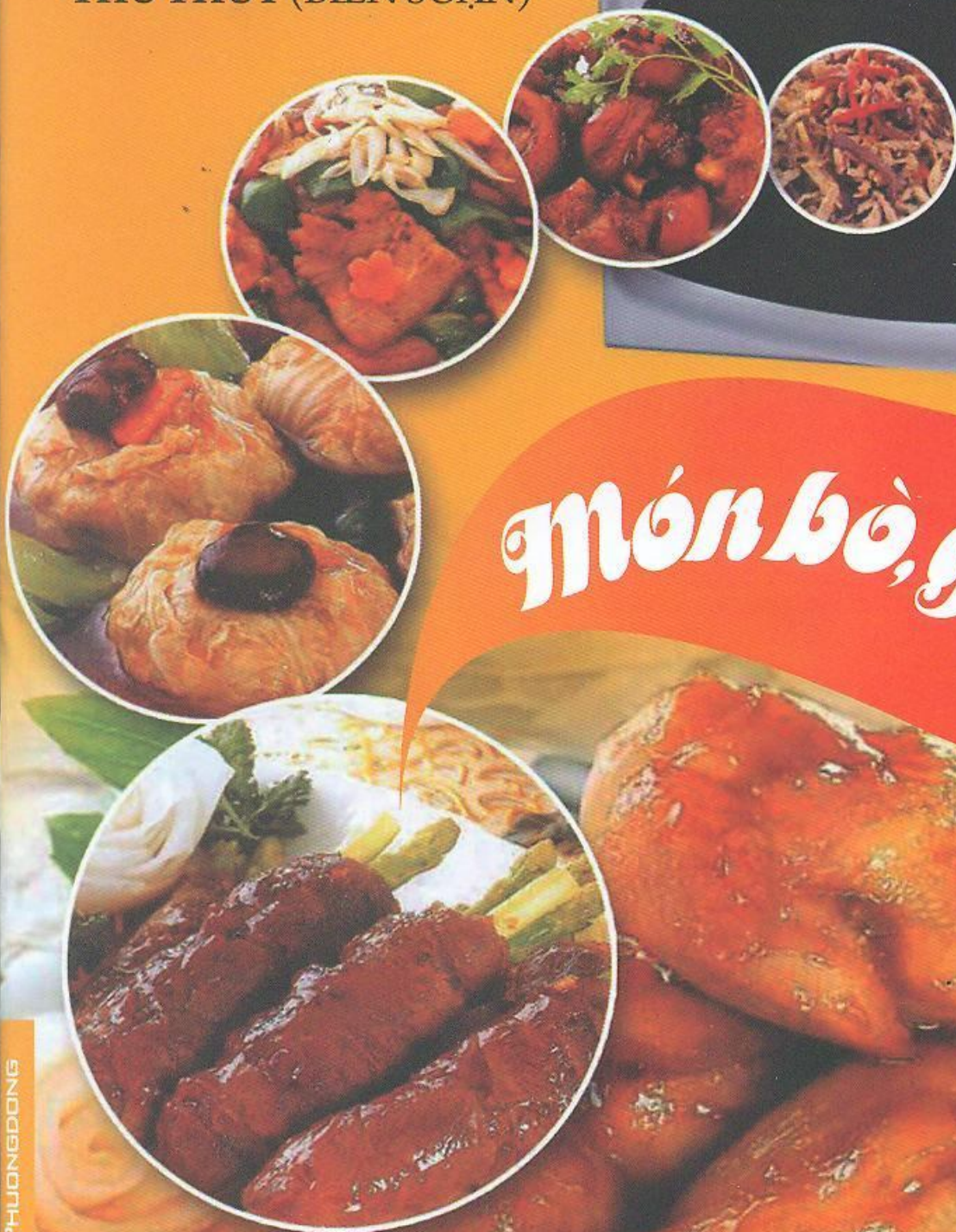


Chế biến món ăn bằng lò vi sóng

THU THÚY (BIÊN SOẠN)



Món bò, gà, lợn



Chế biến
món ăn

bằng LÒ VI SÓNG

món Bò, Gà, Lợn

THU THỦY BIÊN SOẠN



MỤC LỤC

CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỊT LỢN

Tứ hỷ đoàn viên.....	08
Thịt xào ớt xanh.....	10
Sườn sốt kinh đô.....	12
Thịt lợn xào chua ngọt.....	14
Dạ dày lợn xào rau hẹ.....	16
Chân giò hầm Coca.....	18
Thịt sụn xào rượu đỏ.....	20
Dạ dày lợn xào bát bảo.....	22
Sườn lợn sốt chao đậu.....	24
Sủi cào xào đậu nấm.....	26



CÁC MÓN ĂN TỪ THỊT BÒ

Bông gạo cuộn ruốc thịt bò.....	28
Đu đủ trộn thịt bò xào hành.....	30
Thịt bò cuộn măng tây nướng.....	32

CÁC MÓN ĂN TỪ THỊT GÀ

Đùi gà nướng.....	34
Thịt gà sốt nước dừa.....	36
Thịt gà xào váng đậu.....	38
Gà nhồi ống tre.....	40
Gà nấu đông.....	42



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.

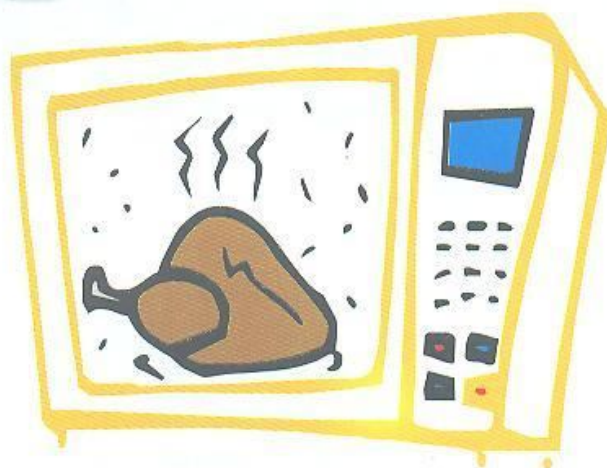
ĐIỆN NĂNG CÀNG LỚN, CÔNG SUẤT HOẠT ĐỘNG CÀNG CAO

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	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.

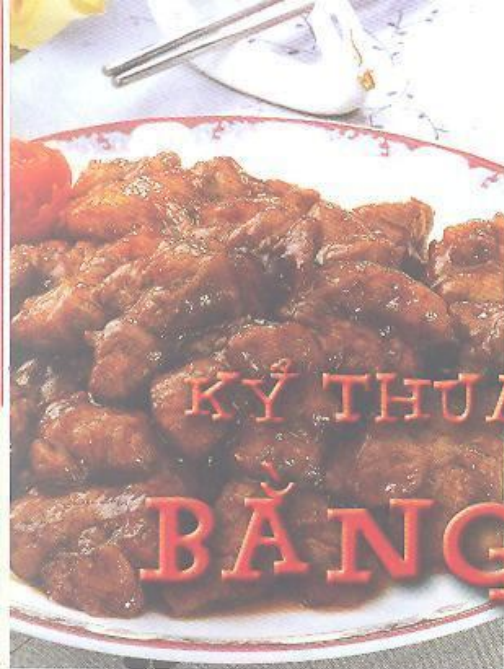
- **Đồ dùng bằng gỗ.**

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.



