

每到夏天,想着蒸笼似的厨房就难免让人退避三舍,怎么办?学用微波炉做大餐,快捷方便,还美味健康!

微波炉也能焖出好味道

十分钟搞定土豆泥,焖鱼有砂锅范儿

培根鸡肉煲仔饭

原料:大米150克、鸡胸脯肉1块、培根2片、鸡蛋1个、土豆半个、蘑菇5个、胡萝卜半个、冬笋1小块、青豆、甜玉米适量、洋葱小半个、青菜心2棵等。

调料:盐少许、酱油适量、蚝油少许、白胡椒粉少许、食用油2汤匙等。

做法:1.鸡胸肉洗净切丁,加少许盐、白胡椒粉、蚝油、酱油、生粉拌匀腌制上浆,将姜片也一同加入腌制,待入味后将姜片剔除不用。

2.1片培根改刀切成小片,另1片培根保持原样待用,土豆、胡萝卜刨皮儿切丁,口蘑、洋葱、冬笋切丁。

3.另起煮锅烧开水将口蘑丁与青豆、甜玉米粒焯熟,菜心洗净剖开亦焯熟待用。大米洗净,装入微波炉专用煮饭煲内,按正常煮饭量加水,盖好盖子,放入微波炉内高火5分钟。

4.微波炉停止加热后,将饭煲取出,不开盖子静置约10分钟至米涨发,米汤被全部吸收(倾斜无水渗出即可)。

5.等待米涨发的同时,将切好的培根片、洋葱丁、冬笋丁放入耐高温砂锅煲中,加2汤匙油,盖上盖子高火3分钟爆香后取出。

6.放入浆好的鸡肉丁,焯好的土豆丁、胡萝卜等,加少许酱油、少许蚝油拌匀(酱油、蚝油、培根都有咸味,注意盐量的控制)。将拌好的菜肉丁加盖,放回炉中高火1分钟取出,再次拌匀。

7.将涨发好的半熟米饭加入菜肉丁中搅拌均匀,再加盖放回微波炉内,高火5分钟。此时饭已熟,但还是等放置10分钟之后再开盖食用才是最佳口感!另起煎锅将另一大片培根与鸡蛋煎熟,与焯好的菜心一起置于煲仔饭上摆盘即可。

砂锅焖鱼

主料:鲈鱼1条。

配料:洋葱小半个、蒜头6瓣、三茶(干姜姜)2块、葱2根、生姜2片、蒸鱼豉油、蚝油、鱼露、白胡椒粉、食用油适量、生粉少许、料酒1汤匙等。

做法:1.鲈鱼宰杀去鳞及内脏,洗净,用厨房用纸擦干黏液,从尾部开始顺着鱼骨片下鱼肉,将整条鱼片成两大片肉及一条完整的鱼骨。

2.再将鱼肉片成4毫米左右的厚片(既不能太薄也不能太厚,太厚不易熟,过薄易夹碎,4到6毫米厚比较适宜)。

3.鱼头对半剖开,鱼骨斩成寸段,将鱼片、鱼骨、鱼头分别加白胡椒粉、蒸鱼豉油、蚝油、鱼露、生粉拌匀上浆,另加葱结、姜片腌制15分钟以上以入味(烹制时可葱结、姜片剔除不用)。因为豉油汁、蚝油、鱼露等都有咸味,所以这里省略了盐。

4.将洋葱切粒、葱切段、大蒜籽切去两头略拍松,三茶切碎置于砂锅底,倒2汤匙食用油后,盖好砂锅盖,置微波炉内高火3分钟,将葱蒜粒等爆香。

5.取出砂锅,加少许蒸鱼豉油汁和1汤匙料酒拌匀,将腌制好的鱼头、鱼骨、鱼片从下到上按顺序一片一片码好,盖上砂锅盖放回微波炉高火2分半钟。

6.取出砂锅,打开盖子,轻轻用筷子松动下鱼片,使鱼片散开不粘连。撒上葱姜丝,再浇1汤匙油,盖上锅盖,继续高火1分半钟即可。

特别提示:鱼肉易熟,鱼片加热时间不易过长,第一次2分半钟,第二次1分半钟,这样火候的鱼片正好成熟且有韧性,结实不易破碎。若时间过长,鱼片内部的汁水渗出,鱼片易粘连,稍一用力便散烂成碎片。

土豆泥

原料:土豆、火腿粒、盐等。

做法:1.将土豆洗净后,不用去除表皮的水分,取普通的保鲜膜,将土豆严实包裹两层。

2.将土豆放进微波炉,加热3分钟。之后用隔热手套将土豆从微波炉中拿出。原本硬硬的土豆,捏上去已经变软,而包裹着土豆的保鲜膜,也带着一些水汽。

3.热烫的土豆皮有些不好剥,可以用刀划个十字后放入冷水中降温,很快就能把土豆皮剥下来。

4.而剥皮后的土豆放在不锈钢碗内,用勺子轻轻一压,就变成了土豆泥。

5.采取上述方法,将土豆碾成土豆泥,整个过程仅用十分钟。将火腿粒、盐等放到土豆泥中搅拌均匀,就是土豆泥沙拉了。



自制酱料为菜肴锦上添花

牛肉酱用来拌面,梅花肉抹上叉烧酱味道棒

大夏天的,能不开火做饭是最好的,所以这人人都爱,简简单单也能做好的酱料堪称夏日首选。比如说拿来拌凉面的牛肉酱,或者自制一份叉烧酱,腌上几块肥瘦相间的梅花肉往烤箱一放,大概烤上40分钟,一份甜美嫩滑,不仅可以直接吃,还可以用来做叉烧饭、叉烧包,或是切片后夹在烧饼里吃的蜜汁叉烧就做好了。

