

食譜



索引

家禽類

烤雞(調味醬).....	49
炸雞.....	50
雞肉串燒.....	51
雙喜雞捲.....	52
紙包雞.....	52
成都子雞.....	53
蠔油鳳翼.....	53
雞絲炒河粉.....	54
竹節鴿盅.....	54

肉類

烤牛肉.....	60
焗烤千層麵.....	61
馬鈴薯燉牛肉.....	62
蔥爆牛肉.....	63
魚香肉絲.....	63
糖醋排骨.....	64
珍珠丸子.....	64
苦瓜釀肉.....	65
豆腐鑲肉.....	65

海鮮類

鹹酥青花魚.....	69
烤鱈魚.....	70
烤鮭魚.....	70
豆豉蒸魚.....	71
紅燒鯉魚.....	71
砂鍋魚頭.....	72
乾燒蝦仁.....	72

蛋，豆腐類

茶碗蒸.....	75
三色蛋.....	76
麻婆豆腐.....	76

蔬菜類

奶油花椰菜.....	79
糯米藕.....	79
高麗菜捲.....	80
蘆筍洋菇.....	81

米飯，麵條，湯類

美味海鮮粥.....	86
蝦仁蛋炒飯.....	86
微波粽子.....	87
三鮮湯麵.....	88
菠菜豬肝湯.....	88
奶油燉肉湯.....	89
紅酒雞筍湯.....	89
玉米濃湯.....	90

甜點，麵包類

鮮奶油蛋糕.....	95
巧克力蛋糕.....	96
戚風蛋糕.....	97
可可戚風蛋糕.....	98
夾心蛋卷.....	99
環形蛋糕.....	100
魔鬼蛋糕.....	100
泡芙.....	101
奶油蛋糊(餡).....	102
布丁.....	103
焦糖醬.....	104
餅乾.....	105
蘿蔔糕.....	106
木耳甜湯.....	106
奶油麵包.....	107

家禽類



微波燒烤烘烤家禽類指引：

1. 洗淨家禽並瀝乾水份，依自己喜好調味，也可在家禽腹內填塞東西來烤。
2. **母雞 (500 g – 1.8 kg)**：胸部朝上，使用肉類燒烤架，或直接放入耐熱的微波爐專用容器。
3. **全雞的烘烤—油炸家禽 (最大 1.8 kg)**：胸部朝上，使用肉類燒烤架，或直接放入耐熱的微波爐專用容器。如果必要，可用鋁箔遮蓋翅膀和小腿部位。(鋁箔不可觸及機壁)
4. **全雞 (最大 1.8 kg)**：胸部朝上，使用肉類燒烤架，或直接放入耐熱的微波爐專用容器，煮到一半時翻面。如果必要，用鋁箔遮蓋翅膀和小腿部位。(鋁箔不可觸及機壁)
5. **半雞 (900 g – 1.8 kg)**：將帶皮的一面朝上，使用肉類燒烤架，或直接放入耐熱的微波爐專用容器。
6. **全鴨 (最大 1.8 kg)**：每 $\frac{1}{2}$ 吋在皮上刺孔，讓鴨身上的油滴出。胸部朝上，使用肉類燒烤架，或直接放入耐熱的微波爐專用容器，在中途須將盤內汁液倒出一次。

7. **火雞肉 (最大 1.8 kg)**：將胸部朝上，使用肉類燒烤架，或直接放入耐熱的微波爐專用容器，記得要減去湯汁重量，才能設定適當的烹調重量。
8. **內臟**：整隻家禽通常包括頸子和內臟，為了達到時間烹調的最好效果，應減去內臟的重量，以得到最適當的重量。

附表：內臟重量表 (從包裝重量中減去內臟重量)

家 禽	內臟重量
母雞 (每隻)	2 盎司
雞 ($2\frac{1}{2}$ 至 $3\frac{1}{2}$ 磅)	7 盎司
雞 (4 至 $6\frac{1}{2}$ 磅)	14 盎司
鴨 (3 至 5 磅)	1 磅又 2 盎司
火雞 (9 至 12 磅)	1 磅

註：1 磅 = 454 g 1 盎司 = 28.5 g

9. **自設時間烹調**：按食譜所指定每磅的最少時間配合家禽重量來設定微波燒烤段數及時間。
10. 煮完後設定餘溫定時 10 分鐘，餘溫定時功用可以讓肉更易於切割。在餘溫定時內測試烹調結果：小隻的家禽，若湯汁流乾，且小腿可自由上下轉動時，表示已經煮熟，若未熟，再續煮數分鐘。



將小腿尖端遮蓋



每隔 $\frac{1}{2}$ 吋在皮上刺洞



切割前設定餘溫定時 10 至 15 分鐘

以微波燒烤烤家禽附表：

家 禽 類	微波燒烤時間法		烹調指示	烹調後之溫度
	微波燒烤	烹調時間		
母雞 (每隻 1 至 1 ¹ / ₄)			胸部朝上放在微波皿的瀝盤上。	
1 隻	3	30 至 35 分鐘 / 全部		
2 隻	3	35 至 40 分鐘 / 全部		
3 隻	3	50 至 55 分鐘 / 全部		
4 隻	3	1 小時至 1 小時 5 分鐘 / 全部		
雞 (少於 4 磅)	3	15 至 18 分鐘 / 磅	—	85°C
雞 (4 至 6 ¹ / ₂ 磅)	3	15 至 17 分鐘 / 磅	開始時胸部朝下，煮到一半時再翻面。	85°C
半雞 (2 至 3 磅)	3	16 至 18 分鐘 / 磅	排列在微波皿的瀝盤上。	—
火雞 (9 至 12 磅)	2	15 至 17 分鐘 / 磅	開始時胸部朝下，煮到一半時翻面，偶爾倒出湯汁。	85°C
火雞胸肉 (4 至 6 磅)	3	17 至 19 分鐘 / 磅	—	75°C
鴨 (3 至 5 磅)	3	12 至 14 分鐘 / 磅	—	85°C

註：1 磅 = 454 g

用微波烹調家禽類肉塊指引：

1. 自設時間烹調：用烘培用紙覆蓋，用食譜指定的每磅時間配合肉塊的重量，以 700 W 烹煮。
2. 湯汁乾淨時(沒有粉紅色)，表示家禽已煮熟。若汁液呈微粉紅色時，則再煮一兩分鐘，並加上餘溫定時 5 分鐘，或照食譜上之指示。



將有皮那面朝上，多肉一邊朝向盤子邊緣。

薄塊燒烤雞的指引：

1. 可依自己喜好在酥烤前或中途刷上奶油或乳瑪琳，以防止表面過乾。
2. 將帶皮那面朝下，放在金屬盤或燒烤盤。參考圖表上時間。煮到一半時要翻面。薄塊燒烤後再調味。
3. 為測試結果，切開肉，肉應是白色至灰色，且無湯汁。

薄塊燒烤(單面)圖表：

家 禽	大約烹煮時間(以分鐘計)
雞	
雞胸(1 至 2 磅)	25 至 30 / 全部
整隻切開(2 ¹ / ₂ 磅至 3 磅)	35 至 40 / 全部
小腿(1 磅)	18 至 23 / 全部
大腿(2 至 4 支)	30 至 35 / 全部
翅膀(8 支)	20 至 25 / 全部
切塊母雞	
1 隻	35 至 40 / 全部
2 隻	35 至 40 / 全部

註：1 磅 = 454 g

超過 30 分鐘時，請先烹調 30 分鐘，然後設定剩餘時間繼續烹調。

用微波烹調家禽的指引：

1. 依照自己喜好調味，但在煮好後才能加鹽，若混合同等量的奶油和醬料抹上，可增加外表美觀。
2. 家禽腹腔內可塞東西。用綿線將雙腿捆好，胸部朝上放入橢圓形淺盤中，並用烘培用紙覆蓋以防油汁潑濺。
3. 較硬的母雞應放在湯汁中煮，如高湯或清湯。
每磅肉用 $\frac{1}{4}$ 杯湯汁。請選擇有蓋且夠深的燉鍋來烹煮。
4. 如果使用微波烹調專用袋，請參考包裝上指示。不要用鐵絲來封口，要用尼龍繩、棉繩或從袋口剪下一長條來捆紮。靠近封口處留下 6 個 $\frac{1}{2}$ 吋的孔隙，讓蒸氣溢出。
5. 用食譜指定的最少時間配合家禽重量，即可設定出所需的微波與時間。
6. 如果有較多湯汁，可倒出，此湯汁也可留作高湯。
7. 烹調時可用鋁箔紙遮蓋住腿、翅膀和胸骨以免煮得過熟(可用牙籤固定鋁箔)。

自設時間烹調：用食譜指定的每磅最少時間配合家禽重量再設定出所需的微波及時間。

小型的家禽在湯汁流乾後，且小腿可上下移動，即表示已熟，若未熟再續煮數分鐘，記得在切割之前用鋁箔覆蓋住 10 至 15 分鐘。

家禽微波烹調指示圖：

家 禽	時間烹調法		烹調後之溫度
	微波	烹調時間 (每磅以分鐘計)	
母雞(每隻 1 至 $1\frac{1}{2}$ 磅)	700 W	5 至 7	—
半雞	700 W	5 至 6	—
雞(少於 4 磅)	700 W	5 至 7	—
雞(4 至 $6\frac{1}{2}$ 磅)			
雞胸朝下	600 W	4	—
雞胸朝上	600 W	4 至 6	85°C
土雞(9 至 12 磅)			
雞胸朝下	600 W	4	—
雞胸朝上	600 W	5 至 6	85°C
火雞胸肉(4 至 6 磅)	300 W	12 至 14	75°C
鴨(3 至 5 磅)	700 W	4 至 6	85°C

註：1 磅 = 454 g



烤雞(調味醬)

材 料

全雞 1.5 kg

醃泡汁(調味醬)

橙汁 100 ml

蒜(蒜泥)..... 1份

醬油 1/4杯

紅糖 2湯匙

鹽 1/2茶匙

薑 1/4茶匙

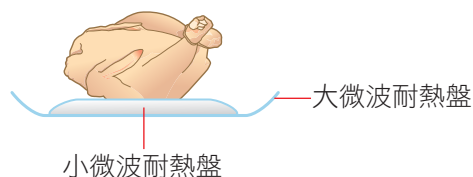
起酥油..... 1湯匙

拌 飾

香芹、蕃茄、芹菜(煮熟)、洋蔥(煮熟)、胡蘿蔔(煮熟)

