

CÁC MÓN ĂN CHÂU Á LÀNH MẠNH

HEALTHY ASIAN RECIPES

REACH



VIETNAMESE

CÁC MÓN ĂN CHÂU Á LÀNH MẠNH

HEALTHY ASIAN RECIPES

REACH



VIETNAMESE

ĐÔI LỜI GHI NHẬN CÔNG LAO

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các thành viên của hội, các nhân viên và cựu nhân viên của ICHS và những người khác đã đóng góp thời gian, kỹ năng và/hoặc các công thức nấu ăn cho ấn bản đầu tiên của “Các món ăn Châu Á lành mạnh.” Chúng tôi cũng xin được thứ lỗi đối với các cá nhân không được nhắc đến ở đây.

Bao Le
Orange Text, Inc.
Catherine Wu
Clay Irving
Christina Chen
DoQuyen Le Huynh
Irwin Batara
Janet Kapp, *Nutrition Consultant*
Public Health Seattle-King County
Kin On Health Care Center
Krissy Kumata
Lois Watkins, *REACH Program Manager*
Public Health Seattle-King County
Maxine Chan

May Lo
Misook O
Nancy Namkung
Nicole Lee
Periplus Editions, “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro
Peter Quenguyen
Phan Lac
Rahul K. Gupta
Robert Son
Sefie O. Cabiao
T.D. Wang Advertising Group
Vanthly Ly
Veronica Kim

VỀ ĐƠN VỊ CUNG CẤP



REACH

Nhiệm vụ của Liên minh REACH là làm giảm thiểu những cách biệt trong việc chăm sóc y tế đối với bệnh tiểu đường giữa các cộng đồng các sắc tộc. Thông qua sự hợp tác mạnh mẽ, chúng tôi sẽ tiếp thêm sức mạnh cho các cá nhân, gia đình, cộng đồng, và xây dựng những biện pháp lâu dài và bền vững để phòng chống và kiểm soát bệnh tiểu đường, bằng cách dùng những nguồn lực cộng đồng thích hợp của Quận Hạt King.



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

ICHS

ICHS là một trung tâm chăm sóc sức khỏe phi lợi nhuận. Chúng tôi cung cấp các dịch vụ về giáo dục sức khỏe, chăm cứu, y dược và nha khoa với giá cả phù hợp chủ yếu cho các cộng đồng người gốc châu Á - Thái Bình Dương hiện đang sinh sống tại Seattle và Hạt King.

Theo khả năng nhận định của chúng tôi, các thông tin trong cuốn sách là chính xác và hoàn thiện. Chúng tôi không chịu trách nhiệm về tất cả các công thức món ăn cũng như các chỉ dẫn. Chúng tôi đã hết sức cố gắng trong việc tìm chủ sở hữu của các tài liệu có bản quyền để xin phép sử dụng tài liệu. Seattle-King County Public Health và International Community Health Services không chịu trách nhiệm về tất cả các vấn đề liên quan đến việc sử dụng các thông tin được trình bày trong cuốn sách.



ACKNOWLEDGEMENTS

Thank you to the many community members, ICHS current and former staff, and others who have contributed their time, skills, and/or recipes to the development of this first edition of "Healthy Asian Recipes." Sincerest apologies to those not listed.

Bao Le
Orange Text, Inc.
Catherine Wu
Clay Irving
Christina Chen
DoQuyen Le Huynh
Irwin Batara
Janet Kapp, *Nutrition Consultant*
Public Health Seattle-King County
Kin On Health Care Center
Krissy Kumata
Lois Watkins, *REACH Program Manager*
Public Health Seattle-King County
Maxine Chan

May Lo
Misook O
Nancy Namkung
Nicole Lee
Periplus Editions, "*Authentic Recipes from the Philippines*" by Reynaldo G. Alejandro
Peter Quenguyen
Phan Lac
Rahul K. Gupta
Robert Son
Sefie O. Cabiao
T.D. Wang Advertising Group
Vanthly Ly
Veronica Kim

ABOUT THE PROVIDERS



REACH

The mission of the REACH Coalition is to reduce diabetes health disparities experienced by communities of color. Through strong partnerships, the eCoalition supports the empowerment of individuals, families, and communities, and creates sustainable long-term approaches to prevention and control of diabetes by utilizing all appropriate community resources in King County.



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

ICHS

ICHS is a nonprofit health care center offering affordable medical, dental, pharmacy, acupuncture, and health education services primarily to Seattle and King County's Asian and Pacific Islander communities.

The information contained in this book is accurate and complete to the best of our knowledge. All recipes and recommendations are made without guarantees. Every effort has been made to trace the ownership of all copyrighted material in this book and to obtain permission for its use. Seattle-King County Public Health and International Community Health Services disclaim all liabilities in connection with the use of the information contained within.



MỤC LỤC

Những điều cần biết về Bệnh tiểu đường.....	9
Món khai vị và các món ăn kèm.....	25
Món ăn đầu.....	51
Món tráng miệng.....	87
Các thông tin và nguồn tài liệu khác (bằng tiếng Anh).....	99

TABLE OF CONTENTS

What You Should Know About Diabetes.....	17
Starters & Sides.....	26
Entrees.....	52
Desserts.....	88
Other Information and Resources.....	99

Những điều cần biết về Bệnh tiểu đường

Bệnh tiểu đường là gì?

Tiểu đường là trạng thái trong đó cơ thể không sản sinh đủ insulin hoặc sử dụng insulin không đúng. Insulin* giúp cơ thể chuyển hóa đường (glucô) thành năng lượng. Đối với người bị tiểu đường, cơ thể không có khả năng sử dụng lượng đường này. Đường sẽ ở lại trong máu khiến cho lượng đường trong máu cao.

Theo dõi lượng đường trong máu

Người bị bệnh tiểu đường nên kiểm tra mức đường tại nhà để có thể hiểu rõ và kiểm soát bệnh bằng cách tập thể dục và ăn uống có khoa học. Theo dõi lượng đường trong máu là việc quan trọng nhằm tránh tình trạng đường quá cao (chứng cao đường huyết) hoặc quá thấp (chứng hạ đường). Biết được lượng đường trong máu của bản thân sẽ giúp quý vị tham khảo với bác sĩ về căn bệnh của mình và cách điều trị dễ dàng hơn.

Mặc dù quý vị có xét nghiệm HbA1c 3 tháng một lần, như vẫn cần theo dõi lượng đường trong máu tại nhà.

Chứng hạ đường và chứng cao đường trong máu

Chứng hạ đường có nghĩa là lượng đường trong máu của quý vị quá thấp. Các triệu chứng của chứng hạ đường bao gồm run rẩy, chóng mặt, đói bụng, toát mồ hôi, cáu gắt, lo lắng và thậm chí có thể là mất mồi. Đây có thể là kết quả của việc uống quá nhiều thuốc hoặc insulin, ăn quá ít hoặc hoạt động quá nhiều. Trong mọi trường hợp nghi ngờ bị hạ đường, quý vị cần kiểm tra máu trước khi điều trị. Nếu lượng đường là 70 hoặc thấp hơn, quý vị nên tuân theo nguyên tắc 15:15 là ăn khoảng 15 gram thức ăn có chất bột, nghỉ 15 phút, kiểm tra đường và sau đó lặp lại như trên cho đến khi lượng đường đạt mức trên 80. Mười lăm gram chất bột có thể được hấp thụ bằng cách uống nửa ly nước trái cây hoặc nước ngọt thường, 3 viên glucô hoặc một ly sữa không béo.

Chứng cao đường có nghĩa là lượng đường trong máu của quý vị quá cao. Các triệu chứng của chứng cao đường bao gồm đi tiểu nhiều lần, khát nước cực độ, buồn ngủ, đau đầu và đói. Đây thường là kết quả của việc ăn quá nhiều, quá ít insulin hay các thuốc điều trị tiểu đường, bệnh tật hay bị căng thẳng. Nếu lượng đường tiếp tục ở mức cao trong vòng vài ngày, quý vị cần gọi bác sĩ hay y tá điều dưỡng của quý vị.

Bệnh tật và căng thẳng

Đau yếu có thể khiến cho lượng đường trong máu cao lên hoặc thấp hơn bình thường. Nếu đang đau yếu, quý vị cần kiểm tra đường thường xuyên hơn và gọi bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị bị nôn mửa và không thể dẫn nổi con nôn ói, quý vị cần đến bác sĩ ngay. Tuyệt đối không nên ngưng điều trị bệnh tiểu đường mà không tham khảo ý kiến bác sĩ.

Bị căng thẳng cũng có thể làm lượng đường trong máu cao lên. Nguyên nhân của sự căng thẳng có thể là các vấn đề trong gia đình, công việc, tiền bạc, cảm giác cô đơn, ly dị hoặc mất mát người thân và các



thay đổi lớn khác trong cuộc sống hàng ngày. Ăn uống một cách khoa học và tập thể dục thường xuyên có thể giúp giảm sự căng thẳng. So với những người bình thường, chúng trầm cảm thường gặp nhiều hơn ở những người bị tiểu đường. Chúng trầm cảm và buồn bã có thể là những điều thường gặp trong cuộc sống, nhưng nếu nó kéo dài và ảnh hưởng đến khả năng ứng xử trong gia đình, công việc và bạn bè, thì việc tìm sự giúp đỡ là rất quan trọng.

Sống với Bệnh Tiểu Đường: Ăn Uống và Tập Thể Dục

Ăn uống một cách khoa học, thường xuyên tập thể dục và theo dõi cân nặng là những biện pháp quan trọng trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường. Kiểm soát được cân nặng và ăn uống đúng cách sẽ giúp quý vị kiểm soát được lượng mỡ trong máu (cholesterol) và giảm huyết áp.

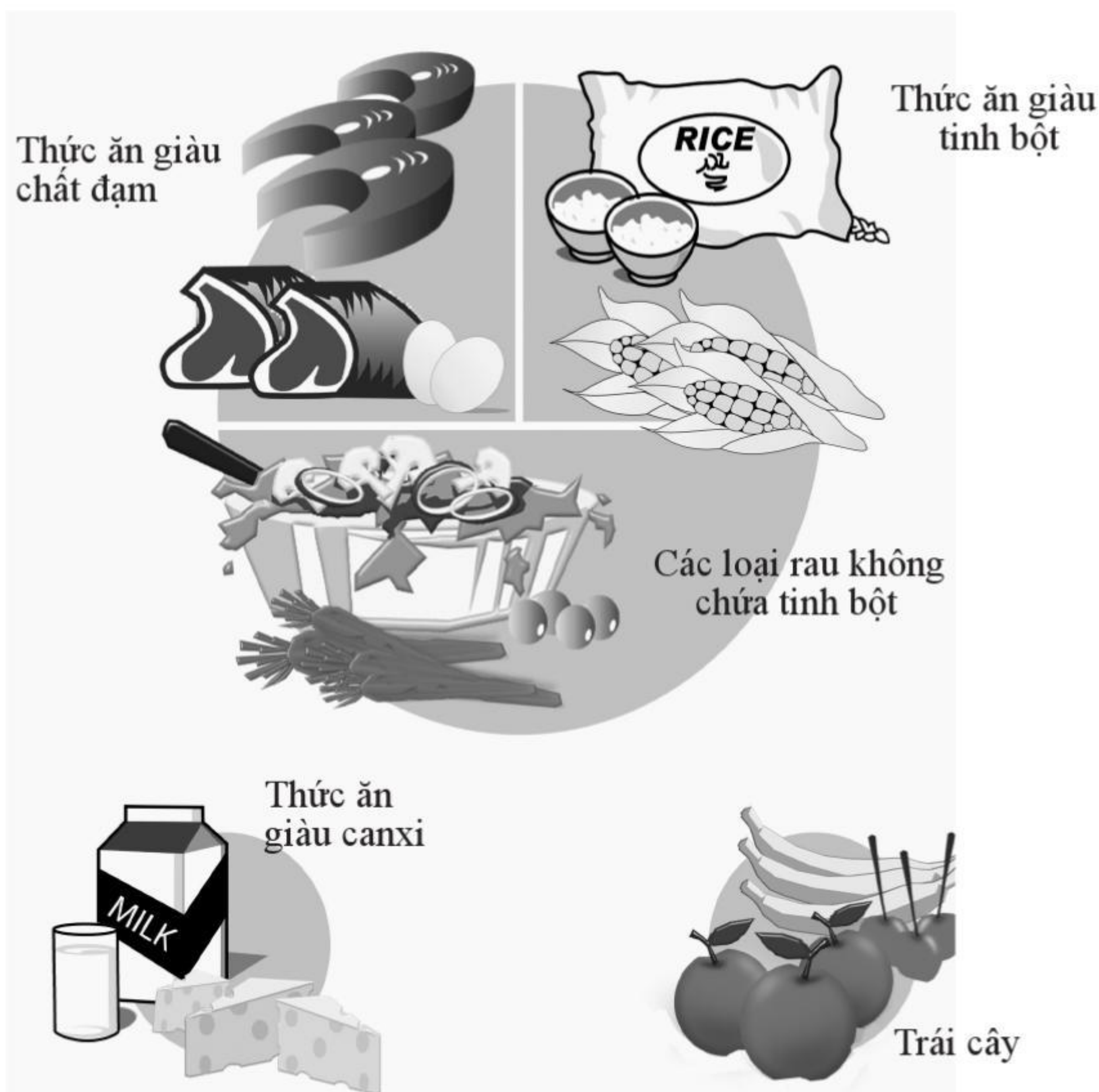
Ăn uống vì sức khỏe:

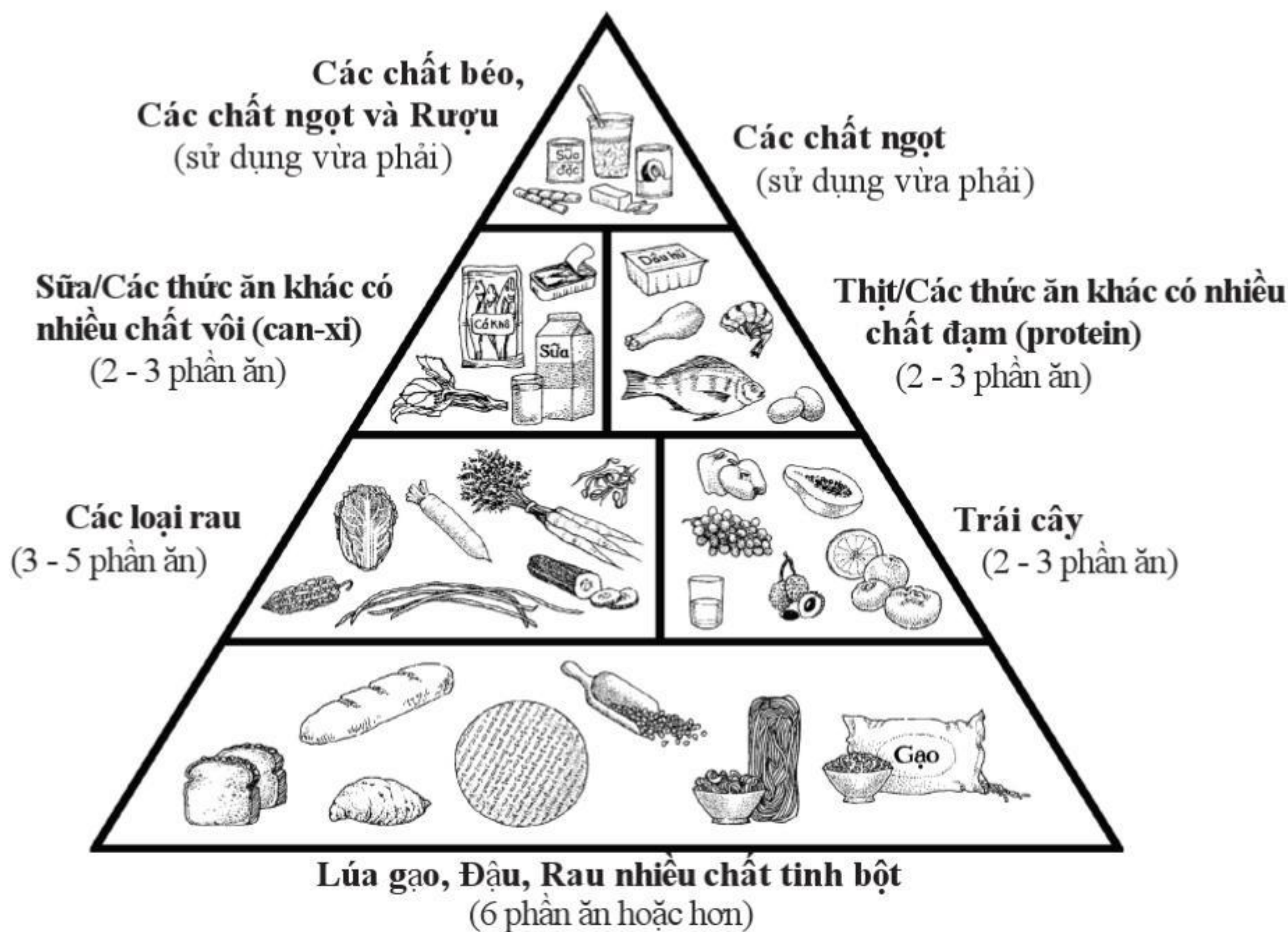
Các nguyên tắc cơ bản cho việc ăn uống đúng cách bao gồm:

- Hàng ngày ăn các thức ăn đa dạng từ các nhóm thực phẩm khác nhau. Quý vị cần hấp thụ đủ lượng sinh tố (vitamin) và khoáng chất cần thiết cho sức khỏe.
- Ăn ít nhất 3 bữa mỗi ngày.
- Ăn cùng một lượng thực phẩm đều đặn mỗi ngày.
- Ăn đúng giờ mỗi ngày.
- Cố gắng đừng bỏ bữa chính hoặc bữa phụ. Bỏ ăn có thể dẫn đến việc ăn bù quá mức sau đó. Bỏ ăn cũng có thể gây ra hạ đường trong máu.
- Nếu muốn giảm cân, quý vị nên giảm lượng thức ăn hoặc giảm khẩu phần.
- Ăn các thực phẩm giàu chất xơ như trái cây, rau, ngũ cốc và đậu.
- Dùng ít dầu mỡ, đường và muối.

