

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 rim hành lá – 374.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 160g
- Hành lá, hành khô, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Tôm ướp gia vị (hạt nêm, muối, đường), để ngấm*
 - + *Hành lá thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *Phi thơm hành khô, cho tôm vào xào săn, thêm 500ml nước sôi, kho lửa vừa*
 - + *Khi tôm chín mềm và nước cạn ½, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa, cho sốt mayonnaise vào trộn đều. vậy là món ngon đã hoàn thành*



Đậu đũa nấm hương xào thịt bò – 252.4 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Đậu đũa 120g
- Nấm hương, hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay, gia vị vừa đủ
- Dầu ăn 12g

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt bò xay ướp hành khô, gia vị (hạt nêm), để ngấm
 - + đậu đũa cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, để ráo
 - Nấm hương bỏ chân, cắt lát mỏng. hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm tỏi xay, cho thịt bò vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + Cho đậu đũa và nấm hương vào xào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, mì chính), khi đậu đũa chín tới thì cho thịt bò vào đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành lá, rau mùi vào, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh rau ngót mướp nấu cua – 163.2 Kcal

- Thịt cua đồng xay: 20 gam
- Rau ngót: 120g
- Mướp: 60g
- Hành khô: 20g
- Dầu ăn: 8g
- Nước: 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Cua xay hòa với nước, lọc lấy 2 lít nước cua.
 - + Rau ngót vò sơ cho mềm rồi thái nhỏ, mướp bổ dọc rồi cắt chéo hoặc thái lát vừa ăn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô rồi cho 2 lít nước cua vào đun lửa nhỏ, khi gạch cua nổi lên, vớt gạch cua để riêng, cho mướp, rau ngót và gia vị vào khuấy đều, khi canh sôi lại, nếm gia vị vừa ăn thì tắt lửa. vậy là món canh ngon đã hoàn thành
 - + Khi chia canh, chia đều rau, nước canh và phần gạch cua cho từng bát.

