

微波鳕鱼

材料: 鳕鱼段 2 段、姜丝、葱丝 30 克、蒸鱼豉油 2 汤匙 (30 毫升)。

做法:

1、鳕鱼解冻, 控干水分;

2、盘子上撒几根姜丝, 然后把鱼段放在上面, 葱丝和剩余的姜丝, 再淋上蒸鱼豉油, 腌 10 分钟;

3、铺上保鲜膜, 把盘子放在微波炉里, 选蒸鱼的功能, 3 分钟即可。

菜菜

微波咖喱鸡

材料: 洋葱 1 个、土豆 1 个、胡萝卜 1 根、鸡腿一个、咖喱膏 50 克、黄油 20 克、蒜 1 瓣、姜 3 片、牛奶 100 克、淀粉 5 克、盐 5 克。

做法:

1、在耐高温容器里加入黄油 (可选用乐扣乐扣那种玻璃的容器), 放进微波炉加热 20 秒, 加入姜蒜末拌匀;

2、再加入洋葱块, 微波炉高火加热 2 分钟;

3、取出倒入咖喱膏, 加入鸡腿肉块, 放进微波炉高火 3 分钟;

4、再取出加入土豆、红萝卜块, 和剩余的其它调料拌一下;

5、最后进微波炉高火 12~15 分钟即可。

YOYO

微波烤虾

配料: 北极虾 500 克、调料食盐 2 克、黄酒适量、孜然适量、花椒粉适量、黑胡椒适量、辣椒粉适量。

做法:

1、将熟南美对虾背部用剪刀剪

夏日做饭清凉有招

微波美食

开, 用牙签挑出里面的肠线, 然后用水冲洗一下, 沥干水分;

2、将盐, 黄酒, 孜然粉, 花椒粉, 黑胡椒, 辣椒粉放入虾中抓匀;

3、将虾一只只排入可以放微波炉的盘子里面, 再在上面撒上少

一到夏天可就到了主妇 (夫) 们最难熬的日子了, 本来天气就热, 再加上厨房里生火的热度, 那滋味可想而知。可也不能顿顿都去外面吃, 既不卫生, 也不实惠。这时候, 就是微波炉大显身手的时候了, 很多美食用微波炉也可以烹饪出可口的美味。下面给大家带来几款微波炉美食菜谱, 大家赶紧来学习一下夏天做饭的清凉招数吧。



许的盐, 孜然粉, 花椒粉, 黑胡椒, 辣椒粉后, 进入微波炉高火 2 分钟左右;

4、将虾翻面后, 在翻面好的虾上面再撒上少许的盐, 孜然粉, 花椒粉, 黑胡椒, 辣椒粉后, 再进入微波炉高火

【当季美食】

在南方“小暑吃藕”的习俗历来已久, 而藕倒也上得了大饭店, 下得了百姓家, 两三节藕就可以做一桌菜。切了片下锅炒就是盘糖醋藕片; 夹上肉馅拖上面糊来炸就是藕盒; 塞上糯米用糖水煮就是甜品糖藕; 冲上一碗藕粉当早饭更是滋补养颜。

糖醋藕

糖醋藕做法非常简单, 但是味道

糖藕

糖藕是每次在外面吃饭上海人都爱点的冷菜, 在家做也一样可以哦。糯米提前浸泡 2 小时, 藕洗净削皮。用小刀在藕的六分之一处切开然后塞入糯米, 先铺上一层, 用手轻拂, 再在案板上踉一踉, 还可以筷子帮忙, 最后塞至 8 分满就好。把藕盖合上, 用牙签固定好, 然后放

苏州采芝斋 糕点备受青睐

苏州采芝斋生产的糕点是苏式糕点, 是一种富有江南特色的糕点, 名特产品有百果月饼、鲜肉月饼、松仁枣泥麻饼、八珍糕、葱油桃酥、酒酿饼、松子云片糕等近百个品种。

采芝斋苏式糕点其特点是具有地方风味、饼糕并型, 天然色香, 食用安全, 选料讲究, 滋补强身, 工艺独特, 别具一格。选用小麦粉、米粉、食用油脂、蛋品为主要原料, 佐料以天然果料、花料为主, 精心调制加工而成, 是具有一定色香味形的食品。以其工艺特性可分为烘烤制品、油炸制品、冷作制品、月饼类制品四大类, 其中苏式月饼是采芝斋苏式糕点的代表作品之一。

近年来, 采芝斋根据现代消费者需求的变化, 不断改良提高苏式月饼的品质和口感, 终于使苏式月

饼实现了两个方面的突破。一是口味上的突破, 采用了苏式糕点配水果辅料加工工艺, 不仅增加馅心中果辅料的种类 (采用各种吃口好的果辅料达 15 种之多), 而且比重大为上升, 使每一只月饼中的糖分降到最低程度, 所以吃在嘴里的感觉从以前的满口甜变成了满口香了。加上苏式月饼固有的油酥皮子, 皮薄如纸, 吃来松酥的优点, 使人食之以后不由不对苏式月饼有了全新的认识和感受。第二个突破就是包装, 采芝斋率先采用了真空去氧的包装技术, 将每一只苏式月饼包装起来, 不仅彻底解决了过去苏式月饼油酥

