**Cách luộc thịt heo ngon trắng mềm không bị hôi, khô và gợi ý các món ăn**

 260539 lượt xem

Thịt heo là một trong những nguyên liệu thông dụng trong bữa ăn của mọi gia đình. Cùng chuyên mục [Mẹo vào bếp](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/meo-vao-bep) của Điện máy XANH tìm hiểu làm thế nào để miếng thịt sau khi luộc vẫn ngon ngọt, không bị khô và một số món ăn ngon từ thịt heo luộc bạn nhé.

Xem nhanh

[1. Cách chọn mua thịt heo ngon• Lớp mỡ và nạc• Màu sắc và mùi của thịt• Độ đàn hồi2. Cách luộc thịt heo ngon3. Một số mẹo giúp luộc thịt heo trắng, không bị khô• Luộc thịt trắng• Luộc thịt không bị khô• Luộc thịt không bị hôi4. Thịt luộc ăn gì ngon?• Thịt luộc cuốn bánh tráng• Bánh tráng cuốn thịt và bánh phở• Bún mắm nêm• Bún đậu mắm tôm• Thịt cuộn rau củ• Gỏi nha đam thịt• Gỏi sake tôm thịt• Thịt ngâm nước mắm](javascript:)

[](https://www.dienmayxanh.com/noi?g=noi-don&itm_source=vaobep&itm_medium=banner&itm_content=thunghiem_toiuuctr)

**1. Cách chọn mua thịt heo ngon**

Để lựa được thịt heo ngon, bạn cần chú ý 3 điểm sau đây nhé:

**Lớp mỡ và nạc**

Thịt heo ngon sẽ có lớp mỡ và phần thịt nạc dính chặt vào nhau, không lỏng lẻo hay bị tách rời. Trong đó, lớp mỡ dày khoảng 1 đốt ngón tay (từ 1.5 - 2 cm). Nếu phần thịt nạc quá nhiều trong khi lớp mỡ và da lại ít, thì có khả năng là thịt heo đó đã bị dùng thuốc tăng trọng.

Phần thịt nạc khô ráo, các cơ hơi se lại, thớ thịt đều và săn chắc, lớp da mềm là dấu hiệu cho thấy thịt ngon.

quan sát lớp mỡ và nạc

**Màu sắc và mùi của thịt**

Khi đi mua bạn cần quan sát màu sắc của thịt nhé, đây là một cách khá hữu hiệu mà không tốn quá nhiều thời gian. Thịt heo đạt chất lượng là phần thịt nạc có màu từ hồng nhạt đến đỏ thẫm, còn lớp mỡ màu trắng trong hoặc hơi ngà.

Nếu có thể, bạn nên ngửi qua mùi của thịt. Thịt ngon là thịt có mùi thơm đặc trưng, không có mùi ôi thiu và không bị gắt dầu.

Màu sắc và mùi của thịt

**Độ đàn hồi**

Thịt heo tươi ngon là thịt vừa được giết mổ sẽ có độ đàn hồi rất tốt. Bạn có thể dùng đầu ngón tay ấn vào miếng thịt, nếu thịt lõm xuống rồi trở lại trạng thái ban đầu khi bạn nhấc tay ra thì đó là thịt ngon.

**Xem chi tiết:** [Cách chọn mua thịt heo tươi ngon an toàn](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/meo-chon-thit-ngon-bao-dam-chat-luong-03388)

Độ đàn hồi

**2. Cách luộc thịt heo ngon**

Để thịt heo hết sạch mùi hôi và đảm bảo an toàn, bạn nên có thau rửa thịt heo riêng để tránh rửa chung đồ sống và các thực phẩm khác như trái cây và rau củ. Cho thịt heo vào ngâm trong nước muối 5 - 10 phút để các chất bẩn có trong thịt từ từ tiết ra ngoài.

ngâm trong nước muối

Sau đó, bạn rửa thịt lại với nước sạch và không nên cho ngay vào nước sôi nhé. Bạn nên bắc lên bếp một nồi nước và cho thịt vào đun từ từ để nhiệt độ tăng dần. Như vậy các tạp chất trong thịt sẽ tiết ra hết, giúp thịt trắng sạch và không bị hôi. Chần thịt 2 - 3 phút thì vớt thịt ra là xong phần sơ chế.

