

KOLIN  MITSUBISHI

歌林·三菱神炊微波食譜



目錄

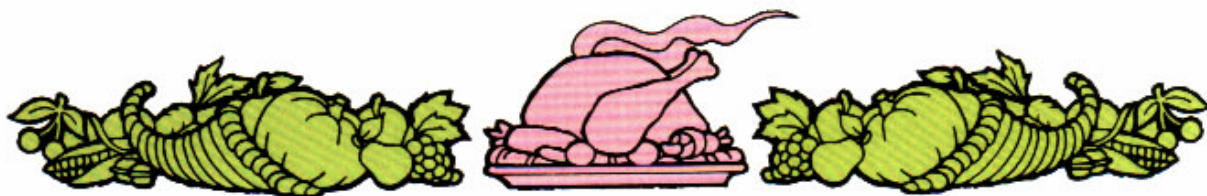
微波原理	1
微波烹調注意事項	2
● 食物烹飪時間表	4
烘烤美味的要訣	5
● 代表性的烤箱烹調食物一覽表	6
使用時需遵守事項	7
正確地選擇適當的容器	8
解凍與加熱	9
● 冷凍食物加熱時間表	10
● 已煮熟食物加熱時間表	11
冷凍食物的基本知識及要訣	12
清潔與保養方法	15
微波料理食譜	16

蔬菜類

- 九層塔茄子 / 蘆筍豆包 17
- 鳳梨包心菜 / 芥末洋芹 18
- 干貝菜心 / 三色包心菜捲 19
- 馬鈴薯包心菜捲 20

雞鴨類

- 拌鴨絲 / 花生雞丁 21
- 玉葱香鼓雞 / 西芹雞條 22
- 蒜茸鹹水雞 / 五香肫肝 23
- 奶油雞肉糊 / 烤全雞 24
- 銀芽雞絲 / 焗烤雞腿 25
- 乳酪烤雞 26



目錄

海鮮類

- 豆豉銀魚 / 辣豆瓣魚.....27
- 銀魚苦瓜 / 香爆魷魚.....28
- 紅燒黃魚 / 乾燒明蝦.....29
- 沙茶花枝 / 酒蒸生魷.....30
- 醬烤烏賊 / 烤魷魚片.....31

豬牛類

- 椒麻肉醬 / 三鮮粉絲.....32
- 冬瓜燒排骨 / 大頭菜肉絲.....33
- 紅燒肉 / 玉蘭牛肉.....34
- 沙茶肉串捲 / 京醬肉絲.....35
- 烤牛排 / 燉煮牛肉塊.....36
- 五味豬肝 / 咖喱牛肉塊.....37
- 烤五花肉 / 香烤排骨.....38

蛋白類

- 培根蕃茄蛋 / 銀絲蛋.....39
- 紅燒素腸 / 蝦仁豆腐.....40
- 麻婆豆腐 / 芙蓉炒蛋.....41

米飯類

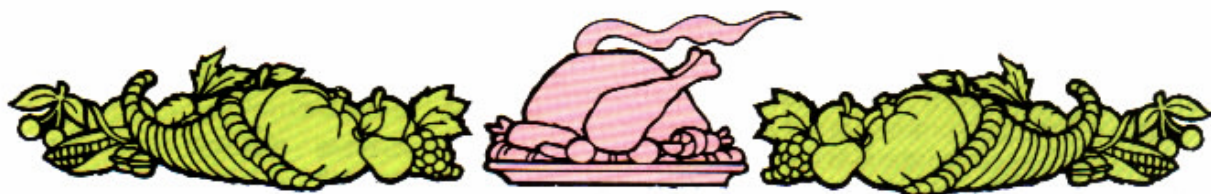
- 酸辣湘粉 / 炒粉絲.....42
- 什錦炒飯 / 海鮮粥.....43

湯羹類

- 翡翠肉絲湯 / 魷魚蓮藕湯.....44
- 柴魚肉羹 / 金菇腦髓湯.....45
- 瓜仔雞湯 / 黃魚湯.....46
- 味噌鮮魚湯 / 馬鈴薯濃湯.....47

點心類

- 水果蛋糕 / 小餅乾.....48
- 芋泥 / 草莓果醬.....49
- 蘋果果醬 / 瑪瑪雷特.....50
- 甜蕃薯 / 烤通心粉.....51
- 焗烤麵包 / 披薩.....52
- 草莓派.....53



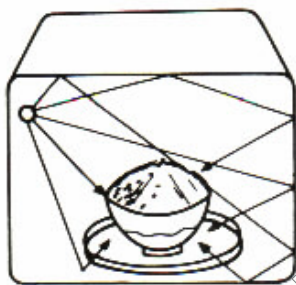
微波原理

一、微波是什麼？

- 微波是一種不產生熱的高頻率電波，波長極短，從數mm到1公尺長，所以特徵和光線一樣是直線進行。

二、微波的特性

- 反射：遇到金屬會反射，無法穿透
- 穿透：直線穿透空氣、玻璃、陶瓷器、塑膠紙張，木器等。
- 振盪：會誘使含有水分子的食物，產生快速振盪使食物因而生熱。



三、微波爐的三大功能

- 解凍：冰得再久的食物，短短幾分鐘即可解凍
- 加熱：可將食物直接裝在盤中，免除了以往為一點點食物，就動用鍋鏟的麻煩。不需翻攪、不會變形。
- 烹煮：山珍海味樣樣可行，保持食物的原色、香、味、及營養素。

四、微波熟食原理

- 微波爐內設有一「磁控管」，把電能轉變為高頻率電波——微波，微波以每秒24億5千萬次的頻率，+（正極）、-（負極）電波反覆交流射出，直線傳達爐內每個角落，微波爐的金屬壁有反射的功用，在來回不停的反射中，遇到含有水分子的食物，則就會和食物中的糖、脂肪、水等極性分子

內的+、-分子在快速振盪、互相撞擊、摩擦的情況下，就產生了熱能。



五、安全性高

- 堅強的防護裝置：藉由微波對金屬無法穿透的原理，於是微波爐的內壁，是由經過特殊處理過的金屬板製成，玻璃門則為金屬網，其作用不僅是要讓微波不停的來回反射，更是一個防護堅強的金屬防護裝置。
- 世界通用的相同頻率：為避免通訊系統的干擾，所以微波爐使用的頻率，有加以限制為915MHz和2450MHz二種，而一般家庭式微波爐所使用的頻率為2450MHz，這是全世界都相同的。
- 放射有一定的標準：微波爐的製造商都被嚴格限制微波放射標準，這項標準是設在微波對人體產生影響的100倍以下。
- 未有傷害記錄：美、歐、日等國使用了20多年，至今大約有1千萬台的微波爐在使用，從未發生過對人體造成傷害的記錄。

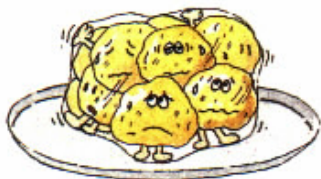
六、微波爐的好處多

- 保持食物原味和養份：烹調時大多不須加水，所以對維生素的破壞及流失減到最低。
- 清理方便：廚房涼爽不熱、無油煙，永保清潔。
- 便利：可直接在盤上加熱、烹煮，減少洗鍋的麻煩。
- 省時：由於微波是從四面八方穿透食物，速度很快，縮短烹調時間。
- 經濟：方便、快速，節省做菜時間，每小時耗電量約1度，每月電費約100元。
- 安全：只要調好時間、啓動開關，即可忙碌其他的事，不用擔心燒焦、忘記關火。
- 殺菌：食物因快速發熱，產生高溫，而細菌本身含有水份，會受微波振盪作用，產生高熱而死亡。

微波烹調注意事項

一、烹飪要領

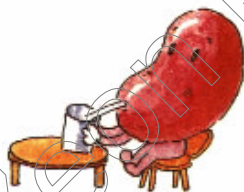
- 為避免於食品中水份的流失，最好覆蓋保鮮膜。
- 時間的控制，宜保守些，以免食物過熱，寧可慢慢再增加烹調時間。
- 儘量不要重疊食物，以便微波均勻照射，食物若量多時，則需翻攪。



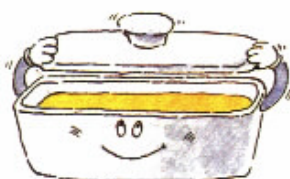
- 加濃調味料是使用微波爐的訣竅。
- 食品的份量增加，調理時間也要延長。
- 清洗食物、蔬菜後，不必瀝乾，直接加熱效果更好。



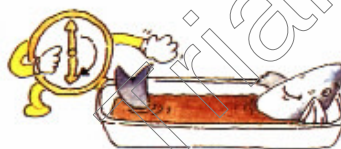
- 依據食品不同種類、含水量的不同，烹煮所需的時間也不同。
- 除了煮湯外，一般的食物不必加水。
- 若是乾燥食物，含水份少的，例如豆類，就要加些水份。



- 拌過太白粉的食物，烹煮前加適量油調開，以免黏成一團。
- 湯汁若要勾芡，要等湯汁煮開，再調入所需太白粉，拌勻即可，但量多時，需再煮開。
- 煮湯時，水不要太滿，以免溢出，最好加蓋。



- 食物煮熟後，稍微燜一下，可以增加熟度。蛋、肉類尤需如此。
- 室溫下的食物，比冷藏的食物加熱時間來得快，夏季又比冬季快。
- 燒烤食物先以醬油等佐料醃浸，最為恰當，肉魚最少要浸泡30分鐘以上。



- 食物排在盤子外圈較快熟，中心較慢熟；所以易熟食品擺中間，不易熟物擺外圈。
- 馬鈴薯、紅蘿蔔等硬物，切塊後加熱較快熟。



- 烹煮時如果打開機門，微波會停止切斷，必須關上門，再按啓動鍵，才會繼續開動。
- 烤醃過的魚、肉時，置於筷子上，烤至金黃色即可，中途需再塗1~2次的醃汁。



- 燉煮食物時，材料較硬的話，先用微波爐加熱再燉，時間較快。
- 蒸蛋要蓋鋁箔紙。荷包蛋要將蛋黃膜刺破，不適合煮白煮蛋或滷蛋。



微波烹調注意事項

二、注意事項：

- 硬殼類食物
要先去殼或是割開細縫後再煮。
- 木、竹器、金屬品
注意使用時間，不宜過長，金屬製品不可放入。
- 密封食品或罐頭
請先開蓋或倒入碗中再煮。
- 使用鋁箔紙時
不要碰到內壁及門，否則會產生火花或刮痕。
- 保鮮膜
最好的蓋子，但勿包太緊，以免脹破，可刺小洞，或露出風口。
- 食物少時或乾時
可在旁邊擺八分滿水的杯子，使爐內充滿濕氣，或在食物上灑些水。
- 鋁箔包的食物
不要直接加熱，換裝到其他容器內。



