



警告

重要安全須知：請細心閱讀、並保存好以備日後參考。

1. 為防止爐箱內起火、請注意並遵守下列事項：
 - a. 切勿讓食品烹調過度。
 - b. 烹調食品前、先拆去綁紮包裝紙袋或塑膠袋的金屬線。
 - c. 切勿用微波爐來加熱食油或油炸食品。因為油溫會變得很高而難以控制。
 - d. 使用由塑膠、紙或其他可燃燒物料製造的即棄容器烹調時、應時刻小心注意冒煙或燃燒的現象。
 - e. 烹調中發生冒煙或起火現象時、請不要立刻拉開爐門、應先停止操作及拔掉電源線、或將保險絲或電流斷路器之開關關閉。
 - f. 每次使用後、應先以濕布、再以乾布擦拭噴濺於波導管罩的食物及油垢。積存在微波爐內部的油污可能過熱而引致冒煙或起火。
2. 使用微波爐時、應避免過長時間烹調而引起食物爆破或食物延遲沸騰爆濺。微波爐可以快速加熱食品和飲料、因此您在烹調食物時一定要根據食物的種類和份量、選擇合適的烹調時間和微波功率。如果您無法確定烹調所需時間和微波功率、您可以先選擇低微波功率以及短時間烹調、直到食物充分和均勻加熱為止。請遵守下列事項：
 - a. 切勿用密封容器進行烹調。如帶有瓶蓋或奶嘴的奶瓶均屬密封容器。
 - b. 烹調時間切勿過長。
 - c. 加熱液體食物時、一定要用闊口容器。
 - d. 烹調後等待最少20秒後才取出食物、以避免液體食物延遲沸騰爆濺。
 - e. 烹調前及烹調中將液體攪拌。盛載食物的器皿、或放匙羹或其他器具於器皿內時、應特別小心處理。
3. 本微波爐僅可作為家庭烹調使用、並僅應用於食物和飲料之加熱、烹調和解凍。
本微波爐不適合作為商業或實驗室之用、用來加熱治療工具如：小麥包等。
4. 如果微波爐門夾有雜物或沒有關閉好時、切勿使用微波爐。
5. 請勿試圖自行更改或維修此微波爐。若由未接受過聲寶公司正式訓練之合格技術人員進行任何服務或維修、是非常危險的。尤其是在維修時需要開啟微波爐蓋、可能會導致微波洩漏、造成傷害。
6. 微波爐發生故障時、不可使用微波爐、應請聲寶技術人員加以檢查修理後才繼續使用。請注意爐門必須可以關緊及沒有以下故障：
(1) 爐門（彎曲、扭翹）(2) 門鉸和鎖扣（破斷、鬆落）(3) 爐門密封襯墊、襯墊層表面及爐箱內腔（彎曲或變形）(4) 爐門密封襯墊表面有燒焦的痕跡。
7. 小心從微波爐內取出食物、避免器具、衣物或裝飾物觸碰到門鎖扣。
8. 微波爐操作時、切勿用物品、特別是金屬物品刺向爐門表面、以及爐門和微波爐之間的位置。
9. 切勿改造或損壞門鎖扣。
10. 烹調結束後、欲取出爐內食品時、務請戴用烹調手套、以免燙傷；並應小心揭蓋、以免蒸氣灼傷皮膚。
11. 電源線發生破損時、必須更換一條由聲寶認可的維修中心所提供之電源線、並必須由接受過聲寶公司訓練之合格服務技術員更換、以免受到傷害。
12. 如果爐箱內的照明燈發生故障、請聯絡代理商或受過聲寶公司訓練之合格服務技術員。
13. 避免熱蒸氣直接接觸面部和雙手、防止造成面部或雙手被灼傷。在離面部最遠的邊緣、慢慢揭開容器的蓋子、如微波爐用保鮮紙、小心打開爆玉米花的袋子和微波烹飪袋、避免開口朝向面部。
14. 確保電源線沒有受損壞、請勿將電源線壓於微波爐之下、擱置於發熱裝置表面或掛於銳利的物品上。
15. 為防止轉盤受損壞、請遵守下列事項：
 - a. 用水清洗轉盤時、應先待轉盤冷卻。
 - b. 切勿放置任何滾熱的物件於冷卻的轉盤上。
 - c. 切勿放置任何冰冷的物件於熾熱的轉盤上。
16. 請勿將任何物件遮蓋微波爐外殼或放於爐頂上。
17. 請勿使用微波爐作任何貯藏食物或物件用途。
18. 請確保烹調器皿於烹調時不會與爐箱內壁碰觸。
19. 務必清楚詳細地對兒童講解一切安全指引及不適當使用此爐的危險性、方可讓兒童於沒有成人監察下自行操作微波爐。
20. 除非得到監護人或負責其安全人士的適當監督或指導、否則、此機器不適合身體官能或心智能力退化者、或缺乏操作經驗和知識的人士（包括兒童）使用。
21. 兒童應受到適當監管、以確保不會以此機器作玩具。



特別注意事項及警告

	要求事項	忌諱事項
蛋類、水果、果仁、種子、蔬菜、香腸和蠔	* 烹調蛋類、蠔等食品時、須於蛋黃、蛋白或蠔表面刺數孔、以免烹調加熱時爆裂。 * 烹調馬鈴薯、蘋果、美國南瓜、熱狗、香腸及蠔等時、戳其皮數孔、讓烹調加熱時內部水蒸氣能冒出。	* 烹調或加熱帶殼蛋類。若「爆裂」、可能損壞微波爐或令自己受傷。 * 煮雞蛋。 * 過度加熱蠔。 * 為帶殼果仁或種子類加熱。
爆玉米花	* 用微波爐爆玉米花時、必須使用微波爐爆玉米花專用袋。 * 聽到爆玉米花聲已減慢到1-2秒一次時、應停止繼續烹調、以免過火。	* 用普通的爆玉米花袋或玻璃罐來爆玉米花。 * 用微波爐爆玉米花專用袋爆玉米花時、設定的烹調時間過於所需時間。
嬰兒食品	* 轉盛嬰兒食品於微波爐烹調容器中、小心加熱。檢查適當的溫度、以免灼傷。 * 直接加熱盛於嬰兒奶瓶中的牛奶時、必須揭去其旋蓋和奶嘴。加熱後、套上奶嘴、充份搖勻、達至適當溫度後、才餵嬰兒食用。	* 加熱即棄式瓶罐。 * 對奶瓶加熱過度、請只加熱至溫熱的程度。 * 用帶有奶嘴的奶瓶加熱。 * 直接用盛載嬰兒食品的瓶罐加熱。
一般食品	* 烹調有餡料的食品後、請分斷切開、讓蒸氣冒出、以防止餘熱使之繼續烹調。 * 加熱湯類飲料時、須用深底容器、以防湯類飲料濺出。	* 盛載食品於玻璃罐或密封容器來加熱烹調。 * 以微波爐來煎炸食品。 * 用微波爐烘烤木頭、草類、濕紙張、衣服或花朵。 * 在無負荷狀態下（即在沒有可吸收能量的物品如食物或水）操作微波爐。
液體(飲料)	* 如要煮滾或烹調液體、請參照C-1頁之警告、以免引起爆炸或爆濺。	* 超過所建議的烹調時間。
罐頭食品	* 把罐頭食品取出及放於容器內才加熱。	* 把整個罐頭加熱或烹調。
香腸卷、餡餅、聖誕布丁	* 必須按“烹調指南”中的設定時間加以烹調（這類食物屬高糖份及高脂肪含量的食品）。	* 烹調過份、以致冒煙起火。
肉類	* 使用耐熱微波爐用碟或盤、以收集及積聚肉類之汁液。	* 直接置肉塊於轉盤上烹調。
容器	* 使用前先確認該容器能否適用於微波烹調。	* 使用金屬容器進行微波烹調。金屬反射微波能引起火花現象。
鋁箔紙(錫紙)	* 用鋁箔紙來包裹食品薄細部份、以免烹調過度。 * 注意火花產生。所以儘可能減少使用鋁箔紙、及應與爐之內壁保持距離。	* 鋁箔紙的使用過多。 * 用鋁箔紙包裹的食品過於靠近爐箱內壁、以致火花產生、或損壞微波爐。
為食物上色	* 在轉盤和需上色食物間放置合適的隔熱品如：微波耐熱隔離盤。	* 超出廠商建議的預熱時間。過長的預熱會導致轉盤碎裂和（或）損壞微波爐內部構件。

安裝事項

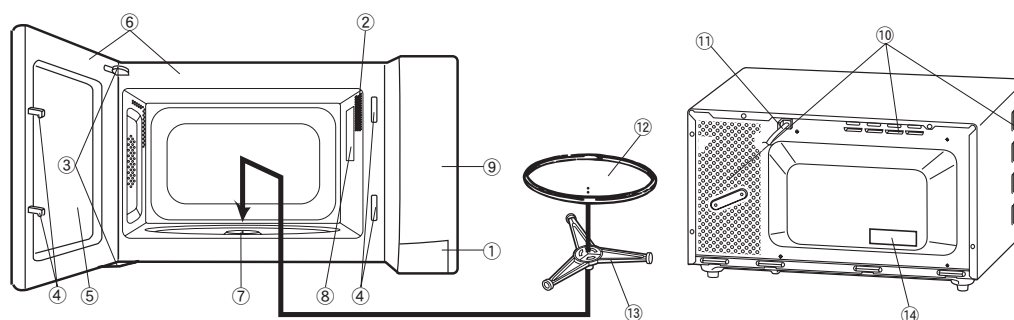
1. 將微波爐內的包裝物件及爐門之宣傳標貼(若附有)全部拆去、認真檢查是否有損壞之處、必要時進行修理。
例如：檢查爐門的安裝有否偏差、爐門周圍的密封襯墊有否損壞或微波爐內及爐門上是否有凹痕等。若發現有任何損壞之處、請立刻與聲寶維修中心聯絡，接受維修人員的檢查與修理後、才可使用本微波爐。
2. 檢查本微波爐是否帶有下列附件：
1) 轉盤 2) 轉盤旋轉架 3) 使用說明書(連烹飪手冊專欄)
3. 先將轉盤旋轉架置於微波爐的聯接器上、然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上、確認其已經穩妥地安放。請參照下面的各部位名稱。切勿於未放置轉盤及其旋轉架時強行使用微波爐。
4. 請勿將微波爐安裝在高溫或潮濕的地方、例如焗爐附近。而於安裝微波爐時、亦須注意避免堵塞或掩蓋微波爐的通風口。
從爐頂以上之空間應有最少十五厘米、以便空氣流通。
微波爐的設計不適宜嵌入牆壁或櫥櫃內。
5. 由於用戶未遵照正確的電源接駁指示而引致微波爐損壞或其他不良後果時、廠方及經銷商概不負責。本微波爐所使用的交流電源的電壓和頻率必須與微波爐背面的標牌所示一致。
6. 本微波爐的地線必須接地：

