

多謝您選購松下微波爐。本書將為您介紹如何使用微波爐烹飪出各種色香味俱全的佳肴。使用微波爐烹調簡單、方便且不會把您的廚房弄得熱氣騰騰，您只須事先略作準備就可以成為一位出色的烹飪專家。請在仔細閱讀使用說明書並學會如何操作微波爐後再按照食譜學習烹調，烹調時請使用各種耐熱的微波烹調器皿。需要提醒您的是，本書中所涉及到的烹調時間僅為參考時間，請盡可能使用我們提供的最短烹調時間，看看食物的熟透程度後再加時間烹調，若一開始就用長時間烹調的話，過熱的食物是無法變回生食的。另外，您可根據實際操作情況及個人的喜好調節相應的烹調時間。

肉類

酸辣肉絲	5
冬瓜火腿夾	5
丹都里羊肉	5
酸梅排骨	6
蔥烤肉串	6
牛肉、蘆筍和胡椒卷	6
蔥爆牛肉	7
鮮果牛柳串燒	7
糖醋排骨	7
燉肉	8
京醬肉絲	8
回鍋肉	8

家禽類

蔥油雞	1
紅燒雞腿	1
蘑菇燜雞肉	1
雞捲	2
烤全雞	2
鳳梨燜雞	2
辣醬雞	3
豆豉燒雞	3
薑芽燜鴨	3
醉雞	4
蠔油鳳翼	4
辣子雞丁	4

海鮮類

烹煮大蝦	9
炸蟹	9
炸蝦	9
豆豉蒸魚	10
香辣炸蟹	10
青椒魚片	10
清炒蝦仁	11
蝴蝶蝦	11
豆瓣鯉魚	11
炒海瓜子	12
蔥魚	12
洋葱鱔絲	12

蔬菜類

佛手白菜卷.....	13
蠔油芥蘭.....	13
蘑菇炒菜心.....	13
羅漢齋.....	14
炒素片.....	14
麻婆豆腐.....	14
燜黃瓜.....	15
毛豆炒雞肉.....	15
四色沙拉.....	15
蝴蝶豆腐.....	16
香油茄絲.....	16
和風沙拉.....	16

主食及湯類

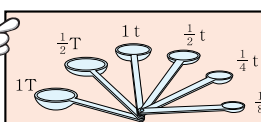
什錦炒飯.....	21
海鮮粥.....	21
福建炒麵.....	21
榨菜肉絲麵.....	22
香菇雞湯.....	22
菠菜豬肝湯.....	22
火腿冬瓜湯.....	23
蕃茄蛋花湯.....	23
玉米濃湯.....	23

點心小食

什錦雜糧蛋糕.....	17
杏仁豆腐.....	17
蔥油餅.....	17
蘋果派.....	18
三色甜品.....	18
自製肉鬆.....	18
銀耳羹.....	19
橙味巧克力蛋糕.....	19
草莓果醬.....	19
鳳梨蛋糕.....	20
綠豆百合湯.....	20
檸檬酒.....	20

本書中所有配料所需的量都按下表所示：



	
1t=1茶匙 =5ml	1T=1湯匙 =15ml
1C=1杯 =236ml	

家禽類

蔥油雞



材料
雞.....半隻
(約500g)
食用油.....3T
蔥絲.....1/2C
薑絲.....1/4C

調味料：
(A)
鹽.....1 1/2t
酒.....1T
(B)
鹽.....1/4t
味精.....1/4t

製法
1. 洗淨雞，剁塊，加入(A)醃1小時(需常翻攪，使均勻入味)，覆上保鮮膜。
2. <高火>8分鐘，取出，待涼後才掀開保鮮膜，排盤。
3. 蔥絲、薑絲加入(B)拌勻。
4. 油放入碗中，<高火>2分40秒。
5. 取出速倒入蔥薑絲中，拌勻，倒於雞塊上，即可。

材料
雞腿.....2隻
(600g)

調味料:
醬油.....2T
食用油.....1T
糖.....1t
蔥.....2枝
薑.....3片

製法
1. 雞腿以叉子或竹籤戳刺，加調味料醃1小時(需翻攪使入味)，置盤。
2. <高火>13分鐘，中途需翻面(可以竹籤穿刺，若流出油水即熟)。
3. 加熱至一半時，可以錫箔紙包裹尾端，以防止過度加熱。

紅燒雞腿



蘑菇燉雞肉



材料
雞塊.....500g
食用油.....1T
蒜頭.....3片
(切末)
薑.....1公分
(切末)
(A)
蘑菇蠔油.....3T
醬油.....1T
蘑菇蠔油精.....2t
(B)
馬鈴薯.....1個
(切粒)

紅蘿蔔.....1個
(切粒)
(C)
水.....3/4C
太白粉.....1T
糖、鹽、胡椒粉.....酌量
(D)
蘑菇.....1/4C
青豆.....1/4C

製法
1. 將油、蒜頭、薑放進一個微波安全深燉鍋裡，以<高火>爆香約1分鐘。
2. 拌入雞塊和(A)用料，以<高火>多煮4分鐘。
3. 加入(B)用料，蓋好以<高火>煮10-11分鐘，拌入(C)和(D)用料再以<高火>多煮5分鐘，至雞肉和蔬菜熟。

材料
雞腿肉片.....2隻
(約260g)

(A)
白酒.....1/2T
麻油.....1/2t
糖.....1/2t
黑胡椒粉.....1/2t

(B)
整塊的牛肉火腿.....45g
(切開兩邊)
芹菜.....20g
(切成約5公分長的
火柴枝狀)
冬菇.....10g
(浸軟及切絲)

製法
1. 以用料(A)醃雞片。
2. 將用料(B)分成2份，並置在醃好的雞片上，
用繩子綁好。
3. 將雞捲放進22公分的燉鍋蓋裡，以保鮮膜包
裹。
4. 以<高火>烹煮約4-5分鐘。
5. 拆去繩子並把雞捲切成1公分厚度。

雞捲



烤全雞



材料
全雞.....一隻
(900g)

調味料:
適量

注：僅限燒烤機種

製法
1. 雞洗淨，浸在調味料中約半小時，瀝乾。
2. 預估雞的重量，將雞放在微波餐盤上，將微
波餐盤置於平板玻璃中心。
3. 按[烤雞]鍵，選擇適合重量，開始烹調。烹
調過程中，可將爐門打開翻轉雞身，使烤雞
烤得更均勻。

材料
雞塊.....600g
太白粉.....1T
清水.....2T
生蔥用於裝飾.....5g
(切絲)

(A)
胡椒粉.....1t
嫩薑.....10g
(切末)
蕃茄醬.....2T
蠔油.....2T
白酒.....2T

(B)
鳳梨.....200g
(切成3公分粒狀)
鮮辣椒.....5g
(去核及切絲)
鹽.....1/2t

製法
1. 將雞塊放進一個燉鍋裡，以混合的(A)調味
料醃約1小時。
2. 加進(B)用料。
3. 加蓋以<中高火>烹煮約14分鐘，
4. 拌入太白粉漿，攪置時間：5分鐘。
5. 以生蔥裝飾。

鳳梨燜雞



辣醬雞



材料		
雞塊.....500g	八角.....1t	
(A)	食用油.....4T	
小葱頭.....100g	(B)	
(切末)	清水.....1/4C	
蒜頭.....10g	豉油.....1t	
(切末)	醋.....1T	
生薑.....50g	鹽.....1/2t	
(切末)	糖.....2t	
紅辣椒.....40g		
辣椒乾.....10g		
(浸軟)		

製法

1. 混合(A)用料並放進燉鍋裡，以<高火>爆香約4-5分鐘。(不必加蓋)
2. 加進(B)用料及雞塊。
3. 加蓋，以<高火>烹煮8-9分鐘，或至雞肉熟。
4. 加上白飯。

材料		
雞塊.....600g	(B)	
混合 [太白粉.....1 1/2t	蠔油.....1t	
清水.....1/2T	麻油.....1t	
(A)	白酒.....1t	
豆豉.....1T	糖.....1t	
蒜蓉.....1T	清水.....1/4C	
食用油.....2T		

製法

1. 將(A)用料放入燉鍋裡，以<高火>爆煮約2分鐘(無需加蓋)。
2. 加進(B)用料，雞塊和太白粉漿。
3. 加蓋以<高火>煮約9分鐘，並不時攪拌。
4. 加上白飯。

豆豉燒雞



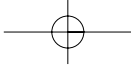
薑芽燜鴨



材料		
(A)	(B)	
嫩薑.....80g	鴨塊.....500g	
(切片)	(去皮和脂肪)	
豆醬.....30g	清水.....4T	
蒜蓉.....10g	醬油.....1 1/2T	
食用油.....2T	太白粉.....1T	
	糖、鹽、胡椒粉	
	酌量	

製法

1. 將(A)用料放進燉鍋裡，以<高火>爆香約4-5分鐘。(無需加蓋)
2. 加進鴨塊、清水、糖、鹽、胡椒粉和醬油。加蓋而以<高火>燜煮約9-10分鐘。
3. 拌入太白粉漿，再加蓋以<中低火>燜煮45分鐘。
4. 加上白飯。



材料	調味料:	製法
雞.....半隻	(A)	1. 雞洗淨拭乾，加(A)醃2-3小時；置盤，覆上保鮮膜。
(500g)	鹽.....2t	2. <高火>8分鐘，放涼，去保鮮膜，剝塊皮朝下，排於碗中。
	薑.....2片	3. 加入(B)，放進冰箱浸泡1天，食用時倒扣排盤。
	葱.....2枝	
	(B)	
	紹興酒..... ³ / ₄ C	
	高湯.....1C	

醉雞



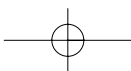
蠔油鳳翼



材料	調味料:	製法
雞翅.....400g	(A)	1. 雞翅洗淨，分節切段，芥蘭菜洗淨備用，葱切段，薑切片。
芥蘭菜.....200g	蠔油.....2T	2. 容器內放油2t，與芥蘭菜拌勻，放進爐中，以<高火>加熱4分鐘取出，鋪於盤上。
鳳梨..... ¹ / ₄ 個	鹽..... ¹ / ₂ t	3. 容器內續放油3T和雞翅，進容器中以<高火>加熱5分鐘取出，加入(A)料拌勻，續加熱4分鐘取出雞翅排在芥蘭菜上。
(或鳳梨罐頭半罐)	味精..... ¹ / ₄ t	4. 將容器內湯汁與(B)料拌勻，續加熱1分30秒取出淋在雞翅上即可。
	糖..... ¹ / ₂ t	
	胡椒..... ¹ / ₄ t	
	水..... ¹ / ₂ C	
	酒..... ¹ / ₂ T	
	(B)	
	太白粉..... ¹ / ₂ T	
	水..... ¹ / ₂ T	
	食用油.....1T	
	葱、薑.....各3支	

材料	調味料:	製法
雞胸肉.....250g	(A)	1. 雞肉切丁加(A)醃20分鐘；青紅辣椒亦切塊。
青椒.....1個	醬油..... ¹ / ₂ T	2. 容器中加油1.5T、蒜末、紅辣椒，<高火>1分鐘。
紅辣椒.....3個	蛋白..... ¹ / ₂ 個	3. 放入雞丁，迅速拌開，加入其它材料，續<高火>6分鐘，中途需攪拌。
蒜末.....1T	太白粉.....1T	
	(B)	
	酒..... ¹ / ₂ T	
	醬油.....1T	
	糖、醋、麻油.....各1t	
	太白粉.....1t	
	水.....2T	

辣子雞丁



肉類

酸辣肉絲



材料
嫩牛肉.....250g
荸薺.....6個
木耳.....100g
食用油.....1 1/2T

調味料：
(A)
醬油、酒.....各1T
太白粉、水、油.....各1T
(B)
辣豆瓣醬、醬油.....各1T
醋.....1t
糖.....2t
太白粉.....1t
水.....2T
葱、薑、蒜末.....各1T

製法
1. 牛肉切絲，加(A)醃20分鐘；荸薺剝碎；木耳切絲。
2. 容器內加油1.5T及肉絲，荸薺、木耳拌勻，加蓋。
3. <高火>5分鐘(中途需攪拌)，再加入(B)拌勻，續<高火>2分鐘，即可。

材料
冬瓜.....500g
絞肉.....100g
洋火腿.....15片
(與冬瓜片同大小)

調味料：
(A)
薑末.....1t
葱末.....1T
醬油、酒.....各1t
水.....1T
太白粉.....2t
麻油、胡椒.....各少許
(B)
高湯.....1/3C
鹽.....1/2t
糖.....1/2t
胡椒.....少許

製法
1. 冬瓜去皮、去籽，切成4 x 2.5公分，兩片一組，共15組。
2. 絞肉加(A)拌勻，塞入冬瓜切縫中，並插入一片火腿。
3. 放入容器內，加(B)，覆上保鮮膜。
4. <高火>5-6分鐘，<中高火>9分鐘(冬瓜變成透明狀)，即成。

