 配菜3－茄汁什錦

配菜4－白玉蓮子 湯品－酸辣湯

80 炸玉串套餐

主菜－炸玉串 配菜1－碧綠鮮菌 配菜2－蜜汁海帶卷 配菜3－金針雞肉盅

配菜4－酸辣芹菜 湯品－豆瓣雲朵湯

86 荷葉蒸飯套餐

主菜－荷葉蒸飯 配菜1－翡翠豆腐 配菜2－晶脆白玉 配菜3－紅燒獅子頭

配菜4－香炒四季豆 湯品－百合瓜盅

92 水晶凍套餐

主食－什錦粉絲 主菜－水晶凍 配菜1－糖水毛豆 配菜2－雪裡紅炒黃豆芽

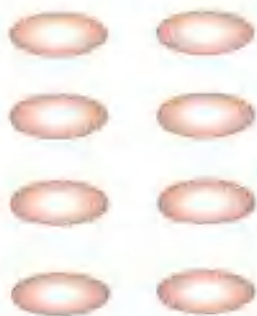
配菜3－沙茶蒟蒻 湯品－髮菜羹

98 雪菜冬筍套餐

主菜－雪菜冬筍 配菜1－醋溜黃瓜條 配菜2－芙蓉猴頭菇 配菜3－抱財榮歸

配菜4－炸洋芋球 湯品－青豆濃湯

00:00



微波發表會

關於微波爐

- 由於 它的功能多
- 由於 它的謠傳多
- 由於 它與國人習慣的烹調方式有相當程度的不同
- 於是 幾乎家家都有微波爐卻有太多被擱置不用
- 於是 除了用來解凍、加熱回溫其餘的功能幾乎形同虛設
- 其實 它的無油煙 它的快速反而鎖住了原味留住了營養
- 其實 對健康愈發重視的素食族用微波爐做菜最最符合實質需求！

發表會內容

- 微波爐選購指南
- 餐盤餐具用找準沒錯
- 使用微波爐二、三事
- 耍些小訣竅、微波素食好吃得不得了！

微波爐 選購指南

生活因為科技更加的方便，微波爐尤其是其中一項讓人生活愉悅的家庭烹調產品。

可是微波爐是如何運作？目前市面上的微波爐有何設計及功能？及如何保養微波爐呢？……讓我們看清楚，講明白。

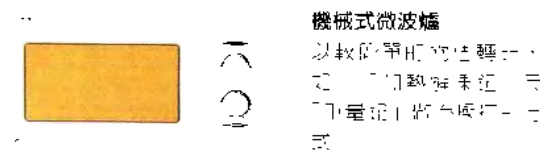
微波爐的使用，近來有口趨頻繁的趨勢，當然，微波爐烹調的無油煙是促成的原因之一，更重要的是微波爐的方便、快速，減輕婦女繁心生活的負擔。所以在微波爐不斷演變的過程中，有些新的改變卻是你不能不知道的。

微波爐的種類

如果你曾仔細觀察過市面上的微波爐，你會發現它們的功能多到讓你眼花，而且型錄上的說明反而更讓你感到亂無章法。可是若是以面板的操控方式分類，你會發現，這些產品約只有二種型式：一是機械式，二是微電腦式。

・機械式微波爐

所謂的「機械式」，是以較簡單的兩個轉鈕，如：「加熱解凍鈕」及「重量鈕」做為操控的方式，是微波爐中設計最簡單，且功能也著重在加熱解凍。此型微波爐由於構造、功能簡單，因此價格也較低廉，在一般的大型賣場如萬客隆及家樂福等均可見其蹤影。