**Xem chi tiết:** [Cách sơ chế thịt heo sạch, không hôi đơn giản](https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/tuyet-chieu-khu-mui-hoi-cac-loai-thit-hay-chi-em-nen-biet-03222)

Chuẩn bị một nồi nước khác và cho thịt vào khi nước còn lạnh vì như vậy thịt sẽ không bị đọng máu bên trong. Có thể thêm 1 ít muối để thịt đậm đà hơn. Luộc thịt 20 - 30 phút là thịt chín và ngon nhất, thịt không bị khô mà vẫn mềm ngon.

Khi luộc thịt, lượng nước phải ngập qua miếng thịt để thịt không bị thâm đen. Đồng thời cho thêm vài củ hành tím hoặc hành tây, vài lát gừng để loại bỏ mùi hôi của thịt heo.

khi luộc thịt thêm vài củ hành

Bạn cần lưu ý là không nên cắt thịt thành các miếng nhỏ trước khi đem đi luộc, vì như vậy sẽ làm mất đi độ ngọt tự nhiên của thịt. Bên cạnh đó, bạn cần vớt bọt thường xuyên để nước luộc trong, thịt sạch sẽ và không bị hôi.

Sau khi thịt chín cho ngay thịt vào một tô nước lạnh để giữ sự săn chắc của thịt, ngoài ra còn giúp thịt không bị thâm.

Vớt bọt khi luộc thịt

**3. Một số mẹo giúp luộc thịt heo trắng, không bị khô**

**Luộc thịt trắng**

**Cách 1:** Trước khi luộc bạn cần chần thịt 3 phút qua hỗn hợp nước + giấm + muối rồi rửa lại bằng nước sạch. Sau đó mới đun nồi nước khác và tiến hành luộc thịt đến khi chín mềm.

**Cách 2:** Khi thịt luộc đã chín, bạn cho vào nồi 2 thìa cà phê giấm ăn hoặc rượu trắng rồi tắt bếp, để thịt trong nồi từ 1 - 2 phút rồi vớt thịt ra, cho ngay vào tô nước đá khoảng 15 - 20 phút để thịt săn chắc và không bị thâm đen.

cho thịt vào tô nước đá

**Luộc thịt không bị khô**

Nguyên nhân khiến cho miếng thịt sau luộc bị khô là vì thịt đã bị luộc quá kĩ, từ đó phần nước bên trong thịt tiết hết ra nước dùng. Để tránh gặp tình trạng này, bạn cần canh thời gian khi luộc thì thịt mới mềm và ngon được.

Với 1 miếng thịt cỡ vừa, khi cho thịt vào luộc được 15 phút bạn dùng đũa xiên vào thịt, nếu xiên qua được dễ dàng thì thịt đã chín, bạn vớt thịt ra. Trong trường hợp thịt vẫn còn chảy nước hồng thì luộc thêm 5 phút nữa, rồi dùng đũa thực hiện tương tự.

Với khoảng thời gian như vậy, thịt sẽ chín tới, rất mềm và ngon, sau khi vớt ra cũng không hề bị khô. Bạn linh động canh thời gian sao cho phù hợp với khối lượng thịt và kích cỡ miếng thịt gia đình mình chế biến nhé.

Luộc thịt không bị khô

**Luộc thịt không bị hôi**

Để luộc thịt không bị hôi bạn cho vào nồi luộc 1 vài củ hành tím, hành tây, 1 nhánh gừng để khử đi mùi hôi của thịt.

Thường xuyên hớt bọt để thịt luộc được sạch và không bị hôi.

Luộc thịt không bị hôi