

飲食男女

納涼滋味



光。波。熱

光波爐，好熱！

每日打開facebook，都有朋友分享用光波爐做曲奇、蛋糕、雞翼、叉燒、燒肉……等相片；討論區上，又有人將它跟微波爐、焗爐作比較；熱潮之下，連平價版三四百元的光波爐都找到，甚至信用卡推廣也是換領光波爐。突然間，光波爐熱起來。

»» 光波爐大熱之謎

Q1：光波爐是甚麼？

A1：「光波爐」是一個玻璃鍋，加機頂的發熱線和風扇，令熱風對流，從而由外到內將食物煮熟。這煮食概念源於美國，其後香港億世家取得專利，在02年推出首部光波爐。近年，億世家亦加入熱潮，推出平價版款式。

Q2：同焗爐有甚麼分別？

A2：原理跟焗爐相似，只是加熱方法不同。光波爐用的是環形鹵素管，釋放的遠紅外線，再配合風扇，比焗爐用來發熱的銅管，熱風對流更平均，所以它既可像焗爐，可焗、燒、烤，還可煎、蒸、風乾、翻熱及解凍，用途多，難怪吸引用家。

Q3：光波爐可以代替微波爐嗎？

A3：可以，更可避免微波爐翻熱的弊病，不會令食物水分抽乾，而且光波爐翻熱時間快，加上使用安全，不少人用它代替微波爐。

Q4：煮食是否方便？

A4：光波爐煮食很方便，光波爐的鹵素管加熱時間，比焗爐的銅管快，毋須預熱，開機1分鐘，可加熱到250°C高溫。另外光波爐的高度可利用配件加高，容量自由改變，操作更彈性。

億世家 12公升萬用健康煮食鍋 \$399 (a)



1. 360度加熱
2. 一鍵全自動
3. 3種烹調模式
4. 多款配件
5. 電子顯示屏
6. 測溫探頭
7. 溫控顯示
8. 游標刻度
9. 定時器
10. 電子鍋蓋
11. 烹調時間
12. 過熱保護
13. 電子鍋蓋
14. 游標刻度
15. 游標刻度
16. 游標刻度
17. 游標刻度





升級版光波爐

光波爐大熱，還因為德國寶。最近品牌推出附加更多功能的升級版光波爐，設計更聰明。

玻璃外鍋由一般強化玻璃，改為法國製耐熱玻璃，

抵受溫差高達到 $\pm 180^\circ\text{C}$ ，煮食後，

立即放在水龍頭下沖洗，也不會爆裂。

另外，機頂的控制板改由微電腦操作，除了烹調溫度、

時間按鈕外，還新增十個預設的「快速功能」掣，

可選擇：煮煲仔飯、蛋糕、蒸魚、薄餅等，消毒毛巾、

風乾食物，甚至自動清潔內鍋，把煲內污漬溶解。

配合光波爐最多五件配件，光波爐隨時變身成焗爐、烤爐、

風乾機、多士爐……輕易做出不同菜式。

煮完，把光波爐的玻璃外鍋拆下清洗即可，比焗爐方便。

即時快速鍵，
時間和溫度，
預設，可一按
烹調



德國寶 CKY-888
光波萬能煮食鍋 \$1,580 (b)

很方便。可拆出來清潔，
光波爐外層的玻璃，

五大配件



光波爐變身 »»

1. 變烤爐·脆皮燒肉

工具：低架

做法：將醃好的五花腩放在玻璃鍋低架上（豬皮向下），以 250°C 烤 30 分鐘；反轉（豬皮向上）烤 15 分鐘。

結果：燒肉外皮香脆，多肉汁，有炭爐風味，一流。



2. 變焗爐·牛油蛋糕

工具：多用途鋁鍋 + 低架

做法：把牛油、蛋、糖、自發粉拌勻，倒入鋁鍋，並放在低架上，按「蛋糕」掣以 190°C 焗 15 分鐘。

結果：蛋糕面層香脆，金黃色，內裏鬆軟，由於受熱平均，蛋糕外層完整，無爆裂，比迷你焗爐更易控制。



3. 變多士爐·蒜茸包

工具：高架

做法：把塗了蒜茸牛油的法包，放在高架上，按「翻脆」掣以 180°C 焗 3 分鐘。

結果：蒜茸包脆口，不太乾。



4. 變風乾機·香蕉乾及腰果

工具：煎盤或烘盤 + 低架

做法：把香蕉片和腰果放在低架上，按「焗乾」掣以 120°C 烘 15 分鐘，反轉再以 120°C 烘 15 分鐘。

結果：時間快，果片香脆，滿意。



結論 »»

光波爐一爐多用，使用步驟非常簡單，不過唯一要考慮是光波爐不像焗爐四四方方易擺放，圓形的光波爐，加上外層膠架，相等於一部大型焗爐，相當佔位。●

Shop List (a) 億世家 · 地址：觀塘成業街 7 號寧晉中心 36 樓 A-D 室 · 電話：2235 0333
(b) 德國寶 · 地址：土瓜灣新寶工商中心高層地下 2-4 號室 · 電話：2773 2888