BỘ VĂN HOÁ THỂ THAO VÀ DU LỊCH

TẠP CHÍ DÀNH CHO CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI

HƯƠNG VỊ VIỆT

SỐ 85
THÁNG 12 NĂM 2019

Giáng Sinh ấm áp

PHỞ Ư?
NGƯỜI SÀI GÒN THÍCH
BÁNH XÈO HƠN!

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA
RAU SẠCH VÀ
RAU HỮU CƠ.

LATTE ART là gì?
BÍ MẬT ĐẰNG SAU NHỮNG LY CÀ PHÊ SỐNG ẢO ĐẸP LUNG LINH.

8 934674 012415
GIÁ: 44.800 VND

goodmood

Từng Giọt Thanh Mát
Trọn Điều Tốt Lành

NƯỚC UỐNG VỊ SỮA CHUA THƠM NGON

SUNTORY

Công ty nước uống đóng chai bán chạy**

SỐ 1 NHẬT·BẢN

Không thêm chất bảo quản và màu nhân tạo.

**Nguồn: Intage SRI, doanh số bán lẻ dựa trên ngành hàng Nước uống đóng chai trên toàn Nhật Bản, giá trị bán ra của kênh siêu thị, kênh cửa hàng tiện lợi, kênh cửa hàng dược phẩm trong thời gian từ tháng 1/2017 đến tháng 6/2018.

Chịu trách nhiệm bởi: Công ty TNHH Nước giải khát Suntory PepsiCo Việt Nam, Cao ốc Sheraton, số 88, Đường Đồng Khởi, P. Bến Nghé, Q.1, TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam.

Nước uống vị SỮA CHUA

Nước uống chứa chiết xuất CAM thật

Thư ngỏ

Thân gửi bạn đọc,

Hương Vị Việt tự hào là tạp chí về ẩm thực mang bản sắc Việt, với tôn chỉ đem sự đặc sắc và văn hóa của món ăn Việt gần hơn với bạn đọc, thông qua những câu chuyện mà chúng tôi truyền đạt.

Với số báo này, chúng tôi lựa chọn giáng sinh trở thành chủ đề chính, bởi lẽ những năm gần đây sự du nhập của văn hóa phương Tây đã đem đến một làn sóng mới cho mùa lễ hội.

Lung linh và huyền ảo, một biểu trưng của những xứ xở tuyết lạnh chính là mùa giáng sinh.Người ta bắt đầu trang trí cây thông, bằng vài sợi dây kim tuyết, thêm chút quả cầu lấp lánh, cùng những chiếc mũ ông già noel, như vậy là đã có thể mang giáng sinh về nhà.

Nhưng ăn uống mùa giáng sinh làm sao để hòa nhập mà không hòa tan.Khi người ta vẫn đùa rằng, trời sắp lạnh rồi, ăn khoai lang nướng thôi, và thế những chiếc rổ bán rong khoai lang nướng vẫn lặng lẽ trên phố như vậy.

Cho đến thời nay, khi điều kiện vật chất của con người càng tăng lên, kéo theo đó là nhu cầu về ăn uống cũng cao hơn nhiều. Đó cũng là lúc người ta tìm đến những nồi lẩu tỏa hơi nghi ngút ở bên quán nhậu ven đường, hay bên những bữa tiệc nướng BBQ trên tầng thượng, ở sân nhà cùng gia đình hay bạn bè cho mùa tụ họp và lễ hội.

Vậy câu chuyện đằng sau văn hóa ẩm thực trên là gì?
Hãy cùng Hương Vi Việt tìm hiểu qua số báo này nhé.

Hương Vị Việt cảm ơn độc giả đã chọn chúng tôi cho mùa giáng sinh an lành này.

Tổng biên tập

Phạm Thị Thu Phương

ĐẶC SAN CỦA BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Toà soạn: 51 Ngô Quyền, Hoàn Kiếm
Điện thoại: (84-24) 3.9438231
Fax: (84-24) 3.92439009

Tổng biên tập
Phạm Thị Thu Phương

Phụ trách ấn phẩm
Phạm Thị Thu Phương

Phụ trách nội dung
Lê Tường Vi

Giám đốc sáng tạo
Phạm Thị Thu Phương

Giám đốc hình ảnh
Hoàng Thị Như Ý

ĐẠI DIỆN THƯƠNG MẠI VÀ ĐẠI LÝ QUẢNG CÁO ĐỘC QUYỀN

CTY TNHH MÓN NGON VIỆT NAM
ĐC: 179 Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, TP.HCM
Điện thoại: (08) 3.9351751
Fax: (08) 3.9351753

TP.HCM: ĐC: số 170 Nguyễn Đình Chiểu, Q.3
Điện thoại: (84-28) 3.9303850
Fax: (84-28) 3. 9305237
HÀ NỘI: ĐC: số 51 Ngô Quyền, Q.Hoàn Kiếm
Điện thoại: (84-24) 3.9438231
Fax: (84-24) 3.9439009
Giấy phép xuất bản số 18/GP-BTTTT
cấp ngày 5.1.2012.
Giữ bản quyền Bộ văn hoá thể thao và du lịch.
Nghiêm cấm sao chép dưới mọi hình thức.

HƯƠNG VỊ VIỆT
SOCIAL

FACEBOOK

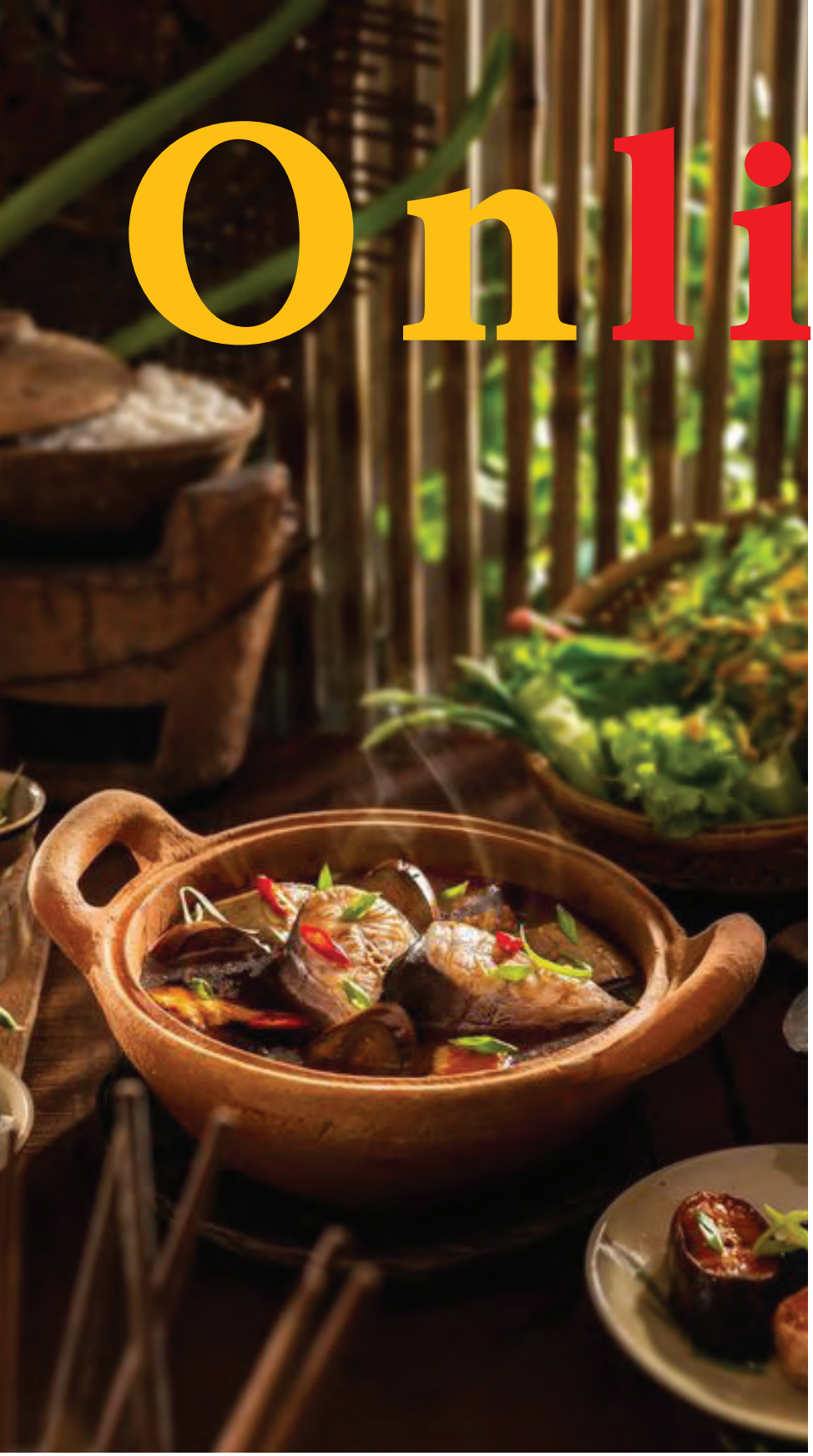
www.facebook.com/huongviviet/

YOUTUBE

www.youtube.com/huongvivietTV

INSTAGRAM

www.instagram.com/huongviviet_magazine



Online

SCAN MÃ QR
BẰNG SMARTPHONE
ĐỂ TRUY CẬP
HƯƠNG VỊ VIỆT ONLINE

HÀNH TRÌNH ẨM THỰC

Câu chuyện món ăn
Công thức
Ăn uống mùa lễ hội
Hôm nay ăn gì!

TRẠM DỪNG XANH

Thời sự về thực phẩm
Tips sống xanh
Detox/Ketox
Gương mặt tiêu biểu

KHÁM PHÁ

Làm đẹp từ thực phẩm
Đồ uống
Ẩm thực nước ngoài
Văn hoá ẩm thực

Mục Lục

Giáng Sinh ấm áp

HÀNH TRÌNH ẨM THỰC

Phở ư? Người Sài Gòn thích
Bánh Xèo hơn! 8

Công thức
Chả giò cuộn tôm 12

Những
Món ngon vào trời đông giá rét 14

Bánh Mì Sài gòn
Món ăn đường phố được yêu thích nhất 16

TRẠM DỪNG XANH

Sự khác biệt giữa
Rau sạch và rau hữu cơ 20

Công thức
Detox giúp thanh lọc cơ thể 22

Công dụng tuyệt vời của
Những trái chanh 25

KHÁM PHÁ

Màu đen xu hướng ẩm thực
khiến cộng đồng sành ăn điêu đứng 28

Latte art là gì?
bí mật sau những ly cà phê sống ảo lung linh 30

Hành Trình ẨM THỰC

Mỗi chuyến đi là những hành trình đầy màu sắc, những cảnh đẹp về thiên nhiên đất nước con người, những món ăn ngon luôn dễ dàng làm say lòng những ai yêu thích khám phá cũng như có đam mê về ẩm thực.

PHỞ Ư? NGƯỜI SÀI GÒN THÍCH

BÁNH XÈO HƠN!

Bài viết: **Mèo Sứt, trà My, Sa Võ**
Hình ảnh: **Dức Phúc, Minh Đan**

**Bánh xèo_món ăn vô cùng vô cùng quen thuộc với người Việt.
Thế nhưng, có chắc là bạn đã thực sự hiểu về bánh xèo.**

Luật bất thành văn khi có du khách nước ngoài tới Việt Nam là phải mời người ta ăn phở. Sao ngoại tới Việt Nam, 9 trên 10 người trả lời phỏng vấn cũng là: Tôi muốn thử phở nhất. Nhưng là người Việt Nam sống ở đất Sài thành hơn 20 năm, món tôi ăn nhiều nhất lại không phải phở. Trong kí ức ngày bé, một nồi nước phở là cái món không phải dịp nào cũng phải có.

Chính ra bánh xèo mới là món đứa trẻ con ngày ấy mê nhất. Bánh xèo thoạt nhìn thấy rất dễ làm, lại nhanh hơn các món bún phở nhiều. Mẹ không phải là người khéo léo lắm, bánh nhà đổ ra vỏ còn dày, lại hơi ướt ướt chứ không giòn như ngoài quán, nhưng vẫn thấy ngon vô cùng. Sau này mới biết, công thức của mẹ lai giữa cái vỏ dày của miền Trung và phần nhân thịt thà, béo ngậy của xứ dừa.

Cứ thế, bánh xèo linh hoạt vô cùng, ra khỏi mỗi cửa bếp là đã khác, đến vùng miền mới thì gần như thay áo hoàn toàn. Chỉ riêng cái cốt lõi là hương nghệ đặc trưng và sự phối hợp hài hòa chua cay mặn ngọt, bột đạm rau xanh tài tình của món Việt là hoài ở đó. Vậy nên cũng chẳng bất ngờ khi bánh xèo phổ biến ở nước ngoài không kém bánh mì. Trên các blog ẩm thực nổi tiếng như The Ravenous Couple, Migrationology hay The Kitchn, người ta bàn về các biến thể bánh xèo sôi nổi "như đúng rồi" tựa món ăn quê nhà của chính họ. Yotam Ottolenghi, một đầu bếp gốc Israel tại Anh, là tác giả của một loạt sách nấu ăn bán chạy nhất xứ sở sương mù đã viết về bánh xèo thế này: "Có một lần tôi đi thăm Việt Nam, và được ông bạn Alex Meitlis dẫn đến một góc phố với những căn bếp bẩn nhất. Và cũng chính ở đây, tôi đã được thưởng thức những món ăn ngon nhất mà tôi từng ăn và một trong số đó là bánh xèo."

Bánh xèo đến đâu mới lạ đến đó.

Bánh xèo "ăn tiền" từ nhà ra thế giới có lẽ ở điểm ấy: Nó dễ biến tấu và kết hợp. Mỗi khi thử một đĩa bánh xèo do người khác làm, ai cũng tự giác nhớ về món bánh xèo dày dày ướt ướt của mẹ. Làm một phép so sánh nhỏ, mới bất ngờ ồ lên, Việt Nam mình hay thật, có một món bánh muôn hình vạn trạng, ở đâu cũng làm được, ai cũng thử được, mà vẫn ngon thế này.

Tôi từng đọc một ý kiến rất ấn tượng của đầu bếp Luke Nguyễn, là nếu chọn ra món ăn tiêu biểu của Việt Nam, anh sẽ chọn canh chua. Vì một bát canh chua có thể ra 3 biến thể khác nhau đại diện cho cái riêng của từng miền. Có dịp xem đầu bếp Ngô Thanh Hòa đổ bánh xèo, kể về bánh xèo 3 miền, tôi lại muốn bổ sung thêm món bánh này nữa.

Trước hết là bánh xèo miền Tây, miền Nam chỉ cần nhìn vào là biết. Bánh được đổ to như cái tính phóng khoáng của dân xứ này. Bột bánh xèo phải có bột nghệ cho vàng, nước cốt dừa cho thơm, lâu lâu còn thêm cả trái trứng cho giòn nữa. Dù nhân bánh xèo miền Tây có đủ loại từ bông điên điển, cổ hũ dừa… đến tép, thịt gà, thịt heo… thì đầu bếp Ngô Thanh Hoà cho biết, sáng tạo thế nào thì bột bánh cũng nên tuân theo công thức truyền thống. Bột mì cũng là một loại bột phổ biến, nhưng đem dùng làm bánh xèo sẽ mất đi cái thanh từ bột gạo – chính là loại bột khiến bọn nhỏ chúng tôi ngày xưa ăn hoài không ngán.

Bánh xèo miền Tây, miền Nam có thể đổ cùng một kiểu, nhưng lại ăn kèm với các loại rau khác nhau trong từng vùng, để rồi mỗi loại rau sẽ kể một câu chuyện khác nhau, lại khoác cho bánh xèo những hương vị thật khác. Kể sơ ra ta cũng đã có nào cải xanh, rau diếp cá, tía tô, có nơi còn ăn cả với đọt xoài, lá điều, lá cách,... Đổ xong bánh, cuộn xong rau rồi bây giờ ta mới nói đến bát nước chấm. Cái nước mắm pha loãng, xắt thêm ít tỏi ít ớt vốn đặc trưng lâu đời của miền Nam.

Nhưng ăn bánh xèo kiểu miền Tây, ta còn phải chú ý bào thêm củ cải trắng hoặc củ sắn để thả vào nước chấm. Đúng điệu là phải thế này: Rút một miếng bánh tráng, xếp rau dưa lên, đặt miếng bánh xèo vào giữa rồi cuộn chặt. Sau đó, ta chấm vào bát nước chấm, bỏ lên thêm ít sắn bào sợi rồi thưởng thức, sẽ thấy cái béo, cái thơm, cái hoà quyện hương vị sao giản dị mà có thể ngon đến vậy.

Hãy để ẩm thực được tự do.

Công thức bánh xèo với thịt bò và nấm của Ngô Thanh Hoà như một gợi ý về cầu nối giữa cái truyền thống và hiện đại. Nước chấm kiểu miền Trung đã được "trẻ hóa", sử dụng thêm sốt tỏi ớt một loại sốt mịn và nồng, pha với nước mắm ngon và giấm. Kiểu nước chấm này vẫn giữ được cái đậm đà vốn có, nhưng lại thêm cái nồng dậy vị từ tỏi. Sự cân bằng cốt lõi vẫn được bảo tồn, nhưng anh thêm vào đó sự hiểu biết về hương vị của mình qua những nguyên liệu mới.

Nhìn vào những nguyên liệu "kì lạ" được bày ra, tôi cảm thấy mình như vừa bước lên một chuyến tàu lượn cao tốc. Đây nhất định là một cuộc phiêu lưu lạ lùng, trải nghiệm thú vị. Và tôi thoáng nghĩ đến công thức bánh xèo "chả giống ai" của mẹ. Không chừng nó cũng bắt đầu từ một sự kết hợp liều lĩnh như Ngô Thanh Hòa đang thực hiện trước mắt tôi. Có thể ở một căn bếp nào đó, một người nội trợ lại tiếp tục mày mò ra công thức bánh xèo mới thật lạ thật ngon như cách mẹ tôi hay Ngô Thanh Hòa đang làm.

Ẩm thực là một trò rubic phức tạp, chỉ cần bạn di chuyển – cả nghĩa đen lẫn bóng - một khía cạnh khác lại mở ra. Nhưng cũng chẳng sao, nếu bánh xèo nói riêng và ẩm thực nói chung vốn biến hóa không ngừng, cớ gì phải nhọc công tìm ra một "công thức chung" cứng ngắc?

