

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: 2 nửa bát con/người
- Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Tôm rang thịt nấm hương – 363.2 Kcal

- Tôm bóc vỏ 140g
- Thịt lợn 48g
- Nấm hương, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 16g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm ướp tỏi xay, hạt nêm, muối, đường để 30 phút cho ngấm
 - + Thịt lợn thái mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hành khô xay nước mắm
 - + Nấm hương ngâm nở, bỏ chân, thái sợi
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Xào săn thịt, nấm hương, cho tôm vào đảo đều cho tôm săn, thêm 1 cốc 100ml nước sôi
 - + Kho đến khi thịt và tôm chín mềm, nêm vị vừa ăn, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



đưa chuột dứa xào mực – 142.8 Kcal

- Mực tươi làm sạch 40g
- Đưa chuột 120g
- Dứa 40g
- Hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Mực thái nhỏ ướp hạt nêm
 - + Đưa chuột bỏ đôi, cắt lát 3cm, dứa bỏ lõi cắt mỏng 0.5cm, cà chua bỏ múi cau, hành lá rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, tỏi xay, cho mực vào xào chín tới, đổ ra để riêng. Tiếp cho cà chua, đưa chuột và dứa vào xào, nêm hạt nêm, muối, mì chính vừa ăn
 - + Khi rau chín cho mực, hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt bếp, vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh khoai môn cà rốt nấu thịt gà – 312 Kcal

- Thịt gà xay 40g
- Khoai môn 140g
- Cà rốt 40g
- Hành khô, hành lá, rau mùi, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt gà xay ướp với hạt nêm và 30ml nước, để ngấm.
 - + Khoai môn cắt lát dày, cắt dọc làm tư rồi cắt khối 2cm
 - + Cà rốt cắt dọc làm tư rồi cắt miếng 2cm. hành lá, rau mùi cắt nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai môn và cà rốt vào ninh đến chín mềm
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt gà xay vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, nêm hạt nêm, muối, mì chính khuấy đều. khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành