

微波炉山药南瓜

材料: 山药 500 克、南瓜 200 克、淀粉、盐、香油

做法:

1. 先把山药洗净, 去皮切成 1 公分厚的片, 铺在盘中;
2. 南瓜洗净去皮, 切成菱形片, 铺在山药上, 摆成六角形状;
3. 放入微波炉中, 大火蒸 8-10 分钟;
4. 另起一锅, 放入水、盐、味精烧开, 用水淀粉勾芡, 滴少许香油;
5. 最后把汁浇到山药南瓜上即可。

高萍昭

微波鱼香肉丝

主料: 牛肉 200 克、土豆一个、青椒一个、胡萝卜小半根、木耳 3 朵、郫县豆瓣酱一勺、剁椒一勺

腌料: 料酒 5 毫升、盐 2.5 克、淀粉 5 克、水 10 毫升、食用油数滴、蒜两瓣

鱼香汁: 淀粉 15 克、酱油 8 毫升、醋 8 毫升、糖 22 克、鸡精 2 克、清水 60 毫升

做法:

1. 牛肉切丝, 加入蒜末和腌料抓匀略腌, 调好糖醋汁;
2. 腌好的肉丝放入微波炉高火加热三分钟;
3. 把除芡汁外的所有配菜、调料都倒入容器中搅匀, 放入微波炉高火加热 2 分钟;
4. 取出搅拌均匀, 倒入芡汁, 再次放进微波炉高火加热 3 分钟即可。

胡小敏

微波炉蛋羹

材料: 鸡蛋数个, 精盐、食用油、蚝油、芝麻油、鸡精各适量

做法:

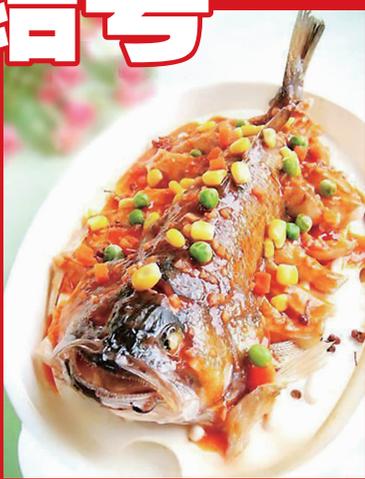
1. 将鸡蛋打进碗里加适量的精盐搅成蛋液;
2. 放适量清水搅均匀, 调入鸡精、熟食用油搅匀;
3. 取专用微波炉的锅碗, 将打散的蛋液倒进碗里;
4. 盖上盖子, 放进微波炉里高火 10-15 分钟;
5. 取出趁热撒上葱花, 调入蚝

简单轻松吹响微波美食集结号



鉴于上期介绍的电饭煲美食大获好评, 本期栏目我们将继续为大家搜罗适合夏季烹饪的轻松食谱。

下面推荐给大家一些简单易做的微波炉美食, 将你的厨房温度降下来吧!



油, 芝麻油即可。 水青青

微波炉版清蒸鲈鱼

材料: 鲈鱼、葱、姜片、盐、米酒、香油、米醋、熟玉米、熟青豆、胡萝卜碎

做法:

1. 鱼收拾干净后, 内外抹盐, 肚皮里填葱叶、姜片, 腌半小时;
2. 沿着鱼腹剖开, 摊平鱼肉, 两边各切成数条, 中间脊背部分别切断;
3. 淋两茶勺米酒、几滴香油、两滴米醋, 加半杯水, 装入微波盘中, 高火加热 8 分钟;
4. 用微波盘内蒸鱼流出的鱼汁, 加番茄酱、白糖、蒜末、生抽、生粉、米酒、盐, 勾成芡汁, 均匀浇在蒸好的鱼上;
5. 点缀上熟玉米、熟青豆、胡萝卜碎即可。

玉池桃红

微波炉胡萝卜蛋糕

原料: 胡萝卜 100 克、鸡蛋 2 个(蛋白、蛋黄分开)、泡打粉 1 茶勺、低筋粉 220 克(可用富强粉代替)、肉桂粉 1 茶勺、葡萄干适量、盐少许、柠檬汁 2 茶勺、糖 60 克、玉米油 160 毫升

做法:

1. 先将胡萝卜磨用纱布包起来, 拧干水分;
2. 蛋白加糖打至蓬松, 再逐渐加入蛋黄、油、胡萝卜碎拌匀;
3. 面粉、泡打粉、肉桂粉、盐混合过筛, 分 3 次加入到蛋糊中拌匀, 最后加入柠檬汁拌匀;
4. 取一个微波炉容器, 容器中抹一层植物油, 将拌好的面糊倒入, 表面撒上葡萄干, 高火 5 分钟, 取出切片即可。

浓咖啡淡心情

荔枝苦瓜

苦瓜苦, 人人都知道, 天热时适量食用点苦瓜能起到消暑去火的作用。但大部分人还是难以承受它的苦味。其实, 可以尝试将甜的荔枝和苦瓜结合在一起, 加入些许的蜂蜜白醋来调味, 简单轻松一拌, 放入冰箱中冰镇一会儿, 再食用, 苦中有甜, 甜中略夹微苦, 冰凉凉, 很美味。

材料: 苦瓜、荔枝、蜂蜜、白醋、盐

做法:

1. 将苦瓜对剖, 去瓤, 切成薄片, 放入加了盐的沸水中焯烫;
2. 捞出放入凉水中降温, 沥干水分;
3. 荔枝去壳、去核, 分成两瓣;
4. 在碗中倒适量蜂蜜, 加入少许盐, 适量白醋和凉开水调成适合自己口味的汁水;
5. 将调好的汁倒入苦瓜与荔枝中, 拌匀后放入冰箱保鲜室, 要吃的时候取出即可。