CÔNG THỨC

CHẢ GIÒ CUỘN TÔM

Tác giả: **Đầu bếp Trương Nhật Minh**
Hình ảnh: **Như Ý Hoàng**

Chả giò cuộn tôm vừa đẹp mắt lại thơm ngon, giòn tan chấm với sốt mayonnaise thật hấp dẫn. Đây là món ăn thường xuất hiện trong mâm cơm gia đình, các bữa tiệc... Học cách làm với Nhật Minh nhé!

Nguyên liệu:

– 24 con tôm lớn, bóc vỏ, giữa lại phần đuôi cho đẹp, bỏ chỉ tôm
– 2 muỗng canh + 1 muỗng canh tương ớt
– 1 muỗng canh mật ong
– ¼ chén mayonnaise
– ½ quả chanh, ép lấy nước
– 1 muỗng canh rau mùi thái nhỏ
– Muối và tiêu
– 2/3 chén vụn dừa nạo
– 12 miếng giấy gói chả giò, cắt đôi theo đường chéo
– 1 quả trứng, đánh tan trong bát
– 2 chén dầu thực vật để chiên

Cách làm:

Bước 1:
Tôm bóc vỏ, giữa lại phần đuôi cho đẹp, bỏ chỉ tôm. Thấm khô thịt tôm bằng khăn giấy, khứa nhẹ dưới bụng tôm để con tôm thẳng ra. Sau đó, ướp tôm với 2 muỗng canh tương ớt, 1 muỗng canh mật ong rồi trộn đều tay cho đến khi ngấm.

Bước 2:
Đánh tan 1 quả trứng gà. Nhúng tôm lần lượt vào trứng gà, lăn qua 1 lớp dừa nạo sao cho phần dừa bám vào từng con tôm.

Bước 3:
Bánh tráng bía cắt làm đôi. Trải bánh tráng ra, cho tôm vào, để phần đuôi tôm thò ra cuộn lại, .

Bước 4:
Đun nóng dầu ăn, cho từng miếng chả giò vào, chiên vàng giòn nhỏ lửa cho các mặt chín đều. Thỉnh thoảng trở đều tay để chả giò không bị cháy. Gắp chả giò ra đĩa cho nguội bớt.

Bước 5:
Pha sốt ăn kèm: Cho 1 muỗng canh tương ớt, 2 muỗng canh sốt mayonnaise, 1 muỗng canh nước cốt chanh, ngò rí cắt nhỏ, 1/4 muỗng cà phê muối, 1/3 muỗng cà phê tiêu vào chén, khuấy đều.

Bước 6:
Vị giòn ngọt của chả giò, thơm mềm của tôm, chua béo của nước sốt ăn kèm ngon không cưỡng nổi. Nhanh tay thưởng thức đi nào.

NHỮNG MÓN NGON

vào trời đông giá rét

Bài viết: **Vi Lyli**
Hình ảnh: **Phương Aly**

Mùa lạnh còn gì tuyệt hơn là cùng bạn bè quây quần bên những món nướng nóng hổi vừa thổi vừa ăn. Thịt ba chỉ nướng, nầm bò nướng, hay ngô nướng... là những món ăn được yêu thích nhất mỗi khi đông về.

Lẩu

Lẩu là món ăn phổ biến trong những ngày đông rét buốt. Được cùng người thân, bạn bè ngồi xì xụp bên nồi lẩu thơm lừng, nóng hổi thì còn gì bằng.

Nếu như bạn và nhóm bạn của mình muốn tìm một chỗ ăn uống nhưng lại không thể quyết định sẽ ăn gì, người thí thích ăn hải sản, người lại thích thịt heo, thịt bò, lẩu là món ăn tuyệt vời cho bạn. Lẩu là món dễ ăn, bạn có thể ăn với bún, mì tươi, mì gói, thậm chí chỉ húp nước lẩu cũng đủ no, lại còn đa dạng ẩm thực, có thể nấu với gần như tất cả các loại nguyên liệu như lẩu cua, lẩu thái, lẩu hải sản, lẩu bò, hay đơn giản chỉ là lẩu rau, lẩu nấm. Ngồi ăn lẩu với bạn bè, nhâm nhi cùng vài chai bia, thưởng thức gió bờ kè thổi vào lạnh buốt và hít hà khói lẩu, bạn có thể ngồi tận hưởng cảm giác đó hàng giờ mà không biết chán.

Thịt heo nướng

Vẫn là những miếng thịt ba chỉ, song không còn là món thịt kho tàu hay thịt ba chỉ luộc như bạn vẫn làm ở nhà. Món thịt ba chỉ nướng với những miếng thịt được tẩm ướp khéo léo và nướng trên bếp than hoa trong tiết trời se lạnh của mùa đông. Hương vị của món thịt ba chỉ nướng cũng khác hẳn so với những món ăn khác, nó dai dai, giòn giòn, sần sật khi vừa được chín tới. Thật tuyệt khi ngồi bên bếp nướng, tay vừa lật từng miếng thịt vừa chém gió với lũ bạn lâu ngày không tụ tập.

BÁNH MÌ SÀI GÒN

MÓN ĂN ĐƯỜNG PHỐ ĐƯỢC YÊU THÍCH NHẤT

Bài viết: **Hana Tống**

Người Việt Nam rất thích bánh mì, họ có thể ăn nó mọi lúc, mọi nơi. Nó xuất phát từ lịch sử của chúng ta khi nền văn hóa ẩm thực Pháp có ảnh hưởng mạnh mẽ đến lối sống và văn hóa ăn uống của người Việt từ thế kỷ trước.

Nếu bún bò, cơm tấm là món được nhiều người ưa thích cho bữa ăn sáng, bánh mì lại nằm ở "chiếu trên" khi là món ăn bình dân hơn và được nhiều người lựa chọn cho tất cả các bữa ăn của mình từ ăn sáng, trưa hay chiều cho đến những bữa ăn xế, những bữa ăn tận khuya hay rạng sáng, mọi lúc và mọi nơi, bởi vì nó giống "điện thoại di động", dễ dàng mang đi!