③ 用線將雞腿捆扎在一起。

在大的微波耐熱盤上倒扣小的微波耐熱盤。
然後將雞放在小盤上，放入微波爐內。



④ 選擇 **10. 烤雞**，設置雞肉的重量，然後按**開始**鍵。

做法：

① 在冰箱中將雞用調味醬醃泡 30 分鐘至 1 小時。

② 在水箱中注入水直到“滿水(Full)”標記。
(請參閱第 20 頁)



炸雞

材 料

雞腿肉(去骨者)500 g

調味料

鹽 $\frac{2}{3}$ 茶匙

酒、醬油 1 各湯匙

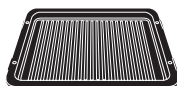
胡椒 適量

大蒜(切碎) $\frac{1}{2}$ 茶匙

蛋 $\frac{1}{2}$ 個 (25 g)

玉米粉 60 g

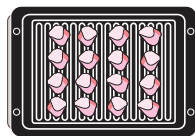
附件：



燒烤盤

做法：

- ① 將肉切成 4 cm 見方(1 塊約 30 g)的肉塊，和調味料一起放入塑膠袋，仔細混合後放置約 20 分鐘。
- ② 在碗中放入玉米粉和肉塊，揉勻至粉不再浮於表面，整體濕潤柔軟。
- ③ 在水箱中注入水直到“滿水(Full)”標記。將肉塊靠肉皮的一側朝上，一個個間隔著擺開，放入上層。



選擇 **13. 炸雞**，然後按**開始**鍵。

製：16 塊



雞肉串燒

材 料

雞腿肉片 600 g

竹籤 12
(不要用鐵製串燒籤。)

醃泡汁

醬油 50 ml

紅糖 1 湯匙

洋蔥 (碎末) 25 g

蒜頭 (碎末) 1 份

薑 (碎末) 1 茶匙

拌 飾

茼蒿、蘿蔔、檸檬、香菜

做法：

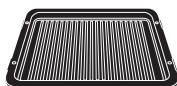
- ① 將雞肉切成每塊約 12 到 13 g。
- ② 將雞塊放入醃泡汁中浸泡 30 分鐘。
- ③ 在每根串燒籤上插上 50 g 的已浸泡雞塊。
- ④ 在水箱中裝水。
- ⑤ 將串燒籤放入燒烤盤並將燒烤盤放入爐內的上層盤架。
- ⑥ 選擇 **14. 烤肉串**，然後按**開始**鍵。

製：12 塊

註：

烤 8 塊時，使用增加/減少功能，設定為減少。

附件：



燒烤盤



雙喜雞捲

材 料

雞腿肉(去骨者 250 g).....2塊
牛蒡.....1根(100 g)
醋及鹽.....酌量

調味料

醬油.....1/2杯
砂糖.....3湯匙
酒.....2湯匙
薑汁.....2茶匙

拌 飾

綠辣椒

做法：

- ① 牛蒡削皮，切成 15 cm 長，再縱切成筷子粗般，泡醋汁除去澀液後，再以保鮮膜包好。
- ② ① 以微波火力 700 W 煮約 2 1/2 分鐘後放入容器內，再撒鹽。
- ③ 以叉子等自雞皮側戳刺，再自肉的中央兩面分別切開。
- ④ 將③浸泡於調味料內約 30 分－1 小時，須上下翻動。
- ⑤ 將④的雞肉拉平，捲入半量的②當芯，再以絲線綁緊，共作 2 捲。
- ⑥ 將②捲⑤排放在瀝盤上，再以微波燒烤第二段烹煮約 25－30 分鐘，烹調中途並上下翻面 1－2 次。最後以筷子戳刺，若無紅色調味汁流出即表示已煮熟。

製：4－6 份



紙包雞

材 料

雞胸肉(去骨).....6兩
香菜.....少許
玻璃紙

調味料

鹽.....1茶匙
味精.....1/4茶匙
紅辣椒.....2根
香菇.....2朵
酒.....1茶匙
糖.....1/2茶匙

做法：

- ① 雞胸肉洗淨切薄片，加調味料醃半小時。
- ② 紅辣椒切成細絲，香菇泡水後切絲，香菜洗淨。
- ③ 玻璃紙切成 10 cm 見方。
- ④ 玻璃紙攤開，先鋪上香菇絲、紅辣椒絲及香菜葉(面向下)，上面再擺二、三片雞胸肉，包成長方形。
- ⑤ 分兩次放入微波爐的轉盤內，以微波火力 700 W 2－3 分鐘即成。

附註：

一般用烤箱烤約須 10 分鐘(不包括預熱烤箱所需之 10 分鐘)用油炸約須 7 分鐘(包括熱油及炸成品)。

製：4－6 份



成都子雞

材 料

雞胸	600 g
油	4湯匙

調味料

A	酒	1湯匙
	醬油.....	1湯匙
	鹽	1/4茶匙
	太白粉.....	1湯匙
B	辣豆瓣醬.....	1湯匙
	醬油.....	1湯匙
	味精.....	1/4茶匙
	糖	2茶匙
	麻油.....	1茶匙
	酒	1/2湯匙
	醋	1/2湯匙
	花椒粒.....	1/2茶匙
C	辣椒屑.....	2茶匙
	蔥薑末.....	1茶匙
	太白粉.....	1茶匙
	水	3茶匙

做法：

- ① 雞胸肉剁成小塊，加A料醃10分鐘。
- ② 容器內放油，加入醃好雞塊和B料拌勻，加蓋進微波爐中，以微波火力700 W烹煮3-4分鐘後取出(中途須攪拌)。
- ③ 加入C料攪勻，續烹煮1分鐘即成。

製：4-6份



蠔油鳳翼

材 料

雞翅	3支
青江菜.....	4兩

調味料

A	蠔油	1湯匙
	鹽	1/2茶匙
	味精	1/4茶匙
	糖	1/2茶匙
	胡椒	1/4茶匙
	水	1杯
	酒	1/2湯匙
	油	3湯匙
B	蔥薑	各3支
	太白粉.....	1/2湯匙
B	水	1/2湯匙

做法：

- ① 雞翅洗淨，分節切段，青江菜洗淨備用，蔥切段，薑切片。
- ② 容器內放油2茶匙，與青江菜拌勻，進微波爐中，以微波火力700 W加熱2-3分鐘取出，鋪於盤上。
- ③ 容器內續放油3湯匙和雞翅，進微波爐中以微波火力700 W加熱2-3分鐘取出，加入A料拌勻，續加熱2-3分鐘取出雞翅排在青江菜上。
- ④ 將容器內湯汁與B料拌勻，續加熱1分鐘取出淋在雞翅上即可。

製：4-6份



雞絲炒河粉

材 料

雞胸肉.....	4兩
河粉	1/2斤
韭黃	2兩

調味料

A	酒	1/4 茶匙
	鹽	1/4 茶匙
	太白粉.....	1 茶匙
	蔥薑絲.....	少許
	油	4湯匙
	綠豆芽.....	4兩
B	醬油.....	1 茶匙
	鹽	3/4 茶匙
	味精.....	1/4 茶匙
	胡椒.....	1/4 茶匙

做法：

- ① 雞胸肉切絲，加A料醃20分鐘；河粉切長條，韭黃洗淨切段。
- ② 容器內放油，加入醃好雞絲拌勻，進微波爐中以微波火力700 W加熱1分鐘取出。
- ③ 加入河粉、韭黃、綠豆芽及B料攪拌均勻，再以微波火力700 W加熱3－4分鐘即可。

製：4－6份



竹節鴿盅

材 料

鴿肉(或雞胸肉)	4兩
里肌肉.....	4兩
荸薺	6個
高湯	6杯
竹節	12個

調味料

鹽	1 茶匙
味精	1/4 茶匙
胡椒	1/2 茶匙
酒	1 茶匙
醬油	1 湯匙

做法：

- ① 洗淨竹節，放在水中浸泡。
- ② 鴿肉及豬肉切碎，荸薺去皮拍碎，然後三者一起剁成爛泥狀。
- ③ 加調味料充分拌勻。
- ④ 將冷高湯慢慢加入肉泥中，邊加邊攪拌。
- ⑤ 填入竹節中約8分滿，覆上保鮮膜，放入微波爐中（一次可放6個），以微波火力600 W加熱8－10分鐘。

製：4－6份

肉類



用微波燒烤烤肉的指引：

1. 依自己的喜好來為烤肉調味，但是要在煮熟後才加鹽。
2. **烤牛肉、豬肉和羊肉：**將肥的一面朝下放在燒烤架，再以盤盛架底。帶骨頭的牛肉或肋骨肉，將骨頭的尖端朝上放入，切口的邊緣和多骨的部位遮蓋住，以免煮得過熟了，遮蓋時鋁箔條遮蓋烤肉切口的邊緣，方形鋁箔遮蓋烤肉較尖薄部份。(鋁箔不可觸及爐壁)。煮到一半時除去鋁箔、翻面。
3. **縱切的豬腿和蹄膀(7至8磅)：**將有皮的一邊放在燒烤架，再以盤盛架底，用2吋寬的鋁箔遮蓋缺口(鋁箔不可觸及爐壁)。煮到一半時切開外皮，除去油脂，並翻面，最好外皮的切口能切得具有裝飾的花樣，如果需要可將鋁箔條蓋住豬腿的切口面繼續煮。在烹煮的最後30分鐘時，可依自己喜好加餡。
4. **罐頭火腿(3至5磅)：**放在微波皿內網架上，用1½吋寬的鋁箔遮蓋住火腿的切口面，將鋁箔從切口面摺向火腿邊上(鋁箔不可觸及爐壁)。在烹煮的最後10分鐘時加餡。
5. **豬肉塊和羊肉塊：**將肉塊排列在網架上，即可。
6. **自設時間烹調：**用每磅所需最少的指示時間並配合肉的重量來設定微波燒烤的段數和時間。
7. 烹煮之後，設定餘溫定時10至15分鐘，經過餘溫定時的肉能平均熟透且較易切割。像微波烹調一樣，在微波燒烤後的餘溫定時中，食物仍會繼續煮。

註：1 磅 = 454 g



用鋁箔條遮蓋住切口面



選擇形狀一致的烤肉



切割之前先餘溫定時10至15分鐘

烤肉的微波燒烤圖表：

肉 類	微波燒烤		烹調後溫度
	微波燒烤設定	烹調時間	
烤牛肉 肋骨、無骨肋骨、上等沙朗 三分熟 七分熟 全熟 臀肉(腓力)(高品質) 三分熟 七分熟 全熟 牛前胸肉： 三分熟(3又4分之1磅以下) 三分熟(3又4分之1磅以上) 七分熟 全熟 牛腩： 三分熟 七分熟	 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	 15至20分／磅 18至24分／磅 26至31分／磅 10至15分／磅 13至18分／磅 20至25分／磅 10至15分／磅 10至15分／磅 13至18分／磅 20至25分／磅 13至18分／磅 18至23分／磅	 50°C 60°C 70°C 50°C 60°C 70°C 50°C 50°C 60°C 70°C 50°C 55°C
烤豬肉： 帶骨頭的 無骨的 豬肉塊(1吋厚) 2塊 4塊	 2 2 2 2	 21至26分／磅 17至22分／磅 14至19分／磅 23至28分／磅	 75°C 75°C — —
洋火腿(完全煮熟)： 罐頭火腿(3至5磅) 蹄膀(7至8磅) 豬腿(7至8磅)	 2 2 2	 13至18分／磅 14至19分／磅 14至19分／磅	 50°C 50°C 50°C
烤羊肉 帶骨的 七分熟 全熟 無骨的 七分熟 全熟 羊肉塊(1吋厚) 2塊 4塊	 2 2 2 2 2 2	 13至18分／磅 20至25分／磅 17至22分／磅 20至25分／磅 8至13分／磅 12至17分／磅	 60°C 70°C 60°C 70°C — —

註：1磅＝454 g

用微波煮肉的指引：

自設時間烹調：

- 大塊的烤肉：**需加湯汁煮，每一磅肉加一杯高湯或清湯，最好用夠深且有蓋的燉鍋，這樣肉才不會碰到蓋子。
- 蹄膀：**用三吋寬的鋁箔條包住切面，並用木質牙籤固定，向切口邊緣外摺下 1½ 吋。煮豬腿時，用鋁箔蓋住大腿骨，讓有皮的一面朝下，煮到一半時，取出腿肉或蹄膀，在皮上劃幾刀再將有油脂的一面翻上來，再重新遮住切口如果需要，在烹煮最後 10 至 15 分鐘加上餡。應用食譜上所指定每磅肉的最少時間來配合肉的重量，設定微波和時間。
- 豬肉塊和羊肉塊：**用單層排列，多肉的部份朝向盤子的邊緣。
- 臘腸和義大利式香腸：**煮之前用叉子在香腸面上刺穿數洞。
- 培根：**未超過 4 片的培根可放在紙盤上用紙巾包住。
- 漢堡肉片：**以單層排列在可烘烤的盤子上，鬆鬆地覆上烘焙用紙以防油濺。
- 依圖表設定餘溫定時，以火腿類的食品應用鋁箔覆蓋，且烹調停止後的溫度約 60°C。

附表：

肉 類	微 波	烹調時間	餘溫定時 (以分鐘計)
燜燒牛肉 (2½ 至 3½ 磅) 肩肉、臀肉 以微波火力 700 W 烹調後翻面，或以微波火力 300 W 烹調在一半時翻面	700 W 300 W	18 – 20 分 / 磅 25 至 30 分 / 磅	10
火腿 (完全煮熟) 蹄膀 (7 至 8 磅) 豬腿 (7 至 8 磅)	300 W 300 W	8 至 9 分 / 磅 8 至 9 分 / 磅	10 10
豬肉塊 (½ 至 1 吋厚) 2 塊 4 塊 6 塊	600 W 600 W 600 W	7 至 9 分 / 全部 10 至 15 分 / 全部 18 至 23 分 / 全部	5 5 5
羊肉塊 (½ 至 1 吋厚) 2 塊 4 塊 6 塊	600 W 600 W 600 W	5 至 6 分 / 全部 8½ 至 10 分 / 全部 11 至 14 分 / 全部	5 5 5
漢堡肉片 2 片 (113 g，每個) 4 片	700 W	2 至 3 分 / 全部 3 至 4 分 / 全部	2 2
香腸，劃上刀口 4	700 W	1 至 2 分 / 全部 2 至 3 分 / 全部	2 2
新鮮的臘腸串 4 (每個 28 g 至 57 g) 8	700 W	30 秒至 1 分 / 全部 3 至 4 分 / 全部	2 2
培根片 3 4 8	700 W	1 分 / 全部 2 至 3 分 / 全部 3 至 4 分 / 全部	1 1 1

註：1 磅 = 454 g

薄塊燒烤肉類的指引：

1. 修整肉塊，除去肥肉，每隔2吋割開肥肉，要確定未割入瘦肉，如此可防止肥肉捲起。

2. 對於某些肉塊，如豬肉塊、羊肉塊、火腿塊等，最好在表面塗上奶油、乳瑪琳、油或醬料，這樣不論是在烹調前或烹調中途，可防止在酥烤時變乾。
3. 把肉放在燒烤盤或金屬盤上。薄塊燒烤時間請參考圖表。在煮到一半時翻面，待煮好後再調味。

4. 為了測試結果，切開肉，紅色表示略熟，粉紅色表示七分熟，灰色表示全熟。

肉類薄塊燒烤(單面)圖表：

肉 類	烹調時間(以分鐘計)
牛肉 漢堡(大約3/8吋厚，每個113 g) 三分熟 七分熟 全 熟	 8至13／全部 11至16／全部 14至19／全部
小肉片(170 g至227 g約1吋厚) 三分熟 七分熟 (227 g至284 g約1½吋厚) 三分熟 七分熟	 15至20／全部 16至21／全部 19至24／全部 18至23／全部
牛排(約1吋厚，455 g) 三分熟 七分熟 全 熟 (約1½吋厚，455 g) 三分熟 七分熟 全 熟	 13至18／全部 16至21／全部 19至24／全部 15至20／全部 20至25／全部 25至30／全部
豬肉 肉塊1/2吋厚(128 g – 160 g) 3/4吋厚(170 g – 190 g) 1吋厚(227 g – 255 g) 香腸(2)	 12至17／全部 16至21／全部 19至23／全部 4至9／全部
火腿片 1/2吋厚(170 g – 227 g) 3/4吋厚(284 g – 340 g) 1吋厚(369 g – 454 g) 臘腸(2)	 7至12／全部 7至12／全部 10至15／全部 18至23／全部
羊肉 肉塊3/4吋厚(113 g – 142 g) 七分熟 全 熟 1吋厚(170 g – 227 g) 七分熟 全 熟	 7至12／全部 13至18／全部 13至18／全部 15至20／全部

烹調食譜的應用：

燉煮料理最好用微波燒烤第三段。依食譜來準備燉煮料理。燉肉前最好不要用任何油和麵粉，而新鮮且質地密實的蔬菜如馬鈴薯、紅蘿蔔、豆類，可在開始燉煮前加入，質地柔軟的冷凍或新鮮蔬菜，如蕃茄、香菇等，可在最後30分鐘再加入，解凍後的冷凍蔬菜可加上芡粉再燉煮。將材料放在有蓋的微波專用燉鍋內，再放入微波

皿中，用微波火力700 W煮10至15分鐘，攪拌後再用微波燒烤第一段煮1至2小時，一般來說，微波燒烤的時間約為傳統時間的1/3 – 1/2。若最後要勾芡，可用微波火力700 W煮5至8分鐘。開胃湯和燉菜則用微波火力300 W。微波火力600 W可以讓味道溶合，使硬的肉塊變軟。



烤牛肉

材 料

沙朗牛排.....600 g

蔬 菜

小胡蘿蔔(切成丁).....2

蘆筍(切成3 cm長).....200 g

調味醬

A 奶油.....1 湯匙

小洋蔥(切成丁).....1

低筋麵粉.....1/2 湯匙

B 水.....250 g

牛肉濃縮固體湯料.....1

(一同溶解)

鹽、糖和胡椒粉適量

拌 飾

沙拉、紅蘿蔔(煮熟)、馬鈴薯(煮熟)、蘆筍(煮熟)

烹調蔬菜：

③ 將胡蘿蔔置於微波爐專用盤的外緣，將蘆筍置於中央。撒上適量的水，然後用微波爐專用保鮮膜覆蓋。

④ 用微波火力 **700 W** 烹調 **2 – 3 分鐘** 直至鬆嫩。

⑤ 將烤牛肉切片與蔬菜、調味醬和沙拉一同上桌。

配製調味醬：

⑥ 將調味醬 A 置於碗中，用微波火力 **700 W** 烹調約 **2 – 3 分鐘**。

⑦ 摻上麵粉進行攪拌，用微波火力 **700 W** 烹調約 **1 – 2 分鐘**。

⑧ 在調味醬 B 中逐漸混合，拌勻。佐以適量調料。

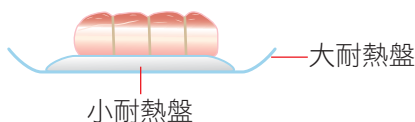
⑨ 將牛肉切片與蔬菜和調味醬一同上桌。

做法：

烤牛肉：

① 用繩捆扎烤肉，以便均勻烹調。

將小耐熱盤放在大耐熱盤上，再將牛肉放置其上放入微波爐內。



② 選擇 **11. 烤肉排**，設置牛肉的重量，然後按**開始**鍵。

如果蜂鳴器在烹調的過程中鳴響，請將肉翻個面。



焗烤千層麵

材 料

義式寬麵條.....	125 g
搓碎的帕爾馬乳酪粉(用作澆頭).....	30 g
搓碎的義大利乳酪粉(用作澆頭).....	30 g

肉 醬

A 牛肉碎末	250 g
芹菜(剁碎).....	1
洋蔥(剁碎).....	1
蕃茄(剁碎).....	1
未張開的蘑菇(剁碎).....	1/4 杯
蒜粉	1 茶匙
香菜段.....	1 茶匙
牛至(香料).....	1 茶匙
迷迭香.....	1 茶匙
百里香.....	1 茶匙
蕃茄濃湯	2 1/2 杯
鹽和胡椒粉	適量

乳酪醬

乳酪醬混合調料	1×35 g/小包
牛奶	1 杯
肉豆蔻粉.....	1/2 茶匙
胡椒粉.....	1/4 茶匙

做法：

- ① 將義式寬麵條放入水中煮熟。
- ② 將配料 A 放入砂鍋盤中調勻。
上蓋，用微波火力 **600 W** 烹調 **25 分鐘**。偶爾加以攪拌。
- ③ 將乳酪醬混合物倒入微波爐專用盤中，用微波火力 **700 W** 烹調 **2 – 3 分鐘** 直至混合物變得稠厚為止，偶爾加以攪拌。然後放置在一邊。
- ④ 用**熱風對流烘烤(單層)**功能以 **180°C** 預熱微波爐。
- ⑤ 在砂鍋盤中放入一半的肉，然後鋪上烤寬麵條。
- ⑥ 將其餘的肉和另一層烤寬麵條加在上面。
- ⑦ 上面澆上乳酪醬，再撒上帕爾馬乳酪粉和義大利乳酪粉。
- ⑧ 將砂鍋盤置於金屬盤上。預熱之後，將金屬盤置於上層盤架上。焙烤 **25 – 30 分鐘**。

製：4 – 6 份

附件：



金屬盤



馬鈴薯燉牛肉

材 料

牛肉	200 g
馬鈴薯	3 個 (約 450 g)
洋蔥	1 個 (約 200 g)
紅蘿蔔	1/2 條 (約 100 g)

調味料

酒	1 湯匙
砂糖	2 - 3 湯匙
醬油	4 湯匙
佐料汁	2 大杯

佐料汁：海帶、鰹魚熬煮之湯汁

做法：

- ① 牛肉切成便於食用的大小，馬鈴薯削皮，切成 2 - 4 cm，泡水除去澀汁。洋蔥切塊。胡蘿蔔切成易於一口食用的短片。
- ② 將①調味料放入深底耐熱容器內，加內蓋鍋蓋，以微波火力 700 W 烹煮約 15 分，再微波燒烤第一段烹煮約 30 - 40 分即可食用。

製：4 - 6 份



蔥爆牛肉

材 料

牛肉	190 g
油	4湯匙

調味料

A	太白粉	1 茶匙
	薑末	1 茶匙
	糖	1/4 茶匙
	醬油	2湯匙
	胡椒粉	1/2 茶匙
B	鹽	1/4 茶匙
	味精	1/4 茶匙
蔥		190 g

拌 飾

蕃茄、蔥

做法：

- ① 牛肉切絲，以A料醃浸半小時。
- ② 蔥洗淨切成2吋長絲，加入B料拌勻。
- ③ 牛肉加油4湯匙，附上蓋進入微波爐中，以微波火力700 W烹煮2－3分鐘(中途須攪拌)取出。
- ④ 蔥絲加入牛肉中拌勻，再入微波爐中，以微波火力700 W烹煮1分半鐘即成。

製：4－6份



魚香肉絲

材 料

里肌肉	9兩
木耳	2兩半

調味料

A	鹽	1/2 茶匙
	醬油	1 茶匙
	酒	1 茶匙
	太白粉	1湯匙
	竹筍	4兩半
B	油	5湯匙
	酒	1 茶匙
	麻油	1 茶匙
	醬油	3/4 湯匙
	蔥薑、蒜末	各1湯匙
	太白粉	1 茶匙
	糖	1湯匙
	醋	1湯匙
	味精	1/2 茶匙
辣豆瓣醬		1湯匙

做法：

- ① 里肌肉切絲，以A料醃浸數分鐘。
- ② 木耳、竹筍洗淨，切絲。
- ③ 將木耳絲、竹筍絲、肉絲與5湯匙油混合拌勻。加蓋放入微波爐中，以微波火力700 W加熱4－5分鐘取出。
- ④ 加入B料攪拌均勻，再放入微波爐中，以微波火力700 W 2－3分鐘即可。

附註：

竹筍可用茭薺代替。

製：4－6份



糖醋排骨

材 料

小排骨.....	300 g
太白粉.....	2湯匙
青江菜.....	12棵
炸油.....	2½杯
熱水.....	1杯

調味料

A	醬油.....	1½湯匙
	糖.....	1茶匙
	酒.....	¼茶匙
	鹽.....	½茶匙
B	醬油.....	1½湯匙
	醋.....	2湯匙
	糖.....	2湯匙
	太白粉.....	½湯匙
	水.....	2½湯匙

拌 飾

紅蘿蔔

做法：

- ① 小排骨先以A料醃30分鐘。
- ② 容器內放熱水及鹽，加入洗淨青江菜，加蓋進微波爐中以微波火力700 W烹煮30秒取出鋪於盤上。
- ③ 容器內放炸油，加蓋入微波爐中，以微波火力700 W加熱9－11分鐘後取出。
- ④ 將醃過的排骨裹上太白粉，放入油中，續以微波火力700 W炸3－4分鐘後，取出排骨。
- ⑤ 炸好的排骨加入B料拌勻，再以微波火力700 W烹煮1分半鐘，取出置於鋪好之青江菜上即成。

製：4－6份



珍珠丸子

材 料

絞肉.....	300 g
蝦米屑.....	2湯匙
蛋白.....	1個

調味料

蔥末.....	1湯匙
薑末.....	1茶匙
鹽.....	½茶匙
醬油.....	2茶匙
糯米.....	1杯
太白粉.....	1湯匙

做法：

- ① 絞肉加入蝦米屑、蛋白和調味料，用力攪拌，調成肉餡。
- ② 糯米洗淨，浸泡數小時，將水分瀝乾，用乾布擦一下。
- ③ 在一個托盤上撒下太白粉，將糯米鋪上，拌合一下。
- ④ 將肉餡弄成適當大小之肉丸，放在糯米上面，搖動托盤，使肉丸上滾滿糯米。
- ⑤ 蒸鍋內加水一杯，放入微波爐中，先以微波火力700 W烹煮2分鐘，待水滾將作好之丸子放在鋪有濕布的蒸盤上，加蓋，續以微波火力700 W烹煮15－18分鐘即可。

製：4－6份



苦瓜釀肉

材 料

絞肉	4兩
苦瓜	1條

調味料

醬油	1湯匙
味精	1/4茶匙
麻油	1/2茶匙
豆豉	1茶匙
紅辣椒	1根
鹽	1/4茶匙

拌 飾

紅蘿蔔

做法：

- ① 絞肉加調味料拌勻，放置20分鐘待用。
- ② 紅辣椒切成屑末，豆豉泡一下水。
- ③ 苦瓜橫切成圓筒狀，挖去中間部分，放盤中加少許鹽及水，加蓋後放入微波爐中，以微波火力700 W 4-5分鐘取出後浸在冷水中。
- ④ 將肉餡塞入苦瓜中，上面撒些豆豉及紅辣椒屑。
- ⑤ 覆上保鮮膜，放入微波爐中，以微波火力700 W 3-4分鐘即成。

附註：

一般用大火蒸約須30分鐘。

製：4-6份



豆腐鑲肉

材 料

豆腐	2大塊
蝦米	1/2斤
絞肉	3兩

調味料

A	薑末	2茶匙
	蔥末	1湯匙
	醬油	1湯匙
	酒	1茶匙
	味素	1/4茶匙
	胡椒	1/2茶匙
	蛋白	1湯匙
	油	1湯匙
B	醬油	1湯匙
	太白粉	1茶匙
	水	5湯匙

做法：

- ① 豆腐先切方塊，再對切成三角形。
- ② 蝦米剝碎，加入絞肉、蛋白及A料拌勻成餡。
- ③ 豆腐於斜邊處劃開，挖出少許豆腐，將肉餡塞入。
- ④ 容器內加油1湯匙，豆腐鑲肉放入，進微波爐中，以微波火力700 W加熱3-4分鐘後取出。
- ⑤ 加入B料，再以微波火力700 W加熱2-3分鐘即成。

製：4-6份

海鮮類



用微波烹調魚和海鮮的指引：

1. 開始料理前魚先洗淨，將魚單層排列，厚的一邊朝向盤子邊緣，且勿重疊，蝦和貝類也要單層排列。



2. 用微波烹調：保鮮膜包住，按圖表設定微波和時間，煮到一半時，重新排列或攪動蝦及貝類。煮完後最好能加餘溫定時5分鐘。



3. 在增加烹煮時間前請先測試烹調結果，煮熟的魚顏色是不透明的，用叉子測試時，魚肉可層層剝離。若未熟則續煮30至60秒。



魚類和海鮮的微波烹調圖表：

魚或海鮮	數 量	微 波	烹調時間 (以分鐘計)
魚 片	1磅	600 W	3至6
魚 排	4至6盎司(每塊)	600 W	6至8
貝類(海)	1磅	600 W	5至7
蝦(中等大小) (帶殼的、洗淨的)	1磅	600 W	4至5
整隻魚 (填塞東西或未填塞東西)	1½至1¾磅	600 W	8至10

註：1磅 = 454 g 1盎司 = 28.5 g

薄塊燒烤魚類和海鮮的指引：

1. 整隻魚在薄塊燒烤前，要在兩面橫劃幾刀。龍蝦則用刀切開中央(腹部)，再除去腹部軟殼。將蝦肉從殼中拉出。讓肉連在尾部。
2. 薄塊燒烤前或中途刷上奶油或乳瑪琳，這樣可防止魚或海鮮變得太乾。
3. 將魚或海鮮放在金屬盤或燒烤盤上，下面用盤盛底，依圖表指定時間烹調。
4. 整條魚、魚排或較厚的魚片在烹調一半時應小心翻面。煮熟的魚肉可輕易地層層剝離，海鮮則呈不透明。

魚類和海鮮的薄塊燒烤(單面)圖表：

魚或海鮮	大約烹煮時間(以分鐘計)
魚	
魚片 1/4吋厚	
4 盎司	10 至 15
8 盎司	15 至 20
16 盎司	17 至 22
魚排	
1 吋厚	15 至 20
全魚	
(8 至 12 盎司)	25 至 30
(1 磅)	28 至 33
海鮮	
龍蝦	
(8 至 9 盎司)	25 至 30
貝類	
沿海(1 磅)	8 至 13
深海(1 磅)	13 至 18
蝦	
大(1 磅)	10 至 15
特大(1 磅)	10 至 15

註：1 磅 = 454 g 1 盎司 = 28.5 g

超過 30 分鐘時，請先烹調 30 分鐘，然後設定剩餘時間繼續烹調。

烹調食譜的應用：

1. 需要薄塊燒烤的魚類和海鮮也可用熱風對流烘烤或微波燒烤法。烤的、蒸的、炸的料理也可用微波來烹調。
2. **熱風對流烘烤：**依照食譜準備料理。烤的溫度可參考食譜，預熱烤箱至食譜所定溫度，用食譜所定時間更少幾分鐘烹調，便可檢查結果。
3. **微波燒烤：**烤魚可利用微波燒烤第三段。將適於微波爐烹調的盤子放入，用食譜所定時間更少幾分鐘烹調，便可檢查結果。
4. **薄塊燒烤：**將魚排列在燒烤盤或金屬盤，用「薄塊燒烤」來烹煮，時間參考圖表。
5. **微波：**依照圖表上的微波烹煮時間應用於食譜上，以適合微波烹調。



鹹酥青花魚

材 料

青花魚 (1 塊 100 g).....4 塊

調味料

鹽.....少許

沙拉油.....少許

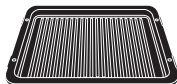
拌 飾

紫蘇、薑、黃瓜

烹調出完好魚肉的要訣

- 以鹽、糖或豆瓣醬烤魚時，皆須將魚放在燒烤架上烤，再者，燒烤架上若能先塗層沙拉油，則魚肉不會黏住燒烤架。
- 烤青花魚時，為避免魚肉迸開，可事先以牙籤戳刺魚肉。
- 以糖汁烤魚時，在烤前 20 – 30 分鐘，須將魚放在糖汁內浸泡。以豆瓣醬烤魚時，則須將魚放在豆瓣醬中醃泡一晚再烤。

附件：



燒烤盤

做法：

- ① 將青花魚放在竹籠內，自上撒佈鹽巴，擱置 30 分鐘。
- ② 將 ① 青花魚置放在燒烤盤上，將燒烤盤放入上層盤架上，薄塊燒烤 (雙面) 料理 12 – 16 分即可食用。

製：4 份



烤鱈魚

材 料

鱈魚(1塊 80 g)	4塊
大蝦子	4尾
香菇	4朵
洋蔥(切薄)	4片
奶油	少許
鋁箔紙(25 cm 正方形)	4張

調味料

鹽及味素	各少許
檸檬汁	少許
白酒	2湯匙

附件：

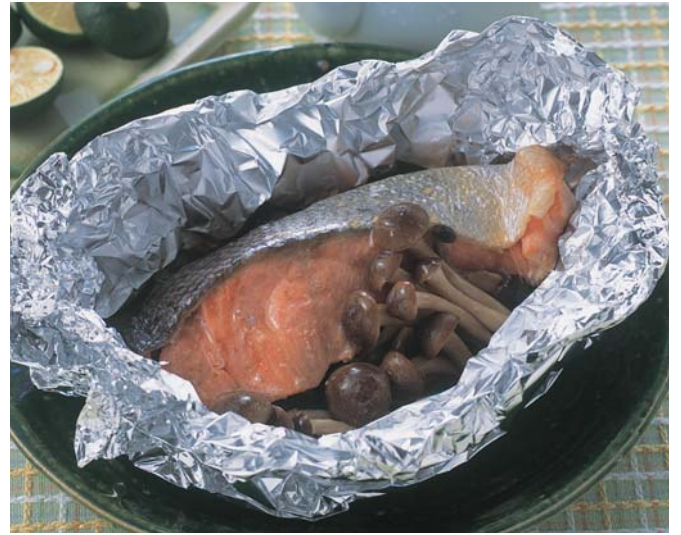


金屬盤

做法：

- ① 將調味料撒在鱈魚上，大蝦子不去殼只取出蝦腸，鮮香菇去蒂切片。
- ② 將洋蔥放在鋁箔上，依次放上魚、蝦、香菇、奶油後包好。放在金屬盤上。
- ③ 將金屬盤置於盤架下層。用熱風對流烘烤(單層，不預熱) 250°C 18 – 23分鐘。

製：4份



烤鮭魚

材 料

生鮭魚(一塊 80 g)	4塊
洋菇	200 g
鹽及胡椒	各少許
奶油	3湯匙
鋁箔紙(25 cm 正方形)	4張

調味料

酒	1湯匙
醬油	1湯匙

附件：



金屬盤

做法：

- ① 鮭魚撒上鹽及胡椒後，暫時擱置。
- ② 鋁箔紙上塗奶油，再擺上鮭魚、洋菇、奶油，最後淋上調味料再包好。放在金屬盤上。
- ③ 將金屬盤置於盤架下層。用熱風對流烘烤(單層，不預熱) 250°C 18 – 23分鐘。

製：4份



豆豉蒸魚

材 料

鯧魚 1條(約 $\frac{1}{2}$ 斤)

調味料

A 酒 1湯匙
鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙
油 2茶匙
B 蔥末 1湯匙
薑末 1湯匙
辣椒末 1茶匙
豆豉 1湯匙

做法：

- ① 鯧魚洗淨，先以調味料A醃10分鐘。
- ② 將B料拌勻撒在魚上，並淋上油。
- ③ 覆上保鮮膜後放入微波爐中，以微波火力600 W 3-4分鐘即成。

附註：

一般用大火蒸約須10分鐘。

自動食譜：

在水箱中注入水直到“滿水(Full)”標記。

(請參閱第20頁)

按照製法第①-②步驟。

③ 請勿加蓋。

選擇 **8. 蒸魚**，設定魚的重量，然後按**開始**鍵。



紅燒鯉魚

材 料

鯉魚 1條(約 $\frac{1}{2}$ 斤)

鹽 1茶匙

調味料

醬油 2湯匙
糖 1茶匙
酒 2茶匙
油 2湯匙
味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙
香菇 1朵
青蒜 1根
薑 2片

拌 飾

蕃茄、檸檬

做法：

- ① 魚洗淨置盤中，先以鹽醃10分鐘。
- ② 香菇泡軟與青蒜均切段，薑切絲。
- ③ 將調味料混合拌勻，淋在魚上，並均勻灑上香菇、青蒜及薑絲。
- ④ 覆上保鮮膜，放入微波爐中，以微波火力600 W加熱6-8分鐘即成。

自動食譜：

在水箱中注入水直到“滿水(Full)”標記。

(請參閱第20頁)

按照製法第①-③步驟。

④ 請勿加蓋。

選擇 **8. 蒸魚**，設定魚的重量，然後按**開始**鍵。



砂鍋魚頭

材 料

鯪魚	1個(約12兩)
冬筍	75 g
金針	15支
香菇	75 g
木耳	75 g
大白菜	135 g
青蒜	1支
蔥	2根
胡蘿蔔	40 g
豆腐	1大塊
金針菇	40 g
油	3湯匙
水	3杯

調味料

醬油	2茶匙
酒	1茶匙
鹽	2½茶匙
味精	½茶匙

做法：

- ① 容器內放油，將魚頭加入，進微波爐中，以微波火力700 W烹煮4－5分鐘後取出。
- ② 冬筍去殼，香菇、金針泡軟，再將筍、香菇、木耳、青蒜、蔥及大白菜均切成絲。
- ③ 草菇、紅蘿蔔切薄片，豆腐切小塊。
- ④ 將所有材料均放入容器內，加水及調味料，加蓋進微波爐，以微波火力700 W 7－9分鐘，再微波火力300 W 50分－1小時，再餘溫定時10分。

製：4－6份



乾燒蝦仁

材 料

蝦仁	6兩
----	----

調味料

A	鹽	½茶匙
	太白粉	1茶匙
	酒	½茶匙
	蛋白	1個
B	蔥末	2湯匙
	薑末	1茶匙
	油	1杯
	蕃茄醬	3湯匙
	鹽	¼茶匙
	糖	½茶匙
	清水	2湯匙
	太白粉	2茶匙
	辣椒粉	½茶匙
C	鹽	1茶匙
	味精	¼茶匙
	酒	½茶匙
	油	3茶匙
	芥藍菜	½斤
	麻油	½茶匙

做法：

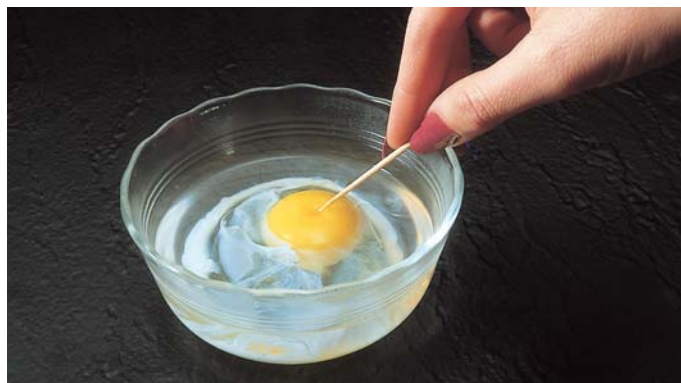
- ① 蝦仁洗淨瀝乾，用A料醃浸20分鐘。
- ② 油1杯盛入碗內，放入微波爐，以微波火力700 W 6－7分鐘燒熱取出，將醃好之蝦仁倒入熱油中泡熱，取出蝦仁瀝乾。
- ③ 將B料混合在碗中，放入微波爐，以微波火力700 W煮1分鐘，(中途須攪拌)取出，將熱蝦仁倒入拌勻。
- ④ 芥藍菜去皮洗淨，加C料混合均勻，放入微波爐中，以微波火力700 W 3－4分鐘取出。
- ⑤ 將芥藍菜鋪於盤中之四周，將蝦仁堆放盤之中央再淋上蕃茄醬，即可上桌。

製：4－6份

蛋,豆腐類



製作荷包蛋的指引：

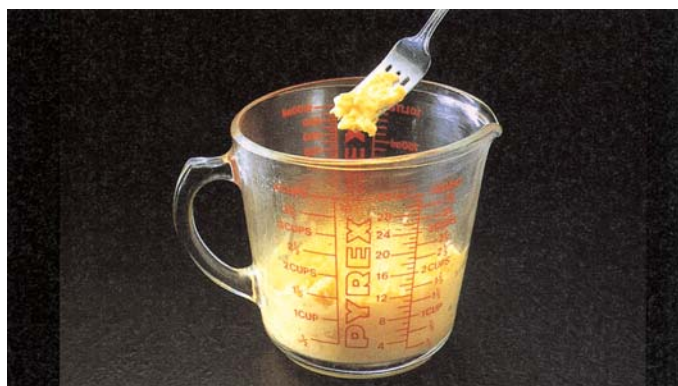


1. 將一飯碗容積的點心杯或小玻璃碗(每一碗只能置一個蛋)。放入 $\frac{1}{4}$ 杯熱水，少許醋和鹽，依照下圖的時間，用 700 W 煮開。
2. 將蛋打入沸水中，用牙籤刺蛋白、蛋黃數次，蓋上保鮮膜，以下圖時間，用 600 W 煮蛋，最後再設定餘溫定時。

蛋的數量	大約的烹煮時間(以分鐘計)		餘溫定時
	700 W	以 600 W 煮 5 分熟的荷包蛋	
1	1	$\frac{3}{4}$ 至 1	1
2	2	$1\frac{1}{6}$ 至 $1\frac{1}{2}$	2
4	3	$1\frac{2}{3}$ 至 2	2

註：烹煮時間之後，蛋還有些不熟，要在餘溫定時內才能完成烹煮。

製作炒蛋的指引：



1. 將蛋打散，每一個蛋加上一茶匙牛奶和少許鹽。倒入塗油的玻璃容器內，依照圖表時間用 600 W，煮到 $\frac{2}{3}$ 時間加以攪拌，煮完之後再攪拌一次，加上餘溫定時。

蛋的數量	容 器	大約煮熟時間到半熟(以分鐘計)		餘溫定時
		第一次攪拌再加熱	第二次攪拌再加熱	
1	360 ml 玻璃碗	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{6}$ 至 $\frac{1}{2}$	1
2	360 ml 玻璃碗	1	$\frac{1}{2}$ 至 $\frac{5}{6}$	$1\frac{1}{2}$
4	600 ml 玻璃碗	$3\frac{1}{4}$	1 至 $1\frac{1}{3}$	$1\frac{1}{2}$
6	900 ml 玻璃碗	$3\frac{1}{3}$	$1\frac{1}{2}$ 至 2	2

註：烹煮時間後，蛋還有點不熟，要在餘溫定時內才能完成烹煮。

※警告：用微波煮連殼蛋，會使蛋的內部產生壓力而炸開。



茶碗蒸

材 料

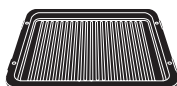
蛋 湯

蛋	3
湯底	2½ 杯
用於烹煮的醬油	¾ 茶匙
鹽	¾ 茶匙
糖	一些

主 料

雞胸肉	大約 40 g
鹽	一些
中等大小的明蝦，帶殼、去腸泥留尾	4
乾蘑菇	2 朵
魚板	4 片
銀杏	12 粒
帶蓋的容器	4 份

附件：



燒烤盤

做法：

- ① 在水箱中注入水直到“滿水 (Full)”標記。
- ② 從雞胸肉中切出肌肉，將肉切成四塊，然後灑上一些鹽。
混和蛋湯料並用過濾器過濾。

註：提前加熱慢煮的主料。

- ③ 將雞胸肉與其他主料放入器皿中，倒入蛋湯直到器皿的 80%，然後加蓋。

註：請勿使用鋁箔紙或包裝紙。

- ④ 將容器擺放在燒烤盤上，放入微波爐的中層。

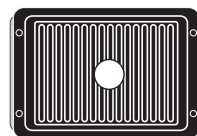
選擇 **15. 茶碗蒸**，設置份數，然後按**開始**鍵。

加熱後，將其從微波爐中取出，然後加蓋蒸煮大約 5 分鐘。

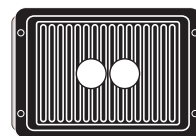
製：4 份

如何放置食品：

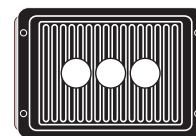
1 份



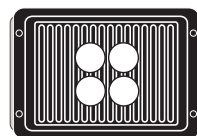
2 份



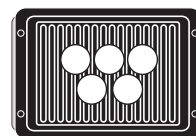
3 份



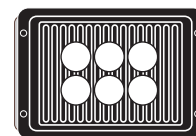
4 份



5 份



6 份



註：

當蛋液不是室溫 (25°C) 時，使用“增加/減少”功能。

- 蛋液溫度低時 (約 10°C)：增加
- 蛋液溫度高時 (約 40°C)：減少



三色蛋

材 料

雞蛋	5個
鹹鴨蛋(熟)	3個
皮蛋	3個

調味料

鹽	1/2 茶匙
味精	1/4 茶匙
油	1 湯匙
水	6 湯匙

拌 飾

紅蘿蔔、香芹

做法：

- ① 在方形或長形容器內，鋪上玻璃紙，上面塗少許油備用。
- ② 鹹鴨蛋、皮蛋去殼後，切成小丁，鋪在盤內。
- ③ 雞蛋打散後，加入調味料拌勻，倒入盤內搖平。
- ④ 容器上加蓋，放入微波爐中，以微波火力 **700 W** 烹煮 8－10 分鐘。
- ⑤ 取出待涼，切長方塊，排放盤中即成。

製：4－6 份



麻婆豆腐

材 料

豆腐	2 塊
肉碎末	75 g
油	2 湯匙

調味料

酒	1 茶匙
太白粉	1 茶匙
醬油	1 湯匙
鹽	1/2 茶匙
蔥薑末	各 1 湯匙
辣豆瓣醬	1 湯匙
麻油	1/4 茶匙
味精	1/4 茶匙
胡椒	1 茶匙
水	1/4 杯

拌 飾

紅蘿蔔

做法：

- ① 豆腐切塊，稍剁爛。
- ② 容器內放油及肉碎末，加蓋進微波爐中，以微波火力 **700 W** 烹煮 1 分鐘取出。
- ③ 調味料先拌勻，再與豆腐一起加入肉碎末中攪拌均勻，進入微波爐中續以微波火力 **700 W** 烹煮 2－3 分鐘即成(中途須攪拌)。

製：4－6 份

蔬菜類



用微波煮新鮮蔬菜的指引：

1. 附表所示重量是指未削皮或整理之重量。
2. **煮前準備工作：**切片或如附表所指示的予以整理好，再放入盤內，加入附表所定水量，鹽可加在水中或煮後再加。整顆的蔬菜如馬鈴薯、茄子等必須先用叉子刺幾下。馬鈴薯以圓形排列放在盤上、用時間烹調法來烹調。
3. **完成烹煮：**烹煮之後攪拌蔬菜，設定餘溫定時上菜之前要加蓋。切片蔬菜要餘溫定時2分鐘整個的蔬菜要餘溫定時5分鐘。

整根的冷凍玉米：

沖去玉米上的霜，將冷凍玉米放在方盤中，蓋上保鮮膜，以700 W煮，煮到一半時，將玉米翻面。上菜前先餘溫定時3至5分鐘。

依照下列時間700 W來煮：

- | | |
|------------|------------|
| 1根：5至5½分鐘 | 2根：6½至8½分鐘 |
| 3根：9至11½分鐘 | 4根：12至14分鐘 |

烹調新鮮蔬菜之參考圖表：

蔬 菜	數 量	水	以700 W烹煮的時間 (以分鐘)
芋頭(去皮)	1磅	4湯匙	9至11
四季豆	1磅	3湯匙	6至8
包心菜(切絲)	1磅	2湯匙	10至12
洋蔥	6盎司	2湯匙	5至6
蘆筍(6吋長嫩枝)	1磅	2湯匙	6至8
花椰菜(花的部份)	1磅	¼杯	5至7
紅蘿蔔(切片¼吋厚)	1磅	¼杯	8至9
玉米(整顆的冷凍玉米)	1根	2湯匙	3至5
	2根	2湯匙	4至6
	4根	¼杯	12至13
茄子 新鮮的、切塊的 整個的(刺穿外皮)	1磅	¼杯	8至9
	1磅至1¼磅	—	6至8
豆莢	1½磅	¼杯	6至8
菠菜	1磅	—	6至7
馬鈴薯(刺穿外皮)大約每個8盎司， 不加蓋烹煮，煮到一半時翻面	1	—	4至5
	2	—	7至9
	4	—	13至15
青江菜	1磅	—	7至9
南瓜類、夏季，切片¼吋厚	1磅	—	7至9
南瓜類、冬季，整個，大約每個1磅， 切成一半	1磅	—	7至9

註：1磅＝454 g 1盎司＝28.5 g

烹調食譜的應用：

需要烤的蔬菜做法可用熱風對流烘烤或微波燒烤來烹煮。做蒸或煮的蔬菜最好用微波來烹調。若在食譜中指示只要煮到微黃或只要很短時間來煮的蔬菜，就用薄塊燒烤。

熱風對流烘烤：烤的蔬菜類可以根據食譜料理。將金屬盤放入機台，用食譜中最短的指定時間烹煮之後即檢查烹調結果。

微波燒烤：微波燒烤的第一段可用來烹調許多蔬菜，先選擇一個適合的食譜，再決定設定微波燒烤那一段可達

到最佳效果。用適合微波烹調的盤子，放入微波皿中，用微波燒烤來煮，煮的時間要比食譜所規定的時間略短，烹調後再檢查結果。

薄塊燒烤：薄塊燒烤可以用在烤微黃的食物上，如烘烤豬肉，把食物放在金屬盤或燒烤盤，放入機台，依照食譜指定時間來烤。



奶油花椰菜

材 料

花椰菜.....	300 g
洋蔥中1/2個	100 g
培根	2塊

調味料

奶油	1湯匙
白色調味汁：奶油.....	1 1/2湯匙
低筋麵粉.....	3湯匙
牛奶	1 1/2大杯
鹽	1/2茶匙
胡椒	茶匙
乳酪粉.....	2湯匙
高湯	1/2大杯

拌 飾

香芹(切碎)

做法：

- ① 將花椰菜切成小塊，用鹽水浸泡20分鐘後，包上保鮮膜，再以微波火力700 W烹調約3－4分。
- ② 烹煮白色調味汁。將奶油及麵粉放入深底容器內，不加蓋，以微波火力600 W烹調1分鐘，而後一面以攪拌器拌勻，一面加入牛奶、鹽、胡椒、乳酪粉。拌好後，不加蓋，以微波火力600 W烹調約4分鐘，在烹煮途中，必須攪拌2－3次。
- ③ 將切薄的洋蔥、切絲的培根、奶油放入深底容器內拌勻，以微波火力700 W烹煮約2－3分鐘。
- ④ 將① ②及高湯加入③中，以微波火力700 W 10－12分加上微波火力300 W 15分再加上餘溫定時10分。

製：4－6份



糯米藕

材 料

糯米	1/2杯
蓮藕	1斤
熱水	6杯

調味料

白糖	6湯匙
太白粉.....	2茶匙

拌 飾

蔥

做法：

- ① 糯米洗淨，用水浸泡數小時。
- ② 蓮藕洗淨，將節分段，切下頂端半寸處(以此作為蓋子)。
- ③ 將浸好的糯米灌入藕洞內(需用手不停的拍敲藕段以使米易入洞)。待灌滿後，蓋上切下之蓋子用牙籤三支插住。
- ④ 容器內放熱水6杯，將裝好糯米的藕放入，進微波速烹器中以微波火力700 W加熱15－18分鐘取出。
- ⑤ 將藕皮用小刀削刮下來，橫切成半公分之薄片全部排列在盤上，撒上6湯匙糖，再加藕汁1杯，續入速烹器中，以微波火力700 W再加熱8－10分鐘取出。
- ⑥ 將盤中藕汁倒入碗中加入太白粉，再以微波火力700 W加熱1分鐘取出淋在盤中之糯米藕上即成。

製：4－6份



高麗菜捲

材 料

高麗菜.....	8 葉 (500 g)
臘肉	(寬 1.5 cm) 2 塊
A 絞豬肉.....	200 g
麵包粉.....	4 湯匙
洋蔥	1 個 (約 200 g)
加水打好的蛋	1 個
鹽	1/2 茶匙
胡椒及味素	各少許
B 水	600 ml
雞精	10 g
(如是固體形狀，則碾碎碾細)	
蕃茄泥.....	2 湯匙
白葡萄酒.....	2 湯匙
蕃茄醬.....	2 湯匙
鹽	1/2 茶匙
胡椒	少許

拌 飾

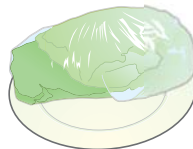
香芹 (切碎)

建議使用耐熱性強、較深，不會煮開溢出、傳熱迅速的容器。

請使用平底、直徑約 25 cm (內徑約 22 cm)、深約 10 cm 的帶蓋的、3 升 (3 L) 以上容量的容器。

做法：

① 以保鮮膜將高麗菜包起來再以 700 W 烹調約 6 – 8 分。



② 將高麗菜中間硬芯部切除，再將芯切成小塊。

③ 將 A 及 ② 的小塊高麗菜芯放入盤內，徹底攪拌。

④ 將 ③ 分成 8 等分，攤開高麗菜，放好配料，再用保鮮膜包好。



⑤ 將 ④ 的捲畢處朝下放入燉煮專用的燉鍋內，將 B 加入。

⑥ 蓋上內蓋外鍋蓋，以微波火力 700 W 烹調約 15 – 18 分鐘，再以微波燒烤第一段烹調 30 分至 40 分。

製：4 份



蘆筍洋菇

材 料

蘆筍	300 g
草菇	110 g
洋火腿.....	75 g

調味料

鹽	1 茶匙
味精	1/4 茶匙
油	4 湯匙

做法：

- ① 蘆筍折去老的部分，洗淨後切2寸長段。
- ② 草菇每粒對切成4片，洗淨。
- ③ 洋火腿切絲。
- ④ 蘆筍加3湯匙油及1/2茶匙鹽拌勻後，排列在盤的四周，加蓋，放入微波爐中，以微波火力700 W烹煮1½－2分後取出。
- ⑤ 草菇、洋火腿絲、1/2茶匙鹽、味精及1湯匙油拌勻，在盤中央作適當的排列。
- ⑥ 覆上保鮮膜放入微波爐中，以微波火力700 W烹煮1½－2分即成。

製：4－6份

米飯,麵條,湯類



用微波烹調麵食的指引：



1. 依照圖表所建議的水量及時間，將麵類加入滾水中，再加 1 茶匙鹽，1 湯匙油。
2. 用 700 W 加蓋烹煮，中途須攪拌兩次。煮熟後須攪拌，再設定餘溫定時。
3. 食用前先瀝乾再用水沖淋。

項 目	熱水用量	以 700 W 將水煮滾 所用之大約時間 (以分鐘計)	以 700 W 烹煮麵食 所需之大約時間 (以分鐘計)	餘溫定時 (以分鐘計)
雞蛋麵條 (中等寬度) (8 盎司)	900 ml	10 至 12	5 至 6	3
彎形義大利通 心麵 (8 盎司)	900 ml	10 至 12	10 至 12	3
扁形麵條 (8 盎司)	900 ml	10 至 12	13 至 15	3
細通心麵 細洋麵條 (8 盎司)	1200 ml	10 至 12	7 至 8	3
特製麵條 (8 盎司)	900 ml	10 至 12	10 至 11	3
冷凍扁形玉米餅 (8 盎司)	900 ml	10 至 12	9 至 11	3

註：1 盎司 = 28.5 g

烹煮米飯和其他穀類的指引：



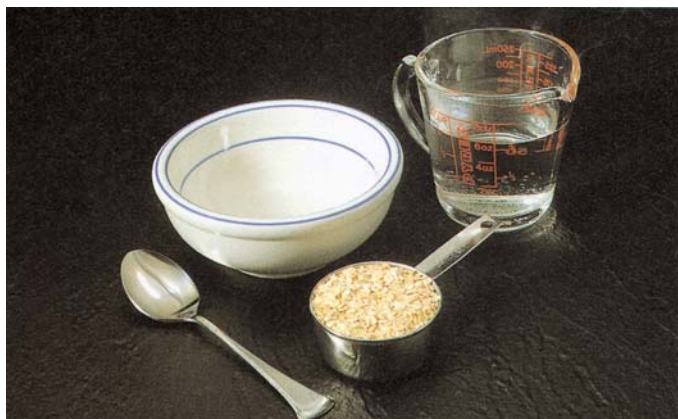
1. 自設時間烹調：

- 依照附表建議的用水量及時間，將穀類放入滾水中，並依照自己喜好調味。
- 加蓋，用中微波火力 300 W 依附表建議時間來烹煮。
- 食用前用餘溫設定燜一會。

用微波煮飯及其他穀類圖表：

項 目	熱水的用量	以 700 W 煮滾開水 所需的大約時間 (以分鐘計)	以 300 W 烹煮穀類 所需的大約時間 (以分鐘計)	餘溫定時
米飯 (1 杯)	3 杯	6 至 8	40 至 45	15
加味米飯 ($\frac{3}{4}$ 杯)	依包裝指示	4 至 5	22 至 24	10
長粒米 (1 杯)	$2\frac{1}{2}$ 杯	4 至 5	13 至 16	10
糙米 ($\frac{1}{2}$ 杯)	$2\frac{1}{2}$ 杯	5 至 6	22 至 24	10
糯米 (1 杯)	$\frac{1}{2}$ 杯	4 至 5	17 至 20	10
快煮燕麥 (1 杯)	3 杯	6 至 8	$5\frac{1}{2}$ 至 $6\frac{1}{2}$	3 (再瀝乾)
粗碾穀物 ($\frac{2}{3}$ 杯)	$3\frac{1}{3}$ 杯	6 至 8	10	10

穀類的烹調指引：



1. 依照圖表所建議的水量、時間及微波。
2. 將穀類和熱水混合，放入容器內烹煮，煮到一半時攪動一次。
3. 食用前用餘溫定時燜1至2分鐘，可依自己喜好加糖或其他佐料。

用微波烹煮穀類的圖表：

穀 類	用水量	份 量	大約的烹煮時間(以分鐘計)		
			700 W	600 W	餘溫定時
小麥糊(正規的)	開水				
1人份	1¼杯	2½湯匙	—	2至3	1
2人份	2杯	½杯		4至5	1
麥粉	開水				
1人份	1杯	3湯匙	—	2至3	1
2人份	2杯	6湯匙		4至5	1
燕麥粉	熱水				
1人份	¾杯	½杯	1至1½	—	1
2人份	1½杯	¾杯	3至4	—	1
4人份	3杯	1½杯	5至6	—	2
麥片					
1人份	¾杯	¼杯	3至4	—	1
2人份	1½杯	½杯	6至7	—	1
4人份	3杯	1杯	7至8	—	2

烹調食譜的應用：

根據下列的指示應用在自己的麵食食譜上。

1. 熱風對流烘烤：

- (a) 選擇一個以烤箱調理的传统食譜，根據食譜準備。
- (b) 預熱烤箱至食譜所指定溫度。再將食物放入烘烤。
- (c) 在食譜所指定的最短烹調時間前5至10分鐘檢查結果。

2. 微波：

選擇用微波爐料理的食譜，依照附表所指定之用水量、微波段來烹煮，米飯需二段微波設定，因此最好用300 W來烹煮。



美味海鮮粥

材 料

A	米	100 g
	水	1700 ml
	花生米浸軟去皮	150 g
	乾蠔	10 粒
	冬菜，切碎	1 – 2 湯匙
	食用油	1 – 2 湯匙
B	生魚肉，切片	100 g
	鮮蝦，去殼及腸泥	50 g
	塊嫩薑，切絲	3 cm
	麻油	1/2 – 1 茶匙
	鹽和胡椒粉調味	

高品質微波爐專用砂鍋

(深度 10 cm 以上，高度是水 + 米的兩倍以上的容器)

拌 飾

青蔥，切粒	1 棵
香菜，切粒	1 棵
已爆香的蔥頭	3 湯匙

做法：

- ① 將 A 料盛入一個深器皿裡。
- ② 上蓋，以微波火力 700 W 烹煮約 13 – 15 分鐘。
- ③ 將 B 放入②中，加蓋後，以微波火力 150 W 20 – 25 分鐘。
- ④ 上桌前拌飾料拌飾。

製：4 – 6 份



蝦仁蛋炒飯

材 料

蝦	6 兩
雞蛋	1 個
火腿丁	2 湯匙
熟青豆仁	2 湯匙

調味料

A	太白粉	1/2 湯匙
	酒	1/2 茶匙
	蛋白	1/2 個
	鹽	1/2 茶匙
油		4 湯匙
蔥薑末		各 1 湯匙
飯		2 碗
B	鹽	1 茶匙
	味精	1/2 茶匙
	胡椒	1/2 茶匙

做法：

- ① 蝦去殼及腸泥，用鹽洗淨瀝乾，和 A 料拌勻。
- ② 容器內放油 2 湯匙，將蝦仁放入拌勻，進微波爐以微波火力 700 W 加熱 1 分鐘取出蝦仁。
- ③ 續放油 2 湯匙，加入打散的雞蛋，以微波火力 700 W 加熱 1 分鐘取出，加入火腿丁、熟青豆仁、蔥薑末、飯及蝦仁拌勻，再加熱 4 – 5 分鐘即成。
根據您的嗜好，放入 B 料。

製：4 – 6 份



微波粽子

材 料

糯米(浸至1小時)

醃 料

A	食用油.....	1-2茶匙
	黑醬油.....	1湯匙
	鹽.....	1½茶匙
	五香粉.....	1茶匙
	水.....	1-2杯

餡 料

栗子.....	75 g
綠豆(去皮)浸.....	2杯
食用油.....	1湯匙
洋蔥, 切片.....	10粒
蝦米.....	½杯
豬肉, 切塊.....	350 g
香菇.....	75 g

醬 料

B	生抽.....	2湯匙
	蠔油.....	2湯匙
	麻油.....	½茶匙
	五香粉.....	½茶匙
	鹹蛋黃(隨意)	
	浸竹菜及繩	

拌 飾

香芹、香菇(煮熟)、蕃茄

做法：

烹煮栗子和綠豆：

- ① 將栗子和水放進微波安全盤內，加蓋以微波火力700 W煮5-6分鐘或至熟滴乾水份，待冷。
- ② 將綠豆和水放進另一個微波安全盤內，加蓋以微波火力700 W煮4-6分鐘至熟，滴乾水份，待冷。

準備飯：

- ③ 將水和A用料放進一個微波安全深盤內，以微波火力700 W煮3-4分鐘爆香，攪拌一次加水，再以微波火力700 W 10-12分鐘煮，間中攪拌數次。

煮餡料：

- ④ 將洋蔥和油放進一個微波安全盤內，以微波火力700 W 2-3分鐘煮，拌入蝦米，煮1分鐘，加入豬肉，香菇和煮熟的栗子和綠豆和B用料以微波火力700 W煮2-3分鐘攪拌。

包粽子：

- ⑤ 將準備好的飯和餡料以竹葉包好，用繩綁好。

煮粽子：

- ⑥ 將10粒粽子放進微波安全深燉鍋裡，注入熱水大約1杯，加蓋以微波火力700 W煮20-25分鐘。
- ⑦ 等待10分鐘後，可以上桌。

製：4-6份



三鮮湯麵

材 料

蝦	4兩
花枝	4兩
豬肝	2兩
太白粉	1/2 茶匙

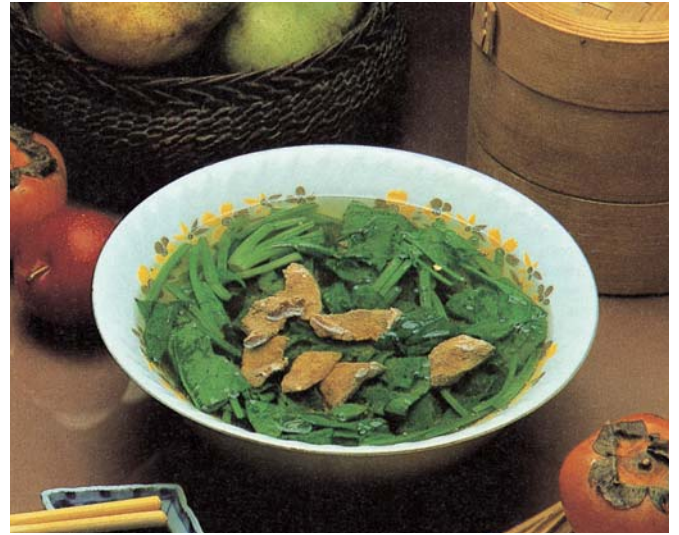
調味料

鹽	2 茶匙
醬油	1 1/2 茶匙
味精	1 茶匙
酒	1 茶匙
蔥	2 支
油麵	1/2 斤
青江菜	5 棵
熱水	3 杯

做法：

- ① 蝦去腸泥；花枝切花片；豬肝切薄片，以太白粉醃數分鐘。
- ② 容器內放油，加入蝦、花枝、調味料及切好的蔥段拌勻入微波爐中，以微波火力 **700 W** 加熱 **2 – 3** 分鐘取出。
- ③ 加入熱水，續加熱 **3 – 4** 分鐘，再放入豬肝、麵、青江菜繼續加熱 **2 – 3** 分鐘即可。

製：4 – 6 份



菠菜豬肝湯

材 料

豬肝	6兩
菠菜	2 棵
食用油	1 湯匙

調味料

鹽	1 1/4 茶匙
味精	1/4 茶匙
水	4 杯
薑絲	少許

做法：

- ① 豬肝洗淨切片，菠菜洗淨切段。
- ② 將 4 杯水置於碗盆中，加入 1 湯匙油、薑絲和調味料，放入微波爐中，以微波火力 **700 W** 加熱 **10 – 12** 分鐘後取出。
- ③ 加入豬肝、菠菜，續以微波火力 **700 W** 加熱 **4 – 5** 分鐘即成。

製：4 – 6 份



奶油燉肉湯

材 料

豬肉(蹄膀肉).....	300 g
鹽及胡椒.....	各少許
沙拉油.....	1湯匙
白酒.....	1湯匙
馬鈴薯(任意切塊).....	2個(400 g)
紅蘿蔔(任意切成小塊).....	1條(150 g)
洋蔥(切成6-8片的梳子狀).....	1個(200 g)
A 奶油.....	2湯匙
低筋麵粉.....	5湯匙
高湯.....	(4大杯)
牛奶.....	1大杯

做法：

- ① 豬肉塊切成便於食用的大小。
- ② 豬肉加鹽及胡椒拌勻。沙拉油倒入煎鍋內燒熱再將豬肉放入鍋中，以猛火快炒，最後再加入白酒慢炒。
- ③ 將馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥放入燉鍋內，加蓋，以微波火力700 W烹煮約8-10分鐘，最後再瀝乾水份。
- ④ 以A調製白色濃湯，將奶油及麵粉倒入深底耐熱容器內，不加蓋，以微波火力700 W烹調煮30秒，再拌勻。然後一面以攪拌，一面加湯，然後不加蓋，以微波火力700 W烹煮約4-5分。烹煮途中必須攪拌2-3次。
- ⑤ 將②④放入③內。
- ⑥ 將⑤蓋上內蓋及鍋蓋，以微波火力700 W烹煮約15-18分，再微波火力300 W烹調約30-40分，最後加入牛奶攪拌，再以微波火力300 W烹煮約5分直到湯滾了為止。

※亦可加入豌豆增加色澤。

製：4-6份



紅酒雞筍湯

材 料

雞腿肉.....	2塊(約500 g)
奶油.....	1/2湯匙
洋蔥(切薄).....	中1個(200 g)
沙拉油及麵粉.....	各1湯匙
A 鮮香菇.....	4朵
奶油.....	2湯匙
洋菇.....	100 g
金針菇及草菇.....	各100 g
鹽.....	1/2茶匙
胡椒.....	少許
B 水.....	2大杯
濃湯(菜、肉原汁).....	4湯匙
紅酒.....	1杯
蕃茄醬.....	1湯匙
肉桂.....	2片

做法：

- ① 將奶油放入煎鍋內燒熱，再將切塊醃好鹽及胡椒的雞肉放進去炒。
- ② 雞肉炒至表面呈焦黃色時，即可撈起，然後再加入奶油炒A，並以鹽及胡椒調味。
- ③ 將沙拉油放入厚鍋內燒熱，先炒洋蔥，而後加入麵粉再繼續炒。
- ④ 將B加入③內煮沸，再續煮片刻，並一面徹底攪拌，使酒精分散開。
- ⑤ 將②及④放入深鍋內，加內蓋，再蓋鍋蓋，以微波火力700 W烹煮約8-10分，以微波火力300 W 30-40分再餘溫定時10分鐘。
- ⑥ 最後可放入芹菜。

製：4-6份



玉米濃湯

材 料

雞胸肉.....	2兩
玉米罐頭.....	3杯
雞蛋.....	2個

調味料

鹽.....	1茶匙
洋火腿碎末.....	2湯匙
熱水.....	1杯
玉米粉.....	1湯匙
水.....	3湯匙

做法：

- ① 容器內放熱水及雞胸肉，進微波爐中，以微波火力700 W加熱1分鐘取出，將雞肉撕成絲。
- ② 將玉米罐開啟倒入容器中，加熱水及鹽拌勻，加蓋進微波爐中，以微波火力700 W加熱5－6分鐘後取出。
- ③ 加入打散的蛋液、洋火腿碎末、雞絲及調好的濕玉米粉，續以微波火力700 W加熱1分鐘即成。

製：4－6份