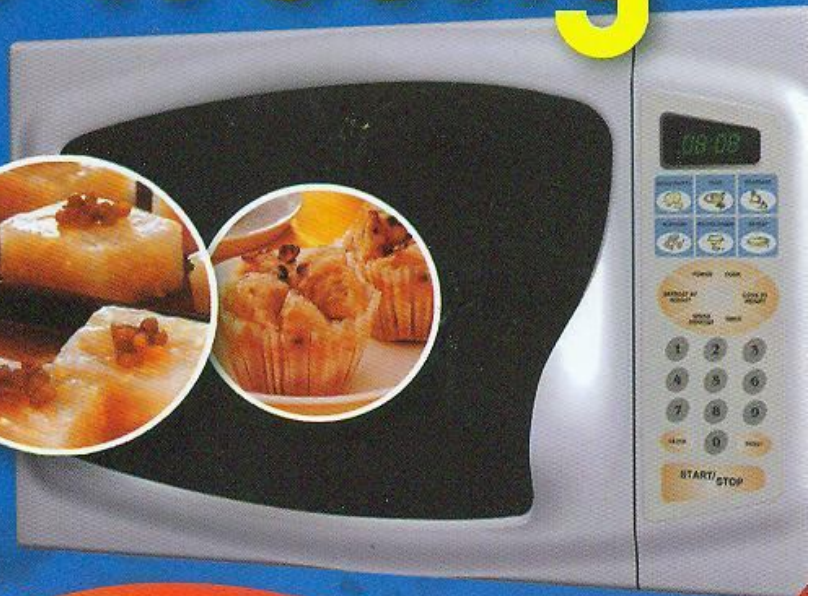
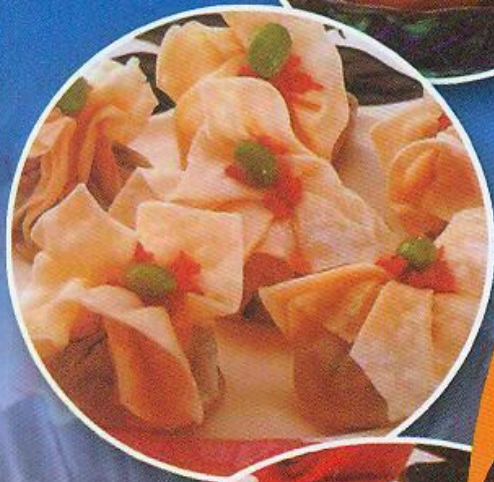


# Chế biến món ăn bằng lò vi sóng

THU THỦY (BIÊN SOẠN)



*Món điểm tâm*



PHUONGDONG



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

*Chế biến*  
**món ăn**

bằng LÒ VỊ SÓNG

**món Điểm tâm**

THU THỦY BIÊN SOẠN



# MỤC LỤC

## CÁC MÓN ĐIỂM TÂM

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Món điểm tâm phương Đông..... | 08 |
| Món điểm tâm phương Tây.....  | 09 |

## CÁC LOẠI BÁNH ĐIỂM TÂM

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Bánh chè đậu xanh.....               | 10 |
| Bánh nếp nhân đậu đỏ.....            | 12 |
| Bánh gatô đậu đỏ xốp mềm .....       | 14 |
| Chè khoai lang.....                  | 16 |
| Bánh yến mạch gạo nếp nhân thịt..... | 18 |
| Cháo trân châu, hạt sen gạo lứt..... | 20 |
| Sủi cảo nhân đậu.....                | 22 |
| Bánh hấp lá trúc.....                | 24 |
| Bánh ga tô hương Kiwi.....           | 26 |
| Bánh ga tô hương cam .....           | 28 |
| Bánh nướng trộn hành khô.....        | 30 |
| Bánh pút đỉnh hương táo .....        | 32 |
| Bánh ga tô sôcôla.....               | 34 |
| Caramen yến mạch hương đào .....     | 36 |
| Caramen trứng gà.....                | 38 |
| Caramen hương dâu tây .....          | 40 |
| Thạch hương mận đen.....             | 42 |
| Thạch trà hương hoa thơm.....        | 44 |



# 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.

## ĐIỆN NĂNG CÀNG LỚN, CÔNG SUẤT HOẠT ĐỘNG CÀNG CAO

Lò vi sóng sử dụng hao tổn 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    | Chưng, 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 DÙNG 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 viền kim loại đều có thể dùng.

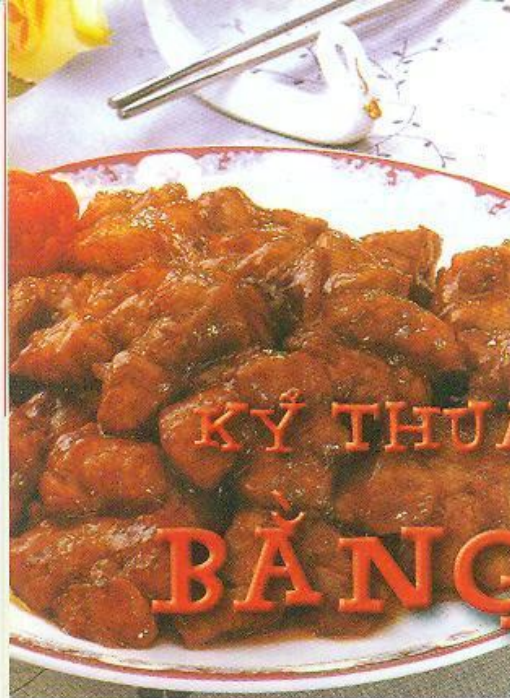
- **Đồ dùng bằng gỗ.**

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.



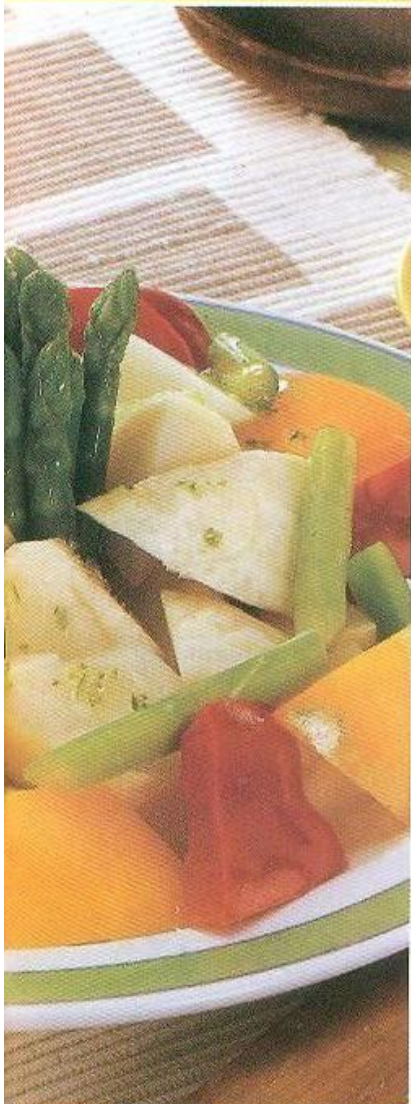


## HẦM MÓN ĂN NHƯ THẾ NÀO ? BẰNG LÒ VI SÓNG

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.



# CÁC MÓN ĐIỂM TÂM



## MÓN ĐIỂM TÂM PHƯƠNG ĐÔNG

Các món điểm tâm phương Đông thường dùng nhiều ngũ cốc, gạo nếp..., là những nguyên liệu cần nhiều thời gian để nấu chín. Dùng lò vi sóng để chế biến, chúng ta sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian.

### Các mẹo nhỏ khi chế biến

1. Phun nước lên bề mặt của món ăn:

Do thực phẩm chế biến bằng lò vi sóng thường hay bị khô, mất nước. Đặc biệt khi chúng ta ăn các món điểm tâm, miệng thường có cảm giác muốn ăn các loại thực phẩm mềm, trơn, nóng. Vì vậy, khi chế biến và nướng các loại bánh bao có nhân, bánh lá, tốt nhất nên phun một lớp nước mỏng lên bề mặt của chúng trước khi đưa vào lò nướng. Như thế sẽ làm cho món điểm tâm không bị mất nước, vẫn giữ được độ mềm, mùi vị và màu sắc.

2. Nguyên liệu nên ngâm nước trước khi chế biến.

Các loại đậu, ngũ cốc nên ngâm qua nước trước khi chế biến, sẽ nhanh chín, tiết kiệm điện và thời gian hoạt động cho lò, đồng thời giúp cho thực phẩm chín đều, thơm ngon, hấp dẫn.