冬瓜火腿夾



丹都里羊肉



材料
羊肉塊.....500g
鹽.....1t
(A)
生薑.....30g
(切絲)
咖哩粉.....20g
酥油.....3T
小葱頭.....100g
蒜頭.....25g

(B)
酸乳酪.....2t
蕃茄醬.....1T
蜂蜜.....3t
清水.....3/4C
(C)
青豆.....50g
香菜.....50g
腰果.....50g

製法
1. 將(A)用料置入燉鍋裡，以<高火>爆香約4-5分鐘，並經常攪拌(無需加蓋)。
2. 拌入(B)用料及羊肉塊。
3. 加蓋，以<高火>烹煮4-5分鐘。
4. 去蓋，加鹽以<中火>烹煮約10分鐘。
5. 拌入(C)用料之後上桌。

材料	調味料:	
小排骨.....250g	醃漬酸梅.....8顆	
食用油.....1T	酒.....1T	
	酸梅粉.....2T	
	太白粉.....1T	
	水.....3T	

- 製法
1. 排骨剁小塊，加調味料和油醃1小時，置盤，勿重疊。
 2. <高火>5分鐘，即成。

酸梅排骨



蔥烤肉串



材料	調味料:	
里脊肉.....250g	醬油.....2T	
蔥白段.....12根	糖、酒.....各1T	
(切成與肉片同寬)	胡椒粉.....1/2t	

- 製法
1. 將里脊肉切成12片、略拍鬆、加調味料醃1-2小時。
 2. 取蔥白段包入肉片中，以竹籤固定，排盤(分成兩盤，不可重疊)。
 3. 每盤<高火>3分鐘。

材料	(B)	
澳洲牛腰肉.....400g	蘆筍.....12條	
(切成4 x 6公分片)	(切4公分長)	
(A)	紅椒.....2個	
胡椒調味料.....4T	(切4公分長)	
麻油.....2t		
黑胡椒.....2t		
蠔油.....2t		

- 製法
1. 以(A)用料醃牛肉，待用。
 2. 把蔬菜放到微波餐盤上，加蓋以<高火>煮1分鐘。
 3. 把蘆筍、紅椒各一放到一片牛肉中間，捲起來再以牙籤刺著。
 4. 把牛肉捲放到微波餐盤上，搽上油。
 5. 按[變頻燒烤功能]鍵2次。大約10分鐘或至牛肉熟。

注：僅限燒烤機種

牛肉、蘆筍和胡椒捲



葱爆牛肉



材料		
牛肉	300g	(A)
	(切成薄片)	食用油
蠔油	3T	白酒
生葱	100g	太白粉
	(切成4公分長度)	(B)
		嫩薑
		(切成薄片)
		蒜蓉
		食用油

製法

1. 以(A)用料醃牛肉片。
2. 將(B)用料置入燉鍋裡，以<高火>爆香約3分鐘(無需加蓋)。
3. 加進蠔油，再以<高火>爆香約40秒(免蓋)。
4. 拌入醃好的牛肉和生葱。
5. 加蓋，以<高火>燜煮5分鐘。
6. 加上白飯。

材料	
嫩裡脊肉	250g
調味料:	
醬油	1 1/2T
豉油	1T
糖	1T
太白粉	2t
薑汁	1t

蔬果:	
水蜜桃	1/2罐
	(切成2 x 2公分粒狀)
青椒	1個
	(切成2 x 2公分粒狀)
紅椒	1個
	(切成2 x 2公分粒狀)
竹籤	數支

製法

1. 將裡脊肉切成2 x 2公分四方粒狀，用調味料把牛肉醃至2小時或醃至過夜。
2. 用竹籤將牛肉塊及各種蔬果交替串好。
3. 將肉串放到燒烤架上，再將燒烤架放在一個耐熱平盤上，放入爐中。
4. 按[變頻燒烤功能]鍵2次，選擇15分鐘，然後按[開始]鍵烹調，烘烤至一半時間時翻轉肉串，如需要的話可抹上食用油。

鮮果牛柳串燒



注：僅限燒烤機種

糖醋排骨



材料		調味料:
小排骨	300g	(A)
食用油	2C	醬油
太白粉	2T	糖
熱水	1C	酒
小白菜	12顆	鹽
		(B)
		醬油
		醋
		糖
		太白粉
		水

製法

1. 小排骨先以(A)料醃半小時。
2. 容器內放熱水及鹽，加入洗淨的小白菜，加蓋進微波爐中以<高火>烹煮2分鐘取出鋪於盤上。
3. 容器(除塑膠容器外)內放油，加蓋入微波爐中，以<高火>加熱9-10分鐘後取出。
4. 將醃過的排骨裹上太白粉，放入油中，續以<高火>炸3-4分鐘後，取出排骨。
5. 炸好的排骨加入(B)料拌勻，再以<高火>烹煮3分鐘，取出置於鋪好的小白菜上即成。



材料
新鮮五花肉.....500g
葱.....5根
薑.....3片

調味料:
醬油3T
糖1T
酒1½T
味精½t
食用油1T

製法
1. 將肉洗淨切塊，用沸水洗去血水。
2. 容器內加入全部材料及調味料拌勻。
3. 以<高火>7分鐘，<中火>15分鐘烹調，中間取出攪拌一次。

燉肉



京醬肉絲



材料
肉絲.....250g
蔥絲.....1碗
食用油3T

調味料:
(A)
醬油、水各1T
太白粉½T
酒1t
(B)
甜麵醬2T
酒1t
糖2t
味精少許

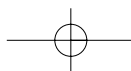
製法
1. 肉絲加(A)醃泡20分鐘，把蔥絲鋪於盤上。
2. 容器內加入油、肉絲及(B)，攪拌均勻，加蓋，<高火>5分鐘，中途需翻面。
3. 趁熱取出倒於蔥絲上，即可。

材料
豬腿肉.....300g
五香豆乾.....2塊
青辣椒.....1個
食用油.....1½T
調味料:
(A)
酒1T
鹽½t
葱.....2枝
薑.....3片

(B)
甜麵醬2T
辣豆瓣醬1T
醬油1t
糖2t
酒1t
水1T
(C)
蒜末1T
紅辣椒.....2枝

製法
1. 豬肉整塊抹上(A)，覆上保鮮膜，<高火>5分鐘，取出待涼切薄片。
2. 豆乾切斜薄片；青辣椒切塊；紅辣椒亦切小塊。
3. 將容器內加油及(C)，<高火>1分鐘，再放入其它材料拌勻，<高火>6分鐘，即可。

回鍋肉



海鮮類

烹煮大蝦



材料		
大蝦.....300g	(A)	
(連殼)	清水.....1/3C	
蕃茄.....100g	鹽.....1/4t	
(切片)	糖.....1/4t	
	生薑.....10g	
	(切絲)	
	白酒.....1t	

製法

1. 修剪蝦鬚，用牙籤由蝦尾穿入直至蝦頭。
2. 在餐碟上將蕃茄和蝦排成一個圓圈，將(A)用料混合後淋在蝦上。
3. 加保鮮膜包裹，以<高火>烹煮約4-5分鐘。
4. 趁熱上桌。

材料		
蟹.....4隻	(A)	
(500g，去殼洗淨後切開兩邊)	大洋葱.....100g	
蛋.....1個	(切末)	
(攪拌)	生薑.....30g	
生葱和香菜用於裝飾	(切末)	
	食用油.....3 1/2T	
	(B)	
	蕃茄.....130g	
	(切片)	
	蕃茄醬.....3T	
	清水.....3T	
	鹽.....1/2t	
	糖.....1/2t	

製法

1. 將(A)用料置於燉鍋裡，以<高火>爆香約6-7分鐘(無需加蓋)。
2. 加進(B)用料和蟹。
3. 加蓋並以<高火>煮約6-7分鐘。
4. 拌入蛋液，加蓋以<高火>再煮2-3分鐘。
5. 加生葱和香菜裝飾，趁熱上桌。

炸蟹



炸蝦



材料		
中等蝦.....24隻	裝飾：	
(去殼及脈絡)	生菜葉.....3-4片	
糖.....1t	檸檬.....6片	
香辣調味粉.....2T		
竹籤.....12根		
食用油.....2T		

製法

1. 糖醃蝦10分鐘，然後沾均勻香辣調味粉，再用竹籤把兩隻蝦的背串連在一起。
2. 以<高火>9-10分鐘將微波耐熱盤烘熱，倒入油再以<高火>燒熱油至2分鐘。
3. 將串好的蝦慢慢的放入盤裡，以<中火>4分鐘煮至蝦熟。滴乾油。
4. 將蝦、檸檬與生菜擺飾在盤裡。
5. 沾以蕃茄醬或辣椒醬享用。

豆豉蒸魚

材料	
白鯧魚.....1條	(B)
(約500g)	豆豉.....2T
調味料:	蒜末.....1/2T
(A)	薑末.....1T
酒.....1T	辣椒末.....1T
醬油.....2T	葱末.....1T
	糖.....1t
	食用油.....1T

製法

1. 魚洗淨，切刀痕，加(A)醃20分鐘。
2. (B)拌勻，加油1T，<高火>1-2分鐘，灑在魚上，覆上保鮮膜。
3. <高火>7-8分鐘，即可。



香辣炸蟹



材料	
蟹.....500g	紅辣椒.....1個
(洗淨和切塊)	(研碎)
(A)	糖、鹽、胡椒粉.....酌量
食用油.....3T	(C醬)
蒜頭.....3粒	水.....4T
薑.....3公分	太白粉.....1t
(B醬)	裝飾：
小辣椒.....4個	生菜.....少許
(研碎)	
蒜蓉辣椒醬.....2T	
蕃茄醬.....2T	

製法

1. 倒(A)入一個耐熱碗裡，用<高火>煮4-5分鐘。
2. 加入(B)用料及以<高火>煮30秒。
3. 加入蟹，上蓋以<高火>煮4-5分鐘，一半時間後攪動。
4. 加入(C)，上蓋及以<高火>煮至2-3分鐘，或至汁濃或至蟹熟。

青椒魚片

材料	
青魚.....250g	調味料:
青椒.....1個	太白粉.....1/2t
	酒.....3t
	食用油.....2 1/2T
	味精.....1/2t
	糖.....1t
	鹽.....1/2t
	薑.....1片

製法

1. 將青魚洗淨切成約4公分見方，6毫米厚的方塊。
2. 將青魚片用太白粉、酒拌和後略醃數分鐘。
3. 將醃過的魚片倒入玻璃器皿中加入調和油、鹽、糖、薑片拌勻。
4. 加蓋，<高火>3分鐘。
5. 拿出微波爐加入青椒塊、味精攪拌後再加蓋，<高火>3分鐘即成。



清炒蝦仁



材料
蝦仁.....220g

調味料：
食用油.....3T
精鹽.....1/2t
味精.....1/2t
蛋清.....1個
番薯粉.....1t
薑末.....少許

製法
1. 將蝦仁洗淨，並除去背上黑線。
2. 將調味料(除油外)與蝦仁拌和，放入冰箱冷藏室裡醃30分鐘。
3. 取出蝦仁，倒入器皿，並加入油略加攪拌。
4. 略加蓋，<高火>4分鐘，拿出微波爐裝盤即可。

材料
中蝦.....250g
木耳絲.....1/4C
小黃瓜絲.....1/2C
食用油.....1 1/2T

調味料：
(A)
醬油.....1T
酒.....1/2T
葱.....1枝
薑.....2片
(B)
鹽.....1/2t
味精.....1/4t
麻油.....1t
高湯.....1/2C
太白粉.....1t

製法
1. 蝦去頭、殼(留尾端)，洗淨；自背部切開(腹部不切斷)，使連成一大片。
2. 加(A)醃20分鐘，取出蝦片，切面朝下，由前端向尾包捲，以竹籤固定。
3. 置盤，覆上保鮮膜，<高火>3分鐘(變紅即可)。
4. 容器內加油1.5T，木耳，<高火>1分鐘；加(B)拌勻，<高火>2分30秒。
5. 再加入小黃瓜絲拌勻，倒在蝦上。

蝴蝶蝦



豆瓣鯉魚



材料
鯉魚.....1條
(500g)

調味料：
(A)
醬油.....2T
酒.....1T
(B)
辣豆瓣醬.....2T
糖.....1t
鹽.....1t

醋.....1t
麻油.....1t
熱開水.....1C
(C)
葱末.....2T
薑末.....1T
蒜末.....1T
(D)
太白粉水.....1T

製法
1. 魚洗淨，切刀痕，加(A)醃10分鐘。
2. 容器中加油1T及(C)，<高火>1分鐘。
3. 放入魚略煎，速翻面，加入(B)，加蓋。
4. <高火>2分鐘，<中火>10分鐘，加(D)勾芡，即可。

材料	調味料：	製法
海瓜子.....600g	(A)	1. 海瓜子浸鹽水中，使吐盡沙子。
食用油.....1 1/2T	蒜末.....1T	2. 盤中加油1.5T及(A)，<高火>2-3分鐘。
	薑末.....1t	3. 再加入海瓜子及(B)，續<高火>5-6分鐘，中途需攪拌。
	蔥末.....2T	
	辣椒末.....1T	
	(B)	
	醬油.....2T	
	酒、醋.....各1t	
	糖、麻油.....各1/2T	

