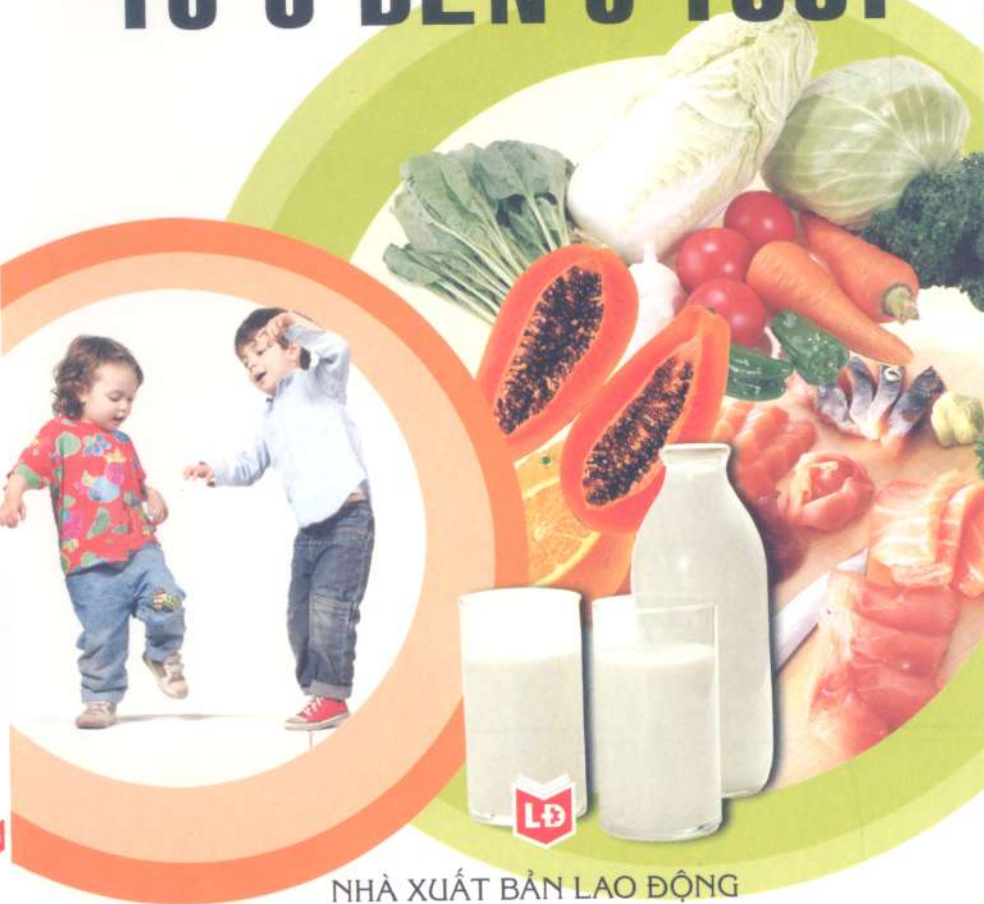


LAN ANH
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng CHO BÉ TỪ 3 ĐẾN 6 TUỔI



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO BÉ TỪ 3 - 6 TUỔI

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO BÉ TỪ 3 - 6 TUỔI

LAN ANH (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

NHU CẦU DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 3-6 TUỔI

Trẻ 3-6 tuổi có đặc điểm cơ bản là chiều cao, cân nặng phát triển ổn định nhưng trí tuệ phát triển rất nhanh, biểu hiện ở động tác, trí nhớ, năng lực tư duy phát triển không ngừng. Trẻ ở lứa tuổi này đã có thể kiểm soát được những động tác của mình như chạy nhảy... Phạm vi hoạt động của chúng tương đối lớn. Chúng học vẽ, viết chữ... biết dùng ngôn ngữ để biểu đạt ý muốn của bản thân, biết hát, biết kể lại câu chuyện mà cô giáo kể cho chúng nghe. Có một số trẻ được bồi dưỡng đặc biệt nên có một vài tư chất vượt xa so với trẻ em bình thường. Các nhà khoa học cũng đã chứng minh rằng sự phát triển trí não của trẻ em lên ba gần bằng so với người bình thường. Não là vật chất cơ bản cho sự phát triển trí tuệ của trẻ. Hơn nữa sự phát triển của não lại có quan hệ mật thiết với việc cung cấp các chất dinh dưỡng, nhất là việc cung cấp prôtein. Cho nên ở giai đoạn này cung cấp đủ dinh dưỡng cho trẻ là việc quan trọng.

Chúng ta có thể kiểm tra trọng lượng và chiều cao của từng độ tuổi của trẻ mà biết được sức khỏe của trẻ. Cân nặng là chỉ số quan trọng cho việc phát triển hình thể. Dinh dưỡng tốt hay xấu thể hiện ở cân nặng. Phương pháp tính cân nặng, chiều cao của tuổi nhi đồng thường tính theo cách sau:

Cân nặng = Độ tuổi x 2 x 8(kg)

Chiều cao = Độ tuổi x 5 x 75 (cm)

Cơ thể của trẻ ở độ tuổi này khác nhau tương đối lớn. Những trẻ có cùng độ tuổi, cùng chiều cao mà cân nặng có sự chênh lệch hơn 15% cân nặng chuẩn thì chúng ta có vấn đề dinh dưỡng không tốt dẫn tới việc trẻ bị thiếu dinh dưỡng hoặc mắc chứng béo phì.

CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO TRẺ Ở LỨA TUỔI NÀY

Có hơn 60 chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển trí thông minh của trẻ ở lứa tuổi này, bao gồm 6 loại: prôtêin, mỡ, đường, vitamin, khoáng chất và nước. Trong đó: mỡ, đường và vitamin là ba khoáng chất quan trọng nhất.

Chất béo

Dầu và mỡ cung cấp năng lượng trong bữa ăn của trẻ, làm cho thức ăn lỏng mềm, tạo cảm giác ngon miệng. Nó cũng là dung môi hòa tan các vitamin tan trong dầu như vitamin A, D, E, K. Các vitamin này chỉ hấp thu được khi chế độ ăn có đủ dầu mỡ. Ở lứa tuổi 3-6, trẻ cần khoảng 3g dầu mỡ một ngày.

Nên cho trẻ ăn cả dầu và mỡ, nhất là mỡ các loại gia cầm như gà, ngan, vịt... vì chúng chứa nhiều axit

béo chưa no cần thiết cho sự phát triển của trẻ, nhất là các tế bào não.

Cung cấp cho trẻ một lượng mỡ nhất định là rất cần thiết. Nếu trong một thời gian dài lượng mỡ không được cung cấp đầy đủ sẽ ảnh hưởng tới dinh dưỡng, hạn chế chiều cao. Còn nếu lượng mỡ quá nhiều sẽ dẫn tới béo phì, mỡ trong máu cao, tiêu hoá không tốt.

Prôtêin

Prôtêin do các chất acid amin cấu thành, có tất cả 20 loại acid amin, trong đó có 8 loại acid amin phải lấy từ đồ ăn hay còn gọi là acid amin bắt buộc. Còn các acid amin khác được sản sinh từ trong cơ thể con người, nói một cách tương đối, nó không quan trọng bằng các acid amin bắt buộc.

Đồ ăn chứa prôtêin được chia làm 2 loại:

Đồ ăn có chứa nhiều prôtêin: Hàm lượng acid amin ở các đồ ăn này cao nhất, tỉ lệ trong các đồ ăn cũng rất phù hợp với nhu cầu của cơ thể như: thịt, cá, các loại sữa...

Đồ ăn có chứa một phần prôtêin: Những đồ ăn này thiếu acid amin hoặc có một lượng rất thấp, tỉ lệ không phù hợp với cơ thể con người. Đó là các đồ ăn được chế biến chủ yếu từ thực vật như: các loại ngũ cốc, các loại đỗ, các loại rau.

Những đồ ăn có chứa hàm lượng prôtêin cao (hay còn gọi: prôtêin động vật) có lượng acid amin

cần thiết nó có giá trị “dinh dưỡng” tương đối cao, vì thế trong các bữa ăn cần phải cung cấp đầy đủ.

Lứa tuổi nhi đồng đang độ tuổi phát triển nhanh chóng về thể chất và trí tuệ nên lượng prôtêin cần thiết về thể chất và trí tuệ nên lượng prôtêin cần thiết so với người trưởng thành là rất cao. Trẻ ở độ tuổi 3 – 6 phải cần một lượng prôtêin từ 25 – 30g một ngày. Trong đó prôtêin từ thịt, trứng sữa, cá, các loại đỗ phải chiếm 50%.

Nếu chất lượng prôtêin được cung cấp không tốt hoặc số lượng không đầy, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trí thông minh của trẻ. Thậm chí nó còn làm giảm khả năng miễn dịch, chống lại bệnh tật của trẻ, gián tiếp làm giảm sự phát triển của trí não. Nhưng trong thời gian dài nếu cung cấp lượng prôtêin thừa sẽ có hại đối với sức khoẻ và dẫn đến không thể tiêu thụ hết.

Đường

Các loại đường chủ yếu là cung cấp nhiệt năng cho cơ thể. Trẻ 3 – 6 tuổi mỗi ngày cần 15g đường. Đường có trong các loại thức ăn như: ngũ cốc, sữa, hoa quả, các loại đỗ, rau. Nếu cung cấp đường không đầy đủ sẽ gây ra bệnh thiếu đường trong máu và sẽ ảnh hưởng đến tiêu hoá, hấp thu các chất dinh dưỡng khác, làm cho sự tiêu hoá prôtêin trong cơ thể cao. Nhưng nếu lượng đường quá nhiều trong cơ thể thì chúng sẽ được chuyển thành mỡ và gây nên béo phì. Trong các bữa ăn nếu quá nhiều

đường thì thành ruột phải tiết ra một lượng men lớn dẫn đến lượng mỡ giảm mạnh và chất gây chua sẽ ảnh hưởng đến thành ruột gây đau bụng.

Các vitamin

Vitamin A cần cho sự tăng trưởng, bảo vệ da, niêm mạc, tăng sức đề kháng của cơ thể, chống các bệnh nhiễm khuẩn, bảo vệ mắt, chống quáng gà và các bệnh khô mắt. Nhu cầu vitamin A ở lứa tuổi này là 400 mcg/ngày. Vitamin A có nhiều trong gan, trứng, sữa, dầu gan cá, gan cá biển; dầu cọ, dầu đậu tương, dầu ngô, đu đủ, xoài, cà rốt, bí ngô, gấc, rau ngót, rau muống, rau dền.

Vitamin D giúp cơ thể hấp thu canxi, photpho để duy trì và phát triển hệ xương, răng vững chắc, chống bệnh còi xương ở trẻ em. Nhu cầu vitamin D là 400 UI/ngày.

Vitamin C tăng cường hấp thu sắt, chống bệnh thiếu máu, giữ cho thành mạch vững chắc, chống bệnh chảy máu chân răng. Nhu cầu vitamin C là 30 - 60 mg/ngày.

Các chất khoáng

Canxi, photpho giúp cho việc tạo xương, tạo răng, đảm bảo chức năng thần kinh và sự đông máu bình thường. Mỗi ngày trẻ cần 500-600 mg canxi. Chất này có nhiều trong sữa, các loại tôm, cua, cá, trai, ốc... Photpho có nhiều trong các loại cây ngũ cốc. Giữa canxi (CA) và photpho (P) phải có một tỷ

lệ thích hợp thì trẻ mới hấp thu được. Tỷ lệ CA/P trong sữa mẹ là phù hợp nhất (bằng 1/1,5) nên trẻ bú sữa mẹ ít bị còi xương hơn trẻ uống sữa bò.

Canxi và photpho muốn hấp thu và chuyển hóa được lại phải có vitamin D, có rất ít trong thức ăn (sữa mẹ, lòng đỏ trứng và gan). Dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời vào buổi sáng, tiền vitamin D ở dưới da sẽ chuyển thành vitamin D. Cho nên muốn phòng chống còi xương ở trẻ, ngoài việc ăn uống đầy đủ, phải cho trẻ ra ngoài trời tắm nắng vào buổi sáng.

Sắt rất cần cho sự tạo máu để phòng chống thiếu máu. Nó còn tham gia vào thành phần các men oxy hóa khử trong cơ thể. Sắt có nhiều trong các loại thức ăn động vật như tim, gan, thận, đậu, đỗ và các loại rau có màu xanh thẫm. Sắt trong thức ăn động vật dễ hấp thu hơn trong thực vật; nhưng các loại rau xanh lại chứa nhiều vitamin C, giúp tăng cường hấp thu sắt. Vì vậy, nên cho trẻ ăn cả 2 loại.

Kẽm giúp chuyển hóa năng lượng và hình thành tổ chức. Kẽm tham gia vào các men chuyển hóa trong cơ thể, giúp trẻ ăn ngon miệng và phát triển tốt. Khi bị thiếu kẽm, trẻ thường kém ăn, rối loạn vị giác, chậm liền vết thương, rối loạn giấc ngủ, chậm phát triển về chiều cao. Kẽm có nhiều trong các loại thức ăn động vật như thịt, cá; các loại nhuyễn thể như trai, hến, sò huyết. Các loại ngũ cốc, rau quả cũng chứa nhiều kẽm nhưng giá trị sinh học thấp hơn.

Ngoài các chất dinh dưỡng đã nêu ở trên, cơ thể trẻ còn cần các chất xơ giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hóa, phòng chống táo bón. Chất này có nhiều trong rau xanh và quả chín.

Nước

Tất cả mọi hoạt động sinh lý của cơ thể đều cần nước. Con người sống được chủ yếu dựa vào thức ăn và nước uống. Một lượng nước rất nhỏ được sản sinh ra từ trong cơ thể. Lượng nước cần thiết của trẻ ở lứa tuổi này mỗi ngày cần uống 1-1.2 lít nước. Nên uống nước đun sôi để nguội, nước quả, nước rau luộc..., không nên dùng các loại nước ngọt có ga. Vào mùa hè hoặc sau những lần vận động liên tục thì lượng nước cần thiết lại càng cao. Khi đó cần phải chú ý cung cấp kịp thời nước cho trẻ tránh để việc thiếu nước xảy ra. Nhưng nếu uống nhiều nước quá cũng sẽ có hại cho sức khỏe của trẻ.

An toàn thực phẩm

Thịt cá, rau quả phải tươi sống, đảm bảo an toàn không thuốc trừ sâu hay hóa chất.

Thức ăn chế biến sẵn như xúc xích, cá mòi, ruốc, phô mai, sữa chua... nên lựa chọn thương hiệu uy tín về chất lượng cũng như về an toàn thực phẩm.

Thức ăn nấu chín nên ăn ngay. Nếu chưa dùng phải đậy nắp và để tủ lạnh, khi dùng phải nấu lại vì có một số vi khuẩn vẫn phát triển ở nhiệt độ 5 - 10 độ C.

Thịt, cá và rau quả cần rửa sạch dưới vòi nước chảy, không nên cắt nhỏ và ngâm trong nước vì sẽ làm mất đi một số vitamin tan trong nước (vitamin C, nhóm B, axit folic...). Riêng rau củ như khoai tây, cà rốt thì nên rửa nhẹ nhàng trong chậu nước sau khi đã gọt vỏ để giảm thiểu vitamin hòa tan vào nước vì các vitamin thường nằm ngay dưới lớp vỏ.

Thức ăn của trẻ cần chế biến từ mềm đến cứng, từ ít đến nhiều để trẻ quen dần. Nên thái, băm từ rất nhỏ đến nhỏ vừa: nấu từ rất mềm đến mềm vừa đến cứng để tạo cảm giác ngon miệng và giúp răng lợi, cơ nhai, cơ tiêu hóa phát triển.

Thường xuyên thay đổi cách chế biến để tạo cảm giác ngon miệng.

Hạn chế cho trẻ ăn đồ ngọt (bánh kẹo). Chỉ nên cho trẻ ăn bánh, kẹo sau bữa ăn.

Sau khi cai sữa cần có chế độ ăn riêng cho trẻ, không bắt trẻ ăn chung quá sớm với người lớn sẽ ảnh hưởng tới tiêu hóa của trẻ.

THỰC PHẨM CẦN THIẾT

- Các loại thực phẩm chủ yếu:

Trái cây tươi, chín, đặc biệt là các loại trái cây giàu vitamin C như: kiwi, cam và một số nước trái cây có vitamin C như nước cam.

Trái cây đông lạnh, được dùng cho bữa ăn nhanh hoặc dùng để nấu ăn.

Rau tươi

Rau đông lạnh, dùng để nấu ăn

Bánh mì làm từ bột mì nguyên chất

Bột mì Super

Thực phẩm dùng để phết lên bánh mì sandwich như: bơ, lạc, món khai vị, bột vừng xay, phô mai kem, phô mai sữa chua xử lý và đông lạnh.

Bột làm mì ống và nước xốt mì ống giàu dưỡng chất

Phô mai như: phô mai Ý, Thụy Sĩ.

Sữa chua mua ở cửa hàng, có vi khuẩn có ích hoặc sữa chua tự làm.

Đậu phụ

Bơ đông lạnh

Sữa, sữa bò, sữa đậu nành, sản phẩm thay thế sữa.

Sữa bột không béo

Dầu thực vật chưa khử hydro (mua ở cửa hàng thực phẩm)

Trứng sống/ trứng luộc chín

Các loại hạt ngũ cốc, đặc biệt gạo nâu, hạt kê, yến mạch và lúa mạch.

Các loại đậu khô, đặc biệt đậu nành, đậu lăng, đậu tách đôi và đậu tây.

Súp dinh dưỡng đóng hộp

Thực phẩm đóng gói cho trẻ (tự làm)

Mật đường

Chất làm ngọt hoặc mật ong

Các loại hạt sống: hạt bí, hạt lanh, bột vừng.

Men bia

Nước chanh đông thành khối

Ngò tây và các loại thảo mộc

Trái cây khô

Các thành phần bổ sung dưỡng chất

Thành phần bổ sung dưỡng chất khác với thực phẩm dinh dưỡng mà bạn cho bé dùng hằng ngày. Một số thành phần bổ sung dưỡng chất có men bia, có vị không ngon nhưng bạn sẽ thấy nó xuất hiện trong các món ăn tốt cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ.

Men bia

Mầm lúa mạch

Bột yến mạch

Đậu phụ

Sữa chua

Lòng đỏ trứng nấu chín

Rau sống thái nhỏ (cà rốt, bông cải xanh, ngò tây, bắp cải)

Cần tây tươi thái nhỏ

Hạt hướng dương

Đậu nấu chín, giã nhuyễn

Các loại quả (quả hạch, quả óc chó, hoặc các loại quả làm bơ khác)

Các loại hạt (hạt bí, hạt lanh...) ăn liền

Bột vừng xay hoặc các loại hạt khác

Gạo hoặc hạt kê nấu chín

Sữa: sữa bột, sữa bột không béo dùng lion
+ Các thành phần sau có thể cho vào gấp đôi và dùng như chất làm ngọt

Trái cây tươi cắt nhỏ (lê, táo, kiwi)

Dưa thái nhỏ đóng hộp

Trái cây nghiền nhuyễn (quả mơ, đu đủ..)

Mật đường

Dầu tây nghiền hoặc dầu tây đông lạnh và các loại quả khác

Nước trái cây đông lạnh

Mứt hoặc nước quả nấu đông không đường

Bột dinh dưỡng: Thành phần làm 1 chén bột dinh dưỡng bao gồm: 1 thìa bột đậu tương, 1 thìa mầm lúa mì, 1 thìa men bia.

Thực ăn giàu dinh dưỡng:

Sau đây là một số loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, giàu dinh dưỡng và nhiều calo:

Các loại trái cây mềm, bóc vỏ và lấy lõi (đào, xoài, đu đủ, dưa hấu, dưa đỏ, chuối, dưa chuột bỏ hạt)

Cà rốt sống thái nhỏ

Đậu phụ nhỏ

Đậu bóc vỏ và nấu chín

Lòng đỏ trứng nấu chín

Pho mai nhỏ, mềm

Pho mai làm từ sữa

Gạo nấu chín và các hạt ngũ cốc khác

Bánh mì

Bánh mì nướng trứng cho đến khi trứng chín

Bánh kem ngũ cốc

Món khai vị

Bánh mì nướng pho mai cho đến khi pho mai chảy hết, cho thêm vài lát táo lên bề mặt

Trộn bơ lạc với các loại hạt như: hạt bí, hạt lanh, sau đó cho thêm vài lát trái cây như chuối hoặc táo lên bề mặt.

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO TRẺ

3 ĐẾN 6 TUỔI

THỊT HẤP TRỨNG

Nguyên liệu:

Thịt heo ba chỉ	50g
Trứng gà	1 quả
Dầu mè thơm	4ml
Nước tương	6ml
Bột năng pha nước	10g
Muối, bột ngọt	
Hành, gừng băm nhuyễn	

Cách làm:

Thịt băm thật nhuyễn, cho vào bát, thêm hành, gừng, nước tương, muối, bột ngọt, dầu mè thêm bột năng pha nước, trộn đều.

Tráng một lớp dầu mè ở đáy bát, sau đó cho thịt đã ướp vào, cho lên bếp mặt một lớp trứng gà, đập nắp lại cho vào nồi hấp khoảng 15 phút (cho lửa lớn)

Đặc điểm dinh dưỡng

Hình thức đẹp, mềm, dễ ăn.

Thịt phải được băm thịt nhuyễn, đánh thật đều theo một cách cho đến khi chúng quện vào với nhau, như vậy món thịt hấp được làm ra mới có hình dáng đẹp và ngon.

CÁ CHÉP CHUNG ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

1 con cá chép khoảng 500g

Đậu đỏ 50g

Muối, đường tiêu xay

Hành cắt khúc, gừng cắt miếng

Dầu mè, mỡ heo nước.

