



烘烤爐vs氣炸鍋選購與使用指南

林昆平／臺南分局技正
林建志／臺南分局技士

一、前言

食物煎炒炸必需藉助各種食用油如豬油、沙拉油、植物油等，但油成份就是脂肪，吃煎炒炸食物等於被迫額外吃下這些沾油，加上現代人疏於運動，最後堆積人體形成高血脂心血管疾病，於是大家都在問：「難道沒有那種不沾油就能達成煎炒炸口感的家電嗎？」。其實十幾年前市場曾出現一種「烘烤爐」，就標榜無需沾染食用油即可完成食材煎烤炸等口感，構造上由電烤箱+風扇組成，但在當時外觀不起眼，並未引起消費者太多注意，直到這一、二年飛利浦公司改良其外觀、熱流循環、操作便利性，並重新取名為「氣炸鍋」，強調零油脂負擔的烹調方式，此類商品才又熱賣起來。圖 1 顯示氣炸鍋各式機種；圖 2 顯示烘烤爐為迎戰氣炸鍋，外觀上也作調整並打低價策略。烘烤爐與氣炸鍋因外觀與名稱不同，市場上常讓消費者混淆不清，但無需沾油的烹調方式，確實比傳統油鍋減少 80 % 以上油脂含量，而成為忙祿現代人的健康守護神，尤其對西點、蔬果、肉類、海鮮、綜合餐點、中式點心、煎魚、牛排等食材煎烤炸口味，都能處理的相當不錯，其商品知識值得介紹。



圖 1 各式機型氣炸鍋

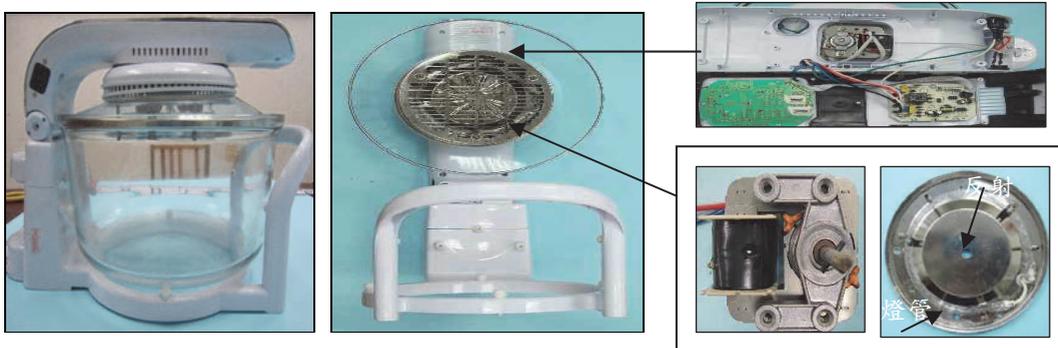


圖 2 各式機型烘烤爐

二、構造與運作原理

2.1 烘烤爐結構

電烤箱採用石英燈管或鹵素燈管來產出波長 $2\ \mu\text{m}\sim 4\ \mu\text{m}$ 的紅外線，穿透食材表層使內層水份震盪摩擦生熱，熱度除先焦烤表層，也逐漸擴散至食材內層，採用這樣的方式已可熟食。烘烤爐是改良電烤箱而增加了風扇結構，除燈管輻射加熱食材，也善用爐內升溫的熱空氣產生循環熱流來烘烤食材，使食材更均勻受熱而呈現出煎炒炸口感，故也稱為「旋風式電烤箱」。圖 3 顯示其外觀與結構，溫度及時間控制基板、風扇、加熱裝置等位於懸臂式機頭內部，加熱裝置因採用燈管輻射方式，故需搭配碟狀反射鋁板來擴大照射食材面積；風扇採取較低功率者，主要在推動爐內熱空氣產生循環流，使熱流能緊貼食材表面均勻加熱。



a.外觀及入風口

b.懸臂機頭

c.機頭內部控制機板、風扇馬達、加熱源(鹵素燈附反射板)

