

窍门一：食物应平均排列，勿堆成一堆，以便使食物能均匀生热。小块食物比大块食物熟得快，最好将食物切成5厘米以下的小块。食品形状越规则，微波加热越均匀，一般情况下，应将食物切成大小适宜、形状均匀的片或块。

窍门二：食物若有坚硬的表皮，必须剥去后才能烹调。

窍门三：微波炉不容易使食物表面着色，可以在烹调前将调味料涂于食物表面，使其呈深褐色。

窍门四：微波炉加热的食物温度极高，容易蒸发水分，烹调时宜覆盖耐热保鲜膜或耐温玻璃盖来保持水分。鸡翅尖、鸡胸或鱼头、鱼尾部或蛋糕的角端等部位易于烹调过度，用铝箔纸遮裹可达到烹调均匀目的。

窍门五：在加热结束时，把食物搁置一段时间或对有些食品添配一些作料（如烹饪家禽肉类后，可浇上乳化的油或调味汁，再撒些辣椒粉、面包屑等），可达到加热不能做到的满意效果。

窍门六：食物的本身温度越高，烹调时间就越短；夏天加热时间较冬天时短。烹饪浓稠致密的食物较多孔疏松的食物加热所需时间长。含水量高的食物，一般容易吸收较多的微波，烹饪时间较含水量低的要短。

窍门七：用微波炉烹饪食物时，宁可烹饪不足也不要烹饪过度。微波炉重新烹饪不会影响菜肴的色香味。

窍门八：用微波炉烹饪时，应尽量减少用盐量，这样可避免烹饪的食物外熟内生。