Cách làm:

Cá chép bỏ đuôi, bỏ vây, bóc mang, bỏ ruột, rửa sạch.

Đậu đỏ nhặt kỹ, rửa sạch, ngâm nước lạnh vài giờ, vớt ra để ráo nước.

Cho đậu đỏ vào trong bụng cá, cho cá vào bát tô, thêm hành, gừng, muối, tiêu xay, mỡ heo nước, và nước dùng vấp bát tô, sau đó mang hấp cách

thủy khoảng một giờ, các chín, lấy ra, rưới vài giọt dầu mè lên, thế là món cá đã hoàn tất.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Đậu đỏ phải được hấp thật chín.

CÁ HỐ XÀO ỚT CHUÔNG

Nguyên liệu:

Cá hố (chọn phần giữa) 250g

Ớt chuông xanh 120g

Trứng gà 1 lòng trắng

Muối, bột ngọt, bột năng

Mỡ heo nước

Nước dùng thịt heo

Cách làm:

Bổ dọc thân cá hố, bỏ xương sống và những xương nhỏ hai bên, sau đó cắt cá thành những miếng mỏng dài 5-6cm, rồi lại thái thành sợi, cho muối và lòng trắng trứng gà vào, trộn đều nhẹ tay, rồi cho bột năng khô vào, trộn đều.

Ớt chuông xanh rửa sạch, cắt sợi.

Cho dầu vào chảo, vặn lửa lớn, dầu nóng, cho cá vào chiên, dùng đũa tách rời những sợi cá ra, khi cá hơi chín, vớt ra, để ráo dầu. Trong chảo còn lại một ít dầu, cho ớt chuông xanh vào xào sơ, cho nước dùng, muối, bột ngọt, cho bột năng nước vào làm

sệt nước, sau cùng cho cá vừa xào vào, đảo qua vài lần là được.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Ốt chuông phải chọn loại còn non. Khi làm cá cần lấy thật sạch những xương cá nhỏ ra, kéo trẻ bị mắc xương.

Trong 100g cá hố nạc có 18g prôtêin, 7.4g chất béo, ngoài ra còn có canxi, photpho, iốt, vitamin A, vitamin B1, B2... ốt chuông xanh có rất nhiều vitamin C.

TÔM TƯƠI TRÚNG HẤP

Nguyên liệu:

Tôm tươi lột vỏ 100g

Trứng gà 2 quả

Trứng 1 lòng trắng

Muối, bột ngọt, nước tương, dầu mè thơm, bột năng

Củ hành tím giã nhuyễn

Cách làm:

Tôm tươi lột sạch vỏ, rửa sạch, cho vào tô, ướp muối, lòng trắng trứng, bột năng khô, trộn thật đều, cho vào nồi nước sôi luộc chín, vớt ra, để ráo nước.

Trứng gà đánh đều, nêm muối, bột ngọt, hành giã nhuyễn và một ít nước, khuấy đều, vặn lửa lớn hấp thành bánh trứng.

Đặt chảo lên bếp, cho muối, nước tương, bột ngọt và một ít nước, đun sôi vớt bọt, cho tôm đã luộc chín vào, cho bột năng pha nước lạnh vào làm sệt nước, rưới dầu mè lên trên, cho tất cả lên trên bề mặt của trứng hấp là được.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Khi đánh trứng, nên đánh thật đều.

Trứng gà có thành phần chủ yếu là prôtêin, dễ dàng được cơ thể con người hấp thụ. Lòng đỏ trứng giúp trẻ tăng cường trí nhớ.

CÁ THU CHIÊN GIÒN

Nguyên liệu:

Cá thu 600g

Dầu ăn

Đường, muối, bột ngọt, tiêu, bột năng

Nước tương

Gừng thái miếng mỏng

Hành cắt khúc

1 bát nước dùng

Cách làm:

Cá cắt khúc dày 1cm

Cho cá vào chảo dầu ăn, chiên vàng, vớt ra.

Cho 2 thìa xúp dầu ăn vào chảo nóng, cho đường vào, để cho đến khi đường chuyển màu, cho tiếp nước tương, gừng, hành, muối, bột ngọt, một ít nước

dùng, tiêu vào. Tiếp theo cho cá và nước dùng đã hoà với bột năng vào. Khi tất cả chín bày ra đĩa.

CÁ THU XỐT TRỨNG

Nguyên liệu:

Thịt nạc cá thu	150g
Trứng gà	4 quả
Nước dùng	2 thìa xúp
Hành tây thái hạt lựu	1 củ
Hành lá, gừng, muối, bột ngọt, tiêu, dầu ăn	

Cách làm:

Hành cắt khúc và gừng đập giập, pha với nước dùng.

Thịt nạc cá thu cho vào tô, cho muối, bột ngọt, tiêu và nước hành gừng đã pha chế ở trên vào, trộn và ấn mạnh tay, đều tay để tạo độ dai, vò thành những viên tròn.

Đập trứng gà vào tô, cho muối, hành, dầu ăn và nước vào đánh đều tay.

Đổ trứng vào đĩa tròn có đáy sâu, cho từng viên cá thu vào đĩa, trình bày sao cho thật đẹp, sau đó cho vào nồi hấp khoảng 10 phút là được.

MỰC HẨM

Nguyên liệu:

Mực	500g
Muối, đường	

Nước tương
Gừng cắt miếng
Hành cắt khúc
Dầu mè, dầu lạc

Cách làm:

Mực rửa sạch, cắt miếng dài khoảng 3,5cm, rộng 2cm, nhúng qua trong nước sôi, vớt ra, để ráo nước.

Cho dầu lạc vào chảo, rồi cho hành, gừng vào phi thơm, sau đó đến mực, đường, nước tương, muối, nước. Vặn lửa riu riu, nấu cho mực chín mềm nhừ, nước sệt lại, nêm bột ngọt, vớt hành, gừng rưới vài giọt dầu mè trước khi tắt bếp.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món này làm cho mực không còn dai nữa, giúp trẻ ăn một cách dễ dàng.

Trong 100g mực có 68,4g prôtêin; 290mg canxi; 776mg kẽm và iốt.

GÀ HẮM LONG NHÂN

Nguyên liệu:

Thịt Gà	1 con
Hành cắt khúc	10g
Gừng miếng	10g
Muối	5g
Long nhãn khô	

Cách làm:

Gà mổ bụng, cho lòng, cho móng, rửa sạch, cuộn đầu gà vào dưới cánh gà, cho vào luộc sơ để loại bỏ máu gà, rồi vớt ra.

Long nhãn rửa sạch bằng nước nóng.

Cho gà vào nồi, rồi cho long nhãn, hành, gừng, 500ml nước nóng vào, mang đi hấp cách thủy khoảng 1 giờ, vớt bỏ gừng, hành, món ăn đã hoàn thành.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Phải làm gà thật sạch và hầm thật mềm để trẻ ăn được.

Thịt gà vẫn còn giữ nguyên vị ngọt vốn có, cộng thêm vị ngọt của long nhãn, món ăn sẽ càng thêm đậm đà.

Theo các sách Đông y, long nhãn có tác dụng làm cho tinh thần trở nên minh mẫn, cơ thể cường tráng, hỗ trợ cho ruột và dạ dày hoạt động tốt hơn. Vì vậy chúng là loại thực phẩm bổ não.

CANH GÀ VIÊN, NẤM HƯƠNG, DUA LEO

Nguyên liệu:

Thịt gà xay nhuyễn	100g
Trứng gà	2 lòng trắng
Sữa bò	25ml

Bột ngọt	5g
Mỡ gà nước	15g
Tương cà	5g
Dưa leo thái lát	10g
Nấm hương thái lát	50g
Nước dùng gà, muối.	

Cách làm:

Cho thịt gà vào sữa đã để lạnh, khuấy đều, rồi cho lòng trắng trứng gà vào trộn đều, nêm muối, làm thành hồ, sau đó vò thành những viên tròn, cho vào nồi nước đang sôi luộc khoảng ba phút, gà chín vớt ra, để ráo nước.

Đặt chảo lên bếp, cho nước dùng gà vào, cho gà viên vào, để lửa riu riu nấu khoảng 10 phút, sau đó cho nấm hương, dưa leo, bột ngọt, muối, tương cà, mỡ gà vào đun sôi lên là có thể dùng được.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Những viên thịt gà trắng như viên bi sẽ làm trẻ thích ăn bởi rất mềm và thơm ngon. Có thể dùng như món canh trong bữa ăn chính.

Trong thịt gà vừa có axit béo không no lẫn axit béo no giúp cân bằng dinh dưỡng cho cơ thể trẻ, ngoài ra còn có các chất dinh dưỡng giúp cho hệ thần kinh phát triển tốt như canxi, photpho, sắt, vitamin B1, B2, B5. Sữa giúp tiêu hoá tốt, nấm hương bổ sung

các loại vitamin. Trứng gà là loại thực phẩm bổ não được chứng minh từ hàng ngàn năm nay.

GÀ NẤU HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Thịt gà nạc	250g
Hạt dẻ bỏ vỏ	75g
Nước dùng	300ml
Đường	4g
Nước tương	5ml
Bột năng	4g
Gừng băm nhuyễn	
Dầu ăn	
Muối, bột ngọt	

Cách làm:

Thịt gà nạc cho vào nước sôi luộc sơ, vớt ra, cắt thành từng miếng nhỏ hình vuông.

Hạt dẻ cắt làm đôi, cho vào dầu chiên chín, vớt ra.

Đặt chảo lên bếp, vặn lửa to, cho dầu ăn vào, dầu vừa nóng, cho gừng, muối, đường, nước tương vào, nấu đến khi dậy mùi thơm, cho thịt gà vào, thêm 50ml nước nóng đảo nhanh tay khoảng 3 phút, nước vừa cạn, cho thêm 50ml nước nóng nữa vào, tiếp tục đảo đến khi thịt gà có màu vàng. Hạ nhỏ lửa, cho 200ml nước nóng khác và hạt dẻ đã chín vào, đun vung khoảng 10 phút nữa, sau cùng

nêm bột ngọt và cho bột năng vào làm sệt nước, nước sôi lên thì tắt bếp, bày ra đĩa dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Hạt dễ mềm, thịt gà thơm.

Hạt dễ có prôtêin, chất béo, chất xơ, canxi, photpho, sắt, vitamin B1, B5.

BỔ CÂU NON NẤU CHANH

Nguyên liệu:

Bổ câu non 2 con

Chanh tươi 1 quả

Dầu lạc

Nước tương

Rượu gạo

Đường, bột ngọt

Nước dùng gà

Cách làm:

Bổ câu làm thịt, nhúng qua bằng nước sôi, nhỏ bỏ lông, bỏ bộ lông, rửa sạch. Ướp nước tương và rượu bên ngoài cho bổ câu, rồi cho vào chảo chiên khoảng 3 phút, vớt ra, để ráo dầu.

Chanh vắt lấy nước bỏ hạt.

Cho dầu lạc vào chảo rồi cho bổ câu đã chiên, nước chanh, đường, nước tương, bột ngọt, nước

dùng gà vào, đun sôi, vặn lửa nhỏ, nấu cho bồ câu mềm và thấm gia vị, lấy bồ câu ra, bày ra đĩa dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Khi bồ câu đã thấm gia vị, thịt rất ngọt lại mềm, trẻ sẽ thích ăn.

Chanh có thể gọt vỏ, bỏ hạt, cắt mỏng, rồi cho trực tiếp vào nấu với bồ câu, nhưng phải dùng lượng ít.

Trong chanh có rất nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể người như các loại vitamin B1, B2, C... Trong 100g thịt bồ câu có 22.14g prôtêin, 1g chất béo, canxi, photpho, sắt, vitamin A, vitamin B1, B2 và B5, có tác dụng bổ gan, thận, làm cho dạ dày và lá lách khỏe mạnh, bổ khí huyết, giải độc, giải phong. Do vậy món ăn này rất có ích cho não bộ của trẻ nhỏ phát triển mạnh khỏe.

GIÀ XÀO THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Thịt heo nạc	50g
Giá đỗ xanh	100g
Muối	2g
Bột năng pha nước	5g
Dầu lạc, giấm, bột ngọt	
Hành tím, gừng cắt sợi	

Cách làm:

Giá rửa sạch, để ráo nước.

Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt sợi, cho vào tô, ướp bột năng, muối, rồi cho vào chảo dầu nóng, đảo đều cho thịt rời ra, vớt ra, để ráo dầu.

Cho dầu vào chảo, dầu nóng, cho hành, gừng vào phi thơm, sau đó cho giá vào xào qua, rồi cho thịt vào đảo đều, nêm muối, giấm, đảo vào lần nữa là có thể nhắc chảo xuống bày thức ăn ra đĩa dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Ngoài các món mặc cung cấp nhiều prôtêin ra, món xào này sẽ cung cấp thêm chất xơ cho trẻ dễ tiêu hoá, làm cho bữa ăn không ngán bởi thịt mỡ.

Khi mua giá, nên chọn loại còn tươi, thân ngắn, mập mập, không có rễ. Khi xào, phải vặn lửa to, xào nhanh tay, không nên nêm nước tương.

Giá là nguồn vitamin A phong phú, ngoài ra còn có các loại vitamin B và C, khi phối hợp với thịt lợn, tác dụng bổ dưỡng của các chất dinh dưỡng ấy lại càng được tăng lên.

NẤM RƠM XÀO THỊT HEO

Nguyên liệu:

Nấm rơm 150g

Thịt heo nạc 50g

Lòng trắng trứng gà 1/2

Bột năng, muối, bột ngọt

Hành, gừng băm nhuyễn

Dưa leo

Dầu mè, dầu lạc

Nước tương

Cách làm:

Thịt lợn cắt miếng mỏng nhỏ.

Nấm rơm rửa sạch, dưa leo rửa sạch, cắt miếng nhỏ.

Cho dầu vào chảo, rồi cho thịt đã tẩm bột năng, trứng gà, muối, vào chảo, dùng đũa để đánh cho những miếng thịt rời ra, khi thịt vừa chín tới, vớt ra để ráo dầu.

Trong chảo còn lại một ít dầu, cho gừng, hành vào phi thơm, rồi cho thịt, nấm rơm, dưa leo vào, đảo nhẹ, nêm nước tương, muối, bột ngọt, cho bột năng pha nước lạnh vào cho sánh nước, rưới dầu mè lên, nhắc chảo xuống, bày ra đĩa dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món này mềm và thơm. Trẻ nhỏ vừa biết ăn cơm cũng có thể ăn được.

Không nên xào thịt quá chín, khi cho thịt vào chảo phải xào thật nhanh tay.

Món này phong phú các chất dinh dưỡng như Prôtêin, vitamin B1, B2, B5, C, canxi, photpho, sắt, vitamin A, kẽm...rất bổ ích cho một bộ não đang phát triển.

ỐC LỢN CHUNG NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Ốc lợn 1 cái

Nấm hương 3 cái

Muối, bột ngọt

Hành lá

Nước dùng thịt gà

Cách làm:

Ốc lợn rửa sạch, bỏ chỉ máu.

Nấm hương ngâm nước cho nở đều rồi rửa sạch.

Cho nước dùng thịt gà và muối, bột ngọt vào tô, khuấy đều, cho ốc, nấm hương, hành lá vào, cho vào nồi hấp chín

Đặc điểm dinh dưỡng:

Đây là một món ăn bổ dưỡng, rất mềm, trẻ nhỏ sẽ ăn được một cách dễ dàng.

Không nên ốc bị nát ra, cần giữ cho ốc lợn nguyên vẹn.

Ốc là một món ăn chứa khối lượng lớn chất béo, đây là những chất dinh dưỡng cần thiết, là thành phần chính cấu tạo nên bộ não con người. Theo Đông y, ốc lợn có tác dụng bồi bổ xương cốt, ngừa suy nhược. Nấm hương cũng là một loại thực phẩm bổ não.

THỊT DÊ HẨM CÚ CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

Thịt dê	500g
Củ cải trắng	200g
Gừng	10g
Củ hành tím	10g
Tương bột	50g
Nước dùng	50ml
Cải thìa	50g
Muối	8g
Hồi hương	1g
Rượu gạo	20ml
Tiêu bột	

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch máu, cắt miếng vuông khoảng 2cm, nhúng qua nước sôi, vớt ra, rửa lại bằng nước sạch.

Củ cải trắng rửa sạch, cắt hình tam giác 2cm.

Tương bột giã nhuyễn.

Cho hồi hương, tiêu, hành, gừng vào túi vải, buộc chặt lại làm bao hương liệu.

Cho dầu vào chảo, dầu nóng, cho tương bột vào, xào đến khi có mùi thơm, cho nước dùng vào, đun sôi cho dậy mùi thơm, vớt xác tương ra, cho thịt dê, rượu gạo, muối, túi hương liệu, vặn nhỏ lửa, nấu vừa chín

tối, cho củ cải trắng vào, nấu đến khi củ cải mềm nhừ, rắc rau thơm lên trên, món ăn đã hoàn thành.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món ăn có màu đỏ sẫm, mùi vị rất đậm đà.

Nếu trẻ không thích ăn rau thơm thì đừng cho vào.

Trong 100g củ cải trắng, có trên 30mg vitamin C, cao hơn những loại rau củ thông thường khác. Ngoài ra còn có carôten, vitamin B, phot pho, sắt. Khi nấu phối hợp với thịt dê có tác dụng làm cho tiêu hoá dễ dàng, nhuận trường.

CÀ CHUA XỐT THỊT BĂM

Nguyên liệu:

Thịt heo nạc	50g
Cà chua	150g
Dầu thực vật	25ml
Nước tương	
Muối, đường	
Bột năng khô	

Cách làm:

Thịt heo băm nhuyễn, cho vào tô hấp chín.

Cà chua rửa sạch, cắt khoanh tròn dày khoảng 1,3mm, tẩm bột năng đều hai mặt, cho vào đĩa.

Dun sôi chảo dầu, cho từng miếng cà chua đã tẩm bột vào, chiên vàng, gắp ra đĩa.

Thịt heo đã hấp chín, trộn đều lên.

Cho một ít dầu vào chảo khác, cho cà chua đã chiên vàng vào, rồi cho thịt heo lên trên, nêm nước tương, muối, đường, đậy vung khoảng 5 phút, lấy cà chua ra nghiền nhuyễn, trộn đều với thịt băm và nước dùng, rồi bày ra đĩa dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món ăn có vị chua ngọt và rất thơm.

Cà chua là nguồn vitamin A, vitamin C phong phú, rất có ích cho não. Món này thích hợp cho trẻ lớn, đã biết nhai cơm.

CANH MUỐP - GAN GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	20g
Muối	30g
Bún tàu	1 nhúm nhỏ
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Gan gà: rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Muối: gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Bún tàu: ngâm mềm, cắt khúc. Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ, thêm nước nấu. Khi sôi cho muối nấu

chín, cho bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

THỊT BÒ LÚC LẮC

Nguyên liệu:

Thịt thăn bò	200g
Rau xà lách	50g
Mỡ nước	50g
Hành củ	2g
Tỏi khô	2g

Hạt tiêu, nước mắm, muối, đường, giấm.

Cách làm:

Thịt loại bỏ bạc nhac, rửa sạch, cắt miếng vuông mỗi chiều 2-3 cm, ướp với mắm, hạt tiêu, tỏi (băm nhỏ), muối, đường và ít mỡ nước. Hành củ bóc vỏ, thái lát dày, ngâm vào giấm, đường, hạt tiêu. Rau xà lách nhặt rửa sạch, để ráo, bày ra đĩa. Múc hành ngâm giấm rưới lên rau. Lúc chuẩn bị ăn, bắc chảo mỡ lên bếp đun thật nóng, cho tỏi đã băm nhỏ vào phi thơm, cho thêm ít đường, bỏ một phần thịt vào đảo đều tay. Thịt vừa tái, nhắc chảo xuống, trút thịt lên đĩa rau xà lách. Tiếp tục xào lượt khác.

Nhắc nhở: Bạn nên xào thịt bò từng ít một để thịt mềm, không bị dai, khô.

THỊT BÒ HẨM CÚ CẢI

Nguyên liệu:

Củ cải trắng 100g

Thịt bò 25g

Nước dùng thịt bò

Muối, bột ngọt

Bột năng

Dầu mè thơm

Cách làm:

Thịt bò hầm thật mềm, cắt miếng vuông rộng khoảng 2cm.

Củ cải trắng gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vuông giống thịt bò, luộc chín mềm.

Ngò lặt kỹ, rửa sạch, cắt nhuyễn.

Bột năng hoà nước lạnh.

Cho nước dùng thịt bò vào nồi, nêm muối, bột ngọt cho vừa ăn, rồi cho thịt bò, củ cải vào, nước sôi, vặn lửa nhỏ, nấu tiếp khoảng 10 phút, rồi lại vặn lửa to. Cho nước bột năng vào cho sánh nước, nướ dầu mè lên. Khi mức ra chén dùng rắc rau mùi lên trên.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món ăn có vị ngọt, thơm, có thể dùng làm món khai vị.

Khi chế biến món này không được nêm nước tương. Nên dùng thịt bò tươi, hầm theo cách thông

thường. Củ cải phải được luộc chín rồi mới cho vào, không được cho cải sống vào nấu.

Trong 100g thịt bò có 20,1g prôtêin, 10,2g chất béo, 170g phốt pho, 6g vitamin B5, 5,6mg kẽm, ngoài ra còn có vitamin A, B1, B2, sắt... Món ăn này có tác dụng bổ não, tiêu đờm, dễ tiêu hoá, tốt cho dạ dày và lá lách, tứ chi khoẻ mạnh. Trẻ lớn nhỏ đều có thể ăn được.

ỚT CHUÔNG XÀO GIÁ

Nguyên liệu:

Ớt chuông	50g
Giá đậu xanh	100g
Muối, bột ngọt	
Giấm	
Dầu lạc	

Cách làm:

Ớt chuông bỏ cuống, bỏ hạt, rửa sạch, cắt sợi.