圖 3 烘烤爐外觀與內部結構



2.2 氣炸鍋結構

氣炸鍋跟烘烤爐結構有點相似，一樣有由溫度及時間控制基板、風扇、加熱裝置等三種結構組成，不過其特別重視熱循環，除風扇功率加大外，也提供風速控制功能。圖 4 顯示氣炸鍋外觀與內部結構，烘烤食材通常經過三項步驟(如圖 4c)：一、使空氣通過機台頂部電熱管裝置快速加熱；二、採用風扇將加溫後空氣轉成急速熱流往內鍋衝擊；三、置放內鍋的烤盤與煎盤採特製紋路，使衝擊流轉換成循環渦流，最後食材在全方位 360 度熱氣流浸潤下，表層逐漸金黃酥脆，內餡水份也漸蒸發，呈現出不同程度的外酥內嫩口感(煎、炒、烤)。

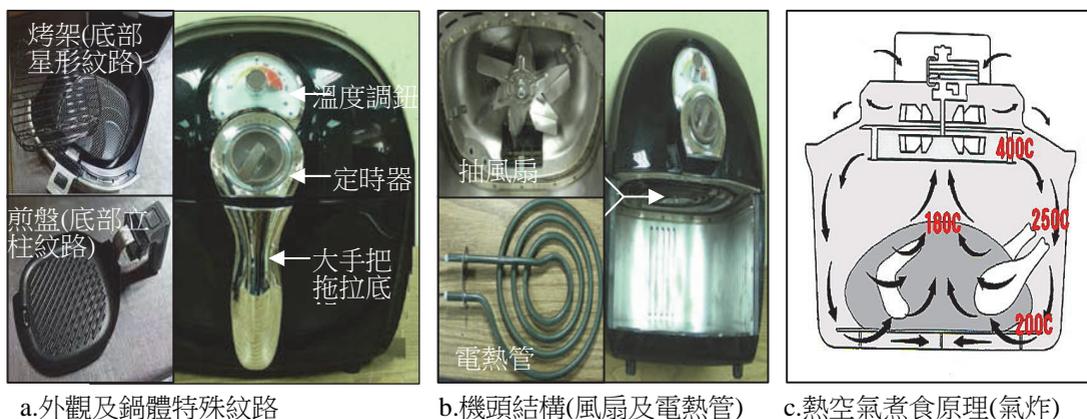


圖4 氣炸鍋外觀與內部結構

2.3 相異點

顯然烘烤爐與氣炸鍋運作原理是相似的，兩者都不需任何食用沾油並利用熱空氣烘烤，差異點在：一、氣炸鍋直接採用高功率電熱管來取代烘烤爐的石英燈管照射，並直接加熱風扇抽入的空氣，屬完全熱空氣煮食；至於烘烤爐烘烤熱功率用於不均勻性照射食材，少部份加熱空氣產生熱流來包覆食材煮食。二、氣炸鍋內鍋操作方式採用抽屜型，握住大把手拉出鍋體就可取出食材；烘烤爐則是將食材置於強化玻璃鍋內，需先掀開笨重機頭，才能取出食物。三、氣炸鍋重視流體力學，除內鍋增加專利紋路導流，風扇功率也較大並可控速，徹底實現熱流緊貼包封食材的熱空氣煮食原理，時間與火候控制較為精準，但價格比烘烤爐貴上五倍，消費者到底要採購烘烤爐亦是氣炸鍋，見人見智了。

三、選購技巧

氣炸鍋與烘烤爐均列屬標準檢驗局強制性應施檢驗商品範圍，其適用之檢



驗標準為 CNS 3765、IEC 60335-2-9 及 CNS 13783-1。檢驗方式採「驗證登錄」或「型式認可逐批檢驗」雙軌併行制，無論國內產製或自國外進口前，須先取得本局認可之指定實驗室所出具之型式試驗報告，再向該局申請驗證登錄證書或型式認可證書，其中若採取「型式認可逐批檢驗」方式者，於取得型式認可證書後，尚需向該局報請檢驗，符合檢驗規定後，於商品本體上標貼「商品安全標章」(



)始得出廠陳列銷售。故消費者購買產品時應檢視本體上是否有安全標章，若有疑義可至標準檢驗局「商品檢驗業務申辦服務系統」網站(網址 http://civil.bsmi.gov.tw/bsmi_pqn/index.jsp)查詢真偽，或撥打標檢局免付費服務電話：0800-007-123 詢問。

