

廚房裡的好幫手-微波爐

微波爐是 20 世紀最偉大的發明之一；在美國有超過 90% 的家庭擁有至少一台的微波爐。準備餐點時微波爐可以讓我們更加便利且快速，只不過在加熱肉類、禽類、魚類和蛋類時必須特別注意微波爐加熱不均勻的問題，可能會留下「cold spots (冷點，未被加熱到的地方)」，這些地方有害細菌可能存活。因此，重要的是使用食物溫度計並在多個地方測試食物，確保它已達到建議的安全溫度。

微波爐如何加熱食物？

依據美國食品藥物管理局 (FDA) 於 2016 年發布的「微波爐使用之安全指南」之內容指出：微波 (Microwave) 屬於一種非離子化的輻射波，它不像 X 光是離子化的輻射波，因此，微波的能量較低，對人體的傷害性也較低。

簡單來說，微波的原理就像「摩擦生熱」。食物多半含有水分，當微波的「輻射能」穿透食物時，主要使食物的水分子反覆轉動、碰撞，短短時間數十秒內，食物的水分子彼此碰撞次數可高達億萬次之多，如此密集的「摩擦生熱」之後，就會產生熱量。

美國農業部(USDA)建議的微波食品之安全溫度？

將探針式溫度計插入肉品最厚的區域 (不要靠近脂肪或骨頭)，由於微波爐的功率不同，烹飪時間可能會有所不同。

- ✓ 用食物溫度計測量絞肉至 71°C (160°F)。
- ✓ 將所有生牛肉、豬肉、羊肉和小牛肉牛排、排骨和烤肉烹調至用食物溫度計測量的最低內部溫度 63°C (145°F)。為了安全和質量，在食用之前讓肉靜置至少三分鐘。
- ✓ 將所有家禽烹調至用食品溫度計測量的 74°C (165°F) 安全最低內部溫度。
- ✓ 雞蛋與含有雞蛋的菜餡 71°C (160°F)。
- ✓ 魚的溫度應達到 63°C (145°F)。
- ✓ **從微波爐中取出食物後，請務必靜置至少 3 分鐘。這樣就完成了烹飪過程。然後用食物溫度計檢查內部溫度。**

上述為美國農業部(USDA)給予的建議標準，利用微波爐來備餐真的是快速又方便！但別忘記微波爐的加熱不如一般爐火或烤箱有「cold spot 冷點」問題，只要做好「有效加熱」這件事就能減少許多食安問題。

資料來源：United States Department of Agriculture (USDA)美國農業部
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/cooking-microwave-ovens>