

## 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 thu kho thơm – 431.6 Kcal

- Cá thu không xương 200g
- Thơm 40g
- Hành lá, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn để xào 4g
- Dầu ăn để chiên cá 36g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + cá thu cắt miếng khoảng 3cm. thơm chẻ làm tư, bỏ lõi, cắt miếng mỏng 0.5cm
  - + hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + chiên cá thu chín vàng, gắp ra để ráo dầu
  - + phi thơm hành xay, cho thơm vào xào mềm rồi cho cá thu vào, thêm nước sôi ngập cá, nêm gia vị, kho lửa nhỏ đến khi nước cạn còn 1/2, cho hành lá vào đảo đều rồi tắt lửa. Vậy là món ngon đã hoàn thành.



### **Cải ngọt cà chua xào thịt – 230.8 Kcal**

- Thịt heo nạc 40g
- Cải ngọt 120g
- Cà chua 40g
- Hành tím xay, tỏi xay
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

### **Cách nấu**

- **Bước 1: sơ chế**
  - + *thịt cắt lát mỏng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm*
  - + *cải ngọt cắt khúc 2cm, để riêng cộng và lá, chân riêng cộng và lá qua nước sôi, vớt ra xả nước lạnh cho nguội, để ráo. Cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + *phi thơm hành tỏi xay, cho thịt heo và cà chua vào xào chín, cho cải ngọt và nêm hạt nêm, đảo rau cho thấm vị, rau chín tới, tắt lửa*
  - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*

## Canh bí đỏ đậu bi nấu thịt bò – 360.8 Kcal

- Thịt bò xay 40g
- Bí đỏ 120g
- Đậu bi 40g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- 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 thấm*
  - + *bí đỏ cắt khối dày 1cm, ngò gai, rau om thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + *đun sôi 2 lít nước. cho bí đỏ và đậu bi vào nấu mềm*
  - + *phi thơm hành tím, cho thịt bò vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, thêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, khi canh sôi lại, nêm vị vừa ăn, cho rau om, ngò gai vào, 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**