Giá rửa sạch vỏ, rửa sạch, để ráo nước.

Cho dầu vào chảo, dầu nóng, cho ớt vào xào, sau đó cho giấm vào (để bảo vệ Vitamin C), cho giá vào, nêm muối, bột ngọt, tiếp tục xào cho đến khi chín, tắt bếp, bày ra đĩa dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Có thể dùng nước sôi nhúng qua giá đậu xanh, nhưng không nên để lâu.

Ngoài các chất dinh dưỡng khác, giá đậu xanh còn có nguồn vitamin C phong phú. Có thể cho trẻ dùng thường xuyên món này.

TÔM XÀO CÀ RỐT, DƯA LEO

Nguyên liệu:

Tôm tươi 200g

Cà rốt 100g

Dưa chuột 50g

Giấm

Dầu ăn

Nước dùng

Muối, bột ngọt

Hành lá cắt nhỏ

Gừng, tỏi băm nhuyễn

Cách làm:

Tôm nhỏ rửa sạch.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.

Dưa chuột rửa sạch, thái hạt lựu.

Pha hỗn hợp muối, bột ngọt, giấm, rượu, hành lá, nước dùng, cho vào bát, trộn đều.

Cho dầu vào chảo, dầu vừa nóng, cho tôm vào, đảo đều cho tôm rời ra, thấm dầu, dùng muôi có lỗ vớt tôm ra, để ráo dầu.

Dầu còn trong chảo, cho tỏi, gừng vào phi thơm. Cho cà rốt, dưa chuột vào xào sơ, sau đó cho tôm vào, rồi cho hỗn hợp nước dùng, giấm đã chuẩn bị ở trên vào, trộn đều cho món ăn thấm gia vị, rồi bày ra đĩa.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món ăn này trông rất bắt mắt với màu đỏ của tôm vào cà rốt, hơn nữa lại mềm, nhỏ, trẻ rất dễ ăn.

ĐẬU NÀNH NẤU GAN LỢN

Nguyên liệu:

Đậu nành	150g
Gan lợn	100g
Mỡ lợn	
Nước tương	
Bột ngọt, muối	
Nước dùng thịt heo	
Hành lá, gừng băm nhuyễn	

Cách làm:

Đậu nành rửa sạch.

Gan lợn rửa sạch, cắt miếng vuông nhỏ.

Đặt nồi lên bếp, cho dầu ăn vào, dầu nóng, phi hành, gừng cho thơm, rồi cho gan vào xào, nêm nước tương, muối, đảo đều cho đến khi gan chín.

Luộc đậu nành ở một nồi khác, đậu chín, cho muối, hành, gừng vào, đậu thật nhừ, cho gan vào nấu cho đến khi gan thấm gia vị, nêm một ít bột ngọt vào là có thể nhắc nồi xuống.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Đậu mềm, gan cũng mềm, lại rất thơm, trẻ nhỏ cũng có thể ăn được.

BÒ XÀO CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Thịt bò băm	300g
Cà rốt	150g
Dầu ăn	
Củ hành tây thái hạt lựu	
Bột năng, muối, bột ngọt	
Nửa bát nước dùng gà	

Cách làm:

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.

Thịt bò trộn với một ít bột năng.

Cho cà rốt vào nồi nước sôi nhúng sơ.

Cho 2 thìa xúp dầu ăn vào chảo nóng, tiếp theo cho thịt bò vào xào, thịt gần chín cho cà rốt, hành, muối, bột ngọt, nước dùng đã hoà với bột năng vào. Khi món ăn chín bày ra đĩa và dùng.

GAN GÀ XÀO CẢI BẸ XANH

Nguyên liệu:

Gan gà	150g
Cải bẹ xanh	80g
Trứng gà	1 quả
Nước mỡ lợn	
Gừng giã nhuyễn	
Muối, đường, bột ngọt, bột năng	

Cách làm:

Gan gà rửa sạch, thái hạt lựu, cho vào bát, cho muối, trứng gà, bột năng đã pha nước vào, trộn đều.

Cải bẹ xanh cắt khúc.

Cho nước mỡ heo, mỡ sôi, cho gừng vào phi thơm, rồi cho gan gà vào xào qua, cho cải vào, thêm một ít nước, nêm muối, đường, bột ngọt, cho bột năng hoà với nước lạnh vào làm cho nước sánh lại được.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Cải bẹ xanh được xào vừa chín sẽ làm cho món ăn có một màu xanh rất đẹp.

Gan gà sẽ làm cho vị đắng của cải dịu xuống, trẻ sẽ ăn được dễ dàng hơn.

SƯỜN NẤU ĐẬU

Nguyên liệu:

Đậu nành 300g

Sườn lợn 500g

Nước tương

Muối, bột ngọt

Hành lá thái nhỏ

Gừng cắt miếng

Cách làm:

Đậu nành lựa kỹ, rửa sạch, cho vào nồi nấu chín.

Sườn lợn chặt nhỏ, nhúng sơ trong nước sôi để rửa cho sạch.

Cho vào nồi sườn, hành, gừng, nước tương và một lượng nước sạch vừa phải, đun sôi, vặn nhỏ lửa, nêm muối, cho đậu nành vào, rồi nấu đến khi đậu và thịt đều thấm gia vị, nêm bột ngọt, múc ra tô rồi cho hành lên trên.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Trong thành phần của đậu nành có đến 40% protein và có đầy đủ các loại axit amin mà cơ thể con người cần có, có 18 – 20% chất béo, 367mg canxi, 571mg photpho.

CÀ RỐT XÀO THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	50g
Cà rốt	100g
Rau mùi	10g
Dầu vừng	8ml
Dầu lạc	100ml
Giấm	
Nước tương	
Dầu vừng thơm	
Bột năng, bột ngọt, muối	
Hành, gừng băm nhuyễn	

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, cạo vỏ, thái sợi.

Rau mùi rửa sạch, cắt khúc.

Thịt lợn bỏ gân, thái sợi, ướp muối, bột năng, cho vào chảo dầu nóng, chiên qua cho thịt thấm dầu, vớt thịt ra để ráo dầu.

Cho dầu vừng vào chảo, dầu nóng, cho hành, gừng vào phi thơm, cho cà rốt quyện vào nhau, nêm nước tương, muối, giấm, khi thịt và cà rốt đã chín, nêm bột ngọt, dầu vừng thơm, cho rau mùi vào trộn đều, nhắc chảo xuống.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Cà rốt và thịt heo phải được thái sợi thật mỏng, không quá dài, không nên để chúng quá chín, sẽ mất vị ngọt.

Trong 100g thịt heo nạc, có 16,7% prôtêin, 28% chất béo, ngoài ra còn có đường, vitamin B1, B2, B5, canxi, photpho, sắt, kẽm...

THỊT LỢN XÀO CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	150g
Cà rốt	100g
Rau mùi	5g
Dầu lạc, dầu vừng	
Giấm	
Bột ngọt, muối, bột năng	
Hành, gừng băm nhuyễn	

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, cắt sợi.

Rau mùi rửa sạch, cắt khúc.

Thịt cắt bỏ gân, thái sợi, cho vào ô, thêm bột đã pha nước lạnh, muối đổ dầu ăn vừa sôi lên trên, vớt thịt ra.

Cho dầu lạc vào chảo, dầu nóng, cho hành, gừng vào phi thơm, cho cà rốt vào xào qua, rồi cho thịt

vào đảo đều, thêm nước tương, giấm, muối, khi thịt và cà rốt chín, cho một ít bột ngọt, dầu mè, rau mùi vào đảo đều là được.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món này rất thơm ngon, ngọt ngào với vị ngọt của cà rốt và thịt heo, màu sắc bắt mắt.

THỊT LỢN XÀO MỘC NHÌ

Nguyên liệu:

Thịt lợn	100g
Mộc nhĩ	100g
Hành	
Nước tương	
Dầu đậu nành	
Muối, bột ngọt, tiêu, bột năng	

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm nước cho nở, rửa sạch, thái nhỏ,
Thịt cắt miếng nhỏ, mỏng như mộc nhĩ.

Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho thịt vào xào, sau đó cho hành, nước tương, tiêu vào, đồng thời cho mộc nhĩ vào, trộn đều tay, trước khi nhắc nồi xuống, cho muối, bột ngọt, bột năng hoà nước lạnh vào cho nước sánh lại là được.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Vị giòn của mộc nhĩ làm cho thịt trở nên dễ ăn hơn. Với những trẻ không thích ăn thịt, hãy cho thử món này, có thể chúng sẽ thay đổi thái độ.

Mộc nhĩ là loại thực phẩm bổ máu.

CÁ LÓC XÀO CẦN ĐÀ LẠT

Nguyên liệu:

Nạc cá lóc	300g
Cần Đà Lạt	15g
Trứng gà	1 quả
Dầu ăn	
Nước gừng	
Nước dùng	
Bột năng, tiêu, muối, bột ngọt	

Cách làm:

Nạc cá thái miếng khoảng 0,5cm. Ướp với tiêu, bột ngọt, muối, nước gừng, lòng trắng trứng gà, bột năng.

Cần cắt khúc theo hình thoi dày khoảng 1cm.

Cho dầu ăn vào chảo, cho thịt nạc cá vào chiên qua, không nên chiên vàng.

Cho 2 thìa xúp dầu ăn vào chảo nóng. Cho cần vào xào, nêm gia vị cho vừa ăn, tiếp theo cho cá, nước dùng đã hoà với bột năng vào.

Thức ăn chín bày ra đĩa và dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món ăn này mềm, trẻ biết ăn cơm là có thể ăn được. Đây sẽ là một món hấp dẫn tốt cho ngũ tạng, và giúp sáng mắt.

CÁ XÀO NẤM

Nguyên liệu:

Thịt nạc cá thác lác	150g
Nấm đông cô	50g
Mộc nhĩ	50g
Rượu trắng	
Mỡ lợn nước	
Muối, bột năng, bột ngọt	
Gừng, hành tím băm nhuyễn	

Cách làm:

Cho muối, gừng, hành băm nhuyễn, bột ngọt vào cá thác lác, trộn đều, hấp vừa chín, lấy ra, cắt sợi.

Nấm đông cô, mộc nhĩ ngâm nước cho nở mềm, rửa sạch thái sợi.

Đặt chảo lên bếp, cho mỡ lợn vào, mỡ vừa nóng, cho các vào xào qua, làm cho sợi cá rời ra, vớt cá ra, để ráo dầu. Cho một thìa dầu ăn vào chảo, cho gừng, hành vào phi thơm, rồi cho nấm đông cô, mộc nhĩ vào đảo vài cái, sau đó cho nước dùng gà, muối, bột ngọt vào, trộn đều rồi cho rượu vào, cho

bột năng nước vào làm nước sệt lại, cho các vào, đảo nhẹ tay. Bày ra đĩa dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Món ăn này hơi dai nhưng lại mềm, trẻ biết ăn cơm là có thể ăn được. Đây sẽ là một món hấp dẫn đối với những bé không thích mùi tanh của cá.

Mộc nhĩ tốt cho ngũ tạng, lợi tim và giúp sáng mắt.

GAN GÀ XÀO HÀNH

Nguyên liệu:

Gan gà 150g

Đầu hành lá 50g

Bột mì 5g

Bơ 7,5g

Dầu ăn 10ml

Nước dùng gà, muối

Cách làm:

Gan gà rửa sạch, cắt mỏng. Đầu hành lá cắt sợi, sau đó chiên hơi vàng, cho gan gà vào xào tiếp, khi nước vừa cạn, rắc một ít bột mì vào xào, khi ngửi được mùi thơm, cho bơ vào rồi cho nước dùng gà vào trộn đều, nêm muối vừa ăn. Món ăn hoàn tất.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Hành và bột mì làm cho món ăn dậy mùi thơm, kích thích cảm giác thèm ăn.

THỊT VỊT XÀO NẤM

Nguyên liệu:

Thịt vịt	200g
Mộc nhĩ	25g
Dầu mè thơm	15ml
Nước tương	25ml
Hành tím thái sợi	15g
Gừng băm nhuyễn	5g
Muối, dầu lạc	
Nước dùng	

Cách làm:

Thịt vịt làm sạch, cắt miếng mỏng, trộn đều với bột năng.

Mộc nhĩ ngâm nước cho nở.

Hoà hỗn hợp gia vị nước tương, bột ngọt, bột năng, muối, hành, gừng, mộc nhĩ, nước dùng cho vào bát, khuấy đều.

Đặt chảo lên bếp, cho dầu lạc vào. Dầu nóng, cho thịt vào, đảo cho thịt vịt thấm dầu, rồi đổ tất cả ra rổ, để ráo dầu. Lại đặt chảo lên bếp, cho thịt vào xào, cho hỗn hợp gia vị đã chuẩn bị ở trên vào, trộn đều tay, khi thịt vịt thấm gia vị và dậy mùi thơm, có thể bày ra đĩa là dùng.

Đặc điểm dinh dưỡng:

Thịt vịt có màu vàng óng, mềm, thơm, dễ ăn, vị mặn vừa, hợp khẩu vị.

XƯƠNG HẦM, MÌ ĐƯA

Nguyên liệu:

Xương ống lợn,	200g
Mì đũa	5g
Rau cải	50g
Dấm gạo	1 ít
Muối ăn một ít	

Cách làm:

Xương ống đập dập, cho vào nước lạnh hầm chín, sau khi nước sôi cho một ít dấm gạo vào tiếp tục hầm 30 phút cho mềm. Sau đó lọc lấy nước bỏ xương, tiếp tục cho mì đũa vào nồi nấu sôi. Cho rau đã rửa sạch thái mỏng vào nồi nước dùng nấu chín. Cuối cùng cho gia vị vào nếm vừa ăn là được.

CÁ HẤP RAU CÚ

Nguyên liệu:

Cá ba sa	200g
Mộc nhĩ	1 cái
Hạt ngô	1 thìa súp
Cà rốt	1 thìa súp

Gừng băm	1 thìa cà phê
Hạt đậu Hà Lan	1 thìa súp

Rau mùi, hành lá, bột nêm, muối, nước tương, bột năng, dầu vừng.

Cách làm:

Cà rốt thái hạt lựu, đậu Hà Lan và ngô trụng chín.

Nước sốt: Đun sôi nước dùng với gừng, 1 thìa cà phê dầu vừng, thêm 1 thìa cà phê bột năng pha nước để tạo độ sánh. Cá rửa sạch, lau khô, rắc ít muối lên mặt. Lấy 4 miếng cá cuộn lại thành khoanh tròn, phần cá còn lại băm với dầu hành rồi trộn với ngô, đậu Hà Lan, cà rốt và mộc nhĩ, nêm 1/2 thìa cà phê bột nêm. Nhồi hỗn hợp vào khoanh cá, hấp chín. Bày cá ra đĩa, rưới sốt lên mặt. Trang trí với rau mùi và hành lá tước sợi, chấm với nước tương.

CƠM HẾN CUỘN BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Bí đao nhỏ	1 quả
Cơm trắng	2 bát
Cà rốt	1/4 củ
Thịt hến	100g
Tỏi băm	2g
Rau mùi	1 cây
Nước dùng	100ml

Dầu ăn	10g
Bột năng	1 thìa cà phê
Bột nêm	1 thìa cà phê

Cách làm:

Bí đao gọt vỏ, thái lát mỏng theo chiều dọc, ngâm với nước pha ít muối. Cà rốt tía hoa, thái lát mỏng. Làm sốt: Đun sôi nước dùng với bột năng, 1 thìa cà phê bột nêm. Phi thơm 1/2 thìa cà-phê tỏi băm với 2 thìa cà-phê dầu ăn. Cho hến vào xào thơm, nêm 1/2 thìa cà-phê bột nêm, trộn hến với cơm. Trải miếng bí ra, xếp rau mùi và cà rốt rồi cho cơm hến lên, cuộn lại sao cho cà rốt và rau mùi lộ ra ngoài. hấp 5 phút. Xếp cơm cuộn ra đĩa, rưới nước sốt lên.

CÁ VIÊN HẤP CÀ RỐT BÔNG CẢI

Nguyên liệu:

Thịt nạc cá	50g
Bông cải xanh	20g
Cà rốt	10g
Lòng trắng trứng	1 quả.

Gia vị: hành, gừng, rượu vang, muối, bột ngọt, bột năng, dầu ăn.

Cách làm:

Thịt nạc cá tán nhuyễn; cho nước ép hành gừng, muối, bột ngọt, lòng trắng vào, trộn đều, vo thành

những viên nhỏ cho vào nồi nước, luộc chín. Bông cải xanh cắt lấy phần hoa, tách miếng nhỏ. Cà rốt cắt mỏng, tía hình thú, tất cả đem luộc chín. Cho dầu vào chảo, rót nước dùng vào, nêm muối, bột ngọt, thêm nước sôi, cho bột năng vào làm sánh nước, bạn sẽ có món cá hấp ngon.

CÁ BƠN SAO, CÀ CHUA, KHOAI TÂY

Nguyên liệu:

Miếng cá lọc	50g
Cà chua	20g
Bơ	1 chút
Khoai tây	1 củ
Sữa hoặc margarine	100ml

Cách làm:

Cà chua gọt vỏ bỏ hạt băm nhỏ, khoai tây cạo sạch vỏ. Cho cá vào đĩa, đổ cà chua lên, thêm 1 phần margarine hoặc bơ. Đổ 1 phần sữa vào. Đậy kín bằng giấy thiếc, cho vào lò khoảng 3 phút. Trong khi đun cá, đun sôi khoai tây. Khi khoai mềm, nghiền nhuyễn với một chút sữa và bơ hoặc margarine còn lại. Cá chín đem xay nhuyễn cùng với nước còn lại vừa nấu. Trộn lẫn cùng với khoai tây hoặc nghiền.

CÁ SỐT CAM

Nguyên liệu:

Cá, lọc kỹ	100g
Bột ngô	25g
Margarine	7g
Nước cam vắt	100ml
Mùi tây	1 ít
Pho mát	3 thìa cà phê

Cách làm:

Cho cá vào đĩa, phủ nước cam, pho mát, mùi tây và bột ngô thêm margarine. Đậy bằng giấy thiếc. Cho vào lò đến khi chín (khoảng 4 phút). Lấy cá ra, cẩn thận loại bỏ xương. Xay nhuyễn hỗn hợp (cả nước sốt cá).

RUỐC CÁ

Nguyên liệu:

Cá tươi	1 con
Dầu đậu phộng	10g
Nước mắm	15g
Muối	2g
Đường trắng	2g
Rượu vang	2g

Cách làm:

Cá cạo vảy, mổ bỏ ruột, rửa sạch, cho vào chõ hấp chín, lấy ra nhặt bỏ da, lấy hết xương. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu đậu phộng vào để nóng rồi vặn nhỏ lửa cho cá vào, vừa sấy vừa lấy muống dầm cho ruốc cá xốp giòn, cho muối, nước mắm, đường, rượu vào đảo một lúc nữa là thành ruốc cá.

CƠM MẬT ONG

Nguyên liệu:

Gạo tẻ ngon	30g
Sữa bò	200g
Mật ong	10g

Cách làm:

Cho sữa vào xoong nhỏ đun sôi, cho mật ong vào rồi từ từ rắc gạo đã đãi sạch vào xoong, khuấy đều, đậy kín vung, vặn nhỏ lửa om cho gạo chín. Đơm cơm ra bát con, để nguội hẳn, cho bé ăn.

ĐẬU PHỤ XÀO TÉP

Nguyên liệu:

Đậu phụ trắng	1/2miếng
Tép	15g
Mỡ nước	10g
Xì dầu	10g

Bột lọc	2g
Hành	1g
Gừng	1g

Cách làm:

Tép nhặt, rửa sạch, giã nhuyễn, đậu phụ cho vào nồi nước sôi luộc qua, để ráo nước rồi thái sợi. Bắc chảo lên bếp, cho mỡ vào, để nóng già, cho gừng, hành phi thơm rồi cho tép, đậu vào xào chín, tiếp đó cho xì dầu, đường, muối và 100ml nước vào đun sôi hai phút, cho bột lọc vào tạo sánh, múc ra bát, để nguội cho bé ăn.

VẪN THẦN NHÂN RAU

Nguyên liệu:

Lá bánh vằn thần	250g
Rau cải trắng	300g
Thịt băm	100g
Tôm	5g
Dầu mè	10g
Xì dầu	5g
Muối	2g
Bột ngọt	2g
Đường	5g
Rượu trắng	5g

Cách làm:

Rau cải trắng rửa sạch, trụng qua nước sôi rồi rửa lại bằng nước lạnh, để ráo nước băm nhỏ. Cho thịt băm vào bát rồi cho muối, bột ngọt, đường, rượu, dầu mè và 25g nước vào đánh nhuyễn, cho rau cải băm vào trộn đều làm nhân. Cho nhân rau cải vào từng lá vằn thắn. làm thành bánh để sẵn. Cho bột tôm, xì dầu, bột ngọt vào chảo xào chín, múc lên bát. Bỏ vằn thắn vào nồi nước sôi luộc chín, vớt ra cho vào bát tôm, tưới nước canh vào là được.

TRỨNG GÀ HẤP CÁCH THUỶ

Nguyên liệu:

Trứng gà	1 quả
Dầu ăn	10g
Muối	2g

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho một ít nước sôi ấm, ít muối, dầu ăn đánh đều. Dem hấp cách thuỷ 20 phút là ăn được.

CÁ CỜ NẤU

Nguyên liệu:

Cà cờ	40 g
Cà rốt	10g
Tương cà	10g

Dầu ăn 4g

Hành tây 5g

Cách làm:

Cá cờ thái từng miếng nhỏ. Cà rốt, hành tây thái miếng nhỏ. Để chảo nóng, cho dầu vào rán sơ cá, cho cà rốt, hành tây vào đảo qua. Cho 1/2 nước vào nấu chín cá. Khi nước canh sắp cạn cho tương cà vào, nấu sôi là tắt lửa.

CÀ HỒI NẤU CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Cá hồi ướp muối đường	1/2 miếng
Cà rốt xay nhuyễn	lượng vừa đủ
Nước canh	1/2 ly
Xì dầu	3g
Đường trắng	1 ít

Cách làm:

Cá hồi ướp muối đường thái thành 4 miếng. Cho nước canh vào nồi nấu sôi, cho cá hồi vào nấu vừa lửa.

GAN GÀ TẮM BỘT CHIÊN

Nguyên liệu:

Gan gà	40g
Bột chiên	5g

Rau diếp	5g
Dầu ăn	5g
Cà chua	5g

Cách làm:

Gan gà ngâm trong nước muối nhạt khoảng 30 phút, rửa kỹ, cho vào nồi nấu 2 phút, vớt ra. Bột chiên cho chút nước pha hơi loãng. Gan gà để ráo nước, nhúng vào bột chiên, cho vào chảo rán vàng là được.

SÚI CÀO CÁ

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g
Mỡ heo	7g
Hẹ	15g
Bột ngọt	3g
Muối	3g
Bột mỳ	2g
Nước dùng gà	100ml
Dầu mè	10g
Nước tương	5g
Rượu vang	5g

Cách làm:

Cá và mỡ heo trộn chung băm thật nhuyễn, cho một ít nước dùng vào trộn đều, nêm muối, nước

tương, cho họ đã băm nhuyễn vào cùng với dầu mè thơm, rượu vang trộn đều làm nhân sủi cảo. Cho ít nước ấm vào bột mỳ, nhồi đều tay, làm thành cây dài rồi cắt nhỏ, cán mỏng làm vỏ sủi cảo. Cho nhân đã làm ở trên vào gói lại, cho vào nồi nước sôi luộc chín, vớt ra ăn với nước tương.

SỦI CẢO THỊT GÀ, BẮP CẢI

Nguyên liệu:

Bột mỳ	50g
Thịt gà	15g
Bắp cải	15g
Rau cần	5g
Trứng gà	1 quả
Dầu mè	10g
Nước tương	5g
Muối	5g
Nước dùng gà	100ml

Cách làm:

Rửa sạch rau cần (chỉ chọn phần lá), luộc sơ, vớt ra ngâm nước lạnh vài phút, để ráo nước rồi băm nhuyễn. Rửa sạch lá bắp cải, băm thật nhuyễn, vắt ráo nước, thịt gà băm thật nhuyễn, cho nước tương, muối và một ít nước vào trộn đều, sau đó cho dầu mè thơm và bắp cải vào, trộn đều làm nhân. Cho một ít nước vào bột mỳ, nhồi kỹ làm thành cây dài,

rồi lại vo viên cán mỏng từng viên làm vỏ sủi cảo. Cho nhân vào gói lại. Làm thành 10 viên. Đặt nổi lên bếp cho nước dùng gà vào, nước sôi cho viên sủi cảo vào, sủi cảo chín cho rau cần đã băm nhuyễn và trứng gà vào, khuấy đều, nêm một ít nước tương, nêm nhạt.

SỦI CẢO THỊT BÒ, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Bột mì	250 g
Thịt bò	175 g
Cà rốt	15g
Hẹ băm	10g
Gừng băm	3g
Hành tím băm	6g
Dầu mè thơm	10ml
Nước tương	30ml
Muối, bột ngọt	1 ít

Cách làm:

Thịt bò băm nhuyễn, ướp nước tương một lúc rồi cho 1 ít nước vào trộn đều, sau đó cho cà rốt băm nhuyễn, hành, gừng, muối, bột ngọt, hẹ, dầu mè thơm vào trộn đều làm nhân sủi cảo. Cho thịt bò vào chén, cho 120ml nước vào trộn đều, sau đó nhồi kỹ, vo viên rồi cán mỏng, cho nhân vào gói lại. Cho vào nồi nước sôi luộc cho đến khi sủi cảo nổi

lên mặt nước, đổ nước đo đi, cho nước khác vào luộc tiếp, làm khoảng 2-3 lần như vậy cho sủi bọt thật chín vớt ra, dùng với nước tương. Làm viên thật nhỏ để bé ăn cả viên, nếu viên to thì phải xắt ra.

THỊT ỨC GÀ TRỘN RAU

Nguyên liệu:

Thịt ức gà	20g
Rau chân vịt	30g
Tương	2g
Đường cát	5g
Dầu vừng	10g
Bột vừng trắng	5g

Cách làm:

Thịt ức gà bỏ gân, luộc chín, thái miếng nhỏ. Rau chân vịt cho vào nồi nước nóng pha ít muối luộc chín, vớt ra ngâm vào nước sôi để nguội, lại vớt ra để ráo nước, cắt khúc dài 1 cm. Tương, đường cát, dầu vừng khuấy đều, cho rau chân vịt, thịt gà vào trộn đều đặt lên đĩa rắc vừng trắng vào.

THỊT LỢN CHUNG RAU CẢI

Nguyên liệu:

Thịt lợn xay	30g
Rau cải bẹ	1/2 lá

Nấm hương	1/2 cái
Cà rốt	10g
Hành hoa	4g
Xi dầu	10g

Cách làm:

Rau cải trụng qua nước sôi vớt ra thái nhỏ. Cà rốt và nấm hương thái nhỏ. Cho hành hoa, xì dầu vào thịt trộn đều. Xếp rau, thịt, nấm hương, và cà rốt vào bát đem chưng cách thủy khoảng 10 phút là được.

CÀ RI THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Thịt gà	30g
Dầu ăn	10g
Muối	5g
Cà ri	8g
Khoai lang	1 ít
Hành tây	1 ít
Bí đỏ	1 ít
Cà rốt	1 ít

Cách làm:

Khoai lang cắt thành miếng vuông nhỏ; hành tây thái miếng nhỏ; cà rốt thái sợi nhỏ. Cho dầu ăn vào chảo xào thịt gà, sau đó cho khoai lang và cà rốt vào xào, cho một ly nước vào nấu chín. Sau khi nấu chín mềm cho cari vào.

CÁ HỒI NẤU CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Cá hồi	1/3 miếng.
Cà rốt xay	lượng vừa đủ
Nước chanh	1/2 ly
Xi dầu	3g
Đường trắng	1 ít

Cách làm:

Cá hồi ướp muối đường thái thành 4 miếng. Cho nước chanh vào nồi nấu sôi, cho cá hồi vào nấu vừa lửa.

THỊT KHO ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Thịt lợn	100g
Đậu phụ	50g
Gia vị	5g
Nước mắm	5g
Nước hàng	1 ít

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng vừa ướp gia vị, nước hàng. Cho thịt vào nồi, đổ xâm xấp nước rồi đun nhỏ lửa cho thật nhừ. Sau đó cắt đậu phụ thành

hình vuông nhỏ cho vào đung, đun lửa nhỏ khoảng 5-10 phút nêm gia vị vừa là ăn được.

TÔM CHUNG

Nguyên liệu:

Tôm tươi	100g
Dầu ăn	10g
Đường	5g
Hành, mắm, gia vị	mỗi thứ một ít

Cách làm:

Tôm luộc quan bóc bỏ vỏ, đầu, đuôi. Cho tôm ướp gia vị, hành, nước mắm, đường, rồi đun cách thủy trong khoảng 15 phút là được.

TÔM NỒN NẤU ĐẬU ĐƯA

Nguyên liệu:

Tôm nõn	50g
Đậu đũa	100g
Dầu ăn	10g
Gia vị	5g
Hành tươi	5g

Cách làm:

Tôm nõn rửa sạch, ngâm nước nóng cho mềm ra, để ráo nước, giã nhỏ. Đậu đũa rửa sạch cắt khúc

dài khoảng 3-4 cm, chần qua nước sôi. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho đậu vào xào rồi múc ra đĩa. Cho tôm vào đảo đều, cho thêm 1 chút nước sôi vào nấu nhừ. Nêm gia vị vừa ăn.

CÁ BIỂN KHO THỊT

Nguyên liệu:

Thịt lợn	100g
Cá nục	100g
Gừng, đường	
Nước mắm, gia vị	
Nước hàng, hành khô	

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng. Cá nục rửa sạch cắt khúc. Cho thịt lợn xuống đáy nồi rải đều cá lên trên. Hành khô, gừng băm nhỏ rắc đều lên mặt cá. Cho nước hàng, gia vị, nước sôi ngập cá rồi kho nhừ. Khi cá sắp nhừ cho một ít đường, nước mắm vừa ăn.

THỊT BÒ BẮM XÀO CHÁO

Nguyên liệu:

Thịt bò	15g
Cháo	15g
Nước dùng gà	100ml

Dầu ăn 10ml

Nước tương 3ml

Cách làm:

Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào, dầu nóng cho thịt bò vào xào, vừa xào vừa tán không cho thịt bò dính vào nhau, cho chao đã tán nhuyễn vào rồi cho nước dùng gà, nước tương vào trộn đều.

TRỨNG GÀ NẤU GIẤM

Nguyên liệu:

Trứng gà 1 quả

Dấm 5g

Nước 250ml

Cách làm:

Cho 250ml nước vào một cái nồi nhỏ, cho một ít dấm vào đun sôi. Đập trứng gà cho vào một cái ly nhỏ. Sau khi nước sôi hạ nhỏ lửa, không để nước sôi sùng sục, từ từ đổ trứng gà vào nồi, nấu tiếp cho đến khi lòng trắng trứng đông lại, còn lòng đỏ thì hơi loãng lấy ra, cho vào một cái bát, đợi trứng nguội cho bé ăn.

BÍ ĐỎ HẤP THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Bí đỏ 40g

Thịt gà xay 20g

Nước canh thịt	1/4ly
Đường trắng	5g
Xì dầu	5g

Cách làm:

Cho bí đỏ vào nồi nước canh thịt nấu chín. Cho đường, xì dầu vào thịt gà xay trộn đều, nấu chín xong cho lên miếng bí đỏ, lại cho miếng bí đỏ vào chùng 7-8 phút là được.

ĐẬU PHỤ HẨM

Nguyên liệu:

Đậu phụ	1/4 miếng
Thịt gà băm	30g
Xốt cà chua	2g
Dầu ăn	5g
Nước luộc thịt	1/4 ly
Xì dầu, đường, bột lọc mỗi thứ	1 ít

Cách làm:

Đậu phụ nhúng nước sôi để ráo nước thái miếng nhỏ. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, cho thịt gà băm nhỏ vào xào một lúc rồi cho nước luộc thịt, gia vị đậu phụ vào nấu chín.

THỊT BÒ XÀO CẢI RỎ

Nguyên liệu:

Thịt bò	100g
Cải rỏ	50g
Gừng	1 miếng nhỏ
Tỏi	1 củ

Rượu thơm, súp bột năng mỗi thứ 1 ít

Hành lá, dầu ăn, dầu mè, nước tương, đường, tiêu...

Cách làm:

Gừng gọt vỏ, rửa sạch, đập dập cho vào chén, thêm vào 2 muỗng súp rượu thơm ngâm khoảng 30 phút. Vớt gừng ra bỏ, lấy nước. Tỏi lột vỏ băm nhỏ. Hành lá lột rửa sạch, phần đầu hành đập dập xắt nhỏ, phần lá cắt khúc ngắn.

Thịt bò xắt lát mỏng, ướp thịt với 1 muỗng nước rượu thơm ngâm gừng, 1 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê dầu mè, 2 muỗng súp dầu ăn, 1/2 muỗng cà phê tiêu, đầu hành lá đập dập, chút tỏi băm, chút muối trộn đều để khoảng 30 phút.

Cải rỏ lột rửa sạch, cắt khúc khoảng 3 – 4cm, chẻ dọc, lá cải xắt sợi. Đem cải trụng vào nước sôi, vớt ra liễn, xả lại nước lạnh để ráo.

Bắc chảo dầu nóng, phi tỏi băm cho thơm, để thịt bò vào xào đều và trút ra liễn. Cho thêm dầu vào phi tỏi thơm, cho cải vào xào, thêm một chút

nước sôi. Nêm 1 muỗng súp nước tương, 1 muỗng cà phê đường xào khoảng 10 phút.

Khi cải gần chín cho thịt bò vào xào chung, sau đó cho 1 muỗng súp bột năng hòa với 3 muỗng súp nước vào cải xào đều. Bột chín, nước sền sệt cho hành lá và nhắc xuống thêm 1 muỗng súp dầu mè. Múc cải ra đĩa rắc tiêu, dùng với nước tương.

DỨA XÀO MỰC

Nguyên liệu:

Mực tươi	50g
Dứa	50g
Cà chua	30g
Dầu ăn	5g
Hành ngò, nước mắm, muối	

Cách làm:

Mực làm sạch, cắt miếng nhỏ. Dứa: gọt sạch, cắt miếng nhỏ. Hành rửa sạch cắt nhỏ. Cà chua cắt miếng nhỏ. Bắc chảo nóng phi hành tỏi, cho mực vào xào vừa chín. Cho dứa vào xào tiếp, sau đó cho cà vào nêm vừa ăn, để hành vào nhắc xuống.

ĐẬU PHỤ DỒN THỊT SỐT CÀ

Nguyên liệu:

Đậu phụ chiên	50g
Thịt lợn nạc	20g

Cà chua 40g

Hành, mùi, nước mắm, đường

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn. Đậu phụ cắt miếng vừa, xé ngang dồn thịt vào. Cà chua bỏ bớt hạt, băm nhuyễn. Hành nhặt sạch, cắt nhỏ.

Bắc xoong phi dầu hành cho thơm, để cà vào xào. Cho ít nước mắm vào, khi sôi để đậu hũ dồn thịt, thêm chút nước, đun tiếp cho đến khi chín thịt, nêm vừa ăn. Thêm hành, nhắc xuống.

BÍ HẮM DỪA

Nguyên liệu:

Bí đỏ 50g

Dừa nạo 30g

Muối, đường mỗi thứ 1 ít

Cách làm:

Bí cắt miếng vuông nhỏ ướp chút muối, đường. Dừa nạo vắt lấy khoảng 1 chén nước dừa. Cho nước dừa và bí nấu sôi. Bí mềm, nêm lại vừa ăn nhắc xuống.

THỊT BÒ NẤU ĐẬU

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc 50g

Đậu Hà Lan hạt 20g

Cà rốt	30g
Cà hộp	3 muỗng cà phê
Dầu	7g
Hành ngò, đường, muối...	

Cách làm:

Thịt bò băm hoặc xay nhuyễn ướp với chút muối và 1/2 muỗng cà phê dầu, vo thành từng viên bằng đầu ngón tay cái. Đậu Hà Lan luộc chín, bóc vỏ. Cà rốt xắt hạt lựu, luộc vừa mềm.

Bắc xoong phi dầu hành thơm, cho cà vào xào qua, sau đó cho thịt và thêm chút nước sắp mặt, để lửa vừa, nấu cho thịt mềm. Thịt mềm và ngấm cà cho tiếp cà rốt, đậu Hà Lan, nêm vừa ăn, cho sôi đều, nhắc xuống, để ra chén thêm ngò lên trên.

TRỨNG VỊT CHUNG NẤM RƠM

Nguyên liệu:

Trứng vịt	1 quả
Nấm rơm	5 tai
Dầu ăn	5g
Hành, nước mắm...	

Cách làm:

Trứng đánh tan đều. Nấm rơm ngâm rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Bắc chảo nóng, phi dầu hành cho nấm vào xào qua. Để nấm vào trứng, thêm chút

nước, nước mắm, dầu trộn đều cho ra chén. Chúng cách thủy hoặc để vào nồi cơm vừa cạn hấp chín.

XÍU MẠI

Nguyên liệu:

Thịt nạc	200g
Củ sắn	100g
Cà chua	50g
Hành tím	1 củ
Bột năng	1 thìa cà phê
Hành, ngò	5g
Nước mắm, muối, tiêu, đường...	

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn với củ hành. Củ sắn lột vỏ rửa sạch, cắt sợi, vắt ráo nước rồi cắt thật nhuyễn. Cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn. Hành, ngò lột rửa sạch, cắt nhỏ. Trộn thịt, củ sắn, bột năng, nêm chút nước mắm, đường, tiêu... cho đều, sau đó vò thành viên tròn cho vào đĩa sâu hoặc khuôn, phía trên để cà chua, đem hấp khoảng 30 phút là được. Nhắc xuống, cho ngò lên trên.

CÁ SỐT CÀ

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g
Cà chua	50g

Dầu ăn 10g
Hành, nước mắm, đường...

Cách làm:

Cá rửa sạch ướp chút muối. Cà chua rửa sạch băm nhuyễn. Hành lá rửa sạch cắt nhỏ. Cá chiên hơi vàng hay luộc chín, gỡ bỏ xương. Hành phi với dầu cho thơm để cà vào xào, cho cá vào thêm nước mắm, đường vừa ăn. Đến khi sôi thêm hành ngò, dầu, nhắc xuống.

CANH MĂNG CHUA THỊT

Nguyên liệu:

Thịt gà nạc 20g
Măng chua 50g
Dầu 5g
Hành ngò, nước mắm, đường...

Cách làm:

Thịt gà xắt miếng nhỏ, ướp chút nước mắm. Măng xả với nước cho sạch và bớt chua, xắt ngắn vừa ăn. Hành ngò lột rửa sạch xắt nhỏ. Bắc nước đủ dùng nấu sôi cho thịt gà vào nấu chín mềm. Sau đó cho măng vào nêm lại vừa ăn, khi sôi lại thêm hành ngò nhắc xuống, thêm một muỗng cà phê dầu.

NUI XÀO THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Nui 30g

Thịt lợn 30g

Cà rốt 30g

Dầu ăn 10g

Nước mắm hoặc muối iod, hành ngò...

Cách làm:

Luộc nui cho chín, đổ ra rá rửa sạch. Thịt heo băm, cà rốt xắt nhỏ. Phi 1 muỗng cà phê dầu hành xào thịt heo băm và cà rốt cho thơm, chế **lưng 1** chén nước nấu sôi. Bỏ nui đã luộc vào, nêm nếm vừa ăn, cho thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn và hành ngò.

KHOAI TÂY VIÊN

Nguyên liệu:

Khoai tây 500g

Sữa tươi 100 ml

Trứng 1-2 quả

Muối 5g

Nước mắm, gia vị vừa đủ

Cách làm :

Khoai tây luộc vừa đủ độ nhừ, mềm, bóc vỏ, dùng dĩa hoặc thìa nghiền qua, sau đó đổ sữa, trứng, chút mắm muối vào rồi đánh cho nhuyễn. Dùng thìa nhỏ múc đổ vào chảo rán hoặc dùng tay viên tròn lại rồi rán.

CANH MUỐP GAN GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	20g
Mướp	30g
Bún tàu	1 nhúm nhỏ
Dầu ăn	5g
Cơm	1 bát
Hành ngò	2g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Gan gà: rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Mướp: gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Bún tàu: ngâm mềm, cắt khúc. Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ, thêm nước nấu. Khi sôi cho mướp nấu chín, cho bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm vào một muỗng cà phê dầu ăn.

PATÊ GAN

Nguyên liệu:

Gan heo	50g
Dầu ăn	5g
Muối, gia vị	5g

Cách làm:

Gan: xay hoặc băm thật nhuyễn, ướp muối, đường, dầu, trộn đều với củ hành, tỏi băm nhuyễn.

Dùng khuôn hay đĩa nhôm thoa dầu, cho gan vào trải đều ra, đem hấp chín.

SU SU, CÀ RỐT XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Thịt lợn	50g
Su su	50g
Cà rốt	50g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Thịt lợn xắt mỏng. Su su, cà rốt: gọt vỏ cắt sợi nhỏ. Hành lật rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đợi nóng, để thịt vào xào chín, cho cà

rốt vào xào tiếp, cho su su vào thêm chút nước đến khi chín. Nêm vừa ăn để hành vào.

CANH ĐẬU HŨ, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Thịt lợn	10g
Đậu phụ	40g
Cà chua	50g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Thịt heo băm nhuyễn, đậu phụ cắt khối vuông. Cà chua cắt miếng nhỏ, hành ngò rửa sạch cắt nhỏ. Bắc xoong nóng, cho một muỗng cà phê dầu ăn vào xào thịt, cho nước vào, nấu sôi cho chín thịt. Cho đậu phụ, cà chua vào nêm vừa ăn, cho hành ngò, nhắc xuống.

TÔM RANG

Nguyên liệu:

Tôm tép tươi	40g
Dầu ăn	5g

Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Đường	3g

Cách làm:

Tôm rửa sạch, lột vỏ, đầu đuôi. Hành lá rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc chảo phi dầu hành thơm, cho tôm vào xào đều, thêm chút nước mắm, đường cho vừa ăn. Rim lửa nhỏ cho chín đều, để hành vào nhắc xuống.

CÀ CHUA XÀO MỰC

Nguyên liệu:

Mực tươi	50g
Cà chua	30g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Mực làm sạch, cắt miếng nhỏ. Hành rửa sạch cắt nhỏ, cà chua cắt miếng nhỏ. Bắc chảo nóng phi hành tỏi, cho mực vào xào vừa chín. Cho thơm vào xào tiếp, sau đó cho cà vào nêm vừa ăn, để hành vào nhắc xuống.

TRỨNG, CÀ CHUA CHIÊN

Nguyên liệu:

Trứng vịt	1 quả
Cà chua	50g
Dầu ăn	5g
Hành lá	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Trứng đánh tan đều với chút nước mắm. Cà chua cắt làm hai bở hột, băm nhỏ. Hành lặt rửa sạch, xắt nhỏ cho vào trứng. Bắc chảo nóng, phi dầu hành thơm, cho cà chua vào xào qua, rồi cho trứng vào tráng đều cho vàng hai mặt. Cho ra đĩa.

