

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

Thịt lợn chưng mắm tép – 356.4 Kcal

- Thịt lợn xay 160g
- Mắm tép 20g
- Hành khô, tỏi xay, riềng xay, sả xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn xay ướp gia vị (muối, đường, mì chính, 1 ít rượu trắng) và 30ml nước, để ngấm
 - + Mắm tép hòa tan với 200ml nước nóng, lọc qua rây cho bớt sạn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Xào thơm hành khô, tỏi riềng, sả xay, cho thịt vào xào đến khi thịt chín, cho mắm tép vào, đun lửa nhỏ
 - + Khi thịt săn và ngấm gia vị, vậy là món ngon đã hoàn thành



Cải thảo xào đậu phụ - 203.6 Kcal

- Đậu phụ rán 40g
- Cải thảo 160g
- Hành khô, hành lá, rau mùi, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Gừng cắt lát mỏng, đập dập, hành tây bổ múi cau rồi cắt đôi
 - + Thịt gà cắt miếng 2cm, ướp gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), để 30 phút cho ngấm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun nóng dầu ăn, Xào săn thịt gà, thêm nước vào ngập thịt, kho đến khi nước cạn 1/3 thì cho hành tây vào, tiếp tục kho đến khi thịt chín và hành tây chín mềm, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành



Canh khoai sọ nấu thịt bò – 320.4 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Khoai sọ 144g
- Hành lá rau mùi, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + Khoai sọ bỏ làm thư rồi cắt thành từng miếng nhỏ. Hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai sọ vào ninh chín mềm
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khuấy đều, nêm gia vị vừa ăn, cho hành lá và rau mùi vào, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành

