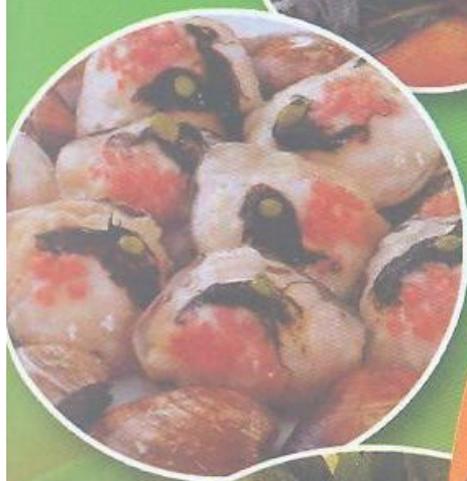
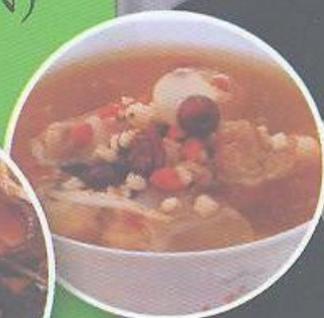


Chế biến món ăn bằng lò vi sóng

THU THỦY (BIÊN SOẠN)



Món hải sản, rau, canh



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Chế biến
món ăn

bằng LÒ VI SÓNG

món Hải sản, Rau, Canh

THU THỦY BIÊN SOẠN



MỤC LỤC

CÁC MÓN HẢI SẢN

Tôm trộn rau câu chiên giòn.....	08
Sò hấp.....	10
Mực xào măng.....	12
Cá sốt rượu nếp.....	14
Cá hấp gừng.....	16
Hải sâm xào thịt gà.....	18
Cá tuyết hấp lá tỏi.....	20
Trứng hấp cá bạc và rong biển.....	22



CÁC MÓN ĂN TỪ RAU

Đậu phụ sốt thịt.....	24
Xúc xích xào nấm.....	26
Mướp đắng xào nấm.....	28
Măng trộn.....	30
Đậu cove xào chay.....	32
Măng xào nấm.....	34
Súp cải trắng nấu pho mát.....	36
Cọng cải xào giá đỗ.....	38

CÁC MÓN CÀNH

Canh sườn hầm thảo dược.....	40
Canh hải sản.....	42
Canh gân bò hầm khoai tây.....	44
Canh hào nấu bánh quẩy.....	46
Canh rau dền nấu cá bạc.....	48
Tôm hấp rượu và thuốc bắc.....	50
Gà hầm bí đao.....	52



TÌM HIỂU VỀ Lò VI SÓNG

Lò vi sóng hoạt động nhờ sự chuyển động của sóng điện từ, còn gọi là sóng vi ba. Sóng vi ba có khả năng xuyên qua các thực phẩm, làm cho các phân tử nước trong thực phẩm đó chuyển động với tốc độ nhanh, va đập vào nhau không ngừng, làm tăng nhiệt độ bên trong thực phẩm, giúp thực phẩm chín đều nhanh chóng.

Ưu điểm lớn nhất của lò vi sóng chính là khả năng tiết kiệm thời gian nấu nướng, do đó dùng lò vi sóng để già đông hoặc hâm nóng thức ăn rất thuận tiện.

ĐIÊN NĂNG CÀNG LỚN, CÔNG SUẤT HOẠT ĐỘNG CÀNG CAO

Lò vi sóng sử dụng hao tốn tương đối nhiều điện năng. Các loại lò thông thường trên thị trường thường có công suất khoảng 1500W, tuy nhiên lò có công suất lớn sẽ giúp chúng ta nấu nướng, chế biến thức ăn nhanh hơn, phù hợp hơn với những người có ít thời gian cho công việc bếp núc hàng ngày.

Có nhiều loại lò vi sóng với những thiết kế và tính năng sử dụng khác nhau, tuy nhiên đều có thể điều chỉnh khi sử dụng. Trước khi sử dụng nên đọc kỹ cách sử dụng lò trong các sách hướng dẫn. Có thể tham khảo một số thông tin căn bản sau:

CÔNG SUẤT Lò	NHIỆT ĐỘ Lò	CÁC LOẠI MÓN ĂN THÍCH HỢP
100%	Nóng	Xào, nướng, rang
80%	Nóng vừa	Chung, nướng, rang
70%	Vừa	Hấp, om
50-60%	Hơi thấp	Hấp, rán, om, hầm
30-40%	Hơi thấp	Không thích hợp để chế biến món ăn, nhưng có thể dùng để rã đông.
10-20%	Rất thấp	Nhiệt độ rất thấp, chỉ có thể dùng làm tan bơ hoặc kích thích sự lên men của thực phẩm

LỰA CHỌN DỤNG CỤ NẤU ĂN BẰNG LÒ VI SÓNG



Khi lò vi sóng hoạt động, nhiệt độ trong lò rất cao. Do đó tất cả những dụng cụ, đồ đựng bằng gốm, sứ, nhựa... phải nhất thiết có độ chịu nóng cao, nếu không sẽ rất dễ bị biến dạng hay tan chảy. Ngoài ra, những dụng cụ và đồ đựng có mạ viền kim loại cũng nhất thiết không được dùng trong lò vi sóng, vì rất dễ bị vỡ hoặc gây nổ, nguy hiểm tới người sử dụng. Vì thế việc lựa chọn các dụng cụ nấu ăn cho lò vi sóng là rất quan trọng

NHỮNG DỤNG CỤ VÀ ĐỒ ĐỰNG KHÔNG NÊN SỬ DỤNG

- **Dụng cụ, đồ đựng bằng kim loại.**

Tất cả những dụng cụ và đồ đựng bằng kim loại đều không được sử dụng trong lò vi sóng. Do sóng vi ba không thể xuyên qua các lớp kim loại, nếu dùng trong thời gian dài sẽ bị biến dạng và phân tán ra tứ phía, gây ra hiện tượng mất ổn định của lò khi hoạt động, dễ gây nổ hoặc cháy.

- **Các dụng cụ và đồ đựng có mạ viền bằng kim loại hoặc sơn.**

Những dụng cụ này đều không thích hợp khi sử dụng trong lò vi sóng. Với những dụng cụ có tỉ lệ mạ viền kim loại thấp, rất dễ gây cháy, còn mạ sơn sẽ bị nóng chảy, rơi xuống thực phẩm gây hại tới sức khỏe.

- **Các dụng cụ bằng nhựa hoặc nilon thông thường.**

Những dụng cụ và đồ đựng này không chịu được nhiệt độ cao, sẽ bị tan chảy, tạo ra độc tố khi sử dụng, gây hại tới sức khỏe.



NHỮNG DỤNG CỤ VÀ ĐỒ Đựng THÍCH HỢP CHO Lò VI SÓNG

- **Đồ đựng bằng thủy tinh chịu nhiệt.**

Tất cả các đồ dùng thủy tinh không pha kim loại đều có thể dùng được cho lò vi sóng. Tuy nhiên nếu dùng để chế biến các món ăn đòi hỏi thời gian dài, cần lựa chọn các loại dụng cụ chuyên dụng, nếu không dễ bị nứt, vỡ.



- **Đồ dùng bằng gốm.**

Các loại đồ gốm không pha kim loại đều có thể dùng được. Tuy nhiên một số loại đồ gốm tráng men không tốt, khi chế biến món ăn sẽ hút hết chất nước trong thực phẩm, gây khô cứng.

- **Đồ dùng bằng sứ.**

Tất cả những đồ sứ không mạ, khảm viên kim loại đều có thể dùng.

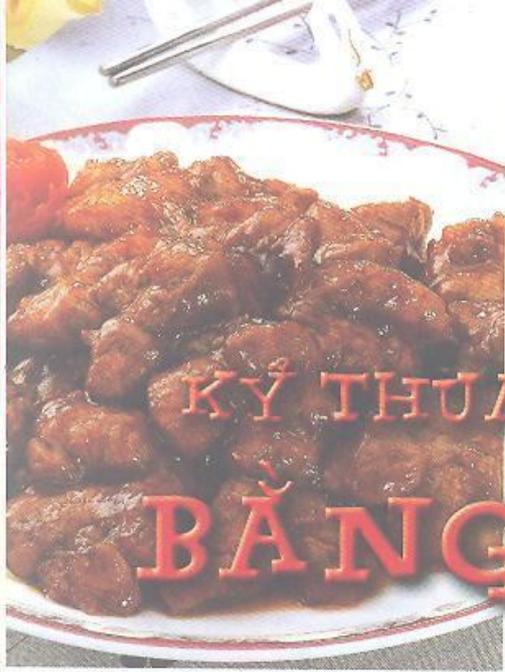
- **Đồ dùng bằng gỗ.**

Dùng để hâm nóng thức ăn trong thời gian ngắn, nếu dùng trong thời gian dài, chất nước trong gỗ bị bay hơi, dùng nhiều lần sẽ gây nứt vỡ.

- **Các dụng cụ và đồ đựng chuyên dùng cho lò vi sóng.**

Các dụng cụ này trên mặt đều có ghi dòng chữ “sử dụng trong lò vi sóng”, chúng được làm từ những chất liệu đặc biệt, có khả năng chịu nhiệt cao. Không bị hư hỏng hay biến dạng khi thao tác.





KỸ THUẬT CHẾ BIẾN MÓN ĂN BẰNG Lò VI SÓNG

Rất nhiều món ăn có thể chế biến được bằng lò vi sóng, chỉ cần hiểu được cách sử dụng đúng, lò vi sóng có thể dùng thay cho các loại nồi khác nhau như nồi điện, nồi hầm, nồi nấu ăn thông thường và cũng có thể chế biến được nhiều món ăn với hương vị và màu sắc vô cùng quyến rũ.

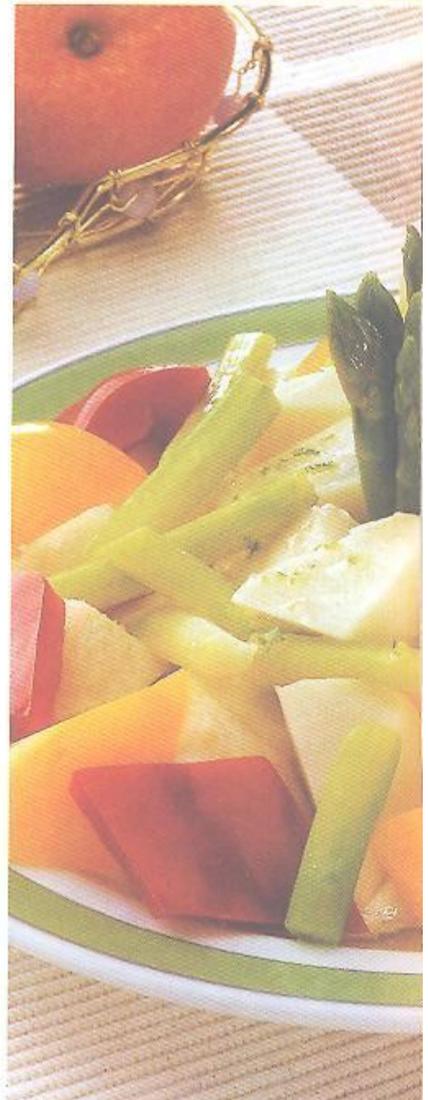
XÀO MÓN ĂN NHƯ THẾ NÀO ? BẰNG Lò VI SÓNG

- **Chưng, phi thực phẩm:**

Khi xào thức ăn, đầu tiên nên phi thơm các gia vị, cách làm như sau: cho gia vị vào bát chịu nhiệt, thêm một chút dầu ăn, đưa vào lò quay ở nhiệt độ trung bình hoặc cao khoảng 1 phút là được.

- **Xào nhanh:**

Sau khi đã chưng thơm gia vị, chúng ta cho tất cả các nguyên liệu chính vào đảo đều, đưa vào lò vi sóng chia thời gian quay nấu, quay xong lấy ra đảo đều. Thực phẩm sẽ chín nhanh, đều và giữ được hương vị cũng như màu sắc tươi ngon.