牛肉酱

原料:牛肉、洋葱、香菇、红油豆瓣酱、辣椒酱、老抽、味极鲜酱油、黑胡椒粉、盐、料酒等。

做法:1.牛肉、洋葱、香菇切末,热锅凉油,下牛肉末炒干水分。

2.加入洋葱和香菇末炒香,加入红油豆瓣酱、辣椒酱、老抽、味极鲜酱油、黑胡椒粉、盐、料酒炒匀。

3.加入清水,刚没至牛肉等材料,烧开转中小火焖至汁水干即可盛出。

叉烧肉

主食材:猪梅花肉500克、叉烧酱230克、蜂蜜适量等。

叉烧酱:细砂糖100克,生抽70克,紫洋葱15克,盐12克,白酒10克,香油10克,甜面酱10克,芝麻酱2克,海鲜酱2克(可用排骨酱替代,没有可不放)、红曲粉1/8小勺等。

做法:1.将叉烧酱中的所有食材放入碗中充分拌匀即是叉烧酱。紫洋葱要去皮洗净,拍碎切丁后再加入。

2.梅花肉洗净切成长条,放入叉烧酱中,用手揉搓3分钟后,和酱一起倒入保鲜盒,放入冰箱冷藏腌制1晚。

3.将腌好的肉放在烤网上,放入预热好的烤箱中层,底层要事先放一个铺有锡纸的烤盘。上下火180℃,烘烤20分钟后取出,翻个面继续烘烤约25分钟,直至用筷子可轻松扎透肉时就说明烤好了。

4.取出,刷上适量的蜂蜜,切片后食用。

特别提示:

1.制作叉烧肉使用梅花肉做出的口感最好,或者用2:8肥瘦的猪肉。全瘦肉做出的口感会比较柴,不建议使用。

2.红曲粉能起到上色的作用,但量不可过多,否则口感会发苦,没有可不放。

记忆里的糖水罐头

黄桃上市的季节,总会想起小时候吃糖水罐头的情形。如果你也想体验一下怎么做糖水罐头,不妨参考一下下面这位网友的做法。

原料:黄桃5个、冰糖150g(白砂糖也可)等。

做法:1.黄桃去皮、切块,放入一个可耐高温的大盆中(因为一会儿要上蒸锅)。

2.冰糖撒在上面(无需腌制),放入蒸锅中,无需保鲜膜密封,大火烧开后再用小火蒸25分钟左右。

3.出锅后,趁热装瓶,密封,冷却后入冰箱冷藏,随时都可食用。

小贴士:1.存储的罐子最好是提前消毒过的,无水无油。

2.糖量可根据水果的甜度增减。

3.蒸的时间长短影响口感(20分钟略脆、30分钟略软)。



橙子最好横着切

关于切橙子,很多人都选择上图的做法,但这样切好的橙子中间,有一条白色的硬芯儿,影响口感。建议大家试试上图打对号的方法,按这个方法切出来的橙子,中间没有白色的硬芯儿,且用手轻轻一掰,可以自然分成几个小瓣,食用很方便。

本版稿件据《美食天下》《现代快报》、《扬子晚报》等

熬绿豆汤时滴几滴柠檬汁颜色绿

绿色豆汤的解暑效果比红色豆汤好

熬过绿豆汤的人都有这样一个共识,那就是绿豆汤很容易变色,开始熬出来的是碧绿的汤,倒出来不一会儿就变成了红色。抗氧化能力测定表明,红色豆汤抗氧化能力明显低于绿色豆汤,颜色越红,抗氧化能力越低。一般来说,抗氧化能力越强的豆汤,其解暑效果越好。也就是说绿色豆汤的解暑效果要好于红色豆汤。以下方法能帮你熬出绿色的豆汤。

熬汤时最好盖上锅盖。在熬绿豆汤时应该盖上锅盖,尽量减少绿豆与氧气的接触面积,避免发生氧化。

用纯净水熬,不容易变色。自来水熬绿豆汤颜色变化最快,在接触空气后几乎每一分钟都变深,很快就变成红色。熬绿豆汤时最好用纯净水。

几滴柠檬汁帮绿豆汤保持绿色。北方的自来水是碱性水,熬绿豆汤之后变色特别快,倒出绿豆汤后,两分钟内就能看到明显的颜色变化。但在自来水中加入醋或柠檬汁后,熬出来的绿豆汤颜色变化很小。因此,如果用自来水来熬绿豆汤,可以在水中加入半勺白醋,或滴入几滴柠檬汁,但注意不能加太多,否则汤会变酸,影响口感。

水沸时放入,煮8分钟。煮绿豆汤的方法是先煮沸水,然后放入绿豆,继续小火煮8-10分钟后倒出绿豆汤。因为此时汤的颜色为碧绿色,溶出的物质主要是豆皮中的活性成分,而且氧化程度最低,清热能力最强。倒出汤后,余下的豆子可以继续煮成绿豆沙,或加大米煮成绿豆粥。

