

大话微波炉



微波炉可以说是现代家庭必不可少的家电产品，它为人们快节奏的生活带来了极大的便利。然而，使用微波炉是否安全，一直以来备受争议。甚至有人干脆倡议大家：“拔掉微波炉的插头，再也不要用了”。对此，有专家认为，经微波炉加工的食物是否对人体有害，目前还缺乏有说服力的证据，难以妄下断言。还有专家从微波炉的原理分析指出，微波是一种高频波，以每秒24亿次的速度变换引起水分子的高速运动、互相摩擦产生热量，以此加热和烹饪食品，是不会破坏食品营养的。而来自食品卫生监督部门检测的资料也表明，卷心菜经微波炉烹饪，维生素C的损耗率为4.76%，而传统烹饪方式为19.04%，可见，微波炉烹饪破坏食品营养纯属无稽之谈。不过，所谓过犹不及，过分依赖微波炉，或是使用不当，也会对身体造成较大的伤害。因此，我们提倡健康使用微波炉。

主持人 梦蝶



微波炉脏了辐射最大

微波炉的出现，给现代人的生活带来了便利。但如果使用不当，好事也可能变成坏事。

首先，应该把微波炉放在平稳、通风的地方。专家指出，微波炉的顶部、左右两侧、后壁要留有10厘米以上的空间。如果微波炉的内外表面凝结许多水气，说明里面湿度很大。此时不要立即使用，应先将水气擦干。

在加热食物时，应该分情况而定。在加热稀饭等流质食物时，应选用大口容器，以免气泡溢出。对于馒头、米饭等容易发硬的食物来说，加热前可以在表面淋点水，高火加热1-2分钟即可。浙江省疾病预防控制中心消毒杀虫所副所长魏兰芬提醒道，油炸、袋装、瓶装、罐装食品，以及带皮、带壳的食物，如栗子、鸡蛋等，最好不要用微波炉加热，以免导致明火或爆裂；解冻肉类食物，要在肉没有完全化冻时取出，否则外层的肉有可能被“蒸”熟；片状食物解冻时，厚的放在容器外层，薄的放在里边。金属、搪瓷制品不能在微波炉内使用，只能用耐热玻璃、陶瓷和微波炉专用容器。此外，为了避免着火，也不要使用漆器、木制或竹制的容器；微波炉工作时，不要把眼睛靠近观察窗，眼睛对微波辐射最敏感。

另外，微波炉是最易藏污垢的地方，这不仅影响食物卫生，还可能引起火花或烟雾，使电磁辐射增加，因此要定期清洗。

韩新华

使用微波炉禁忌多

微波炉凭借其快速、方便的优点，已成为每家厨房中不可缺少的“武器”，但任何事物都有好坏两面，微波炉带来方便的同时，用起来也并非绝对安全，尤其要注意以下禁忌。

1、忌加热时间过长 微波炉的加热时间要视材料及用量而定，还和食物新鲜程度、含水量有关。由于各种食物加热时间不一，故在不能肯定食物所需加热时间时，应以较短时间为宜，加热后可视食物的生熟程度再追加加热时间。否则，如时间太长，会使食物变得发硬，失去香、色、味，甚至产生毒素。

2、忌将普通塑料容器、塑料袋等放入微波炉加热 普通的塑料容器、塑料袋不耐高温，加热很容易变形。此外，高温下它还可能释放出有毒物，危害健康。应该尽量选择耐高温的微波炉专用容器。

3、忌加热油炸食品 高温会使油飞溅，可能产生明火，发生火灾。如不慎引起炉内起火，千万别马上开门，应先关闭电源，等火熄灭后再开门。

4、忌用金属器皿 微波炉的工作原理是利用电磁波发出能量加热食物，而电磁波和金属会发生反应，根本没办法吸收或传导

它，也就无法对金属器皿中的食物进行加热。另外，放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿，微波炉在加热时会与之产生电火花并反射微波，既损伤炉体又不能加热食物。

5、经微波炉解冻的生肉，忌再放入冰箱冷冻 因为肉类在微波炉中解冻后，实际上已将外面一层低温加热了，在此温度下细菌是可以繁殖的。即使再冷冻能使细菌繁殖停止，却不能将活菌杀死。已用微波炉解冻的肉类，如果再放入冰箱冷冻，必须加热至全熟。

6、忌使用封闭容器 微波炉加热后产生的局部高温后产生蒸汽，即产生高压，一旦使用封闭容器，可能发生爆破，要用带气孔的容器，即使是带壳食物，也要先用筷子把壳刺破。

7、忌加热保鲜膜包裹的食物 在高温情况下，保鲜膜会发生化学变化，给食物的安全性带来隐患。

8、忌在微波炉上放东西 微波炉的上方设有出风口，如果被其他物品遮盖住，会导致其内部因温度过高而老化，还可能发生短路。

9、微波炉工作时，忌站在其周围 为了减少微波辐射，微波炉开启后，最好保持至少1米的距离，眼睛更不要盯着看。

10、忌共用电源插座 微波炉的消耗功率较大，一般在1200—1300瓦，使用时最好独立接一个电源，不要与其他家用电器合用一个电源插座。

志云 松林

安全清洗很重要

1、清洗时，请注意先拔下电源插头。

2、每次用毕，用湿毛巾将炉的内壁及转盘抹净，再用干毛巾抹去所有水分，并将炉门打开片刻以通风散热。微波炉的门封要经常保持洁净，并要定期检查门栓的光洁情况，别让杂质存积其中，不然日后难以彻底清洗干净。抹干净门缝及门铰，切勿遗留新物引致炉门不能开关而泄漏辐射。

3、炉壁四角、四周与炉门相接之处，应常保持清洁。如有清洁剂或食物碎屑及油渍残留在门铰及门缝上，可用湿布沾些中性清洁剂擦去，切勿用磨洁布或粗糙带腐蚀性的清洁剂去擦或用小刀去刮，致伤炉壁的金属保护层。微波炉用过若后不随即擦拭，很容易在内部结成油垢，所以只好用特别的招数除垢：放一杯水入炉，大火煮2-3分钟，让微波炉内充满蒸气，这样可使顽固因饱含水分而变得松软，容易去除。

4、擦洗微波炉的底部时，应该取下转盘、转盘支架。要经常清洗玻璃转盘和轴环。若玻璃转盘和轴环是热的，需冷却后再行处理。转盘和轴环清洗完毕后，切记要按原样复位。对经过专门设计的微波炉，转盘放在正确位置时方可操作。取下转盘进行清洁时，切勿操作微波炉。

5、如炉内有异味，可置一杯水入炉内，加一汤匙柠檬汁或白醋，大火热2-3分钟，水蒸气会使污点更易清除。移去杯子再拭净，异味便会消除。也可将橘子皮放进去加热15-30秒，既能杀菌也能除味。

6、炉的外壁要时加清洁，以除去因日常烹调而引起的油污，免减低微波炉的效能。

7、炉内应经常保持清洁。在断开电源后，使用湿布与中性洗涤剂擦拭，不要冲洗，勿让水流入炉内电器中。清洗微波炉表面时，应先拔下电源插头，用温水和洗涤剂反复擦洗。

张静

微波炉使用小常识

解冻 一次解冻的食品不宜太多，且解冻食品块不能太厚，肉类食品的厚度不超过3厘米，其他食品的厚度不超过5-7厘米。否则可能造成上下解冻不均的现象。

烹饪 用微波烹饪时，尽量少往菜里加水。加水适量的标准是等菜烧好以后，没有水剩下。而且，炒菜或加热食品时要加盖。这样所需时间短，营养损失小。所以，为尽量缩短烧菜时间，尽量使用小功率。

脱水 可用微波炉将你喜爱的一些豇豆、茄子、雪菜、萝卜片、菠萝片、苹果片、蘑菇等果菜保鲜。方法：将果菜洗净，控水后将大块的根茎切片，放到微波炉中，用小功率（1-3分钟）加热到蔬菜脱去一部分水分有些发焉，拿出放凉后用保鲜袋密封起来，在冰箱中可以保存很长时间。

调味 盐对微波有特殊的作用，应尽可能在烹调中少用盐，尤其是肉类，因为盐会使肉质变得较粗糙，如果口味淡，最好在烹调之后再补充。

刘玉雯