Trước kia, khi mới được biết đến, người Việt Nam đã nghĩ ra rất nhiều món ăn kèm để món bánh mì trở nên phong phú và ngon hơn với chả lụa, pate, gà xé và trứng opla ... nhưng hiện nay, có rất nhiều sự lựa chọn hợp với sở thích của bạn, từ cá đóng hộp với nước sốt cà chua, bì(da heo) với nước mắm, bánh mì xíu mại, bánh mì chả Cá, bánh Mì thịt quay-nướng, bánh mì phá lấu, với xì dầu và tương ớt.

Nhưng dù có nhiều sự lựa chọn hơn, chúng tôi vẫn trung thành với truyền thống, đó là lý do tại sao ở Sài Gòn có rất nhiều gian hàng bánh mì nổi tiếng với loại bánh mì pate tuyệt vời, jambong, chả lụa... Bạn dễ dàng tìm cho mình một ổ bánh mì đúng với sỡ thích tại rất nhiều quầy hàng bánh mì nhỏ, từ những người bán hàng rong xung quanh các con đường lớn nhỏ hay thậm chí là trong các nhà hàng hiện đại.

Một ổ bánh mì ngon, quan trọng nhất là sự kết hợp của các loại thành phần, của nước tương đậu nành và tương ớt, bánh mì của bạn sẽ không thể ngon hơn nếu thiếu một chút cà rốt, củ cải trắng ngâm và một ít dưa leo tươi, một vài cọng ngò hoặc rau răm.

Bánh mì không khiến bạn béo lên vì trong bánh mì có rất nhiều chất xơ, hydrat-cacbon, vitamin B và khoáng chất. Bánh mì có lợi cho cả sức khỏe lẫn vấn đề giảm cân nữa đấy.

Các cửa hàng bánh mì nổi tiếng tại thành phố Hồ Chí Minh phải kể đến như: Bánh mì Như Lan góc đường Hàm Nghi, bánh mì Huỳnh Hoa - đường Lê Thị Riệng, bánh mì Hà Nội - Nguyễn Thiện Thuật, bánh mì Ngọc Sáng Lý Tự Trọng ... và rất nhiều loại bánh mì khác, rất ngon bạn có thể tìm thấy trên những con đường xung quanh thành phố, giá chỉ khoảng 1 đôla (từ 10.000-15.000-23.000 VNđ).

Bánh mì Sài Gòn - được coi là một trong những thức ăn đường phố ngon nhất thế giới do trang Lonely Planet bình chọn sau khi khảo sát trên toàn cầu, nghe rất tự hào phải không.

Trạm Dừng XANH

Khi cuộc sống quá bận rộn làm cho chúng ta không đủ thời gian chăm sóc cho bản thân mình, lơ là sức khoẻ thì bạn ơi hãy đọc chuyên mục này để tạm nghỉ sau quãng thừoi gian bận rộn kia. Tràm dừng này sẽ cung cấp cho bạn những tip sống xanh nhằm giúp bạn cân bằng lại cuộc sống.

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA

RAU SẠCH VÀ RAU HỮU CƠ

Bài viết: **An Nhi**
Hình ảnh: **Đức Lê**

Để đáp ứng nhu cầu này, thị trường hiện nay đã xuất hiện nhiều thương hiệu rau sạch, thực phẩm an toàn. Tuy nhiên, để chắc chắn đó có phải rau sạch hay không và thế nào là an toàn thì người tiêu dùng cần nhận biết bằng nhiều cách khác nhau.

Rau được chia làm 2 loại là rau hữu cơ và rau sạch (rau an toàn). Nhiều người tiêu dùng cho rằng đây cùng là một loại nhưng thực tế có sự khác biệt rõ ràng giữa hai loại rau này.

Rau hữu cơ

Là loại rau được canh tác trong điều kiện tự nhiên, không sử dụng phân bón hóa học, không phun thuốc bảo vệ thực vật, không sử dụng thuốc diệt cỏ, không sử dụng sản phẩm biến đổi gen...

Do được canh tác trong điều kiện tự nhiên mà rau hữu cơ có hàm lượng dinh dưỡng cao hơn các loại rau khác, đồng thời chứa nhiều khoáng chất có ích cho cơ thể con người.

Nhiều hộ gia đình hiện nay tự trồng rau ăn cho gia đình để đảm bảo an toàn thực phẩm và vừa tiết kiệm chi tiêu.

Rau sạch

Là loại rau được sản xuất theo đúng quy trình kỹ thuật, hạn chế đến mức thấp nhất việc sử dụng phân hóa học, thuốc trừ sâu, thuốc kích thích... nhằm giảm tối đa lượng độc tố tồn đọng trong rau như nitrat, thuốc trừ sâu, kim loại nặng và vi sinh vật gây bệnh.

Đồng thời người sản xuất phải tuân thủ các biện pháp kỹ thuật như: Canh tác trên đất trồng sạch, sử dụng nước tưới sạch, sử dụng phân bón theo hạn mức cho phép, sử dụng giống cây trồng chất lượng...

Sự khác biệt giữa rau sạch và rau hữu cơ là gì?

Để phân biệt rau hữu cơ và rau sạch, người tiêu dùng có thể dựa vào một số đặc điểm sau:

Hình dáng bên ngoài:

Rau sạch có thân, lá đồng đều, đậm màu và đẹp mắt, hấp dẫn hơn rau hữu cơ. Trong khi đó rau hữu cơ thường phát triển không đồng đều khiến thân lạ không được bóng mượt, màu sắc cũng nhạt hơn.

Mùi vị:

Rau hữu cơ có mùi vị đậm đà, tự nhiên hơn so với rau sạch do khả năng tích lũy dinh dưỡng trong một thời gian đủ dài.

CÔNG THỨC
DETOX
giúp thanh lọc cơ thể.

Bài viết: **Hạnh Nhi**
Hình ảnh: **Đức Minh, Hải Phong**

Detox không phải loại nước "thần kì" giúp giảm cân thần tốc nhưng nếu sử dụng thường xuyên bạn sẽ bất ngờ vì những thành quả mà nó mang lại.