炒海瓜子



蔥魚



材料	調味料：	製法
鮮魚.....1條	(A)	1. 魚洗淨，在表面划刀痕，加(A)醃泡20分鐘。
(約600g)	酒、醬油.....各1T	2. 置盤，加(B)及香菇、肉、豬油、覆上保鮮膜，<高火>7分鐘。
香菇絲、肉絲、豬油.....各1T	鹽.....1t	3. 取出上鋪蔥絲、薑絲、辣椒絲。
蔥絲.....半碗	(B)	4. 碗中加油3T，<高火>2分鐘，不加蓋，取出趁熱淋於蔥絲上，即可。
薑絲、辣椒絲.....各1T	薑.....2片	
食用油.....3T	蔥.....2枝	

洋葱鱈絲



材料	調味料：	製法
洋葱.....1顆	食用油.....70g	1. 洋葱切絲，加鹽、加油40g放入玻璃器皿中，加蓋<高火>3分鐘，出微波爐後將餘油倒入另一玻璃器皿中待用。
鱈絲.....250g	酒.....3T	2. 鱈絲洗淨後切成約4.5公分長，用太白粉、酒拌勻，放入玻璃器皿中，再加入油30g、醬油、薑末、蒜泥拌勻後加蓋，<高火>3分30秒。
	糖.....2t	3. 拿出微波爐後倒入洋葱絲、糖、味精拌勻，加蓋<高火>3分鐘。
	太白粉.....1t	4. 拿出微波爐後，撒上胡椒粉、蔥花裝盤即可。
	醬油.....4t	
	味精.....1/2t	
	鹽.....1/2t	
	薑末、蒜泥、蔥花、胡椒粉.....各少許	

蔬菜類

佛手白菜卷



材料		(B)
大白菜.....10片		太白粉.....1/2T
.....(12公分約500g)		高湯.....1C
絞肉.....200g		(連白菜蒸汁)
調味料：		鹽.....1/2t
(A)		胡椒.....少許
醬油.....1T		
酒.....1t		
泡軟蝦米.....2T		
(切碎)		
糖.....1/4t		
太白粉.....1t		
水.....2T		

製法

1. 大白菜洗淨略瀝乾，頭尾交叉疊放，以保鮮膜包緊。
2. <高火>5分鐘，取出以冷水沖洗，瀝乾。
3. 將莖部厚處切薄，切直刀痕(每隔1公分直切8公分長刀痕)。
4. 絞肉加(A)拌勻，大白菜鋪平，洒上少許太白粉，將肉包入捲成佛手狀。
5. 置盤，盤中間放切塊大白菜葉，覆上保鮮膜，<高火>6-7分鐘。
6. 拌勻(B)，<高火>3-4分鐘，淋於菜捲上，即成。

材料	
芥蘭菜.....250g	
(已去老葉)	

調味料：	
蠔油.....2T	
醬油.....1t	
糖.....1/4t	
麻油.....1t	
熱水.....1/4C	
太白粉.....1/2t	

製法

1. 芥蘭菜洗淨，將葉，莖交叉疊放，以保鮮膜包緊。
2. <高火>4分鐘，取出，迅速用冷水沖洗一下，瀝乾，切段，置盤。
3. 調味料拌勻，<高火>1分30秒，取出，淋於菜上，即成。

蠔油芥蘭



蘑菇炒菜心



材料		調味料：
青菜心.....90g		食用油.....2T
(約10根)		鹽.....1/2t
蘑菇.....90g		味精.....1/4t
(約12隻)		

製法

1. 將青菜心、蘑菇洗淨後倒入碗中。
2. 加入所有調料拌勻。
3. 略加蓋進微波爐，<高火>3分鐘。
4. 出微波爐後裝盤。

材料		
香菇.....20g	(A)	
花椰菜.....100g	(浸軟)	
蠔油.....1T	花椰菜.....100g	(切成小花)
蒜蓉.....15g	蕃茄.....100g	(切成小塊)
食用油.....3T	小玉米筍.....70g	(切開兩邊)
豌豆.....100g	紅蘿蔔.....60g	(切片)
	蘑菇.....50g	

- 製法
1. 用燉鍋以<高火>爆香蒜蓉和食用油約2-3分鐘(無需加蓋)。
 2. 加進香菇和蠔油以<高火>烹煮約1-2分鐘(無需加蓋)。
 3. 拌入(A)用料並加緊密的鍋蓋。
 4. 以<高火>再烹煮約4分鐘。
 5. 加豌豆，再加蓋以<高火>烹煮5-6分鐘。
 6. 加上白飯。

羅漢齋



炒素片



材料		調味料:	
豆皮片.....40g		沙拉油.....3T	
紅蘿蔔片.....40g		鹽.....1/2t	
香菇片、蘑菇片.....50g		太白粉.....1/2t	
茭白片.....30g		糖.....1/2t	
青椒片.....40g		味精.....1/2t	
		麻油.....少許	

- 製法
1. 將所有材料洗淨後放入玻璃器皿中，倒入沙拉油、精鹽、糖、味精拌勻。
 2. 加蓋以<高火>4分鐘，取出，將太白粉用1T的水溶解，倒入器皿中勾芡後，再加蓋以<高火>1分鐘烹調。
 3. 出微波爐後裝盤，淋上麻油即可。

材料		調味料:	
豆腐.....1盒		(A)	
絞肉.....150g		甜麵醬、辣豆瓣醬.....各1T	
熱水.....3/4C		醬油.....2T	
食用油.....1 1/2T		酒.....1t	
		太白粉水.....2T	
		胡椒、味精.....適量	
		(B)	
		大蒜末.....1T	
		葱末.....2T	
		薑末.....1t	

- 製法
1. 豆腐切小丁。
 2. 容器內加油1.5T及(B)，<高火>2分鐘。
 3. 再放入絞肉，速攪散，並放入其它材料，<高火>6分鐘(中途需攪拌)。

麻婆豆腐



燜黃瓜



材料		
大黃瓜.....1條	(B)	
(A)	蠔油.....1T	
(以下用料剝碎作為	清水.....1/2C	
釀料)		
雞肉.....90g		
熟蝦肉.....50g		
香菇.....8g		
(浸軟)		
蛋液.....2T		
糖.....1/2t		
胡椒粉.....少許		