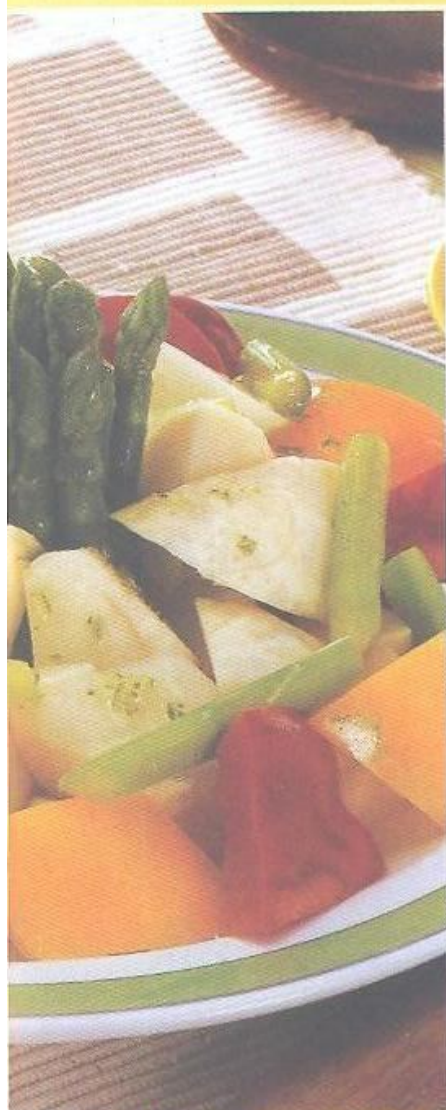


HẦM MÓN ĂN NHƯ THẾ NÀO ? BẰNG LÒ VI SÓNG

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.



CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỊT LỢN

TỨ HỈ ĐOÀN VIÊN

NGUYÊN LIỆU:

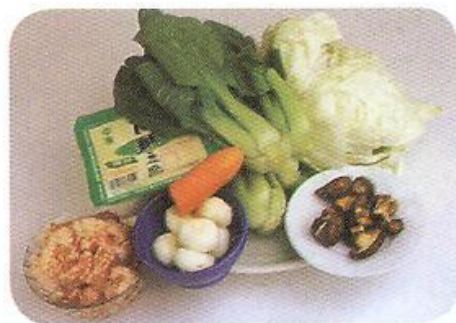
Thịt lợn nạc xay: 350g; Đậu phụ: 120g; Mã thầy: 6 củ; Nấm hương: 4-6 tai; Trứng gà: 1 quả; Cà rốt: 30g; Bắp cải: 4 lá; Cải chíp: 4-6 cây; Ớt đỏ: 4-6 quả.

GIA VỊ:

A: Hạt tiêu bột, đường kính: mỗi loại 1 thìa nhỏ; dầu vừng: 1 thìa to; xì dầu, rượu vang, bột năng, nước gừng, nước hành: mỗi loại 2 thìa to.

B: Đường kính: 1 thìa nhỏ; muối, dầu ăn, rượu: mỗi loại 2 thìa nhỏ; nước lọc: 4 thìa to.

C: Muối, bột nêm: mỗi loại 1 thìa nhỏ; bột năng, dầu ăn: mỗi loại 1 thìa to; xì dầu: 1,5 thìa to; nước nóng: 1 cốc.



CÁCH LÀM:

1. Nấm hương ngâm nước, rửa sạch, cà rốt gọt vỏ, tía hoa.
2. Mã thầy gọt vỏ, đập dập (H1), vắt khô nước. Cho mã thầy và đậu phụ vào bát đựng thịt xay trộn đều (H2), đập trứng và cho gia vị A quấy đều, đưa vào tủ lạnh 30 phút rồi lấy ra.
3. Chia thịt thành 4 phần bằng nhau, vè tròn (H3), quét 1 lớp dầu mỏng lên trên, dùng tay ấn nhẹ cho dẹt. Dùng giấy bọc thức ăn có lỗ bọc kín, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 4 phút.
4. Cải chíp, bắp cải rửa sạch, cho vào túi chịu nhiệt cùng với 1/2 gia vị B trộn đều. Đưa vào lò quay 2 phút ở nhiệt độ cao (H4). Lấy ra dùng dao khía cuống cải chíp thành hình chữ thập, sau đó nhét 1 quả ớt vào trong.
5. Dùng lá bắp cải bọc các viên thịt lại (H5), xếp vào đĩa sâu lòng. Dùng gia vị C rưới đều lên trên, thêm nấm hương và cà rốt, cải chíp bày xung quanh đĩa. Đưa vào lò quay 5 - 6 phút ở nhiệt độ cao, sau đó giảm xuống nhiệt độ trung bình quay tiếp 4 - 5 phút, lấy ra om thêm 5 phút, khi ăn xúc ra đĩa, rắc rau mùi lên trên là được.





THỊT XÀO ỚT XANH

NGUYÊN LIỆU

Thịt ba chỉ: 300g; Đậu phụ đen: 1 miếng; Ớt xanh: 1 quả; Cà rốt: 40g; Tỏi tây: 1 cây; Hành hoa: 2 nhánh; gừng: 3 lát; Tỏi: 1 tép.

GIA VỊ

A: Đường kính: 1 thìa nhỏ; tương đậu nành: 1/2 thìa to; tương ngọt: 1 thìa to; xì dầu đặc, dầu ăn: mỗi loại 2 thìa to.

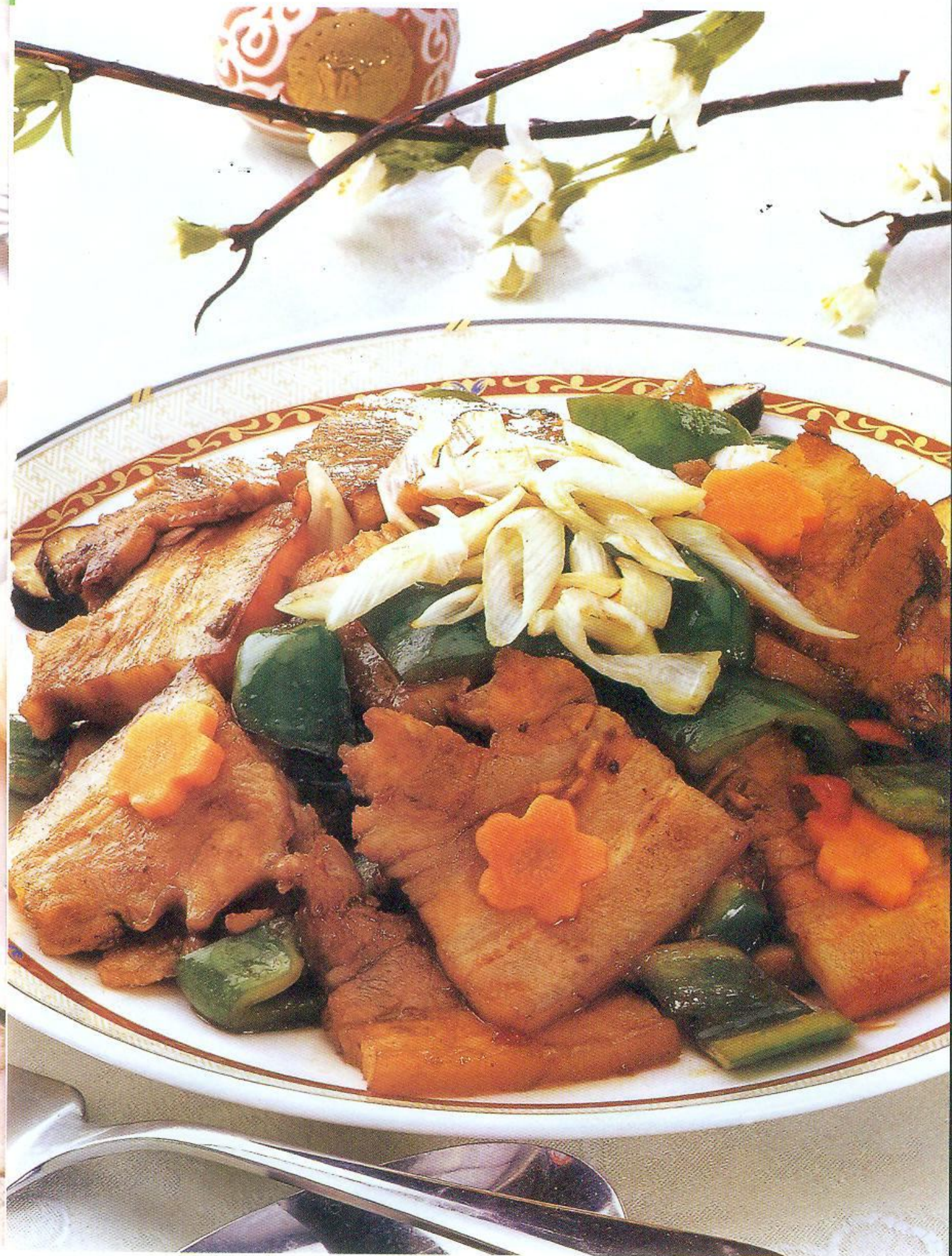
B: Muối, bột nêm: mỗi loại 1 thìa nhỏ, rượu: 2 thìa to; nước nóng: 1/2 cốc.

C: Nước bột năng: 1 thìa to; bột va ni: 1/2 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Đậu đen khô, ớt xanh ngắt cuống, bỏ hạt. Cà rốt gọt vỏ. Tất cả rửa sạch thái miếng. Tỏi tây rửa sạch, cắt bỏ rễ, thái vát. Hành rửa sạch thái đoạn ngắn, tỏi bóc vỏ thái mỏng.
2. Cho gia vị A vào bát trộn đều (H1), thêm tỏi. Đậy kín nắp, đưa vào lò quay 2 phút ở nhiệt độ cao tới khi tan chảy dùng làm nước sốt.
3. Thịt ba chỉ rửa sạch, để ráo nước. Cho vào đĩa chịu nhiệt, thêm hành, gừng và gia vị B. Thêm 1/2 cốc nước, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 5 phút. Lấy ra đảo đều, quay thêm 4 phút ở chế độ tương tự, lấy ra om thêm 10 phút. Chờ nguội, thái miếng mỏng (H2).
4. Xếp thịt vào đĩa, rưới nước sốt lên trên (H3), thêm đậu phụ đen, ớt xanh, tỏi tây, cà rốt và gia vị C. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín (H4). Đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 3 - 4 phút, lấy ra đảo đều là được.





SƯỜN SỐT KINH ĐÔ

NGUYÊN LIỆU

Sườn non: 300g

GIA VỊ

- A:** Hạt tiêu bột: 1 thìa nhỏ; ruốc thịt, nước hành, nước gừng: mỗi loại 2 thìa nhỏ; rượu vàng, xì dầu, đường đỏ, bột mì, bột dong: mỗi loại 1 thìa to
- B:** Dầu vừng, dầu ăn: mỗi loại 1/2 thìa to; nước tương, bột ngô: mỗi loại 1 thìa to; nước tương cốt lết bò: 1.5 thìa to; tương cà chua, đường kính: mỗi loại 2 thìa to, nước lọc: 1/2 cốc



CÁCH LÀM

1. Sườn rửa sạch, để ráo nước. Cho vào bát trộn đều cùng gia vị A, ướp khoảng 2 tiếng (H1), thêm 1 thìa dầu ăn đảo đều.
2. Cho 2 thìa to dầu ăn vào bát đựng sườn, đưa vào lò vi sóng quay 5 phút ở nhiệt độ cao.
3. Cho nguyên liệu đã ướp ở trên vào bát dầu ăn vừa quay, đảo đều (H2), đưa vào lò quay 4 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra lật mặt quay tiếp 3 - 4 phút ở chế độ tương tự.
4. Đang lúc còn nóng, cho thêm gia vị B vào đảo đều (H3), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín (H4), đưa vào lò quay 2 phút ở nhiệt độ cao 2 phút là được.





THỊT LỢN XÀO CHUA NGỌT

NGUYÊN LIỆU

Thịt lợn: 250 - 300g; Mã thầy: 6 củ; Mộc nhĩ: 4 tai;
Hành hoa: 1/2 nhánh; gừng: 20 lát; Tỏi: 2 tép.

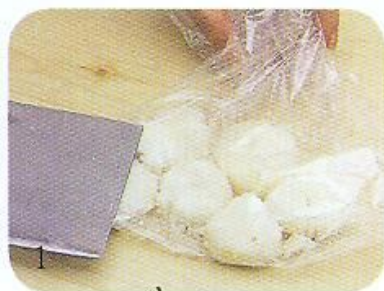


GIA VỊ

- A: Bột năng, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ; rượu, xì dầu: mỗi loại 1 thìa to; nước lọc: 3 thìa to
B: Tương đậu cay: 1 thìa nhỏ; tương ngọt: 2 thìa nhỏ, dầu ăn: 3 thìa to
C: Dầu vừng, bột nêm: mỗi loại: 1/4 thìa nhỏ; bột dong: 1/2 thìa nhỏ; đường: 1 thìa nhỏ; dấm, xì dầu, rượu: mỗi loại 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Mã thầy gọt vỏ, rửa sạch, đập dập (H1). Mộc nhĩ rửa sạch, thái chỉ (H2). Hành thái nhỏ.
2. Thịt lợn rửa sạch thái sợi. Cho vào bát cùng gia vị A đảo đều, ướp khoảng 20 - 30 phút (H3).
3. Gừng, tỏi bóc vỏ, thái nhỏ, cho vào bát trộn đều cùng gia vị B (H4). Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay khoảng 2.5 phút ở nhiệt độ cao, dùng làm nước sốt. Lấy ra rưới đều lên phần thịt đã ướp (H5), thêm gia vị C, mã thầy, mộc nhĩ vào trộn đều (H6).
4. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín đưa vào lò quay 4 phút ở nhiệt độ cao là được.





ĐẠ DÀY LỢN XÀO RAU HẸ

NGUYÊN LIỆU

Đạ dày lợn: 300g; Rau hẹ: 150g; Rau cần: 2 cây; Ớt đỏ: 1 quả; Hành hoa: 1 nhánh; Nấm hương: 3 tai; Gừng tươi: 15g.



GIA VỊ

A: Hạt tiêu bột: 1 thìa nhỏ; xì dầu đặc: 1.5 thìa to; dầu ăn: 2 thìa to.

B: Đường, muối: mỗi loại 1 thìa nhỏ; rượu vàng, bột rong, dầu vừng: mỗi loại 1 thìa to; nước dùng: 2 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Đạ dày lợn rửa sạch, thái sợi. Rau hẹ, rau cần cắt bỏ rễ (H1), rửa sạch, thái đoạn ngắn (H2). Ớt rửa sạch, bỏ cuống và hạt, thái miếng dài.
2. Nấm hương rửa sạch, ngâm nước cho mềm, thái sợi. Gừng gọt vỏ, thái lát. Hành rửa sạch, cắt bỏ rễ, thái đoạn ngắn.
3. Cho nấm hương, hành và gia vị A vào bát trộn đều. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín (H3), đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 phút.
4. Vớt bỏ gừng và hành, thêm gia vị B đảo đều (H4). Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay 3 phút ở nhiệt độ cao là được.





CHÂN GIÒ HẦM COCA

NGUYÊN LIỆU

Chân giò lợn: 1 cái; Hoa hồi: một ít;
Gừng tươi: 2 lát; Rau mùi: 1 cọng.



GIA VỊ

Xì dầu: 1 thìa canh; Coca: 2 lon.

CÁCH LÀM

1. Gừng gọt vỏ, thái lát, rau mùi rửa sạch. Chân giò rửa sạch, chặt miếng, chần qua nước sôi, để ráo(H1).
2. Cho tất cả nguyên liệu vào bát trộn đều(H2), trút vào nồi hầm chuyên dụng(H3), thêm nước ngâm khoảng 15 phút sau đó lật mặt ngâm tiếp 30 phút.
3. Đậy chặt nắp nồi, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao khoảng 20 phút, lấy ra om 20 phút. Lật mặt, tiếp tục quay thêm 20 phút ở chế độ tương tự(H4), om thêm 20 phút. Khi ăn xúc ra đĩa, trang trí rau mùi lên trên cho đẹp mắt.





THỊT VAI XÀO RƯỢU ĐỎ

NGUYÊN LIỆU

Thịt nạc vai: 200g; Bách hợp, trứng gà: mỗi loại 1 quả
Hành hoa: 1 nhánh; gừng tươi: 2 - 3 lát.

GIA VỊ

- A: Hạt tiêu bột, đường: mỗi loại 1 thìa nhỏ; đường đỏ, bột năng, rượu vàng, xì dầu: mỗi loại 1 thìa to.
B: Đường kính: 1 thìa nhỏ; tương cà chua: 1 thìa to; bã rượu nếp cẩm, dầu ăn: mỗi loại 2 thìa to.



CÁCH LÀM

1. Hành rửa sạch, thái đoạn. Gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng, thịt rửa sạch, thái miếng mỏng, to bản (H1). Cho vào bát, thêm gia vị A vào trộn đều, ướp khoảng 30 phút (H2).
2. Bách hợp cắt bỏ rễ, rửa sạch, tách nhánh (H3), cho vào bát cùng 2 thìa to nước, đậy kín nắp, đưa vào lò quay 1 - 1,5 phút ở nhiệt độ cao, vớt ra để ráo nước.
3. Cho gừng, hành và gia vị B vào một bát khác, đảo đều. Đưa vào lò quay 1,5 phút ở nhiệt độ cao.
4. Vớt bỏ hành, gừng, cho thịt vào đảo đều, đậy kín nắp. Đưa vào lò quay 3 - 4 phút ở nhiệt độ cao, lấy ra trộn đều cùng bách hợp là được.





DẠ DÀY LỘN XÀO BÁT BẢO

NGUYÊN LIỆU

Dạ dày lợn: 1 cái; Hành hoa: 1 nhánh; Gừng tươi: 6 lát; Gạo nếp: 1/2 bát; Yến mạch: 1/4 bát; Giảm bông xông khói: 80g; Măng tre: 1/2 cái; Hạt sen, ngô nếp: mỗi loại 2 thìa to; Táo đỏ bỏ hạt: 6 quả; Hạt đậu tương non: 1 thìa to.



GIA VỊ

A: Muối tinh, bột mì: mỗi loại 1 thìa.

B: Rượu: 2 thìa to.

C: Rượu vàng: 2 - 3 thìa to.

D: Muối tinh: 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Gạo nếp vo sạch, ngâm 1 đêm, yến mạch vo sạch, ngâm khoảng 20 phút. Giảm bông xông khói rửa sạch, thái lát. Táo đỏ, hành rửa sạch, thái đoạn ngắn, gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái lát.
2. Măng tách bỏ vỏ già, thái hạt lựu. Hạt sen, ngô nếp, đậu tương rửa sạch, chần qua nước sôi, để ráo.
3. Dạ dày lợn lộn mặt trong rửa sạch. Dùng gia vị A bóp kỹ, rửa lại bằng nước (H1), cho vào nước nóng, thêm hành, gừng và gia vị B vào đun sôi, vớt ra để ráo nước. Nhồi tất cả các nguyên liệu vào trong dạ dày, dùng tăm tre gài kín miệng (H2).
4. Cho dạ dày vào nồi hầm chuyên dụng, thêm hành, gừng, giảm bông, măng trúc và gia vị C (H3). Đổ nước xấp bề mặt, đậy kín nắp, đưa vào lò quay 20 phút ở nhiệt độ cao, om thêm 20 phút. Lật mặt, đảo đều và tiếp tục quay 30 phút ở chế độ tương tự, lấy ra thêm gia vị C vào trộn đều, vớt ra để ráo (H4). Khi ăn thái miếng dày, bày ra đĩa là được.





SƯỜN LỢN SỐT CHAO ĐẬU

NGUYÊN LIỆU

Sườn lợn non: 300g; Gừng tươi: 20g; Tỏi: 2 tép;
Hành hoa: 1 nhánh; Chanh tươi: 1/2 quả; Vừng
rang: 2 thìa to.



GIA VỊ

- A: Dầu vừng: 1/4 thìa nhỏ; đường, hạt tiêu bột:
mỗi loại 1 thìa nhỏ; bột ngô: 1 thìa to; xì dầu
đặc, rượu vàng, nước lọc: mỗi loại 2 thìa to.
- B: Tương ớt: 1 thìa nhỏ; chao đậu: 1 thìa to; dầu
ăn: 2 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Hành, gừng rửa sạch, thái nhỏ, sườn rửa sạch, chặt miếng (H1). Cho gừng và gia vị A vào đảo đều (H2), ướp 15 phút (H3), chanh rửa sạch, thái lát.
2. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ. Cho vào bát đảo đều cùng gia vị B(H3), dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay khoảng 2 - 2,5 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra nhân lúc đang nóng, cho sườn lợn vào đảo đều.
3. Xếp đều sườn lợn vào trong bát, đậy kín nắp, đưa vào lò quay 5 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra rắc hành băm lên trên, trộn đều, chuyển sang chế độ trung bình quay tiếp khoảng 7 phút, om thêm 5 phút nữa là được.





