

# 微波炉使用注意事项及禁忌

作者：小编

# 一、微波炉使用注意事项

- ? 1、忌将肉类加热至半熟后再用微波炉加热：由于在半熟的食品中细菌仍会生长，第二次再用微波炉加热时，由于时间短，不也许将细菌全杀死。冰冻肉类食品须先在微波炉中解冻，然后再加热为熟食。

? 2、忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类：由于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，虽再冷冻可使其繁殖停止，却不能将活菌杀死。已用微波炉解冻的肉类，假如再放入冰箱冷冻，必须加热至全熟。

? 3、忌油炸食品：因高温油会发生飞溅导致火灾。如万一不慎引起炉内起火时，切忌开门，而应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。

? 4、忌超时加热：食品放入微波炉解冻或加热，若忘掉取出，假如时间超过2小时，则应丢掉不要，以免引起食物中毒。

? 5、忌用一般塑料容器：使用专门的微波炉器皿盛装食物放入微波炉中加热，一是热的食物会使塑料容器变形，二是一般塑料会放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。

? 6、忌用金属器皿：由于放入炉内的铁、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，既损伤炉体又加热不熟食物。

? 7、忌使用封闭容器：加热液体时应使用广口容器，由于在封闭容器内食物加热产生的热量不轻易散发，使容器内压力过高，易引起爆破事故。虽然在煎煮带壳食物时，也要事先用针或筷子将壳刺破，以免加热后引起爆裂、飞溅弄脏炉壁，或者溅出伤人。

? 8、忌将微炉置于卧室：同步应注意不要用物品覆盖微波炉上的散热窗栅。

? 9、忌长时间在微波炉前工作：启动微炉后，人应远离微波炉或人距离微波炉至少在1米之外。

## 二、微波炉使用禁忌

- ? 1.微波炉要放置在平衡、通风的地方，后部应有不少于10厘米左右及顶部不少于5厘米的空间，以利于排气散热，且要远离带有磁场的家用电器，以免影响烹调效果。
- ? 2.微波炉内的食物不要放得太满，以不超过容积的1/3为好。食物也不要直接放在转盘上，要用耐热的玻璃、陶瓷或耐热塑料做成的容器盛放。绝对不能用金属或搪瓷容器，也不适宜用带有金属花纹的容器盛放。

? 3. 严禁用微波炉加热密封的食物，例如袋装、瓶装、罐装食品，以及带皮、带壳的食品，如栗子、鸡蛋等，以免爆炸污染或损坏微波炉。

? 4. 微波炉严禁空载使用。平时可在炉内预备一杯水(玻璃杯)，使用时拿出，加热完食物后再放入，以免空载烧坏微波炉。

- ? 5.由于微波空透功率有限，对体积过大的食物，应当均匀分解(肉类3厘米左右，其他食品5-7厘米为宜)，以免食物生熟不均。加热整只鸡鸭等大件食物，最佳加热一段时间后，将食物翻个身，使各部位可均匀加热。
- ? 6.微波炉在使用过程中，应切实保护好炉门，防止因炉门变形或损坏而导致微波泄漏。更不能在炉门启动时，试图启动微波炉，这是十分危险的。

? 7.选择烹调时间宁短勿长，以免食物过度加热烧焦甚至起火。而反复加热十分以便微波炉工作时，应远离炉体，虽有安全保险，还要防止万一发生微波辐射伤害人体。

? 8.操作时，不要把眼睛靠近观测窗进行观测，由于眼睛对微波辐射最敏感。

? 9.当炉内有污物时，可用湿布蘸点清洁剂，最终晾干。这里应注意几点：不能将水渗透通风口，导致损坏电子元件；清洁时，不可用刀、铲等利器损伤炉具。当炉内有污物时，可用湿布蘸点清洁剂，最终晾干。这里应注意几点：不能将水渗透通风口，导致损坏电子元件；清洁时，不可用刀、铲等利器损伤炉具。常常使用微波炉难免弄脏，因此要经常保持炉内外的清洁卫生，必要时可用中性洗涤剂进行清洗。炉内如有异味，可用一碗食醋在炉内煮沸数分钟，异味即可消除。

? 10.牛奶、油炸物不能加热，由于牛奶中的氨基酸经微波炉加热后，一部分会转变为对人体有害的物质。因高温油会出现飞溅导致明火。如万一不慎引起炉内起火时，切忌开门，而应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/356024011000010142>