

Nhật Nguyên (Biên soạn)

# Món ăn GIÚP TRẺ THÔNG MINH HỌC GIỎI



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Nhật Nguyên (Biên soạn)

*Món ăn*  
GIÚP TRẺ  
THÔNG MINH  
HỌC GIỎI



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI



## Lời nói đầu

Bộ não là phần cực kỳ quan trọng trong cơ thể trẻ cần được chăm sóc chu đáo ngay từ những năm tháng đầu đời cho đến những mùa thi nối tiếp nhau trong suốt quá trình trưởng thành. Nếu quên chăm sóc nó thì sau đó phải tốn thời gian khá dài mới làm cho não khỏe trở lại.

Có rất nhiều cách chăm sóc bộ não. Một bộ não khỏe mạnh phụ thuộc vào nhiều yếu tố như số lượng các tế bào thần kinh có khả năng làm việc, nguồn dinh dưỡng như oxy, đường glucose, các chất đạm, béo, vitamin - đặc biệt là các vitamin nhóm B, các nguyên tố vi lượng như đồng, kẽm, magiê... sức khỏe cơ thể và cả thói quen, sự rèn luyện thể dục thể thao, mức độ tập trung và phương pháp học tập... Vì vậy, cần có một kế hoạch về thời gian học tập và nghỉ ngơi hợp lý, để giúp não được thư giãn đầy đủ!

Ngoài các loại thuốc, thực phẩm chức năng được bác sĩ kê toa cho kỳ thi của con bạn, quyển sách này xin giới thiệu các loại thực phẩm thông dụng hàng ngày, các món ăn bổ dưỡng giúp trẻ nhỏ thêm linh lợi, hoạt bát, giúp sĩ tử thêm vững tin trước các kỳ thi đầy gian nan.

Tác giả

## *Các chất dinh dưỡng cần thiết cho não*

Cần bổ sung, cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho não, nhưng không nhất thiết phải ăn quá nhiều, mà là ăn đúng và ăn đủ. Ngoài các thức ăn giàu đạm như thịt cá, hãy nhớ bổ sung thức ăn giàu vitamin như rau, củ, quả cho con.

**Chất bột đường:** Não sử dụng một lượng lớn đường (khoảng 20%) để hoạt động, tuy nhiên cần chọn loại bột đường hấp thu chậm (ngũ cốc thô, trái cây không quá ngọt như bưởi, táo...) để đường trong máu luôn ổn định. Ngược lại, những loại đường hấp thu nhanh (bánh kẹo, nước ngọt...) dễ làm đường huyết dao động. Không nên ăn bánh kẹo ngọt lúc đói mà chỉ nên ăn ngay sau bữa ăn chính để không làm đường huyết tăng vọt.

**Chất béo thiết yếu (omega-3 và omega-6):** Là nguyên liệu cấu tạo nên tế bào thần kinh, hai chất này rất dễ bị thiếu do cơ thể không thể tổng hợp được mà phải đưa vào từ thức ăn với tỉ lệ hai chất ngang nhau. Omega-3 có trong các loại cá béo như cá thu, cá ngừ, cá hồi, cá mòi, cá basa...

Omega-3 rất dễ bị thiếu hụt, nên ăn cá ít nhất 3-4 lần trong tuần. Omega-3 tập trung nhiều ở đầu cá, ăn cá hấp hoặc nấu canh tốt hơn cá chiên. Omega-6 có trong các hạt nhiều dầu như hạt bí đỏ, hướng dương, mè và dầu thực vật.

**Phospholipid:** Có nhiều trong lòng đỏ trứng và nội tạng, giúp tạo myelin bao bọc dây thần kinh, thúc đẩy sự truyền các tín hiệu một cách trơn tru trong não bộ.

**Acid amin:** Một số acid amin làm thức tỉnh não, một số khác giúp não thư giãn, nghỉ ngơi. Hai loại acid amin quan trọng là tryptophan và tyrosine là tiền chất tạo nên các chất dẫn truyền thần kinh. Tryptophan là acid amin thiết yếu tạo ra chất dẫn truyền thần kinh serotonin giúp não thư giãn nhưng cơ thể không thể tổng hợp được mà phải đưa vào bằng thức ăn, có nhiều trong sữa, sữa chua, phô mai, thịt cá, trứng, mè, táo sprulina... Còn tyrosine thì cơ thể tổng hợp được, tạo nên chất dẫn truyền thần kinh dopamine, epinephrine, nor-epinephrine làm "thức tỉnh" não,

giúp cơ thể năng động hơn.

**Vitamin và khoáng chất:** Giúp các chất trên phát huy tác dụng, đặc biệt là các vitamin nhóm B (trong ngũ cốc thô và các loại rau), vitamin C (trong rau và trái cây tươi), acid folic (trong rau lá xanh đậm), magie (trong rau xanh và các loại hạt), mangan (các loại hạt, trà), kẽm (trong hàu, hải sản, thịt cá, các loại hạt), chất chống oxy hóa (vitamin E, vitamin C, beta carotene...) giúp bảo vệ tế bào não chống lại sự tấn công của các gốc tự do.

**I-ốt và sắt:** Là 2 vi chất rất cần cho bộ não. Thiếu i-ốt thì học sinh sẽ thụ động, trì trệ, kém sáng tạo, giảm tiếp thu bài giảng, vì vậy nên sử dụng muối i-ốt trong chế biến thực phẩm gia đình hàng ngày. Các em cũng cần ăn đầy đủ thực phẩm giàu chất sắt (trong huyết, gan, thịt, trứng, cá, rau xanh, các loại đậu thô) để không bị thiếu máu dẫn đến mệt mỏi, dễ buồn ngủ. Chất sắt từ nguồn thức ăn động vật sẽ hấp thu tốt hơn thực vật. Trái cây giàu vitamin C sẽ giúp hấp thu tốt chất sắt, không nên uống trà đặc sau bữa ăn chính, vì trà ức chế sự hấp thu chất sắt.

**Hoạt động thể lực:** Đây không phải là “thức ăn bổ não” nhưng lại hết sức cần thiết, giúp máu lưu thông tốt mang oxy và dưỡng chất đến cho não. Vài động tác thể dục giữa giờ hoặc đi bộ một vòng trong giờ giải lao cũng giúp máu lưu thông đến não đều đặn hơn.

**Giấc ngủ tốt:** Thức khuya, ngủ không đủ giấc thì não bộ luôn trong trạng thái bị kích thích liên tục, dẫn đến năng suất học tập kém. Không nên uống cà phê, nước tăng lực trong mùa thi vì chất cafein sẽ làm tim đập nhanh, mau mệt, tuy không buồn ngủ nhưng đầu óc khó tập trung khi học bài.



## Thực phẩm bổ não

**Cá:** Đặc biệt là cá hồi, là thực phẩm tốt nhất cho não. Các thực nghiệm đã chứng minh, những người ăn nhiều cá có trí nhớ, khả năng tập trung, khả năng nói chuyện tốt hơn. Những bà mẹ mang thai, ăn nhiều cá trong ba tháng giữa của thai kỳ cũng giúp bộ não thai nhi phát triển thật hoàn thiện.

**Trứng:** Collin – một chất giống vitamin – được giới khoa học đánh giá là món quà tuyệt vời đối với bộ não. Lòng đỏ trứng là thức ăn chứa nhiều collin nhất. Trong 50g lòng đỏ trứng có gần 500mg collin, tương tự như lượng collin có trong 100g gan, nhiều gấp 2,5 lần so với lượng collin có trong 100g thịt chim. Tuy nhiên mỗi ngày chỉ ăn 1 – 2 quả trứng gà đã có thể cung cấp đủ lượng collin cho cơ thể.

**Quả bơ:** Chất béo trong quả bơ hỗ trợ điều hòa máu, hạ huyết áp, ngăn ngừa đột quỵ. Khi tuần hoàn máu tốt, oxy lên não đủ, tăng cường tập trung và năng lực suy nghĩ. Là một trong rất ít loại trái không có cholesterol, mà lại chứa chất béo đơn không bão hòa.

**Bắp (ngô):** Trong bắp, đặc biệt là bắp

tươi có chứa nhiều acid béo và acid không no như acid linoleic, có tác dụng bảo vệ não bộ và giảm lượng mỡ trong máu. Đặc biệt, lượng acid glutamic trong bắp rất cao, kích thích các tế bào não không ngừng chuyển động và trao đổi thông tin.

**Sữa:** Sữa bò được coi là một trong những nguồn dinh dưỡng quý giá nhất. Trong sữa có nhiều protein, canxi và những nguyên tố cần thiết khác cho não. Khi căng thẳng, mất ngủ, hãy thử uống một ly sữa nóng vào buổi tối, nó sẽ giúp giấc ngủ đến dễ dàng hơn.

**Đậu phộng (lạc) hay hạt kê đều có lợi cho não:** Đậu phộng chứa hàm lượng lecithin và cephalin phong phú. Thực nghiệm chứng minh, ăn đậu phộng thường xuyên giúp cải thiện quá trình tuần hoàn máu, tăng cường trí nhớ, và đẩy lùi quá trình lão hóa.

**Rau xanh:** Rau lá màu xanh đậm giúp dung nạp tốt các loại vitamin, khoáng chất và dinh dưỡng thực vật. Sắt, là một ví dụ, giúp mang nhiều oxy hơn đến cho cơ thể (đặc biệt là não), và cải thiện khả năng kiểm soát nhận thức.

**Cà tím:** Ăn cà tím sẽ giữ cho bộ não tinh nhanh bằng cách tăng cường thông tin liên lạc giữa các tế bào não với các phân tử đưa tin.

**Chuối:** 100g chuối chứa 1,7mg serotonin. Đây là hormon cần thiết cho não, giúp chống lại stress và tập trung tốt.

**Nho:** Chất đường đặt biệt trong quả nho có khả năng cung cấp nguồn năng lượng hoạt động cho não bộ một cách nhanh chóng.

**Thơm (dứa):** Nên ăn sống hoặc uống nước. Giúp thư giãn thần kinh và bảo vệ các mạch không bị nghẽn.

**Táo (bom):** Nên dùng giữa các bữa ăn chính. Có tác dụng bảo hoà lượng đường trong máu và hỗ trợ rất tốt cho hoạt động suy nghĩ.

**Lê:** Được đánh giá là có tác dụng tốt cho não như chuối và táo. Nguyên do là trong quả lê chứa các chất đặc biệt là acid silicic và acid phosphoric. Ngoài ra, lê cũng có hàm lượng hydroxyd rất cao.

**Mật ong:** Mật ong rất giàu chất dinh dưỡng, trong đó đặc biệt chứa nhiều loại men, acid amin, các vitamin và nguyên tố vi lượng cần thiết cho hoạt động của hệ thần kinh trung ương, qua đó cải thiện khả năng ghi nhớ.

Dược thư cổ ghi nhận, uống mật ong lâu ngày sẽ làm mạnh mẽ thần trí, thân thể nhẹ nhàng, không già cỗi, sống lâu như thần tiên... Có nhiều cách dùng, nhưng đơn giản nhất là đều đặn mỗi tối uống 2 thìa cà phê mật ong trước khi đi ngủ.

**Đồng trùng hạ thảo:** Là một trong những vị thuốc - thực phẩm nổi tiếng của Y học cổ truyền, sánh ngang với nhân sâm và nhung hươu. Tác dụng dược lý của đồng trùng hạ thảo hết sức phong phú, trong đó có tác dụng trấn tĩnh, tăng cường sức chú ý và nâng cao năng lực ghi nhớ. Có thể dùng dưới dạng thô hoặc dạng đã bào chế như viên nang, thuốc nước, thuốc bột...

**Hồ đào nhân:** Cứ mỗi 100g có chứa 58-74g chất béo, chủ yếu là các acid béo không no, 18g chất đạm, 10g chất vô cơ, nhiều loại vitamin như: B1, B2, C, E... và các nguyên tố vi lượng như: Ca, P, Fe, Zn, Mg... một lượng lớn photpholipid và lysine cần thiết cho cấu trúc và hoạt động của não bộ.

**Long nhãn:** Y Thư Cổ Khai Bảo Bản Thảo cho rằng long nhãn có khả năng bổ tỳ và có ích cho trí tuệ. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, long nhãn có khả năng điều

chính hoạt động của vỏ não và cải thiện khả năng ghi nhớ.

**Nấm linh chi:** Được mệnh danh là “tiên thảo” (cỏ tiên). Nghiên cứu lâm sàng hiện đại cho thấy, linh chi có khả năng hỗ trợ trị liệu rất tốt đối với những bệnh nhân suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay quên...

**Nhân sâm:** Là vị thuốc – thực phẩm đứng đầu trong nhóm dược liệu có công dụng bổ khí. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, nhân sâm có khả năng cải thiện chuyển hóa của tổ chức não, hưng phấn và tăng cường tính linh hoạt của hệ thần kinh, nâng cao khả năng ghi nhớ. Bởi vậy, nhân sâm cũng là một trong những thực phẩm – thuốc rất hữu ích cho việc làm tăng trí nhớ, phòng chống suy nhược thần kinh và chứng hay quên do khí huyết suy nhược.

**Hạt sen:** Giúp tăng cường trí nhớ rất tốt. Y Thư Cổ Thần Nông Bản Thảo Kinh ghi nhận hạt sen bổ tỳ vị, có lợi cho thần khí, trừ được trăm bệnh, dùng lâu làm nhẹ người và kéo dài tuổi thọ. Ngoài ra, còn nhiều loại thực phẩm khác cũng có công dụng làm tăng trí nhớ như:

Tổ yến, ngân nhĩ, mộc nhĩ, bách hợp, hoàng kỳ, nấm hương, nấm rơm, nấm kim châm và các loại nấm ăn khác...

**Ốc heo:** Có công dụng ích thận bổ não, bổ cốt tủy, được dùng để chữa các chứng suy nhược thần kinh, hay quên, chóng mặt hoa mắt...

**Trứng chim bồ câu:** Có công dụng bổ thận dưỡng tâm, thường được dùng làm thức ăn cho những người mất ngủ, hay quên, đầu choáng mắt hoa, tai ù tai điếc, lưng đau gối mỏi...

**Trứng chim cút:** Có công dụng bổ khí huyết, kiện não, ích trí. Với giá trị dinh dưỡng rất cao, vượt xa so với các loại trứng gia cầm khác, đặc biệt có chứa nhiều leucithin. Trứng chim cút là một trong những loại thực phẩm rất hữu ích cho não bộ.



# Salad tôm

## Nguyên liệu:

Tôm sú hoặc tôm đất: 400g

Xà lách: 2 cây

Rau quế, húng lủi, hành tây, dưa

leo, cà chua: Mỗi loại một ít

Chanh, ớt, nước mắm, đường



## Cách làm:

Tôm rửa sạch, bóc vỏ và bỏ chỉ đen, có thể xào tôm, nướng tôm hoặc đơn giản hơn là luộc chín tôm. Các loại rau: Nhật sạch, ngâm, rửa sạch. Dưa leo cắt mỏng, cà chua cắt lát, hành tây cắt khoanh. Nước xốt: Cho nước mắm, đường, ớt, tỏi và gừng băm nhuyễn vào một nồi nhỏ, bật lửa lớn và khuấy đều hỗn hợp cho đến khi đường tan hết, rồi vắt chanh vào. Trộn tất cả rau quả và tôm với nhau, sau đó rưới nước xốt lên, trộn đều.

## Dinh dưỡng:

Theo bảng thành phần dinh dưỡng thức ăn Việt Nam, trong 100g tôm tươi có tới 1120mg canxi, 18,4g protid, 1,8g lipid, 150mg phospho. Salad tôm trộn có thể ăn kèm với mì hoặc bánh tráng. Lưu ý khi làm salad, chỉ chọn những con tôm còn sống. Những con chết bắt đầu mềm nhũn ra, đầu tôm dễ tách khỏi mình, màu trở thành sẫm, có nhiều nhớt.