SÚI CẢO XÀO ĐẬU NẤM

NGUYÊN LIỆU

Vỏ bánh sủi cảo: 10 tấm; Thịt lợn xay: 200g; Tôm nõn: 50g; Củ niễng: 1 củ; Hành hoa: 1 nhánh; Gừng tươi: 20g; Nấm hương: 2 tai; Hạt đậu tương non: 20g.



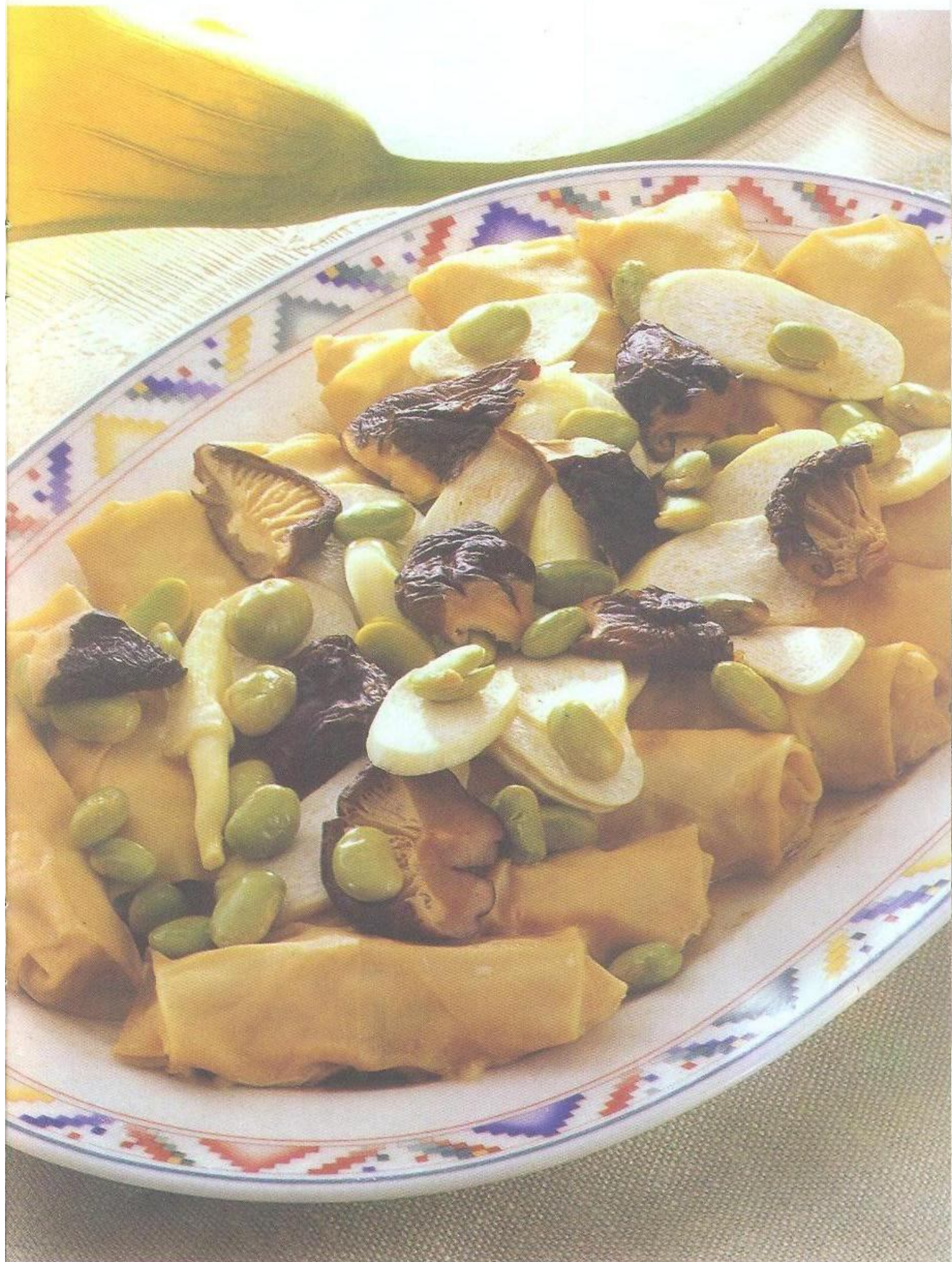
GIA VỊ

- A: Muối tinh: 1/2 thìa nhỏ; hạt tiêu bột: 1 thìa nhỏ; Xì dầu đặc: 2 thìa to; nước lọc: 3 thìa t.; rượu, bột dong, dầu vừng: mỗi loại 1 thìa to.
B: Bột Natri Cacbonat: 1/2 thìa nhỏ; nước nóng: 2 cốc.
C: Dầu ăn: 1 thìa to; muối: 1/2 thìa nhỏ.
D: Muối: 1/2 thìa nhỏ; xì dầu: 1 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Hành, gừng, củ niễng rửa sạch, thái thành đoạn ngắn hoặc lát mỏng (H1). Nấm ngâm qua nước cho mềm, thái mỏng, nước ngâm nấm giữ lại dùng sau.
2. Tôm ngâm mềm, giã nhỏ. Cho vào bát, thêm hành, gừng, thịt xay và gia vị A vào trộn đều, ướp khoảng 20 phút. Vớt bỏ hành, gừng, phần còn lại dùng làm nhân bánh.
3. Vỏ bánh cho vào cùng gia vị B, ngâm cho mềm, hớt bỏ bột, Chần qua nước sôi khoảng 1 phút, vớt ra để ráo.
4. Cho tất cả nguyên liệu cùng gia vị C vào bát, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay 3 phút ở nhiệt độ cao.
5. Vỏ bánh mở rộng, cho nhân vào giữa gói chặt lại (H2), xếp vào đĩa sâu lòng, thêm các phụ liệu, nước ngâm nấm và gia vị D, dùng giấy bọc thức ăn bọc kín. Đưa vào lò quay 7 - 8 phút ở nhiệt độ cao là được.





BÔNG GẠO CUỘN RUỐC THỊT BÒ

NGUYÊN LIỆU

Thịt bò: 200g; Cải thảo: 8 lá; Bông gạo: 6 miếng;
Ngô hạt: 2 thìa to; Hành: 2 nhánh; Hành tây:
100g; Củ đậu: 1/3 củ; Cà rốt: 1/2 củ; Ớt xanh: 1
quả; Ớt đỏ: 1/2 quả; gừng: 2 lát.

GIA VỊ

A: Đường: 1/2 thìa nhỏ; bột năng, hạt tiêu bột:
1 thìa nhỏ; nước gừng, rượu vàng: mỗi loại 1
thìa to; xì dầu: 1,5 thìa to; nước: 2 thìa to.

