

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 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, gấp 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 ½, cho hành lá vào đảo đều rồi 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 bắp cải nấu tôm – 172.4 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Cải bắp 140g
- Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + tôm xay ướp hạt nêm và 30ml nước, để thấm
 - + cải bắp thái sợi, hành ngò thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím, cho tôm vào xào săn, đổ ra nồi nước canh, cho bắp cải và nêm gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), khuấy đều, khi canh sôi lại nếm vị vừa ăn, cho hành ngò vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.