## MÓN ĐIỂM TÂM PHƯƠNG TÂY

Lò vi sóng có thể được dùng như một lò nướng bánh chuyên dụng, đặc biệt là bánh gatô. Thậm chí khi kích thước của lò nướng bánh gia đình quá nhỏ, không thể nướng những chiếc bánh gatô cỡ lớn thì lò vi sóng là sự lựa chọn tốt nhất để thay thế. Ngoài các loại bánh gatô, bánh tây ra, lò vi sóng còn được dùng để chế biến các loại thạch hoa quả, thạch trà, thạch cà phê cũng rất thuận tiện.

### Mẹo nhỏ khi chế biến

1. Đáy khay nướng nên phết một lớp bơ mỏng:

Do bột, chất liệu làm bánh điểm tâm thường hay bị bám dính vào khay nướng khi chế biến. Đặc biệt khi làm bánh gatô, do diện tích bề mặt của nguyên liệu tiếp xúc quá rộng với mặt khay, dễ làm biến dạng hoặc vỡ bánh khi bỏ khuôn. Vì thế phết một lớp bơ mỏng lên đáy khay nướng sẽ hạn chế tối đa được tình trạng trên, hơn nữa còn gia tăng hương vị của bánh.

2. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín:

Muốn làm bánh gatô đẹp mắt, chúng ta cần có một khay nướng đủ rộng. Nguyên liệu chỉ nên đổ đầy tám phần khay, sau đó phải dùng giấy bọc thức ăn bọc kín. Khi nướng, bánh sẽ nở được hết cỡ, đồng thời giữ được lượng nước trong bánh không bị bay hơi, giữ cho bánh mềm và thơm ngon.



# CÁC LOẠI BÁNH ĐIỂM TÂM

## BÁNH CHÈ ĐẬU XANH

### NGUYÊN LIỆU

Đậu xanh xát vỏ: 1/2 cốc.

### GIA VỊ

A: Đường kính: 1 cốc; nước nóng: 5 cốc.

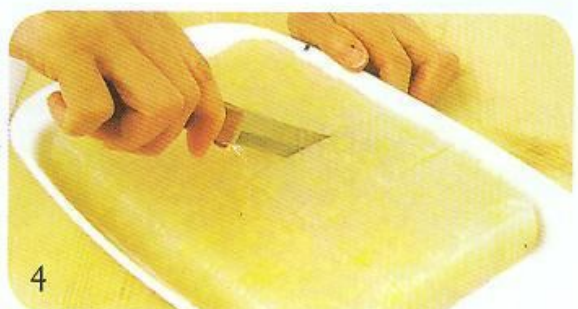
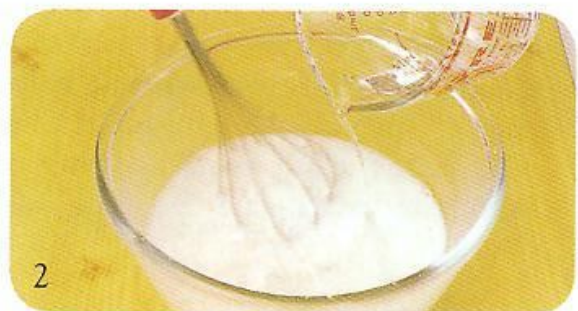
B: Bột đậu xanh: 1 cốc; nước sôi để nguội: 1,5 cốc.

C: Tinh dầu bạc hà: 2 thìa to.



### CÁCH LÀM

1. Đậu xanh rửa sạch, ngâm khoảng 1 tiếng cho mềm. Đổ vào bát chịu nhiệt, thêm 1/2 cốc nước. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao 2 phút (H1).
2. Gia vị A cho vào bát khuấy đều (H2), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao 2 - 3 phút. Lấy ra nhân lúc đang nóng, rót từ từ xuống gia vị B, quấy đều cho tới khi nhuyễn, sánh lại.
3. Cho thêm đậu xanh và gia vị C vào trộn đều, rót đổ vào khay đáy bằng có bôi nước, dàn đều (H3), chờ nguội, làm đông trong tủ lạnh. Lấy ra cắt miếng, bày ra đĩa là được.





# BÁNH NẾP NHÂN ĐẬU ĐỎ

## NGUYÊN LIỆU

Trứng gà: 1 quả.  
Bột đậu đỏ xay trộn đường: 300g.  
Nho khô: khoảng 20 hạt.

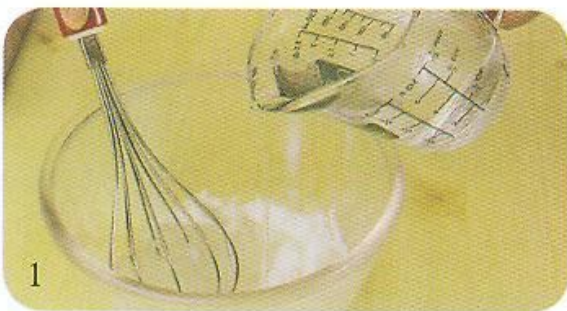


## GIA VỊ

A: Bột gạo nếp: 300g; Bột ngô: 20g;  
nước sôi để nguội: 2 cốc.  
B: Đường kính: 30g; dầu ăn: 1 thìa to.  
C: Chất gelatin: 1 thìa nhỏ.

## CÁCH LÀM

1. Trứng gà đập vào bát, bỏ lòng đỏ. Bột đậu đỏ dùng tay nặn thành từng viên nhỏ, làm nhân bánh.
2. Gia vị A cho vào bát trộn đều (H1), dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín (H2). Đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao khoảng 3 - 4 phút tới khi sánh đặc lại thì lấy ra.
3. Trút nguyên liệu vào túi nhựa chịu nhiệt có bôi dầu, thêm gia vị B, nhào, trộn thật nhuyễn, chờ nguội cho tiếp gia vị C, tiếp tục nhào đều. Véo từng miếng nhỏ vừa nặn dẹt, cho 1 miếng nhân đậu đỏ vào giữa, vê tròn lại (H4), bỏ vào khuôn, dùng tay nén chặt, trang trí hạt nho lên trên cho đẹp mắt.





# BÁNH GATÔ ĐẬU ĐỎ XỐP MỀM

## NGUYÊN LIỆU

Đậu đỏ: 1/2 cốc.

## GIA VỊ

A: Muối tinh: 1/4 thìa nhỏ; bột nở: 1 thìa to; bột gạo: 1/2 cốc; bột dừa xay: 2 thìa to; bột mì: 1 cốc; bột ngô: 1/4 cốc.