皮子易碎不便装入礼盒的问题, 而且延长了保质期, 确保了月饼在销售环节和消费者存放或送礼环节中的安全卫生, 从而真正让消费者放心。这样的苏式月饼, 再配上典雅而有传统文化韵味的月饼礼盒, 一经推出就受到了广大消费者的青睐, 采芝斋苏式月饼历年在参加消费者品尝评比中获得了一致好评。

苏州热线电话 0512-67276198, 0512-62952796 全国网购热线电话: 0512-67274512 网址: <http://caizhizhai.tmall.com> <http://shop34802010.taobao.com> 地址: 苏州市观前街91 号

莲藕的 3 种吃法



在没过藕的水中煮沸。煮沸后放入红糖两大勺, 麦芽糖两大勺和冰糖一大块。再次煮沸后改小火慢慢煮 3 个小时。

藕盒

猪肉剁碎调入姜末、料酒、生抽、

1 分 30 秒即可。

好吃

微波鱼香肉丝

材料: 里脊肉丝 200 克、胡萝卜丝 200 克、青椒丝 100 克、葱姜蒜丝各少量。

做法:

1、肉丝用生抽 1 小勺、胡椒粉半小勺、料酒 1 小勺、水淀粉 2 勺, 拌一下备用;

2、在微波盒中倒入 2 勺油, 加入姜、蒜拌一下。入微波炉高火 1 分钟;

3、取出, 加入腌好的肉丝拌匀;

4、再加入胡萝卜丝、青椒丝、葱丝, 最后加 1 勺郫县豆瓣酱、1 小勺甜面酱、1 小勺鸡粉、1 小勺醋、半小勺白糖搅拌均匀;

5、放进微波炉, 高火加热 4 分钟即可。

YOYO

微波花生糯米粿

材料: 糯米粉 80 克、熟花生碎、蔓越莓、薄荷叶、食用油。

做法:

1、薄荷叶洗净、切碎, 兑入温开水, 备用;

2、将薄荷汁倒入糯米粉中, 搅拌均匀;

3、加入花生碎和蔓越莓, 和好, 揉成光滑团;

4、取两只碗, 碗内抹上一层薄油, 放入糯米团;

5、放入微波炉, 不要加盖, 高火加热 1 分钟, 取出观察一下, 如果没有熟, 再加热半分钟即可。

兰草儿

盐和香油搅拌均匀。莲藕洗净去皮, 将藕切成中间不断的藕夹, 在藕夹中夹上肉馅, 逐个做完放入盘中。依次把所有的藕盒都拍上干淀粉, 将面粉、鸡蛋和适量清水混合, 搅打成均匀稀薄的面糊。藕盒再均匀的裹上一层面糊, 放入油锅中, 炸至双面金黄, 捞出再高温复炸一次即可。



【冷饮 DIY】

奥利奥香蕉奶昔

材料: 香蕉两根、原味酸奶两盒、奥利奥饼干 5 块。

做法:

1、香蕉去皮切小块, 与酸奶一起放入料理机中打成顺滑的奶昔;

2、去掉奥利奥饼干中间夹心层, 放入料理机中打成粗粉;

3、把奶昔倒入杯子中, 把奥利奥粉均匀的撒在奶昔上即可。



芒果西米捞

材料: 芒果、西米、酸奶 (椰汁或糖水)。

做法:

1、芒果切开, 用刀划成田字型, 一半用搅拌机打成芒果浆, 一半切粒备用;

2、锅里放水, 水开后放西米煮, 大火开后转中小火, 中间搅拌以免粘锅底, 煮至西米中间有个小白点时关火焖至完全透明状, 捞出过凉开水;

3、芒果放搅拌机搅拌成泥, 可以适量加酸奶 (或糖水、椰汁等) 搅拌均匀, 加入煮好的西米即可, 吃时上面撒些芒果粒。

【精挑细选】

选购皮蛋也有技巧

炎炎夏日, 皮蛋是很好的佐餐小菜。但什么样的皮蛋吃着放心呢? 建议大家首先要注意看蛋壳外部, 有大黑点的皮蛋不要选, 壳上的斑点应越少越好。

蛋壳表面有黑色斑点, 说明皮蛋铅、铜含量较高, 这样的蛋剥壳后也可能看到蛋白颜色偏黑绿或黑点, 这是蛋白质分解产生的硫元素和金属离子反应的结果。传统皮蛋是用鲜鸭蛋加上食用碱、食用盐、生石灰等原料腌制而成, 腌制时间为两个多月。然而, 一些不法生产商为降低成本, 使用工业硫酸铜腌制。这样的皮蛋会增加肝肾的负担, 长期大量食用容易引起重金属中毒。

需要提醒的是, 购买皮蛋, 要选择包装完整并带有 QS 标志的。另外, 还要做到以下 4 点。一看。挑选皮蛋灰白、无黑斑、无裂纹、蛋壳完整的。二掂。将皮蛋放在手心轻轻掂一下, 颤动大的质量好。三摇。把皮蛋放在耳朵边摇动, 好的皮蛋没有声音。四照。用灯光透视, 蛋内大部分呈黑色或深褐色, 小部分呈黄色或浅红色者为优质蛋。