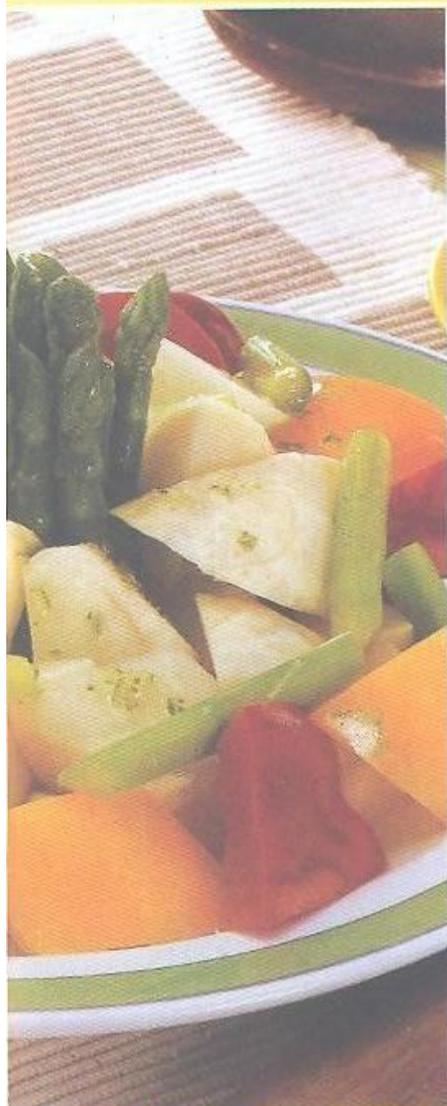


HẦM MÓN ĂN NHƯ THẾ NÀO ? BẰNG Lò VI SÓNG

Nhiệt độ của lò vi sóng rất cao nên rất thuận tiện cho những món hầm. Không những có thể giữ được hương vị tươi ngon mà còn tiết kiệm được thời gian nấu. Để thức ăn vào một cái bát chịu nhiệt, thêm một chút nước. Trước tiên để nhiệt độ của lò cao khoảng 1 phút. Khi thấy thức ăn có mùi thơm thì giảm nhiệt độ xuống để thức ăn chín từ từ.

RÁN MÓN ĂN NHƯ THẾ NÀO ? BẰNG Lò VI SÓNG

Phải dùng đĩa hoặc bát chuyên dụng đựng thức ăn. Ngoài việc ướp gia vị nên quét lên thức ăn một lớp dầu hoặc mỡ. Khi rán có thể để nhiệt độ của lò cao hoặc thấp tùy theo lượng thức ăn.



TÔM TRỘN RAU CÂU SỐT MỀM

NGUYÊN LIỆU

Dưa chuột: 4 quả; Tôm nõn: 150g; Rau câu: 10g;
Trứng gà: 1 quả; Hành hoa: 1 nhánh; gừng: 2 lát;
Ớt đỏ: 1/2 quả.

GIA VỊ

A: Muối, đường: mỗi loại 1 thìa nhỏ; dầu ăn: 1/2
thìa to; nước sôi: 2 thìa to.

B: Muối, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ; bột dong: 1/2 thìa to; rượu: 1 thìa to.

C: Rượu vàng, xì dầu nhạt: mỗi loại 1 thìa to; dầu oliu: 1,5 thìa to.

D: Bột nêm, muối: mỗi loại 1 thìa nhỏ; nước nóng: 1/2 bát; xì dầu, mỡ lợn, bột năng:
mỗi loại 1 thìa to.



CÁCH LÀM

1. Rau câu rửa sạch, để ráo nước, thái đoạn ngắn. Trứng gà bỏ lòng đỏ, hành rửa sạch cắt khúc, gừng gọt vỏ thái lát. Ớt đỏ rửa sạch bỏ hạt và cuống, thái chỉ.
2. Dưa chuột rửa sạch, gọt bỏ hai đầu, bổ dọc làm đôi, bỏ ruột, cắt khúc (H1). Cho vào túi chịu nhiệt cùng gia vị A đảo đều, quay ở nhiệt độ cao 1,5 phút. Lấy ra bày vào đĩa.
3. Dùng dao rạch dọc lưng tôm (H2), bỏ chỉ đen (H3), rửa sạch, để ráo nước. Cho vào bát chịu nhiệt cùng gia vị B và 1/2 lòng trắng trứng đảo đều. Ướp 20 phút, sau đó thêm rau câu, hành, gừng và gia vị C vào. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, cho vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút.
4. Cho thêm gia vị D vào đảo đều, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín (H4). Tiếp tục quay 2 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra đảo đều, xúc lên trên đĩa đựng dưa chuột (H5), trang trí ớt thái chỉ lên trên là được.





SÒ HẤP

NGUYÊN LIỆU

Sò to: 8 con; Mã thầy: 6 củ; Giấm bông: 2 lát;
Hạt đậu tương non: 1 thìa to; Trứng gà: 1 quả; Củ
đậu giã nhuyễn: 300g.



GIA VỊ

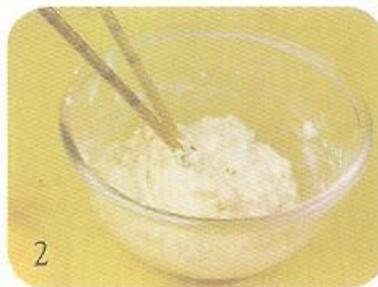
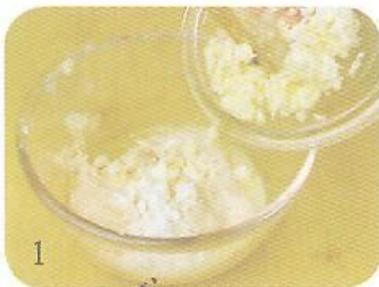
A: Muối, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ; rượu
gạo, nước gừng, dầu vừng, bột dong: mỗi loại
1 thìa to.

B: Rượu gạo, bột dong: mỗi loại 1 thìa to.

C: Muối: 1 thìa nhỏ; bột dong: 1 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Mã thầy gọt vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. Giấm bông, thái nhỏ. Hạt đậu tương non rửa sạch. Trứng gà bỏ lòng đỏ, củ đậu cho vào bát, thêm 1/2 lòng trắng trứng, mã thầy và gia vị A (H1), trộn đều cho tới khi nguyên liệu nhuyễn là được (H2).
2. Sò rửa sạch, ngâm nước muối để nhả hết cát. Dùng dao cạy đôi con sò (H3). Dùng gia vị B rắc đều lên thịt sò (H4), nhồi thêm củ đậu (H5), thịt xông khói và hạt đậu tương lên trên, xếp vào trong khay, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, cho vào lò quay khoảng 3 đến 3,5 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra bày đĩa.
3. Nước nướng sò cho sang 1 khay khác, thêm gia vị C. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, tiếp tục quay thêm 10 giây ở nhiệt độ cao. Lấy ra rưới đều lên trên đĩa sò là được.





MỰC XÀO MĂNG

NGUYÊN LIỆU

Cá mực khô, cá mực tươi: mỗi loại 1 con; Măng trúc: 1 cái; Ớt đỏ: 1 quả; Hành hoa: 1 nhánh; Tỏi: 3 tép; Gừng: 30g.



GIA VỊ

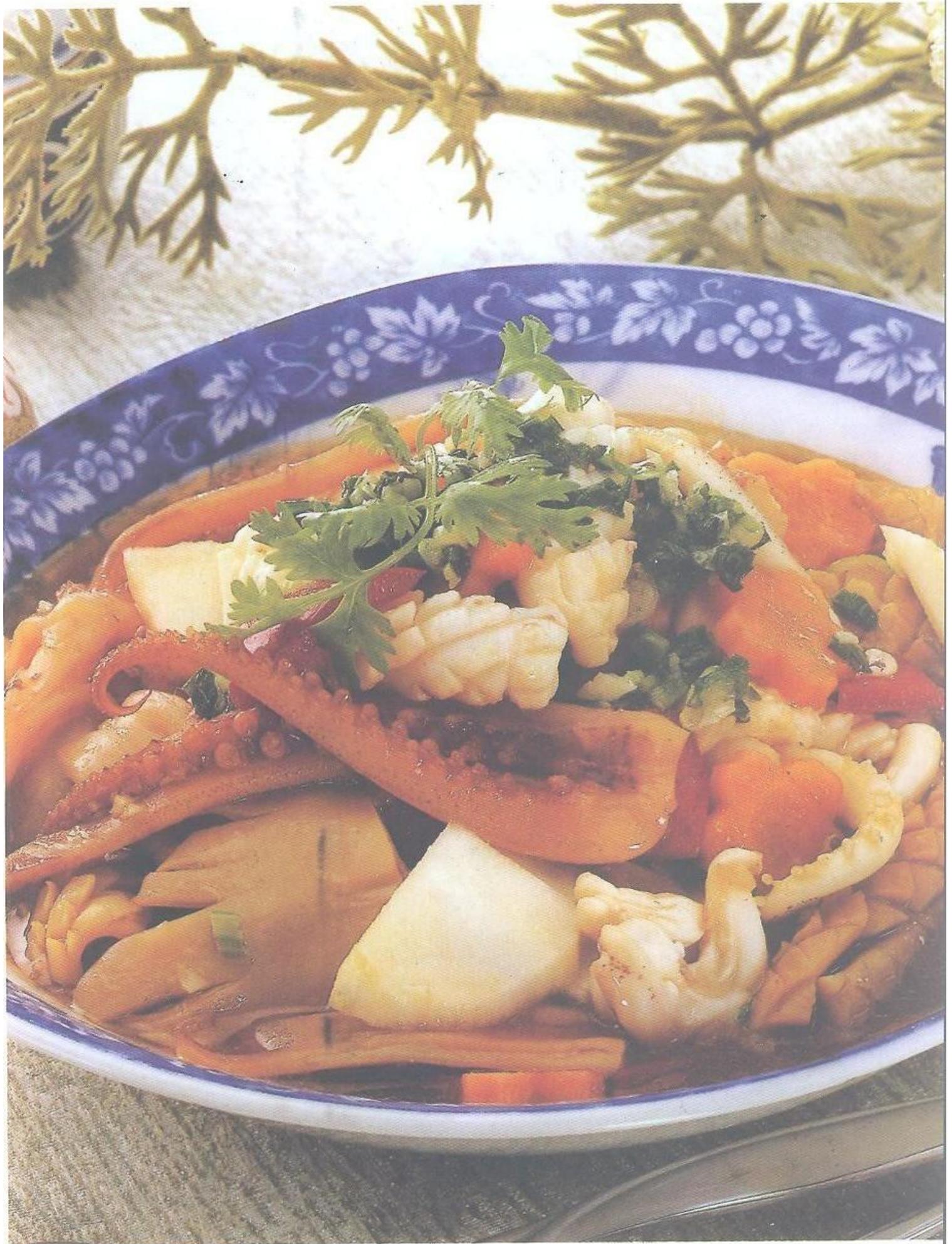
A: Dầu mè, dầu vừng: mỗi loại 1 thìa to.

B: Muối, đường, hạt tiêu bột, dầu vừng, bột dong: mỗi loại 1 thìa nhỏ; bột năng hòa nước, dấm: mỗi loại 1 thìa to; rượu vàng, xì dầu đặc: mỗi loại 2 thìa to; nước sôi: 4 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Mực bóc màng đen rửa sạch. Dùng dao khía hoa sau đó thái miếng vát (H1), chần qua nước sôi (H2), vớt ra để ráo nước.
2. Ớt đỏ rửa sạch, bỏ hạt và cuống, thái vát. Hành hoa, tỏi, gừng rửa sạch băm nhỏ.
3. Măng tre bóc bỏ vỏ già, rửa sạch, thái lát. Cho vào bát chịu nhiệt, thêm ớt, hành, tỏi, gừng và gia vị A vào đảo đều. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, cho vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút.
4. Cho mực và gia vị B vào đảo đều (H3), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, quay thêm 3 phút ở nhiệt độ cao là được.