製法

1. 將黃瓜削皮後，於一端切成2公分作為裝食容器，挖出瓜核和瓢而留下1公分厚的瓜殼。
2. 將黃瓜殼塞滿(A)釀料，用竹籤拴牢瓜蓋。
3. 舊式方法：炸釀黃瓜約5分鐘。
4. 將釀黃瓜和(B)醬料置入盤裡，用保鮮膜包密。
5. 以<中高火>燜煮約8分鐘。
6. 擱置時間：10分鐘。
7. 切成1.5公分厚塊，和醬汁一起上桌。

材料		
毛豆.....120g	(B)	
(已剝皮)	高湯.....3/4C	
雞胸脯.....200g	酒.....1/2t	
食用油.....3T	鹽.....1/2t	
調味料：	糖.....1/4t	
(A)	胡椒粉.....少許	
醬油.....1t	(C)	
酒.....1t	太白粉.....1/2T	
太白粉.....1t	水.....1t	
胡椒粉.....少許		

製法

1. 雞胸肉切薄片，加(A)拌勻，醃10分鐘，加油1T。
2. 覆上保鮮膜，<高火>2分鐘。
3. 毛豆洗淨加油2T及(B)，覆上保鮮膜，<高火>5-6分鐘。
4. 加入肉片，與(C)拌勻，<高火>3-4分鐘，即成。

毛豆炒雞肉



四色沙拉



材料	
馬鈴薯.....1個	
(約250g)	
紅蘿蔔.....200g	
豌豆、玉米粒	
.....各1/4C	
熟雞蛋.....2個	
沙拉醬.....適量	

製法

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔去皮，切丁；豌豆、玉米粒洗淨；四種材料混合放入碗中。
2. 覆上保鮮膜，<高火>8分30秒，取出，放涼。
3. 將雞蛋切丁，再加入(1)中混合，裝盤，拌上沙拉醬即成。

材料	調味料:
小白菜.....200g (切成大塊)	(A) 水..... ³ / ₄ C
豆腐.....250g (切成8份大約1.5公分 厚度)	蠔油.....1T 太白粉.....1T (3T水)
中蝦.....8隻 (弄成蝴蝶形)	醬油.....1T 薑汁.....1T
糖、胡椒和麻油適量	麻油..... ¹ / ₄ t

- 製法
1. 把8份豆腐放在微波餐盤上，用茶匙挖出一個小洞。
 2. 把弄成蝴蝶形的蝦放在小洞上。
 3. 把洗好的小白菜環繞豆腐，蓋好，以<高火>煮4-5分鐘。
 4. 把(A)用料放在一個微波餐盤裡，以<高火>煮3-4分鐘，攪拌數次至醬濃，然後倒在豆腐和蝦上面。
 5. 加上白飯。

蝴蝶豆腐



香油茄絲



材料
細長茄子.....200g

調味料:
醬油..... ¹ / ₂ t
麻油.....2T
精鹽.....1t
味精..... ¹ / ₂ t
薑末.....2g

- 製法
1. 將茄子洗淨後一剖為二，切成8公分長條。
 2. 將茄子放入玻璃器皿中，倒入2T熱水，加蓋<高火>5分30秒。
 3. 烹調結束後，讓茄子繼續燜5分鐘，隨後開蓋，將茄子撕成絲。
 4. 在玻璃器皿中放入調味料，再放入茄子攪拌均勻即可。

材料	(D)
(A) 食用油.....2T 辣椒醬.....1t	碎花生條.....12條 芝麻.....2T 胡椒粉.....酌量
(B) 酸醋.....2t 糖.....3t 水.....1T	(E) 黃瓜.....12條 (去掉種子，切成3公分長)
(C) 花椰菜.....4T (切成花冠狀)	紅辣椒.....2個 (切絲)
蘿蔔.....2t (切成3公分條狀)	鳳梨.....酌量 (切成小塊)
蘆筍.....2t (切成3公分長)	生菜葉.....酌量

- 製法
1. 將油倒入微波爐耐熱盤中，不要加蓋，以<高火>爆香4-5分鐘，加入辣椒醬，再煮1分鐘。
 2. 加入(B)用料，攪勻，蓋好，以<高火>煮1分鐘或至醬汁變濃，放在一旁待冷。
 3. 把(C)用料鋪飾在一個微波爐適用的耐熱碗上，用微波爐適用的保鮮膜蓋好，以<高火>蒸2-3分鐘。
 4. 把蒸好的蔬菜與(D)用料和(E)用料一起放入準備好的醬汁裡，均勻攪拌。
- 上桌：
5. 把蔬菜餡料分成10份，放入容器中，用香菜綴飾，配上主菜一起享用。

和風沙拉



點心、小食

什錦雜糧蛋糕



材料		(C)	
(A)		雞蛋	4個
低筋麵粉	150g		(打均勻)
發酵粉	1/2t	牛奶	1T
鹽	少許	香草精	1t
(B)		(D)	
奶油	140g	蘿蔔	50g
砂糖	120g		(切絲)
		什錦雜糧	50g
			(切小粒)
		乾椰絲	20g

製法

1. 用20公分左右直徑的微波耐熱容器，鋪烘培紙。
2. 將奶油和糖攪成奶油狀，逐步加入經打勻的雞蛋和香草精。
3. 將經篩好的麵粉連同牛奶逐步的與蛋糕混料一起攪拌均勻，加入(D)用料，將混合料倒入容器裡。
4. 把容器放在平板玻璃上，以<中高火>烹煮約12分鐘，然後以<薄塊烘烤2>約6分鐘。
5. 將烘熟的蛋糕反倒在架上，待冷，再倒轉上一個精美的盤子上。

注：僅限燒烤機種

材料

- (1) 洋菜.....1/4包
熱水.....4C
- (2) 糖.....5T
奶水.....1/4C
杏仁露.....2T
- (3) 糖.....1/2C
水.....6C
裝飾水果

製法

1. 洋菜泡軟，洗淨，加熱水4C，加蓋。
2. <高火>5分鐘，<中火>10分鐘，將洋菜煮滾加入(2)拌勻。
3. 冷卻，切塊，加入拌勻的(3)，即可。

杏仁豆腐



蔥油餅



材料		調味料:	
麵粉	120g	食用油	3t
雞蛋	1隻	小蘇打粉	1/2t
		檸檬酸	1/2t
		白砂糖	3t
		鹽	少許
		蔥花	少許

製法

1. 將雞蛋、麵粉、鹽、蔥花、3T冷水放入碗中調勻。
2. 用8ml冷水將小蘇打粉充分溶解，倒入醬料中拌勻。
3. 用10ml熱水將檸檬酸完全溶解後倒入醬料，攪拌至剛剛好泛白即可。
4. 取平盤3個，在盤底刷上油，把醬料平均分配到3個盤中。
5. 將盤分別放入爐中，第一個<高火>2分鐘，後二個<高火>1分40秒即可，出爐後在表面刷一層油。
6. 再將盤放在燒烤架上置入微波爐中，以<薄塊烘烤1>烘烤5分鐘，出爐後再在表面刷些油。待稍冷卻後，切塊裝盤即可。