小贴士:

1. 盐要少放, 少量的盐可以突出蜂蜜的甜味。
2. 苦瓜冰镇后食用更佳。 苹果

张亮



【时令美食】

端午节吃“五黄宴”

杭嘉湖地区在端午节有一食俗, 就是吃“五黄”。所谓“五黄”, 即为黄鱼、鱼鳃、咸蛋黄、黄瓜和雄黄酒。前不久在斜土路茶陵北路上的良轩酒家, 品尝了中国烹饪大师、海派川菜代表人物李兴福大厨的五黄宴, 与传统的五黄大异其趣, 却也是一次难得的美食体验。

这天的“五黄宴”, 李大师是以黄鳝为主要食材烹制的, 如热菜中的生爆蝴蝶片, 是用活杀鳝片去皮后再上浆生炒的, 黄鳝去皮绝对是一门手艺, 活的黄鳝“捏不牢滑脱”, 而况还要去皮, 没有金刚钻, 谁敢接这个活? 福寿永宁, 一听名字就晓得是大菜。果然, 中间是炒软兜, 堆成一只背部高隆的甲鱼状, 周边围一

圈剥壳的蛏子, 中间的鳝背段排列得像一个福字, 周边的蛏子, 谐音子子孙孙, 诙谐地表达了这道菜的意蕴。

当然, 为了凑成五黄的数目, 李大师还上了其他几黄, 比如脆皮黄瓜、鲍汁黄花菜、干烧大黄鱼和黄金肉。

黄金肉是油炸的, 外脆里嫩, 有点像上海人熟悉的桂花肉, 但李大师提请我注意: “不能小看它朴素的外表, 它是宫廷菜啊!”

据说清太祖爱新觉罗努尔哈赤青年时, 曾流落到辽宁抚顺一带, 在一位女真部落首领家中当伙夫。在一次首领宴请宾客时, 他发现菜肴准备不足, 就将切好的里脊肉裹上蛋黄液, 入油



福寿永宁



黄金肉

锅迅速翻炒后装盘送上。主宾首领尝后大加赞赏, 自此, 努尔哈赤遂得提擢。

当然, 故事总归是故事, 但黄金肉确实值得一尝。 郎红

【厨房小窍门】

大米生虫怎么办

在水稻生长过程中, 会有虫卵隐藏在米内部, 以目前的科技手段, 还无法完全去除虫卵。当环境温度在 28℃ 左右, 相对湿度 75% 左右时, 是虫卵滋生的最佳时机。虫卵最快一周即可孵化为成虫, 从米内部爬出米外。所以, 大米生虫是一种自然现象, 无需恐慌。如大米存放在高温高湿的环境中, 呼吸强度高, 容易发热。大米中所含的糠粉、碎米会增加吸湿面积且会阻塞湿热扩散, 在表面附着的霉菌和细菌作用下, 大米就会发生霉变。霉变大米对大米

食味品质和卫生品质影响均较大, 不建议继续食用。

购买大米后, 不要将大米和鱼、肉、蔬菜等水分高的食物一起储存, 否则大米容易吸水导致霉变; 如果将大米放在厨房这类温度高、湿度大的地方, 也会影响大米的品质。在湿热季节, 建议市民朋友们将大米放在阴凉通风的地方, 最好放在密封的米桶中, 开袋后要尽快食用。花椒用布包好后, 有一定的驱虫作用; 干海带有一定的吸湿作用, 都是普通家庭比较好的防虫、防霉工具。

雀巢健康儿童全球营养计划走进北京育才学校

5月24日, 正值国际“六一”儿童节来临之际, “中国儿童营养健康教育项目—雀巢健康儿童全球营养计划”走进北京育才学校, 与小学部近 1600 名师生和家长代表传播分享营养健康知识。同时, 首家权威儿童营养健康教育网站——“中国儿童健康教育网”也在这次活动上正式发布。

北京市疾病预防控制中心、北京西城区疾病预防控制中心、北京市西城区教委和中小学卫生保健所的领导以及北京育才学校与雀巢公司代表也出席了此次发布仪式。

外籍设计团队倾情出演我乐全新广告片

日前, 由丹麦橱柜设计师 Thomas Langvad 和意大利设计师 Alfredo Zengiaro 主演, 香港著名导演 Roland 执导的我乐厨柜全新形象广告片在上海正式杀青。

据了解, 此条广告片是继影帝葛优广告片之后我乐的又一力作。全片搭配“光与影”的完美结合, 塑造出我乐厨柜高品质厨房生活理念, 每一个细节都展示出卓越的厨柜工艺和高端生活的品质。拍摄中使用的厨柜都是欧洲设计师最新的原创产品, 是国际一流水平的杰作。材料选用、设计、工艺及整体搭配都诠释了我乐对产品的极致追求。

我乐厨柜品牌负责人介绍, 此次新广告片的拍摄与制作, 是我乐厨柜未来三年新营销、新传播战略中的重要一步。在未来三年中, 我乐厨柜将在传播方面累计投入 2.5 亿元, 全面塑造并提升我乐品牌形象, 带来品牌知名度的全面改变。

新广告片完成后, 将在各大主流媒体全面投放, 进一步提升我乐厨柜的曝光率, 拉近与消费者之间的距离, 增强我乐厨柜的品牌感受。