# Salad cá mèi

## Nguyên liệu:

Cá xốt cà: 1 hộp  
Xà lách: 1 cây  
Hành tím: 2 củ  
Cà rốt: 1 củ  
Giấm: 4 muỗng canh  
Đường: 2 muỗng cà phê  
Tỏi xay: 1/2 muỗng cà phê  
Dưa leo: 1 trái  
Ngò ta: một ít  
Muối: một ít



## Cách làm:

Nhặt xà lách ngò ta rửa sạch, vẩy ráo cắt khúc vừa ăn. Hành tím lột vỏ rửa sạch cắt khoanh mỏng. Cà rốt gọt vỏ rửa sạch bào mỏng cắt khúc vừa ăn. Dưa leo gọt vỏ bào mỏng.

Hòa tan đường, giấm, muối, cho thêm tỏi vào tạo mùi thơm để làm nước xốt. Xếp xà lách, hành tím, cà rốt ra đĩa, cho cá xốt cà lên trên. Dưa leo bào mỏng cuốn khoanh tròn trang trí bên cạnh, rắc ngò ta lên cho đẹp.

## Dinh dưỡng:

Khi nào ăn rưới nước xốt dầu giấm lên, dùng như món khai vị. Đây là món ăn chế biến đơn giản phù hợp với cuộc sống bận rộn ngày nay, rất thích hợp cho những bé thích ăn rau, và là món ăn giải nhiệt vừa ngon vừa nhiều dưỡng chất.

Trong cá mèi có chứa acid béo omega-3 cần thiết để tối ưu chức năng não. Chúng cung cấp các thành phần dinh dưỡng tốt cho bộ não. Đừng quên bổ sung món cá mèi trong các bữa ăn để bộ não của bé luôn được “chăm sóc”.

# Salad bí đỏ

## Cách làm:

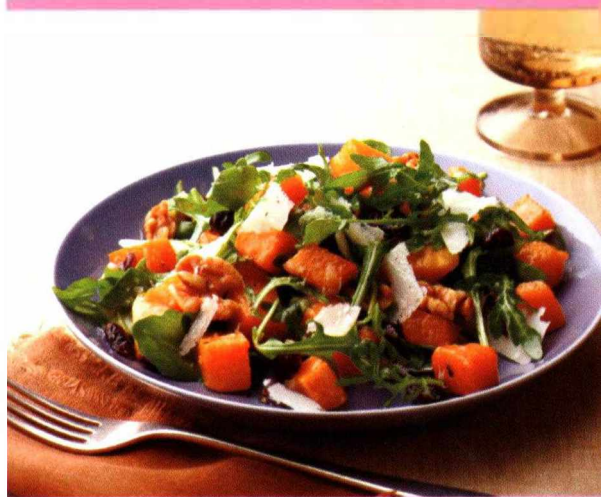
Bí đỏ: Xắt hạt lựu  
Cà tím: Xắt lát  
Pho mát đậu nành: Xắt hạt lựu  
Cải xanh: Cắt khúc vừa ăn  
Nấm đông cô: Xắt miếng vừa ăn  
Khoai tây: Xắt miếng dày  
Cho bí đỏ, khoai tây, cà tím vào đĩa nướng, rưới lên một ít dầu, nêm gia vị, trộn đều, cho vào lò nướng 10 phút ở 250 độ C, lấy đĩa nướng ra khỏi lò.  
Trộn đều hỗn hợp dầu ô-liu, giấm, tỏi.  
Cho hỗn hợp này và cải xanh vào đĩa nướng, trộn đều, cho thêm pho mát lên trên.

## Dinh dưỡng:

Bí đỏ là một trong những loại quả có nhiều chất caroten có tính chất chống oxy hóa. Màu vàng cam càng nhiều thì hàm lượng caroten càng cao. Thịt bí đỏ chứa nhiều vitamin A, rất tốt cho thị giác, tăng trưởng xương, điều hòa hệ miễn dịch, bảo vệ da. Ngoài tỷ lệ chất xơ và sắt khá cao, bí đỏ còn chứa nhiều loại vitamin và những nguyên tố vi lượng khác. Ít calo và không chứa chất béo, nhưng bí đỏ có một chất rất cần thiết cho hoạt động của não bộ, đó là acid glutamic. Vì thế, bí đỏ được coi là món ăn bổ não, trị suy nhược thần kinh. Salad bí đỏ là món rất bổ dưỡng, vừa ngon vừa có màu sắc bắt mắt, bởi nguyên liệu chính là bí đỏ kết hợp với nhiều loại rau củ phong phú.

## Nguyên liệu:

Bí đỏ: 350g  
Cà tím: 1 trái  
Dầu ô liu: 4 muỗng xúp  
Nấm đông cô: 100g  
Pho mát đậu nành: 200g  
Cải xanh: Lượng vừa đủ  
Giấm: 2 muỗng xúp  
Tỏi băm: 1 muỗng cà phê  
Khoai tây: 500g



# Gỏi cà rốt bao tử cá

## Nguyên liệu:

Bao tử cá basa: 300g  
Ngó sen ngâm chua: 250g  
Cà rốt: 1/2 củ  
Cần tàu: 10 cọng  
Ớt sừng: 1 trái  
Ớt hiểm: 2 trái  
Gừng: 1 củ nhỏ  
Hành tím phi: một ít  
Húng lủi: một ít  
Đậu phộng: một ít  
Tỏi băm: 1 muỗng cà phê  
Gia vị: Đường, nước mắm,  
Hạt nêm, giấm gạo lên men,  
tiêu xay



## Cách làm:

Bao tử cá basa rửa sạch với nước giấm và muối rồi để ráo nước. Ngó sen vắt bỏ nước rồi đem ướp cùng với một chút đường trong khoảng 15 phút. Cà rốt rửa sạch xắt sợi. Gừng cạo vỏ xắt sợi nhuyễn chừa 1 khúc đem đập giập.

Ớt sừng xắt sợi chỉ. Ớt hiểm bỏ hạt băm nhuyễn. Cần tàu rửa sạch cắt khúc dài khoảng 4cm. Đậu phộng rang chín đập giập. Húng lủi xắt nhuyễn.

Cho bao tử cá basa vào nồi nước có 1/2 muỗng hạt nêm, một ít rượu và gừng đập giập luộc đến khi vừa chín tới thì vớt bao tử cá ra ngâm vào trong nước đá có pha một chút chanh. Sau đó để ráo nước rồi đem ướp với một muỗng nhỏ nước mắm và một chút tiêu xay.

Pha nước trộn gỏi: Cho 3 muỗng giấm gạo lên men, 3 muỗng cà phê đường, 2 muỗng nước mắm, ớt hiểm và tỏi băm nhuyễn vào tô khuấy đều đến khi đường tan hết.

Tiếp đến cho một chút nước trộn gói vào bao tử cá basa trộn đều lên và để khoảng 5 phút. Sau đó, cho ngó sen, cà rốt, cần tàu, ớt sừng và gừng cắt sợi đã chuẩn bị vào, rồi cho hết phần nước trộn gói vào trộn đều. Cuối cùng, cho gói bao tử cá basa ra đĩa rắc đậu phộng, hành tím phi và húng lủi lên trên là bạn hoàn thành món gói bao tử cá rồi.

### *Dinh dưỡng:*

**Yêu cầu:** Bao tử cá và ngó sen phải thấm gia vị, gói có vị chua chua ngọt ngọt vừa ăn, có mùi thơm của húng lủi, rau cần, và vị béo nhẹ của đậu phộng, ăn cùng với bánh phồng tôm. Trong các loài cá béo (cá basa, cá tra - nước ngọt) có chứa dồi dào các acid béo không no Omega-3, 6, 9, EPA, DHA. Chất DHA giữ vai trò quan trọng trong quá trình sinh trưởng của tế bào não và hệ thần kinh, có ảnh hưởng tới năng lực tìm tòi, phán đoán, tổng hợp của não. DHA được xem là vi chất không thể thiếu trong giai đoạn trẻ em đang phát triển, thanh niên hoặc những người lao động trí óc thường xuyên.





# Gỏi bắp cải khô bò

## Nguyên liệu:

Khô bò xé: 200g  
Bắp cải trắng: 200g  
Bắp cải tím: 200g  
Cà rốt: 1 củ  
Đậu phộng rang sẵn: 100g  
Chanh tươi: 1 trái  
Ớt sừng: 6 trái  
Tỏi: 2 củ  
Gừng: 1 tép nhỏ  
Chả lụa, rau húng lủi:  
Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng  
vừa đủ



## Cách làm:

Khô bò: Xé sợi

Bắp cải: Rửa sạch, xắt sợi nhuyễn, ngâm trong nước giấm khoảng 20 phút, vớt ra để ráo.

Cà rốt: Gọt vỏ, bào sợi nhỏ dài, ướp với một chút đường khoảng 10 phút, vắt khô nước. Chừa một phần nhỏ tỉa hoa.

Chả lụa: Xắt miếng nhỏ vừa ăn.

Đậu phộng: Rang thơm, bỏ vỏ, và giã giập.

Rau húng lủi: Rửa sạch, ngắt nhỏ.

Ớt sừng: Rửa sạch, 1 trái tỉa hoa, 2 trái xắt sợi, 3 trái băm nhuyễn.

Tỏi: Lột vỏ, băm nhuyễn.

Gừng: Rửa sạch, xắt sợi.

Chanh: Vắt lấy nước cốt.

Cho 4 muỗng đường, 4 muỗng nước mắm vào nồi, nấu sôi đến khi đường tan hết, trút ra chén để nguội. Cho thêm một chút ớt, tỏi băm, và nước cốt chanh vào, khuấy đều.

Cho khô bò, chả lụa, và các loại rau củ đã chuẩn bị vào tô, rưới đều nước trộn lên. Trang trí thêm cà rốt tỉa hoa, ớt sợi, gừng sợi, rau húng lủi, và một chút đậu phộng rang.

### *Dinh dưỡng:*

Bắp cải chứa rất nhiều loại vitamin có lợi cho sức khỏe. Vitamin A giúp bảo vệ da và mắt. Vitamin C là một chất chống oxy hóa quan trọng và giúp cơ thể đốt cháy chất béo. Đặc biệt, bắp cải có chứa chất đạm tự nhiên indoles. Nhiều nghiên cứu cho thấy chất indoles có thể làm giảm nguy cơ phát triển của nhiều bệnh ung thư. Khô bò dai dai, có vị ngọt, hơi cay, bắp cải giòn, kết hợp với nhiều loại nguyên liệu và nước gỏi chua ngọt, tạo nên một món gỏi rất hấp dẫn, màu sắc rất bắt mắt, thích hợp cho những buổi họp mặt gia đình, bạn bè cùng hàn huyên. Đừng nên xé miếng khô bò lớn quá (hoặc chọn loại khô bò có miếng lớn), như vậy miếng khô sẽ dai, khiến món gỏi kém ngon.



# Gỏi cà rốt tai heo

## Nguyên liệu:

Cà rốt: 300g  
Tai heo: 1 cái  
Rau răm, đậu phộng rang:  
Lượng vừa đủ  
Nước mắm ngon: 1 muống  
canh  
Đường cát trắng: 2 muống  
canh  
Nước cốt chanh: 2 muống  
canh  
Tương ớt: 1 muống canh

## Cách làm:

Cà rốt: Gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng theo chiều dọc.  
Tai heo: Làm sạch, luộc chín, xắt mỏng.  
Cho nước mắm, đường, nước cốt chanh, tương ớt vào chén, khuấy đều.  
Đối với những bé không ăn được cay, các bạn lưu ý không nên trộn tương ớt vào mà để riêng bên ngoài.  
Cho cà rốt và tai heo vào tô, rưới nước gỏi lên, trộn đều, để 5 - 10 phút cho thấm gia vị.  
Gấp gỏi ra đĩa, rắc thêm rau răm và đậu phộng rang.



## Dinh dưỡng:

Cà rốt là loại rau củ rất quen thuộc, có mặt trong nhiều món ăn thường ngày. Cà rốt có nhiều chất đường, vitamin và muối khoáng, đặc biệt là vitamin C và caroten. Chất sắt và vitamin A trong cà rốt có tác dụng phòng và chữa thiếu máu.

Gỏi cà rốt kết hợp với tai heo là một món giàu dinh dưỡng, lại rất dễ làm, nhưng cực kỳ hấp dẫn.

**Mách nhỏ:** Có nhiều cách để làm sạch tai heo, như dùng bột, dùng phèn chua... Nhưng phổ biến nhất là bằng giấm hoặc chanh. Dùng dao tách bỏ phần thịt xung quanh đáy tai. Xát muối và giấm (hoặc muối và chanh) vào phần đáy tai để làm mất mùi hôi, rửa lại thật sạch bằng nước. Sau đó, hòa một ít giấm (hoặc chanh) vào nước, cho tai heo vào ngâm khoảng 10 phút, vớt ra để ráo.

# Tôm xào thơm

## Nguyên liệu:

Tôm sú: 300g

Thơm: 500g

Hành tím, tỏi, tiêu bột, ớt bột, ngò rí: Lượng vừa đủ

Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ



## Cách làm:

Hành tím, tỏi: Băm nhuyễn.

Tôm sú: Rửa sạch, lột vỏ, bỏ đầu, bỏ chỉ đen. Dùng dao chẻ nhẹ một đường dọc sống lưng tôm, đem ướp với một nửa phần hành tỏi băm nhỏ, 1 muỗng nước mắm, 1 muỗng hạt nêm, nửa muỗng bột ngọt, nửa muỗng tiêu bột, để 30 phút cho tôm thấm đều gia vị.

Thơm: Gọt vỏ, bỏ mắt, xắt miếng vừa ăn.

Ngò rí: Xắt nhuyễn

Phi thơm 3 muỗng dầu ăn với phần hành tỏi băm còn lại và một ít ớt bột để món xào có màu sắc hấp dẫn, cho tôm và toàn bộ nước ướp vào, xào nhanh tay với lửa lớn trong 5 phút.

Khi thấy tôm vừa chuyển sang màu hồng, cho thơm vào xào chung, đảo nhanh tay, giữ nguyên lửa lớn. Khi thơm và tôm chín tới, nước xào vừa cạn, nêm lại gia vị vừa ăn, rưới lên trên 1 muỗng dầu ăn và đảo nhẹ để món xào có độ bóng, tắt bếp.

Múc ra đĩa, rắc một chút tiêu và ngò rí xắt nhuyễn lên trên, dọn kèm một chén nước mắm, ớt để riêng.

### *Dinh dưỡng:*

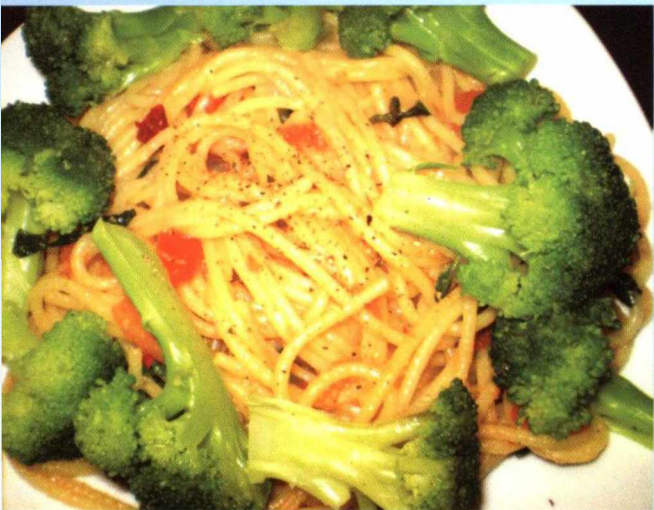
Trái thơm chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe như protid, glucid, canxi, phospho, sắt. Có nhiều chất đường và vitamin, nên thơm là loại trái bổ dưỡng, dễ tiêu, lợi tiểu, tẩy độc.

Tôm chứa rất nhiều omega-3, và giàu vitamin B12. Thường xuyên ăn tôm có tác dụng chống lại cảm giác mệt mỏi và phòng tránh được chứng thiếu máu.

Món xào này ngon khi thịt tôm mềm dai, thấm đều gia vị, kết hợp với vị chua ngọt của thơm rất hợp. Độ bóng của các nguyên liệu sau khi xào càng làm cho món ăn thêm hấp dẫn.



# Mì Ý xào bông cải, phô mai



## Nguyên liệu:

Mì Ý : 200g  
Bông cải xanh (súp lơ): 1 bông  
Nước luộc thịt gà: 1/4 chén  
Phô mai ít béo, xắt nhỏ: 1 chén  
Phô mai Mỹ, xắt nhỏ: 1/2 chén  
Dầu olive: 2 muỗng  
Bơ: 2 muỗng  
Khoảng 6 tép tỏi ép nhỏ  
Muối: một ít

## Cách làm:

Bông cải xanh rửa sạch, cắt miếng vừa ăn để gốc và ngon riêng.

Cho 1 muỗng xúp dầu olive và 2 muỗng xúp bơ vào chảo, cho tỏi ép nhỏ vào phi thơm. Rồi cho phần gốc cải vào xào một lát trước. Sau đó cho phần bông cải vào xào cho thấm bơ dầu.

Cho nước dùng gà vào chảo, nấu đến khi bông cải mềm, nước cạn xuống còn một nửa.

Trong khi chuẩn bị phần bông cải xào, bắc một nồi nước có bỏ ít muối và 1 muỗng dầu olive vào. Nước sôi cho mì Ý vào. Luộc mì khoảng 4 phút (1/2 khoảng thời gian luộc cho đến khi mì chín được ghi trên bao bì). Gắp mì cho vào chảo, trộn đều. Tiếp tục nấu cho đến khi nước trong chảo cạn, mì chín (khoảng 3 phút). Nêm muối thêm cho vừa ăn.

Mì chín, cho phô mai ít béo và phô mai Mỹ xắt sợi vào, trộn đều. Cho mì vào đĩa thưởng thức.

## Dinh dưỡng:

Trong bông cải xanh có chất chống oxy hóa và chất phytochemical đứng đầu bảng rau củ tốt cho sức khỏe.

Bông cải xanh chứa vitamin K có khả năng tăng cường chức năng nhận thức và trí nhớ. Nó bảo vệ các tế bào não khỏi tác động của các gốc tự do đồng thời cải thiện khả năng chịu đựng của thần kinh.

Bên cạnh đó, nhờ có choline, bông cải xanh còn thúc đẩy sự phát triển các tế bào não bộ và củng cố sự liên kết thần kinh, giúp chắc tóc và hỗ trợ giảm cân.

Thường xuyên ăn bông cải xanh sẽ rất tốt cho trí não giúp con bạn có thể học tập được hiệu quả nhất.



# Đậu hũ nhồi nấm

## Nguyên liệu:

Nấm mèo: 2 tai  
Nấm đông cô: 4 tai  
Nấm kim châm: 20g  
Nấm rơm: 4 tai  
Đậu hũ: 2 miếng  
Hành lá: một tép  
Mè: 1/2 muỗng cà phê  
Dầu hào chay: 1 muỗng  
Nước tương: 1 muỗng  
Đường: 1 muỗng  
Dầu mè: 1 muỗng cà phê  
Tiêu xay: 1 muỗng cà phê  
Ốt bột, dầu ăn

## Cách làm:

Nấm mèo ngâm nước ấm cho mau nở, rửa sạch, cắt nhỏ. Nấm đông cô rửa sạch, cắt làm đôi. Nấm rơm rửa sạch, cắt bỏ chân nấm, cắt lát mỏng. Nấm kim châm rửa sạch.

Chần chín các loại nấm. Hành lá rửa sạch, xắt nhỏ. Mè rang vàng, để nguội. Đậu hũ cắt làm đôi.

Đun nóng dầu ăn trong chảo, thả từng miếng đậu hũ vào chiên vàng, vớt ra cho ráo dầu. Đậu hũ nguội, dùng mũi dao khoét mặt trên.

Xếp lần lượt theo chiều đứng các loại nấm đông cô, nấm rơm, nấm mèo và nấm kim châm vào đậu hũ.

Rắc hành lá, mè rang vàng và ớt bột lên trên.

Làm sốt: Hòa tan dầu hào chay, nước tương, đường rồi nấu sánh lại. Thêm dầu mè và tiêu vào. Tắt lửa.

Xếp đậu hũ lên đĩa, khi dùng rưới nước sốt lên.



### *Dinh dưỡng:*

Lưu ý nên rửa đậu hũ thật nhẹ nhàng. Để giữ đậu hũ được tươi, ngon và chắc, bạn xếp chúng vào tô sạch, đổ ngập nước, đậy nắp lại rồi cho vào tủ lạnh. Khi nào dùng mới lấy ra.

Đậu hũ có giá trị dinh dưỡng rất cao và là nguồn protein thực vật tốt nhất. Trong đậu phụ có chất phytoestrogen có thể làm giảm cholesterol, ngăn ngừa bệnh ung thư đường ruột, phòng chống bệnh tim. Ngoài ra, đậu phụ còn có lợi cho sự sinh trưởng và phát triển của não, thần kinh, huyết quản.



# Nấm kim châm xào thịt heo

## Nguyên liệu:

Thịt heo nạc: 350g  
Củ hành: 2 củ  
Tỏi: 2 tép  
Gừng: 1 miếng  
Nấm kim châm: 100g  
Nấm đông cô: 400g  
Dầu ăn: 2 muỗng canh  
Dầu hào: 1 muỗng canh  
Cải thìa, ngò rí: Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ



## Cách làm:

Thịt heo nạc: Rửa sạch, xắt miếng vừa ăn.

Củ hành: Xắt lát.

Tỏi: Xắt lát nhỏ.

Gừng: Xắt sợi nhỏ.

Nấm đông cô: Xắt lát.

Cải thìa: Xắt khúc vừa ăn.

Cho thịt heo và 1 muỗng dầu vào tô, trộn đều cho dầu phủ lên thịt.

Làm nóng chảo bằng lửa lớn, xào thịt khoảng 2 phút, múc ra chén để riêng.

Cho dầu vào chảo, cho tiếp củ hành, tỏi, gừng vào xào 1 phút.

Cho nấm đông cô và một ít nước vào chảo, xào thêm 2 phút cho mềm.

Trút phần thịt trở lại chảo, cho nấm kim châm, cải thìa, dầu hào và một chút nước, nấu khoảng 2 phút cho mọi thứ vừa chín tới, tắt bếp.

Múc món xào ra đĩa, rắc tiêu, ngò rí. Ăn nóng với cơm trắng.

### *Dinh dưỡng:*

Nấm kim châm có vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng kiện tỳ, bình can và bổ thận. Nấm có chứa các thành phần dưỡng chất quý như: Protid, lipid, các loại vitamin và các acid amin cần thiết cho sự phát triển cơ thể.

Nấm kim châm có hương vị thơm ngon, dai giòn và có vị ngọt rất đặc trưng. Đây là một món bổ dưỡng, thơm ngon, dễ ăn.

Để có được món thịt xào ngon, cần chú ý lựa chọn các nguyên liệu thật tươi. Nhất là nên lựa thịt heo có màu hơi hồng, thớ thịt săn chắc, không có mùi lạ.

## *Cá ngừ lúc lắc*

### *Nguyên liệu:*

Cá ngừ: 150g  
Khoai tây: 200g  
Rau thì là: 1 cây  
Ớt Đà Lạt xanh: 1 trái  
Ớt Đà Lạt vàng: 1 trái  
Cà chua bi: Lượng vừa đủ  
Nước tương, bột năng, bột nêm, tương ớt: Mỗi thứ 1 muỗng xúp  
Dầu ăn: Lượng vừa đủ



### *Cách làm:*

Khoai tây: Gọt vỏ, rửa sạch, ngâm với nước muối pha loãng để khoai không bị thâm đen, vớt khoai ra rổ, để ráo nước, xắt miếng vuông vừa ăn.

Cá: Làm sạch, xắt miếng vuông khoảng 2cm, ướp với nước tương, chút bột nêm, bột năng, để khoảng 15 phút cho cá thấm đều gia vị.

Ớt Đà Lạt: Xắt miếng vuông vừa ăn.

Dùng que tre xiên xen kẽ ớt, cá, khoai tây, cuối cùng là cà chua bi. Sau đó đặt lên vỉ nướng chín đều.

Bày món nướng ra đĩa, trang trí vài cọng thì là, dọn kèm với một chén nước chấm.

### *Dinh dưỡng:*

Cá ngừ có cơ thịt chắc và hương vị thơm ngon. Cá ngừ chứa ít chất béo và calo, nhưng lại là thực phẩm phong phú protein và các chất dinh dưỡng khác, có lượng chất khoáng và vitamin dồi dào, nhất là Vitamin B. Đây còn là loại thực phẩm giàu DHA, EPA và taurine, có thể giảm lượng chất béo trong máu và thúc đẩy sự tái sinh của các tế bào gan. Do đó, thường xuyên ăn cá ngừ có thể bảo vệ gan, làm giảm tỷ lệ mắc bệnh gan. Ăn cá ngừ còn có khả năng ngăn ngừa xơ vữa động mạch.

# Cá cơm chiên giòn



## *Nguyên liệu:*

Cá cơm mỡ (loại nhỏ xương mềm): 200g

Bột chiên giòn: 200g

Muối: 1/2 muỗng cà phê

Dầu ăn: 200ml

## *Cách làm:*

Cá cơm: Làm sạch, để ráo, xóc với một ít muối, ướp khoảng 15 phút. Cho cá cơm vào một cái rây có lỗ nhỏ, rắc bột chiên giòn vào, xóc đều, bột sẽ bám một lớp mỏng bên ngoài cá.

Làm nóng chảo dầu, cho cá cơm đã ướp vào chiên với lửa vừa. Khi cá nổi lên mặt chảo là cá đã chín.

## *Dinh dưỡng:*

Cá nói chung có nhiều dinh dưỡng, và luôn được khuyến khích ăn nhiều hơn thịt.

Đây là món dễ chế biến, lại rất dễ ăn. Là món khoái khẩu của nhiều người, nhất là các bé.

Một đĩa cá cơm chiên ngon khi cá đều nhau (không có con lớn con nhỏ, không có con bị nát), giòn tan, có vị mặn vừa phải và màu vàng óng hấp dẫn.

Khi ăn có thể chấm với tương ớt, muối tiêu chanh, nước mắm tỏi ớt, hoặc ăn kèm với các loại salad tùy theo sở thích.



# Sushi cá hồi



## *Nguyên liệu:*

Cá hồi: 500g  
Cơm Sushi (hoặc cơm thường): 300g

## *Cách làm:*

Cá hồi: Luộc chín, khi luộc thêm một ít bột nêm cho cá vừa ăn. Lọc lấy thịt, bỏ xương. Cắt xéo thịt cá thành từng miếng mỏng, mỗi miếng dài bằng chiều dài vắt cơm.

Cơm: Vắt cơm thành từng nắm, đặt miếng cá lên trên vắt cơm, vậy là xong.

Khi ăn chấm với mù tạt.

Nên chọn những miếng phi lê cá dày ở phần lưng, sẽ ít mỡ hơn, ăn đỡ ngán. Có thể chấm với nước tương hoặc tương ớt.

## *Dinh dưỡng:*

Món này làm thật đơn giản nhưng lại rất giàu dinh dưỡng.

Cá hồi chứa nhiều dưỡng chất thiết yếu giúp tăng cường sức khỏe toàn diện của cơ thể như tryptophan, vitamin D, selen, vitamin B3, B6, B12, phospho, magie, đặc biệt rất dồi dào acid béo omega-3. Ngoài chức năng chống lão hóa, acid béo omega-3 còn giúp giảm cholesterol và huyết áp, giảm nguy cơ đột quỵ, giảm đau và cứng khớp, tăng cường mật độ xương, cải thiện chức năng nhận thức của trẻ hiếu động và kém tập trung, giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư và các bệnh về mắt do tuổi tác.



# *Sushi sandwich bơ đậu phộng*

## *Nguyên liệu:*

Bơ đậu phộng mịn: 2 muỗng  
canh  
Bánh mì sandwich: 2 lát  
Mứt trái cây: 2 muỗng canh  
(hương vị tùy thích: dâu, cam,  
phúc bồn tử, việt quất...)



## *Thực hiện:*

Cắt bỏ viền xung quanh bánh mì sandwich. Dùng chai hình trụ lăn sơ qua bề mặt bánh mì để dễ cuộn hơn.

Phết 1 muỗng canh bơ đậu phộng và 1 muỗng canh mứt trái cây lên từng lát bánh mì.

Cuộn bánh mì lại thành hình xoắn ốc. Cắt cuộn bánh mì thành 4 miếng, xếp ra đĩa, vậy là đã có món Sushi sandwich bơ đậu phộng thơm ngon rồi.

## *Dinh dưỡng:*

Nguyên liệu của món ăn này đều có bán ở các siêu thị nên rất dễ tìm mua và thuận tiện cho việc bảo quản trong tủ lạnh. Tuy nguyên liệu của món này đơn giản nhưng chứa rất nhiều chất dinh dưỡng như chất đạm, chất béo, chất xơ, mangan, magie và cung cấp năng lượng cho cả một buổi sáng. Món ăn bắt mắt và lạ miệng này khiến các bé thích thú và ăn ngon miệng hơn.

Chế độ ăn thường xuyên có bơ đậu phộng sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và bảo vệ bé chống lại một số loại bệnh mãn tính khác, như bệnh suy giảm nhận thức và Alzheimer.

# Tôm nướng sa tế

## Nguyên liệu:

Tôm sú tươi: 500g

Sa tế cay: 80g

Muối tiêu chanh: Lượng vừa đủ

Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

Xiên tre

## Cách làm:

Tôm: Rửa sạch, bỏ râu, bỏ sừng, bỏ chỉ đen, để ráo.

Cho tôm và sa tế vào tô, trộn đều, ướp trong 30 phút cho tôm thấm đều sa tế. Dùng que tre xiên ngang qua tôm, để lên vỉ nướng.

Xếp tôm đã nướng ra đĩa, trang trí theo ý thích, ăn kèm với muối tiêu chanh.

## Dinh dưỡng:

Trong tôm có nhiều vitamin B12, acid béo Omega-3, giàu canxi, và protein. Hải sản nói chung, trong đó có tôm, luôn là những thức ăn quan trọng cho một chế độ ăn uống khỏe mạnh. Tôm luôn được khuyến khích bổ sung vào thực đơn hàng ngày. Món tôm nướng ngon khi tôm thấm đều sa tế, chín đều, chín vừa, không bị cháy.

*Mách nhỏ:* Phải quạt khi than không còn lửa ngọn mới cho tôm lên nướng, và tránh để sa tế chảy xuống than làm cháy lửa. Bạn có thể nướng chín tôm trên vỉ hoặc nướng trên giấy bạc đều được.



# Cá hồi phi lê nướng

## *Nguyên liệu:*

Cá hồi phi lê: 350g

Rau họ bắp nhỏ: 1 muống canh đầy

Rau húng quế cắt nhỏ: 2 muống canh,  
(hoặc có thể dùng rau thơm khác tùy  
theo sở thích).

