

Lisa味道

7th ANNIVERSARY 生活

YOUR FAMILY MAGAZINE MAY 2013



全港唯一
中·英·菲·印尼文
四語食譜
\$25 一書兩冊
\$35

KIDS & MOM

自學嬰兒按摩

[按]走BB常見問題
便秘·哭鬧·牙肉腫痛

Child Psychology
學識溝通技巧
跟子女做親密朋友

Parenting
別做孩子眼中的「怪獸父母」

親子食譜
焗椰菜花助改善情緒
士多啤梨凍批強化心臟

完全「坐月」手冊
專家教你揀陪月員

Make Up
簡易遮瑕秘技
踢走黑眼圈·眼袋·暗瘡·色斑



黎耀祥
活在當下

CITY GUIDE

味遊法國五月

嚐盡最新法式料理
Bistro·Brasserie·Fine Dining

HOME TIPS

另類小家電大特集
麵包機·光波爐·爆谷機·冬甩機

Health
醫生教你預防腸癌
要識揀飲擇食

FRENCH CHIC in HK

法國人在香港

光波爐是近年漸受歡迎的新式煮食電器，人人用過都大讚好用，但大家又是否知道光波爐的操作原理呢？這次我們請到 iCook 資深烹飪導師 Max 為大家講解光波爐與微波爐的分別，以及操作原理。

光波煮食 免油保鮮

官方稱光波萬能煮食鍋具備烤、煎、烘、煮、燒、蒸、燉等多項功能，能代替十多種廚房電器，例如燒烤爐、傳統焗爐、電飯煲、煮蛋器、電烤箱、多士爐、微波爐等，同時烹調時間及溫度能輕易掌握，烹調美食更有效率。另外最吸引大家的地方，就是無油煮食，甚至不需用油也能製作炸薯條、炸腰果等，通過煮食鍋的光波穿透力，令食物內的脂肪加速沸騰，逼使油脂加快排出，達到降脂肪效果之餘更可鎖住營養與鮮味，食得更健康。而且光波萬能煮食鍋於烹調時不會製造油煙及輻射，屬於新一代的環保電器。

Max 表示，光波爐設計上很特別，發熱源只得一個，就是置於爐頂的環型紅外線燈管（即鹵素燈管），將電能轉為紅外線或遠紅外線的電磁波，並經由反射鏡片進行聚焦，能在最短時間內把聚焦熱能最大化，而為了讓熱能均勻散佈，於是在頂部裝置了風扇，將熱力吹散，短時間內熱空氣均勻充滿整個爐，令食物四方八面均勻受熱，熱力由食物外層傳入內層，加速食物中的脂肪沸騰，使食物多餘的油分逼出，因此不用油也能烹調出金黃香脆的美食，同時亦能保留食物中的水分及營養。而微波爐則是利用磁控管發射微波加熱，是其中一種電波頻率，每一秒鐘轉動二億四千萬次，食物吸收電波後，食物中的油分子跟水分子的摩擦產生熱量，就能在短時間內加熱，亦因為這樣，微波爐較難掌握加熱溫度及時間，而「叮」完的食物，由於當中的溫度還未減退，而食物中的水分於 100°C 下蒸發掉，因此微波爐加熱的食物很容易流失水分，這就是光波爐與普通微波爐的重要區別。Max 說使用光波爐時，不能跟足食譜預設的溫度烹調，需將原本的溫度減少 10°C，就能成功製作美食。現在就由 Max 以光波爐示範焗蛋糕。



德國寶光波爐 \$1,780

其他多功能廚電推介



Primada 旋轉烤焗寶 \$1,788
特大 14L 容量，首創旋轉烤焗模式，配合附送的旋轉配件，可製作烤雞、串燒、炸薯條等美食，同時設有多種智能煮食模式，一按即煮，非常方便。

Panasonic IH 蒸氣磁應西施煲 \$6,398

配備「130°C 高溫蒸氣」技術，藉由收集炊煮過程中所產生的蒸氣，並且循環加熱至 130°C 高溫，然後重新注入米飯當中，鎖緊飯粒的水分及飯香，採用快思邏輯技術設定的自動化功能，共 5 種程式選擇，就連燜蛋糕都可以做得到。



以光波爐焗製的檸檬蛋糕，口感鬆軟，味道清香。



光波爐焗蛋糕鬆軟清香

材料：無鹽牛油 100 克、低筋麵粉 100 克、雞蛋 2 隻、幼砂糖 100 克、檸檬半個



1. 先將光波爐以攝氏 160°C 預熱。



2. 軟身牛油放大碗內，以打蛋器攪打至發白成忌廉狀；將幼砂糖分數次加入牛油中，以打蛋器仔細攪拌至無明顯的糖粒；雞蛋去殼後打勻，分數次加入牛油內以打蛋器拌勻。



3. 檸檬以蔬果刨磨出皮蓉，再加入拌勻。



4. 低筋麵粉以麵粉篩篩入，一次過加入牛油內，改用膠刮刀以拌切的方式將材料拌至無明顯乾粉及滑順。



5. 把粉漿傾入約 18cm 的長型蛋糕紙盆或矽膠盆中。



6. 入爐焗 30 分鐘至表面金黃色，以牙簽插入拔出不沾粉漿即可享用。

烹調小貼士：

可隨個人喜好以 1 至 2 湯匙果醬加入粉漿內一同焗製，可酌量將砂糖減少至 70 克。因為光波爐加熱效率較佳，一般焗爐請以攝氏 180°C 焗製。