

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

Sườn kho cà chua – 531.6 Kcal

- Sườn (không tính xương): 180g
- Cà chua: 40g
- Bột chiên gà giòn, hành khô, tỏi xay, hành lá, rau mùi (vừa đủ)
- Dầu để xào: 4g
- Dầu ăn để rán sườn: 32g
- Gia vị (hạt nêm, muối, đường, mì chính, nước mắm): vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Sườn cắt miếng dài 2cm
 - + Cà chua bổ múi cau, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Tẩm sườn qua bột chiên giòn, rán chín vàng, vớt ra đĩa để ráo dầu.
 - + Phi thơm hành khô xay và tỏi xay, sau đó cho cà chua vào xào mềm rồi cho sườn vào đảo đều, thêm nước nóng ngập sườn, nêm gia vị rồi kho với lửa nhỏ đến khi mềm và ngấm vị, thêm hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt bếp là xong món ngon.



Rau muống xào đậu phụ - 219.65 Kcal

- Đậu phụ rán 40g
- Rau muống 140g
- Tỏi xay, gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *Đậu phụ rán cắt sợi dài 3cm, dày khoảng 0.5 cm*
 - + *Rau muống cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh, để ráo.*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *Phi thơm tỏi xay với dầu ăn, cho rau muống vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau mềm thì cho đậu phụ vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



canh khoai sọ rau muống nấu thịt bò – 333.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Khoai sọ 140g
- Rau muống 60g
- Hành khô 4g
- Dầu ăn 8g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

Bước 1: sơ chế

- + Thịt bò xay ướp hạt nêm cùng 30ml nước, để 30 phút cho ngấm
- + Khoai sọ cắt miếng khoảng 1x1cm
- + Rau muống cắt khúc 1cm

Bước 2: tiến hành nấu

- + Phi thơm hành khô xay, cho thịt bò vào xào chín, cho thêm 2 lít nước vào đun sôi.
- + Cho khoai sọ vào nồi nước canh, đun chín mềm, cho rau muống vào đun sôi, nêm gia vị vừa ăn, rau muống vừa chín, tắt bếp. vậy lav món canh ngon đã hoàn thành



*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*