微波烹調注意事項

三、食物烹飪時間表

菜 名	分 量	烹飪用具	食物處理	時 間(分)	備 註
米	1 杯	耐熱器皿	蓋錫箔紙	強10・弱10	糯米要浸泡2小時
玉 米 筍	半 斤	耐 熱 袋	整 條	4	
黃 豆 芽	半 斤	耐 熱 袋		4	
綠 豆 芽	半 斤	耐 熱 袋		2	
菲 黃	半 斤	耐 熱 袋	切 段	3	
包心白菜	半 斤	耐 熱 袋	剝 塊	6	切絲只要4分
青 江 菜	半 斤	耐 熱 袋	切 段	4	
茼 蒿	半 斤	耐 熱 袋	撿 過	2	
紅 菜	半 斤	耐 熱 袋	切 段	4	
小 白 菜	半 斤	耐 熱 袋	切 段	3	
玉 米 條	1 條	耐 熱 袋	去 皮	2	
芹 菜	半 斤	耐 熱 袋	切 段	3.5	
白 蘿 蔔	半 斤	耐 熱 袋	切 塊	7.5	切片、切丁煮更快
紅 蘿 蔔	半 斤	耐 熱 袋	切 塊	6	
空 心 菜	半 斤	耐 熱 袋	切 段	3	
菱 菜	半 斤	耐 熱 袋	切 段	3	
茼 蒿	半 斤	耐 熱 袋	切 段	3.5	
芥 菜	半 斤	耐 熱 袋	切 段	6.5	
竹 筍	1 條	耐 熱 袋	去 皮	2	
地 瓜	1 斤	耐 熱 袋	洗 淨	10	
四 季 豆	半 斤	盤・膠膜	切 段	8	
芋 頭	半 斤	盤・膠膜	切 片	8	
小 黃 瓜	半 斤	盤・膠膜	切 片	3	
茄 子	半 斤	盤・膠膜	整 條	4	
馬 鈴 薯	半 斤	盤・膠膜	切 塊	6	切片、切丁煮更快
高 麗 菜	半 斤	盤・膠膜	切 過	9	
白 花 菜	半 斤	盤・膠膜	切 塊	7	煮前用熱水燙過會更脆
青 花 菜	半 斤	盤・膠膜	切 塊	5	
青 椒	半 斤	盤・膠膜	切 絲	3	不加鹽更脆
甜 菜 根	半 斤	盤・膠膜	去 皮	8	
絲 瓜	半 斤	盤・膠膜	切 絲	5	
豆 苗	半 斤	盤・膠膜		3	
蘆 筍	半 斤	盤・膠膜	切 段	5	
瓠 瓜	半 斤	盤・膠膜	切 絲	10	
苦 瓜	半 斤	盤・膠膜	切 片	6	
花 生	3 兩	盤(不蓋)		7	中途請攪拌
荷 包 蛋	1 個	盤・膠膜		50秒	用牙籤將蛋黃戳破
雞	1 隻	盤・膠膜		16	
魷 魚	3 兩	盤・膠膜		3	
炸 猪 油	1 斤	耐熱器皿		18	切小塊

註：本時間表為參考用，機器不同或食物體積不同則時間略有差異。

烘烤美味的要訣

一、烘烤的秘訣

● 爐門不要隨便打開

烘烤中的蛋糕、點心，會因此而萎縮。

● 水份過多則溫度不易上升

烤箱內因為烹調水份的蒸發，會使溫度難以上升。

● 烹調物的大小最好要勻稱

例如餅乾或杯形蛋糕之類，它的大小不一致，燒烤出來也就不均勻。

● 燒烤時油會亂濺

如可能請用錫箔紙包裹或切一些小洋蔥、紅蘿蔔、蔬菜放在食物四周，以防止油亂濺。

● 減少洗烤盤的方法

在烤盤上鋪一層錫箔紙。

● 注意托盤架的調整

食物過於接近電熱管時，容易烤焦，所以要注意調整托盤架。

● 食物黏在網架上

請在烘烤前，先塗上一層沙拉油或奶油，就可避免這種狀況。

● 預熱

為了使食物放進烤箱內時，能已有適當的溫度，因此先調好預定溫度預熱，是烘烤料理多半所需要的。

● 發酵

1. 以37°C最為恰當，給予酵母充份的養分，所以要加砂糖。
2. 膨脹的麵糰，用手指沾些麵粉試按，凹痕反彈不回來時，就可以了。若是發酵太久，凹痕會鼓，反之，發酵不夠，就會很快反彈回來。所以不宜發酵過久或過快，分量要適中。
3. 濕氣不足，表面乾燥無法膨脹時，請在爐內及麵糰表面加些水。

● 攪打的方式和烘烤的色澤

需要攪打的烹調物，依據攪打的方式不同，烘烤的色澤會有變化：攪打不足→顏色太淺，攪打過火→顏色太深。

● 攪打蛋的注意事項

打蛋時盆子和攪拌器勿沾油，盆子不要太小，向前傾用力攪打，如果無法發泡，放在開水裡燙一下。

● 海棉蛋糕的膨脹

要注意蛋的攪打方式，溶化的奶油不要涼了，麵粉的加入方式要對。

● 加麵粉的方式

蛋不停的攪打時，趁泡沫還在前加入麵粉，在麵粉未混和均勻前，倒入溶化好的奶油和牛奶，以相同方向由上往下直線攪拌。

● 糖份和烘烤的色澤

糖若放得少，顏色也難以顯現。

● 烤雞或魚時燒焦了

防止這種情形，可在烘烤中途，於細小部位包錫箔紙，表皮則可覆蓋高麗菜，或是烘烤中途塗肉汁、沙拉油。

● 時間一到就取出

若食物烘烤好後燜太久，餘熱會將食物烤焦，尤其是薄、小的食物，很快就會燒焦。

烘烤美味的要訣

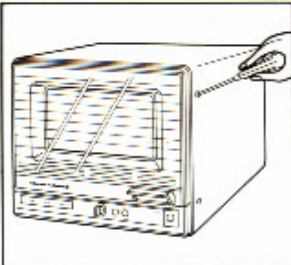
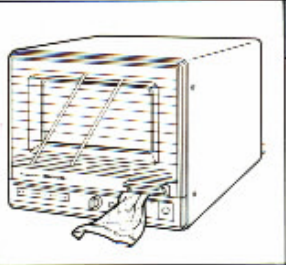
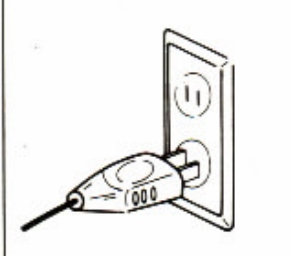
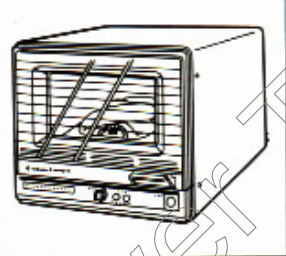
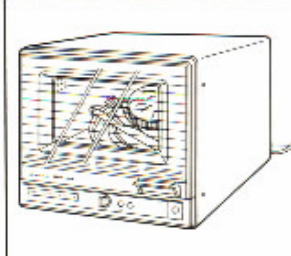
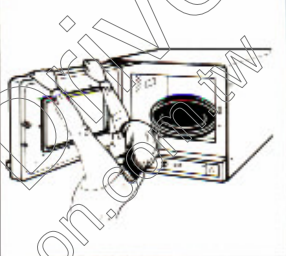
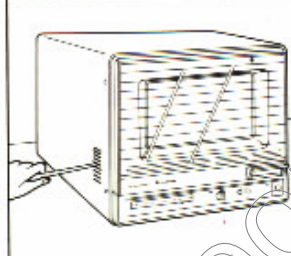
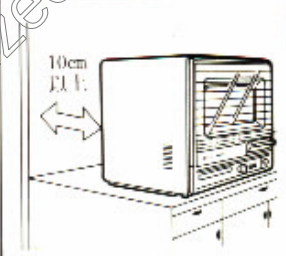
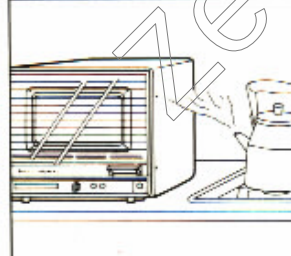
二、代表性的烤箱烹調食物一覽表

※ 連續烘烤時，供作標準來參考。

烹調物		功能	不需要預熱時			需要預熱時		
			溫度	托盤架	加熱時間	溫度	托盤架	加熱時間
糕餅	冰盒糕餅	烘 烤	200°C	上 段	15分	200°C	上 段	12分
	奶油泡芙	烘 烤	220°C	下 段	32分	220°C	下 段	30分
	麵包卷	烘 烤	210°C	下 段	20分	200°C	下 段	12分
	海綿蛋糕	烘 烤	160°C	圓形搪瓷盤	40分	160°C	圓形搪瓷盤	40分
	磅餅	烘 烤	160°C	圓形搪瓷盤	50分	160°C	圓形搪瓷盤	45分
	瑞士卷	烘 烤	180°C	下 段	20分	180°C	下 段	18分
	雞蛋糕	烘 烤	180°C	圓形搪瓷盤	23分	180°C	圓形搪瓷盤	17分
	蘋果派	烘 烤	200°C	圓形搪瓷盤	40分	200°C	圓形搪瓷盤	30分
	乳酪蛋糕	烘 烤	180°C	圓形搪瓷盤	45分	180°C	圓形搪瓷盤	40分
	菓子饅頭	烘 烤	200°C	下 段	18分	200°C	下 段	13分
美食	烤通心麵	燜 烤	—	上 段	14分	—	上 段	10分
	肉酥	綜合微波烘烤	250°C	圓形搪瓷盤	40分	250°C	圓形搪瓷盤	30分
	烤雞	綜合微波烘烤	綜合 250°C	圓形搪瓷盤	40分	綜合 250°C	圓形搪瓷盤	38分
	烤雞腿	燜 烤	—	上 段	14分+10分	—	上 段	12分+10分
	烤鯽魚	燜 烤	—	上 段	10分+4分	—	上 段	7分+4分
	烤鮭魚薄片	烘 烤	250°C	上 段	17分	250°C	上 段	12分
	燉煮、牛肉塊	微 波 綜合微波烘烤	綜合 160°C	圓形搪瓷盤	微波 綜合 15分+75分	綜合 160°C	圓形搪瓷盤	微波 綜合 15分+75分
	高麗菜卷	微 波 綜合微波烘烤	綜合 160°C	圓形搪瓷盤	微波 綜合 15分+40分	綜合 160°C	圓形搪瓷盤	微波 綜合 15分+40分
	蒸蛋	綜合微波烘烤	綜合 180°C	圓形搪瓷盤	25分	綜合 200°C	圓形搪瓷盤	25分
	稻餅	烘 烤	200°C	圓形搪瓷盤	20分+23分	200°C	圓形搪瓷盤	15分+21分

註：本時間表為參考用，機器不同或食物體積不同則時間略有差異。

使用時需遵守事項

	外 箱 內有高壓配線，不可拆下。		箱 門 勿夾帶東西，否則無法啓動。
	插 座 勿和其他電源共同使用一個插座，也不要使用延長線。		用 途 不要做烹調以外的用途，例如烘衣物，若不小心會導致起火。
	金 屬 使用微波時，金屬鐵器等物，勿放進爐內，會產生火花。		不可垂吊 小孩攀附在門上會向前傾倒，要小心
	排 氣 孔 通氣孔不要插入任何東西，會導致觸電。		擺放位置 平穩通風，後、左、右、上方，各留5~10公分。
	距 離 不接近潮濕、可燃物，並和電視、收音機保持3公尺遠，以免影響畫面。		取出菜餚 請用手套，抹布，或是烤箱專用的取手。

