

Panasonic
ideas for life



**Nghệ Thuật Nấu Nướng
Với Lò Viba**



LỜI MỞ ĐẦU



Kể từ khi chiếc lò viba mang nhãn hiệu National đầu tiên được sản xuất từ năm 1963 đến nay, tập đoàn Matsushita đã trở thành nhà sản xuất hàng đầu Thế giới về sản phẩm này và đã đoạt được nhiều giải thưởng tại Nhật và Châu Âu.

Trên 60 triệu lò viba của Matsushita đã được bán ra trên khắp thế giới khẳng định sự thành công của dòng sản phẩm này và nhu cầu của nó không ngừng gia tăng.

Nhân dịp cuối năm và nhân sự kiện Matsushita thống nhất hai nhãn hiệu National, Panasonic thành một: Panasonic; chúng tôi dành tặng bạn đọc món quà nhỏ nhưng thú vị này giúp bạn có nhu cầu tìm hiểu cách sử dụng và cách thực hiện một số món ăn bằng lò viba.

Chúc bạn đọc có được nhiều niềm vui trong dịp Tết năm nay.



CÁC DỤNG CỤ NẤU NƯỚNG



Thủy tinh chịu nhiệt dành cho lò viba, gốm và đồ sành sứ

Dụng cụ nấu ăn bằng thủy tinh chịu nhiệt rất lý tưởng trong việc nấu nướng bằng lò viba. (Cố ghi chú sử dụng cho lò viba)

Bộ chén đĩa có thể sử dụng với lò viba khi có ghi chú của nhà sản xuất.



Không sử dụng vật chứa bằng kim loại hoặc có bộ phận kim loại trong lò viba. Tia sóng khi gặp kim loại sẽ tạo hiện tượng phóng điện (net lửa).



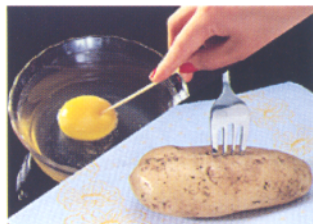
Không sử dụng đĩa có viền kim loại hoặc các đồ đựng có các bộ phận làm bằng kim loại để tránh hiện tượng net lửa có thể xảy ra làm hư lò và vỡ đĩa. Không dùng đồ thủy tinh mỏng vì dù thủy tinh không hấp thụ năng lượng viba nhưng nhiệt từ thức ăn có thể làm đổ thủy tinh vỡ.

ĐẶC ĐIỂM THỰC PHẨM NẤU LÒ VIBA



Đậy kỹ

Cũng như việc nấu nướng thông thường, hơi ẩm bay lên trong lúc nấu nướng bằng viba. Sử dụng nắp nổi hay nhựa mỏng để đậy kín.



Đâm xuyên

Vỏ hoặc màng ở một số thực phẩm sẽ làm cho hơi nước tụ lại trong quá trình nấu nướng bằng viba. Vì thế nên đâm xuyên, rạch khía hoặc bóc lớp màng vỏ trước khi nấu để thoát hơi nước.

Thí dụ:

- Khoai tây nguyên củ và rau củ
Dùng nĩa đâm xuyên.
- Xúc xích - khía xúc xích xông khói.
Dùng nĩa chọc xuyên xúc xích tươi



Khuấy trộn

Trộn đều thường là cần thiết trong lúc nấu bằng viba. Trộn đều tay và mang phía rìa ngoài đã chín vào ở chính giữa và mang các phần ở chính giữa ít chín hơn ra phía ngoài.



Hình dạng - Kích cỡ thức ăn đều nhau giúp chín đều hơn, tránh xếp chồng lên nhau.



Kích thước

Các miếng nhỏ nấu nhanh hơn các miếng to.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

1. CÁCH NẤU BẰNG CÔNG SUẤT VIBA Micro power

Thí dụ: Nấu với công suất viba ở độ trung bình cao Medium High trong 1 phút 30 giây

Bước 1:	Micro Power (高火/大火)	• Nhấn phím và chọn công suất
Bước 2:	10 Min 分 1 Min(H) 分(H) 10 Sec(Min) 秒(Min) 1 Sec(Min) 秒(Min)	• Nhấn phím 1 1 lần và phím 10 3 lần
Bước 3:	Start 開始	• Nhấn phím khởi động. Lò sẽ tự động nấu theo thời gian đã định sẵn.

