

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 5 người trưởng thành.

- Cơm: 2 nửa bát con
- Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Đậu hũ thịt gà kho nấm rơm – 524.8 Kcal

- Đậu hũ chiên 80g
- Thịt gà 200g
- Nấm rơm 40g
- 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**
 - + đậu hũ cắt miếng 2cm, chiên sơ cho cngws mặt
 - + thịt gà cắt miếng hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm, để thấm. nấm rơm cắt đôi, hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím, cho thịt gà vào xào săn. Thêm nước nóng vào ngập thịt, cho gia vị gồm hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu, cho đậu hũ và nấm rơm vào đảo đều, kho lửa vừa đến khi nước cạn $\frac{1}{2}$, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, trộn đều, tắt lửa
 - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



Cải xanh xào tôm – 184.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải xanh 144g
- Hành tím xay, tỏi xay, hành lá, ngò rí (vừa ăn)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm cắt hạt lựu hoặc xay nhỏ, ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + cải xanh cắt khúc 2cm, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo
 - **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào săn, đổ ra để riêng
 - + cho cải xanh vào xào, nêm hạt nêm, đảo đều, khi rau vừa chín, nêm vị vừa ăn, tắt bếp.
- 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*

*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*