重 點

電源線中導線按照以下方式標色：
綠黃色：地線
藍 色：中線
褐 色：火線

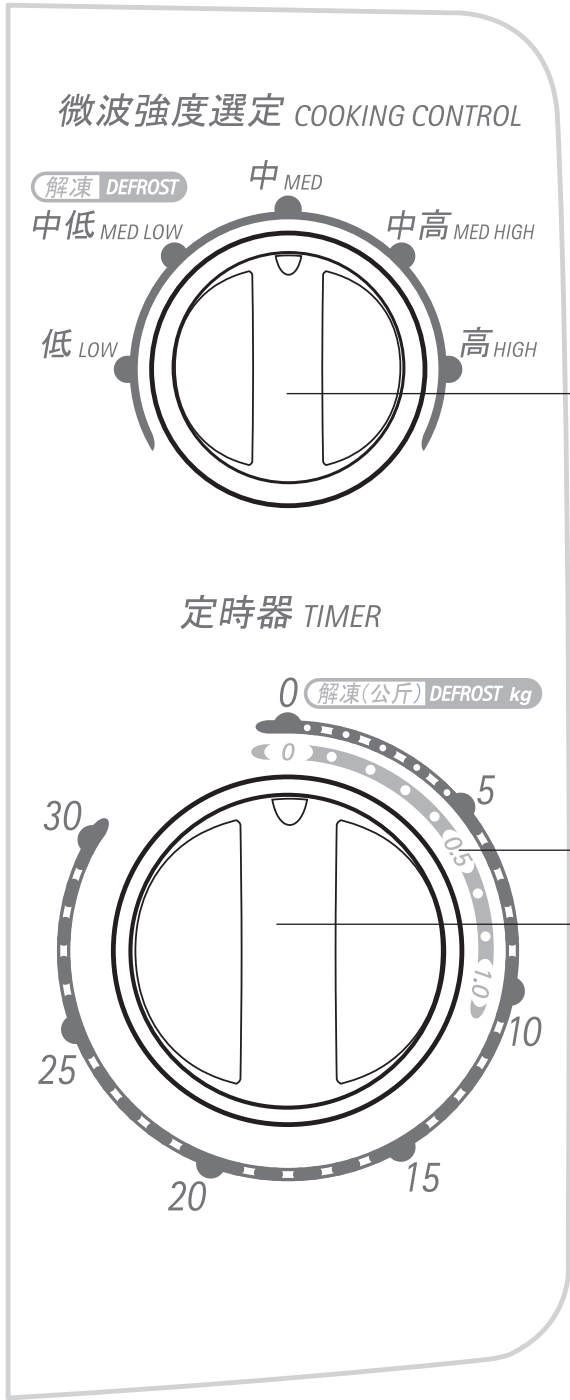
本微波爐電源線中導線的色標可能與閣下所用的插頭(或插座)上的色標不相同、屆時請按以下規則操作：
綠黃色的導線必須與以下幾種插頭(插座)之一相接：標有E字母、帶有 $\equiv$ 符號、色標為綠色或黃綠色。
藍色的導線必須與標有N字母或藍色的插頭(或插座)相接。
褐色的導線必須與標有L字母或褐色的插頭(或插座)相接。

各部分名稱



1. 開門掣
2. 照明燈
3. 門鉸
4. 門鎖
5. 裝有透明窗的爐門
6. 爐門密封襯墊和襯墊表層
7. 聯接器
8. 波導管罩(請不要拆出)
9. 控制板(請見C-4頁)
10. 通風口
11. 電源線
12. 轉盤
13. 轉盤旋轉架
14. 標籤