2. CHỨC NĂNG NƯỚNG NHIỆT (ĐIỆN TRỞ) Grill

Thích hợp để nướng thịt (xiên, cắt miếng) hoặc các loại bánh cookie, không dậy nấp. Khi sử dụng chức năng này, lò sẽ không phát sóng viba mà hoạt động như một lò nướng bằng điện trở thông thường. Thức ăn đựng trong khay nướng (nhôm, thiếc, hoặc kim loại khác) và đặt lên giá nướng cao cho vào lò (hoặc đặt thức ăn trực tiếp lên giá nướng).

Bước 1:	Grill 薄燒模式	• Định cách nướng : - Nhấn lần 1 - công suất mạnh (High) - Nhấn lần 2 - công suất nhỏ (Low)
Bước 2:	Start 開始	• Nhấn phím Lò sẽ bắt đầu làm nóng. Không nên mở cửa lò trong lúc này
		• Sẽ có 3 tiếng bíp báo hiệu lò đã nóng. Lúc này có thể để thức ăn vào
Bước 3:	10 Min 分 1 Min(H) 分(H) 10 Sec(Min) 秒(Min) 1 Sec(Min) 秒(Min)	• Định giờ nướng (có thể nướng đến 99 phút và 99 giây)
Bước 4:	Start 開始	• Nhấn phím khởi động

Nếu không cần làm nóng lò, thì bỏ thao tác số 2.



3. CHỨC NĂNG NƯỚNG KẾT HỢP NẤU VIBA VÀ NƯỚNG ĐIỆN TRỞ **Combination**

Chức năng này lý tưởng để quay gà, vịt, bồ câu nguyên con hoặc thịt miếng to. Thông thường, nướng điện trở thì mất thời gian vì chỉ có sức nóng từ bên ngoài, còn nấu bằng công suất viba thì nhanh nhưng không vàng bề mặt. Chức năng combination này kết hợp xen kẽ hơi nóng bằng điện trở và sóng viba, làm cho món ăn vừa chín bên trong vừa vàng mặt ngoài.

Có tất cả là 6 mức nhiệt để chọn khi nấu bằng kết hợp (tùy theo model của lò). Không cần phải định công suất.

Thí dụ: Nướng kết hợp trong vòng 20 phút.

Cho thức ăn vào thố chịu nhiệt (không đáy nắp) và đặt lên giá nướng thấp.

Bước 1:	Combination 微波电烤功能	• Chọn nhiệt độ nấu
Bước 2:	10 Min 分 1 Min(H) 分(时) 10 Sec(Min) 秒(分) 1 Sec(Min) 秒(分)	• Định giờ nấu (có thể nấu đến 99 phút và 99 giây)
Bước 3:	Start 開始	• Nhấn phím khởi động

Cách chọn nhiệt độ cho cách nướng **Combination**

SỐ LẦN NHẤN	LOẠI	NHIỆT ĐỘ CỦA LÒ
1	COMB 1	150°C
2	COMB 2	160°C
3	COMB 3	170°C
4	COMB 4	180°C
5	COMB 5	200°C
6	COMB 6	230°C

Lưu ý: Nên trở thức ăn vào giữa thời gian nấu

4. CÁCH NƯỚNG BẰNG ĐỐI LƯU NHIỆT **Convection**

Thích hợp để nướng các loại bánh cần hơi nóng cả trên lẫn dưới.

Thức ăn trong khay nướng (nhôm hoặc thép) đặt lên giá nướng thấp cho vào lò.

Bước 1:		Nhấn nhiều lần để chọn nhiệt độ thích hợp Từ 100°C - 250°C
Bước 2:		- Lò sẽ bắt đầu làm nóng. Không nên mở cửa lò trong lúc này. - Sau khi thời gian làm nóng xong, sẽ có 3 tiếng bip báo hiệu. Lúc này có thể để thức ăn vào
Bước 3:	    	- Định giờ nướng (có thể nướng đến 99 phút và 99 giây) - Nhấn phím khởi động

Lưu ý :

1. Nếu không cần làm nóng lò, thì bỏ bước số 2.

2. Khi định giờ nấu ít hơn một tiếng, thì đồng hồ sẽ tính bằng giây.

5. RÃ ĐÔNG TỰ ĐỘNG **Turbo Defrost**

	Nhấn phím tự động giải đông
 	Định số lượng của thịt đông
	Nhấn phím Thời gian giải đông sẽ hiện lên màn hình và bắt đầu hoạt động