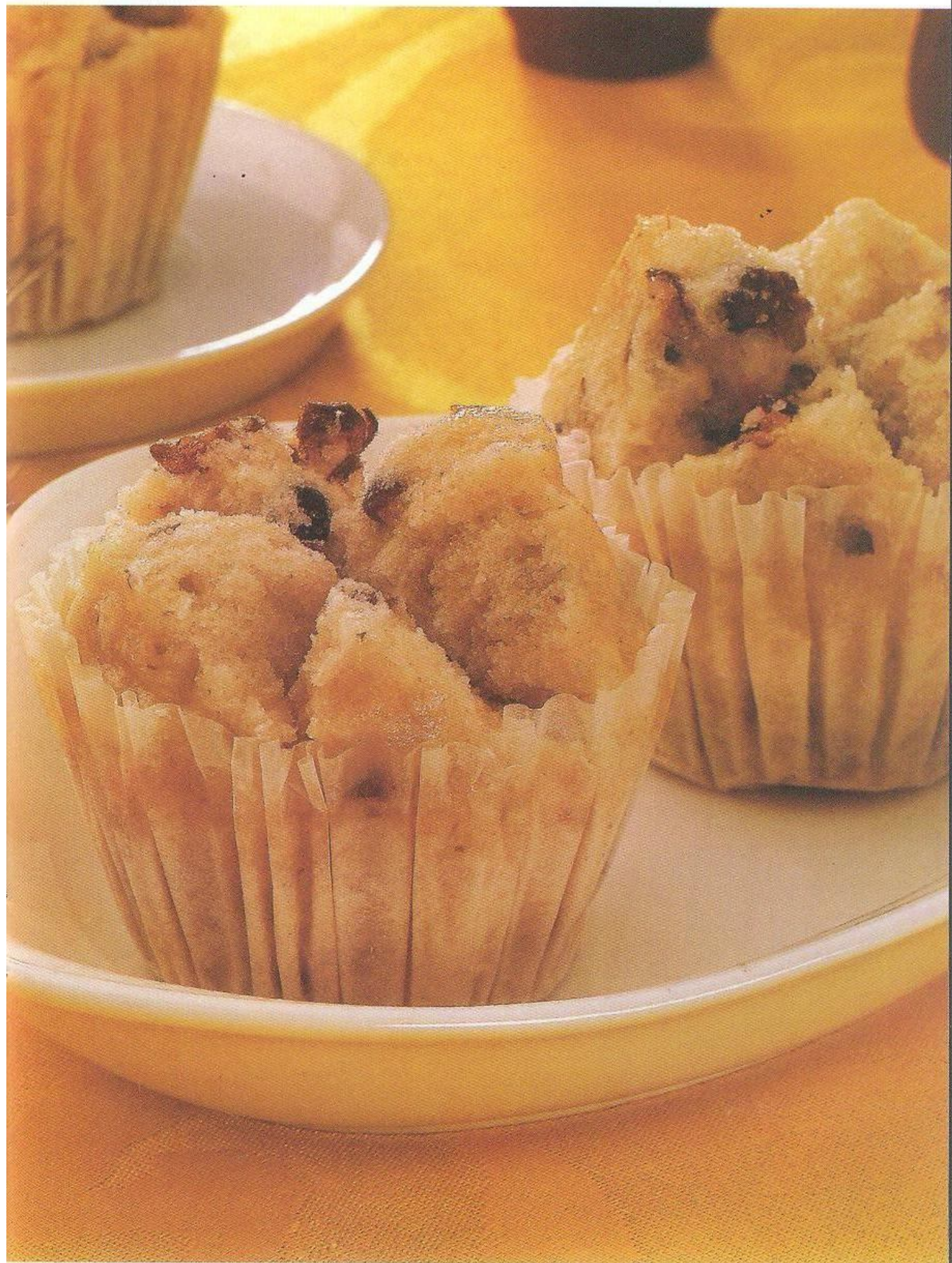
B: Đường kính: 1 cốc; nước sôi: 1 cốc.



## CÁCH LÀM

1. Cho gia vị A vào đảo đều, dùng rây rây qua chuẩn bị sẵn (H1).
2. Gia vị B cho vào bát khuấy đều (H2), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò nấu ở nhiệt độ cao 1 phút. Lấy ra chờ nguội khoảng 40° thì từ từ cho thêm gia vị A, đậu đỏ vào đảo đều tới khi quánh tay (H3).
3. Đổ nguyên liệu vào các khuôn (đây tám phần), xếp vào khay, đậy kín nắp. Đưa vào lò nướng ở nhiệt độ cao khoảng 4 phút là được.





# CHÈ KHOAI LANG

## NGUYÊN LIỆU

Khoai lang vàng: 350g.

## GIA VỊ

A: Muối tinh: 1/4 thìa nhỏ.

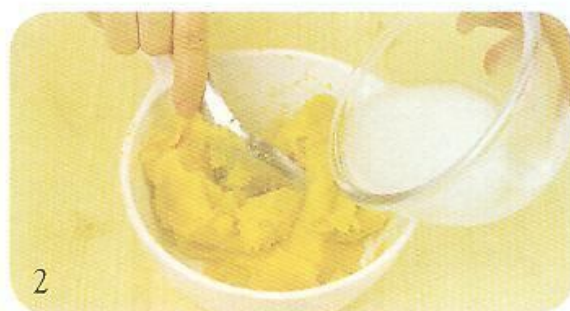
B: Bột vani: 20g; đường kính: 1/2 cốc.

C: Đường mạch nha: 1/2 cốc; nước sôi để nguội: 2,5 cốc.



## CÁCH LÀM

1. Khoai lang rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng nhỏ. Cho vào túi nilon chịu nhiệt, đưa vào lò ở nhiệt độ cao 4 phút, lấy ra cho thêm gia vị A, nhân lúc đang nóng nghiền nhuyễn.
2. Cho gia vị B và C vào bát trộn đều. Dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò ở nhiệt độ cao khoảng 2 phút tới khi tan chảy thì lấy ra.
3. Cho từng phần khoai lang đã nghiền nhuyễn vào đảo đều (H2), xúc đổ sang khay đáy bằng đã quét qua nước (H3), chờ nguội đặt vào tầng mát tủ lạnh cho tới khi hoàn toàn đông kết thì lấy ra. Dùng khuôn bánh có hoa văn, bôi qua một lớp dầu mặt trong, cắt thành từng miếng nhỏ, bày ra đĩa là được.





# BÁNH YẾN MẠCH GẠO NẾP NHÂN THỊT

## NGUYÊN LIỆU

Thịt ba chỉ xay: 300g; Hành hoa: 1 nhánh;  
Trứng gà: 1 quả; Yến mạch, gạo nếp: mỗi  
loại 1 cốc.



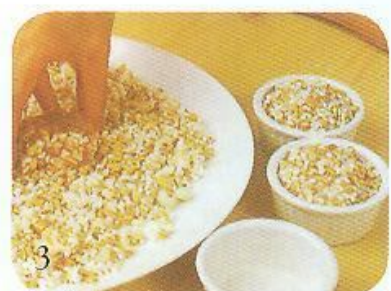
## GIA VỊ

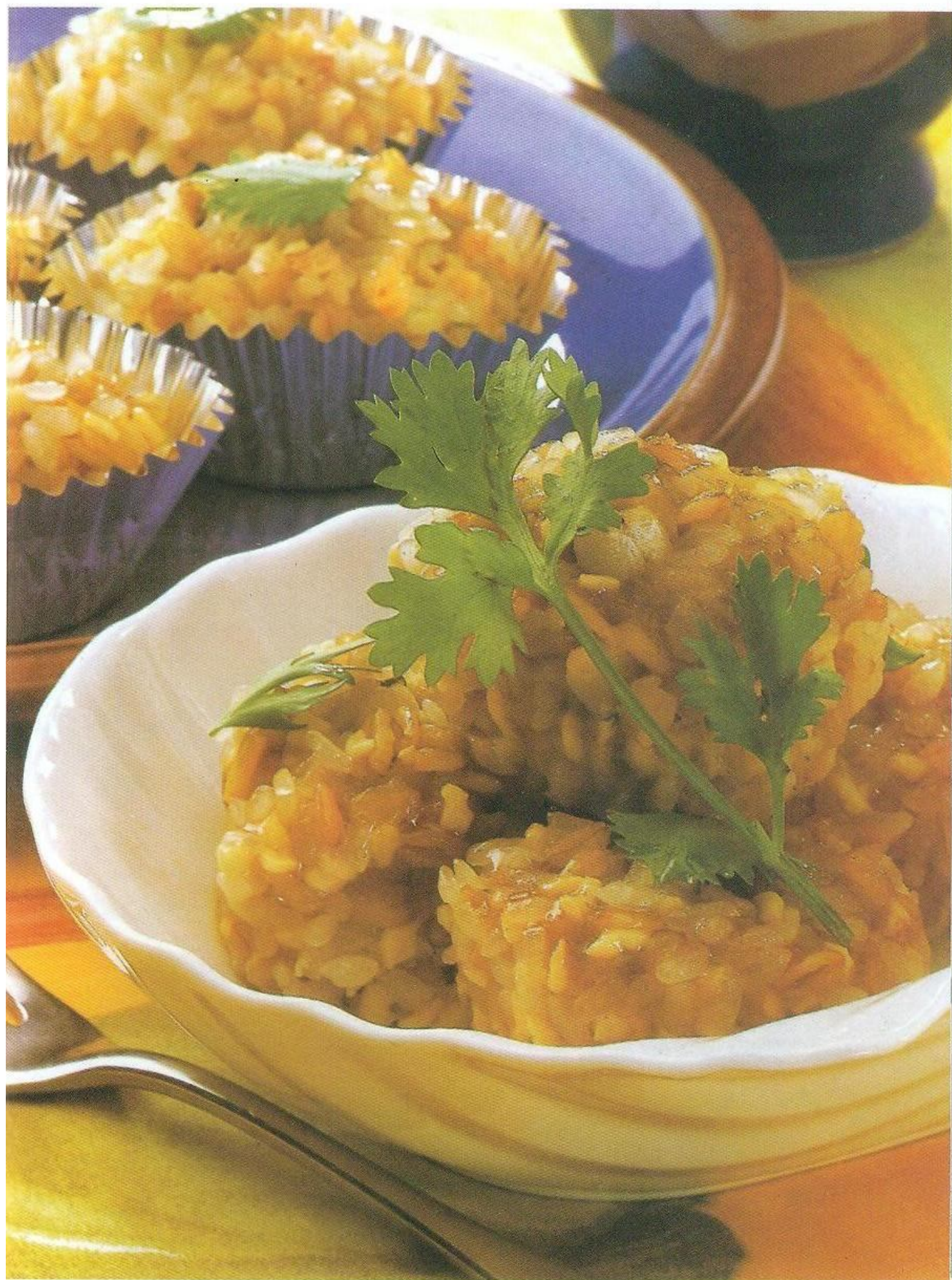
A: Bột khoai tây: 30g; nước sôi: 1/2 cốc.