操作面板



多段烹調控制
烹調強度共有五種。每種設定的微波強度百分比約為：

高	100%
中高	70%
中	50%
中低（解凍）	30%
低	10%

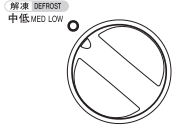
肉類解凍指南
定時器（0～30分鐘）
旋轉以設定烹調時間或解凍食物的重量。

微波烹調技巧

<u>食品的放置</u>	較厚向外、較薄向內(中央)。
<u>決定烹調時間</u>	開始時先用較短之烹調時間、然後再根據烹調後的情況而追加時間。 若烹調時間過度、會引起食物燒焦、起火。
<u>食品的覆蓋</u>	參考食譜的指南用耐熱微波爐用保鮮紙、蓋或紙巾而把食品覆蓋好。這樣可以防止汁液飛濺、以及幫助食物均勻烹調。
<u>食品的局部遮蓋</u>	以防止肉塊細薄部份烹調過度、解凍時應用鋁箔紙(錫紙)把這些部份包好。
<u>食品的攪拌</u>	必要時於烹調過程中由外至內攪拌食物一至兩次。
<u>食品的翻轉</u>	烹調雞腿、漢堡或扒類時、時間過半翻轉之、以達均勻的烹調效果。
<u>食品的重新放置</u>	在烹調中途置換食品的位置、如外圍及中部食品的交換、以及上層和下層的交換、以達均勻烹調的效果。
<u>食品的擱置</u>	烹調之後、應擱置一段適當時間。若有可能、應將食物由爐中取出並攪拌。擱置時加蓋、可讓食物不致烹調過度。
<u>熟度檢查</u>	烹調後食品之顏色及軟硬、可作為測試其生熟程度、方法如下： - 整個食品是否都有蒸氣冒出、而非只是局部或邊沿。 - 家禽關節部是否容易撕開。 - 肉塊或家禽已無血可見。 - 魚肉色已變、且可用刀叉輕易撕碎。
<u>濕氣的凝聚</u>	濕氣凝聚是微波爐烹調的正常現象。烹調中、食物內部的水份和濕氣受熱蒸發、使爐箱內的含水量增加。一般來說、加蓋的食物比不加蓋的食物所凝聚的濕氣較少。故應經常保持微波爐通風口暢通無阻。
<u>微波用煎碟</u>	採用煎碟或可加熱之質料用具時、應先用一耐熱絕緣體如陶瓷碟把煎碟與轉盤分隔、以免轉盤、轉盤旋轉架以及聯接器受熱過度而爆裂。而煎碟之預熱時間也不應超過指定的範圍。
<u>微波爐用保鮮紙</u>	烹調多油的食物時、由於保鮮紙有溶化之可能、故不可讓其和食物表面接觸。
<u>微波爐用塑膠廚具</u>	有些微波爐用的塑膠廚具不宜用來烹調多油或多糖的食物。

操作方法

各種食譜之烹調方法、將於烹飪書專欄內具體地說明。而一般的基本操作方法則如下：—

1.	檢查確認定時器位於“0”位置、然後將插頭插入電源插座。
2.	按開門掣開啟爐門。
3.	先將轉盤旋轉架套在聯接孔裡、然後再將轉盤置於轉盤旋轉架上。
4.	將食物擺在轉盤上、然後確實地關閉爐門。
5.	烹 調 假定閣下想用高火（HIGH）烹調10分鐘。 選定所需微波烹調強度為高。  旋轉定時器至適當的烹調時間位置。（刻度10）  解 凍 假定閣下想為0.5公斤的雪藏肉塊解凍。 選定解凍（中低）的微波強度。  旋轉定時器至肉類重量（0.5公斤）位置。  轉盤開始旋轉、直至微波烹調完畢為止。
6.	烹調剩餘時間遞減、其時間遞減至“0”時、微波爐發出烹調終了的一聲鳴響訊號、同時、微波爐自動停止。如果閣下想在所設定的烹調時間之前停止微波烹調、只要將定時器轉返至“0”位置、或者打開爐門即可。無論何時、爐門一經打開、微波之操作便會立即停止。

注意

一般微波烹調

- 要設定的烹調時間不超過2分鐘時、請將定時器轉至大於5分鐘的位置、然後再轉回至所需烹調時間位置上。
- 在烹調過程中、照明燈將會點亮。
- 烹調過程中、無論何時、均可打開爐門。如果閣下欲繼續烹調、把爐門關好即可。
- 若在烹調進行中想改變烹調火力或時間、可隨時轉動多段烹調控制或定時器至所希望的設定即可。
- 烹調完畢後、請務必將定時器轉回到“0”位置。

解凍烹調

- 在肉類解凍指南上重量的刻度為專用於雪藏肉類的解凍而設。詳情請參考烹飪書專欄第C-8頁之解凍項目一覽表。
- 解凍其他食物時、只需選定解凍（中低）之微波強度及旋轉定時器至自選的烹調時間便可。



清潔時注意事項

清潔前先拔去電源插頭或在清潔時把爐門打開、以防止微波爐啟動。

定期清潔微波爐 - 常保持微波爐清潔、清除殘留食物、否則會導致微波爐表面變質、大大減低微波爐的壽命、甚致會造成危險。

爐箱外殼：

爐箱外殼請用中性肥皂水來清潔。洗淨後用柔軟的濕布將其清洗並抹乾。清潔時、請勿使用粗粒狀洗滌劑。保持通風口和電源插頭清潔。

爐門：

經常用濕布抹拭爐門、透明窗兩面、爐門襯墊、襯墊表層及其四週、以清除油膩和渣滓等。不要使用顆粒狀洗滌劑。

操作面板：

用一微濕軟布抹拭軟鍵控制板。不要使用顆粒狀洗滌劑。

注意：

清潔時請小心勿使定時器旋鈕離開“0”的位置、否則一關閉爐門即會開始烹調。

爐箱內壁：

為確衛衛生、應用溫水軟布來清潔內壁。使用完畢後、以微濕軟布擦拭波導管罩、以去除食物渣滓。微波爐內積聚的食物殘渣可能會過熱並冒煙或燃燒起來。切勿使用化學烤箱去污劑、研磨去污劑或粗粒狀洗滌劑洗刷微波爐。切勿向微波爐的任何部份、直接噴射微波爐清潔劑。應注意避免用過多的水清潔。而清潔之後、必須用布把水份抹乾。

