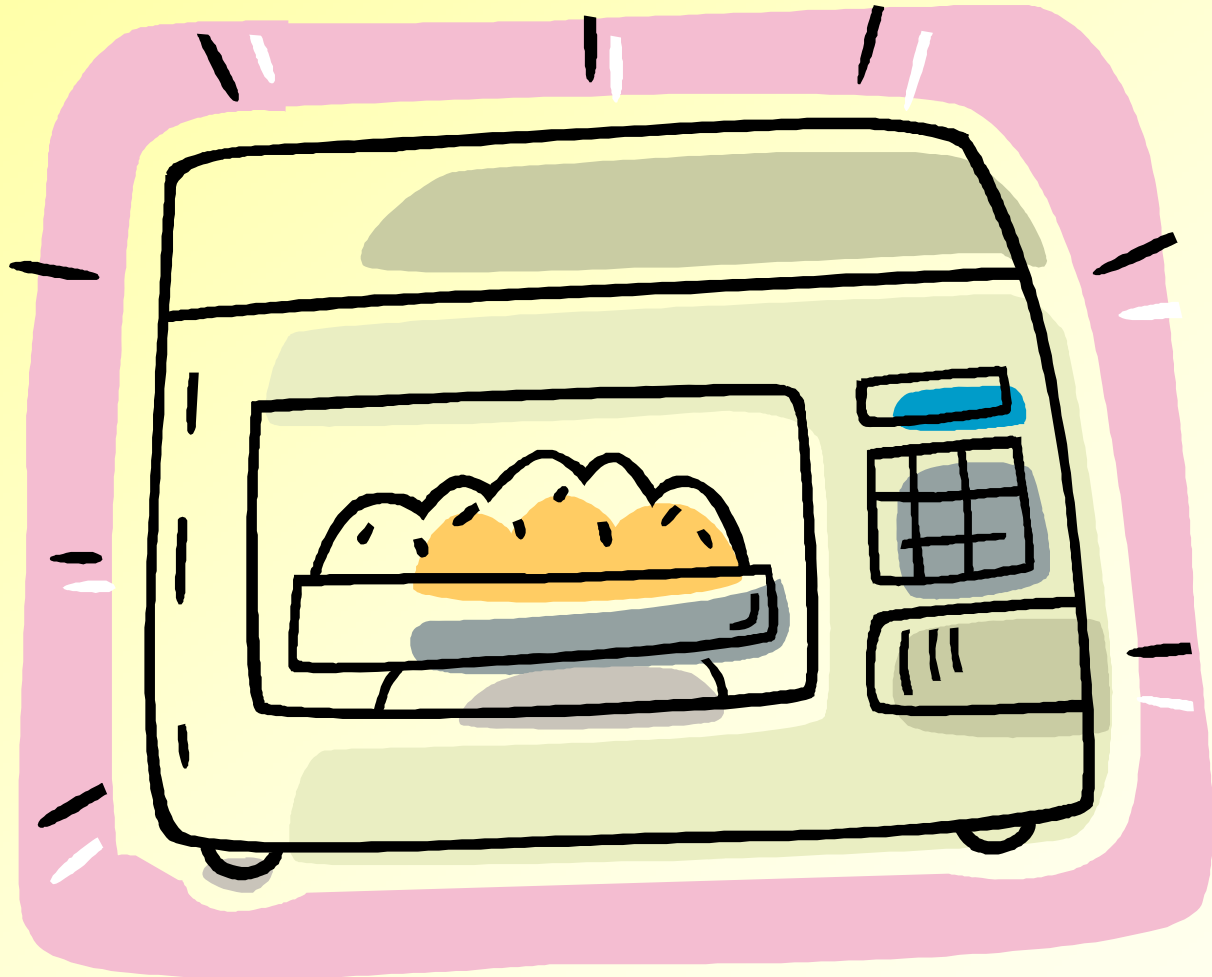
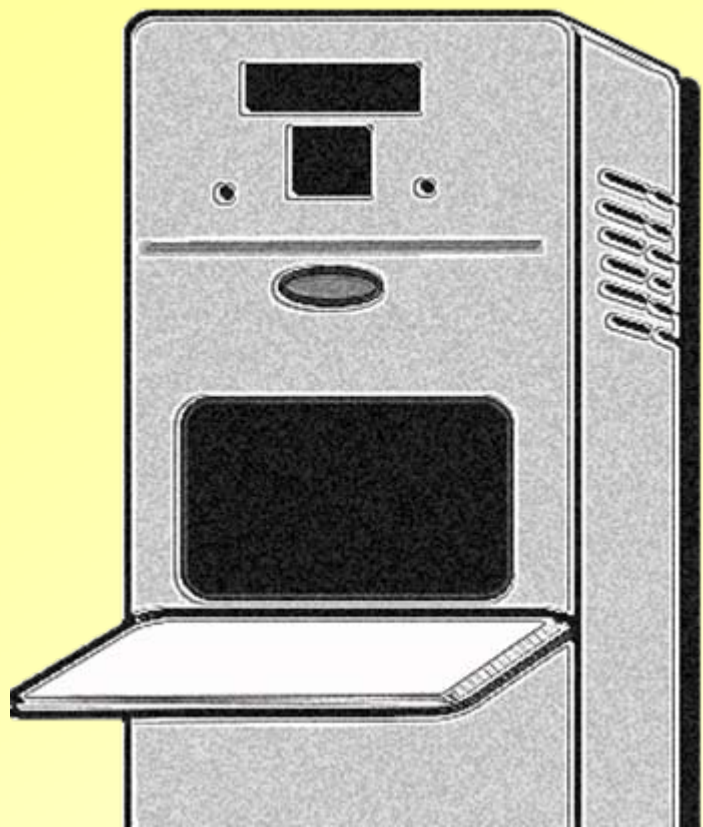


微波烹調

Microwave Cooking



歷史背景



第一部家用微波爐

發明者：Percy L. Spencer

生產商：Raytheon集團

年份：1965

高度：1.5米

重量：約300公斤

功能



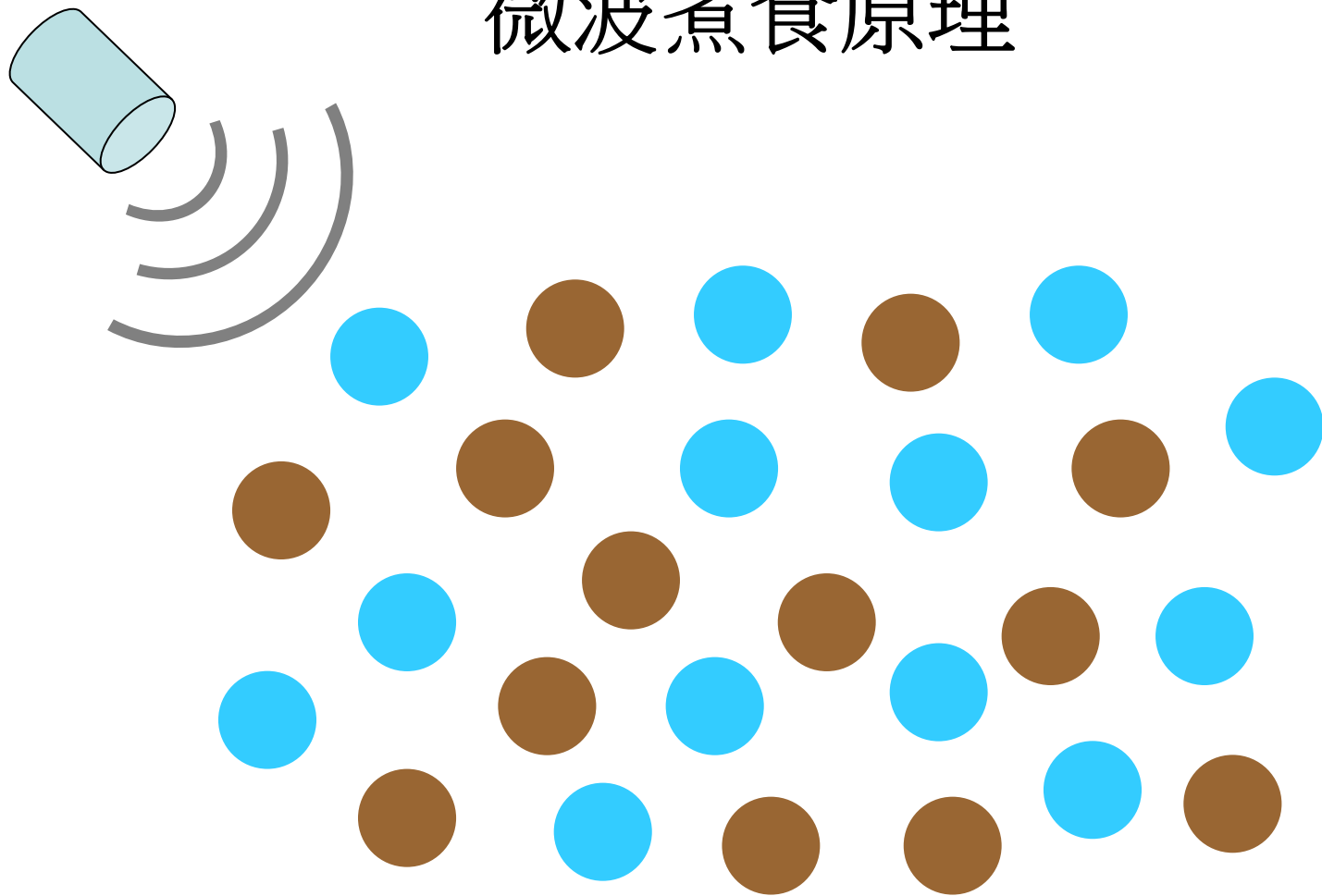
烹煮、翻熱及解凍

1公斤急凍肉類
約需18分鐘

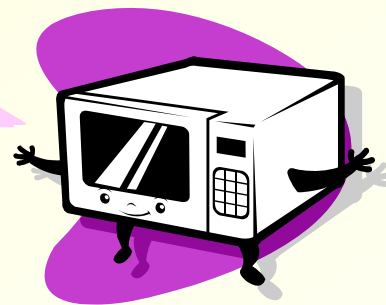
運作原理



微波煮食原理



熱能傳導至附近的食品分子。



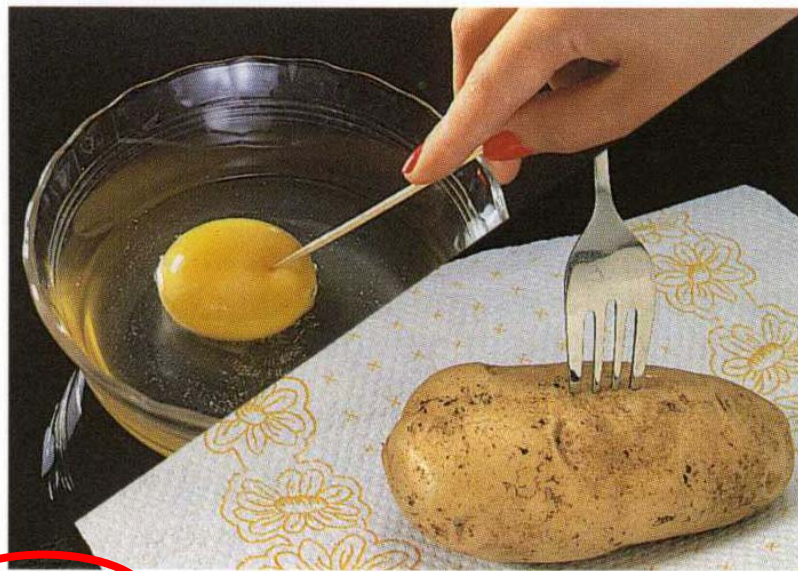
烹調的方法

空間距離

假如將一個完整的食物如烘馬鈴薯、杯形蛋糕等排放相等的距離，將會烘得比較平均。如果可能的話，把食物排成為圓形。