Detox không chỉ giúp chị em có làn da đẹp, mịn màng mà còn lưu giữ nét thanh xuân, tươi trẻ. Hơn thế nữa, nhờ khả năng thanh lọc cơ thể cực tốt, loại nước "thần kì" này còn hiệu quả trong việc phòng chống ung thư, đặc biệt là các căn bệnh liên quan đến đường tiêu hóa.Bởi vậy, để làm đẹp an toàn, các nàng luôn truyền tai nhau những bí kíp làm đẹp đến từ thiên nhiên, ví dụ như ăn nhiều trái cây, bổ sung chế độ rau xanh hoặc uống nhiều nước.

Detox là quá trình thanh lọc cơ thể, giúp các cơ quan, tế bào quan trọng trong cơ thể được đào thải các chất độc ra bên ngoài. Hiện nay, nhắc tới nước detox, chắc hẳn đã không còn xa lạ bởi sự phổ biến và công dụng "thần kì" củ nó đến sức khỏe, dáng vóc và lan da của các chị em. Để hiểu rõ hơn công dụng của từng loại để chọn ra công thức "chuẩn" cho mình thì các nàng cùng đi tìm câu trả lời nhé!

Công thức từ chanh và dưa chuột giúp hỗ trợ tiêu hóa, giảm cân.

Chanh và dưa chuột là nguyên liệu đã quá quen thuộc đối với các chị em nội trợ. Hơn thế nữa, chúng còn là trợ thủ đắc lực trong việc chăm sóc da từ trong da ngoài, được khá nhiều người sử dụng từ xưa đến nay. Tuy nhiên, chỉ cần thay đổi cách chế biến một chút, bạn có thể mang lại hiệu quả gấp đôi khi sử dụng hai loại trái bé xinh này.

Để có một phần detox giúp hệ tiêu hóa bạn cần 1/2 quả chanh xanh, 1/2 quả dưa chuột, lá bạc hà và 300ml nước lọc để nguội. Chỉ cần vài bước đơn giản là xắt mỏng chúng thành các khoanh tròn, xếp vào ly và cho nước rồi mang đi ướp lạnh. Vậy là bạn đã hoàn thành công thức detox hỗ trợ tối đa cho hệ tiêu hóa rồi đấy.

Công thức cho làn da khỏe mạnh và mịn màng

Muốn da đẹp thì hãy dùng dâu tây trong công thức detox của bạn mỗi ngày. Loại quả thuộc họ berry này thật "thần kì" khi có thể chống lại các tác động gây lão hóa từ môi trường, từ đó trả lại cho bạn thanh xuân với làn da mịn màng và khỏe mạnh. Sử dụng sáu quả dâu tây cùng một quả chanh đã xắt lát tròn và một ít lá bạc để biến hóa thành công thức hoàn hảo cho làn da.

Nếu bạn muốn cố định cho những lát chanh và dâu tây trong ly thật đẹp mắt thì hãy sắp xếp chúng không theo bất kì quy luật nào, sau đó cho đá viên và nước vào. Với công thức này, bạn vừa có một ly detox thơm mùi dâu vừa không phải mắc công đợi ướp lạnh.

Công thức chống oxy hóa và giảm cholesterol

Oxy hóa là nguyên nhân dẫn tới sự lóa hóa sớm ở con người, đặc biệt là phái đẹp. Không ít các nghiên cứu khoa học điên đầu về vấn đề tìm ra giải pháp để ngắn chặn tình trạng oxy hóa sớm hiện nay. Tuy nhiên, với công thức "kì diệu" đến từ kiwi, dâu tây, lá bạc hà bạn sẽ có một loại nước uống cực hiệu quả để chống lại hai căn bệnh "nguy hiểm" đến nhan sắc và sức khỏe của bản thân mình.

Ngoài ra, bạn có thể sử dụng nhiều loại quả khác để kết hợp với dâu tây, kiwi để mang lại hiệu quả cao khi sử dụng detox chống oxy hóa. Nếu không tìm mua được hai loại quả này, bạn có thể sự dụng dưa hấu và dưa leo. Hai loại quả này đều có những tính năng vô cũng hữu hiệu trong việc bảo vệ nhan sắc của phái đẹp, mà lại vô cùng dễ tìm ở các cửa hàng tiện lợi, siêu thị hay chợ gần nhà đấy.

Tăng cường miễn dịch và trẻ hóa làn da

Với những cô nàng xinh đẹp có sức khỏe khá yêu mỗi khi thời tiết thay đổi thì uống detox mỗi ngày sẽ giúp hệ miễn dịch được tăng cường. Không chỉ vậy, sức khỏe đảm bảo cũng giúp làn da phái đẹp được cải thiện, trẻ đẹp và căng mọng hơn. Nếu vẫn còn băn khoăn chưa biết sử dụng loại quả nào để đạt hiệu quả cao nhất thì chị em hãy sử dụng những trái cam mọng nước trong tủ lạnh nhà mình.

Cam rất giàu vitamin C, thường được sử dụng khi nhà có người ốm hoặc vào những ngày trời nắng nóng, cơ thể mỏi mệt. Vì vậy với công thức detox từ trái cam, bạn sẽ giúp cơ thể được thanh lọc, tăng sức đề kháng và có làn da "trẻ mãi với thanh xuân" nếu sử dụng thường xuyên, đúng cách.

Với công thức chủ yếu là trái cây ít đường và có độ chua dịu vừa phải, nước detox sẽ giúp bạn thanh lọc cơ thể hiệu quả, đặc biệt là còn có khả năng chống ung thư. Hơn thế nữa, bạn có thể sử dụng bất kì loại trái cây nào hiện có để có thể mix chúng với nhau và cho ra một công thức mới hoàn toàn có hiểu quả gấp đôi những loại thông thường.

Detox giống như nước bình thường, vì vậy bạn có sử dụng khi đi học, đi chơi bằng cách cho hoa quả vào một chếc bình nhỏ xinh đấy.

CÔNG DỤNG TUYỆT VỜI CỦA NHỮNG TRÁI CHANH

Bài viết: **Hạnh Nhi**
Hình ảnh: **Đức Minh, Hải Phong**

Trước đây, chanh thường được sử dụng như một loại trái cây dùng pha nước để giải nhiệt cơ thể hoặc gia vị chế biến món ăn. Nhưng mới đây, Thư viện Y học Quốc gia Mỹ vừa công bố hàng loạt nghiên cứu về nước cốt chanh, có tác dụng đối với căn nhiều bệnh.

