

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-1

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 6 người trưởng thành.

- *Cơm: 1 lưng bát con*
- *Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc*

Thịt bò kho bắp – 496.8 Kcal

- Thịt bò xay 180g
- Bắp mỹ 60g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp gia vị và 30ml nước, để thấm trong 30 phút*
 - + *bắp mỹ bào lấy hạt, hành lá thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tím xay, cho thịt bò và bắp mỹ vào xào đến khi săn lại, thêm nước nóng đến khi ngập thịt bò, kho lửa vừa đến khi cạn ½, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, đảo đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Cải thìa xào đậu hũ– 186 Kcal

- Đậu hũ 40g
- Cải thìa 160g
- Hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + đậu hũ cắt miếng mỏng 0.5cm, chiên sơ cho cứng mặt
 - + cải thìa cắt khúc 2cm, chần sơ nước sôi, để ráo
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho cải thìa và nêm gia vị, đảo đều cho rau thấm vị, cho đậu hũ chiên vào, trộn đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa.
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh giá cà chua nấu trứng – 224.8 Kcal

- Trứng gà 40g
- Giá 80g
- Cà chua 40g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cà chua bỏ múi cau rồi cắt làm đôi, giá cắt đôi
 - + trứng gà đánh tan, hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước rồi cho cà rốt vào nấu chín. Phi thơm hành tím xay, cho cà chua vào xào mềm, đổ qua nồi nước canh
 - + nêm gia vị, khuấy đều, khi canh sôi lại, nếm vị vừa ăn, cho trứng vào tạo sợi, thêm hành ngò, tắt lửa. Vậy là món 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*