B: Muối tinh, hạt tiêu bột, bột nêm: mỗi loại 1 thìa nhỏ; dầu vừng, rượu vàng, tương: mỗi loại 1 thìa to; bột ngô, xì dầu đặc: mỗi loại 2 thìa to; nước lọc: 3 thìa to.

## CÁCH LÀM

1. Hành, gừng rửa sạch, thái nhỏ. Gia vị A cho vào bát đảo đều, chuẩn bị sẵn.
2. Yến mạch ngâm nước 30 phút, vớt ra để ráo. Gạo nếp vo kĩ, ngâm nước 1 đêm, để ráo. Cho cả hai loại vào khay đáy bằng, trộn đều, dàn phẳng.
3. Cho gia vị B và thịt xay vào bát trộn đều, đập thêm trứng gà (H1, H2), thêm gừng, hành vào đảo đều. Cho vào tủ lạnh 30 phút, lấy ra chia thành từng miếng nhỏ, phía trên rắc đều yến mạch và gạo nếp (H3).
4. Xếp từng miếng vào khuôn bánh đã quét qua dầu (H4), xếp vào khay nướng, đậy kín nắp (H5), đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 4 - 5 phút là được.





# CHÁO TRÂN CHÂU, HẠT SEN GẠO LỨT

## NGUYÊN LIỆU

Gạo nếp trắng, hạt sen tươi, hạt trân châu: mỗi loại 1/4 cốc;  
Gạo lứt: 1/2 cốc; Long nhãn: 2 thìa to.



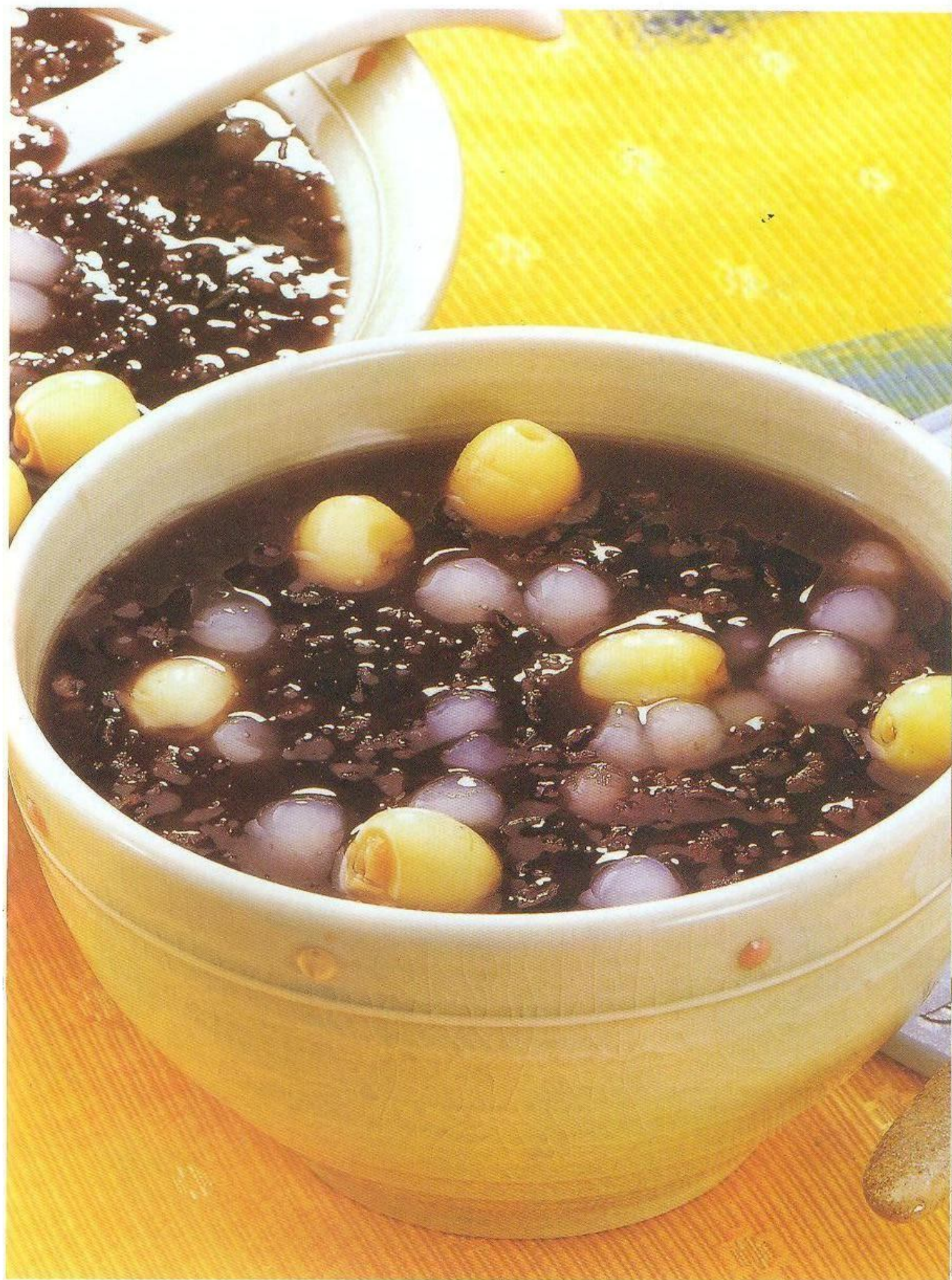
## GIA VỊ

A: Nước sôi: 1/2 cốc  
B: Rượu gạo: 1/2 cốc; nước nóng: 5 cốc.  
C: Đường đỏ: 1/2 cốc.

## CÁCH LÀM

1. Gạo nếp, gạo lứt vo sạch, ngâm nước khoảng 4 giờ, vớt ra để ráo. Cho vào bát, thêm gia vị A đảo đều (H1). Dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín (H2), đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 5 phút.
2. Lấy ra đảo qua, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, quay thêm 6 phút ở nhiệt độ trung bình. Lấy ra om thêm 10 phút.
3. Hạt sen, long nhãn rửa sạch, cho vào bát, thêm hạt trân châu và gia vị B vào đảo đều (H3). Dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 5 phút, sau đó quay thêm 10 phút ở nhiệt độ lửa trung bình.
4. Cho tiếp gạo nếp, gạo lứt và gia vị C vào trộn đều (H4). Dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 10 phút tới khi sánh lại là được.





# SỦI CẢO NHÂN ĐẬU

## NGUYÊN LIỆU

Vỏ bánh sủi cảo: 15 lá; Thịt lợn xay: 150g;  
Nấm hương: 4 tai; Rau chân vịt: 200g;  
Hạt đậu tương non đông lạnh: 12 hạt.



## GIA VỊ

A: Muối tinh: 1 thìa nhỏ.