陶瓷容器

- 溫度很高時，請勿用太濕毛巾接觸，以防破裂。

空 煮

- 微波時絕對要避免放入①加蓋的金屬容器。②鋁箔包裝品。③空無一物，否則造成微波空打，而影響了磁控管的壽命。

正確地選擇適當的容器

表示可以使用的容器

▲表示要視情況而定，再使用的容器

 表示不可以使用的容品

[illegible]

解凍與加熱

一、加熱

按 強微波

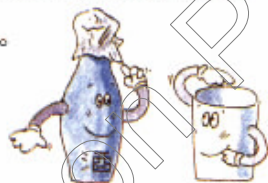
- 熱麵或飯時，先將麵飯挑鬆，表面若乾硬則灑點水，蓋上蓋子或保鮮膜。



- 麵包、點心，請在底部墊紙巾，時間不宜過長。
- 荷包蛋、滷蛋再加熱，時間要短，否則會爆裂，若是切開，則可防止爆裂。
- 食用前再加熱，吃多少熱多少，若是同一食品，則按食品的分量多少，水份含量多少、室內溫度的高低，來決定加熱的時間。
- 蔬菜類加熱時不需加蓋，以免變黃。
- 湯類食物請加蓋，並在烹煮中途拌勻。



- 溫酒時，可利用廣口杯或矮瓶的酒瓶，使用窄口瓶時，包上錫箔紙於窄口處。



- 溫熱燒賣、肉包等食物，請放入深的器皿中，再蓋上保鮮膜。



- 牛奶加熱，放在廣口容器中，攪拌一下，以免表面產生一層薄膜。

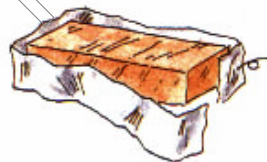


二、解凍

按 生鮮解凍鍵或弱微波鍵

- 食物解凍到半解凍狀態，是美味可口的訣竅。
- 避免一再冷凍又解凍，可先切割好，分裝起來避免這種狀況。
- 已調理過煮熟的食品(如麵包、菜湯)，不需解凍，直接以強微波加熱。
- 厚薄不同的食物，如魚在解凍時，可在薄處：魚頭、魚尾，以錫箔紙包住，以防煮熟。

- 生魚片的解凍，可先用錫箔紙包住四周及肉薄的部份。



- 炸、烤食物，請置於攤有筷子的盤上加熱解凍。



- 咖喱和燉的食品，須加蓋解凍加熱，中途要攪拌。



- 若為結成一團的冷凍食品，可先將外層已解凍軟化的肉拿出，中間尚未解凍的食品繼續解凍。
- 解凍的時間，必須配合食物的重量而定。
- 解凍過程中，要隨時查看，以免解凍過度而熟了。
- 密封的冷凍食品，應挪出移置盤中再解凍。

解凍與加熱

三、冷凍食物加熱時間表

	生食或熟食	菜 名	分 量	時 間(分)	備 註
強微波鍵	已煮熟	肉 包	1 個	1	
		燒 賣	12個	5	
		獅子頭	半斤	10	
		咖 哩	半斤	10	
		漢堡牛排	3兩	4	
		飯 糰	3兩	4	
		雞肉飯·客飯	半斤	6	
		毛 豆	5兩	8	撒些鹽·放深盤·蓋膠膜
弱微波或生鮮解凍鍵	未煮熟	蔬 菜	菠 菜	5兩	5
			青豌豆	5兩	5
			混合蔬菜	5兩	5
		魚 貝 類	草 蝦	3兩	3
			魚	5兩	5
			鮭 魚	6兩	6 做生魚片
			烏 賊	5兩	5 做生魚片
			海 扇	6兩	6 做生魚片
		肉 類	里肌肉	3兩	3
			絞 肉	5兩	5
			雞 腿	5兩	5

● 1 兩 = 37.5 g

解凍與加熱

四、已煮熟食物加熱時間表

按 強微波

類別	菜名	分量	加蓋(保鮮膜)與否	時間(分)	備註
飯類	冷飯	1碗	加蓋	1.5	
	燴飯	2碗	加蓋	3.5	
	炒飯	2碗	加蓋	3.5	
	粽子	2個	加蓋	2	可連粽葉放入加熱
湯類	味噌湯	150cc	加蓋	2	
	清湯	150cc	加蓋	2	
	咖哩	半斤	加蓋	3.5	
	燉湯	300g	加蓋	3	
	濃湯	200cc	加蓋	3	
煮	魚	4兩	加蓋	2	
飲料	酒	180cc	不加蓋	1	冬天1.5分
	牛奶	200cc	不加蓋	2	
	咖啡	150cc	不加蓋	2	
炸	豬排	4兩	不加蓋	2.5	
	肉丸	2兩	不加蓋	1.5	
	魚	3兩	不加蓋	2	
	天婦羅	3兩	不加蓋	1.5	
烤	烤鱼	3兩	不加蓋	2	
	烤雞肉串	5串	不加蓋	2.5	
	漢堡肉	4兩	不加蓋	2	
炒	青菜	半斤	加蓋	3	
	義大利麵	半斤	加蓋	3.5	
	炒麵	半斤	加蓋	3.5	
	八寶菜	半斤	加蓋	3.5	
點心	麵包	1個	加蓋	30秒	
	燒賣	12個	加蓋	3	
	肉包	1個	加蓋	1	

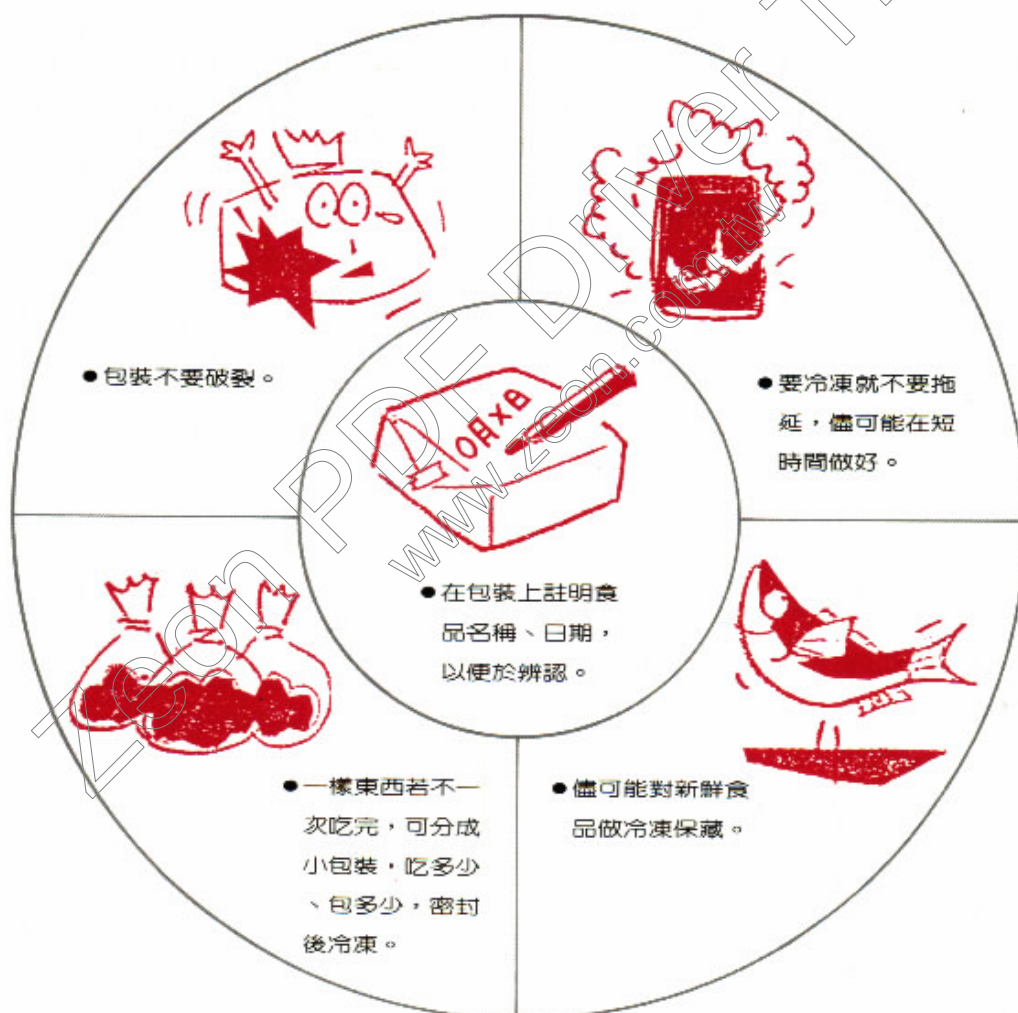
註：本時間表為參考用，機器不同或食物體積不同則時間略有差異。

冷凍食物的基本知識及要訣

一、包裝是保存食物原味的關鍵

- 包裝好再放入冰箱冷凍，包裝不能有破洞，若有破洞，再加上一層包裝。
- 冷凍時如果食物的汁流出，或太乾燥，都會損及食物原味。
- 玻璃瓶內的液體於冷凍時，會因受到溫度下降的影響而膨脹破裂，要注意。

二、冷凍的基本方法



冷凍食物的基本知識及要訣

三、冷凍時包裝的材料及基本知識

(一)包裝食物專用的塑膠袋

- 它的抗濕、抗酸性都很強，適合做食物的包裝材料。
- 將食物放入袋後，須除去空氣，再以繩子或橡皮筋束緊。
- 冷凍後袋子易破裂，因此較薄的塑膠袋須包2層。
- 以微波爐解凍時，整袋包裝放入即可。

(二)微波爐專用保鮮膜

- 空氣不易進入，適合包裝形狀特別的食物。
- 請除去空氣，做2層的包裝更安全。
- 若要做長時間保存，包好後以膠帶固定尾部。
- 可直接放進微波爐內。

(三)錫箔紙

- 可直接置於火上加熱，但密封時就需要一點工夫了。
- 適合包裝肉、炸丸子等圓狀食物。
- 冷凍時包裝易破裂，最好再包一層。
- 鹽或酸性含量較多的食物，易將錫箔蝕出破洞，避免使用此種包裝。

(四)超耐熱玻璃容器

- 耐溫差性強，突然變化大的溫差也不會破裂。
- 可原封不動地解凍，咖喱、牛肉等的燉、熬亦可使用。
- 不要裝滿，要加蓋，再用塑膠袋封閉。
- 解凍時拿掉塑膠袋擦乾水份後，再放入微波爐加熱。

