

# THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN MIỀN NAM M1

## I. CÔNG THỨC NẤU

**Ghi chú:** Công thức này áp dụng cho 4 người trưởng thành.

- Cơm: phù hợp với nhu cầu định mức từng người (1 lưng bát con cơm: 225 kcal; 2 nửa bát con cơm: 360 kcal; 2 lưng bát con cơm: 450 kcal)
- Quả tươi:

### Thịt kho khoai môn – 466.8 Kcal

- Thịt heo nạc 200g
- Khoai môn 40g (món mặn)
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa đủ)

#### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + *thịt cắt miếng nhỏ, ướp với gia vị và hành tím xay, để 30 phút cho thấm*
  - + *khoai môn cắt lát dày 2cm rồi cắt khối 1cm, chiêm sơ. Hành lá cắt nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + *đun nóng dầu, cho thịt vào xào săn rồi cho khoai môn vào đảo nhẹ, thêm nước nóng ngập thịt, kho với lửa vừa, khi nước cạn 1/2, nêm vị vừa ăn, cho hành lá 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*



## Rau muống nấm bào ngư xào đậu hũ – 200.4 Kcal

- Đậu hũ chiên 40g
- Rau muống 120g
- Nấm bào ngư 40g
- Hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm vừa đủ

### Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
  - + đậu hũ chiên cắt sợi dài 3cm, dày khoảng 0.5cm
  - + rau muống cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh, để ráo. Nấm bào ngư cắt sợi vừa ăn
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + phi thơm hành tỏi xay, cho nấm bào ngư và rau muống vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau chín thì cho đậu hũ chiên vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa
  - + vậy là món ngon đã hoàn thành.



### **Canh bí xanh bắp Mỹ nấu thịt gà – 278.8 Kcal**

- Gà phi lê 40g
- Bí xanh 140g
- Bắp mỹ 40g
- Hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

#### **Cách nấu**

- **Bước 1: sơ chế**
  - + *thịt gà xay ướp hành tím và hạt nêm, để thấm 30 phút*
  - + *bí xanh bổ tư theo chiều dọc rồi bỏ bớt ruột, cắt lát dày 1cm, bắp mỹ bào mỏng, hành ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
  - + *đun sôi 2 lít nước canh, cho bí xanh và bắp mỹ vào nấu mềm*
  - + *phi thơm hành tím, cho thịt gà vào xào chín, cho qua nồi nước canh, thêm gia vị hạt nêm, muối, đường, bột ngọt, khuấy đều, khi canh sôi lại và bí chín mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành và ngò vào. Tắt bếp. vậy là món ngon đã hoàn thành.*