6. CÁC MỨC ĐIỀU CHỈNH CÔNG SUẤT VI BA

NHẤN	CÔNG SUẤT VIBA Micro Power	NĂNG LƯỢNG Power	CÔNG DỤNG
Lần 1	Cao HIGH	100 %	Phi hành, tỏi, hâm nóng thức ăn Đun sôi nước, luộc rau củ, nấu chín, nấu mứt kẹo, v.v...
Lần 2	Giải đông DEFROST	30 %	Làm mềm thực phẩm đông lạnh
Lần 3	Trung bình cao MEDIUM HIGH	70 %	Nấu cá, tôm, cua, sò, nấu bánh, nấu trứng và phô mai, các loại thịt, trứng bánh phô mai...
Lần 4	Trung bình MEDIUM	55 %	Nấu bánh kem, nấu chảy bơ, nấu chảy sôcôla, các món hầm...
Lần 5	Trung bình thấp MEDIUM LOW	30 %	Nấu hầm mềm thịt, rau củ, ninh súp sôi nhỏ, làm mềm bơ, làm mềm phô mai kem sữa...
Lần 6	Thấp LOW	10 %	Giữ ấm thức ăn, xử lý men bia, làm cho mềm kem, làm yoghurt...





Chúng tôi muốn chia sẻ cùng bạn đọc một niềm vui nhỏ nhân dịp Tết năm nay. Đó là một bí quyết thành công khi bạn biết tận dụng công nghệ tiên tiến vào nhà bếp để giảm bớt công sức và thời gian nấu nướng nhưng vẫn giữ nguyên hương vị truyền thống của quê nhà.

Đây là những món ăn Việt Nam được chế biến hoàn toàn bằng lò viba, đơn giản, nhanh chóng, nhẹ nhàng và ngon miệng.

Chúc bạn đọc tự tin và thành công với phong cách nấu ăn hiện đại này với lò viba Panasonic.



BỒ CÂU SỐT BIA



VẬT LIỆU:

- ▶ Một con bồ câu
- ▶ Gừng cắt sợi
- ▶ 1 miếng quế nhỏ
- ▶ 1 lon bia
- ▶ 1 thìa muối, 1/2 thìa đường, 1 chút tiêu

CÁCH LÀM:

1. Bồ câu làm sạch để ráo, cắt bỏ chân
2. Ướp bồ câu với một chút muối, khoảng 15 phút
3. Cho quế và gừng vào bụng bồ câu, cho vào thố đậy kín. Nấu bằng **Micro Power** công suất **High** trong 5 phút
4. Lấy ra để nguội chặt miếng
5. Cho bia vào thố nấu **Micro Power** công suất **High** 1 phút 30 giây cho sôi, nêm muối, đường. Chan sốt lên đĩa bồ câu, rắc tiêu.
6. Dùng nóng, trang trí với cà chua bi và ngò.



VẬT LIỆU:

- ▶ 1 con gà ta 1kg *
- ▶ 1 muỗng cà phê muối
- ▶ 1 trái ớt sừng
- ▶ 4 tép tỏi
- ▶ 2 muỗng cà phê đường vàng
- ▶ 3 muỗng canh dầu ăn



GÀ NƯỚNG MUỐI ỚT



CÁCH LÀM:

1. Gà làm sạch để ráo, xẻ ức gà trải ra đĩa
2. Đâm nhụy ớt và tỏi, trộn chung với muối, đường, thoa đều trong và ngoài mình gà, để ngấm gia vị 1 giờ
3. Làm nóng lò bằng nút **Grill**
4. Trải rộng gà lên giá nướng cao, thoa dầu đều lên mình gà, cho vào lò nướng 20 phút. Trở gà thoa thêm nước ướp và dầu ăn, nướng thêm 10 phút.



VỊT QUAY MẬT ONG

VẬT LIỆU:

- ▶ 1 Con vịt khoảng 1.5kg
- ▶ 4 muỗng canh mật ong
- ▶ 1 muỗng cà phê ngũ vị hương
- ▶ 5 muỗng canh nước tương
- ▶ 5 tép tỏi băm nhuyễn
- ▶ 1 muỗng canh đường cát vàng
- ▶ 3 muỗng canh dầu ăn
- ▶ Muối, tiêu

CÁCH LÀM:

1. Vịt rửa sạch, để ráo, thấm khô, ướp một chút muối, tiêu
2. Trộn chung nước tương, tỏi, ngũ vị hương, đường cát vàng, mật ong, thoa đều trong và ngoài vịt. Đậy kín để tủ lạnh 2 giờ cho ngấm gia vị
3. Cho vịt vào đĩa chịu nhiệt, thoa đều thêm 1 lớp dầu ăn lên mình vịt. Cho vào lò viba, nhấn nút **Combination** 5 lần, với thời gian 45 phút. Khi nướng được khoảng 35 phút, mở cửa lò thoa thêm 1 lần mật ong và dầu ăn, trở vịt nướng tiếp đến hết thời gian còn lại.