(五)耐熱玻璃容器

- 沒有超耐熱玻璃容器耐溫差性強，所以不要高溫時沖冷水。
- 可直接放進微波爐內。

(六)汁液多的食物

- 裝至容器的7~8分滿，以免汁液膨脹，致使蓋子脫落，或使容器破裂。

(七)熱的食品

- 不要馬上關緊，因為冷卻後，裡面的氣壓下降，容易使容器破碎掉，所以要等冷卻後蓋上蓋子。

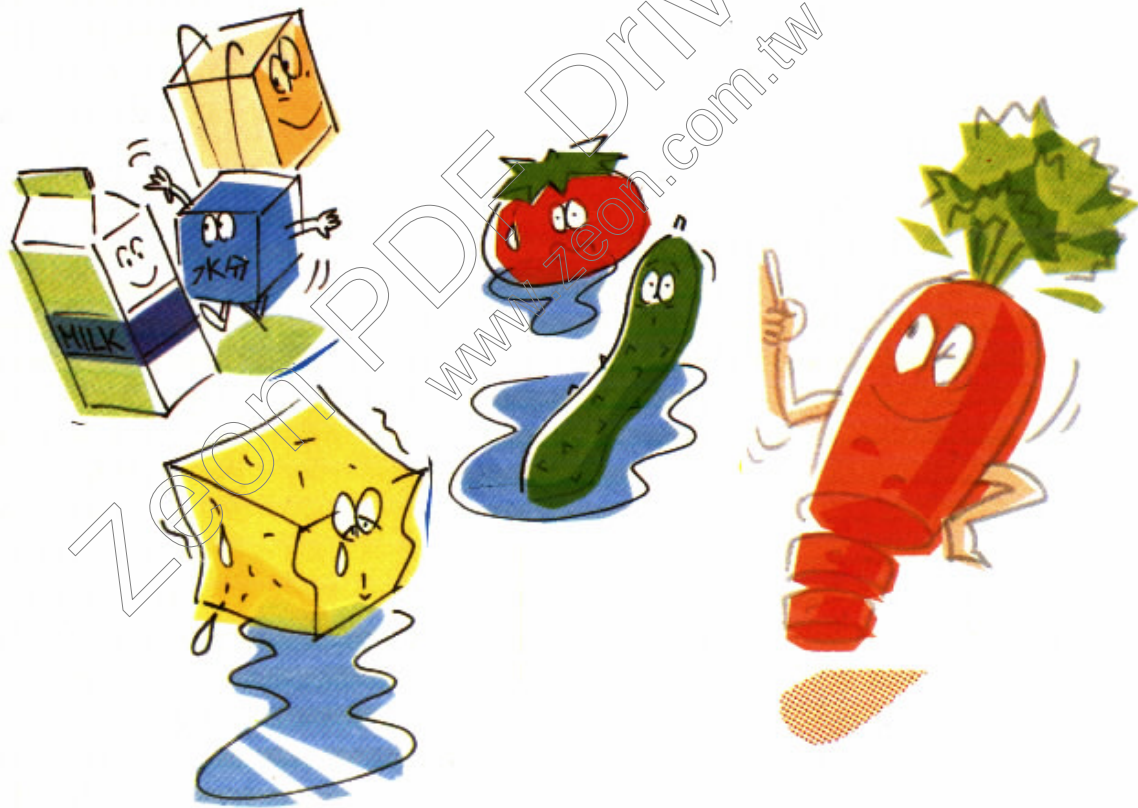
(八)蔬菜

- 燙煮過後，等冷卻時用抹布拭去水份，再進行冷凍。

冷凍食物的基本知識及要訣

四、不可冷凍的食品

- 生吃的小黃瓜、萵苣、蕃茄、芹菜
如果冷凍後再解凍，會產生水份，變軟。
- 生的馬鈴薯、蕃薯
將冷凍的馬鈴薯、蕃薯加熱，容易脫水，但炸過或煮過的就不在此限。
- 竹筍
含有豐富的纖維質，如果冷凍，水份易流失。
- 豆腐、生蛋、煮蛋
冷凍易出水，解凍後無法恢復原狀
- 牛奶
脂肪和水份會分離，但如果要喝濃度高的牛奶時，可冷凍後，倒掉上面的水份。
- 炸甜不辣、蕃薯
解凍後會流出水份，過於乾燥。



清潔與保養方法

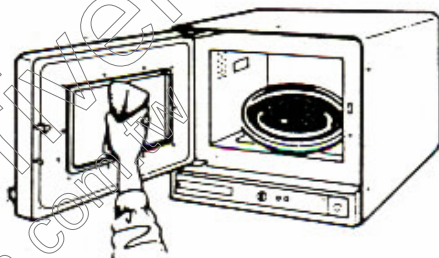
一、附屬品

- 清洗時將插頭拔掉。
- 迴轉盤、玻璃盤、搪瓷盤等，放進溫水或冷水中浸泡，再用沾有中性清潔劑的抹布和海綿清洗。
- 烹飪時若有湯汁溢出，請記得擦拭，油污若不盡快清洗，則不易脫落。
- 勿拆卸外箱，內有高壓電。



二、爐內

- 取出迴轉盤。
- 微波出口處要注意有否污物。
- 透視門、機體外部勿用強酸、強鹼等化學性清潔劑。
- 勿用金屬刷刷機器，若非得使用去污粉或金屬刷時，請注意不要刮傷玻璃門。



三、有異味時

- 可用檸檬水或醋水或茶葉水，盛於杯中，強微波3~4分鐘後，再用濕抹布擦拭即可。

四、烤箱

- 油污厚時，可用「烘烤」或「焗烤」空烤20分鐘後再擦拭。
- 「烘烤」過後，方形及圓形搪瓷盤，切勿急速沖水冷卻，以免盤子變形。



微波料理食譜



蔬菜類

1 九層塔茄子

材 料

茄子2條、大蒜3粒、紅辣椒1支、蔥2支、五花肉末2兩、九層塔1兩。

調味料

鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、醬油1大匙、黑醋1小匙、味精、麻油各少許、沙拉油3大匙。

作 法

- ①大蒜切末、紅辣椒切粒、蔥切段、五花肉末、九層塔取嫩葉。
- ②茄子切滾刀塊，泡水後瀝乾待用。
- ③沙拉油2大匙入盤強微波爆熱1分鐘，茄子入盤強微波2分。
- ④將1大匙油、五花肉末及蒜末蔥、辣椒用強微波2分爆香，再加入③料及調味及九層塔強微波3分即可上桌。



2 蘆筍豆包

材 料

青蘆筍6兩、油炸豆包2片、大蒜2粒。

調味料

鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、麻油1小匙、味精少許、沙拉油3大匙、熱水2大匙。

作 法

- ①青蘆筍切段、油炸豆包切塊、大蒜拍碎待用。
- ②油3大匙強微波3分將豆包放入再炸一次，撈出瀝乾。
- ③油1大匙，加上蘆筍、大蒜、豆包、調味及熱水2大匙，用強微波3分即可。



蔬菜類

3 鳳梨包心菜

材 料

新鮮鳳梨 $\frac{1}{4}$ 個、包心菜6兩、芹菜2支、胡蘿蔔半支。

調味料

鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、黑胡椒 $\frac{1}{4}$ 小匙、白糖2大匙、白醋1大匙。

作 法

- ①包心菜切塊、胡蘿蔔切薄片、鳳梨切片、芹菜切段待用。
- ②取一容器入包心菜用強微波6分炒軟，再加上胡蘿蔔片、鳳梨、芹菜及調味用強微波2分即可。



4 芥末洋芹

材 料

洋芹菜8兩。

調味料

黃色芥末粉1大匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、沙拉醬1大匙、白醋、糖各 $\frac{1}{2}$ 大匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、麻油少許。

作 法

- ①芥末粉加酒與溫水 $\frac{1}{2}$ 大匙調勻，倒扣十分鐘後加沙拉醬、白醋、糖、鹽、麻油等拌勻做成調味料。
- ②洋芹菜去筋，切長段加少許鹽，入強微波快煮3分，取出沖涼水，放入冰箱冰透，食用前加入調味料拌勻即可。



蔬菜類

5 干貝菜心

材 料

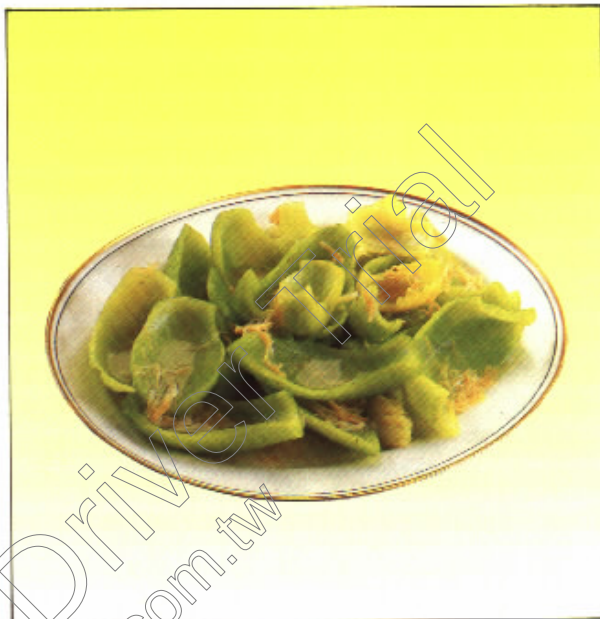
干貝2粒、芥菜心8兩、高湯1杯。

調味料

鹽1小匙、酒1小匙、太白粉1小匙、水1大匙。

作 法

- ①干貝先用熱水泡軟，盛入碗中，加入少許水，覆膠膜以強微波2分取出，以手撕成細絲。
- ②芥菜心剝開成片，入盤中，加上少許鹽拌勻，覆膠膜以強微波5分。
- ③將干貝絲灑在芥菜上，淋上高湯及調味與太白粉芡以強微波2分即可。



6 三色包心菜捲

材 料

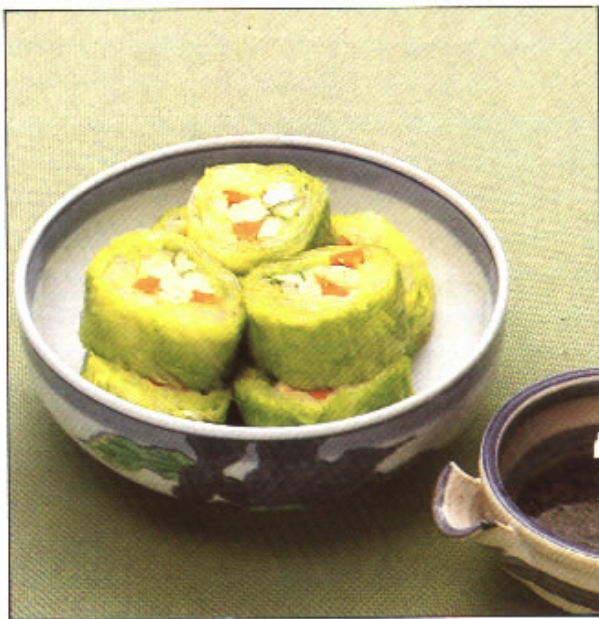
包心菜4兩、雞翅膀2支、紅蘿蔔1支、小黃瓜1條。

調味料

醋1大匙、砂糖1大匙、麻油1小匙、鹽1小匙、醬油1大匙。

作 法

- ①包心菜用膠膜包好於強微波5分、紅蘿蔔2分。
- ②雞翅抹上少許糖入強微波3分，取出切成細絲。
- ③將紅蘿蔔、小黃瓜、雞翅細絲攤於包心菜中央，再慢慢捲緊，稍置片刻切段，即可沾食。