材料
蘋果.....1個
雞蛋.....1個
麵粉.....3T

調味料:
食用油8T
小蘇打粉1/2t
香精5滴
麥芽糖3T
檸檬酸1/2t

- 製法
1. 將蘋果切成5公分 x 2公分 x 1公分的條狀。
 2. 將雞蛋、麵粉拌和，用5ml水溶解小蘇打粉，倒入醬料中攪拌。
 3. 滴入香精，用1T水溶解檸檬酸，倒入醬料中攪拌，(麵糊稍厚一些)。
 4. 取一瓷碗倒入油，用<高火>加熱15分鐘。
 5. 將蘋果放入醬料，滾上一層麵糊，用筷子夾到油中炸呈金黃色。
 6. 取一平盤，裝上炸好的蘋果條，並淋上麥芽糖即可。

蘋果派



三色甜品



材料
(A)
洋菜30g
水4C
糖1 1/2C

(B)
淡奶1/2C
雞蛋2個
香草精1t
紅、黃、青色素

- 製法
1. 把(A)料放在一個微波爐適用的耐熱盤內，以<高火>煮18-20分鐘或至洋菜溶解為止。
 2. 加入(B)料，打至均勻混合。
 3. 把洋菜材料分成三份，每份個別加入紅、黃和青色素。
 4. 把布丁模型弄濕。倒入紅色材料，待冷和凝結。其餘材料亦以同樣方法進行。把布丁放入冷凍室待凝固。
 5. 把布丁切成小塊，配上你喜愛的水果或冰淇淋一起享用。

材料
全瘦豬肉.....500g
熱水2C

糖、醬油各2T
老薑汁1T
鹽1t
五香粉1/2t
豬油2T

- 製法
1. 豬肉切塊，以滾水燙過，洗淨，加熱水。
 2. <高火>4分鐘，<中火>5分鐘，取出，搗碎，加調味料拌勻，鋪盤。
 3. <高火>10分鐘(不加蓋)烘乾，中途需攪拌。

自製肉鬆



銀耳羹



材料
白木耳.....20g
冷水.....6C
櫻桃、鳳梨.....適量

調味料：
冰糖.....1T

製法
1. 白木耳以熱水泡漲，放入容器，加冷水、冰糖。
2. <高火>30-40分鐘。
3. 熱食或冰涼皆可，食用前再加入水果。

材料
柳橙.....1個
橙汁、果汁及磨碎果皮.....適量
發粉.....170g
(篩過)
奶油.....100g
細白砂糖.....100g
雞蛋.....2個
(打過)
巧克力塊.....100g

製法
1. 將1個柳橙切成片狀並排列於碗的邊緣。
2. 混合奶油及糖攪拌直至鬆軟。逐漸打入雞蛋。洒入發粉並攪拌至鬆軟均勻。
3. 加入磨碎果皮，橙汁，巧克力塊並攪拌。混合後倒入容器。
4. 以<中火>烹煮10分鐘。上桌前加蓋擱置5分鐘。

橙味巧克力蛋糕



草莓果醬



材料
草莓.....200g
砂糖.....100g
(草莓量的50%)
檸檬汁.....1t
沙拉油.....1-2滴

製法
1. 草莓以鹽水洗淨，去蒂，擦乾，加入其它材料，稍拌勻。
2. 不加蓋，直接<中高火>8分鐘(尚呈液体狀)。
3. 冷卻至室溫後，再放入冰箱冷藏。

材料
 黃糖1T
 罐頭鳳梨1小罐
 (濾乾)
 櫻桃4個
 (剖成兩半)
 奶油80g
 麵粉80g
 細白砂糖80g
 牛奶2T
 雞蛋2個
 (打過)

製法

1. 將黃糖撒在20公分圓盤的底層。排列切片鳳梨和剖半的櫻桃於底層的糖上。
2. 混合奶油及糖攪拌直至鬆軟。逐漸打入雞蛋。洒入麵粉用牛奶攪拌至鬆軟均勻。
3. 加入鳳梨並混合。
4. 以<中火>烹煮10分鐘。上桌前加蓋擱置5分鐘。

鳳梨蛋糕



綠豆百合湯



材料

綠豆100g
 新鮮百合100g
 冰糖或白糖適量

製法

1. 將綠豆洗淨，百合掰開洗淨。
2. 容器內加熱水1500ml，放入綠豆，略開蓋，<高火>35分鐘。
3. 出微波爐後再放入百合、糖，蓋上蓋，<中高火>15分鐘即可。

材料
 檸檬5個
 (約500g)
 冰糖200g
 米酒900cc

製法

1. 檸檬洗淨，擦乾，切成環狀4-5片。
(檸檬皮有苦味，依喜好可將皮削成一長條，浸泡1-2天後夾出，或不放入浸泡。)
2. 放入容器中，加冰糖、酒後，覆上保鮮膜，<高火>7分鐘。
3. 取出，放涼才可打開保鮮膜，(以防酒精揮發)。
3天-1周，即可將果肉取出，飲用。

檸檬酒



主食及湯類

什錦炒飯



材料
肉絲、蝦仁.....各50g
香菇丁、火腿丁
.....各2T
紅蘿蔔丁、
豌豆仁、筍丁
.....各3T
蔥末2T
食用油3T
白飯.....2碗

調味料：
醬油1T
鹽1t
糖1/2t
胡椒粉少許

製法

1. 將白飯以外的材料，都放入容器內，加調味料拌勻。
2. <高火>6分鐘，取出，加入白飯，拌勻。
3. 續<高火>4分鐘，中途需攪拌2次，即成。

材料
魚片.....100g
蝦.....50g
蛤蜊.....4個
墨魚.....半條
芹菜末.....2T
豌豆.....少許
飯.....1 1/2碗
熱高湯.....3C

調味料：
鹽.....1/2t
胡椒.....少許

製法

1. 飯放入容器內，加入熱高湯，加蓋。
2. <高火>7分鐘，煮滾，加入魚片、蝦、蛤蜊、墨魚、豌豆、調味料拌勻。
3. 續<高火>7分鐘，取出，加上芹菜末、香菜，即成。

