

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:

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 $\frac{1}{2}$, cho hành lá vào đảo đều, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.



Su su thơm xào tôm – 199.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Su su 120g
- Thơm 64g
- 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 hạt nêm và 30ml nước, để thấm. su su bào sợi, chần qua nước sôi, vớt ra để ráo.
 - + thơm bổ làm tư, thái lát 0.5cm. hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tỏi xay, cho tôm vào xào chín, để riêng.
 - + cho tiếp su su và thơm vào xào chung, nêm hạt nêm, đảo đều cho rau thấm vị, rau vừa chín, cho tôm vào, đảo đều, nêm vị vừa ăn, thêm hành ngò vào trộn đều, 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.*