

DÀNH CHO CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI



SỐ 148 (229) - 10.11.2015 - ĐẶC SAN CỦA BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

Hãy là thành viên web ẩm thực hàng đầu Việt Nam

<http://monngonvietnam.vn>

để nhận thật nhiều quà tặng giá trị.

▶ BỮA CƠM GIA ĐÌNH

Đôi khi chỉ đơn giản là con cá rô kho keo, bát canh sấu hay chén tào phớ nước dừa... cũng ấm áp vô cùng

▶ KỸ THUẬT NẤU

Hãy cùng bếp trưởng Đỗ Bá Thiện làm nên một bữa tiệc mùa đông nồng ấm và hấp dẫn



SẮC HƯƠNG

Đồng Nội

Sắc hương miền đồng nội nhiệt đới luôn là nguồn cảm hứng bất tận để các đầu bếp sáng tạo nên vô vàn món ngon hấp dẫn để thết đãi thực khách

Cùng chia sẻ bí quyết nấu ăn với chuyên gia ẩm thực Võ Quốc

GIÁ: 24.700Đ



PURITÉ

BY PROVENCE



Nhượng Quyền
Cửa Hàng theo mô
hình hiệu quả &
thống nhất trên
toàn quốc - Liên
hệ: 0903 897 208
(9h-17h, thứ 2-thứ 6)

Bí quyết làm đẹp thiên nhiên.

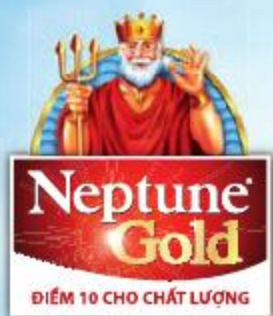
Chào mừng bạn đến với Provence, nước Pháp - vùng đất vốn được thiên nhiên hết mực ưu ái. Nơi chôn giấu bí quyết làm đẹp của thương hiệu mỹ phẩm thiên nhiên Purité.

Giới thiệu bộ sản phẩm Hoa Anh Đào gồm: sữa tắm, sữa dưỡng thể, dầu gội, giàu dưỡng chất thiên nhiên. Purité giúp da dưỡng ẩm và tóc mượt tự nhiên, tinh dầu hoa anh đào thuần khiết cho bạn sự ngọt ngào tươi mát.

Sản phẩm được bán tại Siêu Thị, CH Bán Lẻ Truyền Thống trên toàn quốc.

Cửa Hàng Purité: **TP.HCM** - **Q.1**: Citi Plaza Nguyễn Trãi - TTTM Nowzone - **Q.10**: Big C Miền Đông - **Q.5**: Lầu 3, Parkson Hùng Vương - **Q.Tân Bình**: Maximart Cộng Hòa - Lầu 3, Parkson CT Plaza - **Q.Phú Nhuận**: Big C Hoàng Văn Thụ - **Q.Bình Tân**: Big C An Lạc - **Q. Gò Vấp**: Coop Phan Văn Trị - Aeon Citimart Quang Trung - **Q.7**: TTTM Crescent Mall - **Q.9**: Coop Xa Lộ Hà Nội - **TP. Cần Thơ**: Big C Cần Thơ, Q. Cái Răng - TTTM Sense City, Q. Ninh Kiều - **Bình Dương** - TTTM Green Square, Dĩ An & CH Nhượng Quyền - www.provence.vn

Công ty cổ phần hàng tiêu dùng Provence, Lầu 8, 161 Võ Văn Tần, P.6, Q.3, TP.HCM - Số phiếu tiếp nhận hồ sơ ĐKQC của Sở Y Tế TP.HCM: 197/15/GCMP-HCM



CHẤT LƯỢNG ĐIỂM 10

TỪ 3 LOẠI DẦU TỰ NHIÊN CAO CẤP



DẦU HƯƠNG DƯƠNG

cho nguồn năng lượng
tuyệt vời.



DẦU GẠO

với nguồn dưỡng chất
chống oxy hóa tự
nhiên, rất tốt cho sức
khỏe và sắc đẹp.



DẦU ĐẬU NÀNH

cho trái tim
khỏe mạnh.

Nghiên cứu cho thấy nguyên liệu chính là yếu tố quyết định chất lượng dầu thành phẩm, giúp mang đến những lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe.

Với cam kết "**Điểm 10 Cho Chất Lượng**", Neptune Gold hoàn toàn mới kết hợp hoàn hảo từ 3 thành phần dầu tự nhiên, cao cấp: **Dầu Đậu Nành**, **Dầu Hương Dương** và đặc biệt là **Dầu Gạo**, mang lại nguồn dưỡng chất quý giá từ thiên nhiên trong từng loại dầu cho sức khỏe gia đình bạn.



Chuyên gia ẩm thực
VÕ QUỐC

Sắc hương đồng nội

Với tôi, niềm vui và hạnh phúc đôi khi đến từ những điều nhỏ nhất trong cuộc sống. Từ cánh bông súng tươi non mới hái ngoài đồng, từ nhánh rau thơm mọc bên hiên nhà, từ những món ăn thơm lừng, nóng hổi và được chăm chút bởi đôi bàn tay yêu thương của bà, của mẹ, của chị...

Có lẽ, khứu giác là phần trí giác ít cần thiết nhất của con người. Nhưng chính khứu giác lại làm hoàn thiện hơn cuộc sống của chúng ta, cũng như hương thơm làm cho món ăn thêm hấp dẫn, hoàn hảo, khiến cho người ta không thể chối từ. Hầu như mọi món ăn đều được nêm thêm các loại rau hay gia vị tạo mùi hương cũng là vì lẽ ấy. Như hoa chuối trong món ăn trang bìa, hay món "Canh chua tôm" trong mục "Món ngon Việt Nam" kỳ này với sả, riềng, lá chanh, ngò gai... Chúng khiến món ăn thêm ngát hương, hấp dẫn, quyến rũ không thể cưỡng.

Đã giữa tháng 11. Mùa đông cũng đang lặng lẽ ủa về. Ngay cả Sài Gòn vốn nóng nực cũng đã nghe hơi lạnh hanh hanh những khi đêm xuống. Mục "Kỹ thuật nấu ăn" kỳ này, vì vậy, là những món ăn nóng hổi để bếp nhà bạn "Đông thêm ấm



áp". Riêng "Bữa cơm gia đình" kỳ này, chúng tôi muốn giới thiệu những "Nỗi nhớ" của đầu bếp Huỳnh Phúc Linh. Nỗi nhớ đôi khi chỉ đơn giản là con cá rô kho keo, bát canh sấu chua chua hay chén táo phở nước dừa... Và trên nền nỗi nhớ ấy, người đầu bếp sáng tạo nên rất nhiều món đặc biệt hấp dẫn.

Mỗi chuyên mục của Món Ngon Việt Nam đều có một điểm nhấn riêng. Và không chỉ là một cuốn tạp chí với các công thức nấu ăn được hướng dẫn chi tiết, chúng tôi còn muốn chia sẻ với bạn những kiến thức về dinh dưỡng, ẩm thực qua các bài viết. Hy vọng bạn sẽ luôn tìm thấy ở đây những điều tâm đắc, để luôn cùng

Võ Quốc



Vị ngon cùng năm tháng

Sữa đặc Ông Thọ Vinamilk giàu đậm, với vị ngon đậm đà, sánh đặc, là người bạn không thể thiếu trong gian bếp gia đình bạn gần 40 năm qua.

Sữa đặc Ông Thọ là bí quyết giúp món sữa chua, sinh tố, cà phê hay bánh flan mẹ làm trở nên hấp dẫn, thơm ngon, béo ngậy.



Vui lòng truy cập www.vinamilk.com.vn để biết thêm thông tin chi tiết về sản phẩm.

Công ty Cổ phần Sữa Việt Nam. Số 10 Tân Trào, phường Tân Phú, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh.



Nông ẩm

20 MÓN NGON VIỆT NAM

Những món ăn mộc mạc dân dã của miền sông, nước khiến những người con dù bất cứ nơi đâu cũng đều nhớ về

24 GUƠng MẮt ĐầU BẾP

Chia sẻ về chàng đương đến với nghề của đầu bếp bếp trưởng Lê Hoàng long, chúng khá dài nhưng cũng đầy niềm vui

28 BỮA CƠM GIA ĐÌNH

Từ nỗi nhớ con cá rô kho kẹo, bát canh sấu... rất giản đơn nhưng người đầu bếp sáng tạo nên nhiều món ngon

32 KỸ THUẬT NẤU ĂN

Hãy dùng phút nhàn rỗi của mình để chế biến món ăn cho gia đình, bạn bè và những người thương yêu

42 TỪ MIỀN KỸ ỨC

Ở vùng núi heo hút, mộc mạc như những người bạn của người dân, nấu với món nào cũng ngon và thật khéo đưa cơm

44 THỰC ĐƠN ĐầU BẾP

Hãy trở lại với những món Ý hấp dẫn mà bếp phó Federico Zapperi của nhà hàng Salinda - Phú Quốc đã chia sẻ

48 MÓN NGON KHẮP NƠI

Nước Ý, ngoài pizza còn nổi tiếng với dòng cơm Ý - risotto, với hạt gạo Ý ngắn tròn, có khả năng hút nước cao

50 STEP BY STEP

Trong tiết trời lạnh, ngồi xuyết xoa bên chiếc bánh dừa nướng để thưởng thức vị béo ngậy của dừa, bơ thì thật thú vị

Tươi vui

52 THƯỜNG THỨC SÀNH ĐIỀU

Chút hơi men tequila trong ly cocktail vàng sống sánh quyền cùng sốt BBQ sẽ làm món sườn nướng trở nên hấp dẫn hơn

54 HƯƠNG VỊ BÀNH

Trở lại làm bánh từ chocolate, để đem lại cho những người thân yêu một món quà ngọt ngào, thú vị và mang nhiều ý nghĩa

58 DINH DƯỠNG CHO TRẺ

Các bác cha mẹ cô lễ sẽ rất ngạc nhiên khi biết vitamin B1 chính là "chất kích thích" đó, và nó có ở hầu hết các loại thực phẩm

62 SỐNG KHỎE

Cơ chế gay bệnh của ung thư vẫn còn rất mơ hồ và khó xác định, liệu rằng ung thư có ngăn ngừa được không?

Khám phá

64 ĂN CHAY ĐỂ KHỎE

Thanh mát, tốt cho sức khỏe mà vẫn ngon miệng, đó là yếu tố hiện đại mà món chay hướng tới

66 DINH DƯỠNG THỰC PHẨM

Măng là mầm non của tre nửa Đới với nhiều nước ở phương Đông, măng là một trong những loại thực phẩm thông dụng

81 SẢN VẬT VÙNG

Nhắc đến con đồng là nhớ đến món đồng nướng chấm muối ớt và khu Lè" (chiến khu Lè - Bình Thuận) vào mùa mưa

84 RESORT

Lấy cảm hứng từ cái tên "Mia" mộc mạc, gần gũi, Mia Resort là sự kết hợp hoàn hảo giữa nghỉ dưỡng và tận hưởng cuộc sống hiện đại

90 DU LỊCH

Từ những hiện tượng địa chất kỳ lạ đã tạo ra nhiều cảnh quan thiên nhiên kì vĩ, khiến cho bất cứ ai cũng phải trầm trồ

98 GIA VỊ CUỘC SỐNG

Giàu mồng tơi xanh rờn nơi góc vườn nhà luôn nhắc nhở món ăn mát lạnh từ những lá rau xanh mướt

24



53



Đồng hành cùng Món Ngon Việt Nam



BẾP TRƯỞNG ĐỖ BA THIỆN

Nhận mình là con người khó tính, bếp trưởng Ks Kington Đỗ Ba Thiện luôn chăm chút kỹ lưỡng cho từng món ăn, dù đơn giản hay phức tạp. Hi vọng những món ăn hấp dẫn của anh trong chuyên mục Kỹ Thuật Nấu Ăn sẽ mang đến cho bạn những bữa tiệc sum vầy cuối tuần đầy thú vị.



BẾP PHÓ FEDERICO ZAPPERI

Từ nước Ý xa xôi đầu bếp Federico Zapperi đã chọn Việt Nam và Salinda resort Phu Quoc Island làm điểm dừng chân trong hành trình nghề bếp của mình. Nấu nướng bằng tất cả niềm vui và kỷ ức về gia đình nhưng món ăn của bếp phó Federico Zapperi luôn mang đậm hương vị homemade. Cộng tác với tạp

chí MNVN kì này, ông sẽ giới thiệu đến độc giả 4 món Ý truyền thống trong chuyên mục Thực Đơn Đầu Bếp.



BẾP TRƯỞNG NGUYỄN MINH TRUNG

Không chỉ đam mê nấu nướng những món ăn châu Âu, bếp trưởng Nguyễn Minh Trung còn bị lôi cuốn hút mạnh mẽ bởi những giọt nồng cocktail. Mỗi món ăn anh chế biến sẽ luôn được sánh duyên cùng một loại thực uống nhất định để làm nổi bật hương vị. Với sự kết hợp độc đáo của anh trong chuyên mục Thương

thức sành điệu kì này chắc chắn sẽ mang đến cho độc giả những trải nghiệm thú vị.

ĐẶC SAN CỦA BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

2 Đường Lê, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Chịu trách nhiệm xuất bản VŨ ANH TUẤN

Biên tập và thực hiện MÓN NGON VIỆT NAM

Hỗ trợ thực hiện

Kênh truyền thông ẩm thực Châu Á

Hiệp hội đầu bếp Châu Á

Hiệp hội đầu bếp Việt Nam

Hội đầu bếp chuyên nghiệp Sài Gòn

Các chuyên gia ẩm thực NGUYỄN DZOÀN CẨM VÂN

HỒ THỊ HOÀNG ANH NGUYỄN THỊ DIỆU THẢO

VŨ QUỐC ĐỖ QUANG LONG TRIỀU THỊ CHƠI

NGUYỄN TRÚC CHI ĐOÀN MINH TÂM

Chuyên gia dinh dưỡng BS. NGUYỄN LÂN ĐÌNH

PGS.TS. NGUYỄN THỊ LÂM BS. ĐÀO THỊ YẾN THÚY

Thư từ bài vở xin gửi về MÓN NGON VIỆT NAM

VP. Hà Nội P401, TÒA NHÀ HH2, NGÃ TƯ LÊ VĂN LƯƠNG

KHUẤT DUY TIẾN, THANH XUÂN, HÀ NỘI

VP. TP. Hồ Chí Minh 72/1 TRẦN QUỐC TOẢN, PHƯỜNG 8, QUẬN 3,

TP. HỒ CHÍ MINH

Email: bandoc@monngonvietnam.com

QUẢNG CÁO VÀ TIẾP THỊ



CÔNG TY TNHH MÓN NGON VIỆT NAM

P401, TÒA NHÀ HH2, NGÃ TƯ LÊ VĂN LƯƠNG KHUẤT DUY

TIẾN, THANH XUÂN, HÀ NỘI

ĐT: (04) 3773.8929 FAX: (04) 3773.8827

72/1 TRẦN QUỐC TOẢN, PHƯỜNG 8, QUẬN 3, TP. HCM

ĐT: (08) 3823.8722 Fax: (08) 3823.4027

Email: ad@monngonvietnam.com

Miền Bắc: TIẾN LINH: 091.303.2468

Miền Nam: VŨ QUỐC: 090.931.0055

Phát hành:

CÔNG TY TNHH MÓN NGON VIỆT NAM

CÔNG TY TNHH PHÁT HÀNH TRƯỜNG PHÁT

ĐC: 179 LÝ CHÍNH THẮNG, P. 7, Q. 3, TP. HCM

ĐT: (08) 3935.1751 Fax: (08) 3935.1753

Đặt mua dài hạn tại bus điện trên toàn quốc với mã N89

Đặt mua tại nhà ở nước ngoài qua website: www.monngonvietnam.com

Mỹ thuật Trình bày:



CÔNG TY TNHH MÓN NGON VIỆT NAM

In tại Nhà máy in Bán Đồ

Giấy phép Xuất bản số 52/GPXBDS

do Cục Báo chí cấp ngày 25.04.2013

Nghiem cấm sao chép một phần hoặc toàn bộ nội dung của đặc san dưới mọi hình thức khi không được phép bằng văn bản của Món Ngon Việt Nam



Blum trân trọng ra mắt
những sản phẩm mới
mang tính đột phá!

Like và Share để biết chi tiết sản phẩm



www.facebook.com/BlumVietnam



**Trải nghiệm những công nghệ mới nhất
cho bếp tại Showroom Blum!**

BLUM LIFESTYLE SHOWROOM

Số 3, Võ Văn Tần, Q3, Tp.HCM ♦ 9h - 19h Thứ hai đến Thứ bảy

Tel: (08) 3822 3304

www.blum.com



SẮC HƯƠNG

Đồng Nộm

Gỏi là món ngon quen thuộc trong bữa cơm hàng ngày. Các món gỏi thường hấp dẫn vì được kết hợp nhiều loại rau củ quả với gia vị tạo nên hương vị đặc trưng khó lẫn.

Trong ẩm thực của người Sài Gòn, gỏi có mặt ở khắp mọi nơi, từ nhà hàng sang trọng đến quán cóc vỉa hè; từ cao sang như gỏi cá, gỏi tôm, ốc tới bình dân như gỏi xoài, gỏi cóc, gỏi đu đủ... Mỗi loại có màu sắc mùi vị riêng nhưng đều thơm ngon, hấp dẫn. Và trong danh mục các món ăn vặt Sài Thành, không thể không nhắc tới các món gỏi khô bò, gỏi xoài khô sặc, gỏi chân gà...

Với người miền Trung, gỏi thường là món khai vị cho một bữa tiệc gia đình, nhưng cũng có khi trở thành những món ăn chính bởi sức hút khó cưỡng của nó. Có thể kể đến những món gỏi đặc trưng miền này như gỏi vả, gỏi khô qua trộn thịt bò, gỏi măng trộn thính, gỏi rau đắng, gỏi tôm rau càng cua...

Trong khi đó, món gỏi được người Bắc gọi là nộm. Trong các món ăn của người Hà Nội, dễ ăn hơn cả, khoái khẩu hơn cả có lẽ là món nộm. Nộm được biến hóa với nhiều nét đa dạng để có thể ăn ngon trong cả



bốn mùa. Những món nộm ngon độc nhất Hà Thành có thể kể đến nộm sứa, nộm chim và đặc biệt là nộm thịt bò với nhiều biến tấu khác nhau. Mỗi món nộm đều có cái ngon, cái riêng nhưng tựu chung lại là vị chua mát, ngọt ngọt rất dễ chịu. Không cầu kì trong cách chế biến, nộm Hà thành thu hút thực khách bằng chính sự đơn giản mà vẫn tinh tế. Khiến bất cứ ai nếm thử sẽ nhớ mãi không quên. Nộm Hà thành tạo nên một hương vị ẩm thực giản dị, thanh tao mà độc đáo như chính bản tính nhẹ nhàng, lịch lãm, sành về thưởng thức ẩm thực của người Tràng An. Như món nộm

hoa chuối trên ảnh bìa MNVN số này cũng mang đậm phong vị của người miền Bắc. Món nộm hoa chuối được trình bày bắt mắt, hấp dẫn, màu sắc hài hòa, có mùi thơm nhẹ đặc trưng, vị chua ngọt vừa ăn và có tác dụng kích thích khẩu vị người thưởng thức rất hiệu quả. Với món nộm hoa chuối này, bạn có thể dùng kèm với bánh phồng tôm hoặc bún khô chiên vàng giòn đều rất phù hợp.

Món nộm hoa chuối ăn bùi bùi, lại xen lẫn vị béo ngậy của thịt, vị ngọt của tôm gợi một nỗi niềm nhớ quê hương da diết cho những người xa xứ.



...“Người sành cà phê nhúng đầu dừa vào chén nước mắm cốt ngon, rồi hòa vào ly cà phê để cà phê dậy mùi thơm đậm đà. Đầu bếp Pizza nổi tiếng Italia luôn rắc một chút nước mắm lên bánh trước khi nướng, để phô mai, ham, sốt cà chua, nấm, hải sản... cất lên “tiếng nói hương vị”, khiến Pizza trở nên thơm phức, ngon ngậy vô cùng”...

✦ Ảnh HẢI ĐÔNG



“CHỈ LÀ NƯỚC MẮM THÔI”

Tôi đọc đến đây, mắt tròn xoe, ngạc nhiên và ngờ vực. Tôi liền lao xuống cầu thang tìm bà, tính kể cho bà nghe cái thông tin “giật gân” này và hỏi. ...Tôi khựng lại ở cửa bếp. Bà ngồi lọt thỏm giữa thực phẩm, chai lọ bày trên bàn, các ống kính ghi hình và các chuyên gia ẩm thực. Nhỏ bé, nhưng trông bà như “người hùng” khi các ống kính hướng vào bà. Bà điềm tĩnh rưới chất lỏng nâu trong, sánh màu cánh gián lên những khúc cá tươi lát lá trà xanh mà vài tiếng nữa sẽ được kho. Vài phút sau, bà lại rót nước mắm nguyên chất ấy vào một chén sứ nhỏ, cất vài lát ớt. Tô bún cá nấu kiểu Kiên Giang, nước dùng trong vắt, chưa nêm thêm hành ngò đã dậy hương vị đậm đà, quyến rũ bên chén nước mắm không thể dùng từ gì khác hơn là “quyền lực”, khiến thực khách bữa chiều hôm ấy sững sờ. Đó là lần một Đại sứ của Traveling-spoon - website du lịch ẩm thực nổi tiếng, phỏng vấn bà ngoại tôi. Họ muốn biết bí quyết của gian bếp gia đình với những món bún cá và cá kho thần thánh. Bà nói gọn một câu 5 từ: “Chỉ là nhờ Nước mắm”. Một người quen mang tặng bà mấy chai nước mắm sau lần đi công tác. Bà dùng thử rồi kết luận. Bà bảo đây chính là thứ nước mắm bà cần. Nó

tôn vinh hương vị tự nhiên của thực phẩm tươi, đồng thời kích thích các gia vị khác cùng tỏa hương tối đa. Tóm lại, nó làm cho thức ăn “dậy mùi” ngào ngạt. Cả nhà xúm lại náo nức nhìn vào “bảo bối” bà âu yếm cầm trong tay: Một chai nước mắm màu nâu sáng, trong vắt: Nước mắm ÔNG KỲ- nước mắm cốt đặc biệt của Đảo Ngọc Phú Quốc! Tự nhiên hòn đảo xa xôi ấy trở nên thân thương với chúng tôi hơn. Hóa ra, chúng tôi đã ăn mòn dừa chén các món của bà, của mẹ nhưng chỉ biết là ngon, chưa khi nào biết tại sao ngon đến thế. Có ai đó đã viết: Linh hồn của nhà là bếp. Linh hồn của bếp là người nấu và những món sở trường của họ. Linh hồn của những món sở trường ấy lại chỉ nằm trong một vài bí quyết nhỏ nhưng tạo nên mùi, vị riêng, mà mọi người trong gia đình không thể



quên, ở gần thì thèm, đi xa thì quay quắt nhớ. Và tôi nghĩ, đó chính là sự gắn kết vô hình nhưng bền chắc của hạnh phúc gia đình.

NƯỚC MẮM ÔNG KỲ

Dòng nước mắm Phú Quốc đặc biệt, chỉ làm từ muối biển và cá cơm tươi đặc biệt chỉ có ở Đảo Phú Quốc, ủ trong thùng gỗ 12-14 tháng. Nước mắm cốt, chắt ra từ lần đầu tiên, được đóng chai ngay, không pha loãng, không nấu trộn, không sử dụng chất phụ gia, bảo quản, chất định vị, định màu. Một sản phẩm hoàn toàn tự nhiên, sạch, và bổ dưỡng với lượng đậm từ 35 đến 43 độ đậm, (đó cũng là độ đậm cao nhất có thể đạt được bằng phương pháp tự nhiên). Nước Mắm ÔNG KỲ đã được cấp quyền sử dụng “Chỉ dẫn địa lý Nước Mắm Phú Quốc” và được Liên Minh Châu Âu bảo hộ. Không phải bất cứ chai Nước mắm nào sản xuất tại Phú Quốc cũng được cấp chứng chỉ này.

Đầu bếp 3 sao Bruno Ménart biểu diễn ẩm thực với rượu vang Don Melchor

Vừa qua, tại khách sạn Sheraton TP.HCM, đầu bếp 3 sao Michelin Bruno Ménard – người được mệnh danh được “Oscar ẩm thực” có buổi biểu diễn tài năng ẩm thực với các món rượu vang nổi tiếng của Chile Don Melchor. Chương trình do Red Apron Fine Wines & Spirits tổ chức với chủ đề “Thử thách ẩm thực rượu vang Don Melchor”.

Với hơn 20 năm kinh nghiệm tại châu Á, 15 năm tại châu Âu và Mỹ, đầu bếp Bruno Ménard được đánh giá là một trong những đầu bếp danh tiếng bậc nhất trên thế giới. Năm 2015, Bruno đảm nhận vai trò đại sứ thương hiệu cho biểu tượng rượu vang cao cấp Chi-lê – Don Melchor.



Phim quảng cáo “Nụ hôn” của Nescafé nằm trong top 10 phim quảng cáo hàng đầu trên kênh Youtube tại Việt Nam năm 2015

Với hơn 6 triệu lượt người xem trong vòng hơn 3 tháng, phim quảng cáo “Nụ hôn” của NESCAFÉ đã được xuống tên trong top 10

phim quảng cáo có lượt người xem và chia sẻ cao nhất trên kênh Youtube tại Việt Nam trong năm 2015. Giải thưởng YouTube Ads Leaderboard (Quảng cáo Hàng đầu YouTube) lần đầu tiên công bố tại Việt Nam đã được đại diện của Google Châu Á Thái Bình Dương trao tặng cho đại diện công ty Nestlé Việt Nam vào ngày 29/10 tại TP.HCM.

Cơ hội duy nhất trong năm – sở hữu sản phẩm chất lượng với mức giảm giá đến 70% tại Coto lifestyle

Nhân dịp mùa lễ hội sắp đến và nhằm tri ân khách hàng, COTO Lifestyle thực hiện chương trình ưu đãi duy nhất trong năm với hơn 250 mặt hàng từ đèn trang trí, đồng hồ, khung hình, đồ trang trí bằng gốm, thủy tinh, đồ dùng cho bàn ăn, bếp cho đến các loại bàn, ghế, tủ kệ, sofa,... có mức giảm giá đặc biệt lên đến 70%. Đây là cơ hội mua sắm tiết kiệm dành cho những khách hàng vốn yêu thích các sản phẩm trang trí nội thất của COTO Lifestyle. Chương trình ưu đãi kéo dài từ 16/11 đến 29/11/2015.

COTO Lifestyle: 23A Nguyễn Thị Diệu, P.6, Q.3, TP.HCM



Đêm tiệc cuối năm độc đáo tại Eastin Grand Hotel Saigon

Bạn đang lên kế hoạch cho một sự kiện độc đáo mừng mùa lễ hội tuyệt vời cùng các đồng nghiệp, gia đình và bạn bè? Hãy yên tâm giao công tác tổ chức buổi tiệc cho Eastin Grand Hotel Saigon.

Sự kết hợp phong cách phục vụ chu đáo cùng sự lựa chọn tuyệt vời về một địa điểm luôn được nâng cấp đổi mới từ cơ sở vật

chất đến thực đơn phong phú với những món ăn hấp dẫn và phù hợp khẩu vị, ngân sách của nhiều thực khách, đảm bảo sẽ đem đến cho bạn một đêm tiệc ý nghĩa và thành công vượt ngoài cả sự mong đợi.



Gói tiệc cuối năm chỉ từ 550,000 đồng++/ khách. Hơn nữa, gói tiệc bao gồm các dịch vụ ưu đãi tặng kèm như miễn phí thức uống và thức ăn nhẹ đón khách trước tiệc. Đội ngũ nhân viên chuyên nghiệp tại đây sẽ trang hoàng khán phòng tiệc của bạn với các chủ đề theo lễ hội như Giáng Sinh, Năm mới, hoặc đêm các ngôi sao Oscar đầy sao lấp lánh ánh màu... Tất cả sẽ được thổi hồn làm gia tăng không khí sống động buổi tiệc của bạn.

Hãy sẵn sàng và cùng chuẩn bị cho một mùa lễ hội thật tung bừng với Eastin Grand Hotel Saigon nhé!

Khách sạn Eastin Grand Hotel Saigon: 258 Nguyễn Văn Trỗi, Q.Phú Nhuận, TP.HCM



Khách sạn Sheraton Sài Gòn và bếp trưởng điều hành, ông Jakob Angerer sẽ mang đến cho thực khách sành ăn những trải nghiệm thú vị với chương trình ẩm thực mới mang tên "Paired"

Thực đơn "PAIRED" Chương trình ẩm thực mới tại Sheraton Saigon



Nằm trong kế hoạch đổi mới và nâng cấp thương hiệu từ nay - 2020, thực đơn "Paired" của khách sạn Sheraton Saigon sẽ xóa bỏ ranh giới của những nguyên tác truyền thống bằng cách hòa trộn các nguyên liệu với nhau nhằm mang đến cho người thưởng thức những trải nghiệm mới đầy bất ngờ cùng sự thăng hoa vị giác. Đây là sự kết hợp độc đáo giữa những món ăn nhẹ được chế biến thủ công và tỉ mỉ, dùng kèm với các loại thức uống được chọn lọc từ Sheraton Selects – các loại rượu vang cao cấp được đánh giá từ 85 điểm trở lên bởi các chuyên gia sành sỏi rượu vang thẩm định hoặc bia tươi được tuyển chọn

từ nguồn bia địa phương phong phú. Thực khách có thể thưởng thức sruợu vang theo ly hoặc chai. Nhân viên Sheraton có thể tư vấn thêm cho thực khách cách chọn các loại rượu vang trong thực đơn Sheraton Selects thông qua những kiến thức chuyên môn đã được huấn luyện.

Thực đơn "Paired" được giới thiệu trong toàn bộ hệ thống Sheraton trên toàn thế giới tại khu vực lounge trong tiền sảnh của khách sạn. Tại Sheraton Sài Gòn, chương trình "Paired" phục vụ thực khách từ 12 giờ trưa đến 10 giờ tối hàng ngày. Hãy cùng người thân và bạn bè trải nghiệm bữa tiệc nhẹ đầy thú vị này nhé!

Thực đơn Paired tại Sheraton Saigon gồm:

- No.1 Gỏi cuốn chay với tương đậu, dùng kết hợp với bia Saigon Special hoặc rượu vang Pinot Gris, Private Bin, Villa Maria, New Zealand
- No.2 Bánh pizza nướng tỏi với sốt đậu rang ngựa, dùng kèm bia Adelscott hoặc rượu Brut Chardon, Úc
- No.3 Hèo quay với xà lách bắp cải, dùng kèm với bia Thwaites Nutty Black hoặc rượu Shiraz Cabernet, Red Label, Wolf Blass, Úc
- No.4 Tôm tươi chiên kẹp bánh mì, kèm bia Fischer Tradition hoặc rượu vang Pinot Gris, New Zealand
- No.5 Sốt bò xay kiểu Mehico với bơ, kem chua, ô liu và hạt đậu, dùng kết hợp với bia Innis & Gunn hoặc rượu vang Shiraz Cabernet, Red Label, Wolf Blass, Úc
- No.6 Xúc xích xào hành tỏi phục vụ với khoai tây chiên hương vị mù tạt, dùng kết hợp bia Maredsous hoặc rượu Cabernet Merlon, Private Bin, Villa Maria, New Zealand
- No.7 Cháo hải sản quán sả phục vụ với rau diếp Đà Lạt, dùng kết hợp với bia Ch'li Lager hoặc rượu vang Brut Imperial, Moët & Chandon, Pháp
- No.8 Bánh phở mai kèm thịt xông khói và phở mai xanh, dùng với bia George Killian

Buổi trưa vui vẻ cùng Sorae

Chương trình đặc biệt dành cho buổi trưa vui vẻ tại Sorae. Chọn 1 set lunch do chính tay bếp trưởng chuẩn bị, bạn sẽ được tặng 1 ly bia Sapporo. Hãy đến Sorae để vui cùng bạn bè và gia đình trong không gian cực kỳ thân mật, sang trọng và ấm cúng. Chương trình áp dụng từ ngày 9/11/2015 đến 31/12/2015.

Nhà hàng SORAE:
Tầng 25 – 26 tòa nhà AB,
76A Lê Lai, Q.1, TP.HCM



Lấp lánh tinh thần Giáng Sinh tại Starbucks

Để đón mùa Lễ hội năm nay, Starbucks giới thiệu món mới Christmas Panettone Latte, món nước sẽ đưa khách hàng vào cuộc hành trình đầy lãng mạn đến với nước Ý bằng hương vị ngọt ngào, mùi thơm của bánh nướng và bơ cùng với những hạt nhỏ cam, táo và nam việt quất. Món nước lễ hội ngon tuyệt này được truyền cảm hứng bởi món bánh nướng Giáng sinh của Ý. Nó là sự kết hợp hoàn hảo giữa cà phê rang và sữa đánh nóng. Món nước còn được phủ với một lớp kem và hỗn hợp trái cây tươi sấy khô tạo thành nhiều lớp ngon tuyệt. Ngoài Christmas Panettone Latte, Starbucks Việt Nam còn mời khách hàng của mình thưởng thức một hương vị mới khác trong mùa Giáng sinh này, đó là Cranberry White Chocolate Mocha, cùng với một món nước được yêu thích khác đang quay trở lại để giúp khách hàng trên khắp Việt Nam tận hưởng mùa lễ hội một cách trọn vẹn.

Caravelle thành công với chứng nhận vàng Earthcheck 2015



Khách sạn Caravelle Saigon tự hào nhận được Chứng Nhận Vàng của tổ chức EarthCheck năm 2015, trở thành khách sạn đầu tiên ở Việt Nam được cấp chứng nhận danh giá này và cũng là khách sạn duy nhất tại đây được vinh danh trong vòng năm năm tới. Chứng chỉ giá trị này là phần thưởng cho sự cố gắng, quyết tâm của đội ngũ quản lý và nhân viên khách sạn Caravelle Saigon trong nỗ lực hướng tới sự phát triển bền vững trong ngành công nghiệp du lịch khách sạn. Đây là một trong những cột mốc quan trọng của khách sạn, sau nhiều năm hoạt động tích cực trong các công tác bảo vệ môi trường như chương trình tiết kiệm năng lượng, tái chế tài nguyên, các dự án vì cộng đồng... nhằm mục đích kêu gọi sự quan tâm của công chúng, cùng chung tay gìn giữ và bảo vệ môi trường.

Ks Caravelle Saigon: 19-23 Công Trường Lam Sơn, Q.1, Tp. HCM

Tưng bừng khai trương nhà hàng hoa Dim Tu Tac cảm nhận sự khác biệt về ẩm thực Hong Kong

Nằm trong chuỗi nhà hàng nổi tiếng của hệ thống Hoang Hai Group – nhà hàng mang thương hiệu Dim Tu Tac đã chính thức khai trương và mở cửa đón khách vào lúc 10h00 sáng ngày 02/11/2015 tại Tầng 2 – KS 5 sao Tân Sơn Nhất (202 Hoàng Văn Thụ, P.9, Q. Phú Nhuận). Nhà hàng mới này hứa hẹn mang đến cho quý thực khách những trải nghiệm thú vị về ẩm thực và văn hóa Trung Hoa hiện đại. Thực đơn của Dim Tu Tac phong phú với hơn 200 món ăn gồm các loại dimsum, khai vị, món quay, món nước... và các món đặc biệt mang đậm bản sắc ẩm thực Hong Kong. Tại Dim Tu Tac từ khâu lựa chọn nguyên liệu cho đến khâu chế biến luôn được chăm chút trong từng chi tiết nhỏ nhất, với mong muốn mang lại sự hài lòng cho khách hàng. Bên cạnh thực đơn đa dạng nhà hàng luôn coi trọng sự hài hòa về cách bài trí và kết hợp màu sắc trong các món ăn.

Nhà hàng DIM TU TAC: 202 Hoàng Văn Thụ, P.9, Q. Phú Nhuận, TP.HCM

<https://www.facebook.com/monngonvietnam.food>

DỊCH VỤ TIỆC TẠI GIA & CTY

TEA BREAK

trà, cà phê, bánh ngọt, trái cây

(100.000 VNĐ – 150.000 VNĐ – 200.000 VNĐ)

phục vụ máy pha cà phê hạt tại chỗ cho khách

MENU TIỆC THÔNG DỤNG

Từ 3 triệu đồng/bàn đến 8,5 triệu đồng/bàn

MENU TIỆC BÁT TRÂN

(bào ngư, vi cá, hải sâm, gân nai, bóng cá đường, yến sào, ...)

10 triệu đồng/bàn – 15 triệu đồng/bàn – 20 triệu đồng/bàn

Loại cao cấp 5 triệu/1 khách.

Hầm xương, thịt, rau củ và trái cây liên tục trong 3 ngày để lấy nước cốt nấu, không sử dụng muối, mắm và đường để nấu. Tất cả vị mặn ngọt đều tự nhiên (nấu theo phương pháp cung đình xưa)

Ghi chú:

Giá trên đã bao gồm phục vụ, bàn ghế bọc vải trắng sang trọng như khách sạn, hoa trên bàn...

Vui lòng liên hệ với chúng tôi để được nhận menu cho từng loại tiệc.



GIAO HÀNG TẬN NƠI

08.36.013.022 - 0936.23.93.83

GIAO HÀNG TẬN NƠI HOẶC MUA VÀ NHẬN HÀNG TẠI

Siêu thị thực phẩm Món Ngon Việt Nam 25/23 Bis Nguyễn Bình Khiêm, P. Bến Nghé, Q.1, HCM



Có Thể Bạn Chưa Biết



LỊCH SỬ CỦA KEM

Mặc dù không có tài liệu cụ thể nào về lịch sử, xuất xứ của món kem mát lạnh - món ngọt mà ngày nay được cả thế giới yêu thích, nhưng hầu hết các ghi chép đều đề cập đến người đầu tiên nghĩ ra món kem là vị hoàng đế Nero của La Mã vào thế kỷ thứ IV. Ngài thường hạ lệnh cho các nô lệ chạy thật nhanh lên đỉnh núi, lấy tuyết mang về, trộn với rượu, trái cây xắt nhỏ và mật ong thành một món tráng miệng đặc sắc.

Một ghi chép khác thì cho rằng chính Marco Polo, vào thế kỷ thứ 13, sau chuyến hải hành dài ngày trở về châu Âu đã mang theo công thức làm món tráng miệng từ đá lạnh, được biết đã có ở châu Á từ ngàn năm trước.

Quán bán kem đầu tiên ở Mỹ được thành lập năm 1776 tại New York.

Làm Theo Cách Này

VƯỜN RAU CỦA BÉ

Dạy bé trồng và chăm sóc cây nói chung là cách tốt nhất để bé tiếp thu bài học về môn sinh vật. Bạn có thể cho bé làm một vườn rau nho nhỏ từ những vỏ trứng tương tự như bỏ đi. Khi đập trứng nấu ăn, bạn hãy khéo léo giữ lại phần to hơn của vỏ trứng. Dùng thìa cà phê trút đất ẩm vào trong quả trứng và cho



bé gieo các loại hạt mầm như đậu xanh, đậu đỏ, hạt cải... vào. Nhớ nhắc bé tưới nước mỗi ngày và cho cây phơi nắng. Sau 1 tuần, bé sẽ được theo dõi quá trình sinh trưởng của từng mầm cây. Khi rau mầm lớn, có thể cho bé tự tay "thu hoạch", bé sẽ rất háng hái khi được ăn món rau tự tay mình trồng đấy!



MÁY LÀM BÁNH TÀNG ONG

Bánh tảng ong có nguyên gốc từ Bỉ, gọi là bánh waffle, với những lỗ trên bề mặt bánh như những tảng ong nên về đến Việt Nam được gọi là bánh tảng ong. Ở Việt Nam, bánh tảng ong được xem là một loại bánh dân dã, thường bán ở các góc đường. Nếu muốn tự làm bánh tảng ong một cách nhẹ nhàng, đơn giản, bạn có thể dùng chiếc máy hiệu Presto. Máy được thiết kế theo cách rất tiện dụng và dễ vệ sinh với bề mặt khuôn chống dính, kiểu dáng nhỏ gọn, tiết kiệm không gian. Máy được làm nóng rất nhanh và sẽ có tín hiệu báo cho bạn biết máy đã sẵn sàng. Rưới bột vào, và chỉ mất vài phút, bạn đã có chiếc bánh nóng hổi, thơm lừng, giòn bên ngoài mà vẫn mềm mại bên trong.

Với chiếc máy này, bạn sẽ có món bánh waffle cho bữa sáng một cách nhanh chóng, hoặc dùng để nhâm nhi như món quà vặt.

Máy có bán tại: Trung tâm thương mại Vincom, 72 Lê Thánh Tôn, Q.1, TP.HCM. Giá tham khảo: 829.000đ.

Có thể bạn chưa biết?

Khắp Nơi Có Gi

Chương trình buffet ẩm thực mừng ngày Nhà giáo Việt Nam 20/11

Chào mừng ngày Nhà giáo Việt Nam (20/11), nhà hàng Liberty Central Saigon Riverside sẽ diễn ra chương trình tiệc buffet với nhiều món ngon hấp dẫn từ 18h-22h vào ngày 20.11.2015.

Giá vé người lớn: 699,000 đồng ++/khách

Giá vé trẻ em (5-10 tuổi): 350,000 đồng ++/khách

Ưu đãi 50% gói thức uống – chỉ 150,000 đồng giá net/khách (rượu vang, bia tươi & nước ngọt)

Tặng 01 bánh kem trị giá 300,000 đồng cho 03 bàn trên 5 khách đầu tiên

Thông tin liên hệ:

Nhà hàng Central – tầng 2

Khách sạn Liberty Central Saigon Riverside

17 Tôn Đức Thắng, Quận 1, TP.HCM

SĐT: 08 3827.18.18



HƯƠNG VỊ TÌNH YÊU MỚI

Khám phá hương vị tuyệt vời sự kết hợp hoàn hảo giữa kem tươi và những trái việt quất tươi nguyên nhất được chọn lựa từ Canada và Châu Âu. Hãy trải nghiệm và cảm nhận "sự quyến rũ của vị ngon thuần khiết" trong hương vị mới Việt quất và kem tươi.

NEW blueberries & cream



Häagen-Dazs

Sản phẩm có bán tại chuỗi cửa hàng Annam Gourmet, các siêu thị cao cấp và cửa hàng tiện lợi trên toàn quốc
Công ty TNHH Thực phẩm Ân Nam: Tel: 08 - 3512 6400 (Ext: 158) / Fax: 08 - 3512 6401

PARIS • TOKYO • MADRID • LONDON • BEIJING • RIO DE JANEIRO

Có khi nào bạn nghĩ những điều giản đơn có thể dạy ta những bài học ý nghĩa? Trong ngày sinh nhật lên 5 của con trai Kenton, Giang nhận ra điều đó rõ nhất khi con mình thêm tuổi mới, lớn khôn và giàu lòng yêu thương từ việc tự mình làm ra những chiếc bánh quy ngọt ngào.



NGỌT NGÀO NHỮNG BÀI HỌC từ chiếc bánh quy



BIẾT SẼ CHIA - BÀI HỌC HAY ĐẦU TIÊN CỦA CẬU BÉ LÊN 5

Sinh nhật lần này của Kenton khác nhiều so với những lần trước. Một sinh nhật lên 5 không có nhiều đồ chơi, không có gà rán hay kẹo ngọt mà đơn giản là hộp bánh quy sữa.

Ban đầu, Giang dự tính sẽ mua thật nhiều bánh kẹo, đồ chơi, mà Kenton thường thích để mang vào lớp mời các bạn, rồi mình tự làm cho con cùng các bạn một chiếc bánh gato thật to nữa. Nhưng con trai lại chủ động bàn bạc với mẹ và đưa ra một ý kiến làm mình không khỏi ngạc nhiên, đó chính là hai mẹ con sẽ làm thật nhiều bánh quy sữa để tặng cô và các bạn trong lớp. Và càng bất ngờ hơn với lý do cậu chọn việc làm bánh nhân dịp sinh nhật này: "Mỗi lần mẹ làm bánh quy cho con mang lên lớp, các bạn đều khen và hỏi vì sao mẹ cậu làm bánh quy ngon đến thế. Nên sinh nhật lần này, con muốn được làm bánh cùng với mẹ để tìm ra câu trả lời. Và con thấy khi chia bánh cho các bạn, ai cũng vui cả."

Vậy là, ở tuổi lên 5 con trai đã biết quan sát, tìm tòi, biết dành sự quan tâm cho bạn bè xung quanh. Còn điều gì mà một người mẹ như Giang mong đợi nhiều hơn nữa khi

con trai đã học được bài học lớn ở cái tuổi nhỏ xíu này – bài học về sự sẻ chia.

BIẾT YÊU THƯƠNG – BÀI HỌC TỪ NHỮNG CHIẾC BÁNH CON LÀM

Sau lời đề nghị, Kenton cũng tỏ ra lo lắng và phân vân không biết phải bắt đầu làm bánh từ đâu và bánh mình làm có ngon không. Giang biết ý nên động viên con liền: “Làm bánh quy không khó tí nào cả, có mẹ Giang ở đây Kenton lo gì. Mẹ con mình sẽ cùng làm 1 mẻ bánh thật ngon!” Kenton hồ hởi vô cùng. Anh chàng luôn miệng hỏi mẹ: “Bao nhiêu bột có đủ không mẹ? Lốp con đông lắm nha. Làm sao để ngọt và thơm hả mẹ? Con làm có ngon được như mẹ không nhỉ? Vậy cái này người ta gọi là hand-made đó hả mẹ?” Hàng tá câu hỏi “chàng trai” vừa lên 5 cứ tuôn ra khi 2 mẹ con làm bánh. Minh cứ đến bước nào lại chậm rãi trả lời con cho thật chi tiết. Kenton lắng nghe không sót lời nào. “Loại bột này để làm bánh quy, phải rây bột trước khi nhào. Dùng đường nâu thì bánh sẽ không bị lợn cợn. Mà bí mật của mẹ nè, bánh quy để thơm hơn, ngọt và béo hơn thì con phải dùng sữa đặc, loại sữa Ông Thọ mà ngày xưa mẹ cũng được bà ngoại dạy, muốn vị ngọt thanh và có chút béo thì không thể nào thiếu được đâu”

Nhìn con mặt mày trắng xóa bột, trán lấm tấm mồ hôi, Giang thương con trai quá! Con đã biết lắng nghe và quan sát, toàn tâm toàn ý với điều tuyệt vời mình đang làm. Và hơn nữa là tình cảm, sự yêu thương bạn bè, thầy cô mà con đặt vào từng chiếc bánh.

BIẾT TRÂN TRỌNG - BÀI HỌC VỀ GIÁ TRỊ CỦA SỰ LAO ĐỘNG

Mùi thơm của mẻ bánh đầu tiên trong lò khiến Kenton như không thể chờ đợi hơn được nữa. Lấy mẻ bánh ra, Kenton nâng niu và xuýt xoa đến từng chiếc bánh nhỏ. Nhìn khuôn mặt bé thơ đầy tự hào và háo hức, cảm xúc của Giang lúc đó chính là mãn nguyện!

Có lẽ đây là lần đầu tiên con nhận ra giá trị của sự lao động. Một buổi làm bánh với cái khó của sự tỉ mỉ và khéo léo, cái nóng của lò nướng, cái lo lắng của những chiếc bánh đang chín và hồi hộp cho ngày mai đến trường với hộp bánh trên tay, Kenton đã trải qua được hết để hoàn thành những

mẻ bánh ngon, và quan trọng hơn là niềm hạnh phúc khi đạt được thành quả bằng chính công sức của mình.

Những chiếc bánh quy nhỏ làm ra bởi đôi tay nhỏ nhưng tấm lòng con thì chẳng nhỏ tí nào. Đặc biệt hơn, đó là những chiếc bánh thành hình từ những bài học yêu thương nơi con bắt chọt khiến Giang thấy lòng mình ấm áp biết bao. Biết sẻ chia, biết yêu thương, biết trân trọng những gì làm ra... những điều này chính là món quà ý nghĩa nhất trong ngày mừng tuổi mới của Kenton.

Trước khi mang bánh đến chia cho các bạn, Kenton còn khe khẽ ghé tai mẹ hỏi:

“Thế công thức bí mật Sữa Ông Thọ để bánh quy thơm và ngon thế này có cho các bạn biết được không mẹ?”. “Tại sao lại không nhỉ? Sẽ còn nhiều điều tuyệt vời hơn khi con chia sẻ đấy!”



Cùng con trai làm những chiếc bánh quy nhỏ xinh, mẹ Quỳnh Giang đã trải qua những kỉ niệm đáng nhớ trong hành trình làm mẹ, và bé Kenton cũng đã học được nhiều bài học hay. Nếu bạn cũng có những câu chuyện từ căn bếp nhỏ và những công thức món ngon với bí quyết từ sữa Ông Thọ, hãy chia sẻ tại: <https://www.vinamilk.com.vn/cungchiasevingon> và nhận nhiều phần quà hấp dẫn từ Sữa Ông Thọ nhé!

MỘC MẠC Nam Bộ

Thực hiện Bếp trưởng SOMPON INNOR Ảnh QUỐC CƯỜNG



Có người nhận xét rằng, ẩm thực Nam Bộ như cô gái quê, chẳng cần trang điểm vẫn đẹp. Vẻ đẹp giản dị của hơi đất, ngọt ngào của những triền sông, vị chua của miệt vườn mênh mông,... khiến những người con dù ở bất

► Heo mọi nướng sốt me

NGUYÊN LIỆU

- >> 400g heo mọi
- >> 20g me
- >> 5g hành tím băm
- >> 5g tỏi băm

1 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê bột ngọt, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1 thìa súp dầu hào, 1 thìa súp nước tương; Dầu ăn, rau sống

THỰC HIỆN

- ➊ Heo thái miếng vừa ăn, ướp dầu hào, nước tương, bột ngọt, tiêu, đường khoảng 30 phút cho thấm
- ➋ Dùng que xiên thịt đã ướp thành từng xiên, nhúng vào

dầu ăn. Đặt vỉ nướng lên bếp, xếp các xiên thịt lên nướng chín vàng

➌ Đặt nồi lên bếp, cho me vào cùng với một ít nước lọc, nấu sôi cho me tan ra, lược lấy nước bỏ hạt, cho lại vào nồi, nêm đường, nước tương

➍ Dùng thịt nướng nóng kèm sốt me và rau sống.

MÁCH NHỎ

>> Thịt nướng trên bếp than sẽ chín vàng đều, ngon hơn nướng lò điện. Khi nướng trở đều tay, tưới dầu cho thịt không bị khô, nhìn bề mặt bóng hấp dẫn hơn.

▼ Hủ tiếu xào

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g tôm
- >> 300g hủ tiếu kho
- 50g giá, 50g hẹ, 5g hành tím băm, 5g ớt bột, 10g đậu phộng rang, 20g tôm khô xay, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê bột ngọt, 1 thìa cà phê nước mắm, 1/2 thìa cà phê tiêu, 2 quả trứng gà; Dầu ăn

THỰC HIỆN

- ➊ Tôm lột vỏ, ướp hành tím, nước mắm, bột ngọt, để thấm khoảng 10 phút
- ➋ Hủ tiếu ngâm với nước khoảng 20 phút, vớt ra để ráo
- ➌ Giá bỏ rễ. Hẹ bỏ lá úa, giá, cắt khúc. Tất cả rửa sạch, để ráo
- ➍ Trứng gà đánh tan, chiên

mỏng, trút ra đĩa

- ➎ Đặt chảo lên bếp, cho dầu nóng già, trút hủ tiếu vào xào đến khi hủ tiếu mềm và ráo, cho tôm khô xay vào, nêm gia vị vừa ăn
- ➏ Bắc một chảo dầu khác, xào tôm, giá, hẹ, vừa chín tới rồi trút vào chảo hủ tiếu, đảo đều
- ➐ Sắp hủ tiếu vào trứng trên đĩa, gấp 4 cạnh lại, úp ngược ra đĩa khác, rạch chữ thập ở giữa
- ➑ Dọn ăn kèm thêm ớt bột, nước tương.

MÁCH NHỎ

Nếu thích, có thể thêm thịt xá xiu cho món ăn thật phong phú. Hủ tiếu nên xào vừa chín tới trên lửa lớn, không để quá lâu chúng sẽ bị nhão, mất ngon.



▼ Canh chua tôm

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g tôm
- >> 100g nấm rơm
- 100g nấm bào ngư, 5g sả, 5g riềng, 5g ớt, 5g lá chanh, 5g ngò gai, 2 trái chanh, 100ml sữa tươi, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê bột ngọt, 1 thìa cà phê nước mắm; Dầu ăn, tiêu

THỰC HIỆN

- ❶ Tôm lột vỏ, xé lưng bỏ chỉ đen, ướp với hạt nêm, để thấm
- ❷ Nấm rơm, nấm bào ngư gọt chân, rửa sạch, ngâm nước muối loãng 5 phút, vớt ra để ráo
- ❸ Sả cắt khúc một nửa, còn lại băm nhỏ. Riềng xắt lát một ít,

còn lại băm nhuyễn. Ớt băm nhỏ. Lá chanh rửa sạch. Ngò gai xắt nhuyễn

❹ Phi thơm riềng và sả băm, cho 500ml nước vào đun sôi, trút nấm rơm, nấm bào ngư, ớt và riềng xắt lát, sả cắt khúc vào. Nêm đường, bột ngọt, nước mắm, nước cốt chanh cho vừa ăn. Canh sôi cho tôm vào, sôi vài dạo trút sữa và lá chanh vào, tắt bếp, nêm ngò gai.

❺ Dùng nóng với cơm hoặc bún.

MÁCH NHỎ

>> Có thể dùng 1/2 sữa tươi và 1/2 nước cốt dừa, vị béo sẽ lạ hơn. Sữa không nấu sôi sẽ bị vón cục, mất chất.

► Cá chẽm sốt chanh

NGUYÊN LIỆU

- >> 400g phi-lê cá chẽm
- >> 1 trái chanh
- 5g hành tím băm, 5g tỏi băm, 5g ớt, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê nước mắm, 1/2 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê bột ngọt, 1/2 thìa cà phê bột bắp; Dầu ăn, nước dùng

THỰC HIỆN

- ❶ Cá chẽm rửa sạch, thấm ráo. Chanh vắt lấy nước cốt
- ❷ Bắc chảo dầu nóng, thả cá vào chiên vàng đều hai mặt, gắp ra để trên giấy thấm dầu
- ❸ Bắc chảo khác, chế ít dầu vào xào hành tím, tỏi, ớt cho vàng, dậy mùi thơm. Nêm thêm một ít nước dùng, nước cốt chanh, bột bắp, nêm lại vừa ăn, sốt sôi tắt bếp
- ❹ Xếp cá ra đĩa, rưới nước sốt lên và dùng nóng.

MÁCH NHỎ

>> Có thể thay chanh thường bằng chanh dây, món ăn sẽ thơm ngon hơn. Khi chiên cá, bạn nên hạ lửa nhỏ dần để cá chín vàng đều mà không bị khét.



Thực hiện tại **NHÀ HÀNG LẠC THÁI** (71/2 Mạc Thị Bưởi, P. Bến Nghé, Q.1, TP. Hồ Chí Minh)



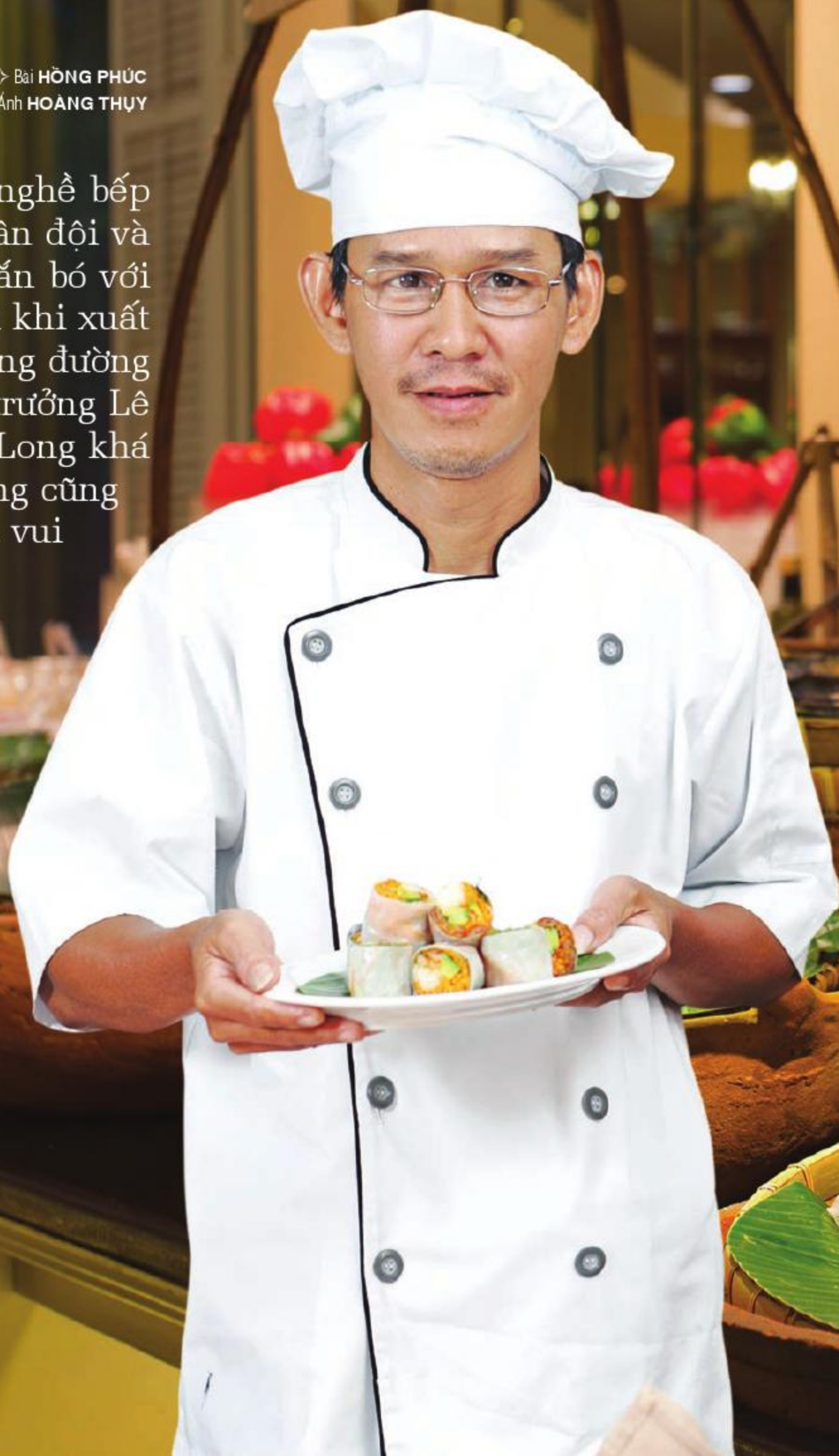
khẩu phần
4 người
thực hiện
20 phút



Tôi đã bước đi MỘT CHẶNG ĐƯỜNG DÀI

✦ Bài HỒNG PHÚC
✦ Ảnh HOÀNG THỤY

Bắt đầu nghề bếp trong quân đội và tiếp tục gắn bó với nghề sau khi xuất ngũ. Chặng đường của bếp trưởng Lê Hoàng Long khá dài nhưng cũng đầy niềm vui



Không gặp nhiều khó khăn trong quá trình làm nghề, nhưng với anh Lê Hoàng Long - bếp trưởng nhà hàng Phở Xưa, cuộc sống thay đổi, nên con người cũng phải thay đổi, phải nỗ lực và phấn đấu nhiều hơn.

Chào anh, được biết anh đã gắn bó với nhà hàng Phở Xưa được 10 năm. Vậy còn tuổi nghề của anh thì thế nào?

Tôi vào nghề bếp tính đến nay đã được 20 năm. Và với tôi, đó thật sự là một điều tinh cở. Đến lúc này, tôi nghĩ sự lựa chọn của mình là hoàn toàn đúng đắn.

Anh có thể nói rõ hơn về "sự tinh cở" này?

Trước đây, tôi sống trong quân đội và tôi nhận nhiệm vụ "anh nuôi". Khoảng thời gian làm anh nuôi kéo dài độ 6 tháng. Trong quá trình đó, tôi bắt đầu làm quen với nghề bếp. Nhưng trong môi trường quân ngũ, việc chế biến món ăn cũng khá đơn giản. Chủ yếu tôi được những người đi trước chỉ dạy và phát triển nghề theo sở thích của bản thân là chính.

Vậy khi xuất ngũ, anh đã tiếp tục nghề như thế nào?

Đó là thời kỳ bao cấp, nên nghề bếp chưa thật sự được ưa chuộng như bây giờ. Tôi xuất ngũ, bắt đầu tìm việc tại những quán ăn nhỏ và học hỏi thêm thầy dạy. Nhưng thầy dạy lại là người Hoa nên cũng khá khó khăn trong việc nắm bắt vấn đề. Vì thế, tôi tự học và nghiên cứu là chủ yếu.

Đường như anh học làm bếp từ thực tế cuộc sống là nhiều?

Đúng vậy, tôi lấy kinh nghiệm từ thực tế là chủ yếu. Trước khi về Phở Xưa, tôi đã từng làm việc tại những quán nhỏ bình dân. Từ những quán nhỏ ấy, tôi tích lũy được nhiều điều thú vị. Tôi phải biết cách cân bằng chất lượng món ăn sao cho phù hợp giá cả mà quán hay nhà hàng yêu cầu. Thực đơn như thế nào để phù hợp với đối tượng của quán... Tất cả những điều nhỏ nhặt nhất cũng cần phải chú ý.

Hiện tại, với anh, nghề bếp có sự thay đổi như thế nào?