轉盤及轉盤旋轉架：

請用中性肥皂水來清洗、並徹底抹乾。

維修前的檢查事項

在維修之前請先作以下檢查：

將一杯水(約250毫升)放置於轉盤上、並把爐門關妥。將定時器設定以高火烹調1分鐘。

- | | | |
|---------------------------|--------|--------|
| A. 照明燈是否點亮？ | 是_____ | 否_____ |
| B. 通風扇是否轉動？(將手放在後方的通風口試探) | 是_____ | 否_____ |
| C. 轉盤是否旋轉？(轉盤可以順時針或逆時針旋轉) | 是_____ | 否_____ |
| D. 1分鐘後、是否發出訊號鈴聲？ | 是_____ | 否_____ |
| E. 水是否已經變熱？ | 是_____ | 否_____ |

如果以上問題有一為“否”、請檢查電源插座及保險絲。

檢查後、如果電源插座及保險絲均未出現毛病、而微波爐仍有問題、請立刻與就近聲寶所指定的維修中心聯絡。

注意

如果在高火之狀態下烹調時間超過20分鐘、微波功率會自動降低以避免過熱。

規 格

- 交流電壓：請參考微波爐背面標籤所示。
電力消耗：1.25千瓦
輸出功率：800瓦* (IEC測試程序)
微波頻率：2450MHz (乙類/第二組)**
外型尺寸：460毫米(闊) × 275毫米(高) × 380毫米(深)
爐箱尺寸：319毫米(闊) × 211毫米(高) × 336毫米(深)***
微波爐容量：22公升***
烹調均勻度：轉盤系統(轉盤直徑為272毫米)
重量：約12千克

* 此規格是以國際電工委員會(IEC)為標準。

** 此是以國際標準(International Standard) CISPR11中對工業、科技及醫學(ISM)儀器的分類。

*** 微波爐的內部容量是根據最大闊度、深度和高度而計算的。實際存放食品的容量稍少於此值。



烹調器具指南

器具	微波	蒸
玻璃(耐熱)	○	○
陶瓷(耐熱)	○	○
瓷器、石器	○	○
金屬廚具、不銹廚具	×	×
竹籬、藤器及木器	短時間	×
塑膠廚具(微波耐用)	短時間	×
紙碟、紙巾	短時間	×
保鮮紙(微波耐用)	○	×
鋁箔紙(錫紙)	局部遮蓋	局部遮蓋
鋁/錫質盤	×	×

注意

量度標準

1杯 = 250毫升
1湯匙 = 15毫升
1茶匙 = 5毫升
1湯匙 = 3茶匙

解凍項目一覽表

項目	*解凍時間	烹調火力	方法	擱置時間
免治牛肉	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途應取出已溶解的部位、而微溫部份則用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5~30分鐘
牛骨排/牛扒	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途分開牛骨排/牛扒、重排位置、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5~30分鐘
豬骨排/豬扒	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途分開豬骨排/豬扒、重排位置、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5~30分鐘
雞翼	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途分開雞翼、重排位置、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	5~30分鐘
雞下脾	每500克6分鐘	中低火	置於淺碟上。 中途分開雞下脾、重排位置、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	15~30分鐘
雞(全隻)	每1千克10分鐘	中低火	把雞胸向下放於淺碟上。 中途翻轉一次、已溶解的部位可用錫紙蓋好。解凍結束後用錫紙包裹、擱置。	20~45分鐘

* 將定時器調到 0.5 2 或 1 2 的指示上。

注意

- 在解凍之前、除去冷凍肉類之塑膠或紙包裝、之後放於耐熱微波爐用淺碟上進行解凍。
- 當雪藏免治牛肉時、應儘量把牛肉鋪平至一層。(厚度：不超過3厘米)
而雪藏雞肉、牛扒或豬扒時、也應分開而以單層式貯藏為佳。若需多層重疊、可用雪藏膠袋把層面分開、這樣當解凍時、效果便會理想及容易。

米飯烹調指南

份量	烹調時間	烹調火力	作法
2人用 150克米 240毫升水	15 分鐘	中高火	- 將米淘洗乾淨。 - 將米和水共盛於一深底容器(約2至3公升)、浸泡30分鐘。 - 攪拌均勻後、加蓋進行烹調。 - 烹調完畢後、輕輕攪拌、加蓋擱置5分鐘。
4人用 300克米 480毫升水	18 分鐘	中高火	

注意

- 烹調開始時的用水溫度以約20℃為標準。倘若烹調用水的溫度高於或低於20℃時、烹調的效果便不會很理想。
- 為了使容器在爐箱內順利地旋轉、必須將容器放在轉盤中心位置上。
- 在此所說明的烹調方法為不加入其他材料的米飯。

食 譜

湯類

鮮菇蝦丸湯

〔材料〕

蝦230克、肥肉40克、草菇1罐、蔥適量、麻油適量

〔調味料〕

(A)

鹽1茶匙、
味精 $\frac{1}{2}$ 茶匙、
胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、
蛋白1隻、生粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

(B)

鹽1茶匙、米酒1湯匙、
味精2茶匙、水3杯

〔作法〕

1. 蝦去腸、瀝乾水份後剁成茸、加肥肉及調味料(A)、拌成蝦膠、以湯匙做成蝦丸。
2. 於一較深的耐熱容器內放入調味料(B)、附蓋用微波高火加熱7分鐘。
3. 加入蝦丸、草菇及蔥、附蓋加熱3~4分鐘、直至蝦丸浮起。吃時以麻油調味便可。

蕃茄肉丸湯

〔材料〕

蕃茄150克、免治豬肉150克、
蔥2條、薑2片、茼蒿(切碎)少許、
芹菜(切碎)少許、麻油適量

〔調味料〕

(A)

