

## 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



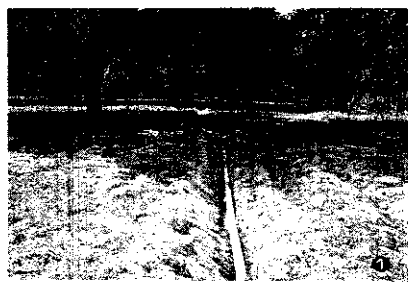
食品類別	再 熱 要 領
麵飯類	先將麵、飯挑鬆，覆上膠膜或加蓋，如表面乾硬可灑少許水再行加熱。
乾燥及油炸類食物	先再盤底舖上紙巾，或以筷子架高，再放上食物加熱。
青菜類	不需加蓋，以免變黃。
滷蛋、荷包蛋等蛋類食品	先將蛋分開為兩半再行加熱，否則易爆裂。
包子、饅頭、燒賣等	須放入耐熱袋，或包上膠膜再行加熱，若表面乾硬可先噴少許水，時間不宜過長。
湯類食品	須加蓋並於中途攪拌一下，酒、牛奶加熱時不宜過長。
基本原則：①食用前加熱，吃多少熱多少，隨熱隨吃。 ②選用「強」微波加熱，視食物份量設定時間，視其種類決定應否加蓋。 ③瓶裝或密封食品，請先打開瓶蓋裝入適當容器內再加熱。	

微波解凍要領：

解 凍 要 領
1. 選用「弱」微波解凍，以防解凍過度而煮熟。
2. 冷凍前，先切割成一次烹調的份量，冰凍前儘量攤平。
3. 食物以解凍至表面軟化，刀子易於切割的程度為原則。
4. 密封的冷凍食品，應先移至盤中再解凍。
5. 食物較薄部份（如翅尖、魚頭、魚尾……）用鋁箔紙包好，以防煮熟。
6. 解凍前，先在食物表面噴少許水，以利解凍。

大同公司林隆德先生提供

# 果園、菜園滴水灌溉設備



圖①② 菜園使用滴灌設備，提早開花。

利用滴水灌溉，能源源不斷的供給作物適當的水分及養分，避免因人力不足缺乏照顧而影響收成，更可節省昂貴的工資成本。它就像人體中的血管一樣，幫助您的作物，長得更好，結果更多，年年大豐收！



圖③ 菜園使用滴灌設備，成長良好。

- 專業生產，品質保證，價格最合理。
- 免費設計、規劃，責任施工。
- 解決果園、菜園乾旱缺水現象，並可配合需要同時施肥，省時、省工，效果顯著。
- 促進果樹結果，可使蔬菜增產並提高品質。

**昌朋實業有限公司**  
 台南縣安定鄉工業區港口村399之1號  
 電話：(06) 5932780·5932774 張欣洽

**連絡處**  
 卓蘭：045-894260  
 國姓：049-451600