Thì là tươi: 1 muống canh

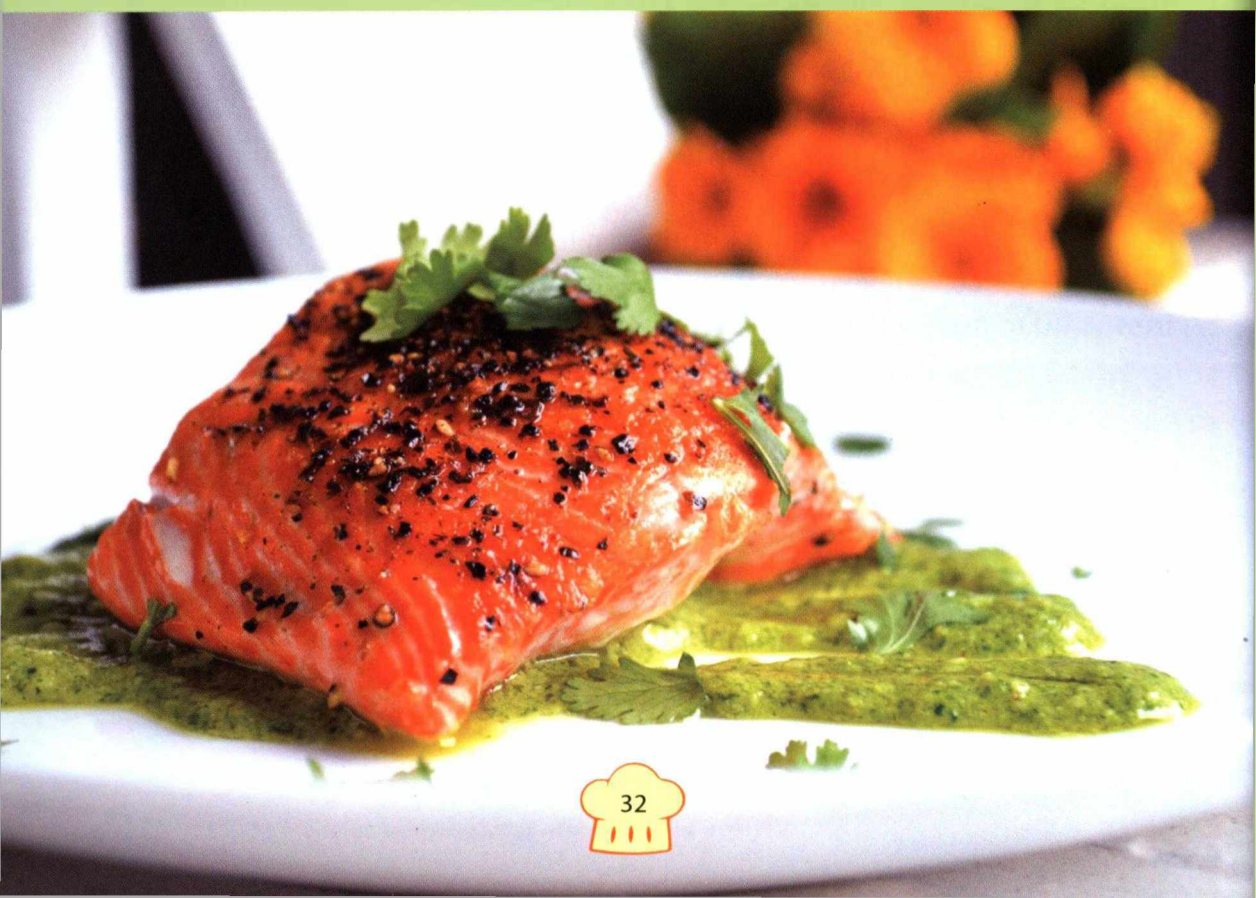
Nước cốt chanh: 1 muống canh

Dầu olive : 1 muống canh, hoặc 1 lượng  
vừa đủ để tẩm các loại rau.

Muối biển tinh.

*Dụng cụ cần thiết:* 1 chiếc khay nướng,  
1 chiếc vỉ nướng.

Lò vi ba dùng để rã đông nếu sử dụng  
cá hồi đông lạnh. Lò nướng: bạn có  
thể dùng lò nướng thủy tinh hoặc lò  
nướng thùng để chế biến món ăn này.  
Lò nên có chức năng điều chỉnh nhiệt  
độ và thời gian để dễ dàng chế biến  
món ăn hơn. Nên chọn loại lò có đi  
kèm vỉ nướng và khay nướng để thuận  
tiện cho việc nấu nhiều món nướng  
khác nhau.



### *Cách làm:*

Khoảng nửa tiếng trước khi chế biến món ăn, lấy cá từ ngăn đông lạnh ra để vô lò vi ba rã đông.

Cho rau hẹ, rau húng quế và thì là vào tô rồi đổ chút dầu olive vào trộn đều.

Đặt miếng cá lên vỉ nướng, lưu ý phía dưới vỉ nướng bạn cần đặt một cái khay hoặc 1 cái đĩa để hứng mỡ chảy ra khi nướng. Rồi phủ một lớp rau vừa trộn lên mặt miếng cá.

Đặt lò nướng ở 120 độ C và nướng trong khoảng 25 đến 30 phút.

Nếu miếng cá dày hơn thì thời gian nướng sẽ lâu hơn. Sau khi nướng xong kiểm tra độ chín của cá. Nếu miếng cá tách ra thành từng thớ nhỏ, nghĩa là cá đã chín, nếu không bạn cần nướng thêm khoảng 5 phút cho cá chín hẳn.

### *Dinh dưỡng:*

Sau khi hoàn thành xong món ăn, bạn có thể trang trí thêm bằng các loại rau thơm để món ăn trông hấp dẫn hơn. Thịt cá hồi sau khi nướng có vị ngọt thanh, thịt cá chắc nhưng vẫn rất mềm, có thể ăn kèm với cơm.

DHA có trong acid béo không no của cá hồi có vai trò quan trọng trong quá trình sinh trưởng của tế bào não và hệ thần kinh. Thiếu chất này con người sẽ giảm trí nhớ, kém thông minh. Đặc biệt đối với trẻ nhỏ, DHA là một dưỡng chất vô cùng quan trọng và cần thiết cho sự phát triển trí não của bé.

Vì vậy mẹ nên thường xuyên chế biến các món ăn từ cá hồi cho bé.

# Cá hồi nướng cam

## Nguyên liệu:

Phi lê cá hồi: 500g  
Hạt nêm nấm: 2 muỗng canh  
Bột tỏi: 2 muỗng cà phê (hoặc nước tỏi tươi)  
Dầu ăn: 2 muỗng canh  
Cam: 1 trái



## Cách làm:

Cá hồi rửa sạch thấm khô nước. Trộn đều hạt nêm và bột tỏi thoa đều 2 bên mặt cá cho ngấm gia vị.

Cắt lát 1/2 trái cam, 1/2 còn lại vắt trực tiếp vào cá để ướp. Nước cam sẽ thấm đều vào thớ thịt cá giúp cá có mùi vị thơm ngon.

Cho cá vào giấy bạc lót cam 2 mặt và quấn cho vào tủ lạnh ướp trước khi nướng 20 – 30 phút.

Làm nóng lò với nhiệt độ 205 độ C, nướng cá ở rãnh giữa 20 phút. Sau 20 phút lấy ra gỡ giấy bạc và dùng cọ phết mật ong lên mặt cá, lại nướng thêm 10 phút nữa với nhiệt độ 250 độ C cho cá vàng mặt.

## Dinh dưỡng:

Đây là món ăn được kết hợp tinh tế của cá và cam, vị ngọt của cam thấm vào từng thớ thịt cá thơm ngon, tạo nên một hương vị rất đặc biệt.

Món này có thể dùng với cơm trắng hay bánh mì, hoặc xé nhỏ trộn với rau salad đều ngon.

Mách nhỏ: Bạn có thể xào thêm khổ qua cắt sợi và đậu Hà Lan nêm vừa ăn, cho ra đĩa để cá hồi lên trên ăn cùng.

Khi vắt cam bạn nhớ vắt nhẹ tay kéo tinh dầu từ vỏ cam sẽ làm đắng món ăn, tốt nhất dùng cam vàng và nếm thử nếu chua thì cho thêm chút đường vào.

Với cách làm cá hồi nướng cam này sẽ cho bé yêu có được một bữa ăn lạ miệng và cũng không kém phần hấp dẫn.

# Cá thu nướng lá chuối



## Nguyên liệu:

300g cá thu  
Lá chanh: 4 lá  
Ớt bột: 1 muống cà phê  
Riềng băm: 1 muống xúp  
Nghệ băm: Nửa muống xúp  
Nước mắm: 1 muống xúp  
Hạt nêm: 2 muống cà phê  
Dầu ăn: 2 muống xúp  
Lá chuối để gói: Lượng vừa đủ

## Cách làm:

Cá: Rửa sạch, để ráo, xắt khoanh dày khoảng 1,5cm. Ướp cá với hạt nêm, nước mắm, để khoảng 10 phút cho thấm. Sau đó ướp tiếp với ớt bột, nghệ, riềng và dầu ăn, để thêm 5 phút nữa.

Lá chuối: Lau sạch.

Lá chanh: Rửa sạch, xắt chỉ.

Trải lá chuối thành 2 lớp, cho cá vào, rắc lá chanh lên trên, gói lại thật kín, cho vào lò nướng khoảng 10 phút.

Món này ăn kèm với cơm nóng hoặc bún.

Mách nhỏ: Ướp dầu vào cá trước khi nướng sẽ làm cá béo hơn và không bị khô. Khi gỡ lớp lá chuối ra, nên cho cá vào lò nướng lại khoảng 2 phút để cá vàng mặt.

## Dinh dưỡng:

Thịt cá thu giàu phosphorus, protein, vitamin D, niacin, vitamin B12 và selenium, tốt cho tim mạch, có lợi cho sức khỏe. Đặc biệt chứa nhiều chất béo omega tốt cho tim mạch có lợi cho sức khỏe.

Cá nướng là một trong những món ngon của ẩm thực Việt. Lớp lá chuối gói bên ngoài sẽ làm tăng mùi thơm, độ ngọt vốn có của cá khi nướng. Đây là món ăn dễ làm, có phần dân dã nhưng rất hấp dẫn.

# Sò điệp nướng mỡ hành

## Nguyên liệu:

Sò điệp tươi: 1kg

Đậu phộng rang: 200g

Hành lá: 200g

Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ



## Cách làm:

Sò điệp: Rửa sạch, cạy bỏ bên vỏ, ướp với 1 muỗng cà phê muối, 2 muỗng đường.

Hành lá: Rửa sạch, xắt nhuyễn.

Đậu phộng rang: Giã hơi giập.

Làm nóng dầu ăn, cho hành lá xắt nhuyễn vào, đảo đều, tắt bếp.

Nướng sò điệp trên bếp than, tới khi sò tiết ra nước thì cho mỡ hành lên trên, tới khi sò điệp chín thì rắc thêm đậu phộng.

Món này ăn nóng với rau răm và nước mắm chua ngọt.

## Dinh dưỡng:

Sò điệp là loại hải sản có giá trị dinh dưỡng cao, giàu chất kẽm. Cồi là phần ngon nhất của sò điệp, còn được gọi là phần thịt của sò. Thịt trắng ngà, có vị ngọt, tính mát, không độc, thơm ngon mà không dai, rất tốt cho sức khỏe.

Cồi sò điệp chứa nhiều vitamin và khoáng chất, giúp bồi bổ sức khỏe, tăng sức đề kháng.

Yêu cầu thành phẩm: Sò vừa chín tái, không quá khô, thịt ngọt, dai và thơm mùi nướng.

# Cá cơm kho tiêu

## Nguyên liệu:

Cá cơm đông lạnh (hoặc các cơm tươi): 300g  
Bột mì: 2 muổng canh  
Hành tím: 3 củ  
Tỏi: 3 tép  
Đường: 1 muổng canh  
Nước mắm ngon: 2 muổng canh  
Tiêu xay, ớt: Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ



## Cách làm:

Hành tím, tỏi, ớt: Băm nhuyễn

Cá cơm: Trộn với bột mì cho đều. Sau đó rây cá để cho phần bột mì thừa rớt ra ngoài.

Cho một lượng nhiều dầu vào chảo, cho cá vào chiên vàng, vớt ra để ráo dầu. (Hoặc trải cá lên vỉ nướng có lót giấy chống dính, nướng tới khi cá se vàng và giòn).

Cho hành tím, tỏi băm vào xào thơm. Cho tiếp nước mắm, đường, ớt băm vào đảo đều, xào 2 phút cho thấm. Cho cá đã chiên (hoặc đã nướng) vào, vặn nhỏ lửa, đảo đều khoảng 10 -15 phút cho nước sánh lại, nêm gia vị vừa ăn. Khi cá đã thấm đều gia vị thì tắt bếp.

Múc cá ra đĩa, rắc thêm tiêu. Có thể dọn chung món này với cơm nóng và một đĩa salad trộn.



### *Dinh dưỡng:*

Cá nói chung đều có giá trị dinh dưỡng cao, giàu protein và các loại vitamin. Cá cũng có nhiều chất khoáng như phospho và iode. Vì chứa ít chất béo hơn thịt, nên ăn cá sẽ dễ tiêu hóa hơn.

Đây là một món rất ngon cơm, dễ làm, và dễ kết hợp với các món khác trong bữa cơm hằng ngày.

Một món cá cơm kho tiêu thật sự ngon khi cá thấm đều gia vị, cá không bị khô cháy, dậy mùi thơm và cay.

Có thể để nguyên con cá cơm khi chế biến món này, nhưng nếu ngắt bỏ đầu cá đi, thì món ăn sẽ ngon hơn.

# Cá thu kho thơm

## Nguyên liệu:

Cá thu: 300g  
Thơm: 1/2 trái  
Tỏi băm: 10g  
Dầu ăn: 2 muỗng canh  
Hành lá, ớt: Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ



## Cách làm:

Cá thu: Rửa sạch, để ráo nước, ướp với một ít muối.

Thơm: Xắt miếng dày

Hành lá, ớt: Xắt nhuyễn

Làm nóng dầu, cho tỏi vào khử thơm, cho cá vào chiên sơ, vớt ra.

Lúc dầu còn nóng, cho thơm vào chảo, đảo đều, thêm một ít đường.

Khi thơm vừa mềm thì cho cá thu vào, thêm một ít nước lọc, nêm gia vị vừa ăn.

Đề lửa nhỏ khoảng 15 phút cho cá thấm và rút nước. Khi nước chỉ còn lại một ít thì tắt bếp, rắc lên trên một ít hành và tiêu.

Mách nhỏ: Để cá có màu vàng đẹp, hãy cho thêm một chút đường vào chảo dầu nóng trước khi kho.

## Dinh dưỡng:

Những người có bệnh về tim mạch được khuyến khích nên ăn cá thu thường xuyên. Chất béo omega-3 của cá thu giúp mạch máu hoạt động tốt, tạo chất xám trong não, giúp trẻ phát triển tốt trí tuệ. Cá thu còn cung cấp một số chất khoáng rất quan trọng, lượng vitamin dồi dào, nhất là vitamin nhóm B.

Trong món này, thơm được sử dụng nhằm mục đích làm cho cá thu mềm. Khứa cá có màu vàng hấp dẫn, thấm đều gia vị, mềm nhưng không bở, vị của thơm và cá hòa quyện hài hòa, cộng với chút vị cay, chính là một món cá thu kho thơm thành công.

# Cá thu sốt cà



## Nguyên liệu

Cá thu: 2 khúc  
Cà chua: 5 trái  
Dầu ăn: 2 muỗng canh  
Bột bắp: 2 muỗng cà phê  
Hành tím: Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

## Cách làm:

Hành tím: Băm nhuyễn.

Cà chua: Xắt múi cau.

Cá thu: Làm sạch, ướp với chút gia vị và tiêu. Sau đó chiên vàng đều hai mặt của cá, để riêng ra đĩa.

Bật lửa lớn cho dầu thật nóng, cho hành tím vào phi thơm, cho cà chua vào nấu nhừ, cho thêm 2 muỗng bột bắp vào để nước sốt được sánh hơn. Cuối cùng, thả cá thu đã chiên vào nấu thêm 10 phút nữa (vừa nấu vừa múc nước sốt tưới lên miếng cá, để cá thấm đều gia vị). Nêm nếm lại cho vừa ăn, tắt bếp.