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、
米酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙、
醬油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、
生粉1茶匙、蛋白1隻

(B)

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、蔥1條、
胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙

〔作法〕

1. 把蔥及薑切碎。把蕃茄切塊。
2. 將免治豬肉、蔥、薑和調味料(A)攪勻、再加入蛋白及生粉調勻。用湯匙做成肉丸。
3. 於一較深的耐熱容器中加水3杯和蕃茄、附耐熱蓋後用微波高火加熱7分鐘、加入肉丸及調味料(B)拌勻、附蓋加熱3~4分鐘。飾以茼蒿及芹菜。食用時、加入麻油調味。

魚茸西蘭花羹

〔材料〕

魚肉300克、西蘭花150克、火腿(切碎)2湯匙、
芹菜(切碎)1湯匙

〔調味料〕

(A)

蛋白1隻、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、
米酒1茶匙

(C)

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、
胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙

(B)

米酒1茶匙、
蔥1條、薑2片

〔作法〕

1. 魚去骨並切成茸、加入調味料(A)拌勻。
2. 洗淨西蘭花、並切小朵。放其於較深的耐熱容器之內、加水2湯匙、附耐熱蓋用微波高火加熱2分30秒鐘。
3. 於較深耐熱容器內加入水3杯及調味料(B)拌勻、附蓋用微波高火加熱7分鐘。加入調味料(C)及西蘭花、附蓋用微波高火再加熱2分30秒鐘。
4. 將魚茸加入湯內攪勻、附蓋後用微波高火加熱1分鐘。取出、撒上火腿碎和芹菜碎即成。



肉類

雞絲海蜇皮

〔材料〕

海蜇皮¹/₅杯、
青瓜1條(約50克)、
雞腿肉230克、
蔥10厘米(切末)、
薑3片、酒1湯匙、
蕃茄少許(裝飾)、
芫茜少許(裝飾)

〔醬汁料〕

切碎蔥末3湯匙、
切碎薑末1茶匙、
醬油4湯匙、糖¹/₂茶匙、
醋1湯匙、辣醬2湯匙、
芝麻醬2湯匙

〔作法〕

1. 可用溫水浸泡海蜇皮過夜或2~3天、瀝乾切絲。
2. 注入熱水、用叉或筷子攪動、直至其變曲、立即加冷水浸其片刻、撈起瀝乾待用。
3. 青瓜切絲。
4. 雞腿肉塊較厚處用刀切開、用牙籤或竹籤於其表皮紮數孔。然後、使其整塊的雞皮面朝下放置於較深的耐熱容器之中、加入蔥、薑及酒、附耐熱蓋後用微波高火加熱2分30秒鐘。附蓋擱置、直至完全冷後、切其為絲。
5. 將2.、3.及4. 適當擺設於一菜盤中。
6. 澆上拌勻的醬汁料。食用時攪勻即可。
7. 用蕃茄和芫茜裝飾點綴之。

長芥菜肉丸子

〔材料〕

瘦肉200克、
冬菇10隻、薑2片、
長芥菜300克、
油1湯匙、水800毫升、
蘇打粉2茶匙

〔調味料〕

鹽¹/₂茶匙、
味精¹/₄茶匙、
生抽¹/₂茶匙、
麻油¹/₂茶匙、
生粉1茶匙、
胡椒粉少許

〔作法〕

1. 把瘦肉與調味料混合、擠壓成丸子、附蓋後以微波高火加熱1分30秒鐘。
2. 除去長芥菜葉、切成塊狀。
3. 注入800毫升水、加2茶匙蘇打粉、使之浸泡之後瀝乾。
4. 芥菜、薑和冬菇放入深盤、澆上1湯匙油、附蓋後用微波高火加熱約4~5分鐘。中途攪拌均勻。
5. 把醬汁料拌勻、加蓋後用微波高火加熱2分鐘。
6. 淋於食送料上便可食用。

〔醬汁料〕

原湯300毫升、鹽¹/₂茶匙、味精¹/₂茶匙、
糖¹/₂茶匙、生抽1茶匙、麻油¹/₂茶匙、
生粉1湯匙、胡椒粉少許

海鮮類

釀蜆

〔材料〕

蜆8隻、免治豬肉40克、
酒1茶匙、醬油1茶匙、
蔥粒1湯匙、雞蛋¹/₂隻(打好)、
生粉¹/₂湯匙、薑汁¹/₄茶匙、
鹽¹/₂茶匙、糖¹/₄茶匙

〔作法〕

1. 浸蜆於鹽水、以清洗其泥沙、讓其貝殼相互洗擦、以至完全洗淨。
2. 置蜆於一耐熱容器內加水70毫升、附耐熱蓋後用微波高火加熱約3分鐘(或直至蜆貝殼張開)。
3. 將其餘材料混合拌勻、分為8等份。
4. 將各份分別填入空的蜆貝殼之中。
5. 將這16半蜆殼擺設於一耐熱大淺盤中、加水50毫升、附耐熱蓋後用微波高火加熱若3~3分30秒鐘。取出、趁熱食用為佳。

檸汁魚

〔材料〕

人造牛油或牛油 $1\frac{1}{2}$ 杯、麵粉 $2\frac{2}{3}$ 茶匙、新鮮檸檬汁 $2\frac{2}{3}$ 湯匙、切碎芫茜1湯匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙、胡椒粉少許、芹菜籽少許、鯪魚或比目魚片500克(新鮮或解凍)