Các thực phẩm chứa chất bột (hydrat-cacbon) và đường có ảnh hưởng lớn nhất đến lượng đường trong máu của quý vị. Quý vị cần tự kiểm soát lượng chất bột(hydrat-cacbon) chứa trong mỗi bữa ăn. Có thể bắt đầu bằng một lượng khoảng 45 đến 60 gram chất bột cho mỗi bữa. Một chén cơm hay mì, một củ khoai tây (hay khoai lang) nhỏ, hoặc một chén khoai môn là một khẩu phần phù hợp cho mọi người.

Quý vị nên sử dụng
“Phương pháp Dĩa Cơm Khoa Học”
hoặc “Phương pháp Chén Cơm Khoa Học”
để quân bình lượng thực phẩm đưa vào cơ





<http://www.metrokc.gov/health/REACH/diabetesvietnamese.pdf>

Các chất béo - Một phần ăn có thể là:

1 thìa cà phê dầu thực vật, bơ, hoặc macgarin
10 hạt đậu phụng
1 thìa canh nước cốt dừa

Sữa/Các thức ăn khác có nhiều chất vôi (can-xi) - Một phần ăn có thể là:

1 cốc sữa bò
1 cốc sữa đậu nành đã được bổ sung thêm chất vôi (can-xi)
1 cốc sữa chua
2 cốc rau xanh hoặc rau cải làn
2-3 oz. cá mòi ("sardine") đóng hộp ngâm trong nước

Thịt/Các thức ăn khác có nhiều chất đạm (protein) - Một phần ăn có thể là:

6 oz. đậu hũ mềm hoặc loại thường
3 oz. đậu hũ cứng
2-3 oz. thịt bò nạc (thăn), thịt gà hoặc vịt, thịt heo, cá, hoặc các hải sản khác đã nấu chín
1 quả trứng

Trái cây - Một phần ăn có thể là:

1 quả trái cây tươi nhỏ
1/2 nước trái cây
17 trái nho
1/2 quả bưởi
1/2 lon trái cây đóng hộp

Các loại rau - Một phần ăn có thể là:

1 cốc rau sống
1/2 cốc rau chín

Lúa gạo, Đậu, Rau nhiều chất tinh bột - Một phần ăn có thể là:

1/3 cốc cơm
1/2 cốc mì sợi
1-1/2 cái rưỡi bánh tráng cuốn loại 9 inch
1/2 cốc đậu xanh (chín)
1/3 cái bánh mì
1/3 cốc khoai lang hoặc củ sắn

Các chất ngọt - Một phần ăn có thể là:

2 chiếc bánh quy
1 thìa canh sữa hộp đặc có đường
1 miếng bánh trung thu nhỏ
2 thìa canh rau hoặc cá dầm vớ đường

Các thức ăn giàu chất đạm bao gồm thịt bò, thịt heo, thịt gà, cá, các loại rau, đậu, trứng, tàu hũ và đậu phộng. Để giảm chất béo trong thịt nên nấu ăn bằng cách hấp, nướng, xào, quay, kho hoặc bỏ vào lò nướng. Loại bỏ phần mỡ thừa trước khi ăn. Các loại đậu thường chứa ít béo, giàu chất xơ và là nguồn thay thế tốt cho các sản phẩm thịt có độ béo cao. Nên hạn chế các loại thịt có độ béo cao như xúc xích, gà chieên và tôm, cua, sò, hến. Khi nấu nướng nên sử dụng ít dầu mỡ. Dùng dầu ô-liv cho các món chế biến ở nhiệt độ thấp. Dùng dầu hạt cải cho các món xào nấu ở nhiệt độ cao.

Các thức ăn giàu can-xi [(chất vôi) (calcium)] bao gồm sữa bò hay sữa dê (ít béo hoặc không béo), sữa chua và phomat. Các nguồn can-xi không làm từ bơ sữa bao gồm súp bông cải trắng, tàu hũ cứng đã qua chế biến với can-xi (đọc nhãn hiệu để biết rõ chi tiết), sữa đậu nành và sữa gạo đặc, các loại rau xanh nhiều lá như cải xanh, cải trắng, cải xoăn, cải tía, và cá khô.

Các thức ăn giàu tinh bột có ảnh hưởng lớn đến lượng đường trong máu. Bao gồm cơm, mì, bánh mì, ngũ cốc và các loại rau, khoai, giàu chất bột (hydrat-cacbon) như khoai tây, khoai từ, khoai lang, bắp và đậu. Nếu có thể hãy chọn bánh mì làm từ bột chưa được chế biến, ngũ cốc và mì. Giảm tiêu thụ các loại thực phẩm giàu chất béo và chất đường như bánh ngọt, bánh quy, khoai tây chiên và các loại thức ăn vặt được xào chiên khác.

Các loại dầu và chất béo có lợi cho sức khỏe bao gồm dầu ô-liv, dầu hạt cải và dầu đậu phộng. Những chất béo này giúp bảo vệ tim và tăng lượng mỡ (cholesterol) “tốt” (HDL) cho cơ thể. Vì dầu mỡ chứa nhiều năng lượng (calori) nên hạn chế sử dụng khi nấu nướng và khi ăn.

Các loại rau không chứa tinh bột như bông cải xanh, cà rốt, cải trắng Thượng Hải, và các thứ rau khác chứa ít tinh bột và đường. Nên ăn các loại rau đa dạng thuộc nhóm này. Nên hấp hoặc xào để giữ sinh tố (vitamin) trong rau cải. Dùng ít dầu khi nấu nướng.

Muối và các thức ăn mặn có thể làm tăng huyết áp. Xi dầu, dầu hào và nước mắm chứa một lượng muối rất cao. Cố gắng sử dụng ít muối khi chế biến và khi nêm thức ăn. Nên sử dụng nhiều các loại gia vị không chứa muối, có thể dùng gừng, chanh cho thêm hương vị dễ ăn.

Quý vị cần **tham khảo với bác sĩ về việc nên hay không nên uống rượu, bia trong tình trạng này.**

Một lối sống năng động có thể giúp bạn không chế bệnh tiểu đường. Nên tuân theo các nguyên tắc cơ bản của bài tập thể dục an toàn như sau:

- Nếu quý vị không tập thể dục thường xuyên thời gian gần đây, nên bắt đầu từ từ và tăng dần mức luyện tập.
- Nên tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày. Nếu cần có thể chia ra mỗi đợt tập 10 phút.
- Để việc tập thể dục có nhiều thú vị hơn bằng cách đi bộ với một người bạn hoặc một người thân trong gia đình.
- Làm cho việc tập thể dục trở thành một thói quen hàng ngày.
- Tập những gì mình thích và trong khả năng của mình.
- Đi bộ là loại thể dục hầu như ai cũng có thể làm được.
- Thời gian tốt nhất cho việc tập thể dục là 1-2 giờ sau khi ăn. Nên kiểm tra lượng đường huyết trước khi tập.

Các thông số dinh dưỡng cho người Bệnh Tiểu Đường

Khẩu phần

Các thông tin về dinh dưỡng của một khẩu phần thức ăn luôn ghi trên nhãn hiệu. Thức ăn quý vị chọn ăn có thể nhiều hoặc ít hơn khẩu phần được ghi. Nếu quý vị ăn gấp đôi lượng thức ăn ghi trong khẩu phần, quý vị cần nhân đôi chất dinh dưỡng và năng lượng (calorie). Nếu quý vị ăn một nửa lượng thức ăn được ghi, thì giảm một nửa lượng chất dinh dưỡng và năng lượng (calorie).

Năng lượng (Calorie)

Năng lượng mà quý vị cần tùy thuộc vào tuổi, cân nặng và mức độ hoạt động của quý vị. Nếu trong trường hợp đang giảm cân hoặc giữ cân, quý vị có thể dùng các ghi chú về năng lượng (calorie) để so sánh các sản phẩm tương tự và chọn sản phẩm có ít năng lượng (calorie) hơn.

Năng lượng (calorie) từ chất béo

Chọn thực phẩm có năng lượng (calorie) thấp nhất từ chất béo.

Tổng lượng chất béo

Con số này cho quý vị biết lượng chất béo trong mỗi khẩu phần. Nó bao gồm chất béo có lợi và những chất béo bất lợi cho sức khỏe của quý vị. Chất béo chứa nhiều năng lượng (calorie) hơn chất đạm hay chất bột (hydrat-cacbon). Nếu quý vị đang cố gắng giảm hoặc giữ cân hãy chọn thức ăn có ít chất béo.

Chất béo bão hòa và chất béo dạng *trans* làm tăng lượng mỡ (cholesterol) trong máu. Hầu hết mọi người nên hạn chế các loại chất béo này xuống dưới 20 gram cho một ngày.

Tổng lượng chất bột (hydrat-cacbon)

Chất bột (hydrat-cacbon) có ảnh hưởng lớn nhất tới lượng đường trong máu. Nên chú ý vào tổng lượng chất bột (hydrat-cacbon) nhiều hơn thay vì lượng đường. Tổng lượng chất bột (hydrat-cacbon) bao gồm đường, hydrat-cacbon phức hợp (complex carbohydrate), và chất xơ. Hầu hết mọi người ăn khoảng 45-60 gram chất bột mỗi bữa. Đừng so sánh lượng đường trong thức ăn, vì quý vị có thể bỏ qua các thực phẩm tốt cho sức khỏe như trái cây và sữa vì chúng đều chứa một lượng đường cao. Đôi khi quý vị cũng ăn quá nhiều loại thức ăn như ngũ cốc và các loại hạt không chứa đường (tự nhiên hoặc đường thêm vào) nhưng nó lại chứa nhiều chất bột (hydrat-cacbon).

CÁC THÔNG SỐ DINH DƯỠNG			
Khẩu phần 1 một mảnh (206g)			
Khẩu phần cho mỗi đồ đựng số 6			
Số lượng cho mỗi khẩu phần			
Năng lượng (calo) 216 Calo từ chất béo 89			
Phần trăm (%) giá trị mỗi ngày*			
Tổng chất béo 10g		15%	
Chất béo bão hòa 2g		10%	
Cholesterol 169mg		55%	
Natri 1059mg		45%	
Tổng lượng chất bột 7g		2%	
Chất xơ trong một khẩu phần 0g		0%	
Đường 0g			
Đạm 25g			
Sinh tố A	20%	Sinh tố C	55%
Khoáng chất	4%	Chất sắt	10%
*Phần trăm giá trị mỗi ngày căn cứ trên chế độ ăn 2,000 năng lượng. Giá trị dinh dưỡng mỗi ngày của bạn có thể cao hơn hoặc thấp hơn tùy thuộc vào số lượng năng lượng bạn cần.			

Chất xơ

Chất xơ là phần không tiêu hóa được trong thức ăn từ thực vật. Hầu hết mọi người cần 25-30 gram mỗi ngày. Nên dùng những thực phẩm có ít nhất 5 gram chất xơ trong mỗi khẩu phần. Nếu dùng một loại thức ăn có 5 hoặc hơn 5 gram chất xơ trong mỗi khẩu phần, quý vị hãy trừ nó vào tổng lượng chất bột (hydrat-carbon).

Chất muối (natri)

Natri (chất muối) không ảnh hưởng đến lượng đường trong máu, nhưng có thể ảnh hưởng đến huyết áp. Hầu hết mọi người nên ăn không quá 2400 mg mỗi ngày. Người bị huyết áp cao nên ăn ít hơn.

Tỷ lệ phần trăm về giá trị dinh dưỡng mỗi ngày (% DV) cho biết các dinh dưỡng cần thiết cho mỗi khẩu phần ăn mỗi ngày là 2000 năng lượng (calorie). Một khẩu phần thực phẩm có nguồn dinh dưỡng tốt sẽ cung cấp 10-19% giá trị dinh dưỡng mỗi ngày. Nếu cung cấp khoảng 20% trở lên, đó là một nguồn dinh dưỡng rất tốt. Các thực phẩm tốt cho sức khỏe, là các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng thấp đối với các loại chất béo, chất béo bão hòa, lượng mỡ (cholesterol) và lượng natri. Thực phẩm có tỷ lệ giá trị dinh dưỡng dưới 5% được coi là dinh dưỡng thấp. Quý vị nên chọn 100% giá trị dinh dưỡng mỗi ngày cho các chất xơ, sinh tố (vitamins) và khoáng chất (calcium).

Bảng hoán chuyển	
Một vài đơn vị đo lường của Mỹ	Thể tích tương đương
1/4 muỗng cà phê	1 1/4 ml (cc)
1/2 muỗng cà phê	2 1/2 ml (cc)
1 muỗng cà phê	5 ml (cc)
1 muỗng canh	15 ml (cc)
1/4 ly đo lường	60 ml (cc)
1/3 ly đo lường	75 ml (cc)
1/2 ly đo lường	125 ml (cc)
3/4 ly đo lường	175 ml (cc)
1 ly đo lường	240 ml (cc)
1 muỗng canh = 3 muỗng cà phê	
1 ly đo lường = 1 cup = 273 ml = 16 muỗng cà phê	

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT DIABETES

What is Diabetes?

Diabetes is a condition where the body does not produce or properly use insulin. Insulin helps the body use sugar (glucose) for energy. When you have diabetes, your body is unable to use this sugar and so it stays in the blood stream. As a result, your body has high levels of sugar.

Blood Sugar Monitoring

People with diabetes should check their blood sugar at home to help them understand how to control diabetes through exercise and healthy eating. It is important to check blood sugars to prevent either too high (hyperglycemia) or too low (hypoglycemia) blood sugars. Knowing your blood sugar will also help you to discuss your diabetes with your doctor and plan your care. An HbA1c test every three months is not a substitute for checking blood sugars at home.

Hypoglycemia and Hyperglycemia

Hypoglycemia means that your blood sugar is too low. Symptoms of hypoglycemia are shakiness, dizziness, hunger, sweating, irritability, anxiousness, and even blurred vision. It may result from too much medication or insulin, too little food, or too much exercise. Before treating what you think is low blood sugar, you should always test your blood. If your blood sugar is 70 or below, you should follow the 5:15 rule: eat about 15 grams of carbohydrate, wait 15 minutes, test your blood sugar, and then repeat until your blood sugar is above 80. Fifteen grams of carbohydrate is found in a half glass of juice or regular soda, 3 glucose tablets, or a cup of nonfat cow's milk.

Hyperglycemia means that your blood sugar is too high. The symptoms of hyperglycemia are frequent urination, extreme thirst, sleepiness, headache, and hunger. Hyperglycemia is usually the result of too much food, too little insulin or other diabetes medication, illness, or stress. If your blood sugar remains very high for several days, call your doctor or nurse.

Illness and Stress

Illness can cause blood sugars to be abnormally high or low. If you are ill, it is important to check blood sugars more often and call your doctor. If you are

vomiting and unable to keep food or fluids down, you should contact your provider immediately. Do not quit taking your diabetes medications without talking to your doctor first.

Stress can also raise blood sugar. Stress can be caused by family problems, work, money difficulties, loneliness, death or divorce, and other major life changes. Eating a healthy diet and getting plenty of exercise can help relieve stress. Depression is more common in people with diabetes than in the general population. Depression and sadness can be normal parts of life, but if it continues and interferes with your ability to interact with family, work, and friends, it is important to seek help.

Living with Diabetes: Food and Physical Activity

Healthy eating, exercise, and weight management are important ways to control your diabetes. Managing your weight and eating right will also help you control your cholesterol (blood fats) and lower your blood pressure.