CANH BẦU NẤU CÁ THÁC LÁC

Nguyên liệu:

Cá thác lác	10g
Bầu	50g
Dầu ăn	5g
Hành rau thơm	5g
Nước mắm	5g
Muối, tiêu	2g

Cách làm:

Cá thác lác: ướp với muối, tiêu quết nhuyễn.
Bầu: gọt vỏ, xắt sợi nhỏ. Hành rau thơm lột rửa sạch, xắt sợi nhỏ. Bắc nước nấu sôi, dùng muổng múc từng viên cá thác lác thả vào, cho bầu vào nấu mềm, nêm cho vừa ăn, nhắc xuống thêm vào 1 muổng cà phê dầu ăn.

SƯỜN NON RIM

Nguyên liệu:

Sườn	100g
Dầu ăn	5g
Nước mắm	5g
Đường	3g
Hành	5g
Củ tỏi	2g

Cách làm:

Sườn chặt miếng nhỏ, ướp hành tỏi băm nhuyễn. Bắc chảo nóng cho dầu và một muổng cà phê đường thẳng cho có màu vàng nâu. Để sườn vào xào tiếp cho đều, thêm nước mắm, đường rim cho thấm sườn, sau đó thêm chút nước rim tiếp cho thịt mềm và cạn bớt, nêm lại vừa ăn là được.

CANH BẮP CẢI NẤU THỊT

Nguyên liệu:

Bắp cải	50g
Thịt lợn nạc	10g
Dầu ăn	5g
Hành rau thơm	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn, ướp nước mắm. Bắp cải rửa sạch, cắt sợi nhỏ. Hành rau thơm nhặt rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc nước nấu sôi, cho thịt vào nấu chín. Cho bắp cải vào nấu sôi lại vừa chín, nêm vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống, cho dầu ăn vào.

BÒ KHO

Nguyên liệu:

Thịt bò	400g
Cà rốt	50g
Chanh, ớt, nước dừa tươi.	
Củ hành, tỏi, muối, tiêu, dầu ăn, đường...	

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, trụng sơ qua nước sôi, để ráo, cắt miếng nhỏ. Ướp thịt với hành, tỏi băm, 1 muỗng cà

phê muối, chút đường và gia vị nấu bò kho để khoảng 30 phút. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa, cắt khoanh dày.

Bắc xoong nóng, phi hành, tỏi thơm, để thịt vào xào qua cho thịt săn và thấm đều. Sau đó, cho nước dừa hay nước sôi vào ngập mặt thịt, nấu lửa vừa cho đến khi thịt vừa mềm. Khi hầm cạn bớt nước thì thêm nước sôi vào, luôn giữ cho nước xâm xấp thịt. Thịt mềm để cà rốt vào hầm tiếp, cà rốt vừa mềm nêm lại cho vừa ăn là được.

TRỨNG ĐÚC THỊT

Nguyên liệu:

Trứng vịt	2 quả
Thịt nạc	100g
Hành lá	5g
Nước mắm	5g
Đường, tiêu	3g

Cách làm:

Thịt nạc băm nhuyễn ướp với hành lá cắt nhỏ, 1 muỗng cà phê đường, 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng canh nước mắm. Trứng vịt đập ra tô, đánh đều lòng đỏ, lòng trắng. Cho thịt vào tô trứng trộn đều. Dùng tô lớn hay khuôn nhôm thoa dầu, cho hỗn hợp trứng thịt vào ém đều, chưng cách thủy khoảng 30 phút. Dùng đũa xâm thử, trứng cứng và không dính đũa là được.

CANH CÁ NẤU NGÓT

Nguyên liệu:

Cá bạc má	300g
Cà chua	200g
Hành lá	5g
Rau cần	10g
Mỡ, nước mắm, muối, đường...	

Cách làm:

Cá bạc má làm sạch, ướp với chút nước mắm, đầu hành lá giã nhuyễn. Cà chua rửa sạch, cắt múi làm 4 hoặc 6 tùy theo trái lớn, nhỏ. Hành lá, rau cần lột rửa sạch cắt khúc. Bắc xoong lên bếp cho nước đủ dùng, nước sôi cho cá vào nêm đường, muối, nước mắm... vừa ăn. Sau đó để cà vào, khi vừa sôi lại cho rau cần và nhắc xuống thêm hành lá và mỡ nước.

DƯA MẮM

Nguyên liệu:

Dưa mắm	300g
Thịt ba chỉ	200g
Gừng	3g
Tỏi, chanh, đường...	

Cách làm:

Dưa mướp rửa sạch với nước nóng. Sau đó cắt lát xéo hơi dày, vắt ráo nước. Thịt ba chỉ luộc chín, cắt lát mỏng vừa. Gừng gọt vỏ, cắt sợi nhuyễn, chanh cắt lấy nước. Cho dưa mướp vào tô, để tỏi ớt già nhuyễn, hai muống canh đường, một muống nước chanh trộn đều, nêm vừa ăn, để khoảng 30 phút trộn thêm thịt, gừng vào và để thêm 30 phút nữa thì dùng được.

CANH CUA RAU DỀN MÔNG TƠI

Nguyên liệu:

Cua đồng đã già 50g

Rau dền, mông tơi 40g

Dầu 5g

Hành rau thơm 5g

Nước mắm, muối 5g

Cách làm:

Cho nước vào xác cua vừa đủ nấu, thêm chút muối, quậy đều lược lấy nước bỏ xác. Rau dền, mông tơi rửa sạch, xắt nhỏ. Hành rau thơm nhặt, rửa sạch, xắt nhỏ. Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa để cua không nát và đóng váng trên mặt. Cho rau vào nấu tiếp cho rau mềm, nêm vừa ăn, nhắc xuống thêm 1 muống cà phê dầu.

CANH SÚP

Nguyên liệu:

Thịt bò	30g
Su su	30g
Cà rốt	20g
Dầu ăn	10g
Nước mắm	5g
Muối	2g
Hành ngò	2g

Cách làm:

Thịt bò băm nhuyễn. Su su, cà rốt cắt hạt lựu. Bắc xoong phi hành thơm xào thịt, sau đó thêm nước nấu chín mềm. Lăn lượt cho cà rốt, su su vào nấu mềm, nêm vừa ăn nhắc xuống thêm hành ngò.

CANH RAU ĐEN THỊT

Nguyên liệu:

Rau đen đã lặt	50g
Thịt lợn nạc	10g
Hành lá	1 tép
Dầu	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn. Thịt băm nhuyễn. Rau dền rửa sạch, xắt nhỏ. Hành lá lặt rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc xoong nóng phi dầu hành thơm cho thịt vào xào qua, thêm nước vừa đủ dùng nấu sôi, vớt bọt. Cho rau dền vào nấu mềm, nêm vừa ăn thêm hành nhắc xuống.

THỊT BÒ NẤU ĐẬU

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc	50g
Đậu Hà Lan hạt	20g
Cà rốt	30g
Cà hộp	30g
Dầu	7g
Hành ngò, đường, muối.	

Cách làm:

Thịt bò băm hoặc xay nhuyễn ướp với chút muối và 1/2 muỗng cà phê dầu. vo thành từng viên bằng đầu ngón tay cái. Đậu Hà Lan luộc chín, bóc vỏ. Cà rốt xắt hạt lựu, luộc vừa mềm. Bắc xoong phi dầu hành thơm, cho cà vào xào qua, sau đó cho thịt và thêm chút nước sắp mặt, để lửa vừa, nấu cho thịt mềm. Thịt mềm và ngấm cà cho tiếp cà rốt, đậu Hà Lan, nêm vừa ăn, cho sôi đều, nhắc xuống, để ra chén thêm ngò lên trên.

CANH ĐẬU HŨ HẸ NẤU THỊT

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	10g
Đậu hũ trắng	40g
Hẹ lá	50g
Dầu ăn	5g
Hành ngò, nước mắm.	

Cách làm:

Thịt lợn băm nhuyễn, ướp với chút nước mắm. Đậu hũ xắt miếng vuông. Hẹ, hành ngò lật rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc xoong nước, nấu sôi cho thịt vào nấu chín, sau đó cho đậu hũ, hẹ vào nêm vừa ăn, để hành ngò nhắc xuống, thêm dầu ăn.

CANH BÍ ĐỎ NẤU TÉP

Nguyên liệu:

Tép tươi	20g
Bí đỏ	50g
Dầu ăn	10ml
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Tép lột vỏ, giã nhuyễn, ướp với chút nước mắm. Bí đỏ gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Hành lá lật

rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc nước nấu sôi, cho tép và bí đỏ vào nấu mềm, nêm vừa ăn, thêm hành, dầu ăn, nhắc xuống.

CÁ CHUNG TƯƠNG

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g
Tương hột	20g
Cà chua	30g
Bún tàu	1 nhúm
Nấm mèo	3 cái
Củ hành tây	1/2 củ nhỏ
Dầu	5g
Đường, tiêu	5g
Hành lá, rau cần	mỗi thứ một ít

Cách làm:

Cá làm sạch. Cà chua băm nhỏ. Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc ngắn. Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch, xắt sợi. Củ hành lột vỏ, rửa sạch, xắt lát nhỏ. Rau cần, hành lá lặt rửa sạch, cắt khúc ngắn. Cho cá vào tô, để củ hành, bún tàu, nấm mèo, cà chua, tương hột, rau cần, hành lên trên, thêm chút đường và dầu đem chưng cách thủy cho chín cá. Ăn với cơm.

CANH CÀ CHUA TRỨNG

Nguyên liệu:

Trứng	1 quả
Thịt heo nạc	10g
Cà chua	50g
Dầu ăn	5g
Hành, ngò	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Trứng đánh tan đều. Thịt heo nạc xay hoặc băm nhuyễn. Cà chua, cắt hạt lựu. Bắc nước nấu sôi cho thịt vào nấu chín nêm vừa ăn, sau đó cho cà và để từ từ trứng vào khuấy đều, nhắc xuống cho thêm dầu và hành ngò. Ăn với cơm.

CÁ KHO DỨA

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g
Dứa	50g
Dầu	5g
Hành lá	5g
Nước mắm, đường	5g

Cách làm:

Cá rửa sạch, ướp với chút nước mắm, dầu còng hành giã nhuyễn, nước màu. Thơm cắt miếng nhỏ. Bắc cá lên bếp, khi sôi cho chút đường kho với lửa nhỏ một lúc. Sau đó, thêm chút nước, cho thơm vào, để lửa riu riu cho thấm đều, nêm lại vừa ăn, để hành vào, nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu. Ăn với cơm.

CANH CHUA RAU MUỐNG NẤU TÔM

Nguyên liệu:

Tôm tươi 20g

Rau muống 50g

Me vắt 5ml

Dầu 5g

Nước mắm, đường, rau thơm, hành mỗi thứ 5g

Cách làm:

Tôm tươi xắt nhỏ. Rau muống xắt khúc ngắn. Rau thơm lặt rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc xoong lên bếp, phi dầu hành thơm, cho tôm vào xào qua, thêm nước nấu sôi. Múc chút nước sôi ra chén dầm me cho vào xoong, để rau muống vào nấu mềm, nêm vừa ăn, thêm rau thơm nhắc xuống. Ăn với cơm.

CANH CẢI DÚN TÉP TƯƠI

Nguyên liệu:

Tép tươi	20g
Cải dún	50g
Hành ngò	5g
Dầu ăn	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Tép tươi giã nhuyễn với chút dầu hành lá, ướp chút nước mắm. Cải rửa sạch xắt nhỏ. Hành ngò rửa sạch xắt nhỏ. Bắc nước nấu sôi cho từng viên tép vào hớt bọt. Sau đó cho cải vào nấu mềm, nêm vừa ăn nhắc xuống, thêm hành ngò và 1 muỗng dầu. Ăn với cơm.

THỊT TRỨNG HẤP

Nguyên liệu:

Trứng	1 quả
Thịt lợn nạc	20g
Bún tàu	1 nhúm
Mộc nhĩ	2 cái
Hành lá	1 tép
Dầu	5g
Nước mắm, đường.	

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn với đầu hành lá. Bún tàu ngâm nước, cắt khúc ngắn. Nấm mèo ngâm nở, xắt sợi nhỏ. Trứng đánh tan đều. Trộn thịt, trứng, bún tàu, nấm mèo, hành lá xắt nhuyễn thêm chút nước mắm, đường, dầu cho đều. Cho hỗn hợp trên ra khuôn có thoa dầu, đem chưng cách thủy khoảng 20 phút, dùng tăm xăm thấy trứng khô là được.

CANH BÍ ĐỎ ĐẬU PHỘNG

Nguyên liệu:

Bí đỏ	50g
Đậu phộng	10g
Muối, đường	5g

Cách làm:

Đậu phộng ngâm lột vỏ, giã nhuyễn. Bí đỏ: gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Bắc nước nấu sôi, cho bí vào nấu mềm, cho đậu phộng vào nấu chín, nêm cho vừa ăn. Ăn với cơm.

CANH RAU DẪN THỊT

Nguyên liệu:

Rau dẫn đã lột	50g
Thịt heo nạc	10g
Hành lá	1 tép

Dầu 5g

Nước mắm, muối 5g

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn. Thịt băm nhuyễn. Rau dền rửa sạch, xắt nhỏ. Hành lá lột rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc xoong nóng phi dầu hành thơm cho thịt vào xào qua, thêm nước vừa đủ dùng nấu sôi, vớt bọt. Cho rau dền vào nấu mềm, nêm vừa ăn thêm hành nhắc xuống.

THỊT BÒ NẤU ĐẬU

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc 50g

Đậu Hà Lan 20g

Cà rốt 30g

Cà hộp 30g

Dầu 7g

Hành ngò, đường, muối.

Cách làm:

Thịt bò băm hoặc xay nhuyễn ướp với chút muối và 1/2 muỗng cà phê dầu, vo thành từng viên bằng đầu ngón tay cái. Đậu Hà Lan luộc chín, bóc vỏ. Cà rốt xắt hạt lựu, luộc vừa mềm. Bắc xoong phi dầu hành thơm, cho cà vào xào qua, sau đó cho thịt và thêm chút nước sắp mặt, để lửa vừa, nấu cho thịt

mềm. Thịt mềm và ngấm cà cho tiếp cà rốt, đậu Hà Lan, nộm vừa ăn, cho sôi đều, nhắc xuống, để ra chén, thêm ngò lên trên.

CANH ĐẬU HŨ HẸ NẤU THỊT

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	10g
Đậu hũ trắng	40g
Hẹ lá	50g
Dầu ăn	5g
Hành ngò, nước mắm.	

Cách làm:

Thịt lợn băm nhuyễn, ướp với chút nước mắm. Đậu hũ xắt miếng vuông. Hẹ, hành ngò lật rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc xoong nước, nấu sôi cho thịt vào nấu chín, sau đó cho đậu hũ, hẹ vào nộm vừa ăn, để hành ngò nhắc xuống, thêm dầu ăn.

CANH BÍ ĐỎ NẤU TÉP

Nguyên liệu:

Tép tươi	20g
Bí đỏ	50 g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Dầu ăn 1 muỗng cà phê	

Cách làm:

Tép lột vỏ, giã nhuyễn, ướp với chút nước mắm. Bí đỏ gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Hành lá lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc nước nấu sôi, cho tép và bí đỏ vào nấu mềm, nêm vừa ăn, thêm hành, dầu ăn, nhắc xuống.

CÁ CHUNG TƯƠNG

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g
Tương hột	20g
Cà chua	30g
Bún tàu	1 nhúm
Mộc nhĩ	3 cái
Củ hành tây	1/2 củ nhỏ
Dầu	5g
Đường, tiêu	5g
Hành lá, rau cần	

Cách làm:

Cá làm sạch. Cà chua băm nhỏ. Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc ngắn. Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch, xắt sợi. Củ hành lột vỏ, rửa sạch, xắt lát nhỏ. Rau cần, hành lá lặt rửa sạch, cắt khúc ngắn. Cho cá vào tô, để củ hành, bún tàu, nấm mèo, cà chua, tương hột, rau cần, hành lên trên, thêm chút đường và dầu đem chưng cách thủy cho chín cá. Ăn với cơm.

CANH CÀ CHUA TRỨNG

Nguyên liệu:

Trứng	1quả
Thịt heo nạc	10g.
Cà chua	50g
Dầu ăn	5g
Hành, ngò	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Trứng đánh tan đều. Thịt heo nạc xay hoặc băm nhuyễn. Cà chua, cắt hạt lựu. Bắc nước nấu sôi cho thịt vào nấu chín nêm vừa ăn, sau đó cho cà và để từ từ trứng vào khuấy đều, nhắc xuống cho thêm dầu và hành ngò. Ăn với cơm.

CÁ KHO DỨA

Nguyên liệu:

Cá nạc	50đứa
Dứa	50g
Dầu	5g
Hành lá	5g
Nước mắm, đường	5g

Cách làm:

Cá rửa sạch, ướp với chút nước mắm, dầu con hành giã nhuyễn, nước màu. Thơm cắt miếng nhỏ. Bắc cá lên bếp, khi sôi cho chút đường kho với lửa nhỏ một lúc. Sau đó, thêm chút nước, cho thơm vào, để lửa riu riu cho thấm đều, nêm lại vừa ăn, để hành vào, nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu. Ăn với cơm.

CANH RAU MUỐNG, CUA ĐỒNG

Nguyên liệu:

Rau muống	50g
Cua đồng đã giã	100g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Cho nước vào cua đã giã vừa đủ để nấu 1 chén canh, thêm chút muối quậy đều, lược qua rây bỏ xác. Rau muống lột rửa sạch, cắt nhỏ. Hành ngò rửa sạch cắt nhỏ. Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để cua không nát và đông váng trên mặt. Cho rau muống vào nấu tiếp cho rau chín mềm, nêm vừa ăn, để hành ngò, nhắc xuống thêm 1 muỗng cà phê dầu. Ăn với cơm.

CANH RAU MUỐNG

Nguyên liệu:

Rau muống	50g
Cua đồng đã giã	100g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Cho nước vào cua đã giã vừa đủ để nấu 1 chén canh, thêm chút muối quậy đều, lược qua rây bỏ xác. Rau muống lột rửa sạch, cắt nhỏ. Hành ngò rửa sạch cắt nhỏ. Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để cua không nát và đóng váng trên mặt. Cho rau muống vào nấu tiếp cho rau chín mềm, nêm vừa ăn, để hành ngò, nhắc xuống thêm 1 muống cà phê dầu. Ăn với cơm.

CANH KHOAI MỠ

Nguyên liệu:

Khoai mỡ	50g
Tép tươi	10g
Dầu ăn	5g
Hành	5g

Rau ngổ 5g

Nước mắm, muối 5g

Cách làm:

Tép lột vỏ rửa sạch, giã nhuyễn với đầu hành, ướp với chút nước mắm, tiêu... Khoai mỡ: gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát đập dập nát. Hành, rau thơm rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc nước vừa đủ nấu canh, nước sôi dùng muống cho từng viên tép vào. Cho khoai vào, đảo đều, vớt bọt. Khoai chín, nêm lại vừa ăn, cho hành, rau thơm nhắc xuống, thêm 1 muống cà phê dầu ăn.

XƯƠNG HẦM, MÌ ĐŨA

Nguyên liệu:

Xương ống lợn 200g

Mì đũa 5g

Rau cải 50g

Muối ăn 1 ít

Dấm gạo 1 ít

Cách làm:

Xương ống đập dập, cho vào nước lạnh hầm chín, sau khi nước sôi cho một ít dấm gạo vào tiếp tục hầm 30 phút cho mềm. Sau đó lọc lấy nước bỏ xương, tiếp tục cho mì đũa vào nồi nấu sôi. Cho rau đã rửa sạch thái mỏng vào nồi nước dùng nấu chín. Cuối cùng cho gia vị vào nêm vừa ăn là được.

SU SU, CÀ RỐT XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Thịt heo	50g
Su su	50g
Cà rốt	50g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Thịt heo xắt mỏng. Su su, cà rốt: gọt vỏ cắt sợi nhỏ. Hành lột rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đợi nóng, để thịt vào xào chín, cho cà rốt vào xào tiếp, cho su su vào thêm chút nước đến khi chín. Nêm vừa ăn để hành vào, nhắc xuống. Ăn với cơm.

CANH MUỐP, GAN GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	20g
Muối	30g
Bún tàu	1 nhúm nhỏ
Dầu ăn	5g
Hành, rau thơm	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Gan gà: rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Mướp: gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Bún tàu: ngâm mềm, cắt khúc. Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ, thêm nước nấu. Khi sôi cho mướp nấu chín, cho bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CÁ DIẾC HOA CÚC

Nguyên liệu:

Cá diếc	200g
Đậu nành tươi	20g
Măng	20g
Nấm đông cô	20g
Cà rốt	20g
Nước dùng	100g
Bột cà chua	15g
Dầu đậu phộng	10g

Rượu, đường trắng, giấm, muối, bột ngọt, bột lọc, gừng, hành băm nhỏ mỗi loại một ít

Cách làm:

Cá làm sạch, lọc xương, thái khúc nhỏ, cho rượu, bột ngọt, muối vào ướp rồi tẩm bột lọc để sẵn. Bắc chảo lên bếp cho nóng, cho gừng, hành, vào phi thơm rồi cho măng, nấm, cà rốt, cà chua, đậu nành

đã thái nhỏ vào xào chín. sau đó cho rượu, xì dầu, giấm. nấu thành nước đặc, rưới lên cá là được.

BÁNH NƯỚNG YẾN MẠCH, NHO KHÔ

Nguyên liệu:

Nho khô	50g
Bơ	20g
Đường trắng	1 muỗng
Nước	1/2 tách
Trứng gà	1 quả
Muối	1/2 thìa cà phê
Bột mạch	1/2 tách
Bột mì	1 tách
Bột quế	1/2 muỗng
Cà phê bột sô-đa	1/2 muỗng
Bột dinh dưỡng	1 thìa cà phê
Bột nhục đậu khấu	1 thìa cà phê

Cách làm:

Luộc nho khô trong vòng 2-3 phút, để nho khô ngâm trong nước luộc. Đánh bơ và đường đến khi mịn và bông lên. Sau đó cho trứng, bột mạch và 9 muỗng cà phê nước luộc nho vào tiếp tục đánh. Cho thêm bột mì, bột sô-đa, muối, các gia vị còn lại và hạt nho khô vào đánh chung với nhau thật đều tay. Múc hỗn hợp ra giấy nhôm với dung lượng khoảng một muỗng cà phê đầy cho mỗi miếng

bánh. Nướng bánh với nhiệt độ 175 độ trong vòng 10-12 phút.

THỊT BÒ LÚC LẮC

Nguyên liệu:

Thịt thăn bò	200g
Rau xà lách	50g
Mỡ nước	50g
Hành củ	2g
Tỏi khô	2g

Hạt tiêu, nước mắm, muối, đường, giấm.

Cách làm:

Thịt loại bỏ bạc nhac, rửa sạch, cắt miếng vuông mỗi chiều 2-3 cm, ướp với mắm, hạt tiêu, tỏi (băm nhỏ), muối, đường và ít mỡ nước. Hành củ bóc vỏ, thái lát dày, ngâm vào giấm, đường, hạt tiêu. Rau xà lách nhặt rửa sạch, để ráo, bày ra đĩa. Múc hành ngâm giấm tưới lên rau. Lúc chuẩn bị ăn, bắc chảo mỡ lên bếp đun thật nóng, cho tỏi đã băm nhỏ vào phi thơm, cho thêm ít đường, bỏ một phần thịt vào đảo đều tay. Thịt vừa tái, nhắc chảo xuống, trút thịt lên đĩa rau xà lách. Tiếp tục xào lượt khác.

Lưu ý: Bạn nên xào thịt bò từng ít một để thịt mềm, không bị dai, khô.

BÁNH KÉP

Nguyên liệu:

Bột mì	2 chén
Sữa lỏng	2 chén
Trứng gà	2 quả
Bơ lỏng	2 chén
Đường	1/2 muỗng
Bột nổi	2 muỗng
Muối	1/2 thìa cà phê

Cách làm:

Cho bột mì, sữa, trứng, bơ, đường, bột nổi và muối vào một tô lớn, đánh tan hỗn hợp để tạo thành bột bánh. Đặt một chảo nướng lên bếp và vặn lửa trung bình cho chảo nóng lên, cho vào chảo một ít dầu ăn. Cho bột bánh (hỗn hợp bột đã đánh) vào chảo nướng, 1/4 chén bột cho mỗi chiếc bánh kép. Nướng bánh cho đến khi vàng, lật ngược bánh và nướng tiếp khoảng 1 đến 2 phút. Sau đó lấy bánh ra dùng nóng sẽ rất ngon. Dùng chung với nước xirô, mứt, trái cây,...

TÔM CUỐN KHOAI CAO

Nguyên liệu:

Tôm sú (khoảng 10 con)	200g
Cá thác lác	100g

Khoai cao	200g
Tỏi băm nhuyễn	2g
Muối	5g

Cách làm:

Tôm bóc vỏ, chừa đuôi, ướp tôm với muối, tiêu. Khoai cao cắt sợi nhỏ, dài, xả qua nước muối. Trộn cá thác lác với tỏi, gia vị. Bọc cá ra ngoài con tôm, chừa đuôi. Dùng khoai cao sợi quấn bên ngoài, chiên vàng dạn kèm với tương ớt.

CHÈ ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Đậu đen	50g
Long nhãn	15g
Táo tàu	10g

Cách làm:

Đậu đen vo sạch cho vào nồi thêm 700ml nước ninh cho nhừ. Long nhãn thái nhỏ, táo tàu bỏ hạt giã nhỏ, cho vào đậu đen đã nhừ, đun tiếp cho chè sôi là được.

TIM LỢN HẮM ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Tim lợn 1 quả	250g
Hạt sen	30g
Đậu đen	30g

Cách làm:

Tim lợn rửa sạch thái miếng vừa đủ, ướp bột gia vị, cùng hạt sen. Đậu đen hầm chín cho bệnh nhân ăn cả nước lẫn cái, ngày ăn một lần vào lúc đói. buổi chiều, ăn trong 5 ngày.

CANH BÍ NGÔ

Nguyên liệu:

Bột bí ngô	50g
Sữa bò	5g
Nước luộc thịt	500ml
Bơ	1 thìa cà phê

Cách làm:

Bí ngô gọt vỏ, bỏ hạt, nấu nhừ, sau đó cho nước luộc thịt. Sữa bò vào nấu sôi, hạ nhỏ lửa, đun đến thành sệt nhuyễn, cho bơ vào đánh đều.

CANH RAU NGÓT

Nguyên liệu:

Rau muống	50g
Cua đồng đã già	100g
Dầu ăn	5g
Hành rau thơm	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Cho nước vào cua đã giã vừa đủ để nấu 1 chén canh, thêm chút muối khuấy đều, lược qua rây bỏ xác. Rau muống lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Hành rau thơm rửa sạch cắt nhỏ. Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để cua không nát và đóng váng trên mặt. Cho rau muống vào nấu tiếp cho rau chín mềm, nêm vừa ăn, để rau thơm, nhắc xuống thêm 1 muống cà phê dầu. Ăn với cơm.

CÁ BIỂN KHO THỊT

Nguyên liệu:

Thịt lợn 100g

Cá nục 100g

Nước mắm 5g

Gia vị 3g

Nước hàng, hành khô, gừng, đường

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng. Cá nục rửa sạch cắt khúc. Cho thịt lợn xuống đáy nồi rồi rải đều cá lên trên, hành khô, gừng băm nhỏ rắc đều lên trên mặt cá. Cho nước hàng, gừng, gia vị nước sôi ngập cá rồi kho như. Khi cá sắp như cho một ít đường, nước mắm vừa ăn.

KEM CHUỐI TIÊU

Nguyên liệu:

Chuối tiêu chín	1 quả
Đường trắng	1 ít
Nước chanh	vài giọt

Cách làm:

Chuối tiêu rửa sạch, bóc vỏ, lấy hết sợi gân trắng; sau đó thái chuối thành miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố, cùng một ít đường và vài giọt nước chanh, xay thành kem nhuyễn, múc ra bát cho bé ăn.

BÁNH SỮA TRỨNG

Nguyên liệu:

Bột mỳ	1 ly
Cà rốt	20g
Sữa bò	1/4 ly
Trứng gà	1 quả
Bơ	2g

Cách làm:

Cà rốt thái từng miếng vuông, luộc chín để khô nước. Cho bột mỳ và sữa bò vào tô, đập trứng gà vào trộn đều, cho cà rốt vào. Bôi một lớp bơ mỏng vào khay, cho bột vào khay đem chưng khoảng 15 phút là có thể đưa ra ăn được.

KHOAI LANG CHIÊN

Nguyên liệu:

Khoai lang	30g
Táo	1/6 quả
Dầu ăn	10g

Cách làm:

Khoai lang rửa sạch gọt vỏ, thái thành 5 miếng nhỏ cho vào nước ngâm, sau đó vớt ra để ráo nước, cho vào chảo dầu rán. Táo rửa sạch gọt vỏ, thái nhỏ trộn cùng với khoai lang rán.

CÁ HẤP

Nguyên liệu:

Cá trắm	50g
Nấm hương	5g
Dầu thực vật	5g
Hành hoa	
Gừng	
Hạt tiêu	
Muối	
Xi dầu	
Bột	

Cách làm:

Cá rửa sạch để khô ướp bột, bột tiêu.

Nấm hương ngâm nước rửa sạch; cho cá, mỡ, gừng, xì dầu vào đều hấp lên bếp. Cho hành hoa hạt tiêu vào đến lúc chín bắc ra, ăn nóng.

CANH ĐẬU PHỤ NẤU CÁ

Nguyên liệu:

Cá tươi	50g
Lõi rau	50g
Tôm nõn	5g
Dầu thực vật	3g
Đậu phụ	50g
Bột tiêu	
Muối	
Đường	
Mì chính	

Cách làm:

Đậu phụ rửa sạch, thái miếng, rán qua dầu rồi vớt ra.

Cá rửa sạch, bỏ xương, thái miếng. Cho cá cùng tôm nõn vào bát, thêm dầu, muối, đường, mì chính, bột tiêu trộn đều.

Nấu nước sôi, cho cá, tôm nõn, đậu phụ vào đun sôi khoảng 10 phút rồi cho lõi rau vào, chín lõi rau thì bắc ra.

KHOAI TÂY XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Khoai tây	50g
Thịt bò	30g
Cà rốt	20g
Mộc nhĩ đen	1g
Dầu thực vật	5g
Hành, Gừng, Muối, Bột nở	

Cách làm:

Khoai tây, cà rốt gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái chỉ.

Mộc nhĩ ngâm nước ấm, rửa sạch, thái nhỏ.

Thịt bò thái chỉ cho bột nở vào trộn đều, rán qua rồi vớt ra.

Cho dầu vào chảo đun nóng, bỏ thịt thái chỉ cùng hành, gừng, khoai tây, mộc nhĩ, cà rốt vào xào khoảng 15 phút, tiếp theo cho muối, mì chính, thịt vào đảo đều rồi bắc ra.

CANH MỘC NHĨ, THỊT NẠC NẤU RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ đen	2g
Thịt lợn nạc	20g
Rau chân vịt	50g
Hành	

Muối
Mì chính
Xì dầu
Mỡ lợn

Cách làm:

Mộc nhĩ sau khi ngâm nước, rửa sạch, cắt bỏ chân, thịt rửa sạch, thái miếng cho nước vào đun sôi. Tiếp đó cho mộc nhĩ, rau chân vịt đun sôi 15 phút, cho hành, muối, mì chính, xì dầu, mỡ lợn nếm vừa thì bắc ra.

CANH XƯƠNG SƯỜN NẤU ĐỖ

Nguyên liệu:

Đỗ vàng	15g
Xương sườn	10g
Hành	
Gừng	
Muối	

Cách làm:

Đỗ rửa sạch, ngâm qua nước ấm, xương sườn rửa sạch chặt nhỏ.

Cho nước lã vào nồi, cho sườn, gừng vào đun sôi, để lửa nhỏ ninh trong khoảng 2 tiếng đồng hồ, cho muối, mì chính nếm vừa bắc ra.

CANH CÁ NẤU BÍ ĐÀO

Nguyên liệu:

Bí đao	100g
Cá	40g
Tôm khô	30g
Dầu thực vật	5g
Hành hoa	
Gừng	
Muối	

Cách làm:

Bí đao gọt vỏ, thái miếng; cá rán vàng bỏ ra.

Gừng phi lên cho nước đủ đun sôi. Cho cá vào đun sôi, cho bí đao vào nấu chín, cho muối, hành hoa vào rồi bắc ra.

CÀ CHUA, TÔM KHÔ XÀO TRỨNG

Nguyên liệu:

Trứng gà	2 quả
Dầu thực vật	5g
Cà chua	100g
Tôm khô	5g
Đường trắng	5g
Bột	5g
Hành, Gừng, Bột tiêu, Muối	

Cách làm:

Cà chua rửa sạch, thái nhỏ; tôm khô nghiền nhỏ; trứng gà đập vào bát quấy đều.

Dun nóng dầu rán trứng rồi cho hành, gừng, bột tiêu vào, tiếp đó thả tôm khô, cà chua vào đun chín, tiếp theo cho muối, đường trắng, bột nước vào nếm vừa thì bắc ra.

DƯA CHUỘT XÀO GAN LỢN

Nguyên liệu:

Gan lợn	30g
Đường trắng	5g
Mộc nhĩ đen	2g
Dưa chuột	10g
Dầu thực vật	5g
Hành, Tỏi, Xì dầu, Rượu, Gia vị	
Dấm gạo, Muối, Bột, Mì chính	

Cách làm:

Gan lợn rửa sạch, thái mỏng, cho bột nước vào đảo đều.

Dưa chuột bổ đôi, thái dày 3cm, hành thái nhỏ, tỏi thái lát.

Trộn xì dầu, rượu, gia vị, muối đường, dấm gạo, mì chính, bột ép lấy nước.

Dun mỡ nóng lên, cho gan vào xào chín.

Cho hành vào phi, tiếp đó cho mộc nhĩ đen, gan, nước (đã ép từ các gia vị) xào lên, cho tỏi vào đảo đều rồi bắc ra.

CÀ CHUA XÀO THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò	30g
Đường	10g
Cà chua	100g
Dầu thực vật	
Hành hoa	
Bột	

Cách làm:

Thịt thái nhỏ, cho đường vừa đủ, bột ướp đều; cà chua bỏ hạt, thái miếng; hành hoa rửa sạch, cắt khúc.

Đun nóng chảo, cho dầu vào, dầu sôi cho cà chua vào xào chín. Sau đó cho thịt bò vào xào gần chín thì cho hành hoa vào, nêm gia vị vừa thì cho ra đĩa.

CANH NẤM RƠM NẤU ĐẬU PHỤ, CÁ

Nguyên liệu:

Nấm rơm	50g
Đậu phụ	50g
Đuôi cá	40g
Dầu thực vật	

Gừng

Hành

Muối

Xi dầu

Cách làm:

Nấm rơm rửa sạch, đậu phụ thái nhỏ; cá rửa sạch để ráo nước, cho muối vào ướp.

Đun dầu nóng lên, cho cá vào rán vàng cả hai mặt rồi bỏ ra, cho gừng, nước vào đun sôi rồi thả cá, nấm rơm, đậu phụ vào đun sôi lại bắc ra, cho muối vừa đủ. Cá cho ra đĩa thêm xi dầu rán qua lại.

TRÚNG BAO CƠM

Nguyên liệu:

Trứng gà	1 quả
Cơm gạo tẻ	1 bát nhỏ
Thịt gà xay	5g
Hành củ thái nhỏ	5g
Dầu ăn	4 g
Xốt cà chua	

Cách làm:

Cho thịt gà xay và hành vào chảo dầu đảo, cho cơm vào và sau đó cho sốt cà chua. Trứng gà đánh tan cho vào chảo dầu rán nóng, sau đó cho cơm

đã xào vào gói lại, đặt lên đĩa, rưới lên đó 1 nước xốt cà chua.

COM CÁ NỤC TRỘN MÈ

Nguyên liệu :

Thịt nạc cá nục hay bạc má	15 g
Cải xanh	1 lá nhỏ
Cà rốt	2 lát mỏng 2mm
Cơm em bé	1 chén nhỏ 100g
Mè trắng	1/2 muỗng cà phê
Muối	1 chút

Cách làm:

Cá nấu chín, cắt nhỏ, cải xanh, cà rốt luộc mềm, cắt nhỏ. Tất cả trộn vào cơm cùng với mè, nêm ít muối.

CÀ NHỒI CÁ TRẮM

Nguyên liệu:

Thịt cá trắm	15g
Thịt	10g
Cà	100g
Tôm khô	5g
Muối, mì chính, gừng, bột nở	

Cách làm:

Thịt cá, tôm khô, thịt rửa sạch thái mỏng băm nhuyễn, cho muối, mì chính, bột nở vào trộn đều; cà chua rửa sạch bổ đôi bỏ ruột, cho nhân thịt vào cà chua.

Đun nóng mỡ, thả cà vào rán, khi cà chín vàng cho muối, mì chính, một thìa nước vào, đập vung đun sôi cho chín, thêm chút bột nở nếm vừa bắc ra.

CÁ VIÊN

Nguyên liệu:

Thịt cá trắng cở 35g

Tôm khô 3g

Thịt lợn 5g

Tỏi khô 2 nhánh

Dầu thực vật, muối, mì chính, bột nở vừa đủ.

Cách làm:

Thịt cá trắng, tôm khô, thịt lợn băm nhuyễn cho vào bát, cho muối, mì chính, trộn đều. Tiếp đó cho bột nở, dầu thực vật vào trộn đều, sau đó nặn thành viên, rồi thả vào nồi nước sôi khi thấy nổi thì vớt ra.

Cho dầu vào chảo đặt lên bếp đun nóng, cho tỏi vào phi lên, tiếp theo cho cá viên vào xào cùng một chút bột nở, nếm vừa bắc ra.

ĐẬU GIÁC XÀO

Nguyên liệu:

Đậu bốn mùa 100g
Dầu thực vật, muối, mì chính, vừa đủ.

Cách làm:

Đậu bốn mùa rửa sạch, tước rồi thái đoạn, chần qua nước sôi vớt ra. Chảo mỡ nóng cho tỏi vào phi thơm lên, cho đậu vào xào chín, cho muối, mì chính vào nếm vừa bắc ra.

CÀ CHUA XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Cà chua 100g
Thịt gà 30g
Tôm khô 5g
Đậu phụ 150g
Trứng gà 5g

Dầu thực vật, muối, mì chính, đường, tỏi, bột nở vừa đủ.

Cách làm:

Thịt gà bỏ xương, tôm khô rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ cho muối, dầu, bột nở trộn đều nặn thành viên nhỏ cho vào hấp.

Cà chua, đậu phụ thái nhỏ.

Cho tỏi vào dầu phi thơm lên, tiếp đó cho cà chua, đậu phụ, muối, đường và hai thìa nước vào đảo đều đun chín cho thịt viên, hành hoa, trứng gà vào trộn đều múc ra bát.

TRỨNG GÀ XÀO HẸ

Nguyên liệu:

Trứng gà	2 quả
Hẹ	100g
Muối, mì chính, dầu thực vật.	

Cách làm:

Hẹ rửa sạch, thái đoạn; trứng gà đập vào bát đánh đều.

Cho dầu vào, khi dầu nóng cho trứng gà rán qua, tiếp đó cho hẹ vào xào cùng trứng gà. Cuối cùng cho muối, mì chính nếm vừa, múc ra bát.

ĐẬU PHỤ XÀO

Nguyên liệu:

Đậu phụ	150g
Tôm nõn	5g
Thịt lợn	20g
Gan lợn	10g
Dầu thực vật	5ml
Cà rốt, hành hoa, muối, mì chính.	

Cách làm:

Đậu phụ thái miếng nhỏ, thịt nạc, gan lợn, rửa sạch thái miếng nhỏ rồi tẩm dầu, tôm nõn ngâm nước ấm cho mềm.

Cho mỡ vào chảo, trước tiên cho cà rốt vào xào cho chín, cho thêm chút dầu rồi đổ gan lợn, thịt vào xào cùng mức ra. Cho tỏi phi thơm lên, cho đậu phụ, tôm nõn, cho một thìa nước vào đun sau khi chín thì cho thịt gan lợn, cà rốt, mì chính vào đảo đều nếm vừa mức ra bát.

HOA TÂY LAN XÀO GAN LỢN

Nguyên liệu:

Hoa tây lan	100g
Thịt nạc	20g
Gan lợn	20g

Tỏi, hành hoa, mỡ, muối, mì chính, dầu thực vật, gia vị.

Cách làm:

Hoa tây lan rửa sạch, thái hình hoa, chần qua nước sôi, để nguội; gan lợn, thịt nạc thái miếng nhỏ cho bột nở vào ướp.

Đun nóng chảo dầu, cho tỏi phi thơm lên, cho gan lợn, thịt nạc, gia vị, mỡ, hoa tây lan, muối, mì chính đảo đều nếm vừa rồi mức ra đĩa.

BÁNH THỊT VỚI CÁ MỤC

Nguyên liệu:

Cá mực	10g
Gan lợn	5g
Tôm khô	5g
Thịt	40g

Dầu thực vật, muối, mì chính, bột nở.

Cách làm:

Thịt, gan lợn, tôm khô rửa sạch băm nhỏ. Cho thêm bột nở, muối mì chính, dầu đảo đều.

Cá mực rửa sạch, thái chỉ cho vào trộn cùng hỗn hợp trên cho vào đĩa, bỏ vào lò hấp.

SÚP LƠ XÀO

Nguyên liệu:

Súp lơ	100g
Sữa bột	25g

Dầu thực vật, muối, tỏi, mì chính.

Cách làm:

Súp lơ rửa sạch ngâm vào nước cho sâu ra hết rồi trần qua nước sôi.

Cho dầu vào chảo, phi tỏi thơm, thả súp lơ, thêm một thìa nước, sữa bột vào nấu sôi cho thêm muối, mì chính nếm vừa mức ra bát.

THỊT XÀO MƯỚP

Nguyên liệu:

Thịt nạc	20g
Cà rốt	25g
Mướp	100g

Dầu thực vật, muối mè chính, bột nở.

Cách làm:

Thịt nạc rửa sạch thái chỉ tẩm bột nở; mướp gọt vỏ thái nhỏ; cà rốt thái chỉ.

Dầu nóng cho tỏi phi thơm cho thịt vào xào cho tới khi mướp chín, cho muối, mè chính nếm vừa múc ra.

CANH ĐỒ VÀNG NẤU XƯƠNG SƯỜN

Nguyên liệu:

Đỗ vàng	15g
Xương sườn	10g
Gừng	
Gia vị	
Muối	

Cách làm:

Đỗ rửa sạch, chần qua nước ấm; xương sườn rửa sạch, chặt miếng.

Cho sườn vào nồi cùng nước và gừng, sau khi đun sôi vặn nhỏ lửa đun trong 2 tiếng cho đỡ, gia vị vừa đủ.

THỊT VIÊN XÀO BÍ XANH

Nguyên liệu:

Bí xanh	50g
Thịt lợn nạc	35g
Dầu thực vật	
Muối	
Hành	
Gừng	
Rượu	
Gia vị	
Bột	
Hạt tiêu	

Cách làm:

Bí xanh gọt vỏ bỏ hạt, thái miếng dài 1,5 cm; thịt rửa sạch băm nhỏ cho vào bát thêm hành, gừng đập dập, muối, gia vị, bột trộn đều, nặn thành viên thả vào chảo, rán vàng vớt ra.