選購時應注意事項：

- (1) 檢視產品包裝是否標示產品規格(如電壓、功率或電流)、型號、廠商名稱、地址等，尤其本體上需貼有或印製「商品安全標章」。
- (2) 選購時要檢查是否附有產品使用說明書及保證書，讓消費者瞭解使用方法、保養維護方法、使用應注意事項及保固期限等。
- (3) 實體購買最好實際測試空氣炸鍋的性能和關鍵部位是否正常，如計時器，控溫調節器是不是能正常工作，推拉有沒有卡卡的等，還要檢查附贈之煎盤及烤盤有沒有塗層及脫落。

四、使用及其他注意事項

使用前請詳細閱讀產品使用說明書，遵照說明書內容使用，尤其所列警告、注意事項(如：接地及使用後之清洗作業等)，另下列事項也需留意：

- (1) 應使用獨立電源插座，首次使用時應將油炸籃等配件組合以備用，並使用最少 15 A 以上的電源插座或線材。
- (2) 使用中若冒黑煙，應立即拔除電源，待冷卻後，移出內鍋，檢查食材是否燒焦。
- (3) 勿讓 12 歲以下兒童、身心障礙者、感覺或精神障礙者，在無人監督下使用，確保其安全。
- (4) 使用時勿引用延長線。
- (5) 勿將產品靠牆或靠其他產品擺放使用，應於產品後方、兩側和上下方各留 20 cm 縫隙；若需靠牆擺設，應保持至少 5 公分距離，避免牆體因受熱而發生損壞。
- (6) 放入食材量勿超過內鍋容量八分滿，過多食材會影響烘烤品質。



- (7) 產品利用熱空氣對流加熱，勿倒入食用油於氣炸鍋內鍋(少量可以以滴計算)，避免發生噴油危險。
- (8) 使用時，應安裝在穩固場所，避免傾斜。
- (9) 避開會濺水場所，以免漏電或故障。
- (10) 勿安裝於瓦斯爐旁邊，氣炸鍋抽風扇可能抽入熱氣或蒸氣導致故障。
- (11) 勿將電源線懸掛桌角或門檻等銳利地方，亦勿讓電源線靠近發熱的物體如電暖器及瓦斯爐。
- (12) 使用中勿擋住本機的進風口或出風口。
- (13) 使用中本機出風口會散出高溫蒸氣，勿靠近出風口以避免燙傷。
- (14) 烘烤過程，可將內鍋拉出看食材熟成程度，若發現食材已熟但烹飪時間尚未結束，可用手動方式將定時器轉至“關”以停止烘烤。
- (15) 烹調食材後，炸鍋與食材仍很燙，有可能有高溫蒸氣由炸鍋內噴出，移出內鍋務必小心。
- (16) 操作中，切勿觸碰玻璃上蓋與內鍋或任何與發熱體靠近的元件。產品內部的熱空氣可高達 250 °C/482 °F，可造成燙傷，使用時請務必注意。
- (17) 本產品僅提供一般家庭使用，是針對一般家庭使用情形設計。不適合長時間或商業性用途。
- (18) 切勿自行拆開產品。此產品沒有可以讓消費者自行拆開的部件。
- (19) 在產品運行過程中，切勿遠離，並隨時注意運行狀況。切勿無成人在家，仍讓電器運行，此行為可能導致危險的發生。
- (20) 在烘烤過程中所有的玻璃表面、玻璃鍋中的零配件都會非常的燙，切勿觸碰以免燙傷。若需要移動，請等待它自然冷卻後，或使用防燙物品操作，但仍須謹慎為之。

五、清潔保養

- (1) 每次使用後都需立即清潔本產品，避免油污殘渣留於煎烤盤及內鍋中。
- (2) 清理前，應先拔插頭並待機冷卻後，以濕布擦拭本體外觀，內鍋和煎烤盤可以熱水浸泡 10 分鐘後，加洗滌劑以海棉清潔。
- (3) 勿用金屬刷具或叉子清洗內鍋和煎烤盤，避免刮傷。
- (4) 勿將機台置於水中或水龍頭下沖洗，避免水滲入機體內部。
- (5) 保持烘烤爐乾燥，清洗完畢後，請以乾布拭乾鍋身及鍋蓋部位，打開上蓋讓水份自然蒸發，待完全乾燥後再收藏存放，避免水蒸氣凝結於上蓋。