VẬT LIỆU:

- ▶ 1 kg thịt đùi hoặc thịt nách
- ▶ 1 muống canh tỏi + hành tím băm nhuyễn
- ▶ 3 muống canh nước mắm ngon
- ▶ 2 muống cà phê đường
- ▶ 2 trái dừa lấy nước
- ▶ 1 muống cà phê muối, 1/2 muống cà phê tiêu
- ▶ Vài sợi dây lát

CÁCH LÀM:

1. Thịt rửa sạch cắt miếng to (khoảng 3-4 miếng). Ướp muối, đường, hành tỏi băm, tiêu, nước mắm, để 1 tiếng cho ngấm gia vị.
2. Bọc chặt từng miếng thịt bằng sợi lát cho gọn. Cho vào lò, không đậy nắp, nhấn **Micro Power** 7 phút. Thỉnh thoảng đảo cho đều. Cho nước dừa vào, đậy nắp. Nhấn **Micro Power** 4 phút cho mau sôi, rồi sau đó dùng công suất thấp **Medium Low** nấu 3 tiếng cho đến khi thịt mềm, màu vàng sánh. (Không nên đậy nắp quá kín để tránh nước trào khi nấu).
Khi ăn, dùng dao cắt bỏ dây lát, dọn kèm dưa giá, cải chua.



THỊT KHO TÀU





VẬT LIỆU:

- ▶ 1 con cá lóc khoảng 1kg
- ▶ Hành lá
- ▶ Mỡ heo đã chảy
- ▶ Đậu phộng
- ▶ Gia vị: 1/2 hũ chao, 3 tép tỏi băm nhuyễn, 1 gói ngũ vị hương, một muỗng cà phê đường

CÁ LÓC NƯỚNG CHAO



CÁCH LÀM:

1. Rang đậu phộng bằng phấm **Micro Power** công suất **High** 5-7 phút, bỏ vỏ, đập sơ.
2. Cá lóc làm sạch để nguyên con. Khứa vào thân cá vài đường cho cá dễ chín đều.
3. Chao tán nhuyễn với đường, tỏi, ngũ vị hương.
4. Nhấn nút **Grill** làm nóng lò. Khi lò đã nóng, đặt cá trên giá cao, nướng 15 phút (trở cá giữa thời gian nướng). Cá hơi chín vàng, dùng cọ quét đều gia vị lên cá. Nướng 5 phút. Quết thêm 1 lần gia vị nữa, trở cá, nướng thêm 5 phút. Lấy ra để cá vào đĩa lớn, rưới mỡ hành đã thắng lên mình cá, cho thêm đậu phộng, trang trí với ngò, ớt.
5. Dọn ăn kèm bánh tráng, các loại rau sống, khế, chuối chát, dưa leo và nước mắm pha.