Chô bí xanh vào xào chín tới, cho thịt viên vào đảo đều khi có mùi thơm cho hạt tiêu, gừng, nếm vừa bắc ra, ăn nóng.

NẤM HƯƠNG HẤP GÀ

Nguyên liệu:

Nấm hương	15g
Thịt gà	55g
Hành	
Gừng	
Muối	
Rượu vang	
Hồi hương	

Cách làm:

Gà rửa sạch, thái miếng

Bỏ thịt gà, nấm hương vào nồi, cho thêm 300ml nước đun sôi. Sau đó cho hành, gừng, hồi hương, muối, rượu vang tiếp tục đun nhỏ lửa khoảng 1 tiếng là có thể bắc ra ăn được.

RAU CẦN, TRỨNG GÀ XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Rau cần	25g
Thịt nạc	30g
Trứng gà	20g
Bột đao	15g
Dầu thực vật	5g
Hành	

Xì dầu
Muối
Mì chính

Cách làm:

Rau cần rửa sạch thái nhỏ, thịt nạc rửa sạch thái chỉ cho vào bát trộn đều cùng với bột đao. Đổ dầu vào chảo cho trứng vào rán vàng rồi vớt ra, thái chỉ.

Cho thêm dầu vào chảo, sau khi dầu nóng cho hành vào phi thơm rồi cho rau cần vào đảo qua. Cho thịt nạc, trứng đã thái chỉ vào. Tiếp đó cho xì dầu, muối, mì chính vừa đủ là được.

SƯỜN ĐẬU PHỤ KHO TÀU

Nguyên liệu:

Xương sườn	50g
Bột đao	15g
Đậu phụ khô	40g
Xì dầu	5g
Rượu	
Gia vị	
Muối	
Hồi hương	
Hành	
Gừng	

Cách làm:

Hành thái khúc, gừng thái miếng mỏng; xương sườn chặt thành miếng dài khoảng 3 cm, rửa sạch, để ráo nước ướp xì dầu cùng 1/2 thìa bột đao; đậu phụ khô cắt thành miếng dày.

Bỏ xương sườn vào nước đun nhỏ lửa, rồi đổ xì dầu, rượu, gia vị, muối, hồi hương, hành, gừng. Đun to lửa cho sôi, thả đậu phụ khô vào rồi đun nhỏ lửa. Khi nào xương nhừ thì bắc ra.

SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

Nguyên liệu:

Lòng trắng trứng 20g

Xương sườn 75g

Ớt ngọt 30g

Tỏi

Gừng

Hành

Muối

Rượu

Bột nở

Dầu thực vật

Bột đao

Cách làm:

Sườn lợn rửa sạch, chặt đoạn khoảng 3 cm, thêm muối, bột nở, lòng trắng trứng trộn đều, để khoảng 15 phút rồi cho sườn thấm lại bột đao.

Cho dầu vào chảo đun nóng rồi thả xương sườn vào rán vàng vớt ra, đổ mỡ này ra một cái bát.

Sau khi cho mỡ khác vào đun nóng, cho tỏi, hành thái khúc, đường, dấm vào phi lên. Tiếp đó cho xương sườn vào trộn đều rồi cho ra đĩa. Tiếp đó cho gừng, ớt ngọt, muối phi lên cùng rượu rồi đổ lên đĩa xương sườn là được.

CƠM RANG VỚI TÔM NÔN, CẢI DẦU, THỊT

Nguyên liệu:

Tôm nõn	7g
Cải dầu	75g
Cơm	75g
Thịt	36g
Muối	
Mỡ lợn	

Cách làm:

Cải dầu rửa sạch, thái nhỏ; tôm nõn rửa sạch.

Cho mỡ vào chảo đun sôi, thả thịt vào xào, khi thịt chín vớt to lửa cho rau vào xào đều.

Cho mỡ vào chảo, đun nóng, tiếp theo cho tôm nõn vào xào. Cuối cùng cho thịt, rau cải dầu vào đảo đều nêm muối vừa thì bắc ra.

CÁ MẮN, CHÂN GIÒ HUN KHÓI XÀO CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Cá mẩn	10g
Cà chua	65g
Dầu lạc	5g
Chân giò hun khói	35g
Hành	
Gừng	
Tỏi	
Xi dầu	
Muối	
Mì chính	
Bột đao	

Cách làm:

Cá mẩn thái nhỏ, chân giò cắt khúc, cà chua thái miếng. Cho dầu vào nồi, bỏ chân giò vào nồi, chiên vàng vớt ra. Cho tiếp cá mẩn vào chiên vàng.

Cho thêm dầu vào nồi, thả hành, tỏi, gừng băm nhỏ, đổ cá mẩn vào chân giò, xi dầu rồi đổ nước, cho muối, mì chính, cho cà chua vào đun một lát, nếm vừa bắc ra.

CANH XƯƠNG SƯỜN NẤU RAU CÂU

Nguyên liệu:

Rau câu	3g
Xương sườn	15g

Hành
Gừng
Muối
Mì chính

Cách làm:

Xương sườn rửa sạch, chặt miếng nhỏ.
Rau câu rửa sạch, chần qua nước sôi, thái nhỏ.
Bỏ xương sườn vào nồi cùng với nước, đun sôi, cho thêm hành, gừng, rau câu, muối hầm 1 giờ cho mì chính nếm vừa thì bắc ra.

GAN LỢN XÀO MỘC NHĨ, SÚP LỢ

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ	1g
Gan lợn	35g
Súp lơ	60g
Dầu lạc	5g
Bột đao	
Hành	
Gừng	
Tỏi đập nhỏ	
Xi dầu	
Rượu	
Gia vị	
Muối	
Mì chính	
Đường	
Dấm	

Cách làm:

Gan lợn rửa sạch, thái miếng nhỏ dày 1 cm; súp lơ rửa sạch, thái nhỏ; mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, thái chỉ.

Cho một thìa bột đao và gan lợn tẩm đều rồi cho vào rán, vớt ra. Cho một chút dầu vào chảo, chảo nóng, cho súp lơ, mộc nhĩ rồi cho hành, gừng, tỏi, xì dầu, rượu, gia vị, mì chính, muối, đường trắng, dấm, nước, bột đao vào xào qua rồi đổ gan lợn vào đảo đều là xong.

CANH DƯA, TÔM KHÔ NẤU ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Dưa	10g
Đậu phụ	25g
Tôm khô	2,5g
Mì chính	
Muối	
Dấm	
Dầu vừng	

Cách làm:

Dưa rửa sạch, thái nhỏ; tôm khô ngâm nước ấm, rửa sạch; đậu thái miếng.

Đổ nước vào nồi, cho tôm khô vào đun sôi khoảng 10 phút, thả đậu phụ vào đun thêm 5 phút, cho thêm dưa chuột, muối, mì chính vào, nếm vừa mức ra bát cho thêm dầu vừng là xong.

CÀ RỐT THÁI CHỈ XÀO CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

Cà rốt	15g
Cải trắng	100g
Hành	
Muối	
Mỡ lợn	
Mì chính	

Cách làm:

Hành rửa sạch, đập dập.

Cà rốt rửa sạch, thái chỉ.

Cải trắng rửa sạch, tách rời cuống, thái dài khoảng 2 x 0.5 cm, lá thái dài 2 cm.

Cho mỡ vào chảo đun nóng, cho cà rốt xào đều, thêm ít muối, nước đậy vung lại đun cho chín.

Cho thêm mỡ vào chảo, mỡ nóng cho cuống cải trắng vào xào đều, cho muối vừa đủ khi cuống chín cho lá và cà rốt vào xào đều. Sau đó cho hành đập dập, mì chính, nếm vừa bắc ra.

CANH RAU CÂU NẤU XƯƠNG SƯỜN

Nguyên liệu:

Xương sườn	30g
Tôm khô	5g
Rau câu	2g
Muối	

Dầu lạc
Hành
Gừng

Cách làm:

Rau câu rửa sạch, ngâm nước ấm 10 phút rồi vớt ra, cắt dài khoảng 3 cm.

Hành rửa sạch, thái dài thành đoạn

Gừng rửa sạch, thái chỉ

Xương sườn rửa sạch, chặt dài 2 cm, cho muối, gừng thái chỉ vào ướp.

Đun nóng dầu rồi cho sườn, tôm khô, muối vào xào, sau đó đổ nước vào đun to lửa. Sau khi sôi cho nhỏ lửa đun khoảng một tiếng rồi cho rau câu vào đun thêm 20 phút, cho hành vào ném vừa rồi bắc ra.

CANH THỊT ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc	5g
Đậu phụ	25g
Nước gừng	
Muối	
Mỡ lợn	

Cách làm:

Thịt rửa sạch thái 2 x 0.5 cm ướp cùng nước gừng, bột, nước muối.

Đậu phụ rửa sạch, cắt miếng 2 x 2 cm

Cho nước lã vào nồi, đun sôi, thả đậu phụ vào, vặn nhỏ lửa đun thêm 5 phút.

Tiếp theo lại vặn to lửa, cho thịt vào khi thịt có màu hồng cho muối, mỡ lợn, nêm vừa bắc ra.

CƠM CÁ HỒI HAI TẦNG

Nguyên liệu:

Nạc cá hồi	10g (cá thu cũng được)
Bông cải xanh	20g
Cơm em bé	1 chén nhỏ 100g
Nước tương	1 chút

Cách làm:

Cá và bông cải luộc mềm, cắt nhỏ, để riêng hai thứ. Bông cải nêm chút nước tương. Chia cơm làm hai phần, một phần trộn cá, một phần trộn bông cải. Hai phần cho vào hai khuôn tròn 10cm, nén xuống dày khoảng 2.3cm, lấy từ từ ra, xếp chồng lên đĩa.

CƠM GÀ VÀ TRỨNG

Nguyên liệu:

Nạc gà băm	10g
Trứng	1/4 cái
Bắp cải xanh	1 lá nhỏ
Nước súp	150ml
Đường	1/2 muỗng cà phê

Nước tương	1/2 muỗng cà phê
Cơm em bé	1 bát nhỏ 100g

Cách làm:

Bắp cải cắt góc 1 cm, nấu mềm trong nước súp, nêm đường, nước tương. Cho thịt gà vào, gà vừa đổi màu cho trứng đánh tan vào, trứng vừa đặc lại, tắt lửa, đậy nắp trong 1,2 phút. Múc ra trải lên cơm.



CƠM CHIÊN GAN GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	15g
Hành tây trắng băm nhỏ	2 muỗng cà phê
Cà rốt xắt nhỏ	1 muỗng cà phê
Đậu Hà Lan luộc mềm	5 hột
Dầu	1 chút
Nước tương	1 chút
Nước	2 muỗng canh

Cách làm:

Gan gà rửa sạch, ngâm trong sữa tươi 10 phút cho hết mùi tanh, lấy ra cắt nhỏ. Cho dầu vào chảo, xào hành, cà rốt, thêm gan vào, gan đổi màu cho 2 muỗng nước vào nấu mềm, giữa chừng cạn nước thì thêm vào từng chút một. Khi rau củ đã mềm, nước cạn thì cho cơm vào xào đều, cho đậu vào, nêm nước tương

CƠM GÀ NẤU SỮA

Nguyên liệu:

Gà	10g
Khoai tây	40g
Cà rốt	15g
Sữa tươi	2 muống canh
Cơm em bé	100g
Hoặc bánh mì	1 miếng
Bột năng	1 chút

Cách làm:

Gà, khoai, cà rốt cắt nhỏ, luộc mềm, đổ bột nước luộc chứa lại 50 ml. Cho sữa tươi vào nấu lửa nhỏ, sôi lên cho bột năng vào cho sền sệt là được. Ăn với cơm hay bánh mì mềm.

CƠM GÀ TRỘN ĐẬU HŨ NON

Nguyên liệu:

Gà	20g
Đậu hũ	30g
Đậu que	10g
Cà rốt	20g
Nước súp	300ml
Bột năng	1 chút
Cơm em bé	100g

Cách làm:

Đậu que, cà rốt cắt nhỏ, lấy nước súp nấu mềm, cho gà vào nấu mềm, cho nước bột năng vào cho sền sệt là được. Đậu hủ cắt nhỏ luộc qua, trải lên cơm, trải súp gà lên trên đậu hủ.

CƠM CHIÊN TÔM

Nguyên liệu:

Tôm băm nhỏ	50g
Hành tây	1 thìa cà phê
Ớt xanh	2g
Cà rốt	3g
Nước luộc tôm	50ml
Cơm em bé	100g
Dầu	1chút

Cách làm:

Làm nóng dầu, cho rau củ vào xào, cho nước tôm và nước vào, cho tôm vào nấu đến khi rau củ mềm, giữa chừng cạn nước thì thêm vào ít. Khi rau củ đã mềm và nước sắp cạn thì cho cơm vào xào đều, nêm muối, đập nắp một chút cho chín đều hết là được.

CƠM THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc	15g
Cà tím	20g
Nước súp	100ml
Cơm người lớn	40g

Cách làm:

Thịt bò băm nhỏ, cà tím gọt vỏ cắt góc 5mm, luộc cà mềm, cho thịt bò vào, nấu nhanh, nhắc xuống đổ tất cả ra rổ. Cho nước súp và cơm vào nấu, cơm mềm cho thịt bò, cà vào, nấu 1 - 2 phút. Nước xâm xấp mặt cơm là được.

CƠM CHIÊN THỊT CUA

Nguyên liệu:

Cơm	1 bát
Hành tím	2 củ
Thịt cua	50g
Đậu cô-ve	20g
Ngô non luộc chín	20g
Trứng gà	1 quả
Hạt nêm	1/2 thìa
Dầu ăn nước tương	10g

Cách làm:

Đun nóng dầu, phi thơm hành thái mỏng, cho cơm vào chiên, nêm hạt nêm, nước tương xối ra đĩa. Cho thêm ít dầu vào chảo nóng, cho hành tím, đậu cô-ve, ngô non vào đảo đều. Cho cơm vào trộn.

CƠM GÀ TRỘN ĐẬU HŨ

Nguyên liệu:

Gà	10g
Đậu hũ	30g
Đậu que	10g
Cà rốt	20g
Nước súp	300ml
Bột năng	1 chút
Cơm em bé	1 bát

Cách làm:

Đậu que, cà rốt cắt nhỏ, lấy nước súp nấu mềm, cho gà vào nấu mềm, cho nước bột năng vào cho sền sệt là được. Đậu hũ cắt nhỏ luộc sơ, trải lên cơm, trải súp gà lên trên đậu hũ.

CƠM THỊT BÒ, CÀ TÍM

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc	15g
Cà tím	20g

Nước súp	100ml
Cơm trẻ em	40g

Cách làm:

Thịt bò băm nhỏ, cà tím gọt vỏ cắt góc 5mm, luộc cà mềm, cho thịt bò vào, nấu nhanh, nhắc xuống đổ tất cả ra rổ. Cho nước súp và cơm vào nấu, cơm mềm cho thịt bò, cà vào, nấu 1 - 2 phút, nước xâm xấp mặt cơm là được.

NUI XÀO THỊT BÒ, SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Nui	30g
Thịt bò nạc	20g
Hành tây trắng	1 muỗng canh
Cà chua	1/3 trái vừa
Bơ	1/2 muỗng cà phê
Nước súp rau	100ml
Sốt cà chua	1 muỗng cà phê

Cách làm:

Cho bơ vào chảo, bơ tan cho thịt bò băm vào xào nhanh tay, cho hành vào, cho cà chua và sốt cà chua vào, xào đều, cho nước súp vào, nấu lửa nhỏ đến khi sền sệt cho nui vào trộn đều đến khi hơi khô lại là được.

SÚP NUI VÀ RAU CỦ

Nguyên liệu:

Nui	1 muống canh
Cà rốt	2 lát mỏng, cắt làm 4
Cà chua	1/8 trái
Hành tây trắng	1 muống canh
Sốt cà chua	1 muống canh
Dầu	1 chút

Cách làm:

Cho dầu vào chảo, cho hành, cà rốt vào xào, cho nước vào, nấu mềm. Mềm rồi cho nui và sốt cà chua vào, có thể nêm một chút muối.

SPAGETTY CÁ HỘP VÀ PHÔ MAI

Nguyên liệu:

Spagetty	80g
Thịt nạc cá hộp	1 muống canh
Hành tây trắng	2 muống canh
Cà chua	1/4 trái
Sốt cà chua	1 muống canh
Dầu	1/2 muống cà phê
Pho mai bột	1/4 muống cà phê

Cách làm:

Spagetty mỏng luộc mềm cắt đoạn 3cm. Cà chua gọt vỏ bỏ hạt cắt xéo nhỏ. Cho dầu vào chảo,

cho hành vào xào, cho nước vào, sôi lên cho cà chua, sốt cà vào, nấu 1 phút cho cá hộp vào, nấu đến khi sền sệt, nhắc xuống trải lên spaghetti, rắc phô mai lên.

COM CHIÊN THỊT CUA

Nguyên liệu:

Cơm	1 bát
Hành tím	1 củ
Thịt cua	50g
Đậu cô ve	25g
Ngô non	30g
Trứng gà	1 quả
Hạt nêm, dầu ăn nước tương.	

Cách làm:

Đun nóng dầu, phi thơm hành thái mỏng, cho cơm vào chiên, nêm hạt nêm, nước tương xối ra đĩa. Cho thêm ít dầu vào chảo nóng, cho hành tím, đậu cô ve, ngô non vào đảo đều. Cho cơm vào trộn.

KHOAI TÂY CHIÊN TRỘN THỊT XAY

Nguyên liệu:

Thịt lợn xay	100g
Khoai tây	2 củ
Thịt bò xay	50g

Tai mộc nhĩ (nấm mèo)	1 cái
Hành tây	1/2 củ
Hành tím	2 củ
Nước tương	1 thìa súp
Hạt nêm	1 thìa cà phê
Đường	1 thìa cà phê
Dầu ăn, hành lá	5g

Cách làm:

Gọt vỏ khoai tây, rửa sạch thái khối vuông nhỏ, rán vàng. Ngâm nở mộc nhĩ thái nhỏ, hành tây, hành tím thái hạt lựu. Đun nóng dầu, phi thơm hành tím, cho hành tây vào xào. Cho tiếp thịt lợn, thịt bò, mộc nhĩ vào xào đều. Nêm hạt nêm, nước tương, đường vừa ăn. Cho khoai tây vào trộn đều. Múc ra đĩa, rắc hành lá lên trên, dùng nóng. Có thể dùng riêng hoặc kèm cơm trắng.

MIẾN NẤU THỊT LỢN NẠC, GAN GÀ

Nguyên liệu:

Thịt nạc	5g
Tôm nõn	5g
Gan gà	5g
Cải non trắng	25g

Hành hoa, muối, mì chính, tỏi, dầu thực vật, bột nở vừa đủ.

Cách làm:

Miến ngâm nước cho mềm rồi vớt ra; gan gà rửa sạch thái miếng, cho bột nở, dầu, muối, mì chính vào nhào đều; cải trắng rửa sạch, tôm nõn ngâm nước.

Cho dầu vào nồi, cho tỏi phi thơm. Trước tiên cho tôm nõn, cải trắng vào xào qua, tiếp đó cho miến, thịt nạc vào cho thêm nước đun sôi lên rồi cho gan gà vào đun tiếp. Cuối cùng cho mì chính, muối, hành vào nếm vừa bắc ra.

BÚN THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Bún tươi	1/2 chén nhỏ
Thịt lợn nạc	15g
Củ cải	3g
Cà rốt	3g
Cải xanh	1 lá nhỏ
Nước súp	300ml
Nước tương	1 chút

Cách làm:

Củ cải, cà rốt xắt mỏng nhỏ 1cm, dày 5mm. Cho nước súp vào nồi, nấu mềm củ cải cà rốt. Cho thịt lợn và cải xanh vào. Thịt lợn đổi màu, nêm nước tương, cho bún vào, nhấc xuống.

BÚN MỘC

Nguyên liệu:

Bún tươi	100g
Thịt gà	50g
Trứng gà	1 quả
Nấm hương	2 quả
Giò sống	50g
Xương lợn	500g

Mắm, muối, hành lá, ngò rí, rau thơm.

Cách làm:

Rửa sạch xương lợn với nước muối, bắt nồi nước cho xương heo vào đun trên lửa nhỏ khoảng 2 giờ.

Ngâm nấm hương trong nước ấm khoảng 30 phút, thái nhỏ. Nêm muối vào giò sống, sau đó nhồi giò sống với nấm hương. Vò giò sống thành viên, thả vào nồi nước sôi để làm mộc. Trứng gà đánh đều, tráng mỏng rồi cắt thành sợi nhỏ. Thịt gà luộc chín, sau đó xé sợi nhỏ ra. Nêm muối và nước mắm vào nồi nước lèo cho vừa ăn. Cho bún vào tô, xếp thịt gà, trứng và mộc lên trên, chan nước lèo lên. Dùng nóng với rau thơm, hành lá, ngò rí.

PHỞ BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò băm	100g
Xương bò	1 kg

Đại hồi	1 củ
Quế	1 củ
Hành tây	5g
Bánh phở	80g

Muối, rau quế, giá, hành lá, tương đen, tương đỏ.

Cách làm:

Hành tây bổ đôi, nướng vàng thơm cùng với quế và đại hồi. Dùng nước muối rửa sạch xương bò. Luộc xương cho hết máu tanh của bò, lấy ra rửa sạch lại với nước lạnh. Nước sôi, cho xương bò vào đun trên lửa nhỏ khoảng 2 giờ cùng với hành tây, đại hồi và quế. Nêm chút muối cho vừa ăn. Bánh phở trụng nóng, xếp vào tô, cho thịt bò băm lên trên, chan nước lèo vào. Dùng kèm rau quế, giá, hành lá và tương các loại.