CÁ SỐT RƯỢU NẾP

NGUYÊN LIỆU

Cá đã bỏ hết xương: 500g; Cần tây: 100g; Ớt đỏ: 1/2 quả; Hành hoa: 2 nhánh; gừng: 20g.



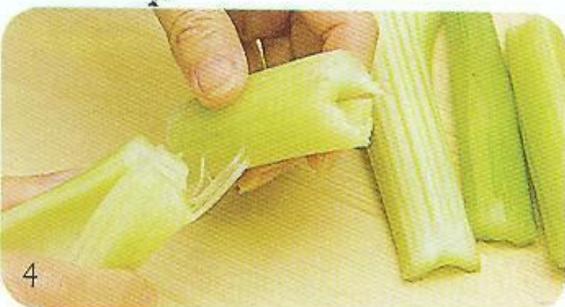
GIA VỊ

A: Muối, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ; bột năng, rượu: mỗi loại 1 thìa to; nước: 2 thìa to.

B: Muối, mì chính: mỗi loại 1 thìa nhỏ; rượu nếp: 2 thìa to; dầu mè: 3 thìa to; nước canh: 1/2 bát.

CÁCH LÀM

1. Ớt rửa sạch, bỏ hạt và cuống, thái hình quả trám. Hành hoa, gừng rửa sạch, một nửa băm nhỏ, một nửa thái lát và thái khúc ngắn.
2. Cá thái miếng vát mỏng (H1), cho vào bát chịu nhiệt cùng hành thái khúc ngắn, gừng thái lát, gia vị A, ướp khoảng 20 phút (H2).
3. Gừng băm nhỏ và gia vị B cho vào bát chịu nhiệt đảo đều, đậy kín nắp (H3). Đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút, lấy ra trộn đều với nguyên liệu đã ướp ở trên.
4. Cần tây bỏ phần thân già, tước xơ, rửa sạch. Thái lát mỏng (H5), trộn đều cùng các nguyên liệu khác. Cho vào lò quay thêm 6 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra rắc hành hoa lên trên là được.





CÁ HẤP GỪNG

NGUYÊN LIỆU

Cá: 1 con; Nấm hương: 2 cái; Gừng non: 40g;
Hành: 1 cây; Ớt đỏ: 1/2 quả.



GIA VỊ

A: Muối: 1 thìa nhỏ.

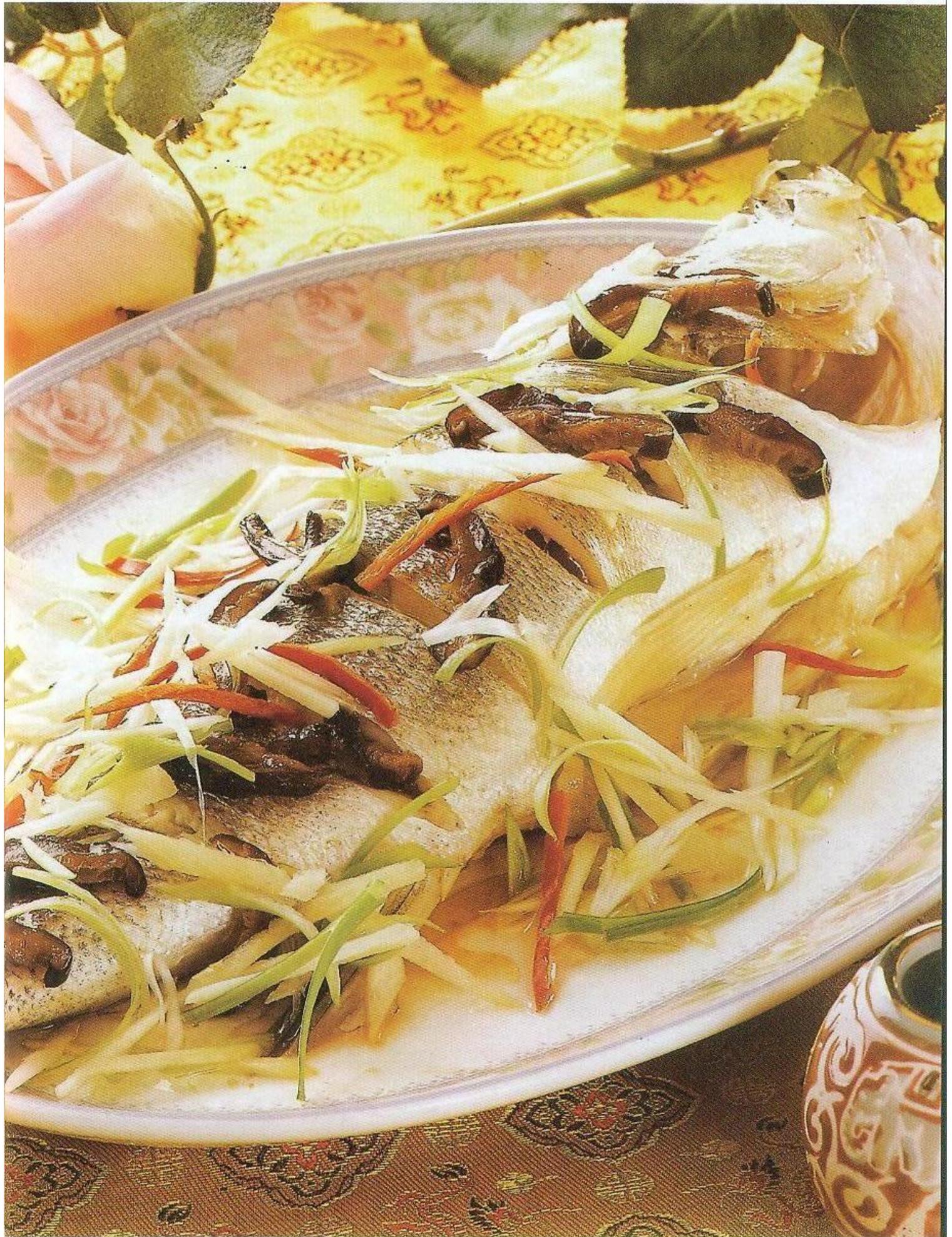
B: Muối, bột tiêu, bột nêm: mỗi loại 1 thìa nhỏ; nước gừng: 1 thìa to; rượu gạo: 2 thìa to.

C: Bột tiêu: 1 thìa nhỏ; rượu vàng: 1 thìa to; dầu ăn: 2 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, thái chỉ. Hành, gừng, ớt thái chỉ, sau đó ngâm vào nước lạnh.
2. Cá rửa sạch, dùng dao khía vài đường ngang thân cá, cho gia vị A xoa đều lên thân cá, sau đó cho thêm hành, gừng vào ướp 15 phút.
3. Nấm và gia vị B cho vào bát chịu nhiệt, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút.
4. Quét một lớp dầu ăn xung quanh khay nướng, xếp cá vào trong, cho thêm nấm và gia vị B (H2), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín (H3), đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 4 phút. Lấy nguyên liệu để ra ngoài, chắt nước cá sang một bát khác.
5. Cá hấp chín bày vào đĩa hình ô van, rắc thêm gừng, hành và ớt thái chỉ (H4), sau đó dùng nước cá hấp rưới lên trên là được.





HẢI SÂM XÀO THỊT GÀ

NGUYÊN LIỆU

Thịt ức gà: 1/2 cái; Hải sâm: 2 con; Hành: 3 cây;
Măng trúc tươi: 1/2 cái; Nấm: 3 cái; Gừng: 6 lát;
Rau mùi: 10g.

GIA VỊ

A: Muối, bột tiêu: mỗi loại 1 thìa nhỏ; rượu gạo, dầu ăn: mỗi loại 1 thìa to; nước sôi: 2 thìa to.

B: Bột tiêu, bột nêm, dầu vừng: mỗi loại 1 thìa nhỏ; dấm, bột năng: mỗi loại 1 thìa to; rượu vàng, xì dầu đặc: mỗi loại 2 thìa to; nước canh nóng: 2 bát.

CÁCH LÀM

1. Măng trúc bóc bỏ vỏ già, thái lát mỏng. Nấm ngâm mềm, thái sợi to. Hành thái khúc ngắn, gừng thái lát, rau mùi rửa sạch.
2. Thịt gà rửa sạch để ráo nước, cho vào khay nướng, thêm một chút hành, gừng và gia vị A vào đảo đều. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2,5 phút. Sau đó lấy ra xé nhỏ (H1), nước hấp gà giữ lại dùng.
3. Hải sâm bổ đôi, bỏ ruột, rửa sạch, sau đó cắt ngang. Cho hải sâm vào nước sôi cùng một chút hành, gừng chần qua (H2). Vớt ra thái miếng to dài.
4. Cho 2 thìa dầu to vào bát chịu nhiệt khác, cho nốt hành, gừng, nấm và măng trúc vào đảo đều, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút (H4). Lấy ra vớt bỏ hành và gừng.
5. Trút hải sâm, gia vị B và nước canh vào đảo đều. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 3 đến 4 phút. Lấy ra cho tiếp thịt gà xé vào đảo đều, xúc ra đĩa, trang trí rau mùi lên trên cho đẹp mắt.





CÁ TUYẾT HẤP LÁ TỎI

NGUYÊN LIỆU

Cá tuyết: khoảng 300g; Lá tỏi: 3 lá; Lá rau cải
bẹ: 10 lá; gừng: 3 lát; Cầu kỷ: 1 thìa nhỏ.



GIA VỊ

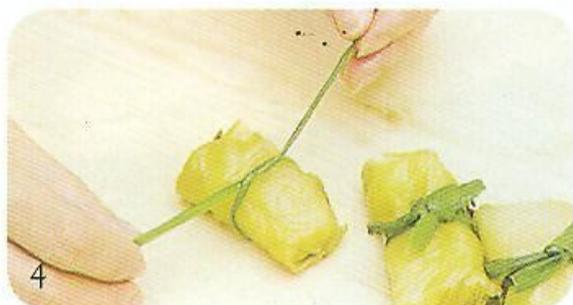
A: Muối, bột năng, hạt tiêu bột: mỗi loại
1 thìa nhỏ.

B: Nước canh nóng: 1,5 cốc; rượu gạo: 2 thìa to.

C: Muối, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Cá tuyết lọc bỏ da và xương (H1), thái miếng to, dài (khoảng 10 miếng) (H2). Cho vào bát ướp cùng gia vị A 10 phút. Cầu kỷ ngâm nước chuẩn bị sẵn.
2. Lá tỏi rửa sạch, dùng nước nóng chần qua cho mềm rồi gấp lại thành dây buộc. Lá cải rửa sạch, để ráo nước chuẩn bị sẵn.
3. Lá cải chần qua nước sôi trải ra từng cái một, đặt 1 miếng cá tuyết đã ướp lên trên, gói lại (H3), dùng lá tỏi buộc chặt (H4). Xếp vào khay nướng, thêm gia vị B, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín. Cho vào lò quay ở nhiệt độ cao 5 đến 6 phút. Lấy ra cho thêm gia vị C vào đảo đều, rắc cầu kỷ lên trên là được.





TRỨNG HẤP CÁ CƠM VÀ RONG BIỂN

NGUYÊN LIỆU

Trứng gà: 3 quả; Cá cơm: 70g; Rêu biển: 20g.



