

電能煮食



北角海逸酒店行政總廚
袁漢明在海逸軒的廚房示範
以中式電磁炒鑊爐烹製美味菜餚。

新熱潮



細說為何電能煮食贏得廚師歡心



當袁漢明接任北角海逸酒店西餐部行政總廚的時候，他發覺將要管理一個沒有火光熊熊的廚房，不禁大吃一驚。他回想說：「我當時已是入廚二十年的專業廚師，以前一直使用燃氣爐具。我花了一、兩個星期的時間去慢慢揣摩和適應廚房的電氣設備，從此便踏上電能煮食的新歷程。」

雖然採用電磁爐的全電氣化廚房已在私人住宅大行其道，但即使是飲食業經營商，也直到最近才開始認識到這種科技的種種潛能。北角海逸酒店是電能煮食的先驅，其國際食府綠怡廳的廚房早在五年前便全面使用電磁爐和電能設備。

該酒店內以粵、川、滬式巧手烹製著稱的中式食府海逸軒，也採用了兩台中式電磁炒鑊爐。

袁師傅以肯定的語調說：「由於綠怡廳供應亞洲和西式美食，我們有兩台炒爐、四個電爐和八個電磁爐頭。電磁爐具比較安全、乾淨，噪音也明顯較少，所以廚房員工可像平時一樣交談，不用提高嗓門。此外，這些電氣設備製作精良，紮實可靠，而且比燃氣爐具節省約四分一的能源成本。」

他承認無火煮食需要時間適應，但烹飪技巧只須輕微甚至完全不用調整，而烹製出來的食物一樣色香味美。

綠怡廳的菜式反映袁師傅入廚二十多年所累積的豐富烹調經驗。袁師傅是土生土長的香港人，自然最愛粵菜，不過他也學習過西式餐系的烹飪技巧，甚至用了一年半時間在曼谷鑽研泰國菜。他最拿手的兩道菜分別是海南雞飯和草莓汁牛仔扒，他以前用明火反覆嘗試，把這兩道菜琢磨得無懈可擊，但現在除了用電磁爐烹調外，其他方面完全沒有分別。

袁師傅說，與大部分廚師的看法剛好相反，電磁爐的熱力比明火高，因此部分菜式的實際烹調時間可以縮短。

他解釋說：「電磁爐開一分鐘後所達到的熱力，比燃氣爐具強。要重新訓練廚師使用電磁爐並不困難，但可要集中精神，由於看不到火焰，你要記住那些平底鑊正在加熱，而由於熱力可以很強，食物很容易煮得過熟。」

然而，電磁爐具卻可減少廚房的意外機會。因為電磁爐頭的溫度相對較低，故廚房失火或員工燒傷的風險也比較低。

很多人都不知道，原來電能煮食技術面世已有一段時間。這種技術利用電磁場以「感應」方式傳送能量到一個傳導性的煮食器皿，例如中式鑊、鍋或平底鑊，令器皿本身產生熱力煮熟食物。這個意念最早於七〇年代初在美國出現，並逐漸在世界各地登堂入室，但經過較長時間才正式踏入商用廚房。

近年開發的電磁爐具，例如電磁炒爐，在外形和操作上很接近燃氣爐具，對思想比較保守的廚師有一定的吸引力。隨着能源成本不斷上漲，加上電能煮食的環保效益日漸為人所認識，也令這種科技受到更多人注視。

電氣和電磁設備在香港商用廚房逐漸流行，令香港電燈集團商務科總經理朱永健博士感到鼓舞，但他仍然希望更進一步。

朱博士回憶當年：「這種科技最初在香港並沒有引起很大的注意，直到港燈於二〇〇一年自行開發適合本地市場的爐具後，情況才有轉變。由於市民普遍認識到電能煮食的好處，電磁爐開始受歡迎。電能煮食現已推展至商業領域，在港燈供電地區內有大約三成商用廚房已採用這種科技。」

