

## THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

### MIỀN BẮC

### MÙA XUÂN-HÈ

#### I. CÔNG THỨC NẤU

**Ghi chú:** Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.

- Cơm: phù hợp với nhu cầu định mức từng người (2 lưng bát con cơm: 450 kcal/ 2 nửa bát con cơm: 360 kcal)
- Quả tươi:

#### Đậu phụ kho thịt – 1420 Kcal

- Đậu phụ rán 300g
- Thịt lợn nạc (xay hoặc thái miếng) 460g
- Hành khô 10g
- Dầu ăn 20g
- Gia vị (hạt nêm, mì chính, nước mắm, kẹo đắng) vừa đủ

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + Thịt lợn thái mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị au đó ngâm trong 30ml nước, để 30 phút cho ngấm
  - + Đậu phụ rán cắt miếng vuông 1,5 – 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, thêm nước ngập thịt, cho đậu phụ vào, đảo đều, tiếp tục cho nước ngập đậu phụ
  - + Kho với lửa vừa cho đến khi cạn  $\frac{1}{2}$  nước, thịt chín và đậu ngấm gia vị, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



### cải ngọt ngô non xào thịt bò – 426 Kcal

- Thịt bò (xay) 100g
- Cải ngọt 300g
- Ngô non 60g
- Hành khô xay 5g
- Dầu ăn 25g
- Gia vị vừa đủ

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + Thịt bò thái miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm.
  - + Cải ngọt cắt khúc 2cm, để riêng cọng và lá, ngô non cắt mỏng 0.3cm, chần riêng cọng, lá cải ngọt và ngô non qua nước sôi, vớt ra để ráo
  - + Hòa tan gia vị (hạt nêm, muối, mì chính) với 30ml nước
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào chín, đổ ra để riêng, cho cải ngọt và ngô non vào xào, nêm muối, hạt nêm, mì chính vừa ăn đảo đều cho rau ngấm gia vị, khi rau chín tới, cho thịt bò vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



### canh cải xanh nấu ngao – 300 Kcal

- Thịt ngao 50g
- Cải xanh 360g
- Hành khô, gừng vừa đủ
- Dầu ăn 20g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + Cải xanh cắt khúc 1cm, gừng cắt lát mỏng đập dập
  - + Ngao luộc vừa chín với 2 lít nước, gỡ lấy thịt, phần nước để lắng lấy phần nước trong, cho thêm nước lạnh để đủ 2 lít nước nấu canh.
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + Đun sôi nước ngao, phi thơm hành, cho thịt ngao vào xào thơm, đổ qua nồi nước canh
  - + Cho gừng, cải xanh và gia vị vào đảo đều, khi canh sôi lại nếm vừa ăn, tắt bếp. vậy là món canh ngon đã hoàn thành