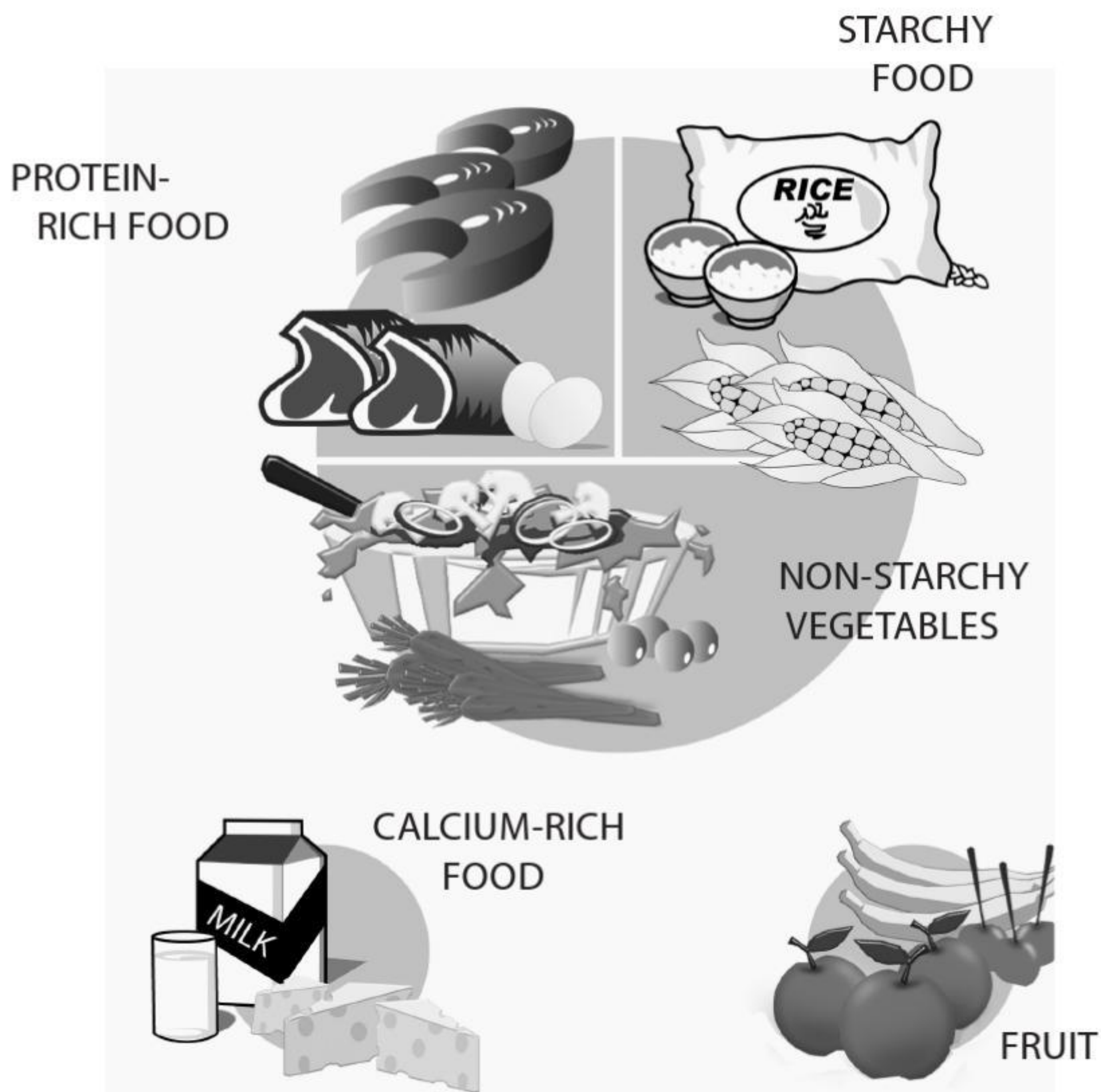
Eating for Health

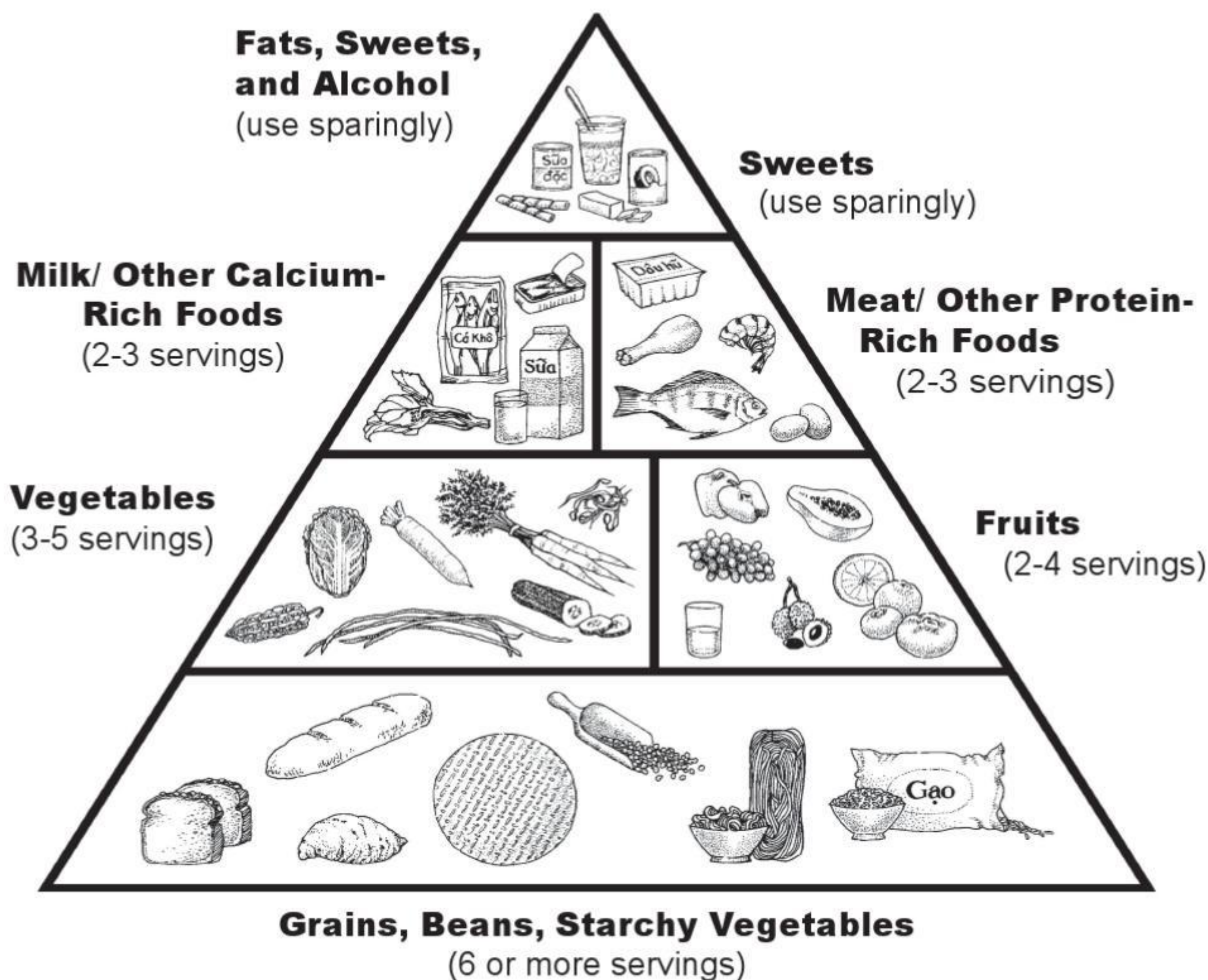
Basic guidelines for healthy eating include:

- Eat a variety of foods from the different food groups every day to make sure you are getting the vitamins and minerals you need for health.
- Eat at least 3 times each day.
- Eat about the same amount of food each day.
- Eat at about the same time every day.
- Try not to skip meals or snacks. Skipping meals may lead to overeating later. Skipping meals may also lead to low blood sugars.
- If you want to lose weight, cut down on the amount of food or your portion size.
- Eat high-fiber foods, such as fruits, vegetables, grains, and beans.
- Use less added fat, sugar, and salt.

Foods that contain carbohydrate and other sugars have the greatest effect on your blood sugar. Control how much carbohydrate you eat at each meal. One cup of rice or noodles, a small potato or sweet potato, or 1 cup of cooked taro is a good serve sizing size for most people.

Try eating using the
“Healthy Plate Method”
to balance your food intake.





<http://www.metrokc.gov/health/REACH/diabetesvietnamese.pdf>

FATS - A serving can be:

1 tsp. vegetable oil, butter, margarine
10 peanuts
1 tbsp. coconut milk

MILK/OTHER CALCIUM-RICH FOODS - A serving can be:

1 cup cow's milk
1 cup calcium-fortified soy milk
1 cup yogurt
2 cups Chinese greens or Chinese broccoli
2-3 oz. canned sardines packed in water

MEAT/ OTHER PROTEIN-RICH FOODS - A serving can be:

6 oz. soft/regular tofu
3 oz. firm tofu
2-3 oz. cooked lean beef, poultry, pork, fish or other seafood
1 egg

VEGETABLES - A serving can be:

1 cup raw vegetables
1/2 cup cooked vegetables

SWEETS - A serving can be:

2 small cookies
1 tbsp sweetened condensed milk
1 small piece moon cake
2 tbsp. vegetables or fish pickled with sugar

GRAINS, BEANS, STARCHY VEGETABLES - A serving can be:

1/3 cup cooked rice
1/2 cup noodles
1-1/2 9" rice paper wrapper
1/2 cup mung beans (cooked)
1/3 French sandwich (baguette)
1/3 cup sweet potatoes or yams

FRUIT - A serving can be:

1 small fresh fruit
1/2 cup fruit juice
17 grapes
1/2 grapefruit
1/2 cup canned fruit in juice

Protein-rich foods include beef, pork, chicken, and fish, beans and legumes, eggs, tofu, and nuts. Cook meats in low fat ways: steam, grill, stir-fry, roast, broil, or bake meats. Trim excess fat before eating. Beans and legumes are low in fat and high in fiber and are good substitutes for higher fat meat products. Limit high fat meats such as sausage, fried chicken and shellfish. Cook with small amounts of fat. Use olive oil for low-heat cooking and canola oil for higher heat stir-frying.

Calcium-rich foods include low fat or non-fat cow's and goat's milk, yogurt, and cheese. Non-dairy sources of calcium include broccoli, firm tofu that has been calcium-set (read the label), fortified soy and rice milk, and leafy greens such as collards, bok choy, kale, and chard, and dried fish.

Starchy foods have the greatest impact on blood sugars. They include rice, noodles, bread, cereals, and starchy vegetables such as potatoes, yams, sweet potatoes, corn and beans. Choose whole grain bread, cereals, and noodles when possible. Eat high fat and sugar foods such as pastries, biscuits, chips and other fried snacks less often.

Healthy fats and oils include olive, canola, and peanut oil. These fats are actually protective for your heart and help raise your "good" cholesterol, or HDL. But fats and oils are high in calories and so it is a good idea to limit the amount you use in and on foods.

Non-starchy vegetables such as broccoli, carrots, bok choy, and other greens are low in carbohydrate and sugars. Eat a variety of these vegetables. Steam or stir-fry to retain vitamins. Use small amounts of oil.

Salt and salty foods can raise blood pressure. Soy, oyster, and fish sauces (patis) are very high in sodium. Try to slowly decrease the amount you use to prepare and season food. Increase the amount of other non-salty seasonings you use such as ginger, lemon.

Whether or not you can drink alcohol safely with your diabetes is an important matter to discuss with your doctor.

An active lifestyle can help you control your diabetes. Follow these basic guidelines for safe exercise:

- Start slowly and build up your energy level, especially if you have not exercised much in the past.
- Aim for at least 30 minutes of exercise each day. You can meet this goal by exercising in 10-minute blocks of time if you need to.
- Make exercise enjoyable by walking with a friend or family member.
- Make exercise a part of your daily routine
- Do what you are able and what you enjoy
- Walking is one form of exercise that almost everyone can do.
- The best time to exercise is 1-2 hours after a meal. Check your blood sugar before you begin.

Diabetes Nutrition Facts Label Guide

Serving Size

The nutrition information on the label reflects the amount of food shown in the serving size. The amount that you choose to eat may be larger or smaller than this serving. If you eat double the serving size listed, you will need to double the nutrient and calories. If you half the size shown, cut the nutrient and calorie information in half.

Calories

The amount of calories you need to eat depends on your age, weight, and activity level. If you are trying to lose weight or maintain your weight, you can use the calorie information to compare similar products and choose the one with fewer calories.

Calories from Fat

Choose foods with a greater difference between the total number of calories and the number of calories from fat.

Total Fat

This number tells you how much fat is in each serving. It includes fat that is good for you and other not so healthy fats. Fat has more calories than protein or carbohydrate. If you are trying to lose or maintain weight, choose foods with less fat. Saturated and *trans* fats raise blood cholesterol. Most people should limit these types of fat to less than 20 grams a day.

Total Carbohydrate

Carbohydrates have the greatest effect on blood sugar. Look at the grams of total carbohydrate, rather than the grams of sugar. Total carbohydrate includes sugar, complex carbohydrate, and fiber. Most people should plan for about 45-60 grams

NUTRITION FACTS			
Serving size 1 piece (206g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories 216		Cal. from Fat 89	
		% Daily Value*	
Total Fat	10g		15%
Saturated Fat	2g		10%
Cholesterol	169mg		55%
Sodium	1059mg		45%
Total Carbohydrate	7g		2%
Dietary Fiber	0g		0%
Sugars	0g		
Protein	25g		
Vitamin A	20%	Vitamin C	55%
Calcium	4%	Iron	10%
*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			

of carbohydrate per meal. If you only look at the sugar number, you may end up excluding healthy foods such as fruit and milk because they are high in sugar. You might also overeat foods such as cereal and grains that have no added or natural sugar, but do have a lot of carbohydrate.

Fiber

Fiber is the part of plant foods that is not digested. Most people need 25-30 grams daily. Foods that have at least 5 grams of fiber per serving are good sources. If a food has 5 grams or more per serving, you can subtract it from the total grams of carbohydrate.

Sodium

Sodium does not affect blood sugar levels, but it can affect blood pressure. Most people should eat 2400mg or less each day. If you have high blood pressure, it may be helpful to eat less.

Percent Daily Values (% DV)

It shows how the amounts of nutrients in each serving fits into an average diet of 2000 calories per day. A food is a good source of a nutrient if one serving provides 10-19% of the DV. It is a very good source if it provides 20% or more. To eat healthier foods, choose foods with a low %DV for fat, saturated fat, cholesterol, and sodium. Foods with 5% or less of a nutrient are considered low in that nutrient. Over a day, aim for 100% DV for fiber, vitamins, and minerals.

CONVERSION CHART	
U.S.	Metric
1/4 teaspoon (tsp)	1 1/4 ml (cc)
1/2 tsp	2 1/2 ml (cc)
1 tsp	5 ml (cc)
1 tablespoon (tbsp)	15 ml (cc)
1/4 cup	60 ml (cc)
1/3 cup	75 ml (cc)
1/2 cup	125 ml (cc)
3/4 cup	175 ml (cc)
1 cup	240 ml (cc)

Món khai vị và các món ăn kèm

MỤC LỤC

Salad Bò.....	28
Salad Khổ.....	30
Xúp Gà Bí Đỏ	32
Cháo Gà.....	34
Gỏi Gà.....	38
Gỏi Xoài Xanh.....	40
Bánh Xèo Hành Lá (Pa Jun).....	42
Xúp Rong Biển (Miyok Guk).	44
Canh Chua (Sinigang).....	46
Khai vị Rau Bó Xôi (Spinach) (Shigumchi Namul).....	48
Súp Hoàn Thánh.....	50

STARTERS & SIDES

TABLE OF CONTENTS

Beef Salad	28
Bitter Melon Salad	30
Chicken and Pumpkin Soup	32
Chicken Rice Porridge	34
Chicken Salad	38
Green Mango Salad	40
Green Onion Pancakes (Pa Jun)	42
Seaweed Soup (Miyok Guk)	44
Sour Soup (Sinigang)	46
Spinach Side Dish (Shigumchi Namul)	48
Won Ton Soup	50



Khẩu phần: 5

Vật liệu:

- 1/2 pao (225 g) thăn mông bò dùng làm bít tết, xắt lát mỏng
- 1/2 ly (đo lường) hành trắng, băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê đường cát
- 3 muỗng cà phê nước mắm
- 1 pao (450 g) bắp cải búp, rửa sạch, xắt nhỏ
- 1/4 ly (đo lường) lá rau thơm tươi, xắt nhỏ
- 2 muỗng cà phê dầu ô-liv hoặc dầu hạt cải
- 1/4 trái chanh tây lớn

Cách làm:

Cho dầu vào chảo không dính, đun nóng.

Bỏ thịt bò vào xào sơ khoảng 3 phút trên lửa to vừa.

Thêm vào 1/2 muỗng cà phê đường và 1 muỗng cà phê nước mắm, nấu khoảng 1 phút rồi nhấc chảo khỏi bếp.

Cho bắp cải búp và lá bạc hà đã xắt vào bát trộn, vắt nước chanh vào, đều với phần đường còn lại.

Cho thịt bò và nước xốt và hai muỗng nước mắm còn lại vào bát – trộn đều ăn ngay.

122 calo; 10 gram đạm; 8,5 gram hydrat-cacbon; 3 gram chất xơ;
5 gram tổng chất béo; 1,1 gram chất béo bão hòa; 27 mg cholesterol;
323 mg Natri

BEEF SALAD – *Vietnamese*



Serves 5

Ingredients:

- 1/2 pound round steak beef, sliced thin*
- 1/2 cup white onion, chopped*
- 1 teaspoon granulated sugar*
- 3 teaspoon fish sauce*
- 1 pound iceberg lettuce or cabbage, cleaned and chopped*
- 1/4 cup fresh mint leaves, chopped*
- 2 teaspoon olive/canola oil*
- 1/4 large lemon*

Directions:

In non-stick pan, heat oil. Sauté sliced beef in oil until cooked, approximately 3 minutes on medium heat.

Stir *1/2* teaspoon sugar and 1 teaspoon fish sauce into beef – let cook for 1 minute then remove pan from stove.

Put chopped lettuce (or cabbage) and mint in mixing bowl – squeeze in juice from lemon and stir in remaining sugar.

Add beef and remaining 2 teaspoons fish sauce – mix and serve.

Nutrition Information:

122 calories, 10 grams protein, 8.5 grams carbohydrates, 3 grams fiber, 5 grams total fat, 1.1 grams saturated fat, 27 mg cholesterol, 323 mg sodium.



Khẩu phần: 4

Vật liệu:

- 4 trái khổ qua nhỏ (khoảng 12 oz./350 g), bỏ hạt, xắt lát
- 1 muống canh muối
- 5 củ hành khô, xắt nhỏ
- 1 muống canh tôm non lên men ("bagoong alamang")
- 2 trái cà chua cỡ vừa, xắt lát
- 5 trái ớt hiểm ("silin labuyo"), xắt lát (nếu muốn)
- 1 muống canh nước chanh ("kalamansi") (hoặc nước chanh ta hoặc chanh tây tươi)

Cách làm:

Rắc muối lên khổ qua, cho vào chảo khoảng 30 phút để ráo.

Rửa sạch muối, dùng khăn giấy thấm nhẹ miếng khổ qua cho hết nước. Rửa thật kỹ nhiều lần để giảm lượng Natri (muối).

Dùng bát trộn lớn, trộn khổ qua với các nguyên liệu còn lại. Để khoảng 10 phút cho các hương vị thấm đều trước khi dùng.

CHÚ Ý: Bạn có thể mua khổ qua ở quầy rau tươi tại các cửa hàng tạp hóa Á Châu.

Đã được điều chỉnh cho phù hợp với sự đồng ý của "*Authentic Recipes from the Philippines*" bởi **Reynaldo G. Alejandro**, *Periplus Editions*, www.tuttlepublishing.com.

40 calo; 1,5 gram đạm; 9 gram hydrat-cacbon; 2,4 gam chất xơ

BITTER MELON SALAD – Filipino



Serves 4

Ingredients:

- 4 small bitter melons (about 12 oz./350 g), *seeded and sliced*
- 1 tablespoon salt
- 5 shallots, *sliced*
- 1 tablespoon fermented baby shrimp ("bagoong alamang")
- 2 medium tomatoes, *sliced*
- 5 red bird's eye chilies, *sliced (optional)*
- 1 tablespoon lime juice (or fresh lime or lemon juice)

Directions:

Sprinkle bitter melon with salt and drain in colander for 30 minutes. Rinse off salt and pat melon slices with paper towels to remove excess moisture. Rinse very well several times to reduce amount of sodium.

In large mixing bowl, toss melon slices with remaining ingredients. Let mixture stand for 10 minutes to bring out flavors, then serve.

NOTES: Bitter melon can be purchased in fresh produce section of Asian grocery stores.

Adapted with permission from "*Authentic Recipes from the Philippines*" by Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com.

Nutrition Information:

40 calories, 1.5 grams protein, 9 grams carbohydrates, 2.4 grams fiber.



Khẩu phần: 5

Vật liệu:

2 muống canh dầu hạt cải
 $\frac{1}{3}$ ly (đo lường) hành xắt nhỏ
1 pao (450 g) ức gà bỏ da lọc xương
3-4 ly (đo lường) nước
2 trái cà chua cỡ vừa, xắt nhỏ
4 ly (đo lường) bí đỏ, lột vỏ, xắt lát
6 ngọn bí đỏ (lá), hoặc cải bó xôi ("spinach")
 $\frac{1}{2}$ ly (đo lường) nước cốt dừa loãng + $\frac{1}{2}$ ly (đo lường) sữa không béo
1 trái ớt chuông xanh, xắt lát
3 muống canh nước chanh ta
Muối vừa ăn

Cách làm:

Rửa ngọn bí đỏ, xắt miếng dài 1 inch (2.5 cm).

Xắt gà thành miếng 1 inch (2.5 cm)

Phi hành, cho gà vào. Nấu khoảng 10 phút không đậy nắp.

Thêm nước, nước chanh và muối.

Để sôi lại rồi vặn nhỏ lửa, nấu đậy nắp khoảng 15 phút.

Thêm cà chua, bí đỏ, ớt chuông xanh và ngọn bí đỏ. Nấu 5 phút, thêm hỗn hợp nước cốt dừa hoặc sữa không béo.

Khi hỗn hợp đã sôi, nhắc khỏi bếp.

Ăn nóng.

298 calo; 31 gram đạm; 13 gram hydrat-cacbon; 2 gram chất xơ;
14 gram tổng chất béo; 6 gram chất béo bão hòa; 77 mg cholesterol;
298 mg Natri



Để giảm thêm chất béo, dùng nước cốt dừa loãng hoặc dùng sữa không béo.

CHICKEN AND PUMPKIN SOUP – *Filipino*



Serves 5

Ingredients:

- 2 tablespoons canola oil
- $\frac{1}{3}$ cup chopped onions
- 1 pound skinless, boneless, chicken breasts
- 3 - 4 cups water
- 2 medium tomatoes, *chopped*
- 4 cups sliced and peeled pumpkin
- 6 pumpkin tips (leaves), or spinach
- $\frac{1}{2}$ cup light coconut milk + $\frac{1}{2}$ cup nonfat milk
- 1 green pepper, *sliced*
- 3 tablespoons lemon juice
- salt, *to taste*

Directions:

Wash pumpkin tips, chop into 1-inch pieces.

Saute onion in oil. Cut chicken into 1-inch pieces and add to onion. Cook about 10 minutes, uncovered. Add water, lemon juice and salt. Bring to boil, then lower heat and cook 15 minutes, covered.

Add tomatoes, pumpkin, green pepper and pumpkin tips. Cook 5 more minutes.

Add coconut milk/nonfat milk mixture. When mixture comes to a boil, remove from heat. Serve hot.

Nutrition Information:

298 calories, 31 grams protein, 13 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 14 grams total fat, 6 grams saturated fat, 77 mg cholesterol, 298 mg sodium.



COOKING TIP! To reduce fat even further, use “light” coconut milk or omit and use only nonfat milk.



Khẩu phần: 10

2 ly (đo lường) = 1 khẩu phần

Vật liệu:

- 1 gà sống nguyên con chặt miếng (hoặc dùng 2 ức gà)
- $\frac{1}{2}$ củ hành tây to, lột vỏ, xắt nhỏ
- 1 ly (đo lường) gạo trắng, hạt dài
- 1 muỗng cà phê bột nêm không chứa "MSG" (bột ngọt)
- 1 muỗng cà phê muối
- 3 muỗng cà phê đường
- $\frac{1}{2}$ ly (đo lường) nước mắm
- 2 muỗng cà phê dầu ô-liv hoặc dầu hạt cải
- $\frac{1}{4}$ ly (đo lường) hành khô băm nhỏ (mua ở quầy gia vị)

Cách làm nước xúp:

Cho gà và hành tây vào nồi lớn, thêm 12 ly (đo lường) nước vào đồ ngập. Bạn có thể phải thêm nước để ngập gà.

Đun sôi. Vặn nhỏ lửa để sôi lăn tăn. Đậy nắp lại.

Nếu chỉ dùng ức gà, để sôi lăn tăn trong $\frac{1}{2}$ giờ rồi vớt gà khỏi nước xúp. Giữ lại nước xúp.

Nếu dùng cả con gà, vớt ức gà khỏi nước xúp sau $\frac{1}{2}$ giờ và để riêng. Để phần gà còn lại sôi lăn tăn trong khoảng từ $\frac{1}{2}$ giờ đến 45 phút nữa.

Nếu bọt hoặc mỡ nổi lên, hớt bỏ.

Tắt bếp và vớt phần gà còn lại ra.

Cách làm gà:

Nếu chỉ dùng ức gà, để nguội, lột bỏ da, xé nhỏ.

Nếu dùng cả con gà, để nguội, bỏ da, xé nhỏ.

Đặt chảo không dính lên bếp, cho 2 muỗng cà phê dầu vào. Để dầu nóng tới khi bốc khói.

Cho $\frac{1}{4}$ ly (đo lường) hành khô băm vào, phi vàng. Xào liên tục để tránh làm cháy.

Cho gà xé, bột nêm, 1 muỗng cà phê đường vào trộn đều và xào trong vòng 3-5 phút.

Cách làm cháo:

Cho 9 ly (đo lường) nước vào nồi lớn, đun sôi (dùng nồi không dính loại lớn là tốt nhất).

Cho gạo và muối vào, khuấy đều.

CHICKEN RICE PORRIDGE – Vietnamese



10 servings
2 cups = 1 serving

Ingredients:

- 1 whole uncooked chicken *cut up in pieces (or use 2 whole chicken breasts)*
- $\frac{1}{2}$ large white onion, *peeled and chopped*
- 1 cup uncooked long grain white rice
- 1 teaspoon seasoning salt *without MSG*
- 1 teaspoon salt
- 3 teaspoon sugar
- $\frac{1}{2}$ cup fish sauce
- 2 teaspoons olive or canola oil
- $\frac{1}{4}$ cup chopped dry onion (*found in spice section*)

Direction for broth:

Place chicken and chopped onion in large stock pot. Add 12 cups water to cover: (may need to add more water to cover the chicken). Bring to a boil, reduce heat to simmer and cover pot.

If only using chicken breast, let simmer $\frac{1}{2}$ hour then remove chicken and save broth.

If using whole chicken, remove breast after $\frac{1}{2}$ hour and set aside. Leave remaining chicken to simmer another $\frac{1}{2}$ hour to 45 minutes. If foam or fat float to top of broth, skim and remove. Turn off heat, remove remaining chicken pieces and save broth.

Directions for chicken:

After allowing chicken to cool, peel skin off and throw away. Shred chicken meat.

Pour 2 teaspoons oil in non-stick pan and heat until begins to smoke. Add $\frac{1}{4}$ cup chopped dry onion and stir-fry until golden. Stir often - do not allow to burn.

Mix in shredded chicken, seasoning salt and 1 teaspoon sugar. Stir-fry about 3-5 minutes.



Vặn bếp xuống lửa vừa. Để sôi lăn tăn, nên khuấy thường xuyên nếp gạo khoảng dính vào đáy nồi. Khi gạo chín, cháo sẽ đặc lại. Để sôi lăn tăn trong 45 phút cho tới khi cháo vừa đủ mịn và đặc.

Cho nước xúp gà đã để riêng vào bát cháo. Nếu bạn muốn cháo đặc hơn, giảm lượng nước xúp gà. Vặn to lửa để cháo sôi lại.

Thêm nước mắm, 2 muỗng cà phê đường và hỗn hợp gà trộn hành.

Khi ăn, bạn có thể rắc thêm tiêu đen vừa ăn. Nếu muốn, bạn có thể trang trí với hành lá và ngò băm.

211 calo; 12 gram đạm; 18 gram hydrat-cacbon; 9,3 gram tổng chất béo; 2,5 gram chất béo bão hòa; 52 mg cholesterol; 326 mg Natri



Directions for the rice porridge:

Bring 9 cups water to boil in large pot (non stick works best). Add uncooked rice, salt and stir.

Reduce heat to medium or medium low and simmer. Check and stir frequently - rice thickens as it cooks and may stick to pan bottom.

Simmer about 45 minutes until it's the consistency of thick soup.

Add reserved chicken broth to rice soup. If you want thicker soup, use less broth. Increase heat to bring back to a boil.

Stir in fish sauce, 2 teaspoons sugar and mixture of chicken and onion.

Serving suggestion: May season to taste with black pepper. If desired, garnish with chopped green onion and cilantro.

Nutrition Information:

211 calories, 12 grams protein, 18 grams carbohydrates, 9.3 grams total fat, 2.5 grams saturated fat, 52 mg cholesterol, 326 mg sodium.



Khẩu phần: 10

Vật liệu:

- 1 pao (450 g) ức gà bỏ da
- 1½ - 2 pao (675 – 900 g) bắp cải xanh
- ¼ ly (đo lường) hành khô băm nhỏ
- ½ ly (đo lường) rau răm hoặc rau cần Tàu tươi, xắt nhỏ
- 1 trái chanh lớn
- 1½ muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê bột nêm không chứa "MSG" (bột ngọt)
- 1 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê dầu ô-liv hoặc dầu hạt cải
- tiêu đen xay vừa ăn

Cách làm:

Cho ức gà vào chảo. Đổ nước vào chảo cho ngập thịt gà. Đun sôi, nấu chín sau đó xé nhỏ thịt.

Rửa sạch và xắt bắp cải thành dải rộng ½ inch (1.25 cm).

Cho bắp cải đã xắt vào bát trộn lớn, thêm muối và nước chanh vào. Trộn đều, để 10 phút cho hương vị thấm đều.

Trong lúc đó, cho dầu vào chảo không dính đun tới khi nóng. Cho hành khô vào phi tới vàng (xào liên tục). Bạn có thể nhắc ra khỏi bếp khi đang phi để tránh làm cháy hành. Khi hành khô đã vàng, cho thịt gà đã xé, cho một muỗng cà phê đường, bột nêm và rắc một chút tiêu lên. Trộn đều. Vặn nhỏ lửa, để khoảng 5 phút.

Bắp cải vắt ráo nước.

Trong tô lớn, trộn đều bắp cải, ½ muỗng cà phê đường, hỗn hợp thịt gà và ngò xắt nhỏ.

Nếu muốn, rang ¼ ly (đo lường) hạt mè trong chảo không dính rồi trộn vào chung vào gỏi gà trước khi ăn.

100 calo; 12,5 gram đạm; 10 gram hydrat-cacbon; 3,5 gram tổng chất béo; < 1 gram chất béo bão hòa; 26 gram cholesterol; 169 mg Natri

CHICKEN SALAD – Vietnamese



Serves 10

Ingredients:

- 1 pound skinless chicken breast
- 1½ - 2 pounds green cabbage
- ¼ cup dry onion, *chopped*
- ½ cup chopped fresh cilantro or Chinese parsley
- 1 large lemon, *juiced*
- 1½ teaspoon sugar
- 1 teaspoon seasoning salt *without MSG*
- 1 teaspoon salt
- 2 teaspoon olive or canola oil
- ground black pepper

Directions:

Put chicken breast into pan, cover with water and bring to a boil. When finished cooking, allow to cool, then shred breast meat.

Clean and cut cabbage into strips ½ inch wide and put in large mixing bowl. Stir in regular salt, lemon juice and let sit 10 minutes for flavors to blend.

Meanwhile, in non-stick pan, heat oil until hot. Stir in dried chopped onions and sauté until golden, stirring continuously to prevent burning. You may need to remove pan from heat while sautéing to prevent burning.

Once onions have turned golden, stir in shredded chicken, 1 teaspoon sugar, seasoning salt and a sprinkle of black pepper. Mix evenly and let sit 5 minutes over low heat.

Squeeze any excess water out of cabbage.

In large mixing bowl, mix together cabbage, ½ teaspoon sugar, chicken mixture and chopped cilantro.

If desired, roast ¼ cup sesame seeds in non-stick pan and mix into salad immediately before serving.

Nutrition Information:

100 calories, 12.5 grams protein, 10 grams carbohydrates, 3.5 grams total fat, < 1 gram saturated fat, 26 mg cholesterol, 169 mg sodium.



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

- 1 muống canh tương ớt
- 1 muống canh bơ đậu phộng xay thô
- 1 muống cà phê nước mắt
- 1 trái chanh ta, ép nước
- 1 muống canh bột cá (hoặc bột tôm khô)
- 1 trái xoài xanh, gọt vỏ, xắt lát mỏng dài
- 1 trái cà chua xanh (hoặc cà chua đỏ còn cứng), cắt xéo mỏng
- 2 củ hành khô – xắt mỏng
- 1 trái dưa chuột, xắt mỏng
- muối và hạt tiêu vừa ăn

Cách làm:

- Rau quế (hoặc rau rau thơm) tươi, xắt khúc.
- 1 trái ớt chuông đỏ, bỏ cuống và hạt, xắt nhỏ.
- 1 thân húng (hoặc rau thơm), xắt khúc.

Trộn tương ớt, bơ đậu phộng, nước mắt, nước chanh và bột cá. Trộn với xoài, cà chua, hành khô và dưa chuột.

Nêm muối và hạt tiêu vừa ăn.

Trang trí với hành lá, ớt chuông, rau quế. Dùng ngay.

62 calo; 2 gram đạm; 12 gram hydrat-cacbon; 2,3 gram chất xơ; 1,6 gram tổng chất béo; 409 gram Natri

GREEN MANGO SALAD – Cambodian



Serves 6

Ingredients:

- 1 tablespoon chili paste
- 1 tablespoon chunky peanut butter
- 1 teaspoon fish sauce
- 1 whole lime, *juiced*
- 1 tablespoon fish powder (*or dried shrimp powder*)
- 1 green mango, *peeled and julienned*
- 1 green tomato (or firm, unripe red tomato), *sliced into thin wedges*
- 2 shallots, *sliced thin*
- 1 English cucumber, *sliced thin*
- salt and pepper *to taste*

Garnish:

- 1 stalk green onion, *chopped*
- 1 whole red bell pepper, *stemmed, seeded and finely chopped*
- fresh basil (or mint), *chopped*

Directions:

Combine chili paste, peanut butter, fish sauce, lime juice and fish powder. Toss with mango, tomato, shallots and cucumber. Add salt and pepper to taste.

Garnish with the green onion, peppers and basil. Serve.

Nutrition Information:

62 calories, 2 grams protein, 12 grams carbohydrates, 2.3 grams fiber, 1.6 grams total fat, 409 mg sodium.

BÁNH XÈO HÀNH LÁ (Pa Jun) – Hàn quốc



Khẩu phần: 6 cái

Vật liệu:

2³/₄ ly (đo lường) bí xanh ("zucchini"), cắt lát mỏng dài (đều nhau)
5 nhánh hành lá, xẻ dọc và cắt khúc 2 inch (5 cm)
1¹/₂ ly (đo lường) hạt Tàu, cắt khúc 2 inch (5 cm)
2¹/₂ ly (đo lường) bột mì trắng chưa được tẩy hóa học
2 lòng trắng trứng
muối, tiêu vừa ăn
3 ly (đo lường) nước
1 trái ớt jalapeno, cắt miếng (nếu muốn)
1 muỗng canh dầu ăn

Nước chấm:

3 muỗng canh xì-dầu loại ít muối
1 muỗng canh dấm
1 trái chanh tây, vắt nước (hoặc nước thơm)

Cách làm:

Cho hành lá, bí xanh ("zucchini"), hạt Tàu và bột vào một bát lớn. Cho lòng trắng trứng, muối và tiêu vừa ăn. Thêm nước, đánh đều cho hỗn hợp vừa đủ độ đặc và mịn để làm bánh.

Thêm ớt jalapeno (nếu muốn).

Đặt chảo không dính lớn lên bếp, thêm dầu và vặn lửa to. Cho bột bánh và trái đều đường kính 8 inch (20 cm). Giảm nhiệt độ xuống to vừa. Nấu khoảng 1¹/₂ phút mỗi mặt, hoặc tới khi có màu vàng nâu.

Trộn xì-dầu loại ít muối, dấm, và nước chanh vào bát để làm nước chấm.

Cắt bánh xèo theo hình nêm, ăn với nước chấm.

258 calo; 10 gram đạm; 47 gram hydrat-carbon; 3 gram chất xơ; 3,5 gram tổng chất béo; <1 gram chất béo bão hòa; 325 mg Natri

GREEN ONION PANCAKES (Pa Jun) – Korean



Makes 6 pancakes

Ingredients:

2¾ cup zucchini, julienned (*cut into long, even strips*)
5 stalks green onion, *cut lengthwise into 2-inch strips*
1½ cups Chinese or garlic chives, *cut into 2-inch strips*
2½ cups unbleached white flour
2 egg whites
salt and pepper *to taste*
3 cups water
1 jalapeno pepper, *chopped (optional)*
1 tablespoon oil

Dipping Sauce:

3 tablespoons low sodium soy sauce
1 tablespoon vinegar
1 lemon, *juiced* (or pineapple juice)

Directions:

Add green onion, zucchini, Chinese chives and flour in large bowl. Add egg whites, salt and pepper to taste. Add water and mix. The mixture should be consistency of pancake batter. Add jalapeno, if desired.

In large nonstick pan, add oil and heat on high. Add batter to spread into 8-inch diameter pancakes. Lower temperature to medium high and cook 1½ minutes on each side or until golden brown.

Dipping sauce: mix light soy sauce, vinegar and lemon juice in bowl.

Slice pancakes into wedges and serve with sauce.

Nutrition Information:

258 calories, 10 grams protein, 47 grams carbohydrates, 3 grams fiber, 3.5 grams total fat, <1 gram saturated fat, 325 mg sodium



Khẩu phần: 5

Vật liệu:

- 2 ly (đo lường) roâng biển Triều Tiên (miyok)*, ngâm và để ráo
- 3 ly (đo lường) nước xúp (xem dưới đây)
- 2 muỗng cà phê tỏi băm
- 1 muỗng cà phê xì-dầu loại ít muối
- 1/4 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê dầu mè

*dùng tảo bẹ hoặc tảo "wakame"

Cách làm:

Có thể làm nước xúp từ thịt bò nạc, như thịt sườn bò hoặc cá cơm khô. Muốn làm nước xúp từ cá cơm khô, đun 3 ly (đo lường) nước với 4 hoặc 5 con cá cơm khô đến khi sôi. Muốn làm nước xúp từ thịt bò, nấu 1/4 pao (110 g) thịt bò trong chảo tới khi thịt chín kỹ. Thêm 3 cup nước vào đun sôi.

Cho dầu mè vào chảo, thêm tảo biển và tỏi. Khi tảo bắt đầu sôi xèo xèo, đổ các thứ trong chảo vào nước xúp. Thêm xì-dầu loại ít muối và muối.

