

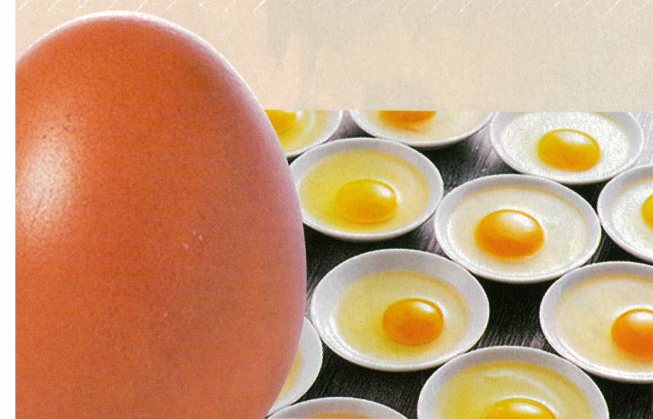
人人用微波爐，唔通人人都識用微波爐咩？

微波爐是無火一族的救星，不少OL、上班族都習慣帶飯翻叮。

雖然微波爐已經成為生活不可或缺的一部份，但你仍然可能用錯！



錯用微波爐好大鑊



01

小心爆蛋危機！

千萬不要把帶殼的雞蛋於微波爐內叮，食安中心指出蒸汽會積聚在蛋殼內，有機會引起爆炸。如果真的要微波爐煮蛋，一定要先剝掉或是敲碎蛋殼，而且要刺戳蛋黃及蛋白數下。

02

小心熱水灼傷！

不要把水或液體在微波爐內過度加熱，叮完後表面看起來可能風平浪靜，實際內裡波濤洶湧！食安中心指出如搖動極熱的水，或加入其他材料時，熱水便有機會突然從杯中冒出，好危險！建議加熱後待至少30秒才取出杯子。



03

紙包飲品不能叮！

不可放金屬裝飾的容器、塑膠貯物袋、發泡膠托盤或金屬鋁箔(錫紙)入微波爐是常識吧！但不以為紙包飲品安全，那小小的錫紙飲品筒位，同樣有機會產生火花！



04

忌叮油炸食物

高溫有機會令油飛濺，可能會產生火花，導致火災。如果爐內真的起火，千萬別馬上打開微波爐，應先關閉電源，等火熄滅後才開門。

05

你識用保鮮紙嗎？

保鮮紙原來是翻熱食物的好幫手！因為微波爐烹煮室內的電磁場並非平均分布，加熱過程會不均勻。使用微波爐用的蓋子或保鮮紙覆蓋食物，受熱時所產生的水蒸氣會令食物受熱更平均，不過記得預留一些空間給蒸汽排出。留意如果食物是高脂或高糖，要與保鮮紙預留至少一吋空間，因以上食物加熱後可達極高溫，令保鮮紙熔化。



06

放在碟邊對加熱有幫助！

因為微波爐電磁場並不平均，想受熱平均，食安中心有以下建議：

1. 將食物切成小塊，並把較大塊的肉去骨。
2. 將食物平均地放在碟上。
3. 將較大塊或較厚的食物放近碟邊。
4. 不時取出食物攪動或翻動數次。
5. 烹煮後等2分鐘後才取出食物。



Gloria Tse



叮叮的迷思

迷思1 翻叮蔬菜會致癌？

歐洲食品訊息委員會曾指出翻叮菠菜及其他綠葉類蔬菜，可能產生如亞硝胺的致癌物。不過及後被港大學生去信推翻，反駁綠葉類蔬菜含有的硝酸鹽，需要高溫及酸性等特定環境下，才能形成致癌的亞硝胺，暫時未有實質證據翻叮蔬菜會致癌，大家可以放心叮了！

迷思2 食得多叮叮食物易生癌？

食安中心指出暫時並無科學證據證明以上說法。反而以高溫烹調肉類時，如燒烤、烤焙等，有機會釋放出HCAs(雜環胺)，而某幾種HCAs為世衛列為可能(probable)及或可能(possible)致癌物質。肉類在攝氏100度或以下、及以較短時間烹煮，只產生微量的HCAs。因此，使用微波或白灼所產生的HCAs份量會較少。

迷思3 食物營養會流失？

我們經常覺得用微波爐烹煮會不太健康，事實卻相反。註冊營養師Gloria指出，以微波爐來煮食的話，會用上較少的水，亦能縮短煮食的時間，比起傳統的煮法流失更少的營養，美國食物及藥物管理局甚至鼓勵以微波爐煮食。如水溶性維他命C為例，用白灼的方法來煮西蘭花會流失33-38%的維他命C，快炒則24%，微波爐是16%。