

清爽・快速・無油煙

微波爐

時代進步，科技水準提升，現代廚房爐具有了大革新——微波爐將可替代瓦斯爐具，就如同瓦斯爐替代原始爐灶一樣。

無油煙・清爽

隨著生活水準提高，國人購買力的增加及美、日盛行的情形，更證明了微波爐這劃時代產品，在國內即將大顯身手，使廚房進入「無油煙」、「清爽」、「快速」的境界。

微波原理

微波是一種波長短、頻率高的電磁波，是電流經由特殊真空管（即磁控管）所產生的，早已被廣泛地應用在電訊、雷達等通訊系統上。它只是一種能波，本身並不產生熱，具有直線前進的特性，能穿透水、竹、紙、玻璃、塑膠、陶瓷等物質，但遇金屬則反射，遇食物則被吸收，使食物中的極性分子（帶正或負電）如水、蛋白質、脂肪等，產生劇烈的摩擦碰撞而生成熱能。

微波爐動作原理

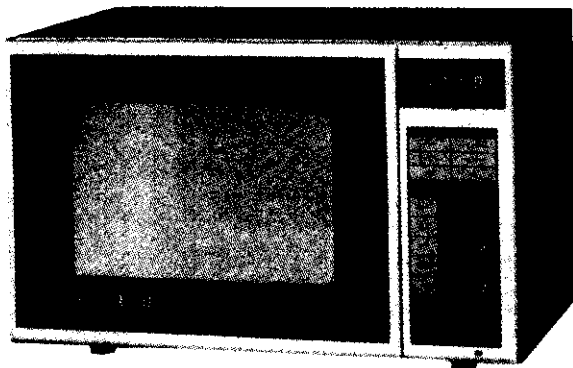
微波爐是由一個密閉的金屬空間組合而成，藉著其內部的磁控管將「電能」轉變成「微波能」，產生微波，經金屬導波管及迴轉盤的轉動，均勻地傳達至內箱每個角落，以每秒鐘24億~5,000萬次的頻率，快速地振盪食物內的濕性分子，使其互相撞擊、摩擦，產生熱能而自行煮熟。

微波爐的金屬壁及門會反射微波，阻擋其外洩，底部玻璃盤的作用，在於使器皿與內箱底部之間，有足够的微波反射空間，可讓食物烹煮的更均勻、更快速。

微波特性

微波爐是利用微波三大特性來烹調食物：

1. 遇金屬反射。
2. 遇空氣、玻璃穿透。
3. 遇水分子、醣、油脂、蛋白質等吸收。



微波爐的三大功能

解凍、再熱、烹調。

微波爐是安全爐具

1. 時間告訴我們：

歐、美、日等國家經四分之一世紀的連續使用，根據正式或非正式的記載，直到今天，大約已有1000萬台以上的微波爐，在世界各地使用，但從未發生過任何一件因機器不良或使用不當而對人體傷害的紀錄，因此微波爐烹調食物不但是時代所趨，而且是萬無一失。

2. 優良設計：

微波爐在設計上有五道安全開關來確保其電路的安全性：

爐門開關，起動開關，短路開關，定時開關，溫度開關。

3. 嚴格的出廠檢查及良好的售後服務，顧客可以安心使用。

微波爐的優點

1. 烹調快速，經濟實用。
2. 保持原色、原味，營養流失少。
3. 直接烹調，清洗方便。
4. 解凍最迅速。
5. 清潔衛生，無火無煙。
6. 方便少量餐點烹調、再加熱。

微波爐的選購重點

1. 先了解各功能與特性。
2. 衡量適用的機種。
3. 廠商是否重視軟體教育。

4. 是否有安全規格。
5. 產品售後服務。
6. 製造廠牌及產地。
7. 電源規格是否合用。

大同公司林隆德先生提供

烹調 ● 再熱 ● 解凍 ● 微波爐三大功能

微波爐自1945年着手研究開發，初期大多應用於火車、飛機上作為解凍、再熱之用，後來漸漸走入家庭，微波爐的烹調功能更為完備，茲將微波爐的三大功能說明於下：

- (一)烹調：亦即將生的食物烹煮至熟的過程，舉凡蒸、煮、燴、滷、燉、炒、烤、煎……均是，而食物中的營養素，尤其是水溶性維生素、葉綠素、鮮味……，若經長時間大火烹調易受破壞或流失於湯汁中，而以微波爐來烹煮食物，由於速度快不需加太多水，最能保留食物的營養素、原色、原味，是最理想的烹調方式。
- (二)再熱：即是將已烹調過的食物從冷的狀況下加

熱到可立即食用，可分為：①剩餘菜餚或一般食物的加熱，②冷凍調理食品的加熱二大類。若以傳統加熱方式（如瓦斯、電鍋……）再熱，不僅耗時，且食物的質地及外觀會改變，如以微波爐加熱則無這些缺點，效果最佳。

- (三)解凍：是將食物從冰凍的狀況下退冰到易於切割的狀況（即「半解凍狀態」），傳統的解凍方法（如低溫解凍、室溫解凍、流水解凍……）因解凍時間長不僅營養分流失很多，易滋生細菌，且由於冰晶破壞，甜分隨水分流失，質地亦大受影響，如以微波爐解凍，便能使這些缺點減至最低。

微波爐烹調要領：

強	陶、瓷、耐熱玻璃	✓	食物先調味，再「蒸」較易入味。	蒜茸草蝦粉蒸排骨
強	陶、瓷、耐熱玻璃	✓	可置入烹飪袋中，速度更快。	紹興醉雞五彩沙拉
強	陶、瓷、耐熱玻璃	✓	待食物微波至滾，再勾入芡汁。	扁魚白菜燴玉米雞
強→弱	陶、瓷、耐熱玻璃	✓	食物應先醃入味 1. 不加滷汁→直接擺盤上。 2. 加滷汁→熟後加滷汁，改弱微波	元寶肉紅燒蹄膀
強→弱	陶、瓷、耐熱玻璃	✓	先用少量水（蓋滿材料即可）燉煮入味，可縮短時間。	燒酒雞香菇燉雞
強	陶、瓷、耐熱玻璃	×	先用油爆香香辛料，再加食物烹調更香。	什錦米粉蠔油青江
強	陶、瓷、耐熱玻璃	×	肉類食物應先醃入味，色澤、香味更佳。	香烤全雞烤牛肉片
強	香酥煎盤	×	香酥煎盤先入爐預熱數分鐘，將再食物置入煎焦。	檸汁煎魚向日葵蛋