Múc cá ra đĩa, rắc thêm chút tiêu, trang trí theo sở thích, và ăn liền với cơm trắng.

## Dinh dưỡng:

Cá thu là loại cá rất quen thuộc, được nhiều người ưa chuộng, có vị ngọt, tính bình, không độc, giàu chất đạm, chất béo, tốt cho những người mệt mỏi, suy kiệt, kém ăn, đau đầu, chóng mặt, mỏi mắt. Cá thu còn chứa loại dầu omega-3, chất này có khả năng ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư vú và phòng ngừa bệnh tim mạch.

Món cá thu sốt cà ngon khi cá thấm đều gia vị, thịt cá thơm lừng và nước sốt vừa vặn. Nếu thích ăn cay có thể cho thêm vài lát ớt.

# Bò Kho

## Thực hiện:

Sả băm nhuyễn phần củ, chừa lại một phần hơi gần lá, đập giập.

Cà rốt, củ cải gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc vừa ăn.

Thịt bò xát muối, rửa sạch, bắc chảo nước sôi lên trụng sơ, rửa lại cho sạch. Làm như vậy thịt sẽ sạch và bớt mùi. Cắt thịt bò vừa miếng ăn.

Ướp thịt với 2 muống canh đường, 1 muống canh muối, 1/2 muống canh bột ngọt, 1 muống canh hành tỏi băm, 1 muống canh sả băm, 2 muống canh bột gia vị bò kho. Trộn đều.

Làm nóng 1 muống canh dầu, cho 1 muống canh hành tỏi băm vào phi hơi vàng cho thịt đã ướp vào, xào thịt trên lửa lớn cho thật săn thịt. (Nếu thấy khó đảo đều thịt thì lúc này có thể thêm ít nước tráng qua thau ướp bò để lấy sạch gia vị rồi cho vào chảo thịt, thêm nước sẽ dễ đảo thịt hơn mà lại còn tận dụng hết gia vị).

Cho thịt bò đã xào săn vào nồi áp suất, thêm 6-7 cọng sả đập giập, cho nước vào xâm xấp mặt thịt. Đậy kín, đun lửa lớn cho nước sôi (nghe tiếng reo) thì hạ nhỏ lửa để 15 phút.

## Nguyên liệu:

Thịt bò (bắp, gân, nạm...): 1,2kg

Cà rốt: 400g

Củ cải trắng: 200g

Gia vị bò kho: 1 gói (25g)

Sả: 6, 7 cọng

Hành băm: 1 muống canh

Tỏi băm: 1 muống canh

Các loại gia vị khác

Cho thịt vào nấu chung với củ. Nếu thích ăn hủ tiếu mì thì thêm nước nhiều vào, nếu thích dùng bánh mì thì thêm ít nước hơn. Nêm lại đường, muối, bột ngọt cho vừa khẩu vị. Món bò kho đã hoàn thành.

Nêm lại món bò kho với ít muối hoặc nêm riêng gia vị khi múc ra tô. Tùy theo khẩu vị của người ăn mà nêm cho thích hợp.

Có thể ăn với bánh mì hoặc hủ tiếu đều được.



### *Dinh dưỡng:*

Trong 100g thịt bò có 28g protein cùng rất nhiều vitamin B6, B12, khoáng chất cacnitin, kali, kẽm, magie, sắt... đồng thời cung cấp 280kcal năng lượng. Do đó thịt bò giúp cho chúng ta tăng cường sức khỏe, ngăn ngừa bệnh tật và thúc đẩy quá trình hình thành các protein mới. Ngoài ra thịt bò còn chứa acid linoleic và palmiotelic chống lại ung thư và các mầm bệnh khác nữa.



# Bắp cải cuộn thịt

## Nguyên liệu:

Bắp cải nhỏ: 1 cái  
Thịt vai xay: 500g  
Nấm hương: 50g  
Bột năng: 1 muỗng canh  
Hành lá, rau răm, cà chua tía hoa:  
Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

## Cách làm:

Bắp cải: Dùng dao có mũi nhọn khoét bỏ lõi (đây là bí quyết để dễ dàng lấy được những tấm lá bắp cải nguyên lành dùng để gói thịt ở bước sau), tách từng lá, rửa sạch, chần với nước sôi khoảng 5 phút, vớt ra để ráo, rọc bỏ phần sống lá, chỉ giữ lại phần phiến lá.

Nấm hương: Ngâm nở, rửa sạch, xắt miếng.

Hành lá: Chia 3 phần, một phần chần sơ nước sôi, một phần xắt nhuyễn, một phần chẻ sợi để trang trí.

Rau răm: Xắt nhỏ.

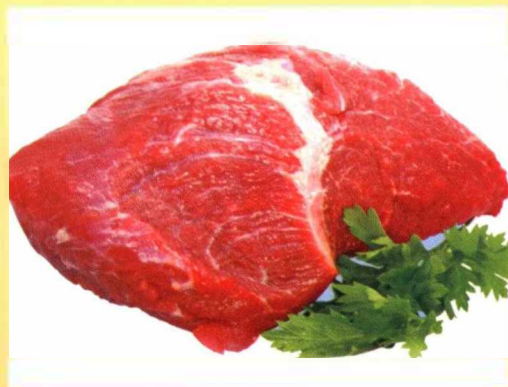
Trộn đều thịt, hành băm, rau răm với chút gia vị, để 5 phút cho thấm. Múc 1 muỗng thịt đặt vào lá bắp cải, gấp gọn 4 góc lại, dùng lá hành đã chần sơ với nước sôi để cột.

Gói lần lượt đến khi hết phần nhân thịt. Xếp các gói bắp cải vào xúng, hấp chín trong khoảng 10 phút.

Mách nhỏ: Phần nước hấp này rất ngọt (vì trong quá trình hấp, phần nước trong thịt cũng sẽ chảy xuống), nên có thể giữ lại để sử dụng tiếp.

Hòa tan bột năng với một ít nước. Cho nấm hương vào phần nước hấp, nấu đến khi nấm chín, nêm gia vị vừa ăn. Rót từ từ bột năng hòa tan vào để làm nước sốt, vừa rót vừa khuấy đều đến khi nước sốt sánh lại.

Xếp những cuộn bắp cải ra đĩa, trang trí thêm những sợi hành và cà chua tía hoa. Dọn chung với một chén nước sốt, và ăn với cơm nóng.





### *Dinh dưỡng:*

Bắp cải có chứa nhiều chất sắt, vì vậy nó rất có ích đối với những người thiếu máu do thiếu sắt. Bắp cải cũng là loại rau giàu vitamin và dưỡng chất, nên rất hiệu quả trong điều trị suy nhược thần kinh. Trong quá trình chế biến món ăn, cố gắng thực hiện trong thời gian ngắn nhất, để tránh nhiệt độ quá cao sẽ phá hủy các loại vitamin và khoáng chất có trong bắp cải. Bắp cải cuộn thịt là món ăn bổ dưỡng, thơm ngon, phù hợp cho cả người lớn lẫn trẻ em. Món này hấp dẫn khi lá bắp cải mềm nhưng giòn dai, và rất ngọt vì được thấm nước nhân thịt; còn phần nhân thịt bên trong thì béo thơm và vừa ăn.

# Canh bắp cải thịt gà

## Nguyên liệu:

Bắp cải: 1/4 cái

Thịt ức gà: 200g

Cà rốt: 1 củ

Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

## Cách làm:

Bắp cải: Rửa sạch, xắt miếng (hoặc xắt sợi), để ráo.

Cà rốt: Xắt miếng vừa ăn.

Thịt gà: Làm sạch, chặt miếng vừa ăn

Bắc nồi lên bếp, xào thịt gà với một chút dầu.

Cho nước lạnh và một chút xíu muối vào nồi gà, nấu sôi. Khi nước sôi, cho bắp cải và cà rốt vào, nấu cho nước sôi bùng trở lại, nêm gia vị vừa ăn.

## Dinh dưỡng:

Thịt gà có tính ngọt, không độc, chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe. Ngoài những chất albumin, chất béo, thịt gà còn có các vitamin A, B, C, E, canxi, phospho, sắt. Đây là loại thực phẩm chất lượng cao, dễ hấp thu và tiêu hóa. Hàm lượng protein trong thịt gà rất tốt cho não bộ, làm tinh thần phấn chấn, còn có tác dụng cải thiện huyết áp và nhịp tim.

Bắp cải là loại rau vừa ngon, rẻ, vừa có ích cho sức khỏe, vì nó giàu dinh dưỡng, nhất là nguồn vitamin C và chất xơ.

Canh bắp cải thịt gà là món rất bình dị, vô cùng đơn giản, dễ làm, nhưng lại rất bổ dưỡng, thơm ngon.





# Gà hầm bí đỏ hạt sen



## Nguyên liệu:

Gà ta: 1kg  
Hạt sen: 100g  
Bí đỏ: 1 trái  
Dừa tươi: 1 trái  
Hành lá: Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

## Dinh dưỡng:

Thịt gà có tính ôn ngọt, không độc, bổ dưỡng. Đặc biệt, thịt gà có tác dụng bồi bổ cao cho người bị bệnh lâu ngày. Thịt gà cũng tốt cho não bộ, làm giảm stress. Hàm lượng protein trong thịt gà có ảnh hưởng tích cực đến não bộ, làm phần chấn tinh thần, và còn có tác dụng cải thiện huyết áp và nhịp tim.

Hạt sen có vị ngọt, tính bình, có tác dụng chữa chứng mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng, ăn kém, và chữa khát do sốt cao, mất nước. Hạt sen chứa nhiều loại khoáng chất (chủ yếu là natri, kali, canxi, phospho), lại có hương vị thơm ngon, hợp với sở thích của nhiều người.

Sự kết hợp giữa thịt gà, bí đỏ và hạt sen sẽ cho ra một món ăn rất bổ dưỡng, đặc biệt tốt cho não bộ.

## Cách làm:

Hành lá: Xắt nhuyễn.

Gà: Làm sạch, chặt miếng vừa ăn.

Bí đỏ: Bỏ ruột (nhưng vẫn giữ nguyên hình dạng trái bí và một phần thịt bì). Lấy bớt một phần thịt bí xắt lát.

Cho thịt gà, bí đỏ, hạt sen, nước dừa tươi và gia vị vào nồi, hầm khoảng 20 phút.

Sau đó cho món gà đã hầm này vào trái bí, chưng cách thủy khoảng 15 phút nữa.

Múc canh ra tô, rắc thêm hành.

# Gân bò tiềm bí đỏ

## Nguyên liệu:

Gân bò: 400g  
Bí đỏ: 1 trái  
Thần heo: 300g  
Xương heo: 800g  
Cà rốt: 200g  
Củ năng: 200g  
Táo đỏ khô: 50g  
Bạch quả: 100g  
Nấm đông cô: 200g  
Gừng: 100g  
Hành lá, ớt, chanh: Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

## Cách làm:

Gân bò: Rửa sạch với rượu trắng, luộc mềm.

Xương heo và thần heo: Rửa sạch, chần qua nước sôi, hầm chín, nêm gia vị vừa ăn. Vớt thịt thần ra, để nguội, xắt miếng vuông vừa ăn. Nước hầm xương thì lọc bỏ xác lấy nước cốt.

Bí đỏ: Rửa sạch, bỏ ruột, giữ luôn vỏ ngoài, hấp vừa chín tới.

Cà rốt, củ năng: Gọt vỏ, xắt miếng vừa ăn.

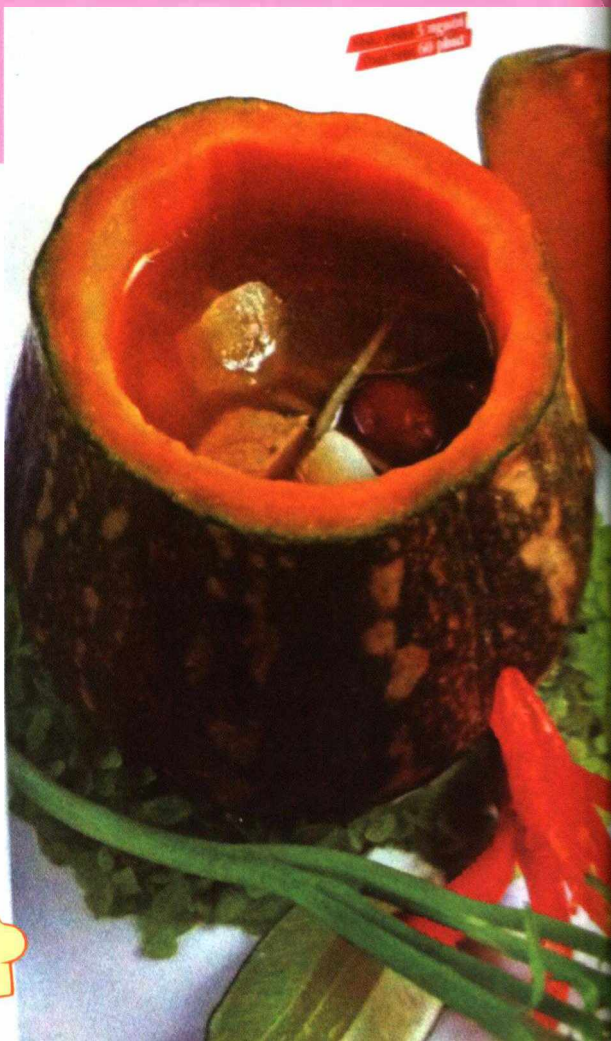
Nấm đông cô: Xắt bỏ gốc, ngâm với nước muối pha loãng.

Gừng: Gọt vỏ, xắt sợi.

Cho gân bò, cà rốt, củ năng, táo đỏ, nấm đông cô, bạch quả,

gừng, nước hầm xương, thần heo vào bên trong quả bí đỏ, đặt lên xửng hấp, hấp khoảng 10-15 phút. Món này ăn nóng với hành, ớt, chanh.

*Mách nhỏ:* Nên chọn một quả bí đỏ chín, nhỏ vừa, có hình dáng như quả hồ lô, để dễ cắt riêng phần đựng tiềm và phần nắp.



### *Dinh dưỡng:*

Bí đỏ chứa nhiều loại vitamin và nguyên tố vi lượng có ích cho sức khỏe, nhưng bí đỏ lại chứa ít chất béo, nên rất an toàn cho những người đang giảm cân. Chất sợi trong bí đỏ giúp ruột chuyển vận dễ dàng, đồng thời có một phần glucid là mannitol có tính nhuận trường nhẹ. Đặc biệt, bí đỏ có chứa acid glutamic, là chất rất cần thiết cho não bộ. Vì thế, bí đỏ được coi là món ăn bổ não, rất tốt cho những trẻ em chậm phát triển về trí óc.

Sự kết hợp hài hòa của thành phần nguyên liệu phong phú đã tạo nên hương vị đặc biệt của món ăn. Đây là một món ngon, thanh mát, và rất bổ dưỡng.

## *Óc heo tiềm thuốc bắc*

### *Nguyên liệu:*

Óc heo: 500g

Hoài sơn: 10g

Kỳ tử : 10g

Gừng: 10g

Long nhãn: 12g

(Các nhà thuốc Đông y có bán sẵn những gói thuốc để hầm món ăn, rất tiện lợi cho người dùng).

Rượu trắng, nước mắm, muối, mỗi thứ một ít.

### *Cách làm:*

Óc heo làm sạch, khều hết những sợi gân đỏ. Cho cả óc heo, hoài sơn, kỷ tử, gừng, long nhãn, ướp nước mắm, muối, rượu trắng vào thố đất cùng với nước sôi, dùng giấy bạc bịt thật kín để hơi không bay ra.