同樣的，將食物順着烘盤的外形排列，而不是一個接着一個排列。不要將食物疊放在一起。



穿刺

在微波烹調期間，有些食物的表皮或膜會阻止蒸氣向外流。在沒有烹調之前，將這些食物的皮剝掉，或穿刺些洞和切縫，以便讓蒸氣蒸發。

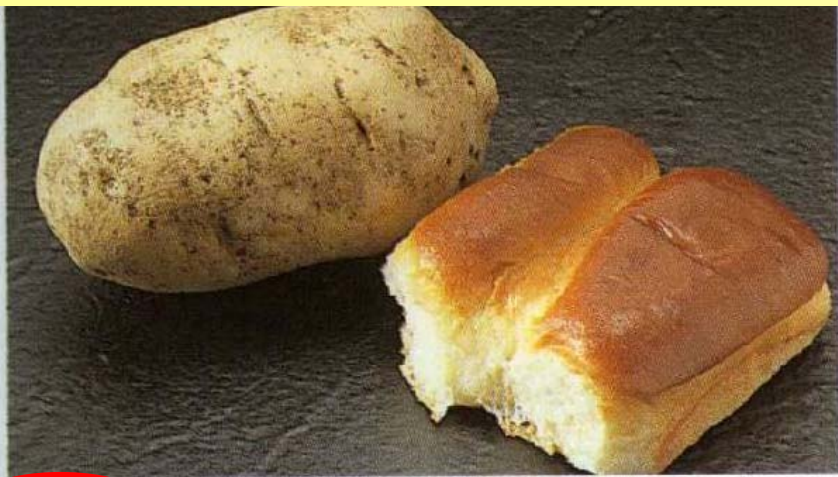
蛋 —— 用牙簽刺穿蛋黃2次，蛋白數次。

蛤和蠔 —— 用牙簽穿刺數次。

馬鈴薯和蔬菜 —— 用叉刺穿。

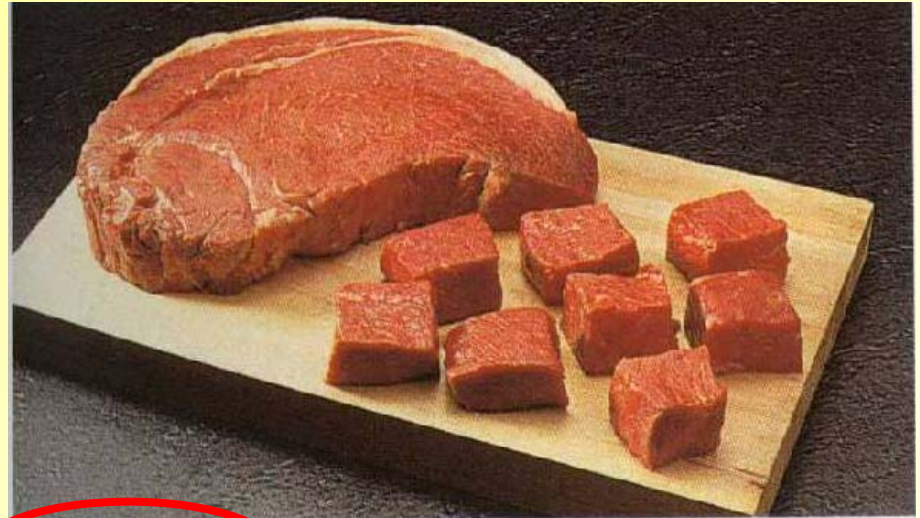
萍果和新馬鈴薯 —— 在煮之前，剝掉2.5公分(1吋)的皮。

法國香腸和臘腸 —— 將燻過的香腸和臘腸劃痕。用叉刺穿新鮮的香腸。



密度

煮或加熱多孔又鬆軟的食物比稠密又沉重的食物時間較短。



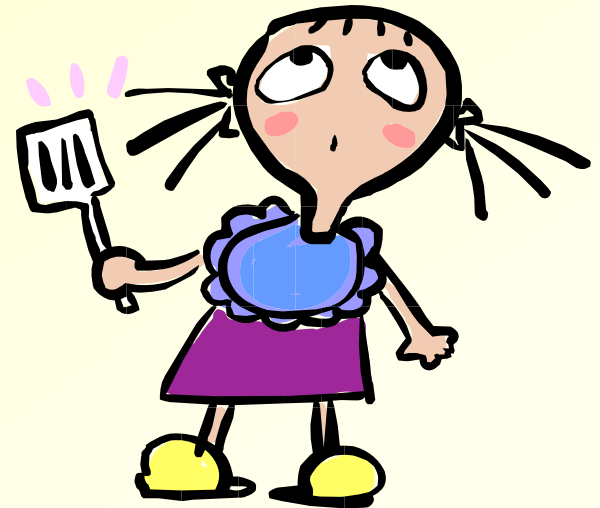
