

4 895080 500009

# 飲食男女

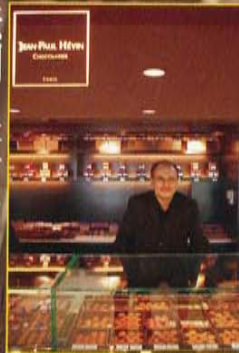
EAT & TRAVEL WEEKLY  
29/02/2008

657 / etw.atnext.com 一書三冊 / 逢星期五出版 / 合併價 \$12

咖啡時光



法國朱古力名店  
Jean-Paul Hévin  
登陸香港



仙台美食之旅  
拖羅牛舌刺身





我知明火煎炒才夠「鑊氣」，也知道傳統焗爐煮出來的食物夠香口，可是每次煮食過後，廚房油煙滿佈，還要花工夫清潔，真令人傷神。在講環保、省工夫、食得健康的生活要求下，無火無煙煮食就是現代人奉行的飲食新潮流，近年便新興了這款流行的健康煮食新工具——光波煮食爐。

光

之

煮

食



12公升光波爐 \$1,180(玻璃鍋16.5cm x 33cm)  
另有7公升輕巧版 \$1,100(玻璃鍋15cm x 30cm)  
輕巧版尺寸跟一般家庭式電飯煲差不多，  
可烹調二至三人分量。



# 未來科技外形

大抵你在百貨公司的家品部，也曾見過這部光波爐。它的外形像艘太空船，全透明的玻璃鍋，連接頭頂的功能控制面板，像來自未來世界似的。只要一按掣，它便立即發光發熱，放射出來的光波，很快就可以煮好一盤美食。

其實，光波爐這煮食工具，並不是新發明，這種利用光波烹煮食物的概念，源於80年代美國，當時出現了一些簡單設計的光波爐具，由於甚具發展潛力，於是引起很多人注意及研究發展。其後廚櫃品牌德國寶設計了這部很有未來味道的光波爐，並取得設計專利，於02年首次推出，正式展開了本地光波煮食之旅。



**發熱系統**  
光波爐的發熱系統設在控制板下面，環形的發熱鹵素管中間設有風扇，能將熱力平均散播於鍋內，令食物均勻地受熱。



**電子控制**  
電子控制最方便易用，10個煮食功能鍵及時間、溫度顯示窗，只要按下所選的烹調方法，立即顯示出溫度及時間，若果想略作修改，亦可利用+/-掣調校。那就方便做出煲仔飯、蛋糕、蒸魚和薄餅等。另外更備有消毒、風乾受潮食材等功能選擇。



**旋鈕控制**  
較適合慣用燜爐的人士選用，旋鈕控制板上設有2個溫度及時間旋鈕掣，可自由設定烹調食材用的時間及溫度。最特別是額外附設的手把，那是一個安全裝置，當手把提起時，就會即時停止發熱，避免打開時燙傷。

# 光波爐解構

**加高環**  
附設配件之一。把不鏽鋼環套在玻璃鍋上，可將容量增大三倍，方便烹調體積較大的雞鴨。

**密封式玻璃鍋**  
強化玻璃做的透明鍋，可承受高達攝氏500度高溫；連蓋的密封設計，更能把熱力鎖緊於鍋內，減省烹調時間和能源，一般傳統燜爐用20分鐘才能烤熟的食物，光波爐只用一半時間就完成。

**耐熱膠底座**  
兩邊有隔熱手柄位幫助提起搬動，不一定局限在廚房煮食。



# 光波煮食原理

聽到「光波」兩個字，你或許跟我一樣，大腦即時聯想起一大堆科學名詞。其實，光波爐的烹調原理，幾乎等同燜爐，雖然兩者均同樣利用熱能把食物加熱煮熟，不過光波爐利用光波的穿透力，把熱力帶入食物內，使食物本身的脂肪加速沸騰，達至快速烹煮效果；同時又因此把食物的多餘油脂排出，也毋須額外加油烹調，自然比燜爐烤焗的食物健康得多。

而做成兩者的分別，關鍵在於所用的發熱物料上。普通燜爐多利用銅管或石英管發熱，由於銅管加熱慢、散熱慢，烤焗前需先把燜爐預熱，用完後要冷卻又很費時，既耗電又容易燙傷用者；而石英管的加熱速度不穩定，對於掌握多少烹調時間很困難。