MÌ TRỘN RAU

Nguyên liệu:

Mì sợi	100g
Rau cải	20g
Hành tây	20g
Thịt đùi lợn	1 miếng
Nấm hộp	1 cái
Xốt cà chua	4g

Cách làm:

Mì sợi luộc chín dội qua nước lạnh để ráo. Rau cải trụng qua nước sôi, thái nhỏ. Hành thái dài 1

cm. Thịt đùi lợn luộc chín cắt miếng nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho hành, thịt, nấm rau cải vào xào. Cho mì sợi vào, nêm gia vị, rưới sốt cà chua.

MÌ NGUỘI

Nguyên liệu:

Mì sợi nhỏ	50g
Dưa chuột	1/4 quả
Cà chua	1/4 quả
Rau chân vịt	10g
Nước canh thịt	1/2 ly
Phô mai	1 miếng

Cách làm:

Thịt luộc chín cắt miếng vuông nhỏ. Dưa chuột cắt dọc làm 4 miếng bằng nhau, tiếp tục cắt thành miếng mỏng. Cà chua nhúng nước sôi, bỏ vỏ, cắt miếng. Rau chân vịt luộc qua nước sôi, thái nhỏ. Nước canh thịt đun sôi để nguội. Mì sợi nhỏ luộc chín vớt ra đĩa, rưới nước canh thịt vào, xếp thịt + rau quả và miếng phô mai lên.

MÌ THỊT GÀ, NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Mì sợi	1/4 lọn
Cà rốt	10g

Nấm hương	1/2 cái
Dầu ăn	4g
Thịt gà	20g
Xi dầu	2 thìa cà phê
Muối	5g

Cách làm:

Mỳ sợi trộn nước sôi cho tới ra. Cà rốt nấm hương thái nhỏ. Cho xi dầu vào chảo đun nóng, lần lượt cho thịt gà, rau vào xào, cho mỳ và 10g nước, xào chín thì nêm gia vị.

MÌ THỊT BÒ, CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

Mì sợi	1/2 lọn
Cà chua	10g
Cải bó xôi	10g
Dầu ăn	4g
Thịt bò	20g
Xi dầu	2 thìa cà phê
Muối	1 ít

Cách làm:

Mỳ sợi trộn nước sôi cho tới ra. Cà chua, cải bó xôi rửa sạch, thái nhỏ. Cho xi dầu vào chảo đun nóng, lần lượt cho thịt bò, rau vào xào, cho mỳ và 10g nước, xào chín thì nêm gia vị.

MÌ TRỨNG, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Mì sợi	1/4 lọn
Cà chua	10g
Dầu ăn	4g
Trứng gà	1 quả
Xi dầu	2 thìa cà phê
Muối	2g

Cách làm:

Mỳ sợi trộn nước sôi cho tới ra. Trứng gà đập vào bát đánh tới. Cà chua gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Cho xì dầu vào chảo đun nóng, cho cà chua vào xào, cho mỳ vào, đổ từ từ trứng vào đảo đều tay, xào chín thì nêm gia vị.

NƯỚC CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Cà chua	50g
Đường trắng	1 ít
Nước sôi ấm	1 ít

Cách làm:

Cà chua chín rửa sạch, trộn qua nước sôi, bóc vỏ bỏ hạt, dùng thìa nghiền nát rồi cho vào hai lớp vải sạch, vắt nước cà chua vào tô. Cho đường trắng

vào nước cà chua, cho thêm nước sôi ấm vào điều chế thành nước uống.

NƯỚC DƯA HẤU

Nguyên liệu:

Ruột dưa hấu	100g
Đường trắng	1 ít

Cách làm:

Bỏ ruột dưa hấu vào bát, lấy thìa giã nhuyễn, cho vài túi vải để lọc. Cho đường vào nước dưa hấu, khuấy tan là cho uống được.

NƯỚC CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

Cải bó xôi	100g
Muối tinh	1 ít
Nước	100ml

Cách làm:

Chỉ chọn những lá cải tươi ngon, bỏ cuống, rửa thật sạch, cắt sợi. Cho nước vào đun sôi cho cải vào nêm một ít muối, đun sôi khoảng 5-6 phút, tắt bếp, đợi vung khoảng 10 phút, bỏ lá rau, lấy nước cho bé uống. Món này cung cấp nhiều canxi, photpho, sắt, vitamin B1, B2, C, PP ... có nhiều sắt có tác dụng bổ máu.

NUỐC RAU DẸN

Nguyên liệu:

Rau dền	100g
Muối tinh	1 ít
Nước	100ml

Cách làm:

Rau dền chỉ chọn phần lá, rửa thật sạch, thái sợi. Đặt nồi lên bếp cho nước vào đun sôi, cho rau dền vào nêm một ít muối, đun nắp khoảng 5 - 6 phút, tắt bếp, đun vung khoảng 10 phút cho nguội, bỏ lá rau, lấy nước cho bé uống. Rau dền cho nhiều canxi và sắt, rất tốt cho việc bổ sung cho bé.

NUỐC SƠN TRA

Nguyên liệu:

Sơn tra miếng	100g
Đường trắng	20g
Nước sôi	100ml

Cách làm:

Sơn tra dùng nước lạnh rửa nhanh, cho vào ly rót nước sôi vào đun nắp om. Chờ khi nước nguội bớt còn hơi ấm cho đường trắng vào khuấy lên cho tan đường là uống được.

NUỐC RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

Lá rau chân vịt	100g
Nước	100g
Muối	1 ít

Cách làm:

Rửa sạch rau chân vịt, thái nhỏ. Cho nước vào đun sôi, cho rau chân vịt vào, nấu khoảng 5 - 6 phút, tắt lửa, om 10, rót nước canh ra còn ấm ấm cho trẻ uống.

LÊ, DƯA BỎ, ĐÀO MẬT

Nguyên liệu:

Lê	100g
Dưa bỏ	50g
Đào mật	50g
Sữa bò tươi	300g
Nước	200ml
Nước đá	1/2 ly.
Mật ong một muỗng canh	

Cách làm:

Lê, dưa bỏ, đào mật gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt thành miếng nhỏ, rồi cho vào máy xay.

Lấy mật ong, nước cho vào máy xay trước, rồi thêm nước đá vào, xay chung với các vật liệu trên, sau cùng cho sữa bò vào khuấy đều, đổ ra ly là dùng được.

Công dụng:

Bồi bổ sức khoẻ cho trẻ em.

NẠC CUA TRỘN KHOAI TÂY

Nguyên liệu:

Khoai tây	250g
Cà rốt	70g
Nạc cua	70g
Dấm gạo	
Dầu ăn	
Muối	
Bột ngọt	
Gừng	

Cách làm:

Khoai tây luộc chín, bỏ vỏ, dùng dao cắt nhỏ rồi nghiền nát thành bột.

Cà rốt luộc chín, xay thành bột hoặc tán nhuyễn.

Cua băm nhuyễn, gừng bỏ vỏ băm nhuyễn.

Cho một ít dầu vào chảo nóng, cho gừng vào, rồi cho bột khoai tây vào xào khoảng 2 đến 3 phút. Cho bột cà rốt vào trộn đều, nêm muối, bột ngọt vừa ăn rồi cho cua vào. Để cho mọi thứ ngấm gia vị

rồi rưới thêm một ít dấm gạo, bắc chảo xuống là được món ăn ngon.

CÁ VIÊN HẤP CÀ RỐT BÔNG CẢI

Nguyên liệu:

Thịt nạc cá 250g

Bông cải xanh 50g

Cà rốt 50g

Lòng trắng trứng 1 cái

Hành

Gừng

Rượu vang

Muối

Mì chính

Bột năng

Dầu ăn

Cách làm:

Thịt nạc cá tán nhuyễn, cho nước ép hành, gừng, muối, bột ngọt, lòng trắng vào, trộn đều, vo thành những viên nhỏ cho vào nồi nước, luộc chín.

Bông cải xanh cắt lấy phần hoa, tách miếng nhỏ. Cà rốt cắt mỏng, tía hình thú, tất cả đem luộc chín.

Cho dầu vào chảo, rót nước dùng vào, nêm muối, bột ngọt, thêm nước sôi, cho bột năng vào làm sánh nước, bạn sẽ có một món cá hấp ngon.

BÁNH TÁO TÂY CHUỐI TIÊU RÁN MỠ

Nguyên liệu:

Táo tây	1 miếng
Chuối tiêu	1/6 quả
Lòng trắng trứng	1 cái
Bột mì lượng vừa đủ	

Cách làm:

Táo tây gọt vỏ, bỏ hạt, thái thành lát dày 1 cm.

Chuối tiêu bóc bỏ vỏ, thái dọc thành lát.

Đánh đều lòng trắng trứng cho nổi bọt, thêm bột mì cho sánh như bột, quét lên ngoài táo tây và chuối tiêu.

Cho mỡ vào chảo đun nóng, đổ táo tây và chuối tiêu vào rán vàng 2 mặt.

CANH RAU DỀN THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Rau dền	50g
Thịt lợn	10g
Dầu ăn	5g
Nước mắm	
Muối	
Hành	

Cách làm:

Thịt băm nhỏ

Rau dền nhật rửa sạch, cắt nhỏ

Hành lá nhật rửa sạch, cắt nhỏ

Bắc lên bếp, đổ dầu vào đợi nóng, cho thịt vào xào sơ qua, thêm nước nấu sôi hớt bọt.

Cho rau vào nấu chín mềm, nêm vừa ăn, cho hành lá và dầu ăn vào.

THỊT GÀ KHO SẢ

Nguyên liệu:

Thịt gà 100g

Sả băm 2 muống cà phê

Dầu ăn 3g

Nước mắm

Đường

Dầu ăn

Cách làm:

Thịt gà cắt miếng nhỏ

Sả băm thật nhuyễn

Bắc chảo nóng cho dầu vào xào với sả

Sau đó cho thịt gà vào xào tiếp cho thịt săn lại, cho chút nước mắm, đường kho tiếp cho thịt chín mềm, nêm lại vừa ăn là được.

CẢI BÓ XÔI XÀO THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò 50g

Cải bó xôi 50g

Dầu ăn 5g

Hành

Mùi thơm

Tỏi

Nước mắm

Muối

Cách làm:

Thịt bò cắt lát mỏng nhỏ, ướp hành, tỏi băm nhuyễn.

Cải bó xôi rửa sạch cắt nhỏ.

Bắc chảo nóng cho một muỗng dầu vào xào thịt bò. Thịt bò vừa chín cho cải vào xào, khi cải vừa mềm thì nêm gia vị vừa ăn, thêm hành bắc xuống.

TIM LỢN HẤP LÁ DÂU

Nguyên liệu:

Tim lợn 1 quả 250g

Lá dâu non 30g

Hạt sen 20g

Dầu thực vật

Bột gia vị vừa đủ

Cách làm:

Tim lợn rửa sạch, thái nhỏ và mỏng, ướp bột gia vị. Dùng dầu thực vật xào thật chín, lá dâu non rửa sạch thái nhỏ. Hạt sen giã nhỏ, cả ba thứ trộn đều đem hấp cách thủy, khi chín cho bột ngọt vào đảo đều.

MỘC NHĨ XÀO

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ đen	20g
Tim lợn	250g
Cà chua	40g
Dầu thực vật	
Bột gia vị	

Cách làm:

Mộc nhĩ đen ngâm nước nóng, rửa sạch, thái thành sợi, ướp bột gia vị, dùng dầu thực vật xào chín, đổ ra bát.

Cà chua rửa sạch, thái miếng, bỏ hạt, cùng mộc nhĩ xào bằng dầu thực vật, khi cà chua chín nhừ, cho tim lợn vào đảo đều, sau 2 phút cho bột ngọt vào và nhắc xuống.

TIM LỢN HẤM ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Tim lợn 1 quả	250g
Hạt sen	30g

Đậu đen 30g

Bột ngọt

Gia vị

Cách làm:

Tim lợn rửa sạch, thái miếng vừa, ướp bột gia vị cùng hạt sen. Cho vào nồi cùng đậu đen hầm chín, cho bé ăn cả nước lẫn cái.

GAN LỢN XÀO TRỨNG GÀ VÀ CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

Gan lợn 100g

Cải bó xôi 50g

Trứng gà 1 quả

Gốc hành 1 cái

Gia vị lượng vừa đủ

Cách làm:

Cho gan lợn vào nước sôi, luộc chín, xắt ra thành dạng hạt lựu, sau đó chóc ho trở lại vào chảo để xào xào lại, cho trứng, cải bó xôi, gốc hành, nêm gia vị vừa đủ, nấu chín bắc ra.

NƯỚC QUẢ ANH ĐÀO

Nguyên liệu:

Anh đào chín	100g
Đường trắng	15 g

Cách làm:

Anh đào rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cho vào nồi, cho đường trắng và 50g nước sôi đun sôi 15 phút cho nhừ. Khuấy nhuyễn anh đào trong nồi, cho vào lọ nước nhỏ, chờ nguội cho bé uống.

MỤC LỤC

Nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ.....	5
Các chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ ở lứa tuổi này.....	6
Thực phẩm cần thiết.....	12
Thực đơn dinh dưỡng cho trẻ.....	16
Thịt hấp trứng	16
Cá chép chưng đậu đỏ	17
Cá hồ xào ớt chuông	18
Tôm tươi trứng hấp	19
Cá thu chiên giòn	20
Cá thu sốt trứng	21
Mực hầm	21
Gà hầm Long nhãn.....	22
Canh gà viên, nấm hương, dưa leo	23
Gà nấu hạt dẻ	25
Bò câu non nấu chanh	26
Giá xào thịt lợn	27
Nấm rơm xào thịt heo	28
óc lợn chưng nấm hương	30
Thịt dê hầm củ cải trắng	31
Cà chua sốt thịt băm	32
Canh mướp gan gà	33
Thịt bò lúc lắc	34
Thịt bò hầm củ cải	35
Ớt chuông xào giá	36
Tôm xào cà rốt, dưa leo	37
Đậu nành nấu gan lợn	38
Bò xào cà rốt	39
Gan gà xào cải bẹ xanh	40
Sườn nấu đậu	41

Cà rốt xào thịt lợn	42
Thịt lợn xào cà chua	43
Thịt lợn xào mộc nhĩ	44
Cá lóc xào cần Đà Lạt	45
Cá xào nấm	46
Gan gà xào hành	47
Thịt vịt xào nấm	48
Xương hầm, Mì dưa	49
Cá hấp rau củ	49
Cơm hến cuộn bí đao	50
Cá viên hấp cà rốt bông cải	51
Cá bơn sao, cà chua, khoai tây	52
Cá sốt cam	53
Ruốc cá	53
Cơm mật ong	54
Đậu phụ xào tép	54
Vân thân nhân rau	55
Trứng gà hấp cách thủy	56
Cá cỡ nấu	56
Cà hồi nấu cà rốt	57
Gan gà tẩm bột chiên	57
Sủi cảo cá	58
Sủi cảo thịt gà, bắp cải	59
Sủi cảo thịt bò, cà rốt	60
Thịt ức gà trộn rau	61
Thịt lợn chung rau cải	61
Cà ri thịt gà	62
Cà hồi nấu cà rốt	63
Thịt kho đậu phụ	63
Tôm chung	64
Tôm nõn nấu đậu đũa	64
Cá biển kho thịt	65
Thịt bò băm xào chao	65
Trứng gà nấu giấm	66

Bí đỏ hấp thịt gà	66
Đậu phụ hầm	67
Thịt bò xào cải rổ.....	68
dứa xào mực	69
Đậu phụ dồn thịt sốt cà	69
Bí hầm dưa	70
Thịt bò nấu đậu	70
Trứng vịt chưng nấm rơm	71
Xiu mai	72
Cá sốt cà	72
Canh măng chua thịt	73
Nui xào thịt lợn	74
Khoai tây viên	74
Canh ướp gan gà	75
Patê gan	76
Su su, cà rốt xào thịt	76
Canh đậu hũ, cà chua	77
Tôm rang	77
Cà chua xào mực	78
Trứng, cà chua chiên	79
Canh bầu nấu cá thác lác	79
Sườn non rim	80
Canh bắp cải nấu thịt	81
Bò kho	81
Trứng đúc thịt	82
Canh cá nấu ngót	83
Dưa mắm	83
Canh cua rau dền mồng tơi	84
Canh súp	85
Canh rau dền thịt	85
Thịt bò nấu đậu	86
Canh đậu hũ hẹ nấu thịt	87
Canh bí đỏ nấu tép	87
Cá chưng tương	88

Canh cà chua trứng	89
*Cá kho dưa	89
Canh chua rau muống nấu tôm	90
Canh cải dún tép tươi	91
Thịt trứng hấp	91
Canh bí đỏ đậu phộng	92
Canh rau dền thịt	92
Thịt bò nấu đậu	93
Canh đậu phụ hẹ nấu thịt	94
Canh bí đỏ nấu tép.....	94
Cá chưng tương.....	95
Canh cà chua trứng.....	96
Cá kho dưa	96
Canh rau muống, cua đồng	97
Canh rau muống	98
Canh khoai mỡ	98
Xương hầm, Mì dưa	99
Su su, cà rốt xào thịt	100
Canh mướp, Gan gà	100
Cá diếc hoa cúc	101
Bánh nướng yến mạch, nho khô	102
Thịt bò lúc lắc	103
Bánh kẹp	104
Tôm cuốn khoai cao	104
Chè đậu đen	105
Tim lợn hầm đậu đen	105
Canh bí ngô	106
Canh rau ngót	106
Cá biển kho thịt	107
Kem chuối tiêu	108
Bánh sữa trứng	108
Khoai lang chiên	109
Cá hấp	109
Canh đậu phụ nấu cá	110

Khoai tây xào thịt	111
Canh mọc nhĩ, thịt nạc nấu rau chân vịt	111
Canh xương sườn nấu đỗ	112
Canh cá nấu bí đao	113
Cà chua, tôm khô xào trứng	113
Dưa chuột xào gan lợn	114
Cà chua xào thịt bò	115
Canh nấm rơm nấu đậu phụ, cá	115
Trứng bao com	116
Cơm cá nục trộn mè	117
Cà nhồi cá trắm	117
Cá viên	118
đậu giác xào	119
Cà chua xào thịt	119
Trứng gà xào hẹ	120
đậu phụ xào	120
Hoa tây lan xào gan lợn	121
Bánh thịt với cá mực	122
Súp lơ xào	122
Thịt xào mướp	123
Canh đỗ vàng nấu xương sườn	123
Thịt viên xào bí xanh	124
Nấm hương hấp gà	125
Rau cần, trứng gà xào thịt	125
Sườn đậu phụ kho tàu	126
Sườn xào chua ngọt	127
Cơm rang với tôm nõn, cải dầu, thịt	128
Cá mẩn, chân giò hun khói xào cà chua	129
Canh xương sườn nấu rau câu	129
Gan lợn xào mọc nhĩ, súp lơ	130
Canh dưa, tôm khô nấu đậu phụ	131
Cà rốt thái chỉ xào cải trắng	132
Canh rau câu nấu xương sườn	132
Canh thịt đậu phụ	133

Cơm cá hồi hai tầng	134
Cơm gà và trứng	134
Cơm chiên gan gà	135
Cơm gà nấu sữa	136
Cơm gà trộn đậu hũ non	136
Cơm chiên tôm	137
Cơm thịt bò	138
Cơm chiên thịt cua	138
Cơm gà trộn đậu hũ	139
Cơm thịt bò, cà tím	139
Nui xào thịt bò, sốt cà chua	140
Súp nui và rau củ	141
Spagetty cá hộp và phô mai	141
Cơm chiên thịt cua	142
Khoai tây chiên trộn thịt xay	142
Miến nấu thịt lợn nạc, gan gà	143
Bún thịt lợn	144
Bún mọc	145
Phở bò	145
Mì trộn rau	146
Mì ngui	147
Mì thịt gà, nấm hương	147
Mì thịt bò, cải bó xôi	148
Mì trứng, cà chua	149
Nước cà chua	149
Nước dưa hấu	150
Nước cải bó xôi	150
Nước rau dền	151
Nước sơm tra	151
Nước rau chân vịt	152
Nạc cua trộn khoai tây	153
Cá viên hấp cà rốt bông cải	154
Bánh táo tây chuối tiêu rán mỡ	155
Canh rau dền thịt lợn	155

Thịt gà kho sả	156
Cải bó xôi xào thịt bò	157
Tim lợn hấp lá dâu	157
Mộc nhĩ xào	158
Tim lợn hầm đậu đen	158
Gan lợn xào trứng gà và cải bó xôi	159
Nước quả anh đào	160

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

175 Giảng Võ - Hà Nội

Tel: (04). 7366214 - Fax: (04). 8515381

E-mail: nxblaudong@vnn.vn

THỰC ĐƠN ĐỊNH DÙNG CHO BÉ TỪ 3 - 6 TUỔI

(LAN ANH - *Biên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ HUY HOÀ

Chịu trách nhiệm bản thảo

TRẦN DŨNG

Biên tập:

HỒNG NGIA - TRẦN LÊ

Trình bày: NS Đông Đa

Vẽ bìa: Trọng Kiên

Sửa bản in: NS Đông Đa

TỔNG PHÁT HÀNH

MIỀN BẮC: NHÀ SÁCH ĐÔNG ĐÀ

834 Đường Láng - Hà Nội

ĐT: (04) 7752939

NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY

62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội

ĐT/fax: (04) 7733041

MIỀN NAM: SÁCH HÀ NỘI

245 Nguyễn Thị Minh Khai - Q1 - TP HCM

ĐT: (08) 8322047

PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN: www.sachdongtay.com

In 1000 cuốn (khổ 13 x 20,5) cm tại Trung tâm In và đồ vẽ bản đồ - Hà Nội.

Giấy phép xuất bản số: 321/64-87/LĐ do cục xuất bản cấp ngày

06/6/2008. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2008

Tủ sách

“CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH”

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư
15. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh khớp
16. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gut