海鮮粥



福建炒麵



材料
粗麵條.....300g
(新鮮的)
蒜蓉1T
食用油6T
空心菜.....100g
(切成所需的長度)
清水1/2C

(A)
雞肉.....100g
(切片)
鮮墨魚.....100g
(切成4公分方塊)
魚片.....80g
(切成條狀)
蠔油2T
醬油1T
豉油1T
糖1t

製法

1. 將食用油和蒜蓉置入燉鍋裡，以<高火>爆香約1-2分鐘(無需加蓋)。
2. 加進(A)用料，加蓋以<高火>烹煮約4-5分鐘，中途攪拌。
3. 拌入麵條和清水，再加蓋以<高火>烹煮約5-6分鐘，中途攪拌2-3次。
4. 然後加進空心菜，加蓋以<高火>再烹煮約2-3分鐘。

材料	調味料:	製法
里脊肉絲.....150g	(A)	1. 肉絲加(A)拌勻，醃10分鐘，加榨菜、葱段、油拌勻。
榨菜絲.....1/4C	醬油.....1T	2. 放入容器內，<高火>3分30秒，取出。
葱段.....數根	酒.....1t	3. 容器內加熱高湯、(B)、麵、青菜，覆上保鮮膜，<高火>5分鐘，(煮滾)。
油麵.....200g	太白粉.....1/2t	4. 取出，加入(2)拌勻即成。
食用油.....2T	水.....1T	
熱高湯.....3C	(B)	
	鹽.....1/2t	
	糖.....1/4t	
	麻油.....1t	
	胡椒粉.....少許	

榨菜肉絲麵



香菇雞湯



材料	調味料:	製法
雞肉.....500g	(A)	1. 雞肉切塊，以熱水略燙，瀝乾；香菇泡軟，去蒂。
香菇.....6朵	葱.....2枝	2. 將材料及(A)放入容器內，加蓋，<高火>8-10分鐘，<中高火>15分鐘。
熱水.....6C	薑.....3片	3. 加入(B)拌勻。
	(B)	
	鹽、味精.....適量	
	麻油.....1/2t	

材料	調味料:	製法
豬肝.....300g	鹽.....1 1/4t	1. 將豬肝洗淨切成薄片，菠菜洗淨切段。
菠菜.....2束	味精.....1/4t	2. 將水置於容器中，加入1T油、薑絲和調味料，<高火>10-12分鐘取出。
食用油.....1T	水.....4C	3. 加入豬肝、菠菜，續以<高火>加熱4-5分鐘即成。
	薑絲.....少許	

菠菜豬肝湯



火腿冬瓜湯



材料
冬瓜.....200g
火腿片.....8片

調味料：
味精或雞精..... $\frac{1}{2}$ t
鹽..... $\frac{1}{2}$ t

製法

1. 將冬瓜片放入玻璃器皿中，四周可疊厚一些，加入熱水450ml與冬瓜片高度持平。
2. 在冬瓜片上放置8片火腿，加蓋，<高火>4分30秒，<中火>2分鐘，加調味料拌勻即可。

材料
雞蛋.....2個
蕃茄.....1個
水.....400g

調味料：
沙拉油.....1t
鹽..... $\frac{1}{4}$ t
味精..... $\frac{1}{2}$ t

製法

1. 在鍋內倒入350g水，<高火>5分鐘將水燒開。
2. 將雞蛋、鹽、味精放在一起打散，並倒入開水中，進微波爐<高火>1分鐘。
3. 出微波爐後略攪拌，放入洗淨切好的蕃茄塊，再進微波爐<高火>1分30秒。
4. 出爐後淋上沙拉油即可。

蕃茄蛋花湯



玉米濃湯



材料
雞胸肉.....100g
罐裝玉米.....3C
雞蛋.....2個

調味料：
鹽.....1t
火腿碎丁.....2T
熱水..... $1\frac{1}{2}$ C
太白粉.....1T
水.....3T

製法

1. 容器內放 $\frac{1}{2}$ C熱水及雞胸肉，<高火>1分30秒取出，將雞肉撕成絲。
2. 將玉米罐開啟倒入容器中，加熱水1C及鹽攪拌，加蓋放入爐中，<高火>5-6分鐘後取出。
3. 加入打散的蛋液、火腿碎丁、雞絲及調好的太白粉水，續以<高火>加熱1分30秒即成。

微波再加熱時間指南

烹調種類	烹調項目	加蓋與否	份量	高火加熱時間
飯 類	冷飯	○	1碗(150g)	約1分30秒
			4碗(600g)	約4分
	炒飯	×	1碗(140g)	約1分30秒
			2碗(280g)	約2分30秒
	燴飯	○	1人份(300-400g)	約3分~3分30秒
麵 包 點 心	麵包	×	1個(約100g)	約25秒
	吐司	×	2片(約60g)	約15秒
	饅頭	○	1個(約100g)	約1分30秒
	包子	○	1個(約90g)	約1分30秒
炒 菜	炒菜	×	1碗(約100g)	約1分30秒
			2碗(約200g)	約2分30秒
	炒麵	×	1碗(約140g)	約1分30秒
			2碗(約280g)	約2分30秒
			3隻(約150g)	約1分20秒
炸 類	蝦	×	6隻(約300g)	約2分20秒
			1塊(約120g)	約1分20秒
	排骨	×	2塊(約240g)	約2分20秒
			1碗(約200g)	約2分30秒
勾芡類	咖哩	○	4碗(約800g)	約9分30秒
			1片(約200g)	約2分
煎烤類	煎魚	×	2片(約400g)	約3分40秒
			1隻(約240g)	約2分30秒
	烤雞腿	×	2隻(約480g)	約4分
			180ml	約50秒
飲料類	酒	○	720ml	約3分
			1杯(200ml)	約1分30秒
	冰牛奶	○	4杯(800ml)	約4分
			1杯(150ml)	約1分20秒
	咖啡	○	4杯(600ml)	約3分30秒
			100g	約2分30秒
蒸 類	魚、肉	○	300g	約3分30秒
			100g(6個)	約1分30秒
	燒賣	○	200g(12個)	約2分30秒
			1碗(100g)	約1分30秒
煮 類	燉肉	○	4碗(400g)	約4分
			1碗(150g)	約1分30秒
湯 類	清湯	○	4碗(600g)	約4分
			1碗(200g)	約2分30秒
	濃湯	○	4碗(800g)	約9分30秒
			1碗(150g)	約1分30秒

●加蓋時，可用保鮮膜、碗附蓋、平盤、鍋蓋等當蓋子。●加蓋與否：“○”－要；“×”－不要