而光波爐則能解決這個問題，可以快速加熱，因為它所用的發熱管，是鹵素管（又稱光波管）。聽起來很複雜，那其實就是平常用於養魚恆溫的照明燈，當然溫度比養魚用的高得多。當鹵素管加熱亮着，光線直接照在密封玻璃鍋內的食物上，鍋內的溫度即時迅速提升至所需溫度，快速將食物外層加熱煮熟，比燜爐更能鎖住食物表面，做出既香口又充滿肉汁，且不會油淋淋的烤雞、燒魚，同時又不像燜爐般令一屋油煙，廚房氣溫變熱，清爽舒適得多。而光波爐頂的風扇設計，更能令熱力平均，食物四邊同時受熱，不把食物翻轉，也不會出現一面燒焦，另一面則半熟的平均情況。所以這省時、快速又環保的工具，很受年輕小家庭歡迎。



利用附送的蒸架，把肉類放在架上烤焗，便把肉走當中過多油脂逼出，隔能肉走，吃得更健康。





不同的煮食工具配件，包括不鏽鋼低架、不鏽鋼高架、網煲、烘盤、煎碟和取物夾，便能做出不同菜式。

## 最擅長烤焗菜式

由於光波爐能快速及準確地調校烹調食物的溫度，所以基本上，任何類型的菜式也可用光波爐烹煮完成，只要利用幾件煮食工具協助，包括各式蒸架、烤架、飯/湯煲等及食譜，就可以做出燒、煮、蒸、煎、燉等不同菜式。例如利用高架放在貼近發熱管下，就可以做出香脆烤肉及炸薯餅；或者把食物連同低架放入注了水的煎碟上，上面以透氣烘盤作蓋子，就能做出蒸魚等菜式。至於煮出來的效果如何？我們參照附送食譜試做了幾個菜式，結論還是以烤焗香口菜式最令人滿意。



### ■ 測試一：鹽焗秋刀魚

先將秋刀魚清洗，然後撒上食鹽，光波爐內放入高身網架，然後把秋刀魚放上，以250度烤焗8分鐘。

結果：秋刀魚表面香脆，蒸架把多餘的油隔走，魚身入口甘香且充滿肉汁，效果接近日本居酒屋風味，相當滿意。



### ■ 測試二：臘味北菇滑雞煲仔飯

煮煲仔飯的基本材料，包括3人分量的白米、已調味的雞件、鮮冬菇、臘腸和蔥。先將雞件、鮮冬菇和臘腸放在清洗過的白米上，加入跟白米一倍高度的熱水分量，蓋好蓋子，放進光波爐內，以250度高溫烹調30分鐘，加上蔥段和煲仔飯豉油，就完成。

結果：打開蓋子，已嗅到飯香，不過米飯、臘腸及北菇，入口略嫌外硬內軟，反而雞肉效果不錯，滲出的雞油令飯身帶油香。唯獨欠了煲仔飯的靈魂——飯焦，失去風味。



### ■ 測試三：咖喱牛腩煲

把牛腩、薯仔、洋葱、青椒、紅椒、葱、咖喱醬、牛肉清湯、椰汁、淡奶、糖和鹽放入煲，蓋好煲蓋放在光波爐內，調校250度煮30分鐘。

結果：高溫下，牛腩排出頗多油分，由於盛器關係，油脂不能排走，令咖喱入口很油膩。而面層牛腩入口太乾身，放在底層的還算入味軟滑，整體效果不及傳統明火瓦煲所做的出色。



#### 總結：

相比其他煮食工具，光波爐確實容易操作，一按預設鍵，即使廚藝不精的人，也可以輕易做出不同類型的複雜菜式，絕對適合以簡單煮食為主的小家庭使用。

它的高溫效果能滲入食物內，逼出油脂，的確可以讓人食得健康。至於清洗亦容易，用後加入清水，按「清洗」模式，不用清潔劑就能去除鍋內和鋼架上的油漬。

不過，光波爐的設計源自外國焗爐的烹煮原理，雖則它能煮出很多種類菜式，可是效果還是以做烤焗煎炸如煎扒、烤雞等香口食物最佳。相反做蒸、燉、燉等，因火力太猛，快速把食物表面焗得太「硬」，反做不出應有的軟滑效果來。對於偏好烤焗食物，及要求煮食快速省時的人，這光波爐較為合用。①

德國寶  
士瓜灣馬頭角道116號  
新寶工商中心高層地庫2-3號  
2773 2888