Nấu sôi riu riu khoảng 2 giờ mở giấy bạc ra xem thử, nếu thấy các loại thuốc bắc đã mềm thì tắt lửa.

### *Dinh dưỡng:*

Óc heo hầm thuốc bắc có thể dọn ăn nóng cùng muối tiêu và ngò ta cho đỡ ngán. Món này làm đơn giản nhưng bổ dưỡng rất tốt cho những người vừa hết bệnh.

Óc heo tiềm thuốc bắc được xem là một món ăn ngon, một bài thuốc giúp tăng trí nhớ, cải thiện sức khỏe, tăng cường sinh lực, giúp đầu óc tỉnh táo, minh mẫn.

*Lưu ý:* Với những người béo phì nên hạn chế dùng óc heo. Cũng không nên dùng óc heo cùng lúc với ốc bươu, hoặc vị thuốc cam thảo, vì chúng kỵ nhau dùng không tốt cho sức khỏe.



# Bún tôm

## Nguyên liệu:

Bún: 700g  
Xương ống hoặc xương đuôi heo:  
500g  
Tôm tươi: 300g  
Thịt ba chỉ: 200g  
Đậu hũ chiên: 100g  
Nấm mèo, nấm hương: Mỗi loại  
một ít  
Cà chua: 2 quả  
Chanh: 1 quả  
Rau cần, thì là, hành lá, hành tím:  
Mỗi loại một ít  
Rau xà lách, rau thơm (ăn kèm)

## Cách làm:

Xương ống chần qua nước sôi, rửa sạch, hầm lấy nước dùng, thêm một ít muối, bột ngọt, nước mắm, và nướng 1 củ hành tím cho vào nước dùng để tạo mùi thơm.

Tôm rửa sạch, luộc chín bằng nồi nước khác. Bóc vỏ và đầu nhưng vẫn giữ lại phần vỏ và đầu tôm này. Cho vỏ tôm và đầu tôm vào chảo đảo đều cho khô. Sau đó, trút phần vỏ tôm và đầu tôm đã đảo khô vào cối giã nhuyễn, lọc lấy nước.

Thịt ba chỉ thái miếng mỏng, vừa ăn.



Nhặt rau cần, rửa sạch. Chần rau cần với nước sôi rồi vớt ra rổ, để ráo. Nhặt rau thơm, rau xà lách, rửa sạch, vớt ra rổ để ráo. Hành lá, thì là rửa sạch, thái nhỏ. Nấm hương và nấm mèo ngâm nở rồi rửa sạch, thái miếng dày chừng 1cm.

Cà chua rửa sạch, bổ múi cau. Hành tím bóc vỏ, cắt lát mỏng.

Phi thơm hành tím, cho tôm, thịt vào xào chín. Khi tôm và thịt săn lại, cho nấm mèo, nấm hương vào đảo đều. Nêm gia vị rồi cho ra tô để riêng.

Cho hành tím vào nồi phi thơm rồi cho cà chua vào xào, sau đó cho cà chua đã xào, đậu hũ, nước tôm vào nồi nước xương hầm, nêm gia vị vừa ăn.

Trụng sơ bún với nước sôi, rồi vớt ra rổ, để ráo.

Cho bún vào tô. Cho rau cần, tôm, thịt, nấm, đậu hũ, cà chua... lên trên. Rắc thêm một chút hành và thì là, chan nước dùng cho đều.

### *Dinh dưỡng:*

Có thể thay rau cần bằng rau cải con nếu bé thích. Cũng có thể thay bún bằng bánh đa cua.

Bún tôm có nước dùng ngọt nhờ xương hầm và vị đậm đà của tôm, thơm mùi nấm hương, ăn kèm rau sống ngon tuyệt, lại còn rất bắt mắt với đủ màu sắc xanh đỏ nữa.



# Bún cá ngừ

## Nguyên liệu:

Cá ngừ: 300g

Hành tím, ớt, tiêu xay: Lượng vừa đủ

Thơm, rau sống, hành lá, bún tươi:

Lượng vừa đủ

Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

## Cách làm:

Hành tím, ớt: Băm nhỏ.

Cá ngừ: Làm sạch, để ráo nước, ướp với ớt, tiêu xay, và một nửa lượng hành tím, để 30 phút cho thấm.

Thơm: Xắt lát.

Rau sống: Rửa sạch.

Hành lá: Xắt nhỏ.

Cho dầu ăn vào chảo, phi thơm phần hành tím băm còn lại, đổ vào 1 lít nước, nấu sôi, trút cá vào.

Khi cá sôi cho thơm vào, để lửa nhỏ, nấu khoảng 15 phút, nêm gia vị vừa ăn.

Cho bún vào tô, chan nước cá vào, rắc thêm tiêu, hành, ăn kèm với rau sống và nước mắm ớt nguyên chất.

Có thể thêm vài miếng chả cá, và thịt luộc xắt mỏng thì tô bún sẽ đậm đà hơn.

## Dinh dưỡng:

Cá ngừ chứa nhiều vitamin và chất khoáng, nhất là vitamin B. Protein trong cá ngừ cũng rất tốt cho hệ thống miễn dịch. Omega-3 acid béo có rất nhiều trong cá ngừ, có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim, giảm đau của chứng viêm khớp, giảm biến chứng của bệnh hen suyễn, và rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ nhỏ.

Cá ngừ được dùng để chế biến rất nhiều món ăn, vì nó có cơ thịt chắc và hương vị thơm ngon. Để món này được ngon, cần phải chọn cá ngừ thật tươi, nước lèo sẽ có vị ngọt thanh, miếng cá mềm nhưng săn chắc.



# Lẩu nấm kim châm

## Nguyên liệu:

Xương heo: 300g  
Cải thìa: 1 bó (hoặc rau tần ô).  
Bún: 1kg, hoặc mì trứng: 1 bịch (chọn loại có màu làm từ rau củ cho đẹp).  
Nấm kim châm: 400g  
Nấm đông cô tươi, nấm bào ngư, mỗi thứ 100g (có thể thay đổi hoặc thêm vào các loại nấm khác tùy thích).  
Tôm tươi, đậu hũ non, mực, da heo luộc, mỗi loại 100g  
Gia vị: Muối, bột nêm, nước tương, ớt sừng, tiêu xay.  
Ngò ta: một ít

## Cách làm:

Xương heo mua về rửa sạch. Đặt nồi lên bếp cho xương và nước sạch vào xâm xấp, mở lửa lớn. Nấu khoảng 5 phút để xương ra hết chất dơ, tắt bếp và đổ phần nước dơ đi.

Nấm kim châm, nấm bào ngư, nấm đông cô rửa sạch. Tôm rửa sạch, bỏ đầu. Mực rửa sạch cắt miếng vừa ăn. Đậu hũ rửa sạch, cắt miếng vừa ăn. Cải thìa cắt làm đôi theo chiều dọc, rửa sạch dưới vòi nước, vớt ra để ráo.

Đun sôi nước dùng, nêm hạt nêm, dầu mè, tiêu và ngò ta băm vào. Xương heo sau khi sơ chế cho thêm 1,2 lít nước sạch vào, nêm 10g muối, 50g bột nêm và mở lửa vừa, hầm xương trong 45 phút. Trong quá trình hầm, nên thường xuyên vớt bọt để nước lẩu được trong. Khi nước lẩu chín, lần lượt cho nguyên liệu vào nhúng theo thứ tự, nấm đông cô, nấm bào ngư, nấm kim châm, cải thìa, tôm, mực và đậu hũ. Lưu ý, không nên nhúng rau quá lâu, sẽ khiến rau bị nhũn mất ngon.

## Dinh dưỡng:

Lẩu nấm ăn kèm với bún hay mì gói, mì trứng đều rất ngon, chế biến cũng đơn giản.

Lẩu nấm kim châm là sự kết hợp các loại thực phẩm giàu dưỡng chất thơm ngon rất tốt cho sức khỏe, giúp cân bằng cơ thể và là món ăn được nhiều người ưa thích.

Đặc biệt nấm kim châm còn là một trong những loại nấm có giá trị dinh dưỡng cao. Trong nấm chứa nhiều loại vitamin như B1, B2, C, PP, E và các acid amin cần thiết cho sự phát triển cơ thể, trong đó đặc biệt nhiều lysine (hàm lượng cao gấp đôi so với nấm mỡ), rất cần cho quá trình sinh trưởng, cải thiện chiều cao và trí lực của trẻ.



# Lẩu cá đuối măng chua

## Nguyên liệu:

Cá đuối: 1/2kg

Măng chua: 400g

Me, sả, tỏi, cà chua, rau ngổ: Lượng vừa đủ

Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ



## Cách làm:

Cá đuối: Cắt bỏ mang, mổ dọc dưới miệng cá loại bỏ hết phần ruột bên trong, rửa lại bằng nước sạch, sau đó rửa sạch với giấm (hoặc rượu) để bớt mùi tanh và tăng thêm hương vị cho cá. Xắt cá thành miếng nhỏ, ướp gia vị vừa ăn.

Măng chua: Trụng sơ, xả qua nước lạnh, xé miếng vừa ăn, để ráo.

Cà chua: Xắt múi cau.

Me: Cho vào tô với một ít nước sôi, lọc lấy nước.

Sả, tỏi: Bầm nhuyễn.

Bắc nồi lên bếp, phi thơm tỏi và một ít sả băm, cho măng chua vào xào sơ, cho tiếp nước me vào. Khi nước lẩu sôi, cho phần sụn cá đuối vào nấu để ngọt nước, cuối cùng cho cà chua vào, nêm gia vị vừa ăn.

Khi ăn, đợi nước lẩu sôi rồi mới thả cá đã ướp gia vị vào (có thể chiên sơ để cá thơm hơn), rắc thêm rau ngổ. Muốn canh dậy mùi thơm, nên phi vàng một muống canh tỏi và ớt băm cho lên trên cùng. Có thể ăn kèm với bún và các loại rau nhúng lẩu như: rau muống, bắp chuối, rau nhút... và một chén nước mắm mặn.

## Dinh dưỡng:

Cá đuối giàu đạm, nhiều chất béo. Cá đuối dường như hoàn toàn không có xương, hoặc chỉ có xương rất ít ở đầu và sống lưng. Do thân cá được cấu tạo từ chất sụn cứng và đàn hồi, nên thịt cá ngon và cho nhiều dinh dưỡng. Thịt cá đuối dai và ngọt, sụn cá giòn giòn. Xương của cá đuối đều là xương sụn, rất tốt cho những người bị các bệnh về thoái hoá và viêm khớp. Tuy cá đuối có mùi tanh đặc trưng nhưng lại có tác dụng kích thích tiêu hoá.

# Lẩu tôm

## Nguyên liệu:

Tôm: 1,5kg  
Xương heo: 200g  
Bún: 1kg  
Rau muống: 300g  
Bắp chuối: 100g  
Me chín: 100g  
Cà chua: 3 trái  
Khế: 3 trái  
Thơm: 1 trái  
Tỏi, cần tây: Lượng vừa đủ  
Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

## Cách làm:

Xương heo: Chặt khúc, rửa sạch, chần qua nước sôi, cho vào nồi hầm để lấy nước.

Me: Cho vào chén, thêm một ít nước sôi, ngào sạch, bỏ hạt.

Cà chua: Cắt làm 4.

Khế: Cắt lát mỏng.

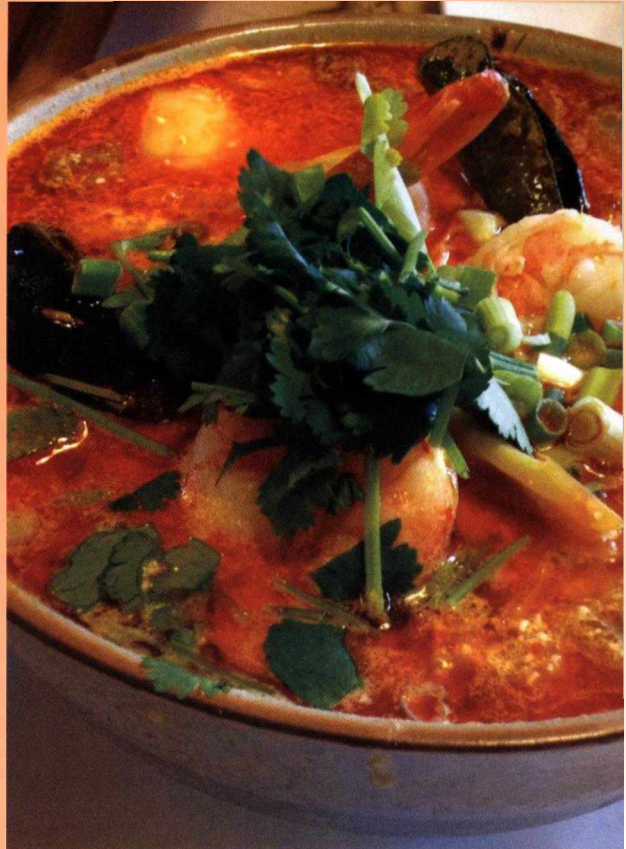
Thơm: Xay nhuyễn, lấy nước.

Tôm: Cắt đầu, cắt đuôi, lột bỏ vỏ, bỏ chỉ lưng, rửa sạch, để ráo.

Rau muống: Chẻ nhỏ, rửa sạch.

Bắp chuối: Bào sợi (ngâm với chút nước cốt chanh để bắp chuối không bị thâm đen), rửa sạch.

Cần tây: Cắt khúc.



Hành, tỏi: Băm nhuyễn.

Cho dầu vào chảo, làm nóng, phi thơm hành tỏi. Sau đó cho nước cốt me, nước cốt thơm, nước xương hầm vào, nấu sôi, nêm gia vị vừa ăn.

Bún: Chần qua nước nóng, vớt ra để ráo.

Múc lẩu tôm vào nồi đựng lẩu, rắc thêm ít cần tây, dọn kèm với bún, rau sống, nước mắm ớt.

### *Dinh dưỡng:*

Trong tôm có nhiều vitamin B12, acid béo omega-3 góp phần tạo nên sự bền vững của thành mạch máu. Tôm giàu canxi, và chứa protein cao hơn so với thịt gia cầm. Tôm chứa DHA làm tăng cường sự phát triển trí tuệ và thị lực của bé.

Chọn tôm còn sống hoặc còn tươi, tuyệt đối không mua tôm đã có mùi khó chịu, mềm nhũn. Như vậy chúng ta sẽ có được một nồi lẩu tôm thơm ngon, bổ dưỡng, với nước lẩu ngọt tự nhiên, có vị chua chua, và thơm phức hấp dẫn.

## *Lẩu đầu cá bóp*

### *Nguyên liệu:*

Đầu cá bóp: 300g

Me, bạc hà, ngó sen, bông thiên lý, bông kim châm, cà chua, tỏi, rau thơm: Lượng vừa đủ

Xương heo: 500g

Gia vị thông thường: Lượng vừa đủ

### *Cách làm:*

Cá: Làm sạch, xắt khúc vừa ăn.

Xương heo: Nấu lấy nước dùng.

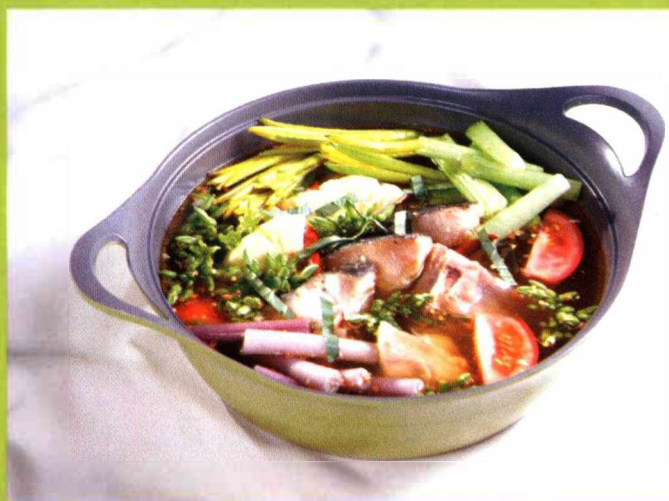
Tỏi: Băm nhuyễn.

