

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

Cá lóc kho hành – 282.8 Kcal

- Cá lóc phi lê 200g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + cá lóc phi lê cắt miếng vừa ăn, ướp hành tím xay và gia vị, để 30 phút cho thấm
 - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + rán sơ cá cho săn lại, cho tiếp nước sôi vào ngập cá, kho lửa vừa đến khi cá thấm vị, nước kho còn lại 1/2, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Củ cải trắng xào tôm – 194.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Củ cải trắng 160g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp với hạt nêm, để 30 phút cho thấm
 - + củ cải trắng bào sợi mỏng, chần qua nước sôi, để ráo. Hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành xay, cho tôm vào xào chín tới, đổ ra để riêng
 - + cho tiếp củ cải trắng vào xào, nêm hạt nêm, khi củ cải trắng vừa chín tới, đổ tôm vào lại, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Canh cải xanh khoai môn nấu thịt bò – 223.6 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Cải xanh 120g
- Khoai môn 40g
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt bò xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để 30 phút cho thấm*
 - + *cải xanh cắt khúc 2cm, khoai môn cắt miếng rồi cắt khối dày 1cm*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước, cho khoai môn vào nấu mềm. phi thơm hành tím, cho thịt bò vào xào săn, đổ qua nồi nước canh, cho cải xanh vào, nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, nấu canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, 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*