Đề lửa to tới khi nước xúp sôi. Đậy nắp và giảm lửa để sôi lăn tăn khoảng 15-20 phút.

67 calo; 5 gram đạm; 3,5 gram hydrat-cacbon; 3,6 gram tổng chất béo; 1 gram chất béo bão hòa; 243 mg Natri



Mẹo vặt.! Khi mua roâng biển, đọc kỹ hướng dẫn trên bao bì để biết phải ngâm tảo trong bao lâu.

SEAWEED SOUP (Miyok Guk) – Korean



Serves 5

Ingredients:

2 cups seaweed (miyok)*, *soaked and drained*
3 cups soup stock (*see below*)
2 teaspoons garlic, *chopped*
1 teaspoon low sodium soy sauce
1/4 teaspoon salt
2 teaspoons sesame oil

*use kelp or wakame seaweed.

Directions:

Soup stock can be made from lean beef, such as flank steak. Cook 1/4 pound beef in frying pan until well done; add 3 cups water and bring to a boil.

Put sesame oil in pan and add seaweed and garlic. When seaweed sizzles, put pan contents in soup stock. Add soy sauce, salt and heat on high until boils.

Cover, turn down heat and simmer about 15-20 minutes.

Nutrition Information:

67 calories, 5 grams protein, 3.5 grams carbohydrate, 3.6 grams total fat, 1 gram saturated fat, 243 mg sodium.



COOKING TIP! When buying the seaweed, look on package for directions on how long to soak the seaweed.



Khẩu phần: 4

Vật liệu:

- 5 trái cà chua cỡ vừa, xắt làm tư
- 2 inch (5 cm) gừng lột vỏ, xắt lát
- 1 pao (450 g) thịt cá hồi sống, để da, xắt miếng vuông 1 inch (2.5 cm)
- 6 ly (đo lường) nước
- 3 ly (đo lường) bắp cải "Nappa," xắt miếng 1 inch
- 2 muỗng cà phê bột me chua ("tamarind")
- 3 muỗng canh nước chanh tây
- 1 muỗng canh nước mắm nhĩ hay nước mắm

Cách làm:

Cho nước, gừng, cà chua vào xoong lớn, đun sôi. Để sôi lăn tăn 3 phút.
Cho vào bột me, nước chanh và cá hồi.

Để sôi lăn tăn không đầy nắp trong 5 phút tới khi cá hồi chín. Tắt lửa.
Thêm nước mắm, đầy nắp xoong và để 2-3 phút cho hương vị ngấm vào nhau.

Ăn không hoặc cùng với cơm gạo lứt.

CHÚ Ý:

Bạn có thể mua bột me chua, nước mắm ở quầy bột xúp hoặc gia vị tại các cửa hàng tạp hóa Á Châu.

Có thể thay cá hồi bằng tôm hoặc các hải sản khác.

Có thể thay bắp cải Nappa bằng rau bó xôi (spinach). Cho rau vào khi nấu gần xong cùng với nước mắm. Đậy nắp xoong để rau được hấp chín.

Bạn có thể mua bột me chua đóng gói tại các cửa hàng tạp hóa Á Châu.

206 calo; 25 gram đạm; 9 gram hydrat-cacbon; 2 gram chất xơ; 8 gram tổng chất béo; 1 gram chất béo bão hòa; 62 mg cholesterol; 420 mg Natri

SOUR SOUP (Sinigang) – Filipino



Serves 4

Ingredients:

- 5 medium tomatoes, *quartered*
- 2 inches of ginger, *peeled and sliced*
- 1 pound skinned, uncooked, salmon fillet, *sliced into 1-inch cubes*
- 6 cups water
- 3 cups Nappa cabbage, *sliced into 1-inch pieces*
- 2 teaspoons tamarind soup base
- 3 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon patis or nuoc nam (*both are fish sauce*)

Directions:

In large saucepan, bring water, ginger and tomatoes to boil: simmer 3 minutes.

Add tamarind soup base, lemon juice and salmon. Simmer uncovered 5 minutes until salmon is cooked. Turn off heat.

Add patis, cover pot and let sit 2-3 minutes for flavors to mingle.

Serve alone or with brown rice.

NOTES: Tamarind soup base comes in a packet. Along with patis and nuoc nam fish sauce, it can be found in Asian grocery stores in soup mix or spice sections.

Prawns or other seafood may be substituted for salmon.

Spinach may be substituted for nappa cabbage. Add at end of cooking time with patis. Cover pot to allow spinach to steam.

Nutrition Information:

206 calories, 25 grams protein, 9 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 8 grams total fat, 1 gram saturated fat, 62 mg cholesterol, 420 mg sodium.



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

- 1 pao (450 g) rau bó xôi ("spinach")
- 8 ly (đo lường) nước
- 1 muỗng cà phê xì-dầu loại ít muối
- ½ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh hạt mè
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 3 muỗng canh hành lá xắt nhỏ

Cách làm:

Rửa rau bó xôi ("spinach").

Đun sôi 8 ly (đo lường) nước. Cho rau vào nước sôi. 5 giây sau vớt ra, rưới nước cho nguội. Vắt ráo.

Cho rau và các nguyên liệu còn lại vào bát rau, trộn thật đều. Nếu có thể dùng tay trộn các vật liệu càng tốt. Bạn có thể đeo găng tay nếu không muốn dùng tay trực tiếp.

45 calo; 2,6 gram đạm; 3,5 gram hydrat-cacbon; 3 gram tổng chất béo;
dưới 1 gram chất béo bão hòa; 187 mg Natri

SPINACH SIDE DISH (Shigumchi Namul) – Korean



Serves 6

Ingredients:

- 1 pound spinach
- 8 cups water
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon sesame seeds
- 2 teaspoon sesame oil
- 3 tablespoons green onion, *chopped*

Directions:

While bringing 8 cups water to a boil, wash spinach and add to water when it boils.

After 5 seconds, take out spinach and cool under cold running water. Squeeze moisture out and put in bowl.

Add remaining ingredients to spinach and thoroughly mix together - using your hand is best (wear plastic gloves if you do not want to directly handle the food).

Nutrition Information:

45 calories, 2.6 grams protein, 3.5 grams carbohydrate, 3 grams total fat, <1 gram saturated fat, 187 mg sodium.



Làm 24 miếng hoành thánh
Khẩu phần: 6

Vật liệu:

- 4 ly (đo lường) hoặc 2 bó rau cải trắng non, (còn gọi là cải trắng Thượng Hải hoặc cải Tàu)
- ¼ pao (hoặc 1 ly [đo lường] ức gà thường hoặc gà Tây xay)
- 1 gói vỏ hoành thánh loại mỏng, hình vuông (khoảng 50 miếng)
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- ¼ muỗng cà phê hạt tiêu trắng
- 1 lòng trắng trứng
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- 2 hộp (14 oz, 350ml) nước xúp gà không béo, ít muối
- 1 ly (đo lường) nấm, cắt lát
- 3 muỗng canh hành lá, hoặc hẹ

Cách làm:

Luộc rau cải 5 phút cho tới khi mềm, để ráo nước. Cho vào nước lạnh để nguội, vắt hết phần nước thừa.

Ướp thịt gà xay với dầu mè, tiêu trắng, lòng trắng trứng và bột bắp.
Xắt nhỏ rau cải, cho vào thịt gà và trộn đều. Dùng làm nhân hoành thánh.

Cho một muỗng cà phê nhân vào giữa miếng vỏ hoành thánh.
Làm ẩm phần rìa ngoài và gói lại thành hình tam giác. Chụm kín các cạnh vào nhau.

Đun sôi nước xúp gà với nấm.

Cho hoành thánh vào nước xúp. Tiếp tục đun trong vòng 5-6 phút cho tới khi hoành thánh chín, hoặc nổi lên mặt nước.
Rắc hành tươi (hoặc hẹ) lên mỗi khẩu phần.

Đề Nghị:

Bạn có thể giảm lượng Natri bằng cách dùng 1 hộp nước xúp hộp và thêm một lượng nước tương đương để làm nước xúp trong công thức này.

389 calo; 29 gram đạm; 42 gram hydrat-cacbon; 1,9 gram chất xơ; 10,8 gram tổng chất béo; 2,7 gram chất béo bão hòa; 63,5 mg cholesterol; 869 mg Natri

WON TON SOUP – Chinese



Makes 24 Won Tons

Serves 6

Ingredients:

- 4 cups (or 2 bunches) baby bok choy, also called Shanghai bok choy or Chinese greens
- ¼ pound (or 1 cup) ground chicken breast or turkey
- 1 package thin, square won ton wrappers (*about 50 wrappers*)
- 1 teaspoon sesame oil
- ¼ teaspoon white pepper
- 1 egg white
- 1 teaspoon cornstarch
- 2 (14-oz.) cans low sodium, fat free chicken broth
- 1 cup mushrooms, *sliced*
- 3 tablespoons green onions, or Chinese chives

Directions:

Boil bok choy 5 minutes or until soft. Drain, put in cold water to cool and then squeeze out excess water.

Marinate ground chicken (or turkey) with sesame oil, white pepper, egg white and cornstarch.

Finely chop bok choy and stir into chicken (or turkey) mixture for won ton filling.

Place teaspoon of filling mixture in middle of won ton square. Moisten outside edges and fold over into a triangle. Press edges together to seal.

Bring chicken broth to a boil with mushrooms. Put won tons in boiling broth. Boil continuously for 5-6 minutes until won tons are done, or when they float to top. Sprinkle green onions (or Chinese chives) on top for each serving.

Reduce sodium by using 1 can broth and equal amount of water for liquid.

Nutrition Information:

389 calories, 29 grams protein, 42 grams carbohydrates, 1.9 grams fiber, 10.8 grams total fat, 2.7 grams saturated fat, 63.5 mg cholesterol, 869 mg sodium.

Món ăn đầu

MỤC LỤC

Xốt Sả Cà-ri Cơ Bản.....	53
Bò Xào Hủ tiếu.....	55
Côm Rau Trộn (Bi Bim Bap).....	59
Món Bò Cam-bo-ghi.....	63
Gà Adobo.....	65
Gà Quay Triều Tiên (Tak Bulgogi).....	67
Mì Nấm Thịt Bằm.....	69
Đậu Tương Xào Với Rau và Gừng.....	73
Gà Hấp Nấm Đông Cô.....	75
Sò Hấp Trứng.....	77
Cá Hấp.....	79
Bún Tàu Hũ.....	81
Tàu Hũ Nấu Nấm.....	85

ENTREES

TABLE OF CONTENTS

Basic Lemon Grass Curry Sauce.....	54
Beef Chow Fun.....	56
Mixed Vegetables over Rice (Bi Bim Bap).....	60
Cambogee Beef	64
Chicken Adobo	66
Korean Style Grilled Chicken (Tak Bulgogi).....	68
Minced Pork and Mushroom Noodles.....	70
Soybean Stir-fry with Vegetables and Ginger.....	74
Steamed Chicken with Black Mushrooms	76
Steamed Eggs with Scallops	78
Steamed Fish	80
Tofu Noodles.....	82
Tofu with Mushrooms.....	86

XỐT SẢ CÀ-RI CƠ BẢN – *Cam-pu-chia*



Khẩu phần: 8 [1 khẩu phần = ½ ly (đo lường)]

Vật liệu:

1/3 ly đo lường (= 237 ml) sả, chỉ lấy phần thân trắng xắt mỏng
4 tép tỏi, lột vỏ
1 muỗng cà phê bột riềng khô*
1 muỗng cà phê bột nghệ
1 trái ớt jalapeno, ngắt cuống, bỏ hạt
3 củ hành khô
3½ cup nước cốt dừa loãng
3 lá chanh
1 nhúm muối hoặc mắt tôm

Cách làm:

Bầm sả, tỏi, riềng, nghệ, ớt và hành khô với nhau.

Đun sôi nước cốt dừa, thêm vào các nguyên liệu đã bầm nát, lá chanh và muối.

Đun nhẹ, khuấy liên tục trong vòng 5 phút.

Giảm nhiệt độ xuống thấp để sôi lăn tăn, khuấy thường xuyên, hầm trong vòng 30 phút hoặc đến khi lá chanh mềm và nước xốt đặc lại.

Bỏ lá chanh trước khi dùng.

Để chuẩn bị một phần ăn, cho xốt sả cà-ri vào một nồi con hoặc một cái chảo. Cho thêm ½ ly đo lường (= 237 ml) thịt hoặc rau, đun sôi vừa và nấu đến độ mong muốn.

*Bạn có thể mua riềng xắt khô tại khu vực hương liệu khô ở các cửa hàng tạp hóa Á Châu. Riềng trông giống như củ gừng tươi có vỏ mềm và mượt.

Để giảm thật nhiều tổng lượng chất béo và chất béo bão hòa, dùng sữa chừa 2% chất béo thay cho nước cốt dừa. Cứ ¼ muỗng cà phê nước cốt dừa cho một nửa ly (ly đo lường, = 237 ml) sữa.

121 calo; 2,3 gram đạm; 2,4 gram hydrat-cacbon; 21 gram tổng chất béo; 13,4 gram chất béo bão hòa; 366 mg Natri

BASIC LEMON GRASS CURRY SAUCE – *Cambodian*



Serves 8 (1/2-cup servings)

Ingredients:

- 1/3 cup lemon grass, *sliced using only white portion of stalk*
- 4 cloves garlic, *peeled*
- 1 teaspoon galangal*, *dried*
- 1 teaspoon ground turmeric
- 1 jalapeno chili, *stemmed and seeded*
- 3 shallots
- 3 1/2 cups light coconut milk
- 3 lime leaves
- 1 pinch salt or shrimp paste

Directions:

Puree lemon grass, garlic, galangal, turmeric, jalapenos and shallots.

Bring coconut milk to a boil and add pureed ingredients, lime leaves and salt. Boil gently, stirring constantly, for about 5 minutes.

Reduce heat to low and simmer, stirring often, for about 30 minutes, or until lime leaves are tender and sauce is creamy. Remove lime leaves before serving.

To prepare one portion, pour 1/2 cup of this curry sauce into shallow pan or wok. Add 1/2 cup meat or vegetables, bring to medium boil and cook to desired degree.

*Galangal can usually be found sliced and dried in dried spice section of Asian grocery stores. It has appearance of fresh ginger with creamy smooth skin.

To greatly reduce saturated and total fat, substitute coconut milk with mixture of 2% cow's milk and coconut extract, using 1/4 teaspoon extract for each 1/2 cup milk.

Nutrition Information:

121 calories, 2.3 grams protein, 2.4 grams carbohydrates, 21 grams total fat, 13.4 grams saturated fat, 366 mg sodium.



Khẩu phần: 3

Vật liệu:

- 1 pao (450 gram), hoặc 4 ly (đo lường) (hủ tiếu tươi làm từ bột gạo), nếu dùng loại chưa cắt, tự cắt thành sợi rộng ¼ inch (0.6 cm) và làm rời nhau
- 1½ ly (đo lường) thịt sườn bò, cắt mỏng
- 2 bó cải trắng non, cắt nhỏ
- 1 muỗng cà phê xì-dầu loại ít muối
- ½ muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- ½ muỗng cà phê rượu mirin*
- 1 muỗng cà phê tương hột (đậu đen Tàu đã lên men)
- 2 tép tỏi băm nhuyễn
- 1½ muỗng cà phê muối
- 3 muỗng canh nước
- 4 muỗng cà phê dầu hạt cải

Nước sốt 1:

- 1 muỗng xì-dầu loại ít muối
- ½ muỗng cà phê muối
- ¼ muỗng cà phê đường
- ½ ly (đo lường) nước

Nước sốt 2:

- 1 muỗng cà phê bột bắp
- 1 muỗng cà phê nước xì-dầu loại ít muối
- 1 muỗng canh nước

Cách làm:

Thịt bò cắt lát mỏng cho vào bát. Ướp với một muỗng cà phê xì-dầu loại ít muối, ½ muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê bột bắp và ½ muỗng cà phê rượu mirin trong vòng 30 phút.

Rửa tương hột trong nước ấm và để ráo, cho vào bát. Băm đậu đen cùng với tỏi (có thể dùng loại làm sẵn trong hủ, còn gọi là black beans garlic sauce).

Trộn tất cả các nguyên liệu của nước sốt 1 vào bát.

Trộn tất cả các nguyên liệu của nước sốt 2 vào một bát khác.

Cho ¼ muỗng cà phê muối vào hủ tiếu.

BEEF CHOW FUN – *Chinese*



Serves 3

Ingredients:

- 1 pound (or 4 cups) chow fun (fresh rice noodles), *sliced into 1/4-inch strips and separated*
- 1½ cups flank steak, *sliced thin*
- 2 baby bok choy, *sliced*
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon sugar
- 1 teaspoon cornstarch
- ½ teaspoon mirin*
- 1 teaspoon Chinese fermented black beans
- 2 cloves garlic, *minced*
- 1½ teaspoon salt
- 3 tablespoons water
- 3 teaspoons canola oil

Sauce 1:

- 1 tablespoon low sodium soy sauce
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar
- ½ cup water

Sauce 2:

- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 tablespoon water

Directions:

In bowl, marinate sliced beef 30 minutes in 1 teaspoon low sodium soy sauce, ½ teaspoon sugar, 1 teaspoon cornstarch and ½ teaspoon mirin.

Wash fermented black beans in hot water and drain. In separate bowl, mash black beans and garlic together.

Mix all ingredients for Sauce 1 in bowl.

Mix all ingredients for Sauce 2 in separate bowl.

Set aside.



Đặt chảo không dính lên bếp, vặn lửa to, cho vào một muỗng cà phê dầu hạt cải, đổ rau cải vào chảo, thêm vào $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối, 2 muỗng canh nước khi lửa to vừa. Xào khoảng 1 phút rồi đậy nắp một phút. Để một bên cùng với bò.

Đặt chảo lên lửa to, cho vào một muỗng cà phê dầu hạt cải, đổ hủ tiếu và một muỗng xúp nước, xào cho tới khi hủ tiếu chín mềm.

Nhấc ra để một bên.

Đặt chảo lên lửa to, cho vào 1 muỗng cà phê dầu hạt cải cùng với hỗn hợp tương hột. Xào khoảng 30 giây đến một phút cho đến khi hỗn hợp bốc mùi thơm, cho rau cải và bò vào chảo, trộn đều.

Cho cả hai loại xốt vào.
Cuối cùng, cho hủ tiếu vào trộn đều.

Rắc hành lá nếu muốn.

*Mirin: một loại rượu gạo của Nhật; có thể thay thế bằng rượu vang sherry nguyên chất hoặc rượu vang trắng nguyên chất

380 calo; 18 gram đạm; 28 gram hydrat-cacbon; 10 gram tổng chất béo;
1,1 gram chất béo bão hòa; 38 mg cholesterol; 792 mg Natri



Mẹo Vặt! Bạn có thể thay bò bằng ức gà hoặc hải sản.



In nonstick pan or wok on medium high heat, add 1 teaspoon canola oil, bok choy, $\frac{1}{4}$ teaspoon salt and 2 tablespoons water. Sauté about 1 minute, then cover for 1 minute. Set aside with beef.

Put pan or wok on high heat, add 1 teaspoon canola oil, noodles, 1 tablespoon water, $\frac{1}{4}$ teaspoon salt and sauté until noodles are limp; then set aside.

Put pan or wok on high heat and add 1 teaspoon canola oil and black bean garlic mixture. Sauté for about 30 seconds to 1 minute until you can smell mixture. Mix in bok choy and beef, then both sauces. Finally, add noodles back in and mix.

Garnish with green onions, if desired.

* Mirin: Japanese seasoned rice wine, can substitute with dry sherry or dry white wine.

Nutrition Information:

380 calories, 18 grams protein, 28 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 1.1 grams saturated fat, 38 mg cholesterol, 792 mg sodium.



COOKING TIP! You can substitute chicken breast or seafood for beef.



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

2 ly (đo lường) gạo lúc sống, hạt ngắn
3½ ly (đo lường) nước

1 ly (đo lường) giá đậu xanh
¼ muỗng cà phê dầu mè
1 nhánh hành lá, cắt nhỏ
½ muỗng cà phê muối
hạt tiêu vừa ăn

3 ly (đo lường) giá
¼ muỗng cà phê dầu mè
½ muỗng cà phê muối
hạt tiêu vừa ăn

2 ly (đo lường) bí xanh ("zucchini"), cắt lát
¼ muỗng cà phê dầu mè

4 ly (đo lường) dưa chuột hoặc dưa Hàn quốc cắt mỏng
½ muỗng cà phê muối
1 nhánh hành lá, cắt khúc
¼ muỗng cà phê bột tiêu đỏ hoặc bột ớt cayenne
¼ muỗng cà phê sa té Triều Tiên ("Roasted Hot Paper Paste" - Korean style)
¼ muỗng cà phê dầu mè
tiêu vừa ăn
½ muỗng cà phê đường

10 oz (300 g) rau bó xôi ("spinach") [nấu xong được 2 ly (đo lường)]
¼ muỗng cà phê dầu mè
¼ muỗng cà phê muối
1 nhánh hành lá, cắt khúc
tiêu vừa ăn

1 ly (đo lường) thịt sườn bò, cắt mỏng
½ muỗng canh xì-dầu loại ít muối
½ muỗng cà phê đường
¼ muỗng cà phê dầu mè
tiêu vừa ăn

MIXED VEGETABLES OVER RICE (Bi Bim Bap) – Korean



Serves 6

Ingredients:

2 cups short grain brown rice, *uncooked*
3½ cups water

1 cup mung bean sprouts
¼ teaspoon sesame seed oil
1 stalk green onion, *finely diced*
½ teaspoon salt
pepper *to taste*

3 cups bean sprouts
¼ teaspoon sesame seed oil
½ teaspoon salt
pepper *to taste*

2 cups zucchini, *sliced*
¼ teaspoon sesame seed oil

4 cups English or Korean cucumber, *sliced thin*
½ teaspoon salt
1 stalk green onion, *sliced*
¼ teaspoon red pepper powder or cayenne powder
¼ teaspoon hot bean paste
¼ teaspoon sesame seed oil
pepper *to taste*
½ teaspoon sugar

10 ounces spinach (*when cooked, makes 2 cups*)
¼ teaspoon sesame seed oil,
¼ teaspoon salt
1 stalk of green onion, *sliced*
pepper *to taste*

1 cup beef (flank steak), *sliced thin*
½ tablespoon low sodium soy sauce
½ teaspoon sugar
¼ teaspoon sesame oil
pepper *to taste*



Cách làm:

Cho gạo lứt và 3½ cup nước vào xoong. Đun sôi. Giảm lửa đến mức bé nhất. Đậy kín. Để sôi lăn tăn 45 phút.

Tắt lửa, xào nhẹ, đậy nắp lại để trên bếp khoảng 10 phút.

Cho giá vào nước nóng khoảng 2-3 phút. Để ráo, vắt khô. Cho vào bát trộn cùng với muối, tiêu, dầu ăn. Để một bên.

Cho giá đậu xanh vào nước sôi 3-5 phút, để ráo. Cho dầu mè, muối, tiêu và hành lá vào. Để một bên.

Cho rau bó xôi ("spinach") vào nước nóng khoảng 30 giây đến 1 phút. Chắt hết nước ra. Xắt rau, thêm hành tươi, ¼ muỗng cà phê dầu mè, tiêu và muối. Để một bên.

Xắt dưa chuột, thêm muối, hành lá, bột tiêu đỏ, bột đậu nhào nóng, dầu vừng, tiêu và đường. Để một bên.

Bí đao xào sơ, thêm dầu mè, muối và tiêu. Để một bên.

Xắt bò thành lát dày ¼ inch (0.6 cm). Xào sơ với xì-dầu loại ít muối, đường, dầu mè và tiêu. (Bạn có thể nhờ hàng thịt làm giúp bạn hoặc mua thịt bò xắt sẵn để làm món sukiyaki)

Cho cơm vào đáy đĩa hoặc bát lớn. Bày giá, giá đậu xanh, rau bó xôi (spinach), dưa chuột, bí đao và thịt bò lên trên. Để trang trí, cho thêm một muỗng canh bột đậu đỏ nhão.

219 calo; 17 gram đạm; 26 gram hydrat-cacbon; 4,3 gram chất xơ;
6,8 gram tổng chất béo; 1,8 gram chất béo bão hòa; 19 mg cholesterol;
612 mg Natri



Directions:

In 3½ cups water, bring brown rice to a boil. Turn heat to lowest setting, cover and simmer 45 minutes. Turn off heat, stir lightly and let stand covered for 10 minutes.

Put bean sprouts in boiling water for 2-3 minutes. Drain and squeeze bean sprouts dry. Put into bowl with salt, pepper and oil. Mix and set aside.

Put mung bean sprouts in boiling water for 3-5 minutes and drain. Add sesame oil, salt, pepper and green onion to mung bean sprouts. Mix and set aside.

Put spinach in boiling water for 30 seconds to 1 minute. Squeeze out excess water. and cut. Add green onion, ¼ teaspoon sesame oil, pepper and salt. Mix and set aside.

Cut cucumber, add salt, green onion, red pepper powder, hot bean paste, sesame oil, pepper and sugar. Mix and set aside.

Sauté zucchini, add sesame seed oil, salt and pepper. Mix and set aside.

Slice beef into ¼ inch strips, sauté with low sodium soy sauce, sugar, sesame oil and pepper. (A butcher can do this or buy beef sliced for sukiyaki)

Put rice on bottom of large plate or bowl. Arrange bean sprouts, mung bean sprouts, spinach, cucumber and zucchini with beef on top. Garnish with 1 tablespoon red bean paste.

Nutrition Information:

219 calories, 17 grams protein, 26 grams carbohydrates, 4.3 gram fiber, 6.8 grams total fat, 1.8 grams saturated fat, 19 mg cholesterol, 612 mg sodium.



Khẩu phần: 8

Vật liệu:

1 pao (0.45kg) thịt bò

Vật liệu ướp thịt:

2 trái ớt đỏ jalapeno, bỏ cuống

¼ ly (đo lường) sả xắt mỏng

6 lá chanh kaffir (hoặc vỏ trái chanh)

4 tép tỏi

1 muỗng cà phê riềng

½ ly (đo lường) dầu hào

2 muỗng canh đường

1 nhúm muối

½ ly (đo lường) nước

Cách làm:

Giã nát (hoặc trộn đều) hỗn hợp ớt jalapeno, sả, lá chanh, tỏi và riềng.

Xắt thịt bò thành lát mỏng, ướp thịt bò rồi để vào tủ lạnh ít nhất 1 giờ đồng hồ. Xuyên vào cây xâu thịt.

Trộn hỗn hợp này với các vật liệu ướp còn lại. Cho vào xoong, để sôi trong một phút.

Bắc xoong ra khỏi lò và để nguội. Nêm vừa đủ ngọt chứ không ngọt gắt.

Bỏ các xâu thịt lên lò nướng, giữ thịt cách mặt than ít nhất 4 inch (10 cm) để tránh đường bị cháy, cho tới khi thịt chín vừa ăn.

Cách Dùng: Dùng với Gỏi Xoài Xanh và cơm trắng.

Đề Nghị:

Trước khi nướng, thêm một miếng thơm tươi vào cuối mỗi xâu thịt.

Dùng cối và chày để trộn các nguyên liệu, nếu không, bạn có thể dùng máy xay.

109 calo; 12,2 gram đạm; 6 gram hydrat-cacbon; 3,9 gam tổng chất béo; ~0 gram chất béo bão hòa; 1,6 gam cholesterol; 424 mg Natri

CAMBOGEE BEEF – *Cambodian*



Serves 8

Ingredients:

1 pound beef, *sliced thin*

Marinade:

2 red jalapenos, stems removed

¼ cup lemongrass, *sliced thin*

6 kaffir lime leaves (or peel of 1 lime)

4 cloves garlic

1 teaspoon galangal

½ cup oyster sauce

2 tablespoons sugar

1 pinch salt

½ cup water

Directions:

Cut beef into thin slices and thread onto skewers.

Mash or blend together jalapeno, lemongrass, lime leaves, garlic and galangal. Combine this mixture with remaining marinade ingredients. Place in saucepan, and bring to a boil for 1 minute. Remove from heat and let cool. Taste for sweetness: it should be present but not dominant.

Marinate beef in refrigerator for at least 1 hour.

Grill skewers over hot coals until done to preference, keeping beef at least 4 inches from heat to prevent sugar from burning.

Serving suggestion: Before grilling, stick chunk of fresh pineapple on end of each skewer. Serve with Green Mango Salad and steamed rice.

NOTES : Mortar and pestle or blender can be used to combine ingredients.

Nutrition Information:

109 calories, 12.2 grams protein, 6 grams carbohydrate, 3.9 grams total fat, ~0 grams saturated fat, 1.6 grams cholesterol, 424 mg sodium.



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

- 3 ức gà lọc xương, bỏ da và mỡ thừa
- 7 tép tỏi nghiền
- 1 muống canh dầu hạt cải
- ½ ly (đo lường) xì-dầu loại ít muối
- 1½ ly (đo lường) dấm trắng
- 1 muống canh tiêu hột
- 4 lá rau quế
- 1 trái ớt chuông đỏ xắt lát (nếu muốn)
- 3 trứng luộc kỹ (nếu muốn)

Cách làm:

Đặt chảo không dính lên bếp. Cho dầu hạt cải và tỏi vào, xào 30 giây.

Cho thịt gà vào nấu tới khi hai mặt chuyển màu nâu. Nấu mỗi mặt sẽ mất khoảng một phút.

Thêm xì-dầu loại ít muối, dấm, tiêu hột và rau quế vào thịt gà. Để xốt sôi lăn tăn khoảng 15 phút hoặc tới khi gà chín mềm.

Nếu muốn: Thêm trứng luộc xắt miếng và ớt chuông đỏ xắt lát vào trong 5 phút cuối. Ăn cùng cơm gạo lứt có bổ sung thêm vitamin và khoáng chất.

Mỗi ly (đo lường) cơm gạo lứt cung cấp khoảng 215 calo, 45 gam carbohydrate và 3 gam chất xơ. Người bị bệnh tiểu đường nên hạn chế chỉ ăn mỗi lần một ly (đo lường).

Dầu hạt cải là loại chất béo tốt cho tim và có thể được nấu ở nhiệt độ cao hơn dầu ô-liv. Dùng dầu hạt cải thay thế các loại dầu thực vật khác.

216 calo; 25 gram đạm; 7 gram hydrat-cacbon; 10 gram tổng chất béo; 2 gram chất béo bão hòa; 169 mg cholesterol; 1059 mg Natri

CHICKEN ADOBO – Filipino



Serves 6

Ingredients:

- 3 skinless, boneless, chicken breasts, *excess fat trimmed off*
- 7 garlic cloves, *crushed*
- 1 tablespoon canola oil
- ½ cup low sodium soy sauce
- 1½ cups white vinegar
- 1 tablespoon peppercorn
- 4 bay leaves
- 1 sliced red bell pepper (*optional*)
- 3 hard boiled eggs (*optional*)

Directions:

Heat nonstick pan, add canola oil and garlic. Stir-fry for 30 seconds. Add chicken thighs and breasts and brown about 1 minute on each side.

Add soy sauce, vinegar, peppercorn and bay leaves to chicken. Bring sauce to a boil and simmer about 15 minutes or until chicken is cooked through.

Optional: Add chopped hard boiled eggs and sliced red bell pepper during last 5 minutes of cooking.

Serve with enriched brown rice.

Brown rice provides approximately 215 calories, 45 grams carbohydrates and 3 grams fiber in each 1-cup serving. If you have diabete, limit serving size to 1 cup.

Canola oil is a heart healthy fat and can be heated to higher temperatures than olive oil. Use canola oil instead of shortening and other vegetable oils.

Nutrition Information:

216 calories, 25 grams protein, 7 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 2 grams saturated fats, 169 mg cholesterol, 1059 mg sodium.

GÀ QUAY TRIỀU TIÊN (Tak bulgogi) – Triều Tiên



Khẩu phần: 8

Vật liệu:

- ¼ ly (đo lường) hạt mè
- ¼ ly (đo lường) dầu bắp
- ¼ ly (đo lường) xì-dầu loại ít muối
- 1 củ hành nhỏ xắt lát
- 1 tép tỏi nghiền
- ¼ muỗng cà phê tiêu
- ¼ muỗng cà phê gừng xay
- 2 pao (900 g) ức gà xắt miếng

Cách làm:

Trộn 7 nguyên liệu đầu tiên trong một khay nướng để làm nước ướp.

Cho gà vào khay nướng, phủ đều bằng nước ướp. Đậy lại và để vào tủ lạnh 3 tiếng, trở gà ít nhất một lần.

Nướng trên than nóng nhẹ hoặc chảo rán để nóng trước, trở đều và phết dầu thực vật thường xuyên tới khi chín.

Mẹo vặt!

Để tốt hơn cho sức khỏe, sử dụng ít xì-dầu và bỏ hết mỡ thừa. Ướp qua đêm!

Cho gà và nước ướp vào túi ni lông có dây kéo khi ướp sẽ giúp việc trở gà và dọn dẹp dễ dàng hơn.

Thành phần dinh dưỡng của nước ướp:

159 calo; 14 gram đạm; 3 gram hydrat-cacbon; 10 gram tổng chất béo; 1 gram chất béo bão hòa; 32 mg cholesterol; 304 mg Natri

KOREAN STYLE GRILLED CHICKEN (Tak Bulgogi) – Korean



Serves 8

Ingredients:

- 1/4 cup sesame seeds
- 1/4 cup corn oil
- 1/4 cup low sodium soy sauce
- 1 small onion, *sliced*
- 1 clove garlic, *crushed*
- 1/4 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon ground ginger
- 2 pounds chicken breast, *sliced*

Directions:

In shallow baking dish, stir together first 7 ingredients for marinade.

Add chicken to baking dish, making sure it's well coated with marinade. Cover and refrigerate 3 hours, turning chicken over at least once.

Grill over low coals or pre-heated hot skillet, turning and basting frequently until done.

Helpful Hints!

Even healthier: Use less soy sauce and trim off all fat. Marinate overnight!

Put chicken and marinade in plastic bag while marinating - it will help with turning the chicken and clean-up.

Nutrition Information with marinade:

159 calories, 14 grams protein, 3 grams carbohydrates, 10 grams total fat, 1 gram saturated fat, 32 mg cholesterol, 304 mg sodium



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

- 7 ly (đo lường) mì “wor mein”* đã nấu chín
- 1 ly (đo lường) nấm đen hoặc nấm Đông Cô khô, đã ngâm và xắt lát
- 1 ly (đo lường) nước ngâm nấm
- 1 muống cà phê xì-dầu loại ít muối
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1 muống canh dầu hào nấm chay
- 1 muống cà phê bột bắp
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê dầu hạt cải
- $\frac{1}{2}$ muống cà phê muối
- $\frac{1}{2}$ ly (đo lường) nước
- 1 tép tỏi lớn, xắt đôi
- $\frac{2}{3}$ pao [300 g, hoặc $1\frac{1}{2}$ ly (đo lường)] thịt xay chưa tẩm ướp (có thể thay bằng ức gà thường, gà Tây, hoặc thịt heo**)

Nước sốt ướp thịt:

- 2 muống cà phê xì-dầu loại ít muối
- 1 muống canh dầu hạt cải
- $\frac{1}{2}$ muống cà phê bột bắp
- $\frac{1}{4}$ muống cà phê đường

Cách làm:

Ngâm nấm qua đêm, rửa sạch, xắt lát. Giữ lại nước ngâm nấm.

Nấu mì wor mein:

- Đun sôi 4 quarts (3.8 lít) nước trong một nồi lớn.
 - Nấu khoảng 5-8 phút cho tới khi mì mềm nhưng còn hơi dai.
 - Nếu chưa ăn ngay, xả nước lạnh cho nguội rồi để ráo.
- Để qua một bên, giữ ấm.

Trộn thịt xay với nước sốt ướp. Cho dầu vào chảo đun, phi tỏi. Cho thịt vào xào sơ trên lửa lớn tới khi chín. Để qua một bên.

Xào nấm và nước ngâm nấm trên lửa to vừa, thêm $\frac{1}{2}$ muống cà phê muối và 1 muống cà phê dầu hạt cải, đập nắp. Để sôi 2 phút. Thêm $\frac{1}{2}$ ly (đo lường) nước, 1 muống cà phê xì-dầu loại ít muối, 1 muống cà phê đường, 1 muống cà phê dầu mè và 1 muống cà phê bột bắp.

Để sôi lại. Thêm thịt và dầu hào vào xào đều. Rưới sốt lên mì.

MINCED PORK WITH MUSHROOM NOODLE – *Chinese*



Serves 6

Ingredients:

- 7 cups cooked wor mein noodle*
- 1 cup dry black or shitake mushrooms, *soaked and sliced*
- 1 cup soaking water from mushrooms
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil
- 1 tablespoon vegetarian mushroom oyster sauce
- 1 teaspoon cornstarch
- 1 teaspoon sugar
- 1 teaspoon canola oil
- ½ teaspoon salt
- ½ cup water
- 1 large clove garlic, *sliced in half*
- ⅔ pound (or 1½ cups) unseasoned ground meat (chicken breast ,turkey or pork**)

Marinade Sauce:

- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon canola oil
- ½ teaspoon cornstarch
- ¼ teaspoon sugar

Directions:

Soak mushrooms overnight and save water.

In large pot bring 4 quarts water to a rolling boil. Add wor mein noodles and bring back to a boil. Cook until noodles are soft but slight chewy, about 5-8 minutes. If making ahead, rinse well in cold water until cool. Drain, set aside and keep warm.

Mix ground meat and marinade sauce. Heat oil in pan, add garlic, meat and sauté on high heat until cooked. Set aside.

On medium heat, sauté mushrooms in water from soaking, add ½ teaspoon salt and 1 teaspoon canola oil and cover. Bring to a boil for 2 minutes. Add ½ cup water, 1 teaspoon low sodium soy sauce, 1 teaspoon sugar, 1 teaspoon sesame oil and 1 teaspoon cornstarch.



* "Wor mein" là loại mì mỏng làm từ bột mì. Bề ngoài trông giống như mì "fettuccine" nhưng KHÔNG NÊN dùng mì này để thay thế mì "wor mein." Bạn có thể tìm thấy mì "wor mein" khô (nhãn hiệu "Rose Brand" của một nhà máy làm mì ở Seattle) ở các cửa hàng tạp hóa Á Châu.

** Để giảm lượng calo, tổng chất béo và chất béo bão hòa, dùng thịt gà (hoặc gà Tây) xay thay vì dùng thịt heo. Khi dùng thịt heo xay, thì phải cộng thêm 60 calo, 7 gram tổng chất béo và 3 gram chất béo bão hòa cho mỗi khẩu phần vào thành phần dinh dưỡng dưới đây:

405 calo; 18 gram đạm; 60 gram hydrat-cacbon; 9,4 gram tổng chất béo;
1,7 gram chất béo bão hòa; 42 gram cholesterol; 681 mg Natri



Bring back to a boil. Add meat and vegetarian oyster sauce. Sauté together. Pour sauce on top of noodles.

* Wor mein noodles are flat wheat noodles. They look like fettuccine noodles, which CANNOT be used as a substitute.

** To reduce calories, saturated and total fat, use ground turkey or chicken in place of ground pork. Using ground pork adds 60 calories, 3 grams saturated fat and 7 grams total fat more per serving to the following nutritional analysis.

Nutrition Information with marinade:

405 calories, 18 grams protein, 60 grams carbohydrates, 9.4 grams total fat, 1.7 grams saturated fat, 42 mg cholesterol, 681 mg sodium.



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

- 3 củ cà rốt, xắt lát
- 2 ly (đo lường) nấm, xắt lát
- 5 ly (đo lường) bông cải xanh, xắt lát
- 1 pao (450 gram) đậu tương hoặc đậu "edamame" đông lạnh, đã bóc vỏ của Nhật Bản
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 muống canh gừng, băm nhỏ
- 1 muống canh dầu ăn
- 2 muống cà phê xi-dầu loại ít muối
- 1 muống xúp xốt nấm (hoặc dầu hào chay)

Cách làm:

Đun nóng dầu ăn trong một cái chảo.

Thêm tỏi và nửa phần gừng. Xào trong 20 giây.

Thêm vào cà rốt và nấu trong 3-5 phút. Đổ ra khỏi chảo, để riêng.

Cho bông cải xanh và nấm vào chảo. Nấu đến khi mềm.

Thêm đậu tương và cà rốt.

Nêm với xi-dầu loại ít muối, phần gừng còn lại, và chũ xốt nấm hoặc dầu hào.

379 calo; 31 gram đạm; 32 gram hydrat-cacbon; 10,5 gram chất xơ;
18 gram tổng chất béo; 2,5 gram chất béo bão hòa; 110 mg Natri



MẹoVật! Sử dụng đậu tương hoặc đậu "edamame" tươi sẽ làm tăng chất đạm và chất xơ cho mọi khẩu phần ăn.

SOYBEAN STIR-FRY WITH VEGETABLES AND GINGER – *Chinese*



Serves 6

Ingredients:

- 3 carrots, *sliced*
- 2 cups mushrooms, *sliced*
- 5 cups broccoli, *sliced*
- 1 pound fresh soy beans or edamame (*frozen, shelled*)
- 3 cloves garlic, *minced*
- 1 tablespoon ginger, *chopped*
- 1 tablespoon oil
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 1 tablespoon mushroom sauce (or vegetarian oyster sauce)

Directions:

Heat oil in wok. Add garlic, half of ginger and stir-fry for 20 seconds. Add carrots and cook 3-5 minutes. Remove from pan and set aside.

Add broccoli and mushrooms to wok. Cook until tender. Add soybeans and return carrot mixture to wok.

Season with low sodium soy sauce, remaining ginger and mushroom or vegetarian oyster sauce.

Nutrition Information:

379 calories, 31 grams protein, 32 grams carbohydrates, 10.5 gram fiber, 18 grams total fat, 2.5 grams saturated fat, 110 sodium.



COOKING TIP! Fresh soybeans or edamame add protein and fiber to any diet!



Khẩu phần: 8

Vật liệu:

- 1 pao (450 gram) ức gà (dùng loại đã bỏ da và xương)
- ¼ muỗng cà phê dầu mè để nêm
- ½ muỗng cà phê tiêu trắng
- ½ muỗng cà phê muối
- ¼ muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê rượu gạo mirin*
- 2 muỗng cà phê xì-dầu loại ít muối
- 2 muỗng cà phê dầu hạt cải
- 1 muỗng canh gừng, xắt lát (có thể cho nhiều hơn nếu muốn)
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- 1 ly (đo lường) nấm Đông cô khô

Cách làm:

Ngâm nấm trong nước nóng qua đêm.

Thịt gà loại bỏ phần mỡ thừa, xắt lát. Ướp với dầu mè, hạt tiêu trắng, đường, muối, rượu mirin, xì-dầu loại ít muối, bột bắp và dầu hạt cải.

Gừng mài hoặc xắt mỏng. Cho thịt gà vào trộn.

Vắt nấm hết nước. Xắt mỏng trộn với gà.

Cho hỗn hợp vào đĩa chịu nhiệt, đặt trên giá cách nước sôi. Đậy nắp. Hấp trong vòng 15 phút.

Dùng với cơm gạo lứt.

Ghi chú:

*Mirin: một loại rượu gạo để lâu ngày của Nhật; có thể thay thế bằng rượu vang sherry nguyên chất hoặc rượu vang trắng nguyên chất

96 calo; 31 gram đạm; 32 gram hydrat-cacbon; 10,5 gram chất xơ;
18 gram tổng chất béo; 2,5 gram chất béo bão hòa; 110 mg Natri

Nếu dùng với cơm gạo lứt, mỗi khẩu phần thêm được 216 calo; 5 gram đạm;
45 gram hydrat-cacbon; 3,5 gram chất xơ; 1,8 gram tổng chất béo.



Mẹo Vặt: Lọc bỏ hết mỡ từ thịt gà. Sử dụng ức gà vì nó có ít mỡ hơn phần đùi.

STEAMED CHICKEN WITH BLACK MUSHROOMS – *Chinese*



Serves 8

Ingredients:

- 1 pound (or 2 cups) skinless, boneless chicken breast
- ¼ teaspoon sesame oil *to taste*
- ½ teaspoon white pepper
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon sugar
- 1 teaspoon mirin*
- 2 teaspoons low sodium soy sauce
- 2 teaspoons canola oil
- 1 tablespoon ginger, *sliced (add more ginger, if desired)*
- 1 teaspoon of cornstarch
- 1 cup dry black mushroom or dry shitake mushrooms

Directions:

Soak mushrooms overnight in hot water.

Trim off excess fat then slice chicken. Marinate in sesame oil, white pepper, sugar, salt, mirin, low sodium soy sauce, cornstarch and canola oil.

Finely slice or grate ginger. Add to chicken, mix.

Squeeze water from mushrooms. Slice thin and mix with chicken.

Put in covered heatproof dish, place on rack over boiling water and steam on high for 15 minutes. Serve with brown rice.

* Mirin: Japanese seasoned rice wine, dry sherry or dry white wine can substitute.

Nutrition Information:

96 calories, 13.4 grams protein, 2.5 grams carbohydrate, 3 grams total fat, ~0 mg saturated fat, 13 mg cholesterol, 82 mg sodium.

For each serving: If served with 1 cup cooked brown rice, add 216 calories, 5 grams protein, 45 grams carbohydrates, 3.5 grams fiber, 1.8 grams total fat



COOKING TIP! Trim all fat from chicken. Use chicken breast which has less fat than chicken thigh.



Khẩu phần: 4

Vật liệu:

- $\frac{1}{3}$ ly (đo lường) sò khô (Chinese' dry Scallops)
- 2 quả trứng
- 2 lòng trắng trứng
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê dầu hạt cải
- 1 ly (đo lường) sữa không chứa chất béo
- $\frac{1}{2}$ ly (đo lường) nước đã ngâm sò

Cách làm:

Ngâm sò khô qua đêm hoặc ít nhất một tiếng, xé nhỏ. Giữ lại nước ngâm.
Cho hai trứng cùng với lòng trắng trứng, muối và dầu hạt cải vào tô lớn đánh kỹ.

Cho sò, nước ngâm sò và sữa vào một bát khác. Cho hỗn hợp trứng vào đánh đều.

Đổ tất cả vào bát (hoặc đĩa) chịu nhiệt.

Đặt đĩa lên giá hấp cách thủy trong nồi hấp (hoặc chảo). Đậy nắp lại, hấp 10-15 phút, giữ lửa vừa cho tới khi hỗn hợp đồng nhất hoặc khi xiên đũa vào không bị dính trứng.

89 calo; 8 gram đạm; 4 gram hydrat-cacbon; 4,5 gram tổng chất béo; 1 gram chất béo bão hòa; 110 mg cholesterol; 393 mg Natri

STEAMED EGGS WITH SCALLOPS – *Chinese*



Serves 4

Ingredients:

1/3 cup dry scallops, soaked and finely shredded
2 whole eggs
2 egg whites
1/2 teaspoon salt
1 teaspoon canola oil
1 cup fat free milk
1/2 cup water saved from soaking scallops

Directions:

Soak dry scallops overnight, or at least an hour, and save water to use in recipe.

In large bowl, beat together well whole eggs, egg whites, salt and canola oil.

Add scallops, water from soaking scallops and milk to egg mixture and mix well.
Pour into heatproof bowl or dish.

Put dish on rack over boiling water in steamer or wok. Cover and steam on medium high heat for 10-15 minutes until consistency of custard and utensil comes out clean after piercing middle of egg mixture.

Nutrition Information:

89 calories, 8 grams protein, 4 grams carbohydrates, 4.5 grams total fat, 1 gram saturated fat, 110 mg cholesterol, 393 mg sodium.



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

Nguyên một con cá (rô phi, cá chỉ vàng hoặc cá biển) 2 pao (khoảng 900g) hoặc cỡ vừa, làm sạch
¼ muỗng cà phê muối
½ trái chanh tây
Nước để hấp
1 miếng gừng một inch (2.5 cm), cắt chỉ dài
3 cọng hành lá cắt mỏng
¼ ly (đo lường) xì-dầu loại ít muối
1 muỗng canh dầu mè

Cách làm:

Nhẹ nhàng cắt phần trong cá với muối.
Cho gừng cắt lát vào trong cá.

Đặt cá lên giấy nhôm hoặc lá ti đủ lớn để uốn mỗi cạnh lên khoảng 1 inch (2.5 cm) quanh mình cá, để hứng nước chảy ra khi hấp.

Vắt nước chanh lên mình cá.

Đặt cá lên giá hấp. Thêm nước vào đáy nồi hấp khoảng một inch (2.5 cm). Đậy nồi hấp và bắt đầu tính giờ khi nước bắt đầu sôi.

Hấp khoảng 10-15 phút, kiểm tra để tránh cá bị chín quá.

Khi cá mềm, nhắc cá ra khỏi nồi hấp và đặt lên đĩa.

Đổ phần nước hấp một bên.

Dùng gừng và hành lá trang trí lên cá.

Trong một chảo nhỏ, đun nóng nước hấp cá với xì-dầu loại ít muối, dầu mè. Rưới lên mình cá đã trang trí.

Ăn nóng.

206 calo; 30 gram đạm; 2 gram hydrat-cacbon; 8 gram tổng chất béo; 2 gram chất béo bão hòa; 74 mg cholesterol; 596 mg Natri

STEAMED FISH – Filipino



Serves 6

Ingredients:

2 pounds (or 1 medium-sized) fish (tilapia, snapper, snapper or cod),
whole, *cleaned*
1/4 teaspoon salt
1/2 lemon
Water for steaming
1-inch piece of ginger
3 stalks green onions
1/4 cup low-sodium soy sauce
1 tablespoon sesame oil

Directions:

Lightly salt fish cavity. Place ginger slices in cavity.

To catch juices while steaming, place fish on sheet of aluminum foil (or ti leaves large enough to curl up about 1-inch all around sides of fish). Squeeze lemon over fish.

Place fish on top of steamer rack. Add water to about 1-inch deep in bottom of steamer, cover and start timing when water begins to boil. Steam 10-15 minutes, checking to make sure fish does not overcook.

When fork-tender, remove fish from steamer and lay on serving platter. Set aside liquid.

Peel and slice ginger into very thin strips, about 1/2-inch long. Thinly slice green onions. Garnish top of fish with ginger and green onions.

In small saucepan, heat together liquid from steamed fish, soy sauce and sesame oil. Pour over garnished fish.

Serve hot.

Nutrition Information:

206 calories, 30 grams protein, 2 grams carbohydrates, 8 grams total fat, 2 grams saturated fat, 74 mg cholesterol, 596 mg sodium.



Khẩu phần: 5-7

Vật liệu:

- 2 pao (900 g) tàu hũ chiên (loại cứng hoặc tàu hũ tươi kiểu Tàu)
- $\frac{1}{2}$ ly (đo lường) đậu phộng
- 10 ly (đo lường) bún sợi nhỏ (hoặc miến), đã trụng
- $\frac{1}{2}$ pao (225 g) giá, rửa sạch
- 1 pao (450 g) xà lách, rửa sạch xắt nhỏ
- $\frac{1}{2}$ ly (đo lường) ngò hoặc rau cần Tàu, xắt nhỏ
- $\frac{1}{4}$ ly (đo lường) hành khô, xắt nhỏ
- 1 muống canh dầu ô-liv hoặc dầu hạt cải

Vật liệu làm nước chấm:

- 2 muống canh nước mắm
- 1 lon Diet 7-up™,
- 2 trái ớt jalapeno nhỏ, màu đỏ
- 4 tép tỏi, lột vỏ, băm nhỏ
- $\frac{1}{2}$ trái chanh tây lớn

Cách làm:

Xắt tàu hũ chiên thành miếng rộng $\frac{1}{2}$ inch (1.25 cm), dài 2 inch (2.5 cm).

Cho dầu vào chảo không dính, đun dầu cho nóng. Cho hành khô băm nhỏ vào, phi vàng. Không để cháy. Đảo liên tục. Bạn có thể phải nhấc ra khỏi bếp khi đang phi để tránh làm cháy hành.

Cho ngay tàu hũ vào xào - vặn lửa nhỏ để 5 phút.

Rang đậu phộng bằng chảo hoặc lò nhỏ tới khi đậu phộng vàng.

Giã đậu phộng sơ bằng tay (hoặc cối hoặc máy xay). Nếu dùng máy xay, không xay quá lâu. Để một bên.

Cách làm nước chấm:

Xắt ớt jalapeno. Nếu muốn ăn cay, đừng bỏ hạt (bỏ hạt sẽ làm nước chấm bớt cay). Cho ớt jalapeno và tỏi đã lột vỏ vào máy xay, xay nhuyễn.

Cho nước mắm, Diet 7-Up™, nước chanh và hỗn hợp ớt jalapeno tỏi vào bát, trộn đều.

TOFU NOODLES – Vietnamese



Serves 5-7

Ingredients:

2 pounds fried tofu (firm or Chinese-style fresh tofu)
1/2 cup peanuts
10 cups cooked, thin rice noodle (or vermicelli noodle)
1/2 pound bean sprout, *cleaned*
1 pound romaine heart, *cleaned and chopped*
1/2 cup cilantro or Chinese parsley, *chopped*
1/4 cup dry onion, *chopped*
1 tablespoon olive/canola oil

Ingredients for sauce:

2 Tablespoons fish sauce
1 can Diet 7-Up™
2 small, red jalapeno peppers
4 cloves garlic, *peeled*
1/2 large lemon, *juiced*

Directions:

Slice fried tofu into pieces 1/2 inch wide and 2 inches long.

In non-stick pan, heat oil until hot. Stir in dried chopped onions and sauté, stirring continuously until golden. Do not burn. You may need to remove pan from heat while sautéing to prevent burning. Immediately stir in shredded tofu – let sit on low heat for 5 minutes.

Roast peanuts in pan or oven until golden. Coarsely grind peanuts - if using food processor, do not over process or they will turn into peanut butter. Set aside.

Directions for sauce:

Slice jalapeno pepper. If you want sauce to be hot, do not remove seeds. Removing seeds reduces spiciness of sauce. Grind jalapeno and peeled garlic into paste using mortar and pestle, blender or food processor.

In bowl, mix together fish sauce, Diet 7-Up™, ground jalapeno and garlic, then lemon juice.



Cách ăn:

Cho 2 ly (đo lường) bún vào một bên bát lớn (người bị tiểu đường nên giảm phần bún).

Cho giá và xà lách vào phần còn lại của bát (người bị tiểu đường nên tăng phần rau).

Cho tàu hũ lên trên rau và bún.

Rắc một muỗng cà phê đậu phộng rang đã giã.

Cho ngò lên trên.

Đổ nước chấm vào bát (người bị tiểu đường nên dùng ít nước chấm).