Tác dụng kỳ diệu từ một loại quả rẻ tiền.

Trong khi hàng tỷ USD được đổ vào cho các hoạt động nghiên cứu và phát triển các loại thuốc chữa bệnh thì các nhà khoa học đã chứng minh nước cốt chanh lại có thể làm giảm nhẹ và thậm chí chữa được nhiều bệnh. Người ta đã biết chanh có những công dụng chữa bệnh như như giải độc cơ thể bằng cách kích thích chức năng gan thận hoạt động, tăng cường hệ thống miễn dịch và làm giảm tác động của các gốc tự do.

Công dụng của nước cốt chanh

Công dụng đối với bệnh sốt rét: một nghiên cứu mới đây phát hiện nước cốt chanh có thể làm tăng đáng kể khả năng chữa bệnh khi kết hợp với thuốc điều trị thông thường, không chỉ thế còn làm giảm tác dụng phụ của thuốc.

Tác dụng với các thành phần gây ngộ độc trong thực phẩm: Các nhà khoa học cũng phát hiện nước cốt chanh có thể dùng để khử trùng nước bằng cách diệt norovirus - nhóm virus gây bệnh tiêu chảy, nôn mửa, đau bụng - cũng như Escherichia coli. Nước cốt chanh cũng có thể diệt mầm bệnh tả - căn bệnh được cho rằng ảnh hưởng đến 3-5 triệu người và năm 2010 đã có 100.000-130.000 người tử vong.

Ung thư tụy: Đây là một bệnh ung thư khó chữa trị, nhưng theo nghiên cứu của các nhà khoa học nước cốt chanh có khả năng làm giảm nguy cơ phát triển khối u này trên các bệnh nhân tham gia thử nghiệm.

Hỗ trợ cai thuốc lá: Mỗi năm, thuốc lá cướp đi sinh mạng của gần 6 triệu người trên thế giới. Một thử nghiệm lâm sàng so sánh giữa kẹo cao su chứa nicotine và chiết xuất từ nước chanh cho thấy "loại nước này có thể sử dụng hiệu quả trong hỗ trợ cai thuốc lá.

Tác dụng ít biết của vỏ chanh

Vỏ chanh được cho là có tác dụng ngăn ngừa đối với các vấn đề về tim, mụn trứng cá, cholesterol.

Vỏ chanh còn có tác dụng hạ sốt trong bệnh sốt rét. Khi bị sốt rét, uống 1 cốc nước to vỏ chanh đặc, ấm, chỉ trong vòng 5 phút là có thể giúp bệnh nhân hạ sốt.

Tuy nhiên, cũng không nên lạm dụng vỏ chanh quá mức, mỗi ngày nên dùng 10-20g. Trước khi thái và sấy khô vỏ chanh, cần ngâm rửa sạch.

Khám Phá

Với đặc điểm riêng về địa lý, khí hậu và cả văn hóa đã dẫn đến những khác biệt về ẩm thực Phương Tây với các nước Châu Á nói chung và Việt Nam nói riêng. Vì thế, ẩm thực Việt Nam luôn là một bức tranh ẩm thực phong phú đầy màu sắc, khiến thực khách nước ngoài ngày đêm tìm tòi, thưởng thức, trải nghiệm, và ngược lại. Ngày hôm nay, nếu bạn chưa có cơ hội ghé thăm những địa danh vòng quanh thế giới, thì còn chần chừ gì nữa mà không ghé thăm chuyên mục này để khám phá tất cả!

Màu đen

XU HƯỚNG ẨM THỰC KHIẾN CỘNG ĐỒNG SÀNH ĂN ĐIÊU ĐỨNG

Bài viết: **Phương Phạm**
Hình ảnh: **Luna Nguyễn**

Chẳng biết từ khi nào, màu đen đã trở thành biểu tượng của mọi xu hướng: thời trang, công nghệ, và giờ đây lại còn xâm lấn cả vào địa hạt… đồ ăn thức uống!

Chiếc hamburger đen với dáng vẻ lạ mắt không hề khiến chiếc bánh trông kém hấp dẫn, ngược lại còn tôn lên màu sắc bắt mắt của các loại nguyên liệu đi kèm.

Từ gam màu quyền lực của giới thời trang và công nghệ

Ngành thời trang tôn thờ sắc đen tuyền bởi đây là gam màu chưa bao giờ lỗi mốt, vừa đại diện cho những khám phá mới mẻ, vừa là nguồn cảm hứng cho cái tôi cá tính của bất cứ nhà mốt nào.

"Màu đen là sự khiêm tốn và kiêu ngạo cùng một lúc. Màu đen lười biếng, dễ dãi nhưng huyền bí.

Trên hết, tuyên ngôn dõng dạc của màu đen chính là: Tôi không làm phiền anh - anh đừng làm phiền tôi." - Nhà thiết kế Nhật Bản Yohji Yamamoto chia sẻ.

Và rồi những món ăn quen thuộc cũng bỗng một ngày khoác lên sắc đen độc đáo đến lạ kỳ.

Nhưng đến khi sắc đen di cư vào ẩm thực, đây mới chính là thời điểm mà bất cứ tín đồ nào từng yêu mến màu sắc này cũng phải ngoái nhìn. Đồ ăn dọn lên không còn mang sắc vàng ươm hay xanh tươi mát quen thuộc nữa, thay vào đó là vẻ đen tuyền chất ngất khiến người ta thích… ngắm hơn cả ăn. Màu đen trong ẩm thực đem đến vẻ ngoài mới cho những món ăn đã quen thuộc, gợi nên sự tò mò xen lẫn do dự để thưởng thức vì quá khác biệt.

Tân binh trong làng ẩm thực đen

Và đây, tân binh mới nhất trong làng ẩm thực đen chính là cây kem ốc quế siêu lạ mắt này. Chẳng phải vị ngọt, vị mặn, hay vị chua, CORNETTO Black Hojicha chính là sự kết hợp của hành trình trải nghiệm độc đáo: kem vị trà Hojicha Nhật Bản hòa quyện sốt sô cô la đậm vị, giòn tan rôm rốp hạt bánh sô cô la trân châu lạ miệng và ghi điểm cuối cùng là vỏ ốc quế màu đen có một không hai.

Những món ăn có màu đen huyền bí mang lại trải nghiệm mới mẻ luôn được cộng đồng sành ăn đón nhận và đánh giá xứng đáng để thử. Nếu bạn cũng là một tín đồ sành ăn, đừng ngần ngại thử ngay những hương vị độc – đỉnh này nhé!

Kiêu kì, quyến rũ thế thôi - Sắc đen sang chảnh lên ngôi không ngừng!

Kem ốc quế CORNETTO Black Hojicha

LATTE ART là gì?

BÍ MẬT SAU NHỮNG LY CÀ PHÊ SỐNG ẢO LUNG LINH.

Bài viết: **Khánh Băng**
Hình ảnh: **Tuấn Trần, Khải Hoàng**

Có ai đã từng xuýt xoa về những hình vẽ trên những cốc cà phê được làm bởi những barista chưa? Mình đã từng và tới tận bây giờ vẫn chưa bao giờ ngừng sự thích thú về nó. Cùng mình đi một vòng những món uống "sống ảo" và khám phá về latte art nhé!

Latte Art, hiểu theo nghĩa dân dã của mình, là nghệ thuật vẽ hình trên bề mặt ly cà phê bằng bọt sữa và topping. Đi cà phê, muốn có những bức hình sống ảo đẹp lung linh, thì hãy gọi ngay cho mình những món không chỉ ngon mà còn "ảo" này nhé.

1. Cà phê Latte nóng

Để bắt đầu ngày mới tràn đầy năng lượng và yêu đời hơn, hãy gọi cho mình một cốc cà phê Latte nóng đi nào!

Latte là một thức uống có phần dịu dàng hơn bao gồm espresso, lớp sữa đánh nóng và một lớp foam (bọt) mỏng. Đôi khi chẳng cần đến sự can thiệp của đường, chúng ta vẫn có thể cảm nhận được vị ngọt, béo của sữa.

Chắc có lẽ nhiều bạn sẽ thấy lạ và thắc mắc vì sao sữa không đường lại ngọt được! Đó là do trong sữa đã có sẵn một lượng đường lactose nho nhỏ và khi sữa được đánh nóng lên, lưỡi của chúng ta sẽ nhạy cảm với vị ngọt của của sữa hơn.

Lời khuyên cho các bạn uống không quen Latte là chúng mình có thể yêu cầu bỏ thêm một số loại si-rô như Vanilla, Caramel hoặc Hazelnut, để làm tăng hương vị của ly cà phê và giảm bớt vị đắng nhé!

Tips cho bạn để tỏ ra "sành" cà phê hơn: Công thức khi order bằng tiếng Anh là Vanilla Latte, Caramel Latte…

2. Mocha nóng

Nếu bạn như mình, "lậm" món socola béo, bùi, thì hãy gọi: "Anh ơi, cho em một ly Mocha!" liền đi nào! Ngoài là cà phê, Mocha còn mang trên mình một vị socola đắng nhẹ. Vị choco-café này lại càng thêm ngon với một vòng kem béo (whipping cream) ở trên. Những tín đồ sành điệu hơn nữa, có thể rắc thêm một chút bột quế (cinnamon), bột cacao… và kèm thêm một chút bánh marshmallow ở trên mặt nữa.

Ít có ai biết Mocha còn có một tên gọi khác nữa – Mocaccino (theo tiếng Ý) và được đặt tên theo một thành phố đó là Mocha, Yemen – một trong những điểm thương mại café lớn đó. Ghi điều này vào trong đầu sau này còn "khoe" vốn kiến thức cà phê của mình đi nào!

Tips cho bạn để tỏ ra "sành" cà phê hơn: Lưu ý nhé, Mocha đọc chính xác nhất là Mo-ka chứ không phải Mo-cha đâu nhen!

Lượng caffein vừa đủ để bạn tỉnh táo cho một ngày làm việc.

Nhìn cốc cà phê này thôi là thấy yêu đời hẳn.

Latte Art muôn hình vạn trạng, từ những hình đơn giản cho đến phức tạp.

3. Matcha latte ngọt dịu

Tới phần đặc biệt của tín đồ thích trà xanh đây rồi! Matcha Latte (hay còn gọi là Latte trà xanh) xuất sắc ghi điểm với những bạn trẻ không uống được cà phê hoặc những bạn muốn tìm một thức uống nhẹ nhàng nhưng lại không mất ngủ nữa đó.

Với màu xanh lá cây bắt mắt, Matcha Latte được pha bằng cách trộn bột matcha trà xanh với nước trước sau đó mới đổ sữa đã đánh nóng vào để vẽ.

Tùy vào quán bạn uống, họ có thể pha những công thức khác nhau, sử dụng những loại bột matcha khác nhau và lượng sữa khác nhau từ đó cho ra những loại Latte trà xanh có vị ngọt – đắng không gì lẫn với nhau được.

Sau khi đọc bài này, bạn đã cảm thấy mình "rành" cà phê và nghệ thuật latte art hơn chưa nào? Nếu đã thấy hứng thú rồi thì cùng nhau đi thưởng thức những loại thức uống vừa ngon lại vừa bắt mắt này đi thôi!

Chống Oxy hoá sống ngày tươi trẻ

fuzetea+

TRÀ ĐÀO & HẠT CHIA

CHẤT CHỐNG OXY HÓA TPP-C

CHO CUỘC SỐNG TƯƠI TRẺ MỖI NGÀY

TRÀ HẠT CHIA

ĐÀO CHANH DÂY

* TPP-C, Tea Polyphenol và vitamin C, là chất chống oxy hoá có trong Fuze Tea+

Một sản phẩm chất lượng của gia đình Coca-Cola

** Hình ảnh minh họa cho mùi vị sản phẩm

FUZE TEA is a trademark of CSP BEVERAGES LIMITED. © 2017 All Rights Reserved

KFC

Vị ngon trên từng ngón tay

KFC

Gà kẹp ZINBO

Burger không bánh chỉ Gà!

59.000 VNĐ

KFCVIETNAM

KFC DELIVERY

GIAO HÀNG TẬN NƠI

1900 6886

KFCVIETNAM.COM.VN