體積與數量

小份的食物比大的快熟。



形狀

體積相同的食物比較平均燒熟。為了補償大小不同的形狀，將薄的放在盤中間而厚的放向盤邊。

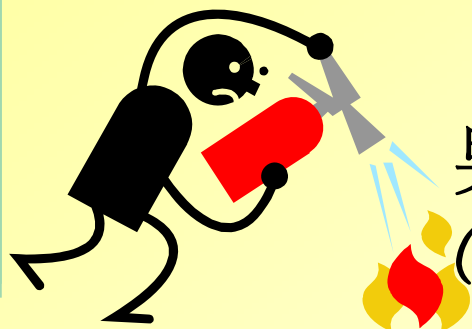


合適容器



由於微波的特性是**遇到金屬便反射**回來，故使用微波爐煮食物時，應選用**絕緣耐熱材料**製成的容器，如**陶瓷、耐熱玻璃或塑料**等。

個案分享



男子微波爐煮杯麵起火
(明報) 2006年10月 07日

一名男子在銅鑼灣道一間便利店用微波爐，為即食杯麵加熱時，沒有除下杯麵的錫紙，令杯麵起火。在下午約3時，該名男子在便利店購買了一個即食杯麵，放進微波爐加熱，但他沒有除下杯麵的錫紙，令杯麵爆開，並起小火。消防員接報到場，而職員已將火救熄，幸沒有人受傷。

微波爐煮蛋灼傷男子眼部 (明報) 2007年04月 16日



柴灣一名男子用微波爐煮熱雞蛋時，雞蛋突然爆開，蛋漿灼傷男子的眼部及肩膊。

該名青年下午約1時獨自在興東邨興康樓住所煮食，將已經剝殼的雞蛋煮熱。不過他把雞蛋拿出來時，雞蛋突然爆開，青年眼部被濺傷，他自行報警求助，經包紮後送院治療。

討論

1. 意外的成因
2. 如何避免該意外之發生



朱古力香脆



材料：



- 卜卜米 50克
- 迷你棉花糖 40克
(如用大棉花糖，要先剪碎)
- 牛油 30克
- 谷咕粉 1-2茶匙

(約可做15個)

製法：



1. 將牛油及棉花糖置於玻璃粉盆內，用微波高溫**30**秒將以上混合物略煮，取出用長竹簽略拌勻，再用高溫**30**秒煮溶。
2. 將啫咕粉徐徐篩入，用湯匙拌勻。
3. 將卜卜米放進玻璃盆中，快手混合拌勻。
4. 用茶匙將卜卜米置於保鮮紙上，做成小圓球。