Rau thơm: Xắt nhuyễn.

Làm nóng dầu trên chảo, phi thơm tỏi, cho cá vào xào sơ qua để thịt cá săn lại, múc ra để riêng.

Phi thơm tỏi, cho cà chua vào xào sơ, cho tiếp nước me chua vào, cho thêm nước dùng vào, nấu sôi, nêm gia vị vừa ăn.

Khi ăn, làm nóng nước lẩu, cho bạc hà, ngó sen, bông thiên lý, bông kim châm vào, rắc rau thơm; ăn kèm với bún tươi, và một chén nước mắm ớt nguyên chất.



### *Dinh dưỡng:*

Lẩu cá bớp thơm ngon và thanh mát, vì được kết hợp bởi nhiều loại rau quả. Yêu cầu của món lẩu ngon khi thịt cá trắng tinh, săn chắc, dai, mềm nhưng không bở, và ngọt tự nhiên, hòa với vị chua thanh nhẹ của nước lẩu. Có thể xem đây là một món canh chua để ăn kèm với cơm nóng cũng rất ngon miệng.

## *Xúp óc heo*

### *Nguyên liệu:*

Xương ống: 200g  
Óc heo: 1 bộ  
Bắp: 1 trái  
Nấm rơm: 100g  
Trứng cút: 10 quả  
Trứng gà: 2 quả  
Cà rốt: 1/2 củ  
Bột bắp: 0,5g  
Ngò ta, và các gia vị nêm.

### *Cách làm:*

Óc heo có mùi tanh đặc trưng, do đó cần phải khử tanh trước khi nấu. Khử tanh bằng cách ngâm óc heo trong nước muối loãng khoảng 2-3 phút, sau đó lấy tấm nhón khía từng màng óc ra cho đến khi sạch màng, rửa lại nhẹ nhàng bằng nước muối. Rồi dùng dao cắt nhỏ bộ óc.

Cà rốt bào sợi rồi cắt nhỏ, nấm rơm cắt sợi, bắp dùng dao bào bào nhỏ, ngò ta cắt nhỏ. Tất cả đều được cắt nhỏ cho món xúp dễ ăn.

Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

Ninh xương để lấy nước nấu xúp. Khi nước đã ngọt, vớt xương ra chỉ lấy phần nước để làm nước dùng.

Đun nước cho sôi, sau đó cho cà rốt vào nấu chín, rồi lần lượt cho nấm, bắp, trứng cút và óc heo vào.

Khi các nguyên liệu đã chín, đánh tan trứng gà bên ngoài rồi cho vào nồi xúp nấu với lửa to, chú ý khuấy đều tay để trứng không bị vón cục.

Tiếp tục cho bột bắp đã hòa tan vào, khuấy đều cho đến khi thấy xúp sánh lại thì thôi. Nêm nếm gia vị vừa ăn, cho rau ngò vào.

### *Dinh dưỡng:*

Óc heo được coi là một trong những thực phẩm bổ dưỡng, đặc biệt cho các bé. Món xúp óc heo bổ dưỡng, ngon miệng, sẽ giúp các bé trong quá trình ăn dặm hấp thụ được nhiều dinh dưỡng hơn. Không chỉ tốt cho các bé, óc heo còn tốt cho cả người lớn bị suy nhược cơ thể. Nếu ăn được cay, bạn có thể cho thêm ớt hoặc tương ớt dùng kèm.

Người bình thường không bị suy nhược thần kinh nếu thỉnh thoảng dùng món này cũng có công dụng giúp tăng cường trí nhớ, đầu óc tỉnh táo, minh mẫn.

Nam nữ còn trẻ nếu ăn uống được mà thể trạng gầy sút, khiến người lười hoạt động, thì dùng món ăn bài thuốc trên cũng có hiệu quả.



# Chè hạt kê đậu xanh

## Nguyên liệu:

Đậu xanh đã cà vỏ: 300g  
Hạt kê: 200g  
Đường kính: 200g  
Muối: Lượng vừa đủ  
Tinh dầu hoa bưởi hoặc dầu chuối:  
1 tuýp  
Bánh đa mè: 1 cái

## Cách làm:

Đậu xanh: Đãi qua nước nhiều lần cho sạch, đem ngâm khoảng 30 phút trong nước ấm có pha một chút muối, vớt ra, cho vào nồi hấp chín.

Sau khi đậu đã chín mềm, dùng muổng đánh nhuyễn (có thể sử dụng máy xay sinh tố để xay, nhưng nếu đánh bằng muổng, món chè sẽ ngon hơn).

Hạt kê: Đãi qua nước nhiều lần cho sạch. Ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút cho hạt nở mềm.

Cho hạt kê vào nồi, đổ thêm 300ml nước, nấu đến khi hạt kê nở, cho tiếp đậu xanh vào nấu chung. Thêm đường vào tùy theo khẩu vị, nấu tiếp cho tới khi hạt kê nở, nổi hết lên trên, tắt bếp.

Múc chè ra chén, nhỏ vài giọt tinh dầu hoa bưởi lên trên để tạo mùi thơm.

Có thể dùng bánh đa để múc chè khi ăn, sự kết hợp này sẽ tạo nên một hương vị riêng, rất lạ miệng.

## Dinh dưỡng:

Đậu xanh có thành phần dinh dưỡng rất cao. Ngoài thành phần chính là protid, tinh bột, chất béo và chất xơ, đậu xanh còn chứa rất nhiều vitamin và các khoáng chất.

Đậu xanh có vị ngọt, hơi tanh, tính hàn, không độc, bổ nguyên khí, thanh nhiệt, mát gan, giải độc...

Món chè này ngon khi chén chè dẻo thơm và có màu vàng bắt mắt, khi ăn luôn cảm nhận được hương thơm của đậu xanh xen lẫn vị béo bùi của hạt kê.



# Chè bắp

## Nguyên liệu:

Bắp tươi: 4 trái  
Nước cốt dừa: 1 hộp  
Bột bắp: 1 muống cà phê  
Bột sắn dây: 3 muống cà phê  
Lá dứa: 3 lá  
Đường, muối: Lượng vừa đủ

## Cách làm:

Bắp: Lột vỏ, rửa sạch, luộc chín, vớt ra để nguội, dùng dao tách lấy phần hạt, bỏ lõi (cho thêm 1 muống đường vào nồi nước luộc để bắp được ngọt hơn). Hòa hỗn hợp bột bắp và bột sắn dây. Cho lá dứa vào nồi nước luộc bắp, nấu sôi một lần nữa. (Đây chính là bí quyết để có món chè bắp ngon ngọt và thơm lừng). Khi nước sôi, vớt lá dứa ra, cho hỗn hợp bột vào, khuấy nhanh tay để bột không bị vón cục. Khi bột đã chín và sánh mịn thì cho bắp vào (vừa cho vừa khuấy đều tay). Khi bắp chín mềm thì cho đường vào (thêm vài hạt muối để chè được đậm đà), tắt bếp.

Múc chè ra chén, cho thêm nước cốt dừa. Chè bắp có thể ăn nóng hoặc ăn với chút đá bào đều ngon.

## Dinh dưỡng:

Bắp có vị ngọt, tính ấm, ích khí, điều hoà ngũ tạng. Bắp có tỉ lệ chất xơ cao hơn nhiều so với gạo trắng. Được xem là một loại ngũ cốc vàng, vì không những bắp chứa nhiều dinh dưỡng, mà nó còn dùng để chế biến được rất nhiều món hấp dẫn.

Chè bắp là món lý tưởng trong mùa hè, bởi nó không chỉ giúp giải nhiệt, mà hàm lượng dinh dưỡng cũng rất cao. Một chén chè bắp ngon tuyệt khi hạt bắp chín mềm, nước chè sánh mịn, dẻo thơm, có vị ngọt thanh, và một chút béo của nước cốt dừa.



# Chè bí đỏ đậu phộng

## Cách làm:

Bí đỏ: 300g

Đường: 200g

Bột năng: 300g

Vani: 3 ống

Nước cốt dừa: 1 hộp

Bột sắn: 5 muỗng cà phê

Đậu phộng: 100g

## Thực hiện:

Bí đỏ mua về gọt vỏ ngoài, bỏ ruột rửa sạch rồi cắt thành từng miếng nhỏ.

Bắc xửng lên bếp, cho bí đỏ vào nồi hấp chừng 20 phút cho đến khi bí mềm nhừ.

Trong lúc chờ bí chín thì cho đậu phộng vào luộc, chắt bỏ nước đầu cho ra hết chất chất, tiếp tục cho nước vào luộc cho đến khi đậu phộng chín thì cho 100g đường và 1 ống vani vào cùng.

Bí đỏ nhừ thì mức ra chén, dùng muỗng đánh nhuyễn và cho 100g đường, 1 ống vani vào. Sau đó cho bột năng vào và dùng tay trộn cho đến khi không dính tay là được.

Vo bí thành những viên tròn rồi thả lần lượt vào nồi nước đậu phộng đang nấu trên bếp cho đến khi bí đỏ nổi hết lên là được (khoảng 15 phút).

Cho bột sắn vào chén cho thêm chút nước khuấy đều rồi chế từ từ vào nồi chè. Bọn nếm nếm độ ngọt tùy khẩu vị. Mức ra chén ăn nóng.

## Dinh dưỡng:

Chén chè nóng với những viên bí đỏ nhỏ xinh thơm ngon cùng với vị beo béo của nước cốt dừa vị bùi bùi của đậu phộng sẽ mang đến cho bé cảm giác rất thú vị.

Trong bí đỏ có chứa chất cần thiết cho hoạt động của não bộ là acid glutamine. Chất này có vai trò quan trọng trong việc bồi dưỡng thần kinh, trợ giúp cho các phản ứng chuyển hóa ở các tế bào thần kinh và não.

Loại thực phẩm này giàu carotene, trong cơ thể chất này được chuyển hóa thành vitamin A giúp duy trì thể lực.

Chất khoáng và canxi, natri, kali có trong bí đỏ có tác dụng giúp ngăn ngừa loãng xương. Hơn nữa nó còn chứa magie, phospho, sắt, đồng, mangan, và nhiều yếu tố khác giúp xương phát triển.



# Đậu hũ đường

## Nguyên liệu:

Đậu nành loại ngon: 200g  
Đường vàng: 500g  
Thạch cao phi: 5g  
Bột gạo: 20g  
Bột năng: 30g  
Lá thơm, gừng: Lượng vừa đủ  
Dừa nạo: 300g

## Cách làm:

Lá thơm: Rửa sạch, cuộn lại thành bó tròn.

Gừng: Xắt sợi

Đậu nành: Rửa sạch, bỏ những hạt đậu bị hư, ngâm qua đêm để đậu mềm, đãi sạch vỏ, cho vào máy xay sinh tố với 700ml nước lọc, xay nhuyễn mịn, nhồi và vắt thật kỹ, lọc qua rây, hứng phần nước vào nồi.

Phần xác còn lại: Cho vào máy xay sinh tố, cho thêm 700ml nước nữa, xay và nhồi lọc lại thật kỹ một lần nữa để lấy nước lần thứ hai.

Lấy 1 chén nước đậu nành sau khi xay, cho thêm vào bột gạo và thạch cao phi, đem nấu sôi, để nguội.

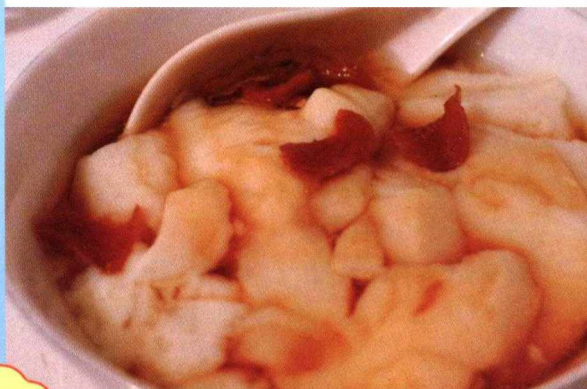
Lấy một cái nồi lớn có nắp đậy kín, dùng hỗn hợp nước đậu nành, thạch cao và bột gạo đã nấu lúc nãy trét đều khắp đáy nồi và thành nồi.

Dùng một cái nồi khác, nấu nước đậu nành với lửa nhỏ để đậu không bị trào hay khét, nấu sôi kỹ. Sau đó tắt lửa, đổ mạnh sữa đậu nành vào nồi đã được chuẩn bị có thạch cao, đậy kín nắp nồi, để yên cho sữa đông lại.

Cho đường và một chén nước vào nồi nhỏ, nấu sôi cho đến khi đường tan ra, cho cuộn lá thơm, gừng xắt sợi vào nấu chung.

Cho 300ml nước sôi vào dừa nạo, nhồi kỹ, vắt lấy nước cốt. Cho nước cốt dừa và một ít muối vào nồi, nấu nhỏ lửa, khi nước cốt dừa sôi kỹ thì cho bột năng có pha ít nước lọc vào để tạo độ sánh, tắt lửa.

Lưu ý: Khi ăn thì lấy muỗng cạo, hớt nhẹ bề mặt đậu hũ cho vào chén, không nên múc sâu để tránh làm vỡ nồi đậu hũ, cho nước đường và nước cốt dừa lên trên. Đây là món ăn nóng.



### *Dinh dưỡng:*

Hạt đậu nành chứa nước, chất vô cơ, glucose, chất béo, chất đạm, với đủ các loại amino acid cần thiết và nhiều sinh tố, khoáng chất. So với thịt động vật, đậu nành có nhiều chất dinh dưỡng hơn, vì thế đậu nành đã được coi như “thịt không xương”. Chất đạm trong đậu nành rất tốt để thay thế cho thịt động vật.

Đây là món ăn rất tốt cho sức khoẻ. Một chén đậu hũ đạt tiêu chuẩn sẽ mềm, mịn, ngọt, béo, có độ đông vừa phải, và có mùi thơm đặc trưng.

## *Rạo đậu phộng*

### *Nguyên liệu:*

Đậu phộng rang không vỏ: 550g

Đường: 400g

Si rô bắp: 70ml, (có thể thay bằng mạch nha).

Bơ nhạt: 50g

Mè rang vàng: một ít

Nước lạnh: 150ml

Cà phê baking soda: 1/2 muỗng, (nếu không có baking soda thì thay bằng 2 muỗng cà phê nước cốt chanh).

### *Cách làm:*

Chuẩn bị trước 1 cái khay, trên quét 1 lớp dầu mỏng rồi lấy giấy lau khô, rải một ít mè lên trên. (Phải chuẩn bị khay này trước khi nấu đường vì khi đường đạt màu chuẩn là phải đổ ra khay ngay).

Cho đường, si rô bắp, nước lạnh vào nồi khuấy cho tan hết đường. Sau đó cho lên bếp nấu sôi. Khi nước đường sôi cho bơ vào và nấu tiếp với lửa nhỏ (trong thời gian nấu tuyệt đối không lấy đũa khuấy mà chỉ cầm cán nồi lắc lắc thôi).

Cứ tiếp tục nấu và thỉnh thoảng cầm cán nồi lắc lắc cho đường không trào ra ngoài.

Khi thấy đường có màu vàng nâu, nhanh tay cho baking soda và đậu phộng rang vào tắt bếp. Lúc này lấy phới trộn đều rồi đổ ngay ra khay đã chuẩn bị sẵn.

Dàn đều ra và rắc mè lên trên. Nhớ là làm nhanh tay vì nếu quá chậm kẹo sẽ cứng không dàn được.

Chờ khoảng 12 phút cho kẹo hơi nguội là đã có thể lấy kẹo ra cắt từng miếng to nhỏ tùy ý.

