SáchDạyNấuĂn

MónănchâuÁ

Giới thiệu

Sách dạy nấu ăn này mô tả những công thức nấu ăn phong cách châu Á với lượng natri giảm 25%. Chúng tôi đã cố gắng giữ các hương vị truyền thống trong khi sử dụng ít natri hơn. Ăn quá nhiều natri làm tăng nguy cơ huyết áp cao, đau tim và đột quỵ.

Hãy thử những công thức nấu ăn này và cho chúng tôi biết ý kiến của bạn. Hãy để lại các phản hồi trên trang web Các nhà vô địch vì sự Thay đổi *CaChampionsForChange.net* hoặc bắt đầu một cuộc trò chuyện trên trang Facebook của chúng tôi *facebook.com/CaChampionsforChange*

Chúng tôi hy vọng bạn sẽ thử và yêu thích từng món ăn!

CDPH
California Department of
Publi Health

Mục lục

Canh thịt heo hoặc thịt gà với cải bẹ xanh 4
Cá hấp thảo mộc 6
Gỏi thịt gà 8
Tương ớt Hmong.....10
Phở gà.....12
Gạo trắng trộn Gạo lứt 14

Canh thịt heo hoặc thịt gà với cải bẹ xanh

Suất ăn: 6
Cỡ suất ăn: 2 ¾ cup
Thời gian chuẩn bị: 10 phút
Thời gian nấu: 15 phút
Tổng thời gian: 25 phút

Nguyên liệu

- 1 ½ pound thịt thăn heo nạc hoặc ức gà bỏ da
- 2 bó cải bẹ xanh
- 10 cup nước
- 1 cây sả
- ½ muỗng cà phê muối

Chuẩn bị

- Rửa sạch và cắt miếng thịt thăn heo hoặc thịt ức gà thành các miếng nhỏ 1 inch.
- Rửa sạch và cắt cải bẹ xanh thành những miếng vừa ăn dài khoảng 2 inch.
- Thêm nước, sả và muối vào một nồi cỡ trung và đun sôi.
- Thêm thịt heo hoặc thịt gà vào nước và đun sôi nhỏ lửa trong 10 phút.
- Thêm cải bẹ xanh vào nước và đun sôi kỹ.
- Vớt sả ra.

Thông tin dinh dưỡng mỗi suất ăn **Thịt heo:**

Calo 210
Tổng chất béo 8 g
Chất béo bão hoà 2,5 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 60 mg
Natri 285 mg
Hyđrate-cacbon 8 g
Chất xơ thực phẩm 4 g
Chất đạm 29 g

Thông tin dinh dưỡng mỗi suất ăn **Thịt gà:**

Calo 180
Tổng chất béo 3,5 g
Chất béo bão hoà 0,5 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 85 mg
Natri 280 mg
Hyđrate-cacbon 8 g
Chất xơ thực phẩm 5 g
Chất đạm 30 g

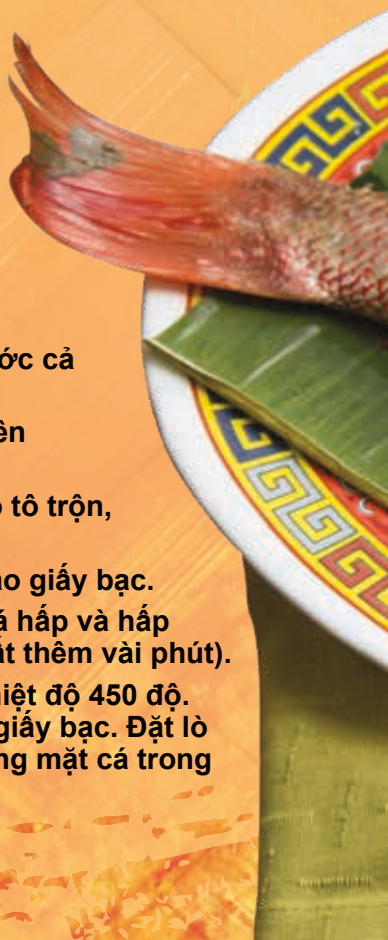
Cá hấp thảo mộc

(Cá hồng hoặc cá rô phi)

Suất ăn: 4
Cỡ suất ăn: ¼ con cá
Thời gian chuẩn bị: 15 phút
Thời gian nấu: 30-40 phút
Tổng thời gian: 45-60 phút

Nguyên liệu

- 1 con cá hồng hoặc cá rô phi cỡ trung, cân nặng khoảng 2 pound
- ½ muỗng cà phê muối
- 3-4 ớt Thái đỏ, thái lát (tăng hoặc giảm độ cay tùy theo sở thích)
- ½ cup lá bạc hà, băm nhuyễn
- ¼ cup ngò, băm nhuyễn
- 3 hành lá, băm nhuyễn
- 1 cây xả, băm nhuyễn
- 6-8 lá chanh, băm nhuyễn



