



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi 小宝君 http://weibo.com/weihan630

如果要说到一个改变加热模式的厨房神器,我觉得一定要推荐微波炉了。想当年我刚到法国时,被所有朋友亲切地称为“叮叮”(法国同名卡通谐音)。为什么呢?就是因为总是喜欢买超市冷冻的食品,每到饭点就放入微波炉,只要听到“叮”的一声,媲美大师级的饭菜就出炉了。当然成为厨师之后,微波炉彻底成为了解冻工具,我与它的感情却依旧浓烈。

在介绍微波炉之前,先要给大家辟谣,其实微波炉是安全的厨房电器。微波炉是具有电磁辐

射的,但几乎所有的电器包括手机、电脑都具有电磁辐射。专家在检测后表示:微波炉泄漏的电磁辐射值微乎其微,穿透力极低,不会危害健康,更不会致癌。实验结果也表明,微波炉和炒锅烹调的蔬菜营养成分基本没区别。

微波炉第一使用功能是加热,但是注意不要加热锡箔纸、整只的鸡蛋等,那样容易造成危险;第二,隔夜蔬菜不要加工;第三要使用专门的解冻功能加热冷冻食材。如果要用微波炉烹饪,需要用专门的器具。热包子、馒头等面食

时,尽量在底部洒一点水,这样加热出来的面点不会干涩。如果要用微波炉加热从生食到熟食的过程,可以采用:“少时多翻”的秘诀。在烹饪时间内,多暂停翻食物,达到均匀加热和控制温度,这样做出来的食物,也会更加的好吃。

我平时最喜欢用微波炉来烤红薯,把红薯放进微波炉,高火15分钟,“叮”的一声,热腾腾的红薯就出炉了。平时在办公室加热便当时,顺便烤只红薯,是不是很棒啊?

微波炉也能“焖”出砂锅鱼



连续高温,让人总是恹恹的,食欲不振。而每天紧张的工作学习又需要我们始终保持旺盛的精力,及时补充足够的碳水化合物及蔬菜水果蛋白质,才能提高免疫力,才有体力与酷暑相抗衡。可是想着蒸笼式的厨房就难免让人退避三舍,怎么办?不煮就不煮——跟着兰姨学用微波炉做大餐,快捷方便,还美味健康!



砂锅焖鱼



培根鸡肉煲仔饭

漫画 雷小露



焦香弹牙的培根鸡肉煲仔饭

碳水化合物可以为大脑提供能量,让思维变得清晰;蛋白质、维生素让人精力充沛、免疫力增强。食物种类越多,摄入的营养元素就越丰富——集肉菜豆薯饭于一体的煲仔饭不仅美味好吃,更满足了健康营养的一切要素。用微波炉制作煲仔饭,不仅快速,还能有效地避免家用煤气灶火候不易掌控、锅底容易焦糊饭却夹生的状况发生,在口感上还能最大限度地体现煲仔饭焦香弹牙的特色,实在值得强烈推荐!

培根鸡肉煲仔饭的做法:

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

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

特点:色香味俱佳,营养丰富,能量满满。

制作步骤:

1.鸡胸脯洗净切丁,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,待入味后可将姜片剔除不用;

2.1片培根改刀切成小片,另

1片培根保持原样待用,土豆、胡萝卜削皮儿切丁,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,不开盖子静置约十分钟至米涨发、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。

特别提示

若家中无微波炉专用煮饭煲,可用其它微波炉专用器皿替代,总的原则是要足够大、有透气孔的盖——所煮饭的量不得超过整个容器的1/3,这样才能避免米汤的溢出。如果能事先将米洗净泡发半小时,效果会更好。依个人经验,米饭煮开后,关火静置十多分钟,至米完全涨发,米汤完全吸收,再加热5分钟,饭即可熟透。但口感上还有些硬芯,密封静置十分钟后再吃就松软可口了。如感觉夹生,可再加热两三分。

微波炉加热对食材的水分消耗极大,容易使食材变得干硬,要注意控制时间,宁可每次时间短点,不够再追加,也不要一次加热时间过长。



特别提示

嫩滑入味的砂锅焖鱼

砂锅焖鱼是道著名的粤菜,自己在家烹制听起来是不是十分“高大上”!传统的砂锅焖鱼,是把干葱、蒜仔粒和鲜沙姜先放砂锅里炒香,再把腌好的鱼片摆放在上面加盖焖烧,中途需加两次热高汤,待快熟时往砂锅盖上淋白兰地酒让其燃烧后上桌,成菜香气浓郁酒香扑鼻。但是,要在家庭小厨房里这样操作实在太危险!

这款微波炉版的砂锅焖鱼,正是借鉴了粤菜砂锅焖鱼的思路,根据家人口味及家中现有调料进行制作的,像干葱、鲜沙姜这些调料本地菜场根本买不到;家里做菜讲究简单快捷、因地制宜——好吃,才是王道!

主料:鲈鱼1条

配料:洋葱小半个,蒜头6瓣,三茶(干沙姜)2块,葱2根,生姜2片,蒸鱼豉油、蚝油、鱼露、白胡椒粉、食用油等适量,生粉少许,料酒1汤匙

特点:鱼肉嫩滑,香气浓郁,十分入味好吃!

制作步骤:

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毫米左右的薄片(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、姜片腌制十五分钟以上入味(烹制时可将葱结、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。

1.用煤气灶火做砂锅焖鱼,砂锅容易预热不足,而导致鱼肉粘锅糊底。用微波炉制作砂锅焖鱼,则很好地解决了这个难题:微波炉高效快捷的加热方式让鱼片受热均匀,水汽化迅速,砂锅内部焖蒸效果极佳;因为前期腌制到位,鱼片码入砂锅中加盖焖制,无需反复搅拌,避免了鱼片散烂不成形的情况发生,成功率极高;

2.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,鱼片易粘连结块,稍一用力便散烂成碎片。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别滋养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》《江南味道》。

@兰姨lanerlove http://weibo.com/u/2161192371