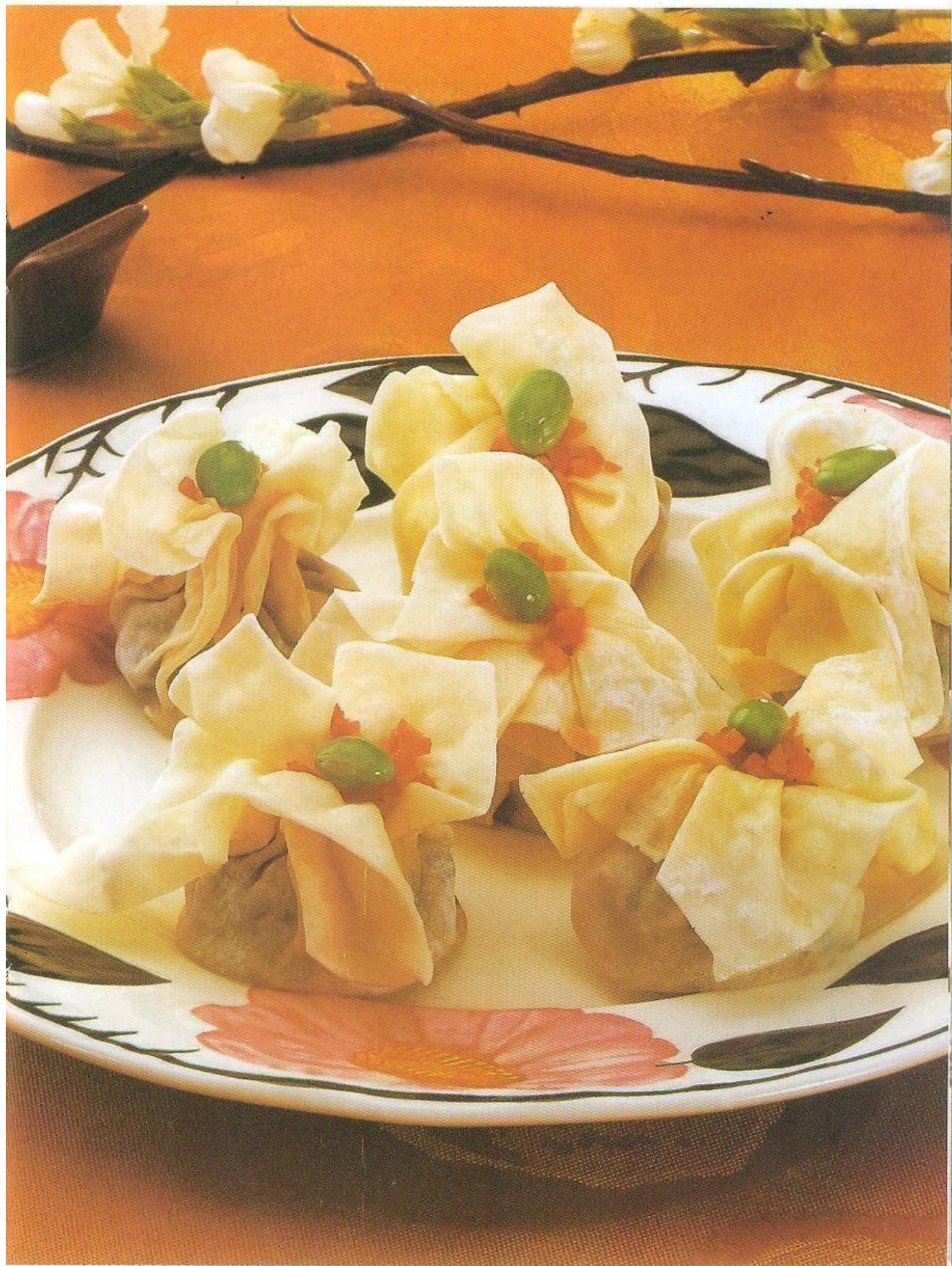
B: Muối tinh, hạt tiêu bột, bột nêm:  
mỗi loại 1 thìa nhỏ; nước gừng, nước hành, xì dầu: mỗi loại 2 thìa to.

C: Dấm trắng: 1 thìa nhỏ; nước lọc: 1 cốc.

## CÁCH LÀM

1. Rau chân vịt rửa sạch, băm nhỏ (H1), cho vào bát trộn đều cùng gia vị A. Nấm hương rửa sạch, băm nhỏ. Vỏ bánh dùng chày cán mỏng. Đậu tương rửa sạch, bóc vỏ chần bị sẵn.
2. Thịt xay, nấm hương, rau chân vịt cho vào bát trộn đều cùng gia vị B (H2), ướp khoảng 20 phút dùng để làm nhân bánh.
3. Vỏ bánh bóc từng lá trải sẵn, mỗi lá bọc 1 thìa to nhân, gói chặt (H3), phía trên gài 1 hạt đậu tương.
4. Đổ đầy 3/4 nước vào nồi hấp chuyên dụng, khay hấp bôi xung quanh một lớp dầu mỏng, xếp sủi cảo lên trên, phun nhẹ một lớp gia vị C lên trên (H4), đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 4 phút là được.





# BÁNH HẤP LÁ TRÚC

## NGUYÊN LIỆU

Thịt lợn xay: 150g; Măng trúc: 1/2 cái; Bột gạo nếp: 200g; Nấm hương: 4 tai; Bột khoai tây: 25g; Hành củ: 3 củ; Tôm nõn: 1/2 thìa to; Lá trúc: vài lá

## GIA VỊ

A: Muối tinh: 1/4 thìa; Bột trà xanh: 2 thìa nhỏ; Đường kính: 1/4 cốc; Nước trà xanh nóng: 3/4 cốc.

B: Mỡ lợn: 1 thìa to.

C: Dầu mè: 2 thìa to.

D: Bột tiêu, bột nêm: mỗi loại một thìa nhỏ; Dầu vừng, bột năng: mỗi loại 1 thìa to; Xì dầu đặc: 2 thìa to.

E: Dầu vừng: 1 thìa to.



## CÁCH LÀM

1. Măng trúc rửa sạch, cho vào nước sôi chần qua, bóc vỏ, thái nhỏ hạt lựu (H1). Nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, hành củ bóc vỏ, thái nhỏ chuẩn bị sẵn.
2. Tôm nõn ngâm mềm, để ráo nước, thái nhỏ. Lá trúc rửa sạch, phết một lớp dầu mỏng lên trên mặt, giữ lại 1 lá cắt thành các khoanh nhỏ để dùng sau.
3. Hành củ, thịt lợn xay, nấm hương, tôm nõn trộn đều cùng gia vị C. Cho vào lò nấu to lửa khoảng 2 phút. lấy ra trộn đều cùng măng trúc và gia vị D dùng làm nhân bánh.
4. Bột gạo nếp, bột khoai tây cho vào bát trộn đều cùng gia vị B tiếp tục nhào nặn cho tới khi không dính tay (H3). Để ủ 30 phút sau đó nặn thành 25 - 30 cục nhỏ, vê tròn rồi ấn dẹt, dùng làm vỏ gói 1 thìa to nhân bánh (H4), bao kín.
5. Dùng lá trúc đã cắt nhỏ xếp đều vào đĩa chịu nhiệt, mỗi lá xếp vào một viên bánh, phun lên bề mặt một lớp nước mỏng, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, cho vào lò (H5). Quay ở nhiệt độ cao 3 phút, lấy ra phết nhẹ một lớp dầu vừng, tiếp đó dùng lá trúc gói lại là được.





# BÁNH GA TÔ HƯƠNG KIWI

## NGUYÊN LIỆU

Đào mật đóng hộp, quả kiwi: mỗi loại 150g;  
Trứng gà: 3 quả.

## GIA VỊ

- A: Đường trắng: 1/2 cốc.  
B: Muối tinh: 1/8 thìa nhỏ; Bột nở: 1 thìa nhỏ; bột mì: 1 cốc.  
C: Sữa bò 3 - 4 thìa to; bơ: 2 thìa to, rượu trắng, nước cốt chanh: mỗi loại 1 thìa to.  
D: Chất Genetine: 1 thìa to; Đường trắng: 2 thìa to.  
E: Nước sôi: 3/4 cốc.



## CÁCH LÀM

1. Đào mật lấy ra thái miếng nhỏ, quả kiwi thái thành miếng mỏng, gia vị A cho vào bắt trộn đều, rây qua chuẩn bị sẵn.
2. Gia vị B cho vào một bát khác, dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín (H1), đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 20 phút, lấy ra đảo đều chuẩn bị sẵn.
3. Trứng gà đập vào bát (H2), thêm gia vị A và gia vị B đã dần sẵn đảo đều. cho thêm gia vị C vào đánh kỹ (H4).
4. Lần lượt rót hỗn hợp vừa tạo vào các bát nhỏ, đầy 8 phần (H5), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 3 đến 4 phút thì lấy ra.
5. Gia vị D cho vào một bát khác trộn đều, thêm gia vị E đảo kỹ. Dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, cho vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 10 - 20 phút. Lấy ra xếp lên trên mặt các bánh ga tô vừa làm, dùng đào mật và kiwi trang trí xung quanh cho đẹp mắt.





# BÁNH GA TÔ HƯƠNG CAM

## NGUYÊN LIỆU

Trứng gà: 3 quả; Bơ nguyên kem: 100g; Dứa miếng đóng hộp: 3 miếng; Quả mâm xôi khô: 12 quả; Chanh tươi: 1/2 quả; Quả anh đào: 1 quả.



## GIA VỊ

A: Bột nở: 1,5 thìa nhỏ; sữa bột: 2 thìa to; bột mỳ: 250g.

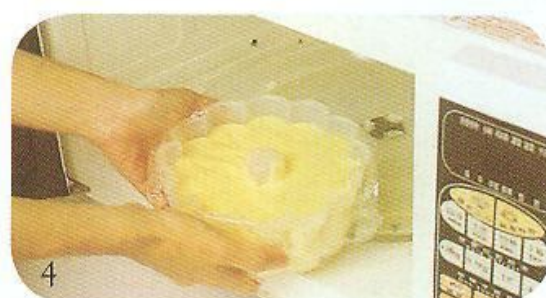
B: Muối tinh: 1/4 thìa nhỏ; đường kính: 100g; bơ: 110g.

C: Nước cam cô đặc: 3 thìa to.

D: Bơ: 30g.

## CÁCH LÀM

1. Dứa thái làm tư, chanh rửa sạch, cắt lát, mâm xôi rửa sạch. Gia vị A rây qua cho vào bát chuẩn bị sẵn.
2. Gia vị B cho vào một bát khác, đảo đều (H1), thêm trứng gà vào đánh đều cho tới khi sủi bọt, cho thêm bơ nguyên kem, gia vị C vào quấy cho tới khi quánh lại (H2)
3. Dùng gia vị D xoa đều lên bề mặt khay nướng, rải dứa và quả mâm xôi xuống dưới. Rót hỗn hợp vừa làm vào (đầy tám phần) (H3), đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 4 - 5 phút.
4. Úp ngược khay bánh vừa làm vào một đĩa khác, trang trí thêm chanh lát và quả anh đào lên trên cho đẹp mắt.





# BÁNH NƯỚNG TRỘN HÀNH KHÔ

## NGUYÊN LIỆU

Trứng gà: 1 quả;  
Hành hoa thái nhỏ, phơi khô: 1/2 bát.

## GIA VỊ

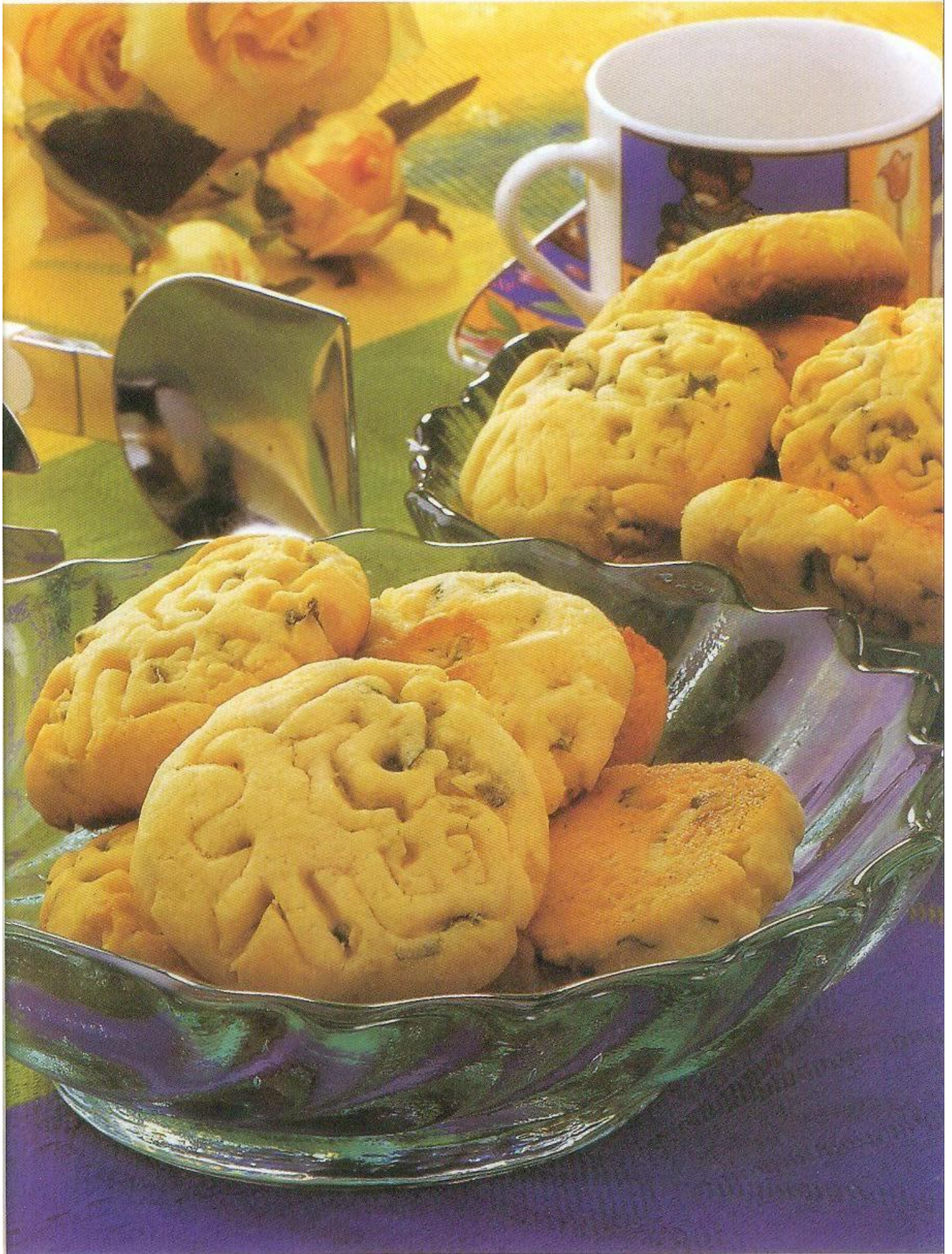
- A: Bột nở: 1/2 thìa nhỏ, sữa bột nguyên kem: 2 thìa to; khoai tây: 1/2 cốc; bột mỳ: 1,7 cốc.  
B: Bơ: 120g.  
C: Muối tinh: 1 thìa nhỏ; đường kính: 1/2 cốc.



## CÁCH LÀM

1. Gia vị A rây qua, cho vào bát chuẩn bị sẵn.
2. Gia vị B cho vào bát quấy tới khi tan xốp (H1), thêm gia vị C, hành khô, trứng vào đảo đều (H2), cho vào túi nilon đã quét dầu 30 phút (H3). Lấy ra vê thành từng viên, ấn dẹt (H4), dùng khuôn cắt thành các hoa văn khác nhau (H5).
3. Dùng dầu ăn quét đều lên bề mặt khay nướng. Đưa vào lò quay khoảng 5 phút ở nhiệt độ cao cho nóng già. Lấy ra xếp bánh vừa làm vào, đưa vào lò quay tiếp 3 phút ở chế độ tương tự (H6), lật mặt, quay thêm khoảng 1,5 phút là được.





# BÁNH PÚT ĐÌNH HƯƠNG TÁO

## NGUYÊN LIỆU

Bánh mì gối: 2 cái; Táo tây: 1/2 quả;  
Nho khô: 30 hạt;  
Quả hạnh đào đập vụn, rang chín.

## GIA VỊ

A: Tinh dầu thơm: 1 thìa nhỏ; bột ngô: 2 thìa to; đường kính: 40g; sữa ấm: 1 cốc.  
B: Bơ: 1 thìa to.

## CÁCH LÀM

1. Bánh mì cắt bỏ mép, xé vụn (H1), băm nhỏ (H2). Táo dùng nước ấm rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái hạt lựu (H3), trứng gà đập vào bát, trộn đều cùng gia vị A (H4), thêm bánh mì, táo và 1/2 nho khô vào trộn đều.
2. Dùng gia vị B xoa đều lên mặt trong của khay nướng, trút hỗn hợp vừa làm vào (đây tám phần) (H5), để ngấm khoảng 10 phút, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 8 - 10 phút (H6).
3. Úp bánh vừa làm vào đĩa, rắc hạnh khô, hạnh đào và một vài lát táo lên trên cho đẹp mắt.





# BÁNH GA TÔ SÔCÔLA

## NGUYÊN LIỆU

Trứng gà: 4 quả;  
Sôcôla, hạnh nhân : mỗi loại 70g.

## GIA VỊ

- A: Bột kiềm: 1/4 thìa nhỏ; bột ca cao: 30g;  
bột mỳ: 120g.  
B: Đường phèn: 150g; muối: 1/4 thìa nhỏ.  
C: Bơ: 45g.  
D: Dấm trắng: 1 thìa nhỏ; sữa bò: 4 thìa to.



## CÁCH LÀM

1. Sôcôla, hạnh đào đập vụn, rang qua cho dậy mùi thơm, gia vị A rây qua chuẩn bị sẵn.
2. Trứng gà đập vào bát, dùng máy đánh kem đánh bông xốp, thêm gia vị B vào đánh cho tới khi sánh lại. Cho tiếp gia vị A, sôcôla, hạnh nhân và gia vị C đã đun tan chảy vào đảo đều (H2), cho nốt gia vị D vào đảo kỹ (H3).
3. Rót hỗn hợp vừa làm vào các khuôn nhỏ đầy 8 phần, xếp lên khay nướng chuyên dụng rồi đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 5 phút là được (H4).





# CARAMEN YẾN MẠCH HƯƠNG ĐÀO

## NGUYÊN LIỆU

Yến mạch: 1/4 cốc; Nho khô, cầu kỷ: mỗi loại 1 thìa to; Đào mật: 1/2 quả; Anh đào: 6 quả; Chất genetine: 4 miếng

## GIA VỊ

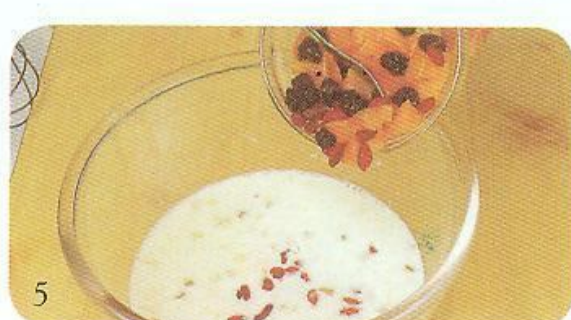
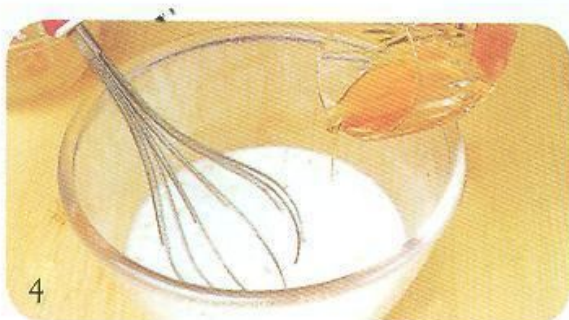
- A: Rượu Lan mẫu: 2 thìa to.  
B: Bơ: 1/2 cốc; đường kính: 2 thìa to.  
C: Muối tinh: 1/4 thìa nhỏ; sữa bò nóng: 1 cốc.  
D: Mật ong: 2 thìa to.



## CÁCH LÀM

- Đào rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Nho khô, cầu kỷ, anh đào rửa sạch, để ráo.
- Chất genetine dùng kéo cắt vụn (H1). Cho vào bát ngâm tới khi mềm nhũn, lấy ra bóp sạch nước (H2). Cho vào bát cùng gia vị A trộn đều, dùng giấy bọc thức ăn cỡ lỗ bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 10 giây cho tan chảy thì lấy ra. Gia vị B cho vào một bát khác, dùng máy đánh kem đánh cho tới khi sủi bọt (H3).
- Yến mạch và gia vị C cho vào bát trộn đều, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút thì lấy ra, cho genetine, đào mật, nho khô, cầu kỷ, gia vị D và 1/3 gia vị B vào đảo đều (H5), cuối cùng cho nốt phần gia vị B còn lại vào đảo nhuyễn.
- Rót hỗn hợp vừa làm vào các bát thủy tinh (đầy 9 phần), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, chờ nguội thì cho vào tủ lạnh cho tới khi đông kết, lấy ra trang trí thêm anh đào lên trên là được.

**Chú ý:** Chất genetine là một hợp chất có tác dụng làm gia tăng sự kết dính, đông kết.





# CARAMEN TRỨNG GÀ

## NGUYÊN LIỆU

Trứng gà: 2 quả

## GIA VỊ

A: Nước sôi: 1/4 cốc; đường kính: 1/2 cốc.

B: Tinh dầu thơm: 1 thìa nhỏ; sữa bò: 1/2 cốc.

C: Nước hoa quả: 5g; đường kính: 1/3 cốc.



## CÁCH LÀM

1. Gia vị A cho vào bát trộn đều, dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 3 phút cho tới khi quánh lại. Lấy ra rót vào các khuôn bánh.
2. Gia vị B đổ vào bát, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín (H1), đưa vào lò quay ở nhiệt độ trung bình khoảng 1 phút thì lấy ra. Trứng gà đập vào bát, trộn đều cùng gia vị B, tạo thành dung dịch sữa trứng để dùng sau.
3. Gia vị C cho vào bát, thêm 1 cốc nước, đánh đều. Dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 3 phút, lấy ra trộn đều cùng hỗn hợp sữa trứng vừa làm.
4. Hớt bỏ các tạp chất, dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 1,5 phút. Lấy ra rót đều vào các khuôn bánh (H3), chờ bánh nguội cho vào tầng mát tủ lạnh là được.





# CARAMEN HƯƠNG DẦU TÂY

## NGUYÊN LIỆU

Keo quả trong suốt: 10 miếng;

Trứng gà: 3 quả.



## GIA VỊ

A: Rượu Brandy hoặc rượu Lan mầu:  
2 thìa to.

B: Đường kính: 1/2 cốc; sữa bò: 2,5 cốc.

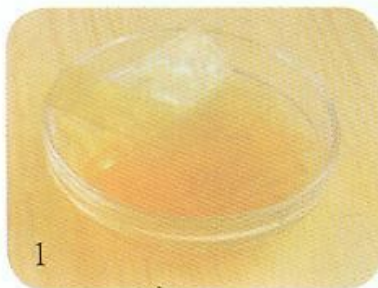
C: Tinh dầu thơm: 1 thìa nhỏ.

D: Nước dâu cô đặc: 2 - 3 thìa to.

E: Bơ tươi: 40g.

## CÁCH LÀM

1. Trứng gà bỏ lòng trắng.
2. Keo quả cắt thành từng miếng nhỏ, ngâm nước cho mềm (H1), để ráo. Cho vào bát, trộn đều cùng gia vị A, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 10 giây cho tới khi tan chảy thì lấy ra (H2)
3. Cho gia vị B vào một bát khác, đánh đều, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 20 giây cho tới khi tan chảy thì lấy ra (H3).
4. Rưới dung dịch keo quả vào trộn đều, thêm trứng gà, gia vị C vào đảo nhuyễn, vớt bỏ các tạp chất. Lần lượt rót đều vào các ly (H5), chờ nguội cho vào làm mát trong tủ lạnh. Khi ăn, rưới thêm gia vị D và E lên trên là được.





# THẠCH HƯƠNG MẶN ĐEN

## NGUYÊN LIỆU

Quả mận đen: 6 quả.