〔作法〕

1. 把人造牛油置於長方形烤盤或25厘米的方形烤鍋內。用微波高火加熱1~2分鐘使其溶化、除魚以外、加入其他的材料混合攪勻成牛油醬。
2. 將牛油醬塗於鯪魚兩面、排列於燒盤上、包上保鮮紙、用微波高火加熱7~8分鐘、直至魚中央用叉能簡單分開為止。

宮保明蝦

〔材料〕

大蝦6隻(約200克)、蔥2條、辣椒8隻、酒3湯匙、生粉1湯匙、薑2片、油1湯匙

〔調味料〕

醬油 $1\frac{1}{2}$ 湯匙、醋1湯匙、糖1湯匙

〔作法〕

1. 把蝦去腸。保留其殼尾、每隻切成2~3段。置其於一菜盤內、注酒於其上浸泡之。
2. 蔥切5厘米段、辣椒切半去籽。
3. 取出浸在酒中之蝦、然後粘上生粉。
4. 置蝦塊、蔥、辣椒以及薑於一較深的耐熱容器內、加入油1湯匙充分拌勻之、附耐熱蓋後用微波高火加熱2分鐘。之後、取出攪拌。加入調味料、充分拌勻。附蓋後用微波高火加熱2分鐘。
5. 取出攪拌。趁熱食用為佳。

清蒸魚

〔材料〕

魚1條(300~400克)、蔥1條、薑3片

〔調味料〕

酒 $2\frac{1}{2}$ 湯匙、醬油 $1\frac{1}{2}$ 湯匙、白胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、油1湯匙、芫茜少許

〔作法〕

1. 刮去魚鱗、除去內臟、洗淨後、抹乾其水份、用刀於魚身兩側剗數處。
2. 把蔥切為兩條、把其中一條切半拍平、另一條則切粒。
3. 將拍平的兩節蔥置於一耐熱碟上、再放數片薑片。然後、置魚於其上。把攪勻調味料淋於魚身、加水2湯匙、附耐熱蓋(或覆上保鮮紙)、用微波中高火加熱6~8分鐘。
4. 加入熱的油1湯匙並澆於魚身上。食用時撒上蔥粒和芫茜即可。



蔬菜類

凉拌豆腐

〔材料〕

豆腐1塊(4磚)、免治豬肉或牛肉110克、
洋蔥粒 $1\frac{1}{4}$ 杯

〔調味料〕

豆瓣醬1湯匙、醬油1湯匙、
麻油 $\frac{1}{2}$ 湯匙、糖 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、
水50毫升、生粉1茶匙加水2茶匙調勻

〔作法〕

1. 置豆腐於耐熱容器內、用微波高火加熱1分鐘。取出用水浸漂。撈起瀝乾、切塊、置於盤中。
2. 將肉和蔥盛入一耐熱容器內拌勻、附耐熱蓋後用微波高火加熱3分鐘。時間至半時、攪拌一次。倒去溢出的汁液、然後、加豆瓣醬、醬油、麻油、糖及水於其中、充分拌勻。附蓋後用微波高火再加熱約3分鐘。時間至半時、攪拌一次。烹調過程中、觀察其生熟程度。
3. 將生粉水注入其中、攪拌之、不附蓋用微波高火再加熱40秒~1分鐘。
4. 煮好後澆於豆腐上。然後用生菜、蔥絲及車厘子加以擺設修飾即可。

肉餡馬鈴薯

〔材料〕

馬鈴薯3個(大約600克)、
洋蔥粒150克、
免治豬肉100克、
豌豆50克、油1茶匙

〔調味料〕

鹽1茶匙、牛油20克

〔作法〕

1. 洗淨馬鈴薯、擦乾其表面。用叉或針於其表皮刺數孔、以讓蒸氣溢出。
2. 置馬鈴薯於轉盤、用微波高火加熱8~9分鐘。加熱時間過半時、將其翻轉。完成後、用鋁箔紙包裹、擱置待用。
3. 取一較深的耐熱容器、加入洋蔥粒和1茶匙油拌勻之、附耐熱蓋後用微波高火加熱2分鐘。中途攪拌一次。烹調過程中、觀察其生熟程度。
4. 加入免治豬肉、豌豆和鹽、拌勻之、附蓋後用微波高火加熱2分鐘。加熱時間過半時、攪拌一次。
5. 把馬鈴薯頂端切開、挖空其內部。
6. 將炒好的肉餡填入其中、再將從(5)所挖出之馬鈴薯蓋封。
7. 於馬鈴薯表面塗滿牛油。置其於一耐熱淺盤中、用微波高火再加熱2分30秒~3分鐘。取出趁熱食用為佳。

燴素菜盤

〔材料〕

罐頭小竹筍30克、小蕃茄6個、
磨菇6個、罐頭小玉米筍6條、
罐頭草菇6隻、青菜230克、
綠蘆筍14隻(切半)、
胡蘿蔔1個(切片裝飾用)、
馬鈴薯3片、白果 $\frac{1}{2}$ 罐、
鹽 $1\frac{1}{2}$ 茶匙、煮菜用上湯800毫升、
上湯300毫升攪入生粉 $1\frac{1}{2}$ 湯匙、
熟油適量

〔作法〕

1. 蔬菜洗淨放入爐內加鹽及上湯、分別用微波高火加熱1分30秒~2分鐘。
2. 每次煮完的上湯都倒掉。
3. 將蕃茄泡在沸水中、去皮。
4. 將各種蔬菜在盤中排成七彩形狀。
5. 將已混有生粉的上湯、用微波高火加熱2~2分30秒鐘直至適量的程度、然後便可倒在蔬菜上。淋上熟油即可食用。

注意 可以隨意添加蔬菜種類。





雞蛋類

日式蛋羹

〔材料〕

蘑菇7克(浸軟切半)、大蝦60克(去殼、去腸)、
魚餅20克(斜切)、雞胸肉80克(切丁)、
冷原湯400毫升、雞蛋4隻、生抽 $\frac{1}{2}$ 湯匙、
鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、甜米酒2茶匙、茼蒿1棵

〔作法〕

1. 將原湯、生抽、鹽、甜米酒和雞蛋混合均在一起、輕輕攪勻。
2. 將雞丁、魚餅、蘑菇和大蝦混合放入4隻碗內。
3. 將篩過的混合料(1)注入作好的材料(2)中。
4. 用茶匙取去混合料表面上的泡沫。
5. 用鋁箔封住碗、在中心刺一個孔。用微波中火加熱7～9分鐘。

注意 確認鋁箔沒有與轉盤或爐壁接觸。

6. 擱置5分鐘。
7. 飾以茼蒿。

荷包蛋

〔材料〕

雞蛋4隻、油少量(塗抹用)

〔作法〕

1. 取數個小而深的耐熱容器(例如盛湯用小盤之類的容器等)、薄抹油於其內壁、然後、於每個容器中分別打入一隻雞蛋。
2. 用竹籤於蛋黃處弄破2～3個小孔、以防其受熱膨脹而噴濺。
3. 將打有雞蛋的容器、圍一圓周於轉盤之上、覆蓋上保鮮紙、用微波中低火加熱8～10分鐘即成。

數量	烹調時間(微波中低火)
1 隻	1' 30" ～ 2' 30"
2 隻	3' ～ 4'
3 隻	5' ～ 7'

注意 請注意避免過熱、以免引起噴濺。

- ※ 另外、因雞蛋大小鮮嫩程度而異、烹調所需時間有所變化。因此、在加熱過程中、請適當地觀察烹調情況。
- ※ 烹調1隻荷包蛋時、置其於轉盤之中央。

炒蛋

〔材料〕

雞蛋1隻、牛奶1湯匙

〔調味料〕

鹽少量、胡椒粉少量

〔作法〕

1. 打蛋於一耐熱烹調杯內、加入牛奶、鹽和胡椒粉、充份拌勻之。置其於微波爐轉盤中、不附蓋用微波高火加熱40秒～1分鐘。
2. 之後、攪拌弄碎。





甜品類

杏仁豆腐

〔材料〕

魚膠粉2湯匙、水600毫升、
杏仁香精 $\frac{1}{4}$ 湯匙、牛奶200毫升、
罐裝雜果(連糖汁)適量

〔作法〕

1. 把魚膠粉盛入一較深的耐熱容器中、注水600毫升、附耐熱蓋後用微波高火加熱7~9分鐘。待其完全溶解。之後、取出攪拌之。
2. 加入杏仁香精和牛奶、充分攪拌之。
3. 盛其於一大碗、再放入雪櫃內待成形冷卻。
4. 取出切其為鑽石形。加以雜果及糖汁便可。

蒸葡萄乾蛋糕

〔材料〕

麵粉90克、雞蛋3隻、
白糖70克、葡萄乾50克

〔作法〕

1. 把麵粉篩好、擱置一邊備用。
2. 取一較大的容器、於其中攪拌蛋白直至成形。
3. 逐漸加糖於其中、攪勻之。
4. 將蛋黃加入、攪拌至發泡狀態。
5. 篩好的麵粉加入其中、與調好的蛋液快速攪勻。
6. 加入葡萄乾、攪勻。
7. 取圓形或四邊形的耐熱點心烘烤容器、於其內側塗上薄油層。然後、注入調好的麵粉混合料、弄平其表面。覆蓋一紙巾、用微波高火加熱3~4分鐘真至中央部份熟透。

紅彩變幻

〔材料〕

砵酒晶粒1包、熱水 $1\frac{1}{2}$ 杯、
吉士粉 $5\frac{1}{3}$ 湯匙、牛奶375毫升、
砂糖 $\frac{1}{2}$ 杯、呢拿香精1茶匙、
打泡忌廉1杯、杏仁餅乾12塊、
葡萄酒蛋糕1個、雪利酒 $\frac{1}{2}$ 杯、
草莓及青莓適量

〔作法〕

1. 用熱水把砵酒晶粒溶化。之後冷卻至半凝結狀態。
2. 吉士粉和牛奶攪勻、加入砂糖、香精、用微波高火加熱4~6分鐘。加熱途中攪拌2次、之後待冷卻。
3. 把一半之打泡忌廉鋪於其上。
4. 把杏仁餅乾和蛋糕放入4個盛器內、注上 $\frac{1}{2}$ 雪利酒、把草莓和青莓夾層放入以上混合物。
5. 重疊成層、冷卻2~3小時。
6. 把剩餘的打泡忌廉點綴表面。