Chuẩn bị

- Làm vẩy cá, làm sạch và rửa kỹ với nước cả bên trong và bên ngoài cá.
- Xát đều muối vào cá cả bên trong và bên ngoài.
- Thêm ớt và các nguyên liệu còn lại vào tô trộn, trộn kỹ.
- Nhồi hỗn hợp vào bụng cá và gói cá vào giấy bạc.
- Để hấp cá, để cá đã gói vào giấy lên giá hấp và hấp trong 30-40 phút (cá lớn hơn có thể mất thêm vài phút).
- Để nướng cá, đun nóng lò trước tới nhiệt độ 450 độ. Gói cá vào giấy nến trước khi gói vào giấy bạc. Đặt lò nướng ở nhiệt độ 400 độ và nướng từng mặt cá trong 15 đến 20 phút, đảo mặt cá một lần.

Thông tin dinh dưỡng
mỗi suất ăn **Cá hồng**

Calo 240
Tổng chất béo 3 g
Chất béo bão hoà 0,5 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 80 mg
Natri 400 mg
Hyđrate-cacbon 8 g
Chất xơ thực phẩm ít hơn 1g
Chất đạm 46 g

Thông tin dinh dưỡng
mỗi suất ăn **Cá rô phi**

Calo 240
Tổng chất béo 4,5 g
Chất béo bão hoà 1,5 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 95 mg
Natri 400 mg
Hyđrate-cacbon 8 g
Chất xơ thực phẩm ít hơn 1g
Chất đạm 45 g

Gỏi thịt gà

Suất ăn: 6
Cỡ suất ăn: 1 cup
Thời gian chuẩn bị: 15 phút
Thời gian nấu: 10 phút
Tổng thời gian: 25 phút

Nguyên liệu

- Nước ép của 2 trái chanh xanh cỡ trung (khoảng 4 muỗng xúp)
- 2 muỗng xúp nước mắm
- 1 muỗng cà phê ớt bột Thái
- 1 trái ớt Thái thái lát mỏng
- 1 cup nước dùng gà ít natri
- 1 1/2 pound thịt gà nạc xay
- 1/2 cup hành lá thái lát mỏng
- 1/2 cup hẹ tây thái lát mỏng
- 3 muỗng xúp sả tươi băm nhuyễn
- 1/2 cup lá ngò tươi cắt nhỏ
- 1/2 cup lá bạc hà cắt nhỏ
- 2 rau diếp cải nhỏ, chia thành các cup

Chuẩn bị

- Trong một chén nhỏ thêm nước ép chanh xanh, nước mắm, ớt bột và ớt, trộn kỹ và để qua một bên.
- Ninh nước dùng trong chảo lớn trên lửa vừa.
- Thêm thịt gà xay và ninh nhỏ lửa cho đến khi chín, đánh tan thịt bằng thìa, khoảng 8-10 phút.
- Bỏ gà ra khỏi bếp và để ráo nước, để nước dùng qua một bên.
- Trong một tô trộn, thêm thịt gà đã để ráo nước và hành lá, hẹ tây, sả, ngò và bạc hà.
- Từ từ thêm hỗn hợp chất lỏng vào gà, trộn đều.
- Xúc lên lá rau diếp.

Thông tin dinh dưỡng mỗi suất ăn

Calo 150
Tổng chất béo 7 g
Chất béo bão hoà 2 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 65 mg
Natri 530 mg
Hydrate-cacbon 9 g
Chất xơ thực phẩm 2 g
Chất đạm 17 g

Tương ớt Hmong

Suất ăn: 10
Cỡ suất ăn: 8 muỗng xúp
Thời gian chuẩn bị: 10 phút
Thời gian nấu: 5 phút
Tổng thời gian: 15 phút

Nguyên liệu

- 1 nhánh tỏi, băm nhuyễn
- 30 trái ớt Thái, tươi hoặc đông lạnh
- 3 muỗng xúp ngò, băm nhuyễn
- Nước ép của 1 trái chanh xanh (khoảng 2 muỗng xúp)
- 4 muỗng xúp nước mắm

Chuẩn bị

- Sử dụng chày và cối để giã nhỏ nhánh tỏi và ớt, đập để làm vỡ các trái ớt.
- Sau khi các trái ớt đã được giã nhỏ, thêm ngò băm nhuyễn và đập, trộn kỹ tất cả các nguyên liệu.
- Trút hỗn hợp vào tô, thêm nước ép chanh xanh và nước mắm, trộn đều.

Thông tin dinh dưỡng mỗi suất ăn

Calo 25
Tổng chất béo 0 g
Chất béo bão hoà 0 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 0 mg
Natri 390 mg
Hyđrate-cacbon 5 g
Chất xơ thực phẩm ít hơn 1g
Chất đạm ít hơn 1 g

Phở gà
(Với ức gà hoặc đùi gà)

Suất ăn: 5
Cỡ suất ăn: khoảng 3 cup
Thời gian chuẩn bị: 10 phút
Thời gian nấu: 30 phút
Tổng thời gian: 40 phút

Phở gà với Ức gà Thông tin dinh dưỡng mỗi suất ăn

Calo 370
Tổng chất béo 5 g
Chất béo bão hoà 1 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 60 mg
Natri 630 mg
Hyđrate-cacbon 52 g
Chất xơ thực phẩm 2 g
Chất đạm 29 g

Phở gà với Đùi gà Thông tin dinh dưỡng mỗi suất ăn

Calo 450
Tổng chất béo 16 g
Chất béo bão hoà 4,5 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 85 mg
Natri 610 mg
Hyđrate-cacbon 52 g
Chất xơ thực phẩm 2 g
Chất đạm 26 g

Nguyên liệu

- 1 inch gừng
- 4 hành lá cỡ trung
- 4 muỗng xúp ngò
- 1 muỗng xúp hạt ngò
- 1 cây đinh hương
- 7 cup nước dùng gà ít natri
- 5 cup nước
- 12-16 ounce thịt ức gà hoặc đùi gà bỏ xương, bỏ da
- 10 ounce bánh phở khô khổ hẹp
- 1 muỗng xúp nước mắm
- Tiêu (với số lượng tùy thích)
- 1 trái ớt thái lát mỏng
- 5 lát chanh xanh cắt hình cái nêm

Chuẩn bị

- Gọt vỏ và thái lát gừng, đập dập bằng búa, sau đó trút vào chén.
- Cắt phần thân trắng của hành lá thành các đoạn ngắn bằng ngón tay, đập dập, sau đó thêm vào gừng.
- Thái phần thân xanh của hành, để sang một bên để trang trí.
- Cắt nhỏ 4 muỗng xúp ngò, để sang một bên để trang trí.
- Trong một nồi rộng 4 lít, nướng hạt ngò và cây đinh hương trên lửa vừa trong 1 đến 2 phút. Thêm gừng và hành lá, khuấy trong hơn 1 phút.
- Bắc nồi ra khỏi bếp, đợi khoảng 15 giây để nguội, rồi trút nước dùng gà vào.
- Đặt nồi trở lại bếp; thêm nước và thịt gà.
- Đun sôi trên lửa to.
- Khi nước dùng đang ninh nhỏ lửa, nhúng bánh phở vào nước sôi cho tới khi mềm rồi để ráo, rửa sạch và để sang một bên.
- Bỏ gà ra khỏi nước dùng khi đã chín, sau đó để ráo và để nguội; cắt thành những miếng vừa ăn.
- Lọc cho đến khi nước dùng trong, sau đó nêm nếm bằng nước mắm.
- Chia bánh phở vào các chén. Xếp thịt gà lên trên bánh phở và trang trí với hành lá, ngò và ớt đã cắt nhỏ.
- Múc nước dùng gà vào mỗi chén và dùng với lát chanh.

Gạo trắng trộn Gạo lứt

Suất ăn: 10
Cỡ suất ăn ½ cup
Thời gian chuẩn bị 5 phút
Thời gian nấu 55 phút

Nguyên liệu

- 1 cup gạo trắng
- 1 cup gạo lứt
- 4 cup nước

Chuẩn bị (bếp nấu)

- Đổ nước và gạo lứt vào một nồi cỡ trung.
- Đun sôi gạo, hạ bớt lửa và đun nhỏ lửa trong 15 phút.
- Sau khi gạo lứt đã sôi nhỏ lửa trong 15 phút, thêm gạo trắng.
- Nấu thêm 20 phút nữa, kiểm tra xem gạo đã mềm chưa. Nếu chưa thêm nước nếu cần.
- Nấu thêm vài phút cho tới khi khi gạo mềm, kiểm tra sau mỗi vài phút.

Thông tin dinh dưỡng mỗi suất ăn

Calo 110
Tổng chất béo .5 g
Chất béo bão hoà 0 g
Chất béo chuyển hoá 0 g
Cholesterol 0 mg
Natri 0 mg
Hyđrate-cacbon 25
Chất xơ thực phẩm ít hơn 1g
Chất đạm 2 g

Sở Y Tế Công Cộng California, với sự tài trợ từ Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program, USDA SNAP) đã tạo ra văn bản này. Những tổ chức này là những nhà cung cấp và tuyển dụng đem lại cơ hội bình đẳng. Để biết thông tin dinh dưỡng quan trọng, xin truy cập http://www.CaChampionsForChange.net/www.CaChampionsForChange.net

300686AsianRcpCK_10/18