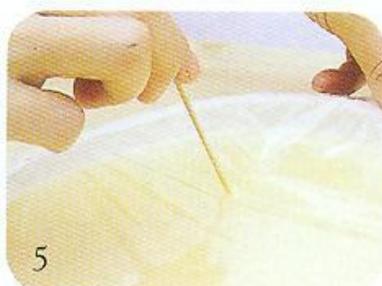
GIA VỊ

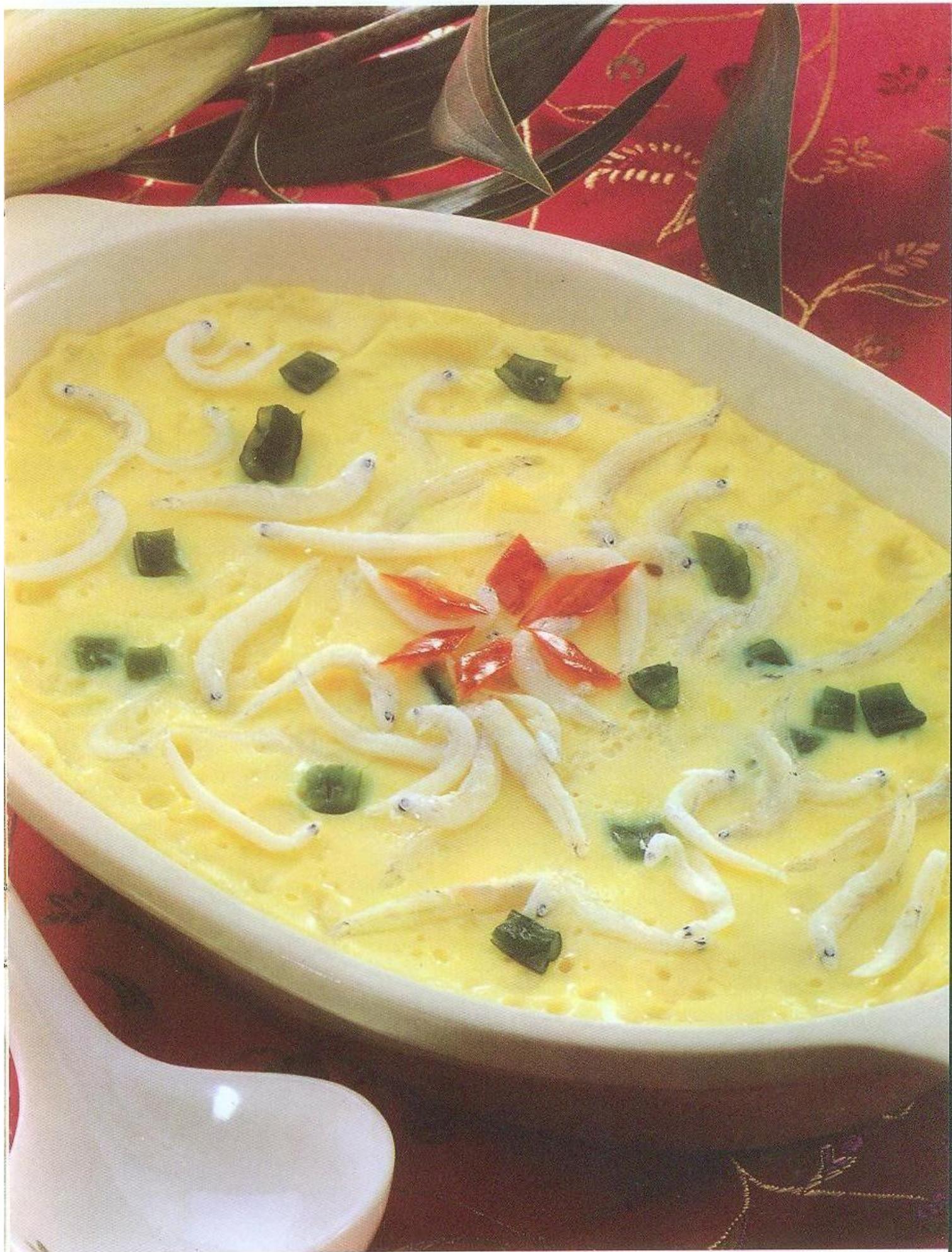
A: Rượu nếp cái, dầu ôliu: mỗi loại 1 thìa to;
Muối, bột nêm, bột tiêu trắng, nước gừng:
mỗi loại 1 thìa nhỏ.

B: Nước ấm(38 - 40°): 1,5 cốc.

CÁCH LÀM

1. Cá cơm rửa sạch, để ráo nước. Rong biển rửa sạch, thái hạt lựu.
2. Trứng gà đập vào bát, quấy đều nhẹ tay(H1), cho thêm gia vị A vào đảo đều(H2), vừa đảo vừa cho thêm gia vị B(H3). Dùng vợt lọc vớt hết bọt.
3. Đổ nguyên liệu trên vào bát chịu nhiệt sâu lòng. Dùng giấy ăn thấm hết bọt, bọc kín bằng giấy bọc thức ăn có lỗ(H5).
4. Cho vào lò quay ở nhiệt độ trung bình khoảng 5 - 6 phút. Lấy ra đổ từ từ cá cơm và rong biển vào(H6), tiếp tục quay thêm 2 phút ở chế độ tương tự là được.





CÁC MÓN ĂN TỪ RAU

ĐẬU PHỤ SỐT THỊT

NGUYÊN LIỆU

Thịt lợn: 150g; Đậu phụ: 1 bìa;
Hạt đậu tương non đông lạnh: 1,5 thìa to;
Hành hoa: 1 nhánh; Gừng: 2 miếng.

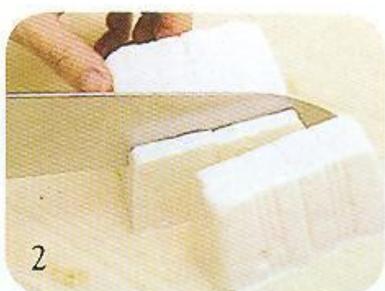
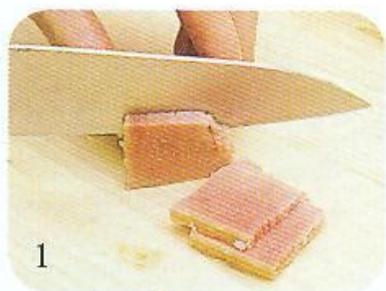


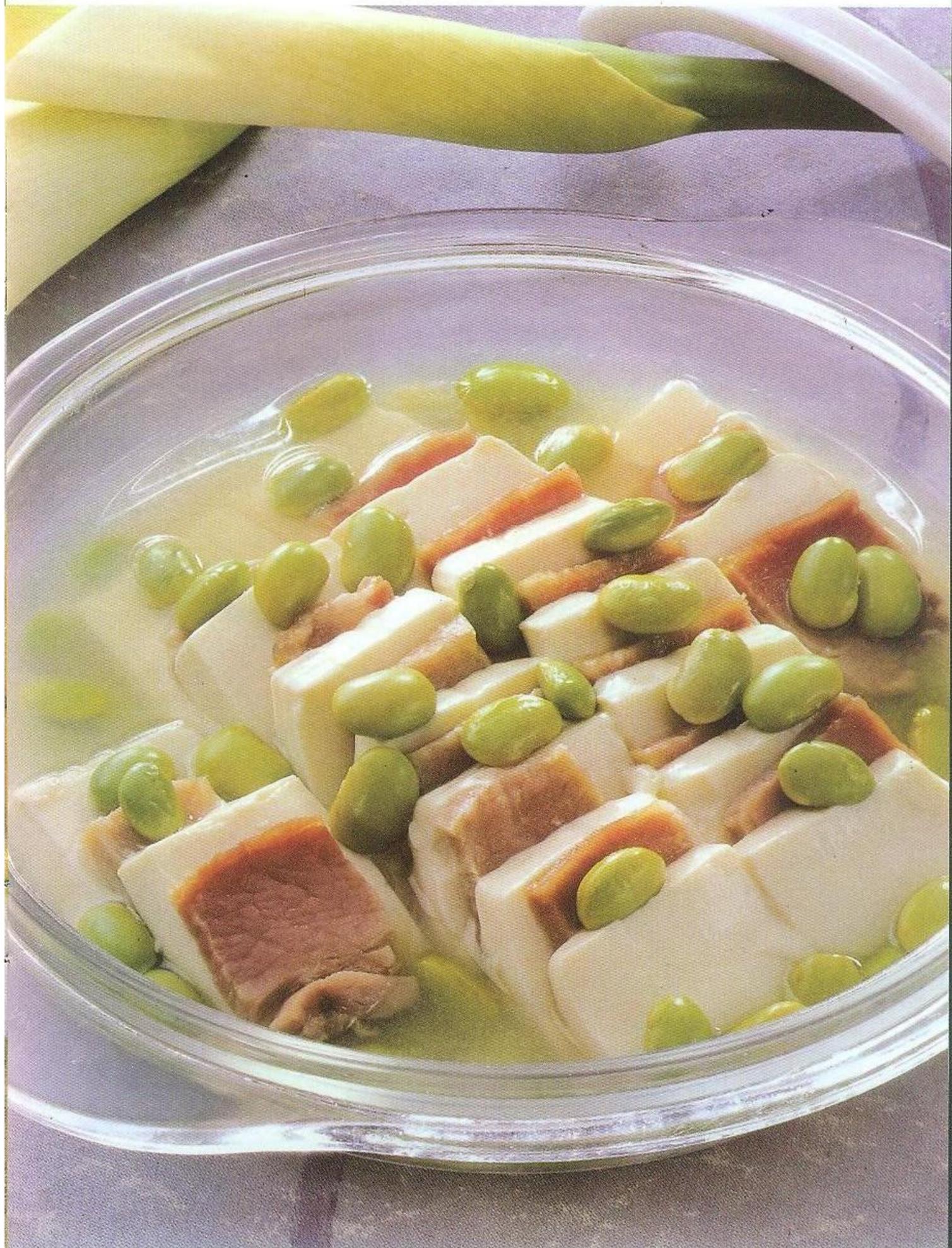
GIA VỊ

- A: Rượu vàng: 1 thìa to; Nước sôi: 1 cốc.
B: Bột ngô: 1 thìa to; Nước sôi để nguội:
2 thìa to.
C: Đường: 1/2 thìa nhỏ; Hạt tiêu bột: 1 thìa
nhỏ; Nước sôi: 1 cốc.

CÁCH LÀM

- Hành rửa sạch, thái khúc ngắn. Gừng gọt vỏ, rửa sạch. Thịt lợn rửa sạch để ráo nước, cho vào bát chịu nhiệt cùng gia vị A, hành, tỏi đảo đều. Cho vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 3 phút, lấy ra đập nấp om thêm 5 phút cho nhừ. Vớt thịt ra để nguội, thái miếng mỏng (H1). Nước quay thịt lọc bỏ tạp chất giữ lại dùng sau.
- Đậu tương rửa sạch, trộn đều cùng gia vị B và C để làm nước sốt.
- Đậu phụ rửa sạch, thái miếng mỏng (H2), xếp vào bát sâu lòng cùng đậu tương và thịt lợn (H3), rưới đều nước sốt lên trên (H4), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín (H5), cho vào lò quay ở nhiệt độ cao 3 phút là được.





XÚC XÍCH XÀO NẤM

NGUYÊN LIỆU

Xúc xích: 3 cái; Nấm hương: 10 tai; Tỏi: 3 tép;
Hồi hương: 1 tai; gừng: 50g; Ớt đỏ: 1 quả;
Rau húng: 75g.



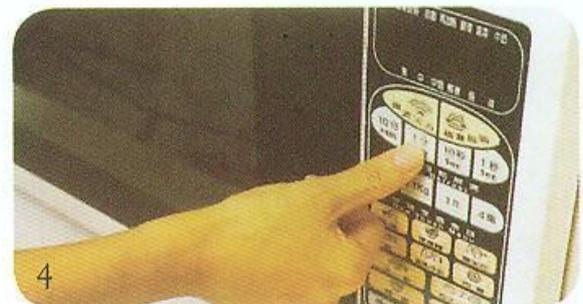
GIA VỊ

A: Dầu vừng đen: 3 thìa to.

B: Hạt tiêu bột: 1 thìa nhỏ; Đường phèn: 1 thìa to; Rượu nếp cái, xì dầu, nước sôi mỗi loại 1/4 cốc.

CÁCH LÀM

1. Xúc xích thái miếng, nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, cắt bỏ cuống (H1), thái nhỏ. Tỏi và gừng bỏ vỏ, thái lát. Ớt rửa sạch, bỏ cuống và hạt, thái vát. Rau húng rửa sạch, chuẩn bị sẵn.
2. Cho nấm hương, ớt, hành, tỏi và gia vị A vào bát chịu nhiệt đảo đều. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, cho vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 2 phút.
3. Cho tiếp xúc xích, hồi hương và gia vị B vào đảo đều (H2), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, cho vào lò quay 2 - 3 phút ở nhiệt độ cao.
4. Thêm rau húng (H3), bọc kín bằng giấy bọc thức ăn, cho vào lò quay tiếp khoảng 10 giây là được.