機械式微波爐

以較簡單的兩個轉鈕，如：「加熱解凍鈕」及「重量鈕」做為操控方式。

・微電腦式微波爐

至於微電腦式直板的機型，由於功能比較齊全備，按鍵也較多，所以為了讓消費者更方便使用，往往在直板的設計上會著重在指引方面，比如語音說明，或是燈亮閃爍指引說明。



若再依功能來分，微電腦直板型的微波爐又可分為「單純微波爐」及「微波烤箱」。

微電腦式微波爐

有微電腦式按鍵面板，著重指引功能，如：語音說明，或是燈亮閃爍指引。

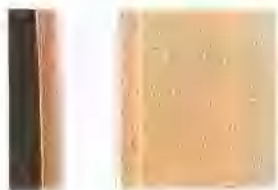
微電腦式之「單純微波爐」

就以單純微波爐來說，目前除了一般最基本的「加熱」、「解凍」功能鍵外，其實更著重在烹調功能，把原本使用熱鍋快炒的料理方式轉換到微波爐來，所以往往多了4~12類的單鍵中國料理設定，只要配合重量鍵的使用，就可不設定時間長短及微波功率即可達到烹調效果。

一般料理中常用到的火力轉換（如：從中火轉大火或小火），可是較舊型的微波爐若是遇到火力轉換，就必須於完成某一波段之後，再轉換到另一波段，新型則不必。比如，煮粥時，第一段須先以強微波10分鐘煮滾，第二段以中微波15分鐘燉煮，因此需先設設定第二段

若是油脂因日久未擦乾滷時

可以清水微波10分鐘，讓爐內充滿蒸汽，此時，黏滷的污漬則可輕鬆消除。



以清水微波10分鐘，讓爐內充滿蒸汽，即可輕鬆消除乾滷的污漬。

微波爐型錄用語小解典

四段式連續調理功能

一些烹調的方式會經過大火、中火或小火的过程，若用瓦斯爐只需轉動開關即可變化，不過若使用微波爐，則是須等第一段火力完成後，再設定下一段微波火力及時間。

可是，目前微波爐有多段程式的設計，只要一次設定完成，就可連續烹調。比如，煮粥時，第一段須先以強微波10分鐘煮滾，第二段以中微波15分鐘煮膏，此時，即可先設定第一段的火力鍵設定火力，以時間鍵設定時間，再設定第二段的火力及用時間鍵設定時間。此時只要按啟動，微波爐即會在第一段火力設定完成後，自行執行第二段的火力。目前，微波火力的設定段式最多可設定全段火力的變化。

兒童安全鎖

可將面板的功能完全鎖住，以避幼兒單獨按功能鍵而啟動了微波爐。

單鍵烹調功能

目前的微波爐大都將一些常用的中國式烹

調做一區分，並且設定單鍵的功能鍵，只要按下單鍵功能，繼續設定重量，不用設定微波火力及時間，就可完成烹調。

薄塊烘焙

將已煮熟的食物表面烘脆，使食物表面具有燒烤風味，更加可口。烘焙時，不宜加蓋或封上膠膜，以利氣體蒸發。

SENSOR感應烹調

只要使用微波爐上設定之烹調單鍵，不用輸入重量或功率，機器就會測定重量或蒸汽的顯示，以決定時間的長短。

微波出力功率

微波爐所能提供的最大火力。由於各家廠商所提供的產品不同，最大的微波出力也不同，所以，每一台微波爐所設定的強、中、弱微波火力功率也會不同。

微波消耗功率

每次微波爐啟動後，所消耗的電力。

餐具有餐盤 用我準沒錯

平常時，人們習慣性的以手互相摩擦，讓手生熱的簡單原理，也被運用在烹調上，微波爐即是其中之一。微波是奇妙的能源，它可以使食物中的水分子每秒產生24億五千萬次的摩擦，其所產生的熱能就足夠讓食物煮熟了。

由於微波爐的烹調具有一般烹調所沒有的特性：金屬會反彈微波、微波具穿透性、某些極性份子可吸收微波等，所以，它所使用的餐具也會有所不同。像鐵鍋、鋁箔器皿等都不適宜運用在微波爐烹調。

不適用的器皿

金屬容器

一般烹調所使用的金屬鍋具一律不適用，鋁箔容器也不適用。

鍍有金邊的碗盤

其所含的金屬塗料會反射微波，產生火花。

美耐皿及保麗龍

由於不耐高溫且易產生毒素因此不適用。

彩色鍋及表面塗漆的容器

通常塗料中會含有金

×



×



屬有金邊的碗盤、美耐皿及保麗龍，還有塗漆的容器，均不可微波。

屬，易產生火花，且由於塗料易脫落，會有危害健康的危險。

微波爐可使用的器皿

耐熱玻璃器皿

般說來，耐熱玻璃器皿只要不含金屬成分，可當做一般烹調及短時間加熱的器皿，不過，若是長時間烹調或是高溫加熱，只能使用微波爐專用玻璃。



陶器

不含金屬成分且上釉完整的陶器器皿都適用於微波烹調，一般的瓦器或釉不全的陶器會吸收食物的水分，影響烹調結果。



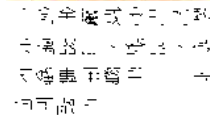
瓷器

只要是不鑲金邊的瓷器都可使用。



木質碗盤

可用於短時間加熱，若加熱時間過長，則木製品中的水分會為微波爐吸收，而使木製品變形。



微波爐專用餐具

由於科學發達，微波爐專用的餐具也已問世，除了原有的瓷、陶器外，還增加了特高質的工程塑膠器具，耐高溫且又美觀。此處所指的耐高溫是指可承受180℃的長時間烹煮。

使用微波爐

二、三事

微波爐說簡單卻不簡單，簡簡單單按一下面板，就可以加熱、解凍、可是，進入微波爐烹調世界中，卻又有許許多多的為什麼？為什麼？……

想要知道嗎？……丟過來，丟過來，蕭義娟老師相當樂意為你解答。

Q：使用微波爐烹調食物，為什麼有時要加蓋？有時卻不用加蓋？

：使用微波爐烹調食物，就像使用炒菜鍋一樣，加蓋有助於加快烹調的速度，並且保存水分，此外，還可避免受熱後，油脂噴得爐壁到處都是。

所以，一般若是用於燉、煮、炒等，都是要加蓋的。

可是，若是用在做乾性料理或是需要將蒸汽散發的烹調方法，比如說，製作餅乾或是爆香的過程都可不用加蓋。

Q：什麼時候使用鍋蓋，什麼時候使用膠膜？

：基本上，膠膜與鍋蓋所達到的烹調效果是相同的，也就是也可以膠膜取代鍋蓋，只不過使用時的方便性卻大不相同，兩者具有相輔相成的功用。

若是在烹調菜碗蒸、蒸蛋……等料理，由於同時要保持水分及散發水分，因此以膠膜戳洞的方式是最好的方法。

若是煮一些沸騰後，會噴出的料理如米粥，最好是用膠膜再加蓋，如此，可減少料理時湯汁的溢出。

Q：使用微波爐可勾芡嗎？如何勾芡呢？

：微波爐可以蒸、煮、燉、烤，其所具得功能就像炒菜鍋一樣，只是，炒菜鍋用熱能，而微波爐是使用微波而已，當然也可以勾芡。

它的勾芡方式是一一太白粉以冷開水調勻後，再倒入煮滾的調味汁中拌勻，即可淋在料理上。一般說來，若是勾芡成功，芡水會是透明清澈油亮的，若是勾芡失敗，則是呈現混濁、不透明。此時，可再放入微波爐中，以每微波15秒或30秒為單位加熱，如此重複，至芡汁透明為止。

不過，記得在15或30秒取出查看時，並需攪拌，以免中間仍稀稀的外圍卻已呈糊稠狀。

Q：為什麼同樣的做法，有些食材熟了，有些食材卻沒有熟呢？

：使用微波爐烹調，需要相當注意食材的屬性及擺放方式。食材太厚與太薄都會影響烹調的效果，比如原本的根莖類或果實類的食材，必須要先切成適當的厚薄，才能進微波爐微波，所以可使用底直積較大，而高度較淺的容器盛裝來烹調。此外，食材是否完全解凍也是重要的因素。

另外，食材的擺放與傳統烹調方式也一樣。由於微波烹調的特性是中央熱的慢，周圍熱的快，因此，若是食材的厚薄或不規則，最好將厚的部分擺放在外圍，而較薄的部分則擺放在中央。

Q：雞蛋為什麼不能放進微波爐烹調？

：若是帶殼的雞蛋進微波爐烹調，若未經處

理，會產生爆炸的可能性，因此，不能直接放進微波爐中烹調。除非先將雞蛋置於容器中，再注入清水，浸蓋過雞蛋，如此，加熱時才不致因快速加溫、氣體膨脹，而產生爆炸。

此外，若是烹煮去除蛋殼的生雞蛋，最好將蛋黃的薄膜先以牙籤戳幾個洞，才不會到處噴發。

Q：為什麼做蒸蛋時，使用的是膠膜覆蓋，而不是直接以鍋蓋覆蓋？

A：做這道料理時，因蒸蛋內部必須含有適量的水分。太濕，蒸蛋過軟，不成形，太乾則會太硬，缺乏軟綿口感。因此，必須要有適當的空間保存水分同時也散發水分。

若使用鍋蓋，會使水蒸汽不能適宜的散發。

若不加蓋，又會使水分過度蒸發，以致蒸蛋變得太乾。

若使用膠膜，則可在膠膜的表面以牙籤戳幾個小洞，如此既可保存水分，又可散發多餘水分，做出可口滑嫩的蒸蛋。

Q：我做出來的蒸蛋為什麼會一個洞、一個洞的？

A：請詳細檢查是不是微波火力用錯了。

記得嗎？——若要製作蒸蛋，使用的微波火力必須是中溫或中高溫，也就是60~75%電力來烹調，若是直接以強微波鍵調理，會使蒸蛋的表面產生一個洞一個洞，也就是蜂窩狀的組織。

所以最好以電力鍵來設定出力的功率，而且拌入蛋液中的水以溫水為宜！

Q：所謂的烤盤是一般的烤盤嗎？

A：所謂的烤盤，是微波專用的烤盤。微波專用的烤盤有兩種，一種是陶瓷盤，一種是不沾

鍋烤盤。陶瓷盤的底部有一特殊的鐵弗龍可吸熱，而不沾鍋烤盤則是在盤子的四周都有特殊的鐵弗龍。兩者都只要先以空鍋放入微波爐中預熱，再放入食材烹煮，即可使食材的附著面具有酥黃的效果。

各式微波爐的輸出電力 & 功率轉換表

為了大家使用方便，我將輸出的電力及功率做一個轉換表，不論是使用任何機種，都可方便做轉換。

烹飪電力名稱	功率	電力	用途
WARE 保溫	75W	10%	保溫軟化奶油，使麵糰發酵膨脹。
LOW 熱溫	150W	20%	保溫軟化奶油，使麵糰發酵膨脹。
DEFORST 解凍	225W	30%	迅速將冰凍食物解凍。
BRAISE 燉	300W	40%	與燉相近，火力較小。
MEDIUM 燉	325W	50%	燉肉、滷肉。
BAKE 焙	450W	60%	製作麵包類食品。
MED.HIGH 烘	525W	75%	用途多，可烹煮各種食物。
REHEAT 再熱	600W	80%	再熱食物（包括罐頭食品）；奶油類和蛋類請用較低功率。
SAUTE 煎	675W	90%	與HIGHT100%之功能相似，可互為使用。
HIGHT 煮	750W	100%	與HIGHT100%之功能相似，可互為使用。