

電子報一：微波爐料理

交換學生的生活充滿挑戰，無論是適應新環境還是管理課業與生活，都需要一些巧思來讓日常更輕鬆。對於忙碌的交換生來說，微波爐是不可或缺的好幫手！操作簡單、不占空間，還能在短時間內為你準備出美味的一餐。

這篇文章將介紹幾道使用微波爐輕鬆完成的料理，從蔬菜到蛋白質與澱粉類應有盡有，幫助你在交換生活中快速、方便地填飽肚子，同時也能省下寶貴的時間探索這座新城市！

◆ 蔬菜類

◆ 蔬菜佐菇類

- 蔬菜的選擇可以很彈性，像是花椰菜、節瓜等都很適合。不過葉菜類我覺得不太適合（不專業發言）。感覺微波爐的加熱方式容易讓葉菜類變得過軟，因此我通常選擇比較耐熱的蔬菜。
- 至於菇類，我自己常用的是洋菇，因為在歐洲它相對便宜。如果你有其他喜歡的菇類（例如香菇、鴻喜菇等），也可以替換。菇類不僅增加口感，還能提升整道菜的鮮美風味。
- 微波時間要根據材料的厚度來調整，像是花椰菜通常需要稍微長一點的時間。可以先嘗試不同的時間，找到最適合自己口感的方式。

◆ 蛋白質類

◆ 水波蛋

- 製作水波蛋時，先在碗中倒入足夠的水，確保水能蓋過雞蛋，再將雞蛋打入碗中。我通常會將水裝到碗的 8 分滿，這樣可以保證雞蛋完全被水覆蓋。
- 微波時間會根據想要的蛋熟度來調整。每次加熱後，可以檢查蛋黃的熟度，並根據需要再加熱幾秒鐘，直到達到理想的程度。
- 我最常在早上做水波蛋，快速又簡單，不想開火，直接放進微波爐就搞定，非常方便。

◆ 炒蛋

- 將雞蛋打入碗中，用叉子將蛋液攪拌均勻。稍微加熱後取出。用叉子攪散半熟的雞蛋，這樣可以讓蛋液均勻加熱。再次放入微波爐加熱，熟透後取出攪拌。
- 如果想讓炒蛋更有風味，可以加入玉米、起司等配料。

◆ 烘蛋/蒸蛋

- 將打散的蛋液與配料混合。
- 如果你偏好西式風味，可以加入起司、生菜、肉類或馬鈴薯等等。如果你想要中式版本，可以加入豆腐。

◆ 醬燒豆腐

- 豆腐（嫩豆腐或板豆腐都可以）切塊，淋上醬油或醬油膏。
- 可以加蔥、蒜、薑、辣椒，並加入砂糖、米酒和香油增添風味。
- 放進微波爐加熱，期間可翻面一次，讓醬汁均勻。

◆ 澱粉類

◆ 玉米起司馬鈴薯

- 馬鈴薯削皮、切塊，微波至全熟（筷子可輕鬆刺穿）。
- 將熟透的馬鈴薯用工具或乾淨的杯底壓成泥。
- 加入玉米粒與起司，可依喜好再加入奶油、鹽、黑胡椒調味。
- 拌勻後放入微波爐再加熱，至起司融化即可。