MƯỚP ĐẮNG XÀO NẤM

NGUYÊN LIỆU

Mướp đắng: 1 quả; Nấm hương: 10 tai;
Cà rốt: 40g; Hành hoa: 2 nhánh;
Gừng tươi: 2 lát.



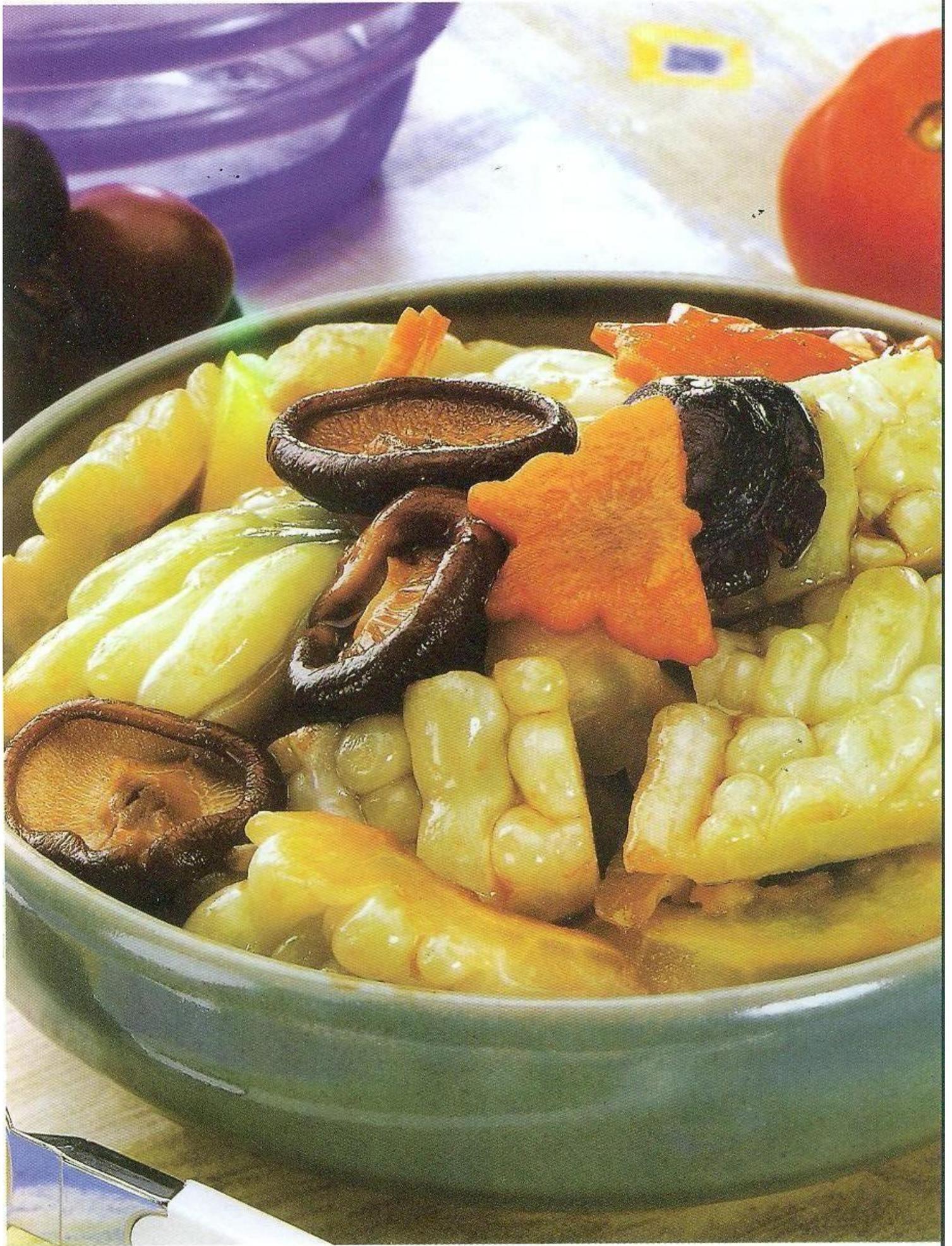
GIA VỊ

- A: Dầu ăn, xì dầu đặc, rượu vàng: mỗi loại 2 thìa to.
B: Đường phèn: 1 thìa nhỏ; xì dầu: 2 thìa to; nước sôi: 1/4 cốc.
C: Dầu vừng: 1 thìa nhỏ; bột dong: 1 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Cà rốt gọt vỏ, thái miếng mỏng hình cánh hoa. Hành rửa sạch, 1 nhánh cắt khúc ngắn, 1 thái nhỏ. Gừng tươi thái lát.
2. Mướp đắng rửa sạch, cắt bỏ 2 đầu, bổ đôi, nạo bỏ ruột, thái miếng(H1), cho vào bát chịu nhiệt(H2), thêm nước dùng. Dùng nắp đậy kín, cho vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 2 phút. Vớt ra để ráo nước.
3. Cho mướp đắng, cà rốt và gia vị B vào bát chịu nhiệt đảo đều, đậy kín nắp, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút. Thêm gia vị C, đảo đều và tiếp tục quay ở nhiệt độ thấp 5 phút, lấy ra rắc hành thái nhỏ lên trên là được.





MĂNG TRỘN

NGUYÊN LIỆU

Măng trúc tươi: 2 cái; Măng tây: 4 cái;
Ớt ngọt vàng, ớt ngọt đỏ: mỗi loại 1/3 quả.



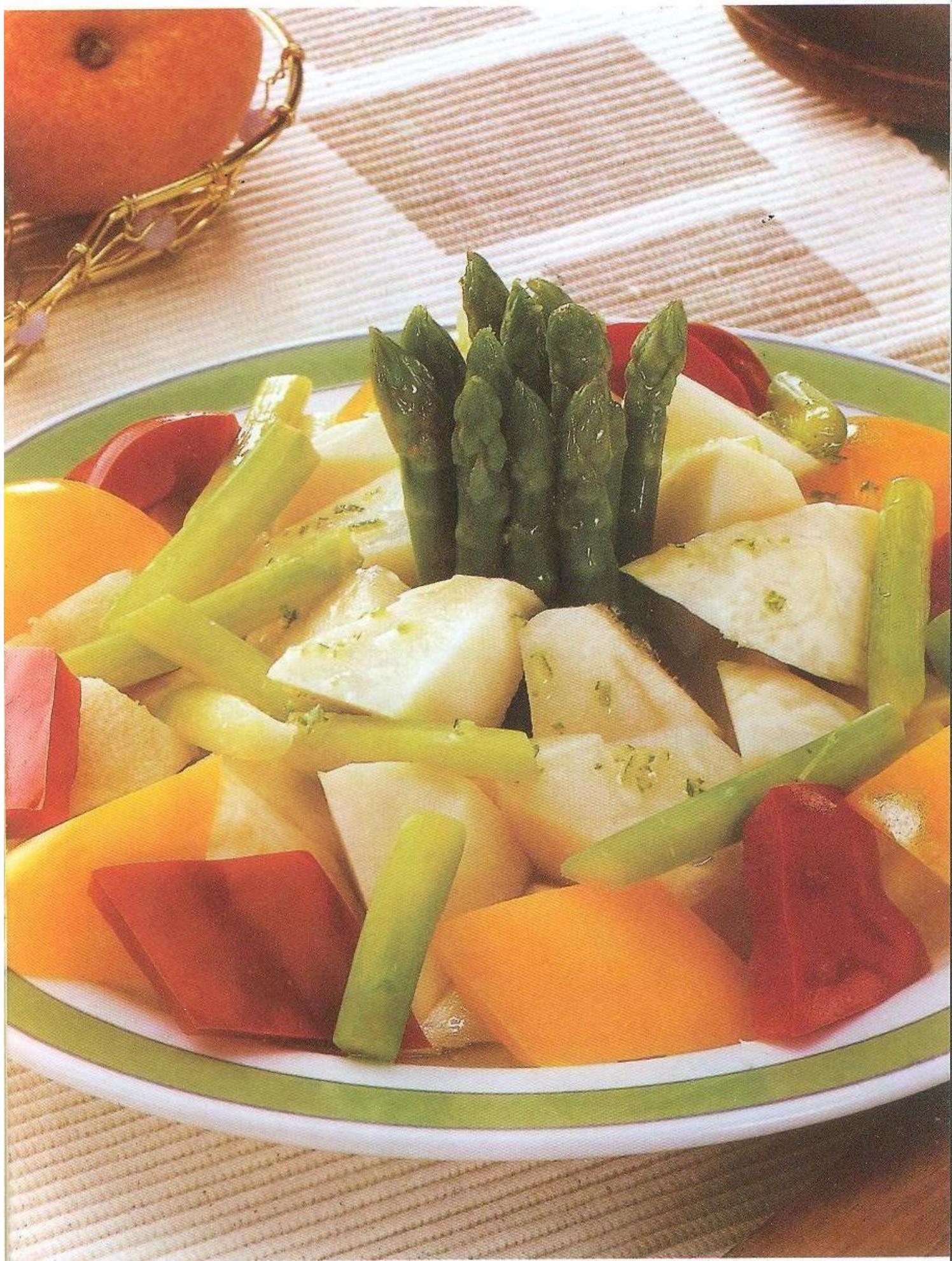
GIA VỊ

A: Muối, nước đường, dầu cay: mỗi loại 1 thìa nhỏ; Dầu ôliu, dầu vừng, xì dầu: mỗi loại 1 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Măng tây rửa sạch, để ráo nước, cắt bỏ ngọn, bỏ đôi, cho vào túi nấu chịt nhiệt(H1), thêm 3 - 4 thìa nước, dán kín. Đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 4,5 phút, chờ nguội thì vớt ra.
2. Măng tây rửa sạch, bóc bỏ vỏ già rồi thực hiện giống phương pháp trên. Cho cả hai loại măng vào ngâm nước đá(H2), chờ hết lạnh thì vớt ra, măng trúc bóc bỏ phần vỏ già, thái miếng(H3)
3. Ớt rửa sạch, bỏ cuống và hạt, thái miếng vát. Cho vào túi nấu quay ở nhiệt độ cao khoảng 1 phút, lấy ra ngâm nước đá(H4), chờ hết lạnh thì vớt ra.
4. Trộn đều tất cả các nguyên liệu, xúc ra đĩa là được.





ĐẬU CÔVE XÀO CHAY

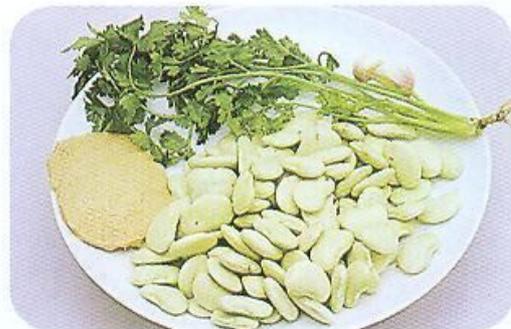
NGUYÊN LIỆU

Hạt đậu côve: 300g; Giăm bông chay: 50g;
Nấm hương: 30g; Tỏi: 2 tép.

GIA VỊ

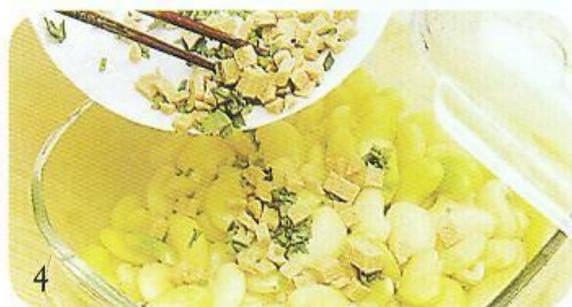
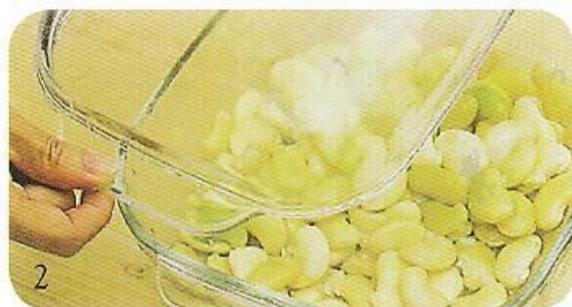
A: Dầu mè: 3 thìa to.