Nếu để kẹo đậu phộng nguội mới cắt thì hình không đẹp vì kẹo rất giòn.



### *Dinh dưỡng:*

Chỉ 20 phút là bạn có đĩa kẹo đậu phộng giòn tan, ngọt bùi thơm ngon.

Làm kẹo đậu phộng cần phải khéo léo và nhanh tay để làm được những miếng kẹo có màu nâu đường xen lẫn đậu phộng trắng và mè, mà không cần dùng bất cứ hóa chất bảo quản nào độc hại.

Kẹo đậu phộng có vị giòn tan, từng hạt đậu béo ngậy, mùi thơm lừng đặc trưng của mè hòa quyện với độ ngọt thanh của đường, chắc chắn sẽ là món ăn khoái khẩu của bé. Và càng thú vị hơn khi chính bạn tự tay làm những thanh kẹo đậu phộng thơm ngon ấy.

Các chất dinh dưỡng trong đậu phộng không những làm tăng cường trí nhớ mà còn giúp làm giảm và kiểm soát lượng cholesterol trong cơ thể.

# Bánh đa kê

## Nguyên liệu:

Kê: 100g

Đường: 250g

Bánh đa nướng sẵn: 2 cái



## Cách làm:

Kê: Vo sạch, cho vào nồi, ngâm nước khoảng một giờ (mức nước phải cao hơn kê khoảng 4 -5cm)

Đặt nồi kê lên bếp, mở lửa, canh chừng vừa chớm sôi thì hạ lửa thấp nhất, chỉ để cho nước sôi nhẹ, dùng dũa tre khuấy nhẹ khoảng 10 giây (không dùng dụng cụ bằng nhựa để khuấy, để tránh làm món ăn sẽ bị dây mùi nhựa). Để sôi nhẹ khoảng 5 phút, rồi lại khuấy tiếp 10 giây nữa, cứ làm như vậy cho đến khi thấy hột kê nở ra và mềm.

Cho vào khoảng 250g đường, khuấy đều tay đến khi đường tan hoàn toàn. Thăm chừng cho kê cạn nước dần và từ từ đặc lại (tùy ý thích để chè đặc ít hay nhiều), tắt bếp.

Chè kê được ăn kèm với bánh đa mè.

## Dinh dưỡng:

Hạt kê có tác dụng bổ thận, khỏe tỳ vị, trừ nhiệt, giải độc, giải khát, lợi tiểu tiện. Hạt kê còn chứa chất Lecithine và Choline tự do, acid glutamic, là những chất rất bổ cho não bộ, tốt cho những người làm việc lao tâm.

Bánh đa kê là món ăn dân dã mà trẻ con lẫn người lớn đều ưa thích. Món này hấp dẫn bởi miếng bánh đa giòn rụm kết hợp với vị thanh mát của hạt kê, rất hợp để nhắm nháp trong những ngày oi bức.

# *Bánh bí đỏ*

## *Nguyên liệu:*

Sữa: 1/2 chén  
Bí đỏ xay nhuyễn: 1 chén  
Trứng: 1 quả  
Dầu ăn: 2 muỗng  
Giấm: 2 muỗng  
Vani: 1 muỗng  
Bột mì: 2 chén  
Đường nâu: 3 muỗng  
Bột nở: 2 muỗng cà phê  
Muối: 1/2 muỗng cà phê  
Kem phô mai, hoặc kem sữa tươi  
(Whipping cream) : 1 hộp 250ml

## *Thực hiện:*

Cho sữa, bí đỏ xay nhuyễn, trứng, dầu ăn, giấm và vani vào máy xay sinh tố xay đều.

Cho bột mì, đường nâu, bột nở, muối và một ít nước vào tô lớn rồi khuấy đều thành hỗn hợp bột sánh mịn.

Tiếp theo nặn bột thành cục tròn. Sau đó dùng dụng cụ cán bột hay 1 cái chai thủy tinh tròn cán miếng bột dẹp đều ra.

Sử dụng chảo chống dính, cho vào chảo một lượng dầu ăn vừa đủ sao cho ngập mặt bánh khi chiên để bánh được chín đều, để lửa lớn đến khi

dầu sôi nóng, vặn lửa nhỏ lại, thả từng miếng bột đã cán vào.

Chiên đến khi bánh vàng đều các mặt, bề mặt bánh giòn có màu vàng ươm thì gấp ra lấy giấy thấm dầu cho bớt dầu.

Xếp bánh ra đĩa, cho kem phô mai, hoặc kem sữa tươi lên khắp bề mặt bánh ốp hai miếng bánh lại. Vậy là bé đã có bánh bí đỏ kẹp kem thật hấp dẫn rồi. Bé có thể ăn kèm với mật ong, hoặc bơ tùy thích.



### *Dinh dưỡng:*

Đây là món ăn nhẹ nhưng rất đặc biệt vì lớp vỏ của bánh giòn tan như bạn đang ăn món snack còn ruột bên trong lại thơm bùi, cùng với vị beo béo chua mặn đặc trưng của kem phô mai, vô cùng hấp dẫn.

Trong thịt bí đỏ chứa nhiều vitamin A có tác dụng chữa quáng gà, khô mắt rất tốt.

Acid glutamin trong bí có vai trò như một liều thuốc bồi dưỡng thần kinh, trợ giúp các phản ứng chuyển hóa ở các tế bào thần kinh và não. Vì vậy bí đỏ được xem là món ăn bổ dưỡng trí não cho trẻ em.



# Bánh cà rốt

## Nguyên liệu:

Chuối chín: 2 trái  
Dầu ăn: 175ml  
Đường đỏ (đường tán): 150g  
Trứng gà: 4 cái  
Cà rốt: 125g  
Nho khô: 115g  
Trái óc chó: 115g  
Vỏ cam xắt nhuyễn: 1 trái  
Nước ép cam: 1 trái  
Bột nở: 1 muỗng cà phê  
Đường cát: Nửa muỗng cà phê  
Quế: 1 muỗng cà phê



Bột mì: 300g  
Pho mát kem: 150g  
Đường cát: 100g (dùng để làm kem)  
Vỏ chanh xắt nhuyễn: 1 trái

## Cách làm:

Chuối chín: Dùng nĩa nghiền nhuyễn.  
Trứng gà: Cho vào chén đánh đều.  
Cà rốt: Nạo nhỏ.

Quả óc chó: Dùng chày đập bỏ vỏ, lấy từng hạt.

Cho chuối nghiền, dầu ăn, đường đỏ, trứng, cà rốt, nho khô, hạt óc chó, nước cam và vỏ cam vào một cái chén lớn, dùng muỗng gỗ đánh đều.

Rây bột mì, bột nở, đường cát và quế lên mặt hỗn hợp rồi dùng máy đánh trứng đánh cho đến khi mượt.

Tráng một lớp bơ mỏng lên miếng lót,

để bánh không dính đáy khi nướng. Đổ hỗn hợp vào khuôn thiếc và cho vào lò, đặt ở khay dưới, điều chỉnh nhiệt độ ở mức 180°C, nướng trong khoảng 35 phút. Giảm nhiệt độ xuống 160°C, nướng tiếp thêm khoảng 30 phút cho đến khi bánh chín đều.

Mách nhỏ: Dùng một cái xiên đâm vào bánh, khi rút ra cái xiên vẫn sạch, tức bánh đã chín.

Sau khi lấy ra ngoài, vẫn để bánh trong khuôn khoảng 6-10 phút cho bánh nguội từ từ. Sau đó mới cho bánh lên trên giá để nguội hẳn.

### *Dinh dưỡng:*

Cà rốt chứa nhiều carotene. Khi vào cơ thể, lượng carotene sẽ được chuyển hóa dễ dàng thành vitamin A ở ruột và gan. Chuối có hàm lượng kali rất cao, và chứa nhiều loại đường thiên nhiên. Trong chuối cũng chứa một hàm lượng cao sắt, kích thích cơ thể tạo ra hemoglobin giúp ngăn chặn sự thiếu máu. Cà rốt và chuối còn rất hiệu quả trong việc làm đẹp và bảo vệ da.

Món bánh cà rốt chuối rất lạ miệng, và khá phổ biến ở phương Tây. Một chiếc bánh cà rốt ngon luôn có mùi thơm độc đáo, với màu sắc nâu vàng óng ả.



# *Bắp rang bơ mặn*

## *Nguyên liệu:*

Bắp khô: 100g

Bơ mặn: 50g

Đường: 5g

Dầu ăn, nước, vanilla: Lượng vừa đủ

## *Cách làm:*

Chuẩn bị một chiếc nồi đáy dày có nắp, cho dầu vào, làm nóng dầu, cho bắp vào nồi, đậy chặt nắp lại, chờ cho tới khi có tiếng nổ, thì mở nắp ra đảo đều cho bắp thấm dầu, tiếp tục đậy nắp lại.

Khi có tiếng nổ tiếp, thì lấy bao tay nhấc nồi cầm hai quai của nồi lắc mạnh theo chiều kim đồng hồ 5 vòng. Cứ sau 15 giây lại lắc 5 vòng, cho đến lúc nghe tiếng nổ đều thì ngưng hẳn, tắt bếp, đổ bắp ra khay rộng, để nguội.

Đặt nồi lên bếp, cho đường và một ít nước vào khuấy đều, nấu cho tới khi nước đường ngả màu hơi vàng, cho thêm tiếp một ít nước và bơ mặn vào, chờ bơ tan hết, vặn nhỏ lửa, cho bắp vào, đảo đều khoảng 3 phút nữa để bắp ngấm đều gia vị, tắt bếp.

Đổ bắp rang bơ ra khay, rắc bột vanilla lên, xóc đều.

## *Dinh dưỡng:*

Bắp có vị ngọt, tính ấm, ích khí, điều hoà ngũ tạng. Bắp có tỉ lệ chất xơ rất cao. Thành phần của bắp nguyên hạt bao gồm nhiều sinh tố tự nhiên nhóm B như B1, B2, B6, niacin và một số khoáng chất cần thiết khác cho cơ thể, đặc biệt, có một số vi chất cao hơn hẳn so với gạo lứt. Bắp còn được khuyến dùng cho những bệnh nhân tiểu đường. Món bắp rang bơ rất hấp dẫn. Món này ngon khi bắp thấm đều gia vị, có vị mặn vừa phải và thơm nhẹ hương vanilla.





# Mục lục

|                                            |    |                            |    |
|--------------------------------------------|----|----------------------------|----|
| Lời nói đầu.....                           | 3  | Cá thu kho thơm.....       | 39 |
| Các chất dinh dưỡng cần thiết cho não..... | 4  | Cá thu sốt cà.....         | 40 |
| Thực phẩm bổ não.....                      | 6  | Bò kho.....                | 41 |
| Salad tôm.....                             | 9  | Bắp cải cuộn thịt.....     | 43 |
| Salad cá mè.....                           | 10 | Canh bắp cải thịt gà.....  | 45 |
| Salad bí đỏ.....                           | 11 | Gà hầm bí đỏ hạt sen.....  | 47 |
| Gỏi cà rốt bao tử cá.....                  | 12 | Gân bò tiềm bí đỏ.....     | 48 |
| Gỏi bắp cải khô bò.....                    | 15 | Óc heo tiềm thuốc bắc..... | 49 |
| Gỏi cà rốt tai heo.....                    | 17 | Bún tôm.....               | 51 |
| Tôm xào thơm.....                          | 18 | Bún cá ngừ.....            | 53 |
| Mì Ý xào bông cải, phô mai.....            | 20 | Lẩu nấm kim châm.....      | 54 |
| Đậu hũ nhồi nấm.....                       | 22 | Lẩu cá đuối măng chua..... | 56 |
| Nấm kim châm xào thịt heo.....             | 24 | Lẩu tôm.....               | 57 |
| Cá ngừ lúc lắc.....                        | 25 | Lẩu đầu cá bớp.....        | 58 |
| Cá cơm chiên giòn.....                     | 27 | Xúp óc heo.....            | 59 |
| Sushi cá hồi.....                          | 28 | Chè hạt kê đậu xanh.....   | 61 |
| Sushi sandwich bơ đậu phộng.....           | 30 | Chè bắp.....               | 62 |
| Tôm nướng sa tế.....                       | 31 | Chè bí đỏ đậu phộng.....   | 63 |
| Cá hồi phi lê nướng.....                   | 32 | Đậu hũ đường.....          | 65 |
| Cá hồi nướng cam.....                      | 34 | Kẹo đậu phộng.....         | 66 |
| Cá thu nướng lá chuối.....                 | 35 | Bánh đa kê.....            | 68 |
| Sò điệp nướng mỡ hành.....                 | 36 | Bánh bí đỏ.....            | 69 |
| Cá cơm kho tiêu.....                       | 37 | Bánh cà rốt.....           | 71 |
|                                            |    | Bắp rang bơ mặn.....       | 73 |

**NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI**  
4 - TỔNG DUY TÂN, QUẬN HOÀN KIẾM, HÀ NỘI  
ĐT: (04) 38252916 - Fax (04) 3928 9143  
E-mail: nxbhanoi@yahoo.com.vn

---

*Món ăn*  
**GIÚP TRẺ  
THÔNG MINH  
HỌC GIỎI**

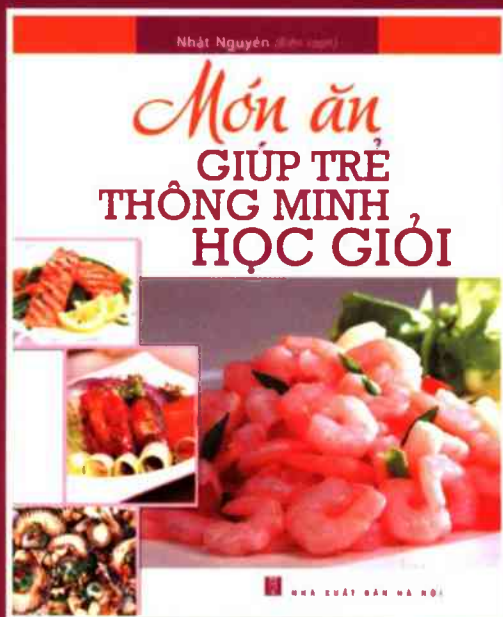
*Chịu trách nhiệm xuất bản:*  
**Tổng Giám đốc: Lê Tiến Dũng**

**Biên tập: Phạm Thị Anh Minh**  
**Vẽ bìa: Hồng Nhã**  
**Trình bày: Hồng Nhã**  
**Kỹ thuật vi tính: Vũ Nhã**  
**Sửa bản in: Lê Hiền**

**Đối tác liên kết xuất bản: Công ty TNHH Đầu tư và Phát triển Tân Việt**  
**Địa chỉ: 478 Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội**  
**Điện thoại: (04) 3972 8108 - (04) 3821 3509 - [www.tanvietbooks.com.vn](http://www.tanvietbooks.com.vn)**

---

**In 2.000 cuốn, khổ 18x22cm, tại Công ty Cổ phần In Truyền thông Việt Nam**  
**Địa chỉ: Khu thủ công nghiệp Lạc Trung - Hai Bà Trưng - Hà Nội.**  
**Quyết định xuất bản số: 08/QĐ-XBHN. Cấp ngày 03 tháng 02 năm 2016.**  
**Xác nhận ĐKKHXB: 372-2016/CXBIPH/10 - 20/HN. Ngày 02 tháng 02 năm 2016.**  
**Mã ISBN: 978-604-55-1666-9. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2016.**



**NHÀ SÁCH TÂN VIỆT** - *Nâng tầm tri thức*

- \* 315 Bạch Mai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3627 2120
- \* 478 Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3972 8108
- \* 7 & 17 Đinh Lễ - Hà Nội; Tel: 04.3574 6020 - 04.3821 3509

ISBN 978-604-55-1666-9



8 935210 216885

Giá: 52.000đ