他指出，電氣化廚房可避免氣體燃燒所產生的有毒雜質，而由於電磁爐的爐頭以陶瓷玻璃密封，即使食物溢出來也易於清理。

改善廚房環境、節省能源成本，是電磁煮食的兩大法寶。因此，港燈強調這兩個好處，鼓勵市民轉用這種烹飪科技。

朱博士說：「酒店和其他商業用戶機構，例如醫院和大學等，比較重視

環保，但食肆則普遍認為經營成本較為重要。」

除了北角海逸酒店外，使用電磁炒爐的酒店還包括城市花園酒店、柏寧酒店、香港君悅酒店和南洋酒店。東華三院方樹泉社會服務大樓和香港賽馬會也是電磁炒爐的捧場客。

朱博士說：「用電磁爐與傳統燃氣爐具來烹調食物，效果差別不大，根本極難區分。事實上，中華廚藝學院已經採用電爐具來教導學生烹製各種中式小菜。」

與大部分廚師 的看法剛好相反， 電磁爐的熱力 比明火高



西班牙海鮮飯

(8位用)

材料

大雞腿(切小件)2隻	米(洗淨瀝乾)400克
青口8隻	匈牙利紅粉1/2茶匙
中蝦(去頭、去腸、不去殼)8隻	喼汁少許
魷魚(切圈)1隻	辣汁少許
洋蔥(切粗粒)100克	花紅粉1茶匙
甜紅椒(切粗粒)1隻	雞湯450毫升
番茄(去皮、去核、切粒)3個	白酒50毫升
青豆100克	蒜茸1湯匙
橄欖油2湯匙	鹽、古月粉少許

製法

1. 雞腿用鹽、古月粉、匈牙利紅粉、喼汁及辣汁醃約1小時。
2. 燒熱橄欖油於大煲中，爆香蒜茸，放入雞件、洋蔥粒、甜紅椒粒，加入米，炒至微透明。
3. 把白酒加入米內，待蒸發，加入花紅粉、鹽、古月粉、雞湯，放爐上煮5分鐘，然後放入電飯煲內，煮約8分鐘。
4. 把青口、中蝦及魷魚圈放於飯面，煮約8分鐘，放上番茄粒、青豆粒，拌勻，再焗5分鐘即成。



港燈在北角家政中心示範電能煮食。

家居電能煮食

雖然單頭電磁爐在香港出現了一段時間，但直到最近市民才願意安裝多頭電磁爐來取代燃氣爐具。年輕一輩喜歡在家裏煮食，而開放式廚房的家居設計日漸盛行，也許因而帶動了電能煮食的需求。

電磁爐安裝簡易，價格豐儉由人，較昂貴的電磁爐更特設多種精密功能，例如可編程的時間掣，而所有產品都設有高溫自動關閉功能。



在過去兩年購買煮食爐的住宅電力用戶之中，約百分之十五選擇了電磁爐，而以前只注意提供煤氣爐具的地產發展商，也開始願意在新落成的單位同時安裝電能和燃氣煮食爐，有些發展商甚至接受包括電磁爐在內的全電氣化廚房概念。

這種風氣是得力於多個因素，包括港燈在北角商用電廚具中心內的烹飪示範，以及因電磁爐具易於攜帶可以在不同地區和百貨公司進行的巡迴展銷，大大推動電能煮食的普及化。

好彩酒樓集團董事李廣吉先生表示，在港燈的大力推動下，香港不少酒樓已放棄了舊式燃氣爐。

李先生解釋說：「以前各種燃料的消耗很大，轉用電氣設備後，我們可以節省能源、提升酒樓的運作效率，並為環保出一分力。」

「港燈提供電廚房設備方面的專業意見，讓我們大幅降低整體經營成本，而廚房的工作環境也舒服得多。在這個新紀元，我們應該使用新一代的環保電廚房設備。」

電磁爐具也是開放式廚房的必然之選，讓客人可欣賞烹飪大師的精湛廚藝。袁師傅說，許多酒店現在使用電磁爐，為自助早餐的客人煎蛋，GREAT的經理李奧納(Dan Leonard)更認為，電磁爐最適合美食廣場的廚師使用。

他說：「GREAT美食廣場的設計時尚而獨特，採用開放式廚房。因此，我們必須保持環境清潔衛生、清靜和沒有油煙，才能讓客人舒舒服服地享用美食。電氣設備能解決種種問題，展現現代化的衛生感覺。」

在家中也安裝了電磁爐的袁師傅說，你也許要花一番唇舌才能說服廚師由傳統燃氣爐具改為電磁爐，但一旦轉用電氣設備，很少人會想走回頭路。

他說：「廚師大多是保守派，畢竟所有菜式原本都是用明火烹調的，但我向一些廚師朋友親自示範電能煮食後，令他們改變了看法。當然，改裝廚房少不免大興土木，所以這方面會有一定阻力。雖然電能煮食是大勢所趨，但仍須假以時日才會更加普及。」