CUA HẤP GỪNG

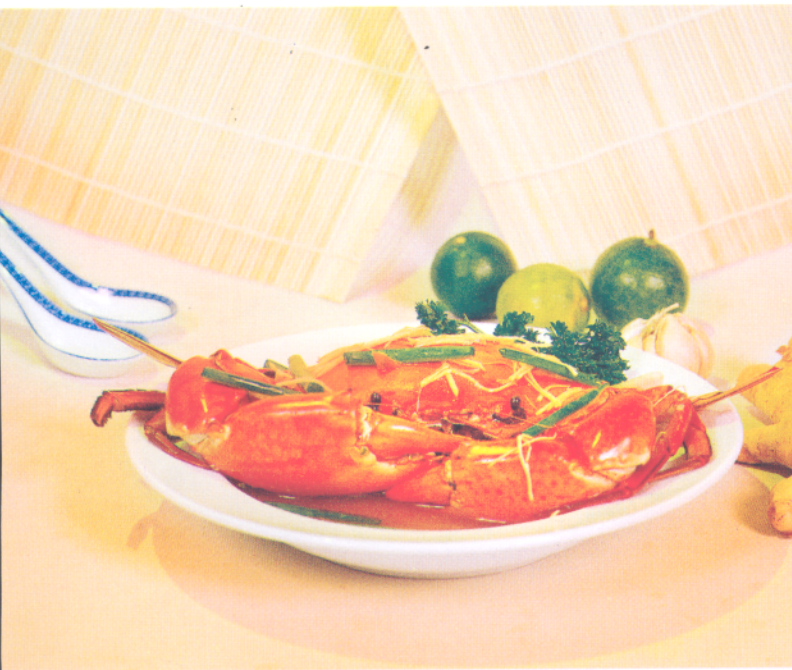


VẬT LIỆU:

- ▶ 600g Cua
- ▶ Vài lát gừng cắt sợi
- ▶ 3 tép hành lá cắt khúc
- ▶ 3 tép tỏi băm nhuyễn
- ▶ 1/3 muỗng cà phê muối
- ▶ 1 chút tiêu sọ xay
- ▶ 2 muỗng cà phê bột bắp
- ▶ 2 muỗng canh dầu ăn

CÁCH LÀM:

1. Phi dầu và tỏi cho thơm bằng công suất **High** (cao) không đậy nắp 3 phút
2. Cua rửa sạch chặt miếng để ráo nước, cho vào thố, ướp muối, tiêu, bột bắp. Cho gừng, hành lá vào trộn đều. Sau đó rưới đều dầu và tỏi phi vào cua. Đậy kín và cho vào lò vi ba nấu bằng công suất **High** (cao) trong 3 phút 30 giây đến khi cua chín.







VẬT LIỆU:

- ▶ 3 trứng vịt và 1 lòng đỏ trứng
- ▶ 100g thịt cua
- ▶ 100g thịt nạc băm xay
- ▶ 1 muỗng cà phê tỏi + củ hành băm
- ▶ 1 lọn bún tàu nhỏ, 2 tai nấm mèo
- ▶ Gia vị: 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1 chút muối, 1/2 muỗng canh nước mắm, 1/2 muỗng canh dầu mè

CÁCH LÀM:

1. Bún tàu ngâm nước, cắt khúc ngắn. Nấm mèo ngâm nước, cắt sợi nhỏ.
2. Đánh tan 1 lòng đỏ trứng vịt để riêng.
3. Trộn chung vào thố (hoặc tô) thịt cua, thịt xay, bún tàu, nấm mèo, gia vị, hành tỏi. Cho tiếp 3 trứng vịt vào quét cho tan đều. Rưới thêm 1/2 muỗng canh dầu mè (hoặc dầu ăn) và 1 muỗng canh nước chín, khuấy đều.
4. Đậy kín, cho vào lò nướng **Micro Power** công suất **Medium** trong 10 phút. Để yên không mở nắp thêm 3 phút. Lấy ra, dùng muỗng tráng đều lên mặt lớp lòng đỏ trứng vịt. Không đậy nắp, cho vào lò nướng **Medium** 1 phút.



BẮP CẢI CUỘN ĐẬU HŨ

CÁCH LÀM:

1. Thịt ức gà cắt sợi nhỏ, đậu hũ nghiền nát
2. Hòa sẵn một muỗng nhỏ bột bắp với nước lạnh
3. Nấm đông cô ngâm mềm, cắt bỏ chân nấm, cắt sợi. Cà rốt gọt vỏ, cắt sợi nhuyễn.
4. Bắp cải cắt bột sóng lá. Trải trên đĩa quay lò viba, nhấn công suất cao **High** 40 giây, lấy ra cắt thành từng miếng vuông vừa gói.
5. Trộn hỗn hợp thịt gà, đậu hũ, nấm đông cô, cà rốt và gia vị. Cho lòng trắng trứng gà vào quét kỹ.
6. Trải lá bắp cải ra, thoa 1 chút bột mì lên lá cải. Cho hỗn hợp trên gói lại, cho vào lò dùng công suất **High Medium** hấp 7 phút. Lấy ra để nguyên không mở nắp thêm 4 phút.
7. Nước sốt: cho một chút dầu ăn vào chảo, làm nóng bằng công suất viba **High** trong 2 phút, cho vào 3 muỗng nước sôi, 1 chút nước tương ngon, một chút đậu hũ, muối và đường, nấu thêm 40 giây cho hỗn hợp này sôi lên. Cho bột bắp hòa tan vào khuấy đều, nấu thêm 1 phút, rưới dầu hào.
8. Mở nắp chảo bắp cải hấp, trút nước sốt này vào chảo, trang trí thêm một ít hành ngò.
Dùng nóng.



VẬT LIỆU:

- ▶ 1 miếng đậu hũ thường
- ▶ 150g thịt ức gà
- ▶ 6 tàu bắp cải to bản
- ▶ 3 tai nấm đông cô
- ▶ 1/2 củ cà rốt nhỏ
- ▶ 1 lòng trắng trứng gà
- ▶ Gia vị: muối, đường, bột bắp, bột mì, nước tương, dầu ăn, dầu hào, rượu trắng.



BÁNH HOA HỒNG



VẬT LIỆU:

Vỏ bánh:

- ▶ 200g bột nếp
- ▶ 50g bột gạo, 1 thìa bột năng, khoảng 20g
- ▶ 150g nước
- ▶ 1 chút muối

Nhân bánh:

- ▶ 100g tôm lột vỏ, cắt nhỏ
- ▶ 100g thịt xay
- ▶ 1/4 củ hành tây, 3 nấm đông cô cắt nhỏ
- ▶ 1 củ cà rốt tỉa hoa mai nhỏ, 1 ít rau thơm
- ▶ Muối, tiêu, đường, dầu ăn



CÁCH LÀM:

Vỏ bánh:

1. Hòa nước với bột năng, bột gạo, muối. Cho vào lò nướn công suất **Medium High** 3 phút, thỉnh thoảng đảo đều
2. Đổ bột nếp ra khay (chừa lại 50g). Cho hỗn hợp bột gạo lên khay, nhồi cho đến khi dẻo mịn, 50g bột nếp để làm bột áo Chia bột làm từng viên nhỏ bằng trái chanh.

Nhân bánh:

Cho dầu ăn vào thố, nướn 2 phút làm nóng dầu vào cho hành tây vào nướn thêm 2 phút xào cho thơm. Cho thịt, tôm vào xào 2 phút. Cuối cùng cho nấm đông cô, xào thêm một phút. Thỉnh thoảng mở cửa lò đảo đều tay. Nêm gia vị vừa ăn, cho tiêu.

Bắt bánh:

1. Cho nhân vào miếng bột vo tròn rồi ấn dẹp ở một bên, dùng nhíp bắt cánh hoa hồng (bán tại các cửa hàng vật dụng làm bánh) nhúng vào dầu.
2. Nhấp từng cánh hoa từ trong ra ngoài cho đến khi thành một hoa hồng.
3. Cho vào thố hấp, phun đều một chút nước trên mặt bánh, đậy kín. Dùng công suất **Medium High** hấp 5 phút. Để nguyên không mở nắp thêm 3 phút cho hơi nóng trong thố tỏa đều. Lấy ra trang trí với cà rốt tỉa hoa và 1 chút ngò. Dùng bánh với nước mắm pha Hấp bánh bằng thố tre (có lót đĩa dưới thố), bánh sẽ chín đều, ngon hơn.

BÁNH CAKE



CÁCH LÀM:

1. Đường + bơ đánh tan, cho trứng vào đánh từ từ.
2. Trộn bột mì, bột nở, sau đó cho vào hỗn hợp bơ, đường, cho vani, sữa.
3. Trộn 1/2 lượng nhào khô.
4. Làm nóng lò bằng nút **Convection Bake** 180°C
5. Trét bơ vào khuôn, rắc bột mì, lót giấy. Cho hỗn hợp vào khuôn, khoảng 2/3 khuôn, cho vào lò, đặt trên giá cao, nướng 20 phút. Khoảng giữa thời gian nướng, khi bánh nổi, dùng dao khứa nhẹ vào giữa khuôn bánh, rắc tiếp nho, đặt sơi. Bánh chín để nguội, lấy ra khỏi khuôn.





VẬT LIỆU:

- ▶ 150g đường xay
- ▶ 150g bơ
- ▶ 3 trứng gà
- ▶ 1 muỗng cà phê bột nổi
- ▶ 180g bột mì
- ▶ 2 muỗng súp sữa đặc
- ▶ 100g nho khô, 5 trái sơ ri xanh, 5 trái đỏ
- ▶ 1 ống vani

MICROWAVE OVEN