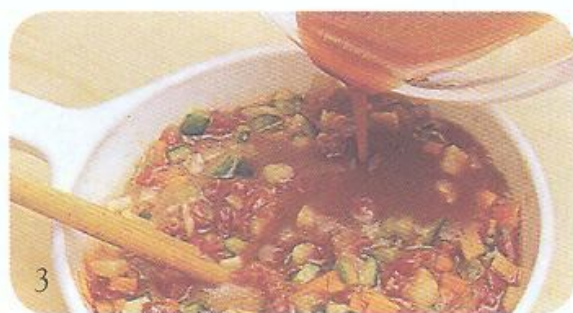
B: Dầu ăn: 1/2 bát.

C: Dầu vừng: 1/4 thìa nhỏ; bột ngô, xì dầu đặc: mỗi loại 1 thìa to; dầu hào: 2 thìa to;
nước dùng: 1/4 cốc.



CÁCH LÀM

1. Thịt bò thái hạt lựu, cho vào bát cùng gia vị A, đảo đều, ướp 20 phút (H1). Gừng gọt vỏ, thái lát. Hành rửa sạch thái đoạn ngắn. Ớt đỏ rửa sạch thái vát, hành tây thái hạt lựu.
2. Củ đậu, cà rốt gọt vỏ. Ớt xanh bỏ cuống, rửa sạch. Sau đó thái hạt lựu.
3. Hành, gừng và ớt đỏ cho vào bát cùng gia vị B, đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 2 - 2,5 phút. Lấy ra, vớt ra bát, dùng nước khi còn nóng trộn đều với thịt bò.
4. Bông gạo dùng vải gói lại, bóp vụn (H2), rải đều vào trong bát. Cải thảo tách lá, rửa sạch, cắt hình tròn.
5. Cho tất cả nguyên liệu vào trong bát to (H3). Cho thêm thịt bò và gia vị C. Đưa vào lò quay 3 phút ở nhiệt độ cao (H4). Lấy ra, xúc lên đĩa đựng bông. Khi ăn, dùng cải thảo gói lại thành từng miếng nhỏ là được.





THỊT BÒ TRỘN ĐU ĐỦ

NGUYÊN LIỆU

Thịt bò: 200g; Đu đủ xanh: 1/5 quả; Hành: 1 cây to; Tỏi: 1 củ; Trứng gà: 1 quả; Ớt đỏ: 1 quả.



GIA VỊ

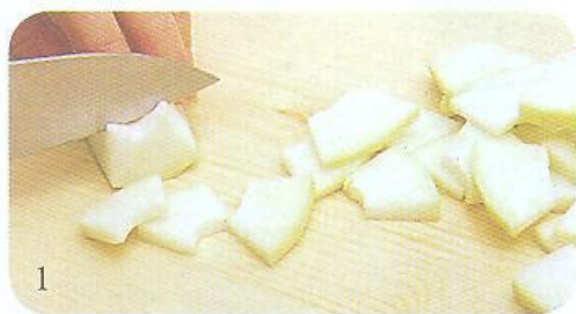
A: Dầu ăn: 1.5 bát.

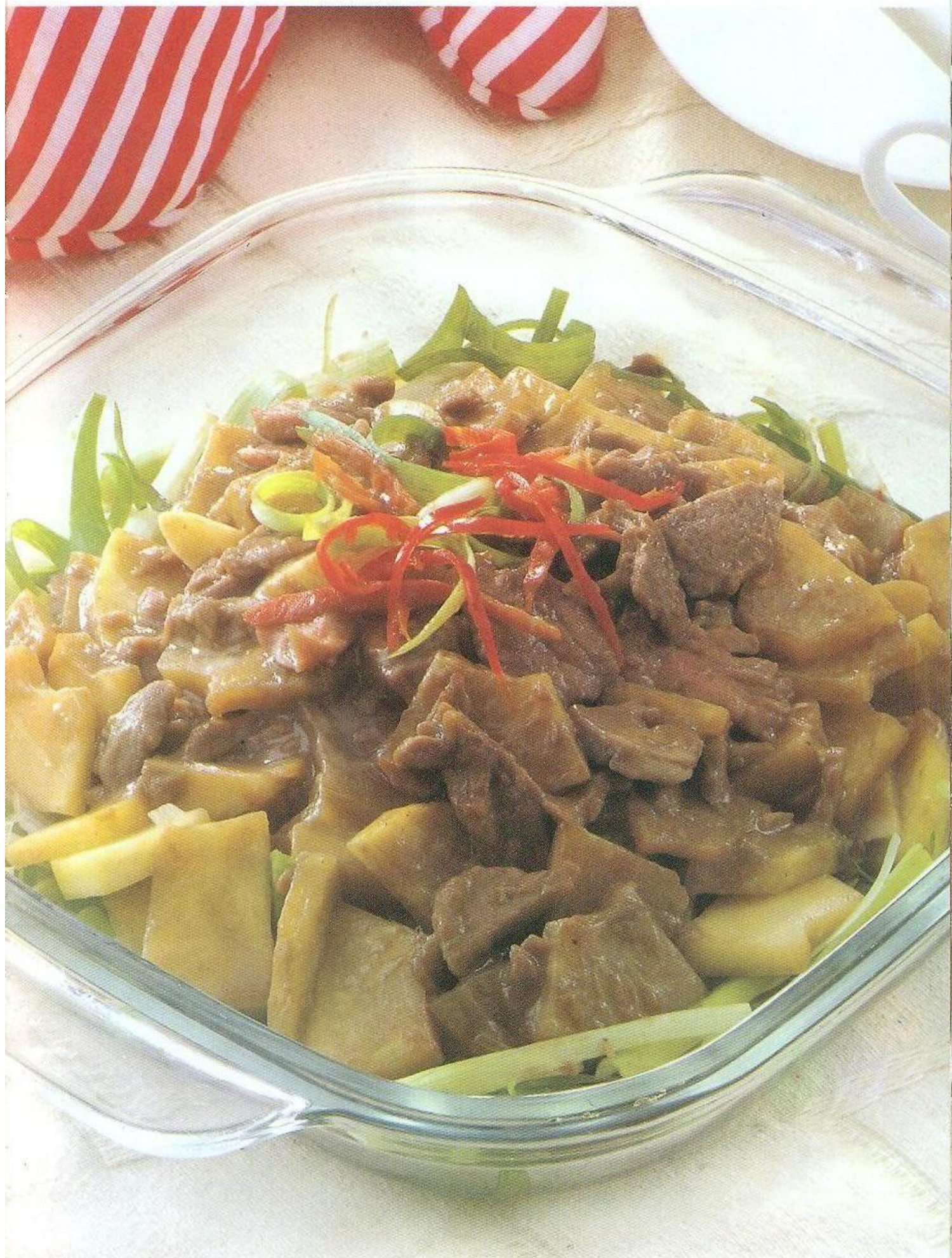
B: Hạt tiêu bột: 1 thìa nhỏ; bột dong, rượu: mỗi loại 1 thìa to; nước gừng, xì dầu: mỗi loại 2 thìa to.

C: Đường: 1/2 thìa nhỏ; hạt tiêu bột: 1 thìa nhỏ; dầu hào, bột dong, dầu vừng: mỗi loại 1 thìa to; nước sôi: 1/4 cốc.

