

# PCM GEARS

電腦廣場 PC Market

IT'S LIVING 900 激送 \$300,000 大禮



Mobile S40 吋觸屏 Nokia X3-02

# ipad Case in Fashion

Cover story

絕讚

## 新品結集



DC 百色二代目 Pentax K-r 世界最強 8000萬像素中片幅機背

獨家詳測



## 觸動一刻

攝影比賽

活動詳情：請參閱今期《PCM電腦廣場》或登入 [www.pcmarket.com.hk/900/shutter](http://www.pcmarket.com.hk/900/shutter)



相機組冠軍獎品 Nikon D3100 kit (價值\$5,480)

hutter IT'S LIVING

活動 合作伙伴



隨便晒 Shot'nPrint



手機組冠軍獎品 10" 電子相架及 免費沖晒服務 (價值：\$4,190)

相機組 全力支持



# 極速

微波爐，一件超過九成半家庭都會有的家庭電器，但當中有八成只是用它來翻熱食物，並沒有將其功能完全發揮。原來懂得技巧，微波爐20分鐘便可輕鬆煮出一頓宴客晚餐。

# 美味



微波、燒烤二合一  
發揮微波爐創意，20分鐘完成美味大餐！

# How it started

微波爐至今已有了63年歷史，是Percy L. Spencer於1946年想出的概念，其後在1950年取得專利。最早期的微波爐主要為餐廳使用，而且體積很大，重量超過300公斤和高度超過1.5米。至於第一部家用微波爐是由Raytheon於1965年推出。

# Is it safe ?

很多人說用微波爐烹調有機會致癌，但目前仍未有確實的根據。早前香港專業教育學院（柴灣）三位應用科學系講師方麗影、陳子聰及方筱英合著書籍《越食越安心——食物安全Q & A》，當中也有講及微波爐安全問題。據方麗影表示，使用微波爐時，只要與其保持一米以上距離，便可避免微波輻射對人體的影響；另外，剛煮熟的食物不要即時進食，應該等候最少3分鐘才取出食物享用。

# How it works ?

方式是利用微波激發食物中的水分子，當微波爐產生每秒25億次頻率震動，食物中的水分子也以每秒25億的頻率被拉動，水分子之間會形成摩擦，從而產生熱。由於微波一般只能穿透3.5-5厘米深度的食物，所以在煮食時，都會使用轉盤，令微波平均分佈在食物上。

# Microwave Oven

## 多功能型

### DeLonghi MV505CV

具有燒烤、蒸煮及微波功能，微波烹調瓦數為800W，燒烤為950W。面板為輕觸式，加上具有新鮮蔬菜、冷藏蔬菜、焗薯仔及粉麵類等程式，使用更簡便。

**\$1,668**  
Fortress  
2555 5788



### Panasonic NN-GD570S

是燒烤及微波二合一功能的機種，特別之處是屬變頻式火力調校，令食物快捷均勻受熱，另外，可配合外框架作『嵌入式』安裝。

**\$1,698**  
Panasonic  
2733 3888



### Sharp R892MS

容量為26公升，同樣為微波、燒烤款式，但R892MS的燒烤功能可媲美獨立式燒烤爐，因為它的燒烤火力達1,650W，具有熱風對流烤焗，溫度可由40-250度選擇。

**\$2,530**  
Fortress  
2555 5788



## 簡便型

### 輕井沢 FMC17D10

容量為17公升，火力只有700W，適合一般的2至3人家庭。面板採用輕觸式，設計也算美觀，雖然沒有多種預設程序，但也有簡單的快速烹調功能。

**\$479**  
Fortress  
2555 5788



### Whirlpool T703

輕鬆煮系列的款式，屬Whirlpool的入門微波爐，功能簡單，烹調瓦數為800W，但有9段火力調校。另外微波爐有手柄設計，方便開啟。

**\$690**  
Whirlpool  
2406 9138



### Rasonic RAMT17G

最簡單的款式，700瓦、10段火力控制，如果只是作為一般翻叮食品之用，足夠有餘。另外，具有兒童安全鎖，防止小朋友觸碰。

**\$658**  
生活易  
3151 2288



# 美食原來很簡單， 你都可以成為大廚師



微波爐用來翻熱食物比其他煮食方式快，但欠香口，而焗爐所需時間比較長，但焗出來的食物卻香脆。現時有很多微波爐都加有燒烤功能，將兩者功能合二為一，令烹煮時更有彈性。今次找來德國寶將會在十一月中才推出的燒烤微波爐來作示範，此機特別之處，是可獨立開啟微波或燒烤之外，還有一個微波+燒烤的功能，透過智能式烹調，可將兩者的優點同時使用。這個模式最長烹調時間為六十分鐘，有兩種組合形式選擇，第一組是30%是微

波配70%燒烤，適合烤魚、烤馬鈴薯；第二組是30%微波配45%燒烤，適合製作燒烤肉類、煎蛋卷或者布丁。有了此功能除了令烹飪時間減短之外，食物亦可造出美味的烘焙口感。另外，值得一提的還有它的自動烹調一按鍵，九種預設模式包括飲品、菜蔬、牛肉、豬肉、魚類、Pizza、馬鈴薯、香腸及雞，全設於機身前面板，一按後，只要輸入食物重量，它便會自動調節時間及火力烹調。對於怕複雜烹飪的人，是不錯的操作方法。



## 燒春雞

需時： 20分鐘

材料： 牛油 20g、香草適量、紅辣椒粉 (Paprika) 許、蒜鹽少許

### 製作方法



1. 將香草、紅辣椒粉、蒜鹽加入牛油，塗於春雞，醃1小時。
2. 放在燒烤微波爐。按 Gr Combination，再輸入時間為20分鐘。

## 示範器材 德國寶燒烤微波爐 MVG-3014



- 設有一按程序，連少入廚房
- 容量為30公升，可座檯或作嵌

的Claire都覺得易用。

入式。



**\$2,800**

● 德國寶  
● 2333 6245

# 菠蘿火腿比薩

需時： 15分鐘

材料： 水 285ml、麵粉 560g、酵母 1g、鹽 10g、油 20g、香草茄汁適量、菠蘿/火腿/三色椒適量、芝士適量

## 製作方法



1. 將麵粉、酵母、鹽、油及水搓成麵團，蓋上保鮮紙放置2小時，待麵團發起。
2. 麵團搓成麵餅，用叉子在面餅上叉孔，然後在餅塗上番茄醬。
3. 將材料逐步放上去。
4. 放入爐後，按自動烹調一按鍵中的Pizza模式，15分鐘便完成烤焗。



# 法式焦糖燉蛋

需時： 60分鐘

材料： 牛奶 50ml、淡忌廉 50ml、蛋黃1隻、糖 10g、雲呢拿油少許

## 製作方法



1. 將砂糖加入蛋黃內拌勻。
2. 然後加入忌廉、牛奶及雲呢拿油。按火力鍵4次至中低火，焗1小時。