B: Đường kính: 1/2 thìa nhỏ; rượu: 1
thìa to; muối tinh: 1 thìa nhỏ.



CÁCH LÀM

1. Nấm hương rửa sạch, tỏi bóc vỏ, thái nhỏ cùng giăm bông chay chuẩn bị sẵn (H1)
2. Đậu côve rửa sạch, cho vào đồ đựng chịu nhiệt (H2), quay 2 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra ngâm vào nước lạnh, lột bỏ vỏ ngoài (H3).
3. Tỏi và gia vị A cho vào bát trộn đều, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút, thêm đậu côve và gia vị B, bọc kín bằng giấy bọc thức ăn, quay tiếp thêm 2 phút ở nhiệt độ cao. Xúc ra đĩa, rải đều giăm bông chay và nấm hương lên trên là được (H4).





MĂNG XÀO NẤM

NGUYÊN LIỆU

Nấm tươi: 15 tai; Nấm rơm: 10 tai;
Hồi hương: 1 tai; Măng trúc: 1 cái;
Gừng tươi: 20g; Hành hoa: 1 nhánh.

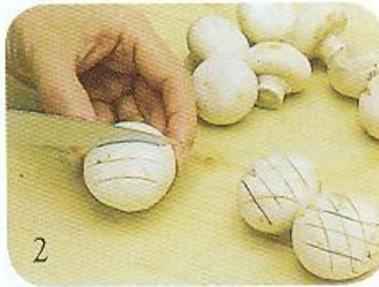


GIA VỊ

A: Muối: 1/2 thìa nhỏ; bột nêm: 1 thìa nhỏ; xì
dầu đặc, dầu hào: mỗi loại 1,5 thìa nhỏ; hạt
tiêu bột: 2 thìa nhỏ; đường phèn: 1,5 thìa
to; dầu mè, dầu vừng, rượu vàng: mỗi loại
2 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Măng trúc rửa sạch, bóc bỏ vỏ già, thái miếng mỏng(H1), hành hoa rửa sạch, cắt khúc ngắn, gừng gọt vỏ, thái lát.
2. Nấm rửa sạch, bỏ cuống, dùng dao nhọn khía nhẹ trên mũ nấm tạo hoa
3. Cho tất cả gia vị cùng hành hoa, gừng, hồi hương vào bát chịu nhiệt (H4), đập kín nắp. Đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 2 phút (H5) thì lấy ra.
4. Cho măng và nấm vào đảo đều (H6), đập kín nắp, cho vào lò quay thêm 10 - 15 phút ở nhiệt độ trung bình là được.





SÚP CẢI THẢO PHO MÁT

NGUYÊN LIỆU

Cải thảo, hành tây: mỗi loại 1/2 cái; Giăm bông hun khói: 3 miếng; Pho mát sợi: 2 thìa to; Pho mát bột, hành khô băm nhỏ: mỗi loại 1 thìa to.



GIA VỊ

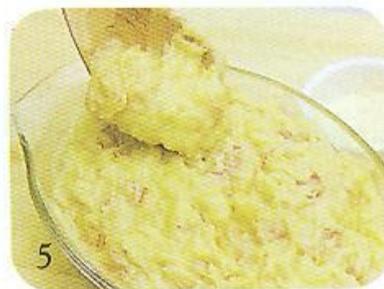
A: Dầu mè, mì chính: mỗi loại 1 thìa to; muối: 1/2 thìa nhỏ.

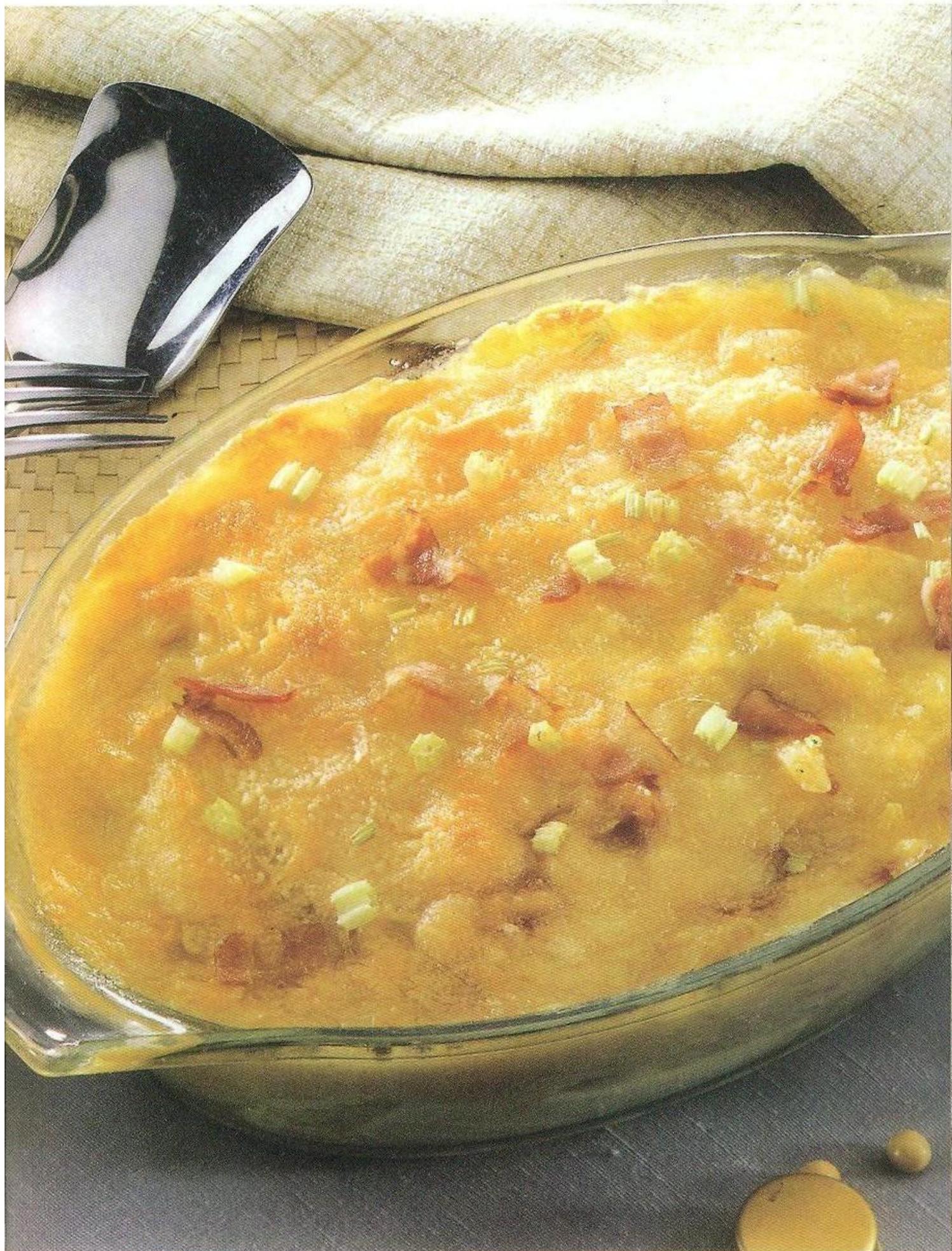
B: Bơ: 2 thìa to; bột mì: 3 thìa to; nước dùng nóng: 1/2 cốc; muối, bột nêm, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ.

C: Sữa bò nóng: 1/4 cốc; bột khoai tây: 1 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Cải thảo tách từng lá rửa sạch, thái miếng to(H1), cho vào khay nướng chịu nhiệt, trộn đều cùng gia vị A(H2), đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 2,5 phút cho mềm. Vớt ra để ráo nước, nước quay thừa giữ lại dùng sau.
2. Gia vị B và C cho vào hai bát khác nhau, quấy đều cho tới khi quánh lại(H3), hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái nhỏ.
3. Giăm bông thái lát mỏng, cho vào khay nướng cùng hành tây, 1 thìa to bơ, 1 lát pho mát đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút. Nhân lúc còn nóng cho thêm gia vị B, C và nước quay thừa vào quấy đều thật nhuyễn.
4. Cải thảo cho vào một khay nướng khác, rưới hỗn hợp vừa làm lên trên(H5), cho thêm pho mát, hành khô(H6). Đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 1,5 phút là được.





CẢI XÀO GIÁ ĐỔ

NGUYÊN LIỆU

Giá đậu: 300g;
Cải bắp phơi khô: 1,5 thìa to;
Cọng cải tằm ớt và hương liệu: 30g.



GIA VỊ

A: Tương ớt: 1,5 thìa nhỏ; dầu mè:
3 thìa to.

B: Muối: 1/2 thìa nhỏ; xì dầu, đường:
mỗi loại 1 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Giá đỗ ngắt bỏ phần rễ, rửa sạch để ráo nước (H1).
2. Cải bắp khô và cọng cải thái nhỏ (H2). Cho vào bát chịu nhiệt, trộn thêm gia vị A vào đảo đều(H3), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2,5 phút.
3. Nhân lúc nóng cho thêm gia vị B, giá đỗ vào đảo đều (H4), bọc kín, tiếp tục quay thêm 5 - 6 phút ở nhiệt độ cao là được.





CÁC MÓN CANH

CANH SƯỜN THẢO DƯỢC

NGUYÊN LIỆU

Sườn lợn: 300g; Chè Long Tĩnh: 1 gói túi lọc; Thiên ma: 8 - 10 lát; Táo đỏ: 8 quả; Cầu kỷ: 1 thìa to; Hạt bo bo: 2 thìa to; gừng tươi: 3 lát.