蔬菜類

7

馬鈴薯包心菜捲

材 料

包心菜葉大5片、馬鈴薯1個、豬絞肉2兩、洋葱半個、青豌豆少許。

調味料

蕃茄醬1大匙、奶油適量、胡椒粉少許。

作 法

- ①包心菜葉用鹽膜包好以強微波4分，馬鈴薯去皮切丁，置於容器中用強微波4分，取出壓乾水份壓成泥狀。
- ②將洋葱、絞肉、奶油置容器中，用強微波加熱3分，再與馬鈴薯泥、青豌豆、調味料拌勻強微波2分。
- ③包心菜拭乾水份將②料放中央部位捲好即成。



雞鴨類

1 拌鴨絲

材 料

鴨半支、蔥3支、薑1塊、金菇1小罐、紅辣椒1支。

調味料

鹽1小匙、酒1大匙、麻油2大匙、醋1小匙、胡椒少許。

作 法

- ①將鴨洗淨抹上鹽、酒及蔥薑用強微波10分，煮熟待冷，撕成絲。
- ②金菇(罐頭裝)用冷開水洗淨黏液，蔥薑切絲拌入①料中，再加調味料拌勻盛盤中即可。



2 花生雞丁

材 料

雞胸肉6兩、去皮花生 $\frac{1}{4}$ 杯、紅辣椒1支、蔥1支、薑、蒜末各1小匙。

調味料

醃雞丁料——蛋白半個、白醬油1大匙、太白粉1大匙。

白醬油1大匙、醋1小匙、酒1小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精少許、沙拉油2大匙。

作 法

- ①雞肉切成四方丁狀，加入醃料使入味，入強微波3分。
- ②將薑、蒜、油、爆香強微波1分，加入①料中，再將花生、紅辣椒、蔥末及調味入強微波3分即可。



雞鴨類

3

玉蔥香鼓雞

材 料

雞腿2支、洋蔥半個、黑豆鼓1大匙、紅辣椒1支、薑、蒜末各1大匙。

調味料

酒1大匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、糖1小匙、味精、麻油少許。

作 法

- ①雞剝小塊、洋蔥切塊、紅辣椒切丁、薑、蒜切末備用。
- ②雞加入調味，將洋蔥、豆鼓、蒜、薑、辣椒，用2大匙油爆香強微波2分，後加入雞塊拌均強微波6分即可。



4

西芹雞條

材 料

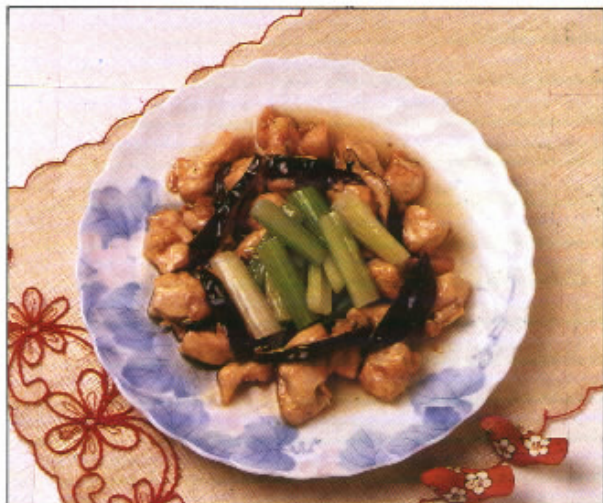
香菇3朵、西芹 $\frac{1}{2}$ 棵、雞腿1支。

調味料

醃雞條用料——鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、蛋白半個、太白粉1大匙。
白醬油1大匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精少許。

作 法

- ①雞腿切條塊，以醃料入味。
- ②香菇泡軟切絲、西芹切一吋長的粗條，以開水川燙過。
- ③將①料入強微波3分，後加入調味及②料入強微波3分即可。



雞鴨類

5

蒜茸鹹水雞

材 料

雞腿二支、嫩薑絲、香菜少許。

調味料

醃泡用 蒜末1大匙、薑2片、鹽 $\frac{1}{2}$ 大匙、酒1大匙。

蒸雞原汁2大匙、薑泥 $\frac{1}{2}$ 大匙、麻油少許。

作 法

①雞腿用叉子叉洞，以醃料醃泡入味，用強微波8分，待涼剝塊排盤以薑絲、香菜點綴。

②將蒸雞原汁、薑泥、麻油淋上雞身。



6

五香肫肝

材 料

雞肫肝4副、蕃茄1個、洋蔥2支。

調味料

酒1大匙、五香粉1小匙、糖2大匙、醬油3大匙、蒜2粒、麻油1大匙。

作 法

①將雞肫肝洗淨放入容器中，加入調味料，以強微波7分，取出攪一下再打開。

②待涼，取出切片，排放盤中，用香菜、蕃茄擺盤裝飾。



雞鴨類

7

奶油雞肉糊

材 料

雞胸1個、洋蔥1個、洋菇4朵、奶油半條、奶粉2大匙、低筋麵粉3大匙、水7大匙、麵包粉2大匙。

調味料

鹽、味精各 $\frac{1}{4}$ 小匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

作 法

- ①雞肉、洋蔥切丁、洋菇切薄片備用。
- ②奶油半條加入洋蔥置容器中用鹽微波5分爆香。
- ③先將雞丁調味與洋菇一起加入②中，再將奶粉、低筋麵粉、水調均勻，用鹽微波5分，中途可拌一下。
- ④將麵包粉、起司粉、奶油撒在③中，用烘烤20分成金黃色即可。

烘 烤



8

烤全雞

材 料

全雞一隻。

調味料

鹽、胡椒粉、奶油少許、醬油2大匙、糖1大匙。

作 法

- ①雞拭乾水份，抹鹽及胡椒粉，將醬油與糖混合塗抹雞身。
- ②用綜合微波烘烤60分250℃即可。
- ③註：再烘烤途中抹上奶油於雞全身使其光亮。
烘烤途中可多刷幾次(醬油和糖)混合液使色澤美觀又可口。

綜合微波烘烤



雞鴨類

9

銀芽雞絲

材 料

綠豆芽4兩、雞胸肉4兩、油2大匙、蒜油 $\frac{1}{4}$ 小匙。

調味料

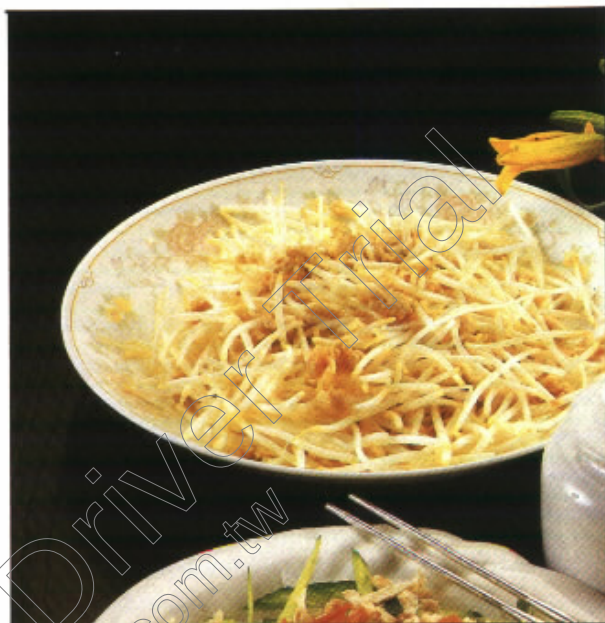
A.鹽1小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒 $\frac{1}{4}$ 匙、太白粉1小匙。

作 法

①雞胸肉切絲拌入A綜合料醃一下，用2大匙油拌勻，覆膠膜，以強微波2分。

②綠豆芽摘去頭、尾、洗淨瀝乾水份，拌入①料再加上鹽、蒜油，以強微波2分即可。

●綠豆芽摘去頭尾，整道料理才有“銀芽”之感覺。



10

焗烤雞腿

材 料

雞腿4支(一隻150g)、大蒜4粒。

調味料

醬油5大匙、酒2大匙、糖2大匙、沙拉油少許。

作 法

①雞腿水份拭乾，用叉子戳皮部份，使調味容易滲入。

②將調味及大蒜拍碎，浸泡1小時。

③將角網塗上沙拉油，放於方形盤，設定焗烤12分鐘，再翻烤10分鐘。



雞鴨類

11 乳酪烤雞

材 料

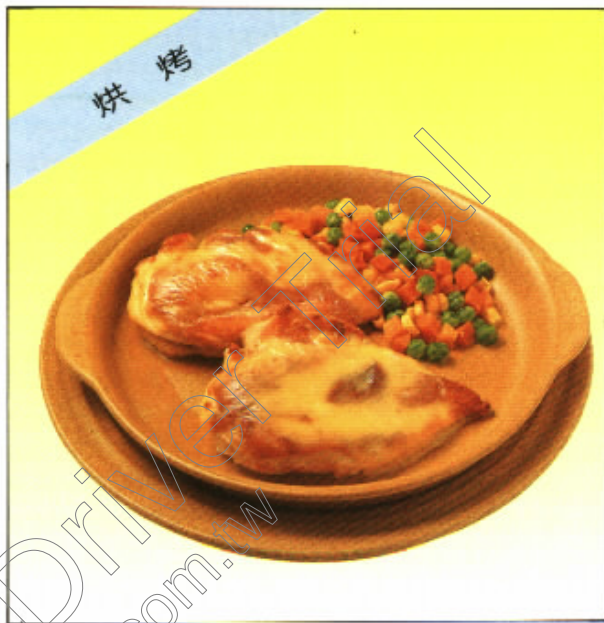
雞胸肉 4 塊(1 塊 150 g)、乳酪 4 片(溶化)。

調味料

鹽、胡椒各少許、低筋麵粉 2 大匙、沙拉油 1 大匙。

作 法

- ①雞胸肉擦去水份，抹鹽、胡椒、塗低筋麵粉。
- ②方形盤塗沙拉油，擺上雞肉，設定烘烤250°C，烤15分鐘，再放上乳酪，再烤2分鐘即可。



海鮮類

1 豆鼓銀魚

材 料

銀魚4兩、黑豆鼓1大匙、大蒜2粒。

調味料

沙拉油1大匙、味精少許。

作 法

- ①銀魚泡水後瀝乾，入盤。
- ②大蒜剝碎、豆鼓、沙拉油及味精，入強微波2分爆香。
- ③將②加入①中，撒上蔥花，用強微波3分即可。



2 辣豆瓣魚

材 料

鯉魚1條、蔥、薑、蒜末各1大匙。

醬油2大匙、沙拉油3大匙、酒1大匙、鹽1/4小匙、辣豆瓣2大匙。

作 法

- ①鯉魚洗淨魚身劃幾刀抹上鹽、酒入盤。
- ②油、辣豆瓣、蒜、薑末置於小碗內強微波2分爆香，出爐淋於魚身後加上醬油、蔥末、酒以強微波6分即可。



海鮮類

3 銀魚苦瓜

材 料

銀魚4兩、苦瓜1條、蒜2粒、蔥1支。

調味料

味糖少許、沙拉油2大匙。

作 法

- ①銀魚洗淨，苦瓜切塊、大蒜、蔥切末備用。
- ②銀魚、油、蒜、蔥爆香強微波2分，再加入苦瓜及調味用強微波4分即可。



4 香爆魷魚

材 料

水發魷魚1條、蔥、薑絲各少許、香茅半兩。

調味料

薑汁1/2小匙、鹽1/4小匙、酒1/2大匙、糖1/4小匙、醋1/4小匙、味精、麻油各少許、沙拉油2大匙。

作 法

- ①魷魚取中段部份，由內面斜切交叉花紋，再切一寸塊狀。
- ②沙拉油2大匙，入蔥薑絲爆香以強微波1分，入魷魚再淋上酒及調味料，反覆燜用強微波5分即可。



海鮮類

5

紅燒黃魚

材 料

黃魚1條、香菇2朵、筍子半支、蔥1支、大蒜3粒。

調味料

醬油3大匙、糖1大匙、酒½大匙、麻油少許。

作 法

- ①魚洗淨，入盤待用。
- ②油與蔥段、香菇片爆香強微波2分，入①料，再入筍子、蒜、調味料用強微波7分即可。



6

乾燒明蝦

材 料

明蝦12隻、蒜、薑、蔥末各1大匙。

調味料

辣豆瓣醬1大匙、薑末醬2大匙、糖½小匙、酒½小匙、鹽½小匙、味精¼小匙、太白粉½小匙、水1大匙、麻油少許、沙拉油2大匙。

作 法

- ①明蝦洗淨，去砂腸，入盤備用。
 - ②沙拉油、蒜、薑末及辣豆瓣醬爆香以強微波2分，後入①料中，淋上酒及調味料、太白粉勾芡，用強微波5分，撒上蔥花、麻油即可。
- 明蝦砂腸 即在蝦背殼內一條淡黑之腸，可用牙籤將其挑出。



海鮮類

7 沙茶花枝

材 料

花枝1隻、海參1條、茼蒿4支。

調味料

沙拉油2大匙、咖喱粉、芝麻醬、沙茶醬各 $\frac{1}{2}$ 大匙、酒1大匙、鹽、味精少許、醬油 $\frac{1}{2}$ 小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙。

作 法

- ①花枝去皮，由內面切細密直條刀紋，再橫切長條，海參處理乾淨待用。
- ②茼蒿切段入盤，用2大匙沙拉油強微波2分炒香，（盤內墊底）。
- ③花枝與海參加入調味用強微波8分，倒入②之盤內茼蒿上即完成。



8 酒蒸生鮭

材 料

生鮭4片、檸檬片2片。

調味料

鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒2大匙、醬油 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法

- ①生鮭抹鹽、酒、醬油，放入容器中，以強微波5分即可。

註：（上桌淋上檸檬汁，味更佳）



海鮮類

9

醬烤烏賊

材 料

烏賊(200 g) 2隻。

調味料

醬油4大匙、酒2大匙、糖、鹽各 $\frac{1}{2}$ 小匙、沙拉油少許。

作 法

- ①烏賊洗淨擦乾，加入調味料醃泡。
- ②將方形網塗上沙拉油，置於方形盤上，排放好烏賊，設定焗烤10分鐘，再翻烤5分鐘。



10

烤鮭魚片

材 料

鮭魚2片、金菇適量、奶油少許。

調味料

作 法

- ①在鮭魚和金菇上，撒上少許鹽、胡椒。
- ②在鋁箔紙上，塗滿奶油，把鮭魚、金菇放在上面，再撒上酒包起來。
- ③把②料放在方形盤上，設定烘烤250°C烤18分。



猪牛類

1 椒麻肉醬

材 料

絞肉5兩、青豆2大匙、筍半支、蔥、蒜末各1小匙。

調味料

辣豆瓣醬1½大匙、麻油1½大匙、太白粉1½大匙、水1大匙、醬油1大匙、糖1小匙、味精、胡椒各少許、沙拉油2大匙。

作 法

- ①沙拉油入碗，絞肉、辣豆瓣醬、蒜末一起爆香用強微波2分鐘。
- ②豆丁、筍丁，先入強微波煮2分，備用。
- ③將②料入①料中，加上調味料再煮4分用強微波3分，最後淋上麻油、蔥末即可。



2 三鮮粉絲

材 料

粉絲1把、蝦米1兩、香菇3朵、瘦肉2兩、芹菜末2大匙。

調味料

麻油1小匙、鹽、味精、胡椒各少許、沙拉油2大匙。

作 法

- ①粉絲泡水後切段，蝦米、香菇泡軟，瘦肉切絲加醃料醃一下，芹菜切末備用。
- ②蝦米、香菇、肉絲用2大匙油以強微波2分爆香。
- ③粉絲入盤，加入②料，再加上調味料及芹菜末，用強微波3分即可。



猪牛類

3 冬瓜燒排骨

材 料

冬瓜4兩、小排骨4兩、蝦米1茶匙、蒜2粒。

調味料

醬油2大匙、糖1小匙、酒½大匙、味精少許、沙拉油2大匙。

作 法

- ①冬瓜去皮切塊、排骨切小塊入醬油醃片刻，待用。
- ②取一小碗、蝦米和蒜末油2大匙，強微波2分爆香，後再加入冬瓜及排骨用強微波7分即可。



4 大頭菜肉絲

材 料

大頭菜乾3兩、瘦肉5兩、蔥2支、紅辣椒1支。

調味料

醬油1大匙、糖1大匙。

作 法

- ①將大頭菜乾、蔥、辣椒切細絲備用。
- ②瘦肉切絲，用太白粉、醬油醃一下，以入味。
- ③瘦肉用2大匙油以強微波2分後，再加入①料及糖用強微波3分即可。



猪牛類

5

紅燒肉

材 料

五花肉8兩。

調味料

醬油3大匙、糖1大匙、蔥段2支、酒1大匙。

作 法

①肉切厚片，入容器中，加上調味及蔥段，用強微波10分煮熟即可。

註：(再改弱微波(即小火)來燒10分，味道會更好)。



6

玉蘭牛肉

材 料

嫩牛肉4兩、蔥段2支、薑片5片、青菜花4兩。

調味料

醬油 $\frac{1}{2}$ 大匙、蠔油 $\frac{1}{2}$ 大匙、酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、太白粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。

作 法

①牛肉切薄片、糖、醬油、太白粉醃片刻。

②青菜花切小朵去硬皮，加入少許鹽強微波3分煮熟，沖涼水備用，放在盤的四周，(牛肉放在中央)。

③油2大匙、蔥段、薑片、牛肉及調味，用強微波3分即成。



猪牛類

7

沙茶肉串捲

材 料

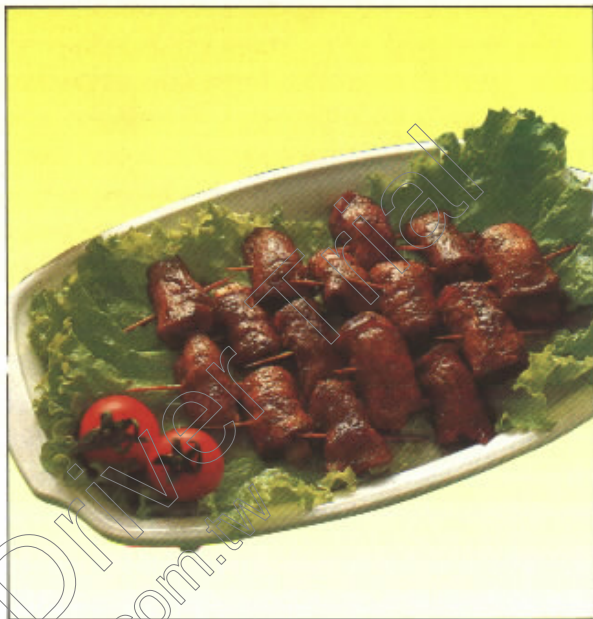
里肌肉8兩、葱3支、蒜3粒。

調味料

鹽、味精各1小匙、醬油2大匙、酒2大匙、糖2大匙、麻油1小匙、沙茶醬2大匙。

作 法

- ①里肌肉切薄片12塊，置盆內，加入調味料及沙茶醬、蒜拍碎拌勻，浸泡20分。
- ②葱切段，成12段。
- ③將醃好肉片，每塊肉捲入葱段成肉捲，以牙籤固定共12捲，置於盤內，以強微波5分加熱即可。



8

京醬肉絲

材 料

里肌肉8兩、葱5支、太白粉1大匙、醬油1小匙。

調味料

甜麵醬2大匙、醬油1大匙、酒1小匙、糖1大匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精 $\frac{1}{2}$ 小匙、沙拉油3大匙。

作 法

- ①里肌肉切絲，加入太白粉、1大匙油、醬油拌勻。
- ②葱切長細絲，墊於盤底。
- ③調味料置一小碗內拌勻以強微波1分爆香，再加入①料之內絲拌合，覆上膠膜，以強微波5分，取出放在蔥絲上即可。



猪牛類

9 烤牛排

材 料

牛腿肉1斤、蒜3粒。

調味料

鹽、胡椒各1小匙、沙拉油2大匙。

作 法

- ①牛肉抹鹽、胡椒粉、蒜拍碎，使其入味。
 - ②將①之牛肉放入抹上油的網架上，用250℃烘烤40分，即可。
- 註：(牛肉熟度、因人喜好而異，自行調整時間，肉太老不好吃)。



10 燉煮牛肉塊

材 料

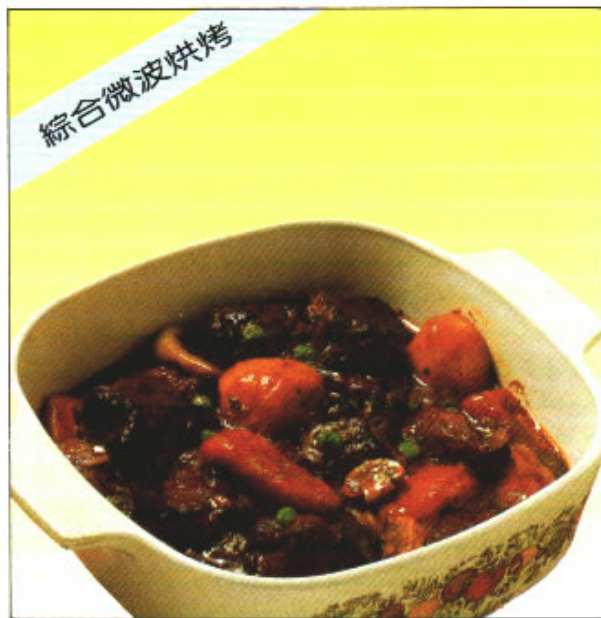
牛肉半斤、馬鈴薯1個、胡蘿蔔1條、洋蔥1個、低筋麵粉2大匙、蒜2粒。

調味料

鹽、胡椒各1小匙、蕃茄醬3大匙、奶油20g。

作 法

- ①將鹽、胡椒充份地摩擦牛肉，再塗上低筋麵粉。
- ②馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥切塊，蒜拍碎。
- ③取一容器放入②料，再加牛肉用強微波15分。
- ④將③料再加入蕃茄醬和奶油，以綜合微波烘烤40分燉煮即可。



豬牛類

11 五味豬肝

材 料

豬肝8兩、蒜、蔥、紅辣椒、薑末各 $\frac{1}{2}$ 大匙。

調味料

糖 $\frac{1}{2}$ 大匙、黑醋 $\frac{1}{2}$ 大匙、麻油 $\frac{1}{4}$ 小匙、醬油 $\frac{1}{2}$ 大匙、沙拉油1大匙(五味調味料)、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉少許。

作 法

- ①豬肝抹鹽、酒、胡椒粉醃20分，用強微波6分。
- ②蒜、蔥、薑、紅辣椒末及五味調味料澆上①料上，用強微波2分即可。



12 咖哩牛肉塊

材 料

牛肉半斤、馬鈴薯1個、紅蘿蔔1條、洋葱1個、奶油3大匙。

調味料

咖哩粉1包、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、醬油2大匙、酒1大匙、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法

- ①牛肉切塊，加入鹽、奶油、醬油、酒、味精用強微波8分鐘略炒。
- ②將奶油、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱切滾刀塊入容器中，強微波6分鐘。
- ③將①料及②料放入一大容器中，加入咖哩粉、熱水，予以溶化加熱設定用綜合微波烘烤，160℃加熱40分鐘即可。



猪牛類

13 烤五花肉

材 料

五花肉(1條200g)2條、大蒜3粒、薑4片、蔥2支。

調味料

醬油3大匙、糖2大匙、酒2大匙、白芝麻2大匙、沙拉油少許。

作 法

- ①五花肉加入調味及蔥、薑、蒜，醃上1小時以入味。
- ②將角網塗上沙拉油，放於方形盤，設定180℃，烘烤18分鐘。



14 香烤排骨

材 料

豬排骨(150g)4片、薑1塊、大蒜4粒、洋葱半個。

調味料

蕃茄醬2大匙、蠔油1小匙、酒2大匙、糖1大匙。

作 法

- ①將調味及薑、蒜、洋葱切碎加入排骨醃泡1小時。
- ②將方形網放在方盤上，肉排好放入烤箱中，設定180℃烘烤15分，然後再繼續烤10分鐘。



蛋豆類

1 培根蕃茄蛋

材 料

培根(五花燻肉)3片、蛋3個、蕃茄1個、蔥花1大匙。

調味料

鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、味精、胡椒粉各少許。

作 法

- ①培根切小片，蕃茄切丁，蛋打鬆備用。
- ②油2大匙，放入培根強微波1分，再將蔥花、蛋汁倒入再加蕃茄丁拌勻，加入調味用強微波4分即成。



2 銀絲羹

材 料

蛋白4個、干貝2個、冷高湯1杯。

調味料

鹽、味精各 $\frac{1}{4}$ 小匙、太白粉1小匙。

作 法

- ①干貝加熱水泡軟，取出撕成絲備用。
- ②太白粉加 $\frac{1}{4}$ 杯冷高湯煮開待涼。
- ③蛋白打勻，加入冷高湯及調味，再加②料，取細濾網過濾到一大碗中，碗口蓋上鋁箔，用強微波6分，再撒上干貝絲，再用弱微波8分即成。



蛋豆類

3 紅燒素腸

材 料

麵腸2條、木耳2片、胡蘿蔔 $\frac{1}{4}$ 條、薑1塊、筍半支、瘦肉3兩。

調味料

醬油2大匙、糖1小匙、味精、麻油各 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法

- ①木耳、胡蘿蔔、筍、薑、瘦肉均切薄片待用。
- ②麵腸切斜段，再用手撕成薄片。
- ③油2大匙、薑片、肉片用強微波2分炒香。
- ④麵腸、木耳、胡蘿蔔、筍片一起入③料中，加上調味用強微波5分即可。



4 蝦仁豆腐

材 料

嫩豆腐2塊、蝦仁3兩、蔥1支、薑2片。

調味料

酒 $\frac{1}{2}$ 大匙、鹽1小匙、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙、沙茶油2大匙、太白粉 $\frac{1}{2}$ 大匙、水1大匙。

作 法

- ①嫩豆腐切小塊、蝦仁加入鹽、太白粉備用。
- ②油、蔥段、薑片一起爆香，強微波1分鐘。
- ③豆腐、蝦仁入盤再加入②料及酒、味精，強微波3分，後太白粉勾芡再入強微波1分即可。



蛋豆類

5

麻婆豆腐

材 料

豆腐2塊、絞肉2兩、蔥、薑、蒜末各1大匙。

調味料

醬油1大匙、糖1小匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙、辣豆瓣醬1大匙、太白粉1小匙、水1大匙、沙拉油2大匙。

作 法

- ①把豆腐切成四方塊備用。
- ②取一容器加入2大匙油，將蔥、薑、蒜末及絞肉拌勻用強微波2分爆香，再加入辣豆瓣醬、調味及豆腐，覆上膠膜以強微波4分，再用太白粉勾芡強微波1分即可。



6

芙蓉炒蛋

材 料

蛋3個、洋火腿1兩、芹菜(或韭黃)2支、香菇2朵、蝦仁2兩、蔥1支。

作 法

醬油1大匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 大匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒粉少許、沙拉油4大匙。

調味料

- ①將洋火腿、香菇切絲、芹菜切段備用。
- 蛋打散加入調味拌勻。
- ③容器中入4大匙油，放入香菇絲、火腿絲、蔥花，覆膠膜強微波2分，再加入芹菜、蝦仁，倒入蛋液以強微波5分即可。



米飯類

1 酸辣湘粉

材 料

河粉2片、酸菜絲2大匙、瘦肉絲2兩、香菇2片、筍子1個、紅辣椒1個。

調味料

鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精、胡椒各少許、醬油1大匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙、糖1小匙、醋 $\frac{1}{2}$ 小匙。

作 法

- ①將各材料均切絲，肉加醬油、太白粉、油、醃一下。
- ②以油2大匙，強微波2分炒肉絲，將香菇、筍子、酸菜絲、紅辣椒各材料再加河粉，強微波6分即可。



2 炒粉絲

材 料

粉絲2包、包心菜2片、胡蘿蔔半條、蝦米1兩、瘦肉2兩、香菇2朵、蔥2支。

調味料

鹽1小匙、味精少許、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、醬酒2大匙、沙拉油3大匙。

作 法

- ①粉絲、蝦米泡軟備用。
- ②包心菜、胡蘿蔔、瘦肉、香菇均切細絲，蔥切段。
- ③大碗內放油3大匙，肉絲、香菇、蝦米、蔥、胡蘿蔔、包心菜拌勻以強微波5分。
- ④將粉絲入③料中，再加調味拌勻，覆上膠膜以強微波3分加熱，取出後再拌勻即可。



米飯類

3 什錦炒飯

材 料

洋葱半個、蛋2個、青豆2大匙、豬肉2兩、蝦仁2兩、黃色魚板1塊、豆腐干1塊、白飯2碗、蔥花少許。

調味料

鹽1茶匙、味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙、醬油2大匙、黑胡椒少許、沙拉油3大匙。

作 法

- ①洋葱、豬肉、魚板切丁，蛋打鬆，白飯用稍硬挑鬆，蝦仁用油炒強微波1分。
- ②取一大碗，油2大匙，倒入蛋汁強微波3分取出切丁，加入洋葱、肉、蝦仁、魚板及調味強微波3分，後倒入白飯拌勻入強微波2分即可。



4 海鮮粥

材 料

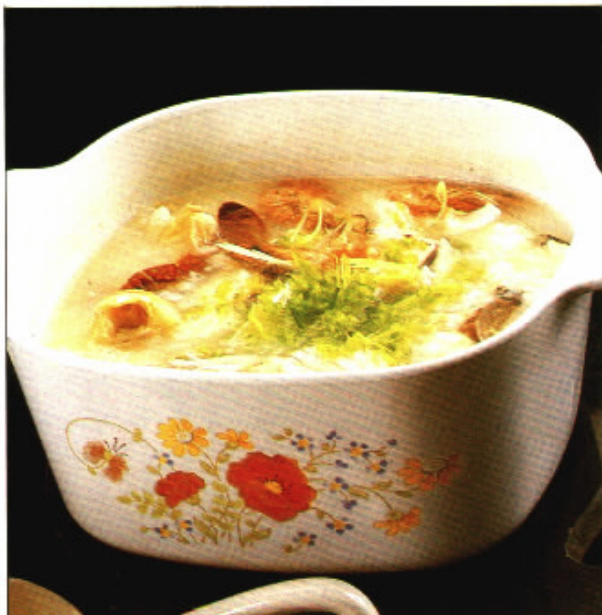
白飯2碗、蝦6隻、蛤蜊12個、花枝1條、魚肉1片、芹菜末1大匙、蒜苗1根、熱高湯3杯、薑5片。

調味料

麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒1大匙、鹽1小匙、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法

- ①蝦處理好，蛤蜊以鹽水浸泡吐沙，花枝切斜十字刀紋，魚肉切薄片，蒜苗切斜段。
- ②白飯加入高湯，煮入碗內，薄膠膜，以強微波10分，續加入蝦、蛤蜊、花枝、魚肉及調味再煮強微波5分，取出灑上蒜苗及芹菜末即可。



湯羹類

1 翡翠肉絲湯

材 料

瘦豬肉4兩、金菇2兩、嫩薑絲2大匙、九層塔1兩、開水3杯。

調味料

鹽、味精各1小匙、太白粉1大匙。

作 法

- ①瘦肉切絲，用鹽醃一下，拌上乾太白粉備用。
- ②取一湯鍋，放入金菇、薑絲加入開水，用強微波10分煮開，再將肉絲撒入湯內加上調味及九層塔強微波2分燙熟即可。



2 魷魚蓮藕湯

材 料

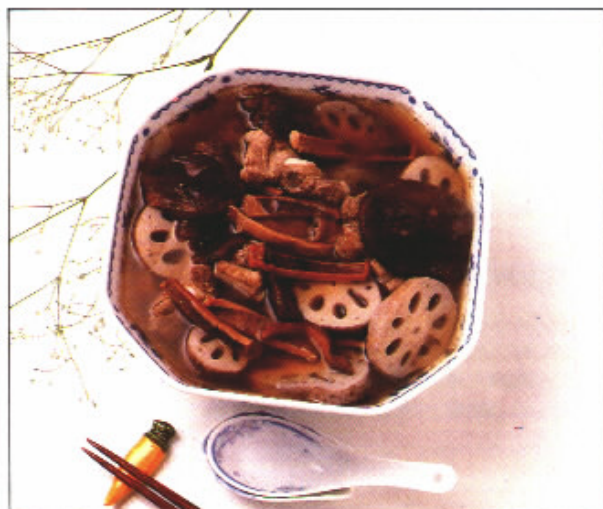
蓮藕1段、小排骨4兩、乾魷魚1條、香菇2朵、開水2½杯。

調味料

鹽、味精、酒各適量。

作 法

- ①蓮藕切薄片，小排骨洗淨，乾魷魚剪粗條，香菇泡軟切片。
- ②取一大鍋，用2大匙油，魷魚及香菇爆香強微波2分，取出淋上酒放入調味料及排骨、蓮藕加入開水2½杯，用強微波20分即可。



湯羹類

3 柴魚肉羹

材 料

夾心瘦肉3兩、魚漿3兩、大白菜3兩、胡蘿蔔絲1兩、木耳1片、芹菜末2大匙、柴魚片1小包。

調味料

鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、味精、胡椒各 $\frac{1}{4}$ 小匙、糖 $\frac{1}{2}$ 小匙、黑醋 $\frac{1}{4}$ 大匙、太白粉1大匙、麻油 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法

- ①瘦肉洗淨，水份擦乾切長粗條，用鹽、醬油、太白粉、味精醃一下，再加入魚漿，再仔細抓勻，使肉條沾滿魚漿。
- ②大白菜切小塊，木耳、胡蘿蔔切細絲，芹菜末備用。
- ③大白菜用強微波6分煮軟，再加入肉條、胡蘿蔔、木耳及調味，以強微波7分，再以太白粉勾芡，撒上柴魚片、芹菜末即可。



4 金菇腦髓湯

金菇3兩、豬腦2個、嫩薑絲1大匙、葱2支、清湯3杯。

調味料

酒 $\frac{1}{2}$ 小匙、鹽、味精、麻油各 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法

- ①金菇洗淨切段，豬腦撕去外膜，用強微波6分，整個煮熟切塊。
- ②取一湯鍋，注入清湯再瀉入豬腦、金菇、薑絲、葱段，加上調味，用強微波15分即可。



湯羹類

5 瓜仔雞湯

材 料

雞半隻、鹹瓜條(金蘭香瓜)½杯、蔥2支、薑1塊。

調味料

鹽、味精適量、酒1大匙。

作 法

- ①將雞剝塊放入薑、蔥及鹹瓜條用強微波10分，後加入酒及調味開水2½杯，用強微波15分鐘即可。



6 黃魚湯

材 料

黃魚1條、雪裡紅2兩、豬血1塊、嫩豆腐1塊、蔥1支、薑2片。

調味料

鹽½小匙、味精、胡椒、麻油少許、酒½大匙、沙拉油4大匙。

作 法

- ①將黃魚洗淨入油2大匙，以強微波3分炸黃取出。
- ②取一容器，入油2大匙，放入蔥、薑爆香，以強微波2分，淋上酒，加上熱水2杯，放入黃魚與豬血、豆腐，用強微波12分，加上調味，再加雪裡紅，強微波3分即可。



湯羹類

7 味噌鮮魚湯

材 料

咖叻魚1條、大白菜3兩、嫩豆腐一塊、蔥1大匙、柴魚少許。

調味料

味噌 $\frac{1}{4}$ 杯、熱水2杯、味精 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法

- ①鮮魚洗淨，大白菜切塊，嫩豆腐切塊。
- ②取一湯鍋，以強微波5分鐘煮白菜，再加柴魚、鮮魚、豆腐及味精，熱水2杯，以強微波10分鐘。
- ③用水調稀味噌，撒上蔥花於②中，強微波5分即可。



8 馬鈴薯濃湯

材 料

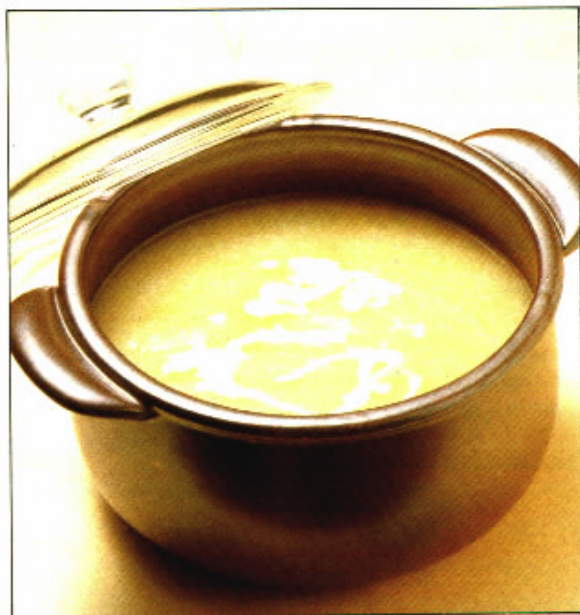
馬鈴薯2個、洋葱1個、奶油 $\frac{1}{4}$ 杯、高湯2杯

調味料

鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、胡椒粉、味精各少許。

作 法

- ①馬鈴薯去皮，切滾刀塊，洋葱切碎，與奶油一起入容器中，用強微波6分，然後加入高湯及調味用強微波15分鐘煮即可。



點心類

1 水果蛋糕

材 料

低筋麵粉2杯、酸粉2小匙、砂糖 $\frac{1}{2}$ 杯、奶油50g、蛋1個、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、混合乾果 $\frac{3}{4}$ 杯、磨碎橘子皮1小匙、牛奶 $\frac{1}{2}$ 杯。

作 法

- ①麵粉、酸粉、鹽一起過篩。
- ②烤盤抹油後，再鋪上蠟紙。
- ③將奶油加入做法①中，攪拌混合均勻。
- ④加入糖、乾果、橘子皮於做法③中，再加入蛋及牛奶。
- ⑤麵糊盛入烤盤中，預熱180℃，烘烤40~45分。



2 小餅乾

材 料

低筋麵粉2杯、蛋1個、酸粉1小匙、奶油125g、細砂糖 $\frac{1}{2}$ 杯弱、香草片1片、蛋黃1個。

作 法

- ①將麵粉、酸粉拌勻過篩後，做成麵粉牆，倒入糖、香草片、雞蛋，用手由內往外攪拌，再將奶油切成小塊，用手掌壓拌成麵糰，壓成0.5公分厚薄，以模型壓成各種花型，置於抹油的烤盤上，每個小餅乾上塗刷蛋黃，以電烤爐熱180℃，烘烤8~10分即可。



點心類

3 芋泥

材 料

大芋頭 1 斤、豆沙 4 兩、李子蜜餞 10 個、糖 3 大匙、豬油 4 大匙。

作 法

- ①芋頭削皮切片，洗淨以膠膜包起，用強微波 16 分，至筷子插得透，即可取出，趁熱壓成芋泥，加入糖 3 大匙、豬油 3 大匙拌勻。
- ②蜜餞去子切碎，取一中碗內側抹上一層豬油，後將蜜餞擠上圖形，填入一半的芋泥，將豆沙放在其中央，再將剩餘之芋泥填滿壓平，覆上膠膜，用強微波 4 分，取出倒扣在盤子上。

註：宴客時可淋上英汁，較為亮麗好看。



4 草莓果醬

材 料

草莓 8 兩、砂糖 6 兩、檸檬汁 1 大匙。

作 法

- ①草莓用鹽水洗淨，置容器中，撒上砂糖、檸檬汁，放置約 1 小時。
- ②將①料覆膠膜用強微波 10 分，中途撈去表面泡沫，繼續加熱強微波 15 分以濃縮。

註：*果醬中無添加物，用剩的部份須存放在冰箱內。



5

蘋果果醬

材 料

蘋果 3 個、砂糖 8 兩、檸檬汁 1/2 個。

作 法

- ① 蘋果切成片，去皮去心，以搗成碎末狀，入容器中，加入砂糖、檸檬汁，蓋上膠膜，用強微波 10 分加熱。
- ② 中途輕輕拌勻，續加熱強微波 15 分以濃縮。



6

瑪瑪蕾特

材 料

橘子皮 1 個份、橘子原汁 1 個份、水 1 杯、砂糖 6 兩、冰糖 3 兩。

作 法

- ① 橘子洗淨，對切成兩半，榨汁。
- ② 橘子皮切成薄片，用水浸泡 1 個晚上，（橘子皮內的白色部份要刮乾淨），將橘子原汁對水約 1 杯。
- ③ 水、橘子汁、皮、砂糖、冰糖放入容器中拌勻，蓋膠膜，用強微波 25 分加熱，中途須拌勻 2~3 次，煮至沸騰濃縮。



點心類

7 甜蕃薯

材 料

蕃薯500 g、砂糖80 g、奶油30 g、蛋黃半個、生奶油2大匙、牛奶2大匙、香草精少許、蘭姆酒少許。

亮光用蛋——蛋黃半個、水 $\frac{1}{2}$ 小匙、甜酒1小匙。

作 法

- ①蕃薯連皮用保鮮膜包裹，以強微波9分鐘加熱。
- ②取出蕃薯直剖為兩半，注意勿傷及表皮。以湯匙挖出薯肉過濾。
- ③將②放入耐熱容器內，加入砂糖、奶油、蛋黃、生奶油、牛奶，予以攪拌，以強微波加熱2分鐘，等散熱後再放入香草精和蘭姆酒。
- ④將③裝入②的蕃薯皮內，將多餘的部份擠出。
- ⑤將蛋黃、水、甜酒混合以做成亮光用料，再用刷子塗在④的蕃薯表面上。
- ⑥用方型盤上段，設定烘烤250°C，約15分鐘即可。



8 烤通心粉

材 料

通心粉100 g、雞肉100 g、洋葱半個、洋菇80 g、麵粉2大匙、乳酪粉2大匙、奶油少許。

調味料

鹽、胡椒各 $\frac{1}{2}$ 小匙、酒1大匙。

作 法

- ①通心粉用開水煮過，雞肉切丁，洋菇、洋葱切薄片。
- ②將奶油、雞肉、洋葱、洋菇及調味放入容器中用強微波6分鐘加熱。
- ③將通心麵及②料盛於塗奶油的烤盤中，再撒上麵粉、奶油、乳酪粉。
- ④用方形烤盤，設定焗烤15分鐘。



點心類

9

焗烤麵包

材 料

吐絲麵包(四公分厚)2片、低筋麵粉1大匙、奶粉1大匙、麵包粉1大匙、乳酪粉 $\frac{1}{2}$ 大匙。

作 法

- ①把吐絲的厚皮切掉，四周留約1公分寬，中間挖剩下一半厚度，挖掉部份填入低筋麵粉、奶粉拌合糊狀，在撒上麵包粉、乳酪粉，設定焗烤烤12分鐘。



10

披薩

材 料

土司2片、奶油少許、披薩醬1大匙、臘肉1片、香菇2朵、青辣椒半個、橄欖1個、乳酪粉1大匙。

作 法

- ①土司塗上奶油和披薩醬，再放上青椒、香菇、臘肉、橄欖片再撒上乳酪粉。
- ②用方形烤盤，設定焗烤10分鐘即可。



11 草莓派

材 料

派皮料	低筋麵粉	150 g	蛋黃	1 個
	鹽	少許	牛奶	2 大匙
	砂糖	2 大匙		
	奶油	70 g		

草莓300g、草莓醬400g、玉米粉2大匙、水50cc。

作 法

- ①將低筋麵粉、鹽、砂糖，放入塑膠袋，再予以混合。
- ②將奶油加在①中，用指尖碾壓麵粉上的奶油，使之變細，與麵粉充份混勻，將全部弄成粉狀。
- ③把蛋黃在奶油中打散，加入②中，予以混合。
- ④用膠膜撒上低筋麵粉，取出冰箱的料，置於台上，鋪上膠膜，用麵桿作成一張圓皮，後再剝掉膠膜。
- ⑤把④的派皮移到派盤裏，攤開。
- ⑥將多出來的邊緣切掉，再用叉子在派皮底部叉孔。
- ⑦以烘烤180°C，等預熱終了將⑤置於方形盤上，放入托盤架下段烘烤15分。
- ⑧將草莓醬加入玉米粉拌勻後微波加熱3分。
- ⑨將軟煉乳脂倒入派皮上，草莓切半，並排列好，然後澆上黏黏的草莓醬，置於冰箱冷卻，即完成。