CÁCH LÀM

- Đu đủ xanh rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng mỏng (H1). Trứng gà bỏ lòng đỏ. Tỏi bóc vỏ, thái lát mỏng. Ớt đỏ rửa sạch, thái sợi. Hành hoa cắt bỏ rễ, thái nhỏ.
- Thịt bò rửa sạch, thái ngang thớ thật mỏng (H2), cho vào bát cùng đu đủ xanh. Đưa vào tủ lạnh để khoảng 1 giờ, lấy ra cho thêm 1/2 lòng trắng trứng và gia vị A, ướp khoảng 20 phút (H3).
- Ớt thái chỉ và gia vị B cho vào bát đảo đều, đưa vào lò quay 2 phút ở nhiệt độ cao, lấy ra rưới lên thịt bò và đu đủ, cho thêm gia vị C.
- Quay tiếp ở nhiệt độ cao 2 phút, sau đó mức dàn đều lên đĩa hành thái chỉ bày sẵn là được.





THỊT BÒ CUỘN MĂNG TÂY NƯỚNG

NGUYÊN LIỆU

Thịt bò, măng tây 300g

Gừng muối: 50g.

GIA VỊ

A: Muối: 1 thìa nhỏ; nước: 3 thìa to.

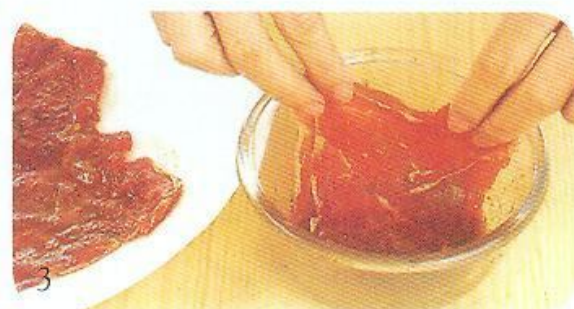
B: Hạt tiêu bột, dầu vừng: mỗi loại 1 thìa nhỏ; nước gừng, rượu, xì dầu đặc, đường, bột ngô, dầu vừng: mỗi loại 1 thìa to; tương: 1,5 thìa to; nước: 4 thìa to.

C: Bột dong: 2 thìa to.

D: Dầu vừng: 1 thìa nhỏ.

CÁCH LÀM

1. Măng tây rửa sạch, để ráo nước, thái đoạn dài. Cho vào bát chịu nhiệt, thêm gia vị A, trộn đều. Đưa vào lò quay 1,5 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra ngâm nước lạnh một lúc, sau đó vớt ra để ráo nước (H1).
2. Gừng muối thái lát, thịt bò rửa sạch, thái miếng mỏng, to bản, cho vào bát cùng gia vị B, ướp khoảng 10 phút. (H2) Trãi thịt bò ra đĩa, rắc thêm gia vị C rồi cuộn từng miếng thịt với măng tây và gừng muối (H3). Nước ướp thịt giữ lại dùng.
3. Dùng dầu ăn quét đều lên khay nướng, đưa vào lò. Sau đó xếp thịt bò lên trên, đưa vào lò quay 2 phút ở nhiệt độ cao (H4).
4. Dùng nước ướp thịt quét lên các miếng thịt nướng rồi tiếp tục quay 1,5 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra, dùng gia vị D quét đều lên xiên thịt là được.





CÁC MÓN ĂN TỪ THỊT GÀ

CÁNH GÀ NƯỚNG

NGUYÊN LIỆU

Cánh gà: 6 chiếc; Hành: 2 nhánh; Gừng: 3 lát;
Hồi hương: 1 cái.

GIA VỊ

A: Vỗ quýt xay nhỏ: 1 thìa nhỏ; hạt tiêu bột: 2 thìa nhỏ; đường mạch nha, nước đường, men rượu nếp: mỗi loại 1 thìa to; xì dầu, dầu hào, rượu vàng, dấm táo: mỗi loại 2 thìa to.

B: Dầu vừng: 1 thìa to.



CÁCH LÀM

1. Hành rửa sạch, thái đoạn ngắn. Gừng gọt vỏ, thái lát. Cánh gà rửa sạch, để ráo nước, dùng tăm xiên những lỗ nhỏ bên trên. Cho cánh gà vào bát cùng hành, gừng và gia vị A (H1). Ướp khoảng 2 tiếng.
2. Dùng dầu ăn quét đều lên khay nướng, đưa vào lò quay nóng. Lấy ra xếp cánh gà vào, sau đó quét đều gia vị B lên trên. Đưa vào lò quay 4 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra, dùng nước ướp quét đều 1 lớp nữa lên trên(H4), quay tiếp 3 - 4 phút ở nhiệt độ cao.
3. Lật mặt cánh gà, dùng nước ướp quét đều lên một lớp nữa, tiếp tục quay 2 - 3 phút ở nhiệt độ cao. Cuối cùng quét thêm một lớp gia vị B lên trên là được, bày ra đĩa ăn nóng.





THỊT GÀ SỐT NƯỚC DỪA

NGUYÊN LIỆU

Đùi gà: 1 chiếc; Bí ngô: 1/4 quả; Cà rốt, hành tây: mỗi loại 1/2 quả; Hạt đậu tương non: 1 thìa to; Gừng: 2 lát; Hành: 1 nhánh; Tỏi: 2 tép.

GIA VỊ

A: Bột nêm, muối, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ; rượu: 2 thìa to.

B: Nước sôi: 1 cốc.

C: Sữa bò: 1/2 cốc; nước dừa: 1/4 cốc.

D: Bột nở: 1 thìa to.



CÁCH LÀM

1. Bí ngô, cà rốt, hành tây gọt vỏ, thái miếng thích hợp. Hạt đậu tương non rửa sạch, gừng gọt vỏ, thái lát. Hành rửa sạch, thái đoạn ngắn. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.
2. Đùi gà rửa sạch, để ráo nước, chặt miếng. Cho vào bát chịu nhiệt ướp cùng hành, gừng và gia vị A khoảng 20 phút (H1). Cho thêm 1 cốc nước sôi (H2), đậy kín nắp. Đưa vào lò quay 5 phút ở nhiệt độ cao.
3. Bí ngô và cà rốt cho vào túi chịu nhiệt, thêm 1/4 cốc nước ấm, đưa vào lò quay 4 phút ở nhiệt độ cao (H3).
4. Gia vị B, hành tây, tỏi và 2 thìa to dầu ăn cho vào 1 bát khác trộn đều, quay 2 phút ở nhiệt độ cao (H4). Lấy ra, cho thêm gia vị C và tất cả nguyên liệu vào trộn đều. Rắc thêm bột nở, đậy nắp, quay thêm 6 phút ở nhiệt độ cao nữa là được.





THỊT GÀ XÀO VẮNG ĐẬU

NGUYÊN LIỆU

Thịt ức gà: 300g; Thạch đậu xanh: 200g; Trứng gà: 1 quả; gừng: 3 lát; Tỏi: 3 tép; Hành: 2 nhánh; Ớt đỏ: 1 quả; Váng đậu: 1 miếng.

GIA VỊ

A: Muối: 1 thìa nhỏ.