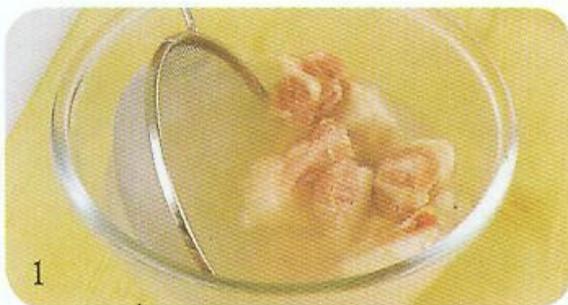


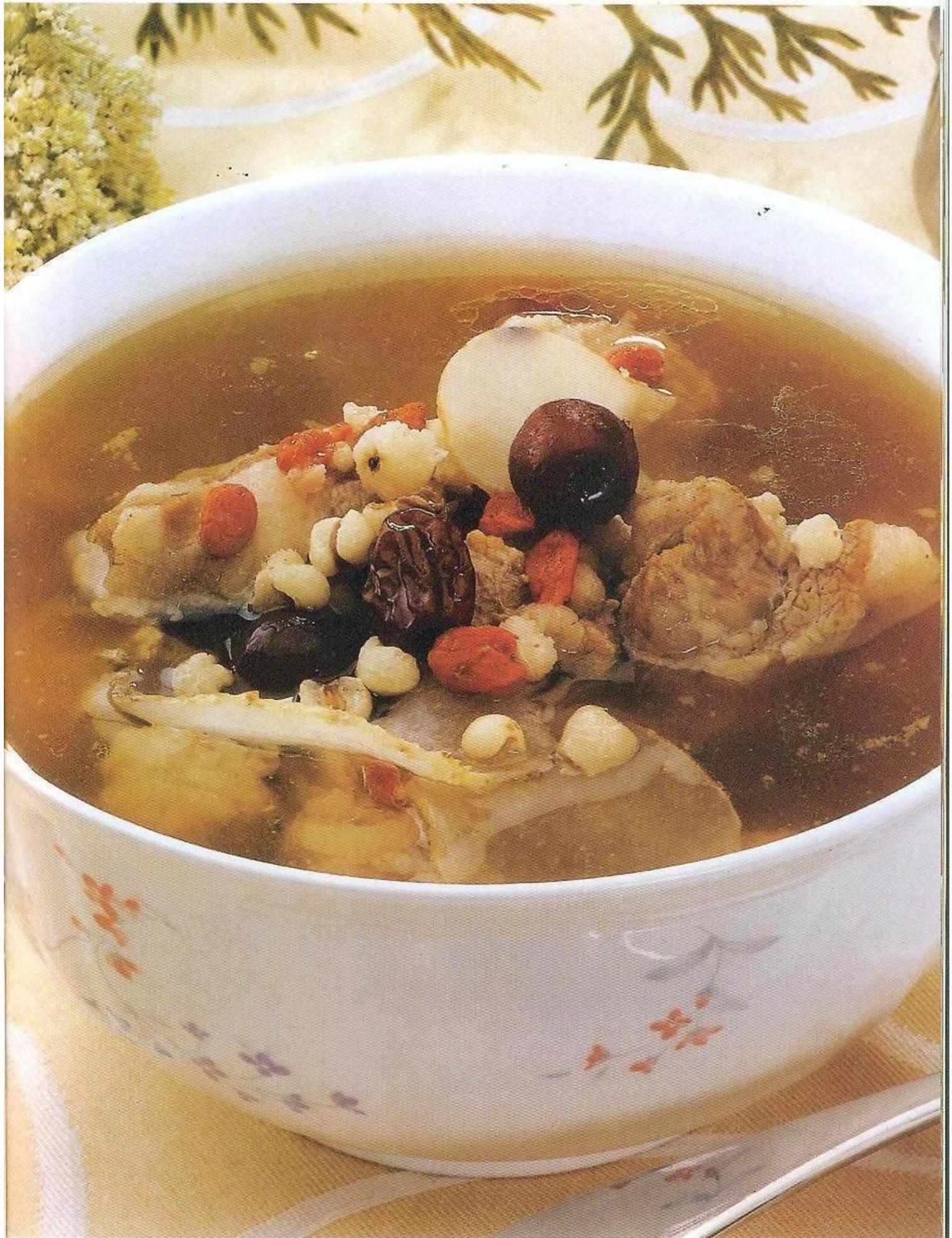
GIA VỊ

A: Rượu gạo: 2 thìa to.
B: Muối: 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Sườn lợn rửa sạch, chặt miếng nhỏ, trần qua nước sôi(H1), gừng gọt vỏ, thái lát
2. Bo bo rửa sạch, nhặt bỏ tạp chất, ngâm trong nước 1 đêm, vớt ra rửa sạch. Cho vào nồi hầm chuyên dùng, đổ nước xấp bề mặt, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao 3 phút (H3), lấy ra tiếp tục om thêm 10 phút.
3. Cho tất cả các nguyên liệu cùng gia vị A vào đảo đều, đổ thêm 7 phần nước (H3). Đậy nắp, tiếp tục nấu ở nhiệt độ cao khoảng 15 phút, lấy ra om thêm 10 phút.
4. Đảo đều nguyên liệu, đậy kín nắp nồi hầm, cho vào lò nấu tiếp 20 phút ở nhiệt độ trung bình. Lấy ra vớt bỏ túi chè, thêm gia vị B vào đảo đều là được.





CANH HẢI SẢN

NGUYÊN LIỆU

Sò: 200g; Cá mồi tươi: 10 lát; Tôm tươi: 10 con;
Ngọn đậu non: 80g; Gừng tươi: 5 lát; Hành tây:
1/2 củ; Cà chua: 1 quả; Hành hoa: 1 nhánh.

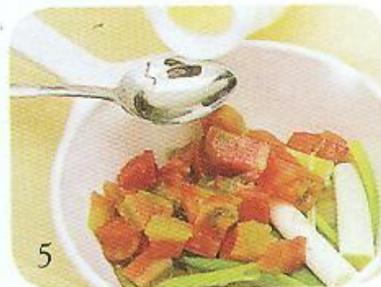
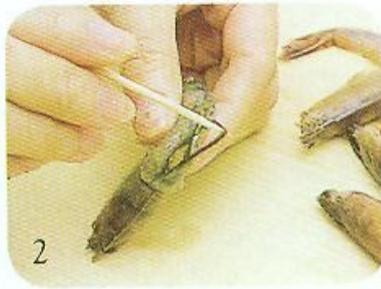


GIA VỊ

- A: Muối: 1 thìa nhỏ.
B: Muối, bột năng: mỗi loại 1 thìa nhỏ.
C: Muối: 1/2 thìa nhỏ; bột năng, hạt tiêu bột: 1 thìa nhỏ.
D: Dầu mè: 1,5 thìa to.
E: Nước dùng nóng: 3 - 4 cốc.
F: Muối, hạt tiêu bột, bột nêm: mỗi loại 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Sò trộn gia vị A, ngâm nước 1 giờ cho nhả hết cát (H1), vớt ra rửa sạch. Hành tây bóc vỏ, thái nhỏ, gừng gọt vỏ; thái lát; hành hoa rửa sạch cắt khúc ngắn; cà chua rửa sạch, bóc vỏ, thái hạt lựu; mầm đậu rửa sạch, để ráo.
2. Tôm cắt bỏ râu, bóc vỏ thân giữ lại đuôi, dùng tăm nhọn khều bỏ chỉ đen (H2), cho vào bát trộn đều cùng gia vị B (H3), rửa sạch, để ráo. Trộn cùng gia vị C, ướp 10 phút (H4). Hành tây, gừng, hành hoa, cà chua cho vào bát chịu nhiệt, thêm gia vị D vào trộn đều (H5), dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao 2 phút.
3. Nhân lúc nóng cho thêm tôm, cá mồi, sò và gia vị E vào trộn đều. Đậy kín nắp, cho vào lò nấu ở nhiệt độ cao 3 - 4 phút tới khi sò há miệng (H6). Lấy ra cho thêm ngọn đậu và gia vị F vào đảo đều là được.





CANH GÂN BÒ HẦM KHOAI TÂY

NGUYÊN LIỆU

Gân bò: 200g;
Cà rốt, khoai tây, cà chua: mỗi loại 1 củ;
Hành tây: 1/2 củ; rau cần: 1 nắm;
Cải bắp: 3 lá; Gừng: 3 lát.

GIA VỊ

A: Dầu ăn: 2 thìa to; tương cà chua: 1/4 cốc; cà chua đóng hộp: 1 hộp.
B: Muối, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ; lá nguyệt quế: 2 lá; rượu trắng: 2 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Gân bò rửa sạch, thái miếng, chần qua nước sôi, để ráo (H1). Cà rốt, khoai tây, hành tây gọt vỏ, thái miếng.
2. Cà chua rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra bóc vỏ, thái miếng. Rau cần rửa sạch, buộc túm thành bó (H2), bắp cải rửa sạch, thái miếng, gừng gọt vỏ, thái lát.
3. Hành tây, gừng cho vào bát trộn đều cùng gia vị A. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao 2 phút.
4. Cho tất cả nguyên liệu và gia vị B vào nồi hầm chuyên dụng, đổ ngập 7 phần nước, đảo đều (H3). Đậy kín nắp, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao khoảng 20 phút (H4), lấy ra om thêm 10 - 15 phút.
5. Vớt bỏ xác rau cần, tiếp tục đưa vào lò nấu thêm 30 phút ở nhiệt độ trung bình, om thêm 15 phút là được.





CANH HÀO NẤU BÁNH QUẢY

NGUYÊN LIỆU

Hào tươi: 300g; Bánh quẩy: vài cái; Hành hoa: 2 nhánh; Gừng non: 40g.



GIA VỊ

A: Muối tinh: 1 thìa nhỏ; bột dong: 1 thìa to.

B: Bột ngô: 1 thìa to; nước sôi để nguội: 2 thìa to.

C: Rượu trắng: 1 thìa to.

D: Muối tinh, bột nêm: mỗi loại 1 thìa nhỏ; rượu vàng, xì dầu: mỗi loại 1 thìa to; nước dùng: 4 - 5 cốc.

E: Dầu vừng, hạt tiêu bột, dấm đen: mỗi loại 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Bánh quẩy cắt miếng nhỏ, hành rửa sạch, 1 nhánh cắt khúc ngắn, 1 nhánh băm nhỏ. Gừng rửa sạch, thái 2 lát, phần còn lại thái chỉ. Gia vị A cho vào bát đảo đều chuẩn bị sẵn.
2. Hào và gia vị B cho vào bát bóp đều, rửa sạch (H1), để ráo.
3. Cho một lượng nước thích hợp vào nồi đun sôi. Cho gia vị C, hành, gừng vào đun chín. Thả hào vào trần qua sau đó vớt ra để ráo nước.
4. Cho gia vị D và E vào bát chịu nhiệt, đảo đều (H3), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò nấu 3 phút ở nhiệt độ cao.
5. Rưới hỗn hợp trên vào bát đựng hào (H4), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao khoảng 1,5 phút. Xúc ra đĩa, cho tất cả gia vị và nguyên liệu còn lại vào đảo đều là được.





CANH RAU DỀN NẤU CÁ CƠM

NGUYÊN LIỆU

Cá cơm: 110g; Nấm kim châm: 80g;
Rau dền trắng: 100g.



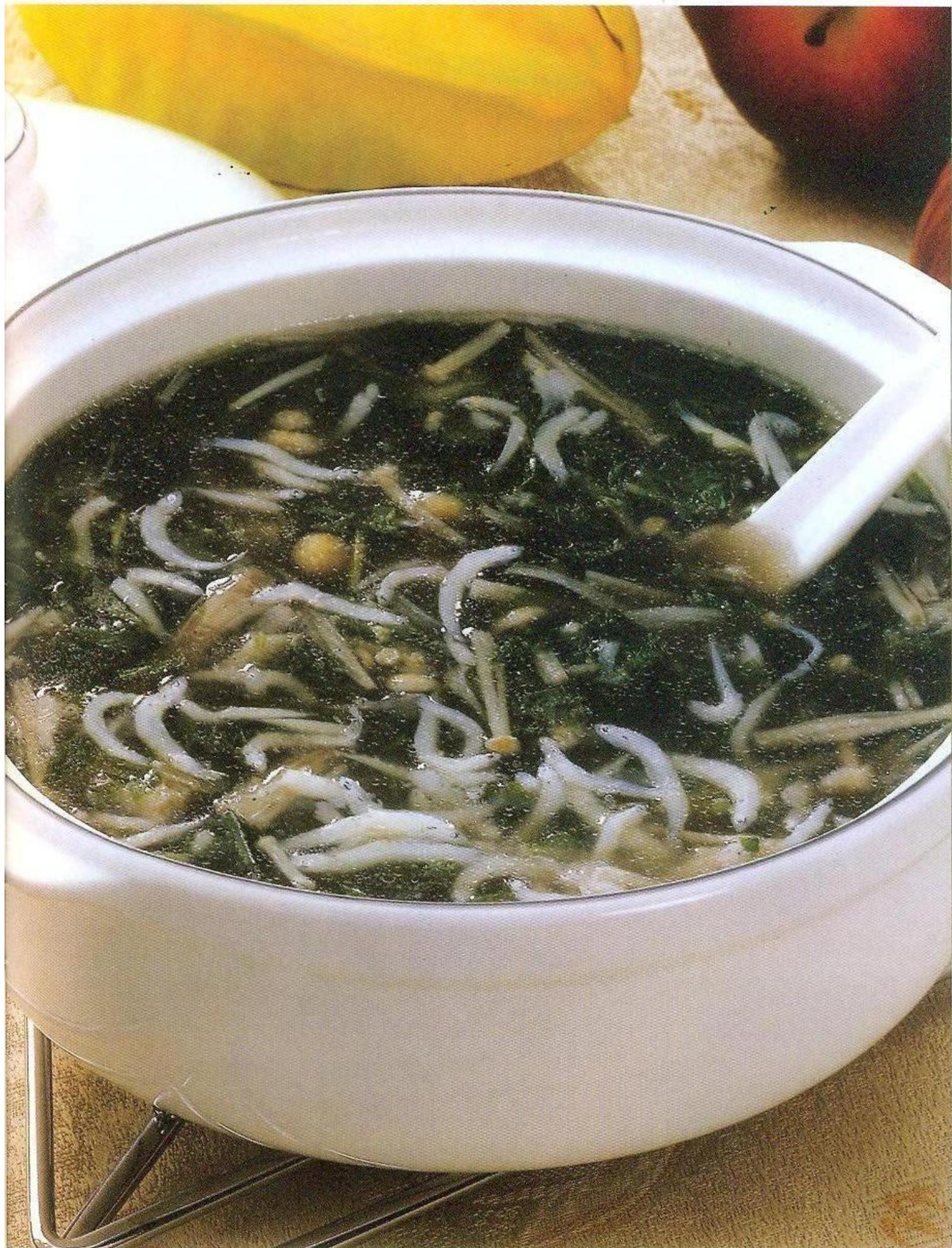
GIA VỊ

A: Nước dùng nóng: 4 cốc; muối tinh, bột nêm: mỗi loại 1 thìa nhỏ.
B: Bột ngô, nước sôi để nguội: mỗi loại 2 thìa to.
C: Dầu vừng, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Cá rửa sạch, nhanh tay, để ráo (H1). Rau dền nhặt rửa sạch, thái nhỏ (H2). Gia vị B cho vào bát đảo đều, chuẩn bị sẵn.
2. Nấm kim châm cắt bỏ chân, rửa sạch, cắt làm đôi (H3), cho vào bát chịu nhiệt, đảo đều cùng gia vị A. Đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao khoảng 3,5 phút, lấy ra cho thêm gia vị B vào trộn đều (H4).
3. Thêm rau dền, cá vào đảo đều (H5), (H6). Đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao 2 - 3 phút. Lấy ra rưới gia vị C lên trên là được.





TÔM HẤP RƯỢU VÀ THUỐC BẮC

NGUYÊN LIỆU

Tôm tươi: 300g; Hành hoa: 2 nhánh;
Gừng tươi: 25g; Thuốc bắc: 1 gói gồm (đương quy, hoàng kỳ, cầu kỷ, quế chi, thược dược, xuyên khung).



GIA VỊ

A: Rượu gạo: 1 chén; muối tinh: 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Hành rửa sạch, cắt khúc ngắn, gừng gọt vỏ, thái lát.
2. Tôm rửa sạch, cắt bỏ chân và râu (H1), khều bỏ chỉ đen (H2). Cho vào bát, thêm thuốc bắc, gừng, hành và gia vị A vào trộn đều (H4).
3. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò nấu khoảng 4 phút ở nhiệt độ cao là được.





GÀ HẦM BÍ ĐAO

NGUYÊN LIỆU

Đùi gà: 1 cái; Măng trúc: 1/2 cái; Bí đao muối mặn: 1 miếng; Gừng tươi: 25g; Hành hoa: 1 nhánh.



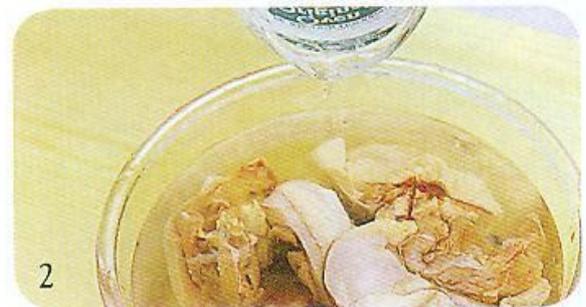
GIA VỊ

A: Rượu gạo: 2 thìa to; nước sôi: 6 cốc.

B: Muối tinh: 1/2 thìa nhỏ; đường phèn: một ít.

CÁCH LÀM

1. Măng trúc bóc bỏ vỏ cứng, rửa sạch, thái lát. Bí đao thái nhỏ. Gừng gọt vỏ, thái sợi; hành rửa sạch, thái nhỏ.
2. Thịt gà rửa sạch, chặt miếng (H1), cho vào bát ngâm nước một lúc cho mềm (H2). Dùng nắp đậy kín, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao 3 phút vớt ra, nước gà trút ra để riêng.
3. Cho tất cả nguyên liệu A và gia vị A vào bát (H3), trộn đều. Đậy kín nắp, đưa vào lò nấu 10 phút ở nhiệt độ cao (H4). Lấy ra cho thêm gia vị B vào đảo đều, đậy nắp om thêm khoảng 10 phút, xúc ra đĩa, rắc hành thái nhỏ lên trên là được.





NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 3971 0717 / 3971 7979 / 3971 7980 / 3971 6727 / 3971 2832

Fax: (04) 3971 2830 * Email: nxbphunu@vnn.vn

Chi nhánh: 16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - TP. Hồ Chí Minh ĐT: (08) 3823 4806

Chế biến **món ăn** *bằng LÒ VI SÓNG* **món Hải sản, Rau, Canh**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI QUỲNH GIAO

Biên tập:

NGỌC HÀ

Vẽ bìa:

STARBOOKS

Sửa bản in thử:

PHƯƠNG HOÀNG

Trình bày:

VÂN ANH

Chế bản tại

Công ty CPTM Truyền Thông Hà Nội

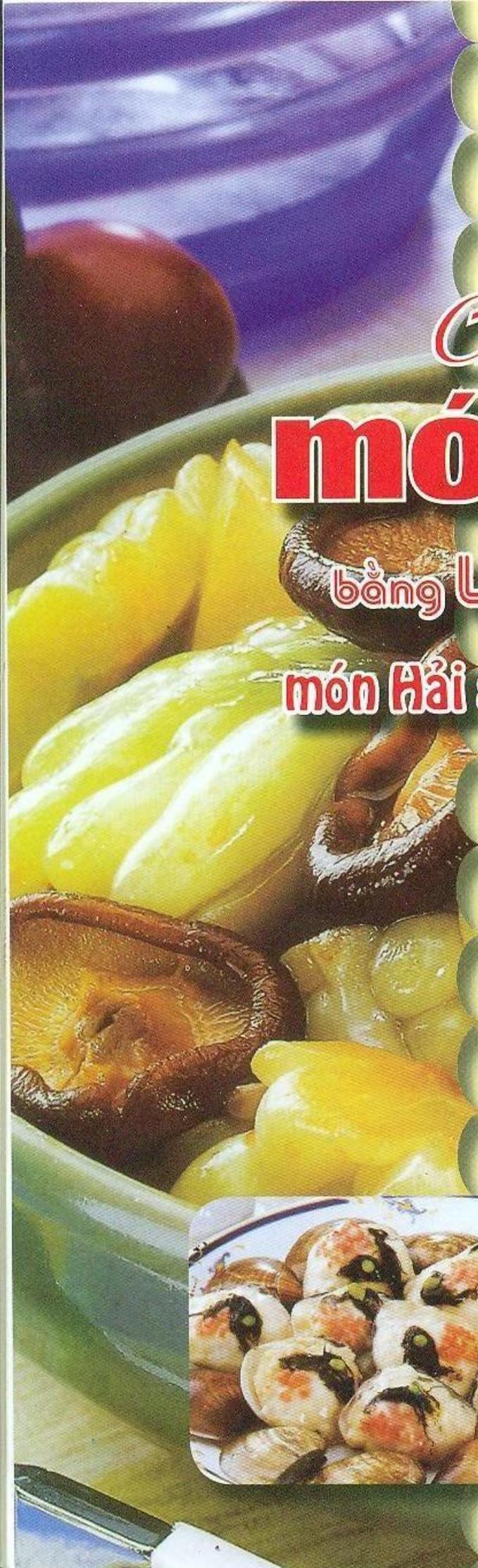
In 3000 cuốn, khổ 16x24cm tại công ty In Viễn Đông
Số ĐKKH XB 977-2011/CXB/19-68/PN ký ngày 30/8/2011
In xong và nộp lưu chiểu năm 2012

Chế biến

món ăn

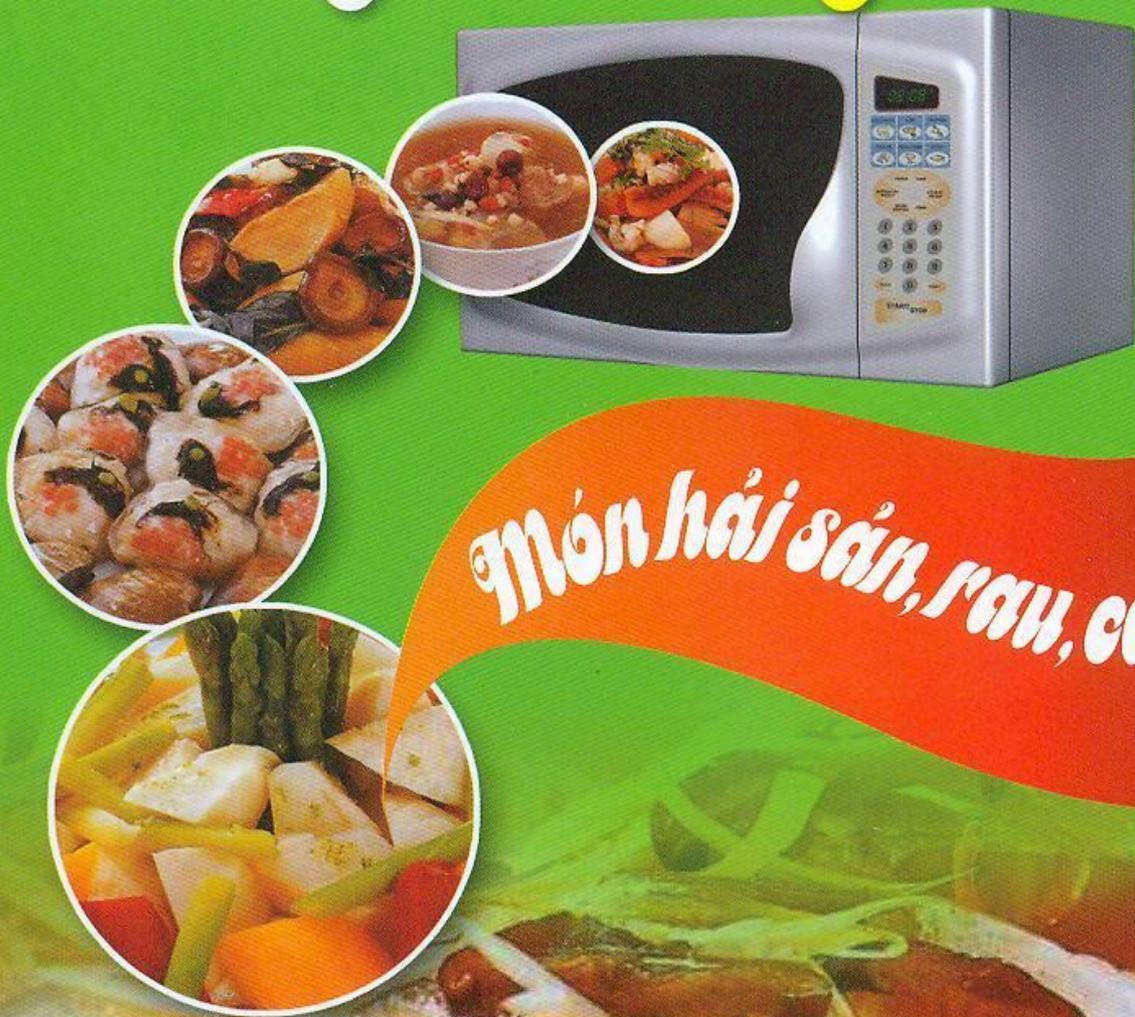
bảng LÒ VI SÓNG

món Hải sản, Rau, Canh



Chế biến món ăn bằng Lò vi sóng

STAR BOOKS



Món hải sản, rau, canh

PHUONGDONG

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA
VÀ TRUYỀN THÔNG PHƯƠNG ĐÔNG

53/209 Đới Cấn, Ba Đình, Hà Nội
ĐT: 04.39334654 Fax: 04.39335331
Email: nhasachphuongdong@yahoo.com
Website: nhasachphuongdong.vn

Chế biến món ăn bằng lò vi sóng



8 936047 861668

Giá: 39.000 VNĐ