381 calo; 34 gram đạm; 17 gram hydrat-cacbon; 2 gram chất xơ; 24 gram tổng chất béo; 3,3 gram chất béo bão hòa; 500 mg Natri



Directions for serving:

In large bowl, put 2 cups cooked noodles to one side of bowl (for diabetics, reduce noodles).

Put bean-sprouts and romaine hearts to other side of bowl (increase amount for diabetics).

Put tofu on top of lettuce and noodles.

Sprinkle on 1 teaspoon ground, roasted peanuts. Add cilantro on top of everything. Add sauce to taste (for diabetics, use less sauce).

Nutrition Information:

381 calories, 34 grams protein, 17 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 24 grams total fat, 3.3 grams saturated fat, 500 mg sodium.



Khẩu phần: 4

Vật liệu:

- 10 oz (300 g) tàu hũ cứng hoặc tàu hũ Tàu, cắt khối vuông 1 inch (2.5 cm)
- 1 (15 oz, 400 g) hộp nấm rơm hoặc nấm mỡ cắt lát
- 1 muỗng cà phê dầu hạt cải
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh nước
- 4 muỗng canh hẹ (không bắt buộc)

Vật liệu nước sốt:

- 1 muỗng canh dầu hào nấm chay
- 1 muỗng cà phê xì-dầu loại ít muối
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê đường

Cách làm Nước sốt:

Trộn đều dầu hào, xì-dầu loại ít muối, bột bắp và đường.

Cách làm:

Cho dầu vào chảo nóng không dính, đun cho tới khi bốc khói.

Thêm muối, tàu hũ, nấm vào xào chung. Đậy nắp lại 2-3 phút.
Thêm nước sốt, trộn lên, thêm nước.

Thêm hẹ (nếu muốn).

Ăn cùng với cơm gạo lứt.

130 calo; 12 gram đạm; 5 gam hydrat-cacbon; 2 gram chất xơ;
8 gram tổng chất béo; 1 gram chất béo bão hòa; 373 mg Natri

Trong mỗi khẩu phần: Nếu dùng với một ly (đo lường) cơm gạo lứt, thêm được 216 calo; 5 gram đạm; 45 gram hydrat-cacbon; 3,5 gram chất xơ; 1,8 gam tổng chất béo

TOFU WITH MUSHROOMS – *Chinese*



Serves 4

Ingredients:

10 ounces tofu, firm or Chinese style, *cut into 1-inch cubes*
1 (15-oz) can straw mushrooms or sliced white button mushrooms
1 teaspoon canola oil
½ teaspoon salt
1 tablespoon water
4 tablespoons Chinese chives (*optional*)

Sauce:

1 tablespoon vegetarian mushroom oyster sauce
1 teaspoon low sodium soy sauce
1 teaspoon cornstarch
¼ teaspoon sugar

Sauce:

Mix oyster sauce, low sodium soy sauce, cornstarch and sugar.

Directions:

In hot, nonstick sauté pan or wok, heat oil until begins to smoke. Stir-fry tofu, mushrooms, and salt together. Cover for 2-3 minutes. Add sauce, stir and add water. Add Chinese chives (*optional*).

Serve with brown rice.

Nutrition Information:

130 calories, 12 grams protein, 5 grams carbohydrates, 2 grams fiber, 8 grams total fat, 1 gram saturated fat, 373 mg sodium.

For each serving: If served with 1 cup cooked brown rice, add 216 calories, 5 grams protein, 45 grams carbohydrates, 3.5 grams fiber, 1.8 grams total fat.

Món tráng miệng

MỤC LỤC

Bánh Trứng.....	89
Sinh tố Xoài Xanh.....	91
Kem Đu Đủ.....	93
Chè Đậu Đỏ (Juk).....	95
Chè Đậu Đỏ Lạnh (Patbingsu).....	97

DESSERTS

TABLE OF CONTENTS

Egg Custard.....	90
Green Mango Shake	92
Papaya Sherbet	94
Red Bean Dessert (Juk).....	96
Red Bean Ice Dessert (Patbingsu).....	98



Làm 15 bánh cỡ 3 inch (7.6 cm)

Vật liệu:

- 1½ ly (đo lường) nước sôi
- ½ ly (đo lường) đường Splenda™ (thay đường)
- 2 quả trứng, đánh bông
- 3 lòng trắng trứng, đánh bông
- 1 muỗng cà phê bột thơm va-ni

Cách làm:

Làm lò nóng sẵn khoảng 350 độ F (177 độ C).

Trộn chất thay thế đường vào nước sôi khuấy tan. Để nguội. Sau đó, cho trứng và lòng trắng trứng đã đánh bông vào, khuấy đến khi hỗn hợp đồng nhất.

Cho hỗn hợp trứng vào một cái xoong 9x9 có thoa nhẹ một ít dầu (tốt nhất là nên dùng loại chảo thoa nấu ăn, như PAM™).

Hỗn hợp có thể đun cách nước. Cho xoong và hỗn hợp vào một cái chảo lớn hơn đủ để chứa xoong và thêm nước ít nhất là đến nửa thành xoong. Phải dùng nước nóng.

Nướng 40 phút tới khi bánh chín và chắc.

14 calo; 1,5 gram đạm; .7 gram tổng chất béo; 28 mg cholesterol; 20 mg Natri



Mẹo nhỏ!

**Bạn có thể cho bánh trứng vào vỏ bánh làm sẵn chưa chín.
Thành phần dinh dưỡng không kể phần vỏ bánh.**

EGG CUSTARD – Chinese

Makes 15, 3-inch tarts



Ingredients:

- 1½ cup boiling water
- ½ cup Splenda™ (sugar substitute)
- 2 whole eggs, beaten
- 3 egg whites, beaten
- 1 teaspoon vanilla

Directions:

Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit.

Mix sugar substitute into boiling water until dissolved. Set aside to cool.

Add beaten eggs and egg whites to cooled sugar solution, stir until blended.

Put custard in lightly greased 9x9 pan (best to use cooking spray, e.g., PAM™). The custard can be baked in bain marie. Put pan of custard into another pan big enough to hold it and at least enough water to go half way up side of the custard pan. The water must be hot.

Bake 40 minutes until firm and cooked.

Nutrition information does not include tart shells:

14 calories, 1.5 grams protein, .7 grams total fat, 28 mg cholesterol, 20 mg sodium.



COOKING TIP! You can put the egg custard in pre-made, uncooked tart shells.



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

- ¼ ly (đo lường) (50 g) đường
- ½ ly (đo lường) (125 ml) nước nóng
- 2 trái xoài chưa chín, gọt vỏ, bỏ hạt, xắt viên
- 2 ly (đo lường) đá bào

Cách làm:

Hòa tan đường hoặc mật vào nước nóng, để một bên.
Bỏ xoài với si rô và đá bào vào máy xay ở tốc độ vừa.
Rồi từ từ tăng tốc độ xay tới khi hỗn hợp mịn như kem và đá được nghiền nhỏ.

Dùng ngay.

Dùng đường Splenda™ để giảm thêm hàm lượng hydrat-cacbon.

Một thức uống khác (và dùng ít đường hơn) là **SINH TỎ XOÀI TƯƠI**:

- 2 trái xoài chín
- 3 ly (đo lường) đá bào
- Đường (nếu muốn) hoặc dùng đường Splenda™ vừa ăn
- 67 calo; 17,5 gram hydrat-cacbon; 1,8 gram chất xơ

Đã được điều chỉnh cho phù hợp với sự đồng ý của "*Authentic Recipes from the Philippines*" bởi Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com.

116 calo; 30 gram hydrat-cacbon; 1,8 gram chất xơ; < 3 mg Natri

GREEN MANGO SHAKE – *Filipino*



Serves 4

Ingredients:

- ¼ cup (50 g) sugar
- ½ cup (125 ml) hot water
- 2 unripe mangoes, *peeled, pitted and cubed*
- 2 cups ice, *crushed*

Directions:

Dissolve the sugar in hot water to make a syrup and set aside.

Blend mangoes with syrup and crushed ice in blender at medium speed.

Gradually increase speed until mixture is creamy and ice is finely ground. Serve immediately.

Use Splenda™ instead of sugar to further reduce carbohydrate content.

An alternative (less sugary) drink is the **Fresh Mango Shake:**

- 2 ripe mangoes
- 3 cups crushed ice
- sugar (optional) or Splenda™ to taste

67 calories, 17.5 grams carbohydrates, 1.8 grams fiber.

Adapted with permission from “*Authentic Recipes from the Philippines*” by Reynaldo G. Alejandro, Periplus Editions, www.tuttlepublishing.com.

Nutrition Information:

116 calories, 30 grams carbohydrates, 1.8 grams fiber,
< 3 mg sodium.



Khẩu phần: 4

Vật liệu:

- 1½ ly (đo lường) đu đủ chín
- 3 muỗng canh nước chanh tây
- ½ ly (đo lường) nước mãng cầu xiêm (hoặc nước cam)
- 1½ ly (đo lường) sữa không béo
- 1 ly (đo lường) đường Splenda™

Cách làm:

Ép đu đủ qua một cái rây lỗ lớn rồi thêm nước trái cây vào (mãng cầu xiêm hoặc nước cam).

Đánh tan đường Splenda™ trong sữa rồi từ từ cho hỗn hợp trái cây vào.

Rót vào khay và để đông, nửa giờ đảo một lần.

Bạn có thể thay đu đủ trong công thức bằng xoài. Nếu làm bằng xoài, thì sẽ tăng gấp đôi lượng calo và carbohydrate cho mỗi khẩu phần = 1 ly (đo lường).

75 calo; 4 gram đạm; 15 gram hydrat-cacbon; 0 gram tổng chất béo; 2 mg cholesterol; 51 mg Natri

PAPAYA SHERBET – Vietnamese



Serves 4

Ingredients:

1½ cups ripe papaya pulp
3 tablespoons lemon juice
½ cup soursop juice or orange juice
1½ cups nonfat milk
1 cup Splenda™

Directions:

Press papaya pulp through coarse sieve and add fruit juices.

Dissolve Splenda™ in milk and gradually add mixture.

Pour into pan and freeze, stirring every half hour during process.

Mango can be substituted for papaya and provides about twice the calories and carbohydrates per 1-cup serving.

Nutrition Information:

75 calories, 4 grams protein, 15 grams carbohydrates, 0 grams total fat, 2 mg cholesterol, 51 mg sodium



Khẩu phần: 6

Vật liệu:

- 2 ly (đo lường) đậu đỏ khô (hoặc đậu azuki)
- 1 miếng nhỏ vỏ quýt khô (nếu muốn)
- 10 ly (đo lường) nước
- 1 ly (đo lường) đường Splenda™ (thay đường)

Cách làm:

Ngâm đậu đỏ khô trong nước lạnh khoảng 1 tiếng, để ráo.

Cho đậu đỏ, vỏ quýt và 10 ly (đo lường) nước vào xoong. Đun sôi. Dặn lửa vừa và hầm khoảng 1½ đến 2 tiếng tới khi đậu mềm.

Cho đường Splenda™ vào.
Ăn nóng hoặc lạnh tùy ý.

Bạn cũng có thể nghiền đậu đỏ đã nấu bằng máy xay hoặc cối xay sinh tố để chè mịn đều hơn.

Cách nấu thứ 2: Dùng nồi sành.

Cho đậu, vỏ quýt và nước lạnh vào nồi. Hầm nhỏ lửa qua đêm. Thử độ chín của đậu.

Nếu chè quá đặc, cho thêm một ít nước nóng.

Khi chè vừa đủ đặc cho đường Splenda™ (hoặc chất thay thế đường).

KHÔNG NEÂN cho đường Splenda™ hoặc chất thay thế ngay từ đầu.

CHÚ Ý: Bạn có thể tìm thấy đậu đỏ khô hoặc đậu azuki ở quầy đậu khô ở các cửa hàng tạp hóa hoặc thảo dược Á Châu.

217 calo; 13 gram đạm; 54 gram hydrat-cacbon; 8,4 gam chất xơ

RED BEAN DESSERT (Juk) – Chinese



Serves 6

Ingredients:

- 2 cups dry red beans (or azuki beans)
- 1 small piece of dry tangerine peel (*optional*)
- 10 cups water
- 1 cup Splenda™ (*sugar substitute*)

Directions:

Soak dry red beans in cold water for an hour; drain.

Put red beans, dry tangerine peel and 10 cups water in saucepan. Bring to a boil. Cook on medium heat for about 1½ to 2 hours until beans are tender.

Add sugar substitute.

Serve hot or cold. Cooked beans can also be pureed in blender or food processor for smoother consistency.

Alternate cooking method: Put beans, tangerine peel and cold water in crock pot. Cook on low heat overnight. Test beans to be sure they are done.

If consistency is too thick, add a little hot water to achieve desired consistency. Add Splenda™ or sugar substitute.

DO NOT add Splenda™ or sugar substitute at beginning.

NOTES: Dry red beans or azuki beans can be found in Asian grocery or herb stores in dried bean section.

Nutrition Information:

217 calories, 13 grams protein, 54 grams carbohydrates, 8.4 grams fiber

CHÈ ĐẬU ĐỎ LẠNH (Patbingsu) – Triều Tiên

Khẩu phần: 1



Vật liệu:

- 1 ly (đo lường) đá bào
- ¼ ly (đo lường) đậu đỏ (từ hộp)
- ⅓ ly (đo lường) trái cây tươi, trộn, cắt viên
- 3 muỗng canh sữa không béo
- chất bột làm ngọt thay đường, nếu muốn

Cách làm:

Xắt viên các loại trái cây (như là thơm, đào, dưa hấu, nho, dâu, Blueberry, Raspberry). Nếu không có trái cây tươi, bạn có thể dùng trái cây đông lạnh.

Cho đá bào vào bát. Bày đậu đỏ lên trên đá. Đổ sữa lên trên. Bày hỗn hợp hoa quả lên trên. Nếu đậu đỏ chưa đủ ngọt, bạn có thể rưới chất làm ngọt lên trên. Ăn ngay.

Khi ăn, trộn đều đá và các nguyên liệu với nhau.

114 calo; 5,5 gram đạm; 5 gram chất xơ trong một khẩu phần;
ăn, dưới 1 gram chất béo; 248 mg Natri



Mẹo vặt!

Để giảm Natri, rửa thật kỹ đậu đỏ hộp với nước, làm như vậy sẽ giảm lượng Natri xuống dưới 10 mg cho mỗi khẩu phần.

RED BEAN ICE DESSERT (Patbingsu) – Korean



Serves 1

Ingredients:

1 cup ice, *shaved or crushed*
1/4 cup red beans (*canned*)
1/3 cup mixed fresh fruit, *diced*
3 tablespoons non-fat milk
sugar substitute *to taste, optional*

Directions:

Dice assortment of fruit (i.e. pineapple, peach, watermelon, grapes, strawberries, blueberries, raspberries). Frozen fruit can be used if fresh fruit isn't available.

Put ice in bowl and add red beans on top. Pour milk over. then put mixed fruit on top. If red beans aren't already sweetened, sprinkle sugar substitute on top. Serve.

To eat, mix so ice combines with all ingredients.

Nutrition Information:

114 calories, 5.5 grams protein, 5 grams dietary fiber, less than 1 gram fat, 248 mg sodium.



COOKING TIP! Reduce sodium to less than 10 mg per serving by thoroughly rinsing canned beans with water.

VỀ CÁC NHÀ CUNG CẤP



Resources

Steps to Manage Your Diabetes
www.aapcho.org

Ethnomed, Harborview Hospital
<http://ethnomed.org>

Diabetes Prevention Program
www.preventdiabetes.com

National Diabetes Education Program
<http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/asianamerican/index.html>

Selected Patient Information Resources in Asian Languages (SPIRAL)
www.library.tufts.edu/hsl/spiral/



Chương trình Bệnh tiểu đường của ICHS REACH tổ chức các lớp học cho các cá nhân và cộng đồng và giúp các nhóm bệnh nhân chung sống tốt với tiểu đường loại II cũng như có các biện pháp giúp các bệnh nhân thuộc dạng này tại khu vực Châu Á - Thái Bình Dương. Các hoạt động của REACH tập trung vào các cộng đồng người Hoa (nói tiếng Quảng Đông hoặc tiếng phổ thông), Phi-líp-pin (nói tiếng Tagalog hoặc tiếng Anh), người Ha-oai bản địa, Khơ-me (Cam-pu-chia), người Hàn Quốc, Samoan và các cộng đồng người Việt Nam.

The ICHS REACH Diabetes Program provides individual and community education classes and support groups about living well with Type II diabetes and ways to support others living with Type II diabetes in Asian and Pacific Islander communities. REACH Activities are focused on the Chinese (Cantonese/Mandarin), Filipino (Tagalog/English), Native Hawaiian, Khmer (Cambodian), Korean, Samoan, and Vietnamese communities.

Chương trình Bệnh tiểu đường ICHS dự định thu thập thêm các công thức món ăn và/hoặc phát triển các giáo cụ có tính đặc thù dân tộc nhằm giúp các cá nhân sống với bệnh tiểu đường Loại II đồng thời nâng cao nhận thức cho các thành viên trong gia đình, trong cộng đồng, các nhà cung cấp dịch vụ và mọi người khác trong việc hỗ trợ người thân của họ bị bệnh tiểu đường Loại II.

The intent of the ICHS Diabetes Program is to collect more recipes and/or to develop ethnically specific educational tools to aid individuals living with Type II diabetes, as well as to raise awareness of family members, community members, service providers, and others on ways we can support our loved ones living with Type II diabetes.

Xin quý độc giả thứ lỗi vì chúng tôi, trong lần xuất bản “Các món ăn Châu Á lành mạnh” này, không thể giới thiệu tất cả các món ăn của Châu Á, mà chỉ là một số lượng có hạn các món ăn của một số nước. Chúng tôi hoan nghênh và đánh giá cao các ý kiến bình luận, đóng góp cũng như bổ sung các công thức nấu ăn lành mạnh khác.

Comments, suggestions, and *healthy recipe submissions* are welcomed and appreciated.



CÁC MÓN ĂN CHÂU Á LÀNH MẠNH

HEALTHY ASIAN RECIPES



INTERNATIONAL
COMMUNITY
HEALTH SERVICES

REACH



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

206.788.3646 | www.ichs.com
206.296.7621 | www.metrokc.gov/health/REACH



This project is funded by the Centers for Disease Control and Prevention, Grant #U50/CCU022163-01. Additional funding for this project provided by International Community Health Services. Available in alternate formats.