

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

Đậu phụ kho thịt – 568 Kcal

- Đậu phụ rán 120g
- Thịt lợn nạc (xay) 184g
- Hành khô 4g
- Dầu ăn 8g
- Gia vị (hạt nêm, mì chính, nước mắm, kẹo đắng) vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Thịt lợn thái mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị au đó ngâm trong 30ml nước, để 30 phút cho ngấm
 - + Đậu phụ rán cắt miếng vuông 1,5 – 2cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Phi thơm hành khô, cho thịt vào xào săn, thêm nước ngập thịt, cho đậu phụ vào, đảo đều, tiếp tục cho nước ngập đậu phụ
 - + Kho với lửa vừa cho đến khi cạn ½ nước, thịt chín và đậu ngấm gia vị, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành.



Su su nấm hương xào thịt gà – 202.8 Kcal

- Thịt gà lườn: 40g
- Su su: 100g
- Dầu ăn: 12g
- Nấm hương, hành lá, rau mùi, hành khô, tỏi xay: vừa đủ
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

Bước 1: sơ chế

- + Su su thái sợi mỏng, chần qua nước sôi cho mềm sau đó vớt ra để ráo, nấm hương ngâm mềm, rửa sạch sau đó cắt lát mỏng hoặc băm (xay) nhỏ, hành lá, rau mùi thái nhỏ.
- + Thịt gà thái mỏng hoặc xay nhỏ sau đó ướp hạt nêm, để ngấm.
- + Hòa tan hạt nêm với 30 ml nước

Bước 2: tiến hành nấu

- + Phi thơm hành tỏi xay, cho thịt gà vào xào săn rồi thêm su su, nấm hương vào xào cùng, nêm gia vị (hạt nêm), đảo cho rau ngấm gia vị, rau xào vừa chín, thêm hành lá, rau mùi vào đảo đều tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành



canh bí xanh nấu tôm – 179.6 Kcal

- Tôm đồng bóc vỏ băm nhỏ 40g
- Bí xanh 140g
- Hành lá, rau mùi, hành khô xay vừa đủ
- Dầu ăn 12g
- Nước 2 lít
- Gia vị vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm cắt hạt lựu hoặc băm nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + bí xanh bổ làm sáu, bỏ ruột, cắt miếng dày 0.5cm, hành lá, rau mùi thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành khô, cho tôm vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho bí xanh vào, nêm hạt nêm, muối, mì chính, khuấy đều.
 - + Khi canh sôi lại, bí xanh vừa chín tới, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành