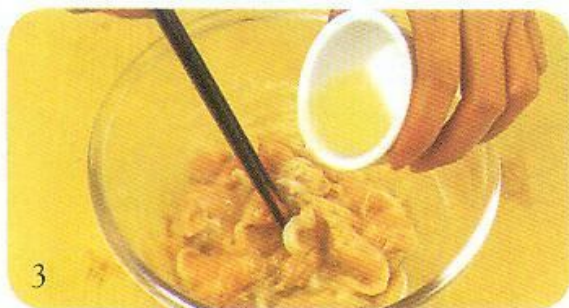
B: Muối, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ; nước bột dong, rượu vàng: mỗi loại 1 thìa to.

C: Bột năng: 1 thìa to.

D: Bột nêm, đường: mỗi loại 1 thìa nhỏ; dầu vừng, dầu cay, dầu ăn: mỗi loại 1 thìa to.

CÁCH LÀM

1. Thạch đậu xanh thái miếng to, dài (H1). Cho vào bát ướp cùng gia vị A, sau đó vớt ra, rửa sạch bằng nước lạnh, dùng nước sôi giội qua 1 lần, để ráo nước.
2. Trứng gà bỏ lòng đỏ. Tỏi và gừng bóc vỏ, băm nhỏ. Hành rửa sạch, 1 cây cắt khúc, 1 cây thái nhỏ. Ớt đỏ rửa sạch, thái nhỏ. Váng đậu nghiền nát.
3. Thịt gà bỏ da và xương, rửa sạch để ráo nước, thái miếng mỏng (H2). Cho vào bát ướp cùng gia vị B khoảng 20 phút (H3), thêm gia vị C và một chút nước nóng. Cho tiếp hành cắt khúc, gừng và 1 thìa to dầu ăn. Đưa vào lò quay ở nhiệt độ cao 1 phút. Lấy ra để khô nước rồi xếp lên thạch đậu xanh đã thái sẵn.
4. Váng đậu nghiền nhỏ, hành, gừng, ớt và gia vị D cho vào bát trộn đều. Đưa vào lò quay 2 phút ở nhiệt độ cao. Lấy ra rưới lên thịt gà và bánh đậu xanh là được.





GÀ NHỒI ỒNG TRE

NGUYÊN LIÊU

Thịt thăn gà: 200g; Trứng gà: 1 quả; Tôm nõn: 100g; ; Sò hến khô: một ít; Củ mã thầy: 6 củ; Rau mùi: 10g; Cốc tre: 6 cái; Thịt mỡ xay: 70g; Giấm bông xông khói: 50g.



GIA VI

A: Muối, hạt tiêu bột, bột nêm: mỗi loại 1 thìa nhỏ; nước gừng, bột năng: mỗi loại 1 thìa to; xì dầu: 1,5 thìa to; rượu vàng: 2 thìa to.

B: Nước luộc gà: 1,5 bát.

CÁCH LÀM

1. Tôm nõn rửa sạch, đập nát (H1). Sò hến khô, giảm bông xông khói rửa sạch. Mã thầy gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ.
2. Trứng gà bỏ lòng đỏ. Rau mùi rửa sạch, để ráo nước. Cốc tre rửa sạch, ngâm nước 1 ngày chuẩn bị sẵn.
3. Thịt thăn gà rửa sạch, để ráo nước, thái nhỏ (H3). Trộn cùng thịt mỡ xay nhỏ (H4). Cho vào bát đựng các nguyên liệu khác, đảo đều. Thêm lòng trắng trứng và gia vị A (H5). Gia vị B cho dần dần để nước trong bát không còn.
4. Nhồi nguyên liệu vào các ống tre, nhưng chỉ nhồi khoảng 7 phần. Dùng giấy bọc thức ăn đầy kín miệng cốc, đưa vào lò quay 6 phút ở nhiệt độ cao (H6). Lấy ra rắc rau mùi lên trên là được.





GÀ NẤU ĐÔNG

NGUYÊN LIỆU

Thịt ức gà: 1/2 cái; Giăm bông xông khói: 150g;
Nấm hương: 3 tai; Rau đông lạnh: 3 thìa to; Đậu
Hà Lan: 1 thìa to; Xúp lơ xanh: 10 nhánh.

GIA VỊ

- A: Muối, bột gà: mỗi loại 1 thìa nhỏ; rượu gạo: 1 thìa to.
B: Rượu vàng: 1 thìa to.
C: Dầu vừng: 1/4 thìa nhỏ; xì dầu đen: 1/2 thìa to; xì dầu đặc, rượu vàng: mỗi loại 1 thìa to.
D: Bột va ni: 1/2 gói; muối, bột nêm, hạt tiêu bột: mỗi loại 1 thìa nhỏ; nước sôi: 1/2 cốc.
E: Nước sôi: 2 cốc.



CÁCH LÀM

1. Rau đông lạnh dùng nước sôi chần qua, để ráo. Thịt ức gà rửa sạch, để ráo nước. Cho vào bát cùng gia vị A ướp khoảng 10 phút (H1), sau đó quét một lớp dầu ăn lên trên (H2), cho vào bát chịu nhiệt.
2. Giăm bông xông khói rửa sạch, cho lẫn vào bát thịt gà, rưới đều gia vị B lên (H3), dùng nắp bát đậy hờ. Đưa vào lò quay 2 - 3 phút ở nhiệt độ cao, chờ nguội, thái miếng hạt lựu.
3. Nấm hương rửa sạch, ngâm mềm, cho vào bát trộn đều cùng gia vị C. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay 1,5 phút ở nhiệt độ cao, chờ nguội thái miếng hạt lựu.
4. Cho gia vị D vào bát trộn đều, đánh cho tới khi không còn vón cục, thêm gia vị E vào đảo đều. Dùng giấy bọc thức ăn bọc kín, đưa vào lò quay 2 phút ở nhiệt độ cao, lấy ra lọc lấy nước, rót qua 1 bát khác. Cho tất cả các nguyên liệu vào trộn đều, chờ nguội cho vào tủ lạnh làm đông. Khi ăn trút ra đĩa, dùng rau xúp lơ trang trí lên trên cho đẹp mắt.





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: nxbpnvn@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 Bò, Gà, Lợn

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

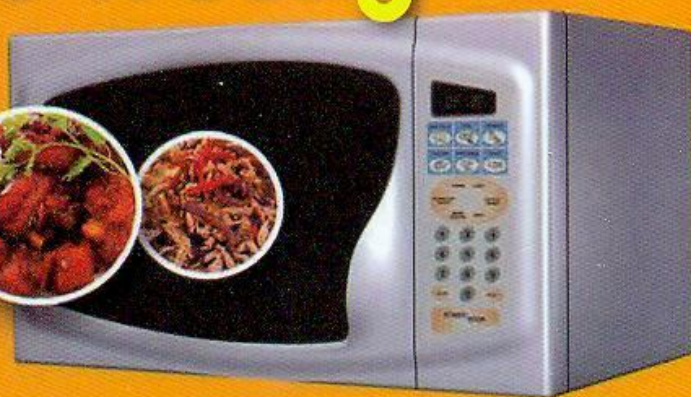
In 3000 cuốn, khổ 16x24cm tại công ty In Viễn Đông

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 bò, gà, lợn

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 861682

Giá: 39.000 VNĐ