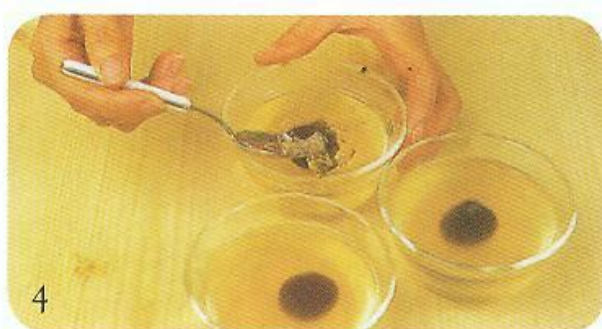
## GIA VỊ

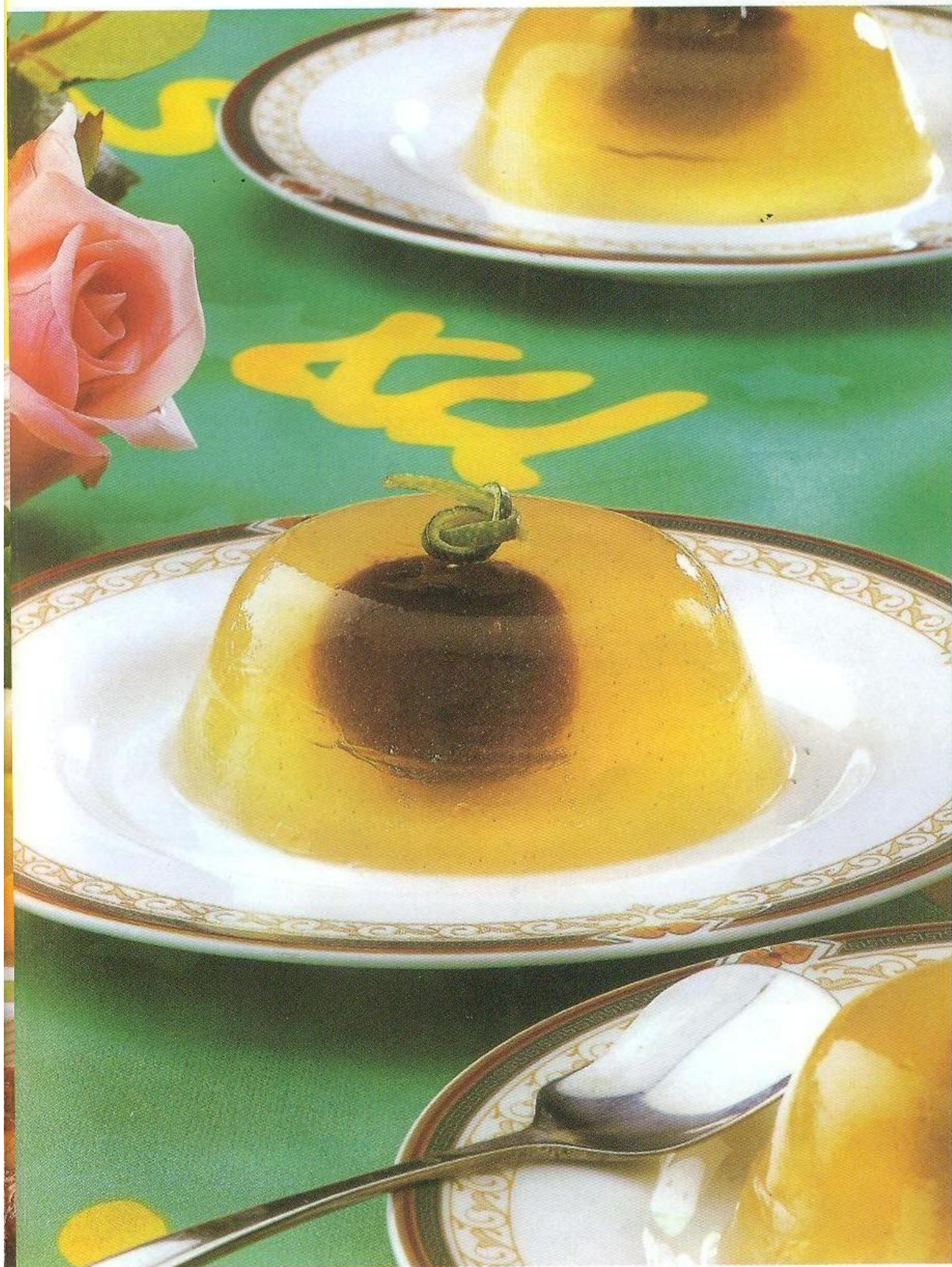
A: Bột Vani, bột genetine: mỗi loại 1 thìa nhỏ; đường kính: 1/2 cốc.

B: Nước mận đen cô đặc: 2 thìa to; nước lọc: 1,5 cốc.

## CÁCH LÀM

1. Cho gia vị A, B vào bát trộn đều (H1), dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín. Đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 2 - 3 phút cho tới khi tan chảy thì lấy ra (H2).
2. Lần lượt rót vào các khuôn bánh (đầy 3 phần), cho 1 quả mận đen vào giữa rồi tiếp tục rót đầy khuôn (đầy 9 phần) (H4). Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, chờ nguội, cho vào tủ lạnh làm đông. Khi ăn úp ngược khuôn bánh cho bánh ra đĩa là được.





# THẠCH TRÀ HƯƠNG HOA THƠM

## NGUYÊN LIỆU

Trà ướp hoa: 25g.

## GIA VỊ

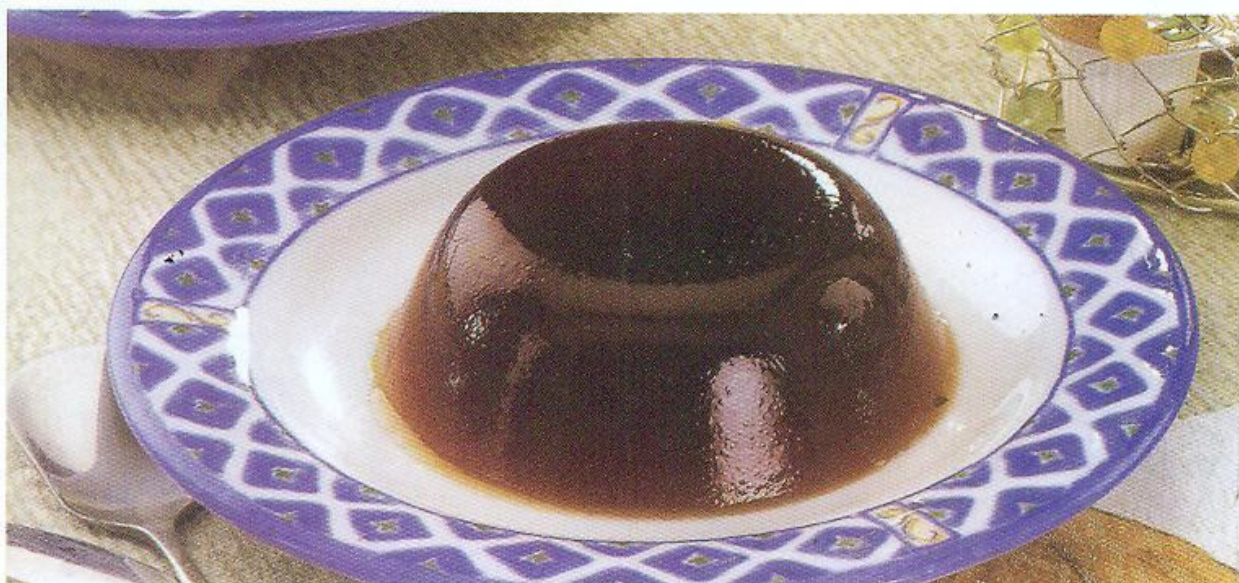
A: Bột vani, bột genetine: mỗi loại 1 thìa nhỏ; đường kính: 1/2 cốc.

B: Mật ong hoặc bơ tươi: 30g.



## CÁCH LÀM

1. Trà ướp hoa cho vào bình, cho 2 cốc nước sôi vào hãm khoảng 3 phút. Rót nước ra để riêng.
2. Cho gia vị A, nước trà vào trộn đều (H1). Dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao cho tới khi hoàn toàn tan chảy thì lấy ra.
3. Lọc bỏ các tạp chất, lần lượt rót vào các khuôn. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, cho vào tủ mát tủ lạnh để làm đông. Khi ăn úp ra đĩa, rưới một chút gia vị B 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: nxbpnhu@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 Điểm tâm**

*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**

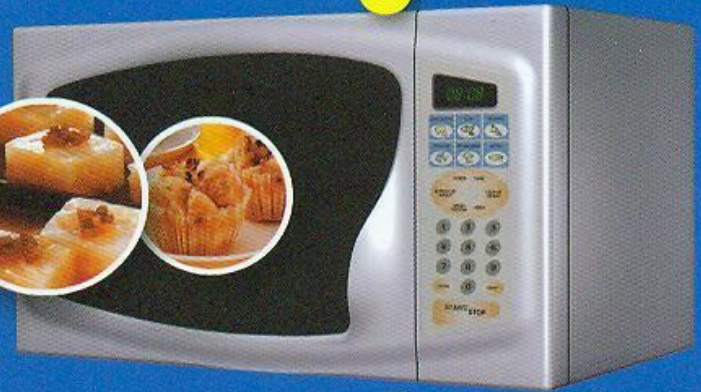
*Chế bản tại*

**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 bằng lò vi sóng

STAR BOOKS



*Món điểm tâm*

**PHUONGDONG**

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA  
VÀ TRUYỀN THÔNG PHƯƠNG ĐÔNG

53/209 Đới Cầu, Ba Đình, Hà Nội  
ĐT: 04.39334654 - Fax: 04.39335331  
Email: [nhasachphuongdong@yahoo.com](mailto:nhasachphuongdong@yahoo.com)  
Website: [nhasachphuongdong.vn](http://nhasachphuongdong.vn)

Chế biến món ăn bằng lò vi sóng



8 936047 861675

**Giá: 39.000 VNĐ**