Trước đây, cuộc sống khó khăn hơn bây giờ rất nhiều. Nguyên liệu cũng không phong phú nên món ăn có phần giản đơn hơn. Còn hiện tại, nghề bếp được coi trọng hơn, có nhiều điều kiện để phát triển năng lực bản thân hơn. Tuy vậy, nhu cầu của thực khách lại cao hơn và môi trường làm việc cũng khác nghiệt hơn xưa. Món ăn không chỉ ngon mà còn phải đẹp để làm hài lòng mọi người nữa. Đặc biệt hơn, ẩm thực ngày càng gắn bó với du lịch nên món ăn phải được chế biến phù hợp với nhu cầu của mọi người từ khắp mọi miền.

Là một đầu bếp nam, vậy khi trở về cuộc sống gia đình, liệu anh có khát khe trong việc ăn uống?

Khi trở về với gia đình, tôi là một người chồng, người cha bình thường như những người khác. Tôi không khó tính trong việc ăn uống mà trái lại tôi thích sự đơn giản, thích không khí đầm ấm của những bữa cơm đời thường do vợ nấu.

Động lực lớn nhất cho anh có phải là gia đình?

Đó là cũng một phần, ngoài ra, khi nấu món ăn được người khác yêu thích, tôi thấy thật sự vui vì đã khiến mọi người ngon miệng và hài lòng. Tôi cho rằng động lực

lớn nhất của người đầu bếp là được công nhận để tiếp tục phát triển.

Theo xu hướng hiện đại, nghề bếp đang được quan tâm nhiều hơn và không có sự phân biệt nam nữ. Anh nghĩ sao về điều này?

Tôi nghĩ đó là sự thay đổi tích cực. Ẩm thực luôn là một phần của cuộc sống. Hơn nữa đó còn là văn hóa của từng vùng miền, từng quốc gia khác nhau. Do đó, đề cao ẩm thực cũng là đề cao những người làm bếp. Không đơn giản là nấu ăn, người đầu bếp còn gửi vào đó tâm lòng và tình yêu mến ẩm thực cũng như một nền văn hóa nào đó. Riêng về vấn đề phân biệt nam nữ trong lĩnh vực bếp thì ngày nay có lẽ đã được xóa bỏ. Xã hội đã có cái nhìn thoáng hơn về điều này, bởi không chỉ riêng nữ giới mà nam giới cũng có thể nấu ăn và làm tốt công việc này nếu họ yêu thích và đam mê. Phụ nữ vốn khéo léo, tỉ mỉ nhưng đàn ông lại có tính sáng tạo và sức khỏe. Đó cũng là yếu tố rất quan trọng cho công việc vất vả này.

Vậy anh có thể chia sẻ đôi điều với các bạn trẻ yêu thích nghề bếp và muốn theo đuổi công việc này?

Bạn hãy nhớ rằng, không phải ai cũng có thể theo đuổi đến cùng nghề bếp bởi công việc này đòi hỏi sự tận tâm, chịu khó và luôn phấn đấu. Ngoài năng lực vốn có của bản thân, hãy tìm tòi và sáng tạo những món ăn mới để làm phong phú thêm tầm hiểu biết của chính mình. Ở mỗi giai đoạn khác nhau sẽ có những khó khăn khác nhau, nhưng quan trọng là phải luôn hiểu rằng mình đang cần gì và muốn gì. Hãy xem các món ăn là đứa con tinh thần của mình và không ngừng nuôi dưỡng ước mơ của bản thân thành hiện thực.

Anh có dự định gì trong tương lai?

Chắc chắn là tôi vẫn gắn bó với nghề bếp, nhưng có thể tôi sẽ không

Gỏi mực nướng khoai môn chiên

NGUYÊN LIỆU

200g nang	mực
1 củ	khoai môn nhỏ
1 củ	hành tây
20g cần tây, 1 thìa cà phê nước tương, 1 thìa cà phê tương ớt; Ớt sừng	
Nước sốt gỏi: 1 thìa cà phê nước mắm, 1 thìa cà phê đường; Tương ớt, nước cốt tắc	

THỰC HIỆN

- 1 Mực lột da, rửa sạch, khía mắt vòng, ướp với tương ớt và nước tương, nướng chín tới
- 2 Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi, chiên giòn
- 3 Hành tây, ớt sừng làm sạch, thái sợi. Cần tây xắt nhỏ
- 4 **Nước sốt:** Trộn đều nước mắm, đường, tương ớt, nước cốt tắc, đun nhỏ lửa thành hỗn hợp sệt
- 4 Cho khoai môn ra đĩa, cho hành tây, cần tây, ớt sừng và mực vào trộn đều
- 4 Chan nước sốt cho đều, dùng kèm với bánh phồng tôm chiên và nước mắm chua ngọt.

MÁCH NHỎ

Có thể thay nước cốt tắc bằng chanh, nhưng sẽ không thơm bằng. Mực nên chọn con to, dày mình, trắng đục như củi dừa, thịt chắc không bị nát, lớp màng màu nâu bao quanh bên ngoài còn đều.





Hương vị truyền thống Châu Âu

Thịt heo, thịt bò và các sản phẩm từ thịt Châu Âu – Hương vị truyền thống

Trong nhiều năm qua, Châu Âu luôn được biết đến như là chuyên gia về chế biến và sản xuất thịt chất lượng cao. Bí mật về hương vị của thịt heo và thịt bò Châu Âu nằm ở phương pháp chăn nuôi gia súc truyền thống. Một trong những đảm bảo khác về chất lượng của thịt là những quy định và tiêu chuẩn sản xuất nghiêm ngặt của Liên Minh Châu Âu. Nhờ có những quy định này mà thịt heo, thịt bò và các sản phẩm từ thịt của họ không chỉ có hương vị đặc biệt mà còn an toàn cho người sử dụng, đảm bảo được sự công nhận của người tiêu dùng cũng như các chuyên gia trên toàn thế giới.



Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập: www.europeanmeat.eu



CHIẾN DỊCH ĐƯỢC THỰC HIỆN DƯỚI SỰ
HỖ TRỢ TÀI CHÍNH CỦA LIÊN MINH
CHÂU ÂU VÀ CỘNG HÒA BA LÀN



CHIẾN DỊCH ĐƯỢC THỰC HIỆN DƯỚI
SỰ HỖ TRỢ TÀI CHÍNH CỦA QUỸ
SẢN XUẤT THỊT BÒ VÀ HEO.



Cá rô kho tiêu xanh

NGUYÊN LIỆU

>> 500g cá rô
>> 50g thịt ba rọi
2 nhánh tiêu xanh, 10g hành lá, 1 quả ớt, 1 thìa súp hạt nêm, 2 thìa súp đường, 1 thìa súp tiêu; Nước mắm

THỰC HIỆN

- 1 Cá rô rửa sạch, khứa vài đường trên thân, ướp với đường, tiêu, 1/2 thìa súp hạt nêm, để thấm 10 phút
- 2 Thịt ba rọi rửa sạch, xắt hạt lựu, ướp với phần hạt nêm còn lại rồi xào săn

- 3 Hành lá rửa sạch xắt nhỏ. Ớt xắt lát
- 4 Sắp cá vào thố đất, cho thịt ba rọi lên trên, thêm khoảng 1 thìa súp nước mắm, 1 chén nước cùng hành lá, ớt xắt và tiêu xanh vào kho nhỏ lửa đến khi cá cạn sệt
- 5 Cho cá ra đĩa, dùng nóng với cơm.

MÁCH NHỎ

Trước khi kho thịt ba rọi với cá nên chiên sơ thịt, khi ăn bạn sẽ cảm thấy vị dai của thịt và vị béo của cá. Nên kho kỹ cho xương cá mềm.



Nồi nhỏ

Nồi nhỏ đôi khi chỉ đơn giản là con cá rô kho keo, bát canh sấu mùa thu hay chén tào phớ nước dừa... Và trên nền nồi nhỏ ấy, người đầu bếp sáng tạo nên rất nhiều món ngon



Thực hiện **HUỲNH PHÚC LINH**
Ảnh **HOÀNG THỤY**

Gỏi khổ qua tây

NGUYÊN LIỆU

>> 30g lười heo
>> 30g sụn gà
150g khổ qua tây, 2 củ cà rốt, 2 củ hành tây, 10g húng quế, 10g húng lủi, 1 thìa cà phê ớt băm, 1/2 quả chanh, 3 thìa súp mè rang, 1 thìa cà phê hành phi, 2 thìa súp nước mắm, 2 thìa súp đường; Muối

THỰC HIỆN

- 1 Lười heo rửa sạch, luộc chín, xắt miếng vừa ăn
- 2 Sụn gà bóp muối, rửa sạch, luộc chín
- 3 Khổ qua rửa sạch, bỏ đôi, bỏ ruột, xắt khoanh mỏng. Cà rốt gọt vỏ, xắt sợi. Hành tây xắt múi

cau. Húng quế, húng lủi rửa sạch để ráo. Chanh vắt lấy nước cốt

④ Nước trộn: Khuấy tan nước cốt chanh, đường, nước mắm

⑤ Cho lười heo, sụn gà, khổ qua, cà rốt