Khẩu phần được xây dựng từ sự tham khảo các nguồn tài liệu: Đại học Y Hà Nội, Viện Dinh dưỡng quốc gia, Trung tâm dinh dưỡng lâm sàng – Bệnh viện Bạch Mai

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 4 người trưởng thành.**

- Cơm: phù hợp với nhu cầu định mức từng người (1 lưng bát con cơm: 225 kcal/ 2 nửa bát con cơm: 360 kcal)
- Quả tươi:

Sườn kho trứng cút – 487.2 Kcal

- Sườn (không tính xương) 120g
- Trứng cút bóc vỏ 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + Sườn cắt miếng dài 2cm, ướp hành khô, tỏi xay và gia vị (hạt nêm, muối, mì chính, nước mắn, kẹo đắng), để 30 phút cho ngấ,

  + Trứng cút luộc chín, bóc vỏ

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + Đun nóng dầu ăn, cho sườ vào xào săn, thêm nước sôi vào ngập sườn, kho lửa nhỏ

  + Khi nước cạn 1/2 , cho trứng cút vào, khi sườn mềm, nếm vị vừa ăn. Tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

Đỗ đũa cà chua xào thịt gà – 260.8 Kcal

- Thịt gà lườn 40g
- Đậu đũa 120g
- Cà chua 64g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + Thịt gà xay, ướp hành khô xay, gia vị (hạt nêm) và 30ml nước, để ngấm

  + Đậu đũa cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, vớt ra, để ráo.

  + Cà chua bổ múi cau, hành lá, rau mùi cắt nhỏ

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + Phi thơm tỏi xay, cho thịt vào xào săn, cho đậu đũa, cà chua, gia vị (hạt nêm, mì chính) vào xào

  + Khi rau củ chín tới, nếm vị vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.

Canh rau dền rau muống nấu tôm – 202.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Rau dền 80g
- Mau muống 40g
- Hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**

  + Tôm cắt đôi hoặc say nhỏ, ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm

  + Rau dền, rau muống cắt khúc 2cm

- **Bước 2: tiến hành nấu**

  + Phi thơm hành khô băm, cho tôm vào xào săn, thêm 2 lít nước náu sôi, cho rau dền và rau muống vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính)

  + Khi canh sôi lại, nếm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.