

微波爐使用禁忌完全手冊

- 1、忌用金屬器皿：**因為放入爐內的金屬、搪瓷等器皿，微波爐在加熱時會與之產生火花並反射微波，既損傷爐體又加熱不熟食物。
- 2、忌用普通塑料容器：**未使用微波爐允用之塑料器皿盛裝食物放入微波爐中加熱，一是熱的食物會使塑料容器變形，二是普通塑料會放出有毒物質，污染食物，危害人體健康。
- 3、忌油炸食品：**因高溫油會發生飛濺導致火災。如萬一不慎引起爐內起火時，切忌開門，而應先關閉電源，待火熄滅後再開門降溫。
- 4、忌使用封閉容器：**加熱液體時應使用廣口容器，因為在封閉容器內食物加熱產生的熱量不容易散發，使容器內壓力過高，易引起爆破事故。在煎煮帶殼食物時，也要事先用針或筷子將殼刺破，以免加熱後引起爆裂、飛濺弄臟爐壁，或者濺出傷人。
- 5、忌超時加熱：**食品放入微波爐解凍或加熱，若忘記取出，如果時間超過2小時，則應丟掉不要，以免引起食物中毒。
- 6、忌將肉類加熱至半熟後再用微波爐加熱：**因為在半熟的食品中細菌仍會生長，第二次再用微波爐加熱時，由於時間短，不可能將細菌全殺死。冰凍肉類食品須先在微波爐中解凍，然後再加熱為熟食。
- 7、忌再冷凍經微波爐解凍過的肉類：**因為肉類在微波爐中解凍後，實際上已將外面一層低溫加熱了，在此溫度下細菌是可以繁殖的，雖再冷凍可使其繁殖停止，卻不能將活菌殺死。已用微波爐解凍的肉類，如果再放入冰箱冷凍，必須加熱至全熟。
- 8、忌長時間在微波爐前工作：**開啟微爐後，人應遠離微波爐或人距離微波爐至少在1公尺之外。
- 9、忌將微爐置於臥室：**同時應注意不要用物品覆蓋微波爐上的散熱窗柵。



在微波爐的使用和維護上也要注意以下幾點：

1. **帶殼的雞蛋、帶密封包裝的食品不能直接烹調，以免爆炸。**
2. **爐內未放烹飪食品時，不要通電工作。**不可使微波爐空載運行，否則會損壞磁控管，為防止一時疏忽而造成空載運行，可在爐腔內置一盛水的玻璃杯。
3. **凡金屬的餐具，竹器、塑料、漆器等不耐熱的容器，有凹凸狀的玻璃制品，均不宜在微波爐中使用。**瓷制碗碟不能鑲有金、銀花邊。盛裝食品的容器一定要放在微波爐專用的盤子中，不能直接放在爐腔內。
4. **微波爐的加熱時間要視材料及用量而定，還和食物新鮮程度、含水量有關。**由於各種食物加熱時間不一，故在不能肯定食物所需加熱時間時，應以較短時間為宜，加熱後可視食物的生熟程度再追加加熱時間。否則，如時間太長，會使食物變得發硬，失去香、色、味。按照食物的種類和烹飪要求，調節定時及功率(溫度)旋鈕，可以仔細閱讀說明書，加以了解。
5. **一定要關好爐門，確保連鎖開關和安全開關的閉合。**微波爐關掉後，不宜立即取出食物，因此時爐內尚有餘熱，食物還可繼續烹調，應過1分鐘後再取出為好。
6. **微波爐要放置在通風的地方，附近不要有磁性物質，以免干擾爐腔內磁場的均勻狀態，使工作效率下降。**還要和電視機、收音機離開一定的距離，否則會影響視、聽效果。
7. **爐內應經常保持清潔。**在斷開電源後，使用濕布與中性洗滌劑擦拭，不要沖洗，勿讓水流入爐內電器中。
8. **定期檢查爐門四周和門鎖。**如有損壞、閉合不良，應停止使用，以防微波洩漏。不宜把臉貼近微波爐觀察窗，防止眼睛因微波輻射而受損傷。也不宜長時間受到微波照射，以防引起頭暈、目眩、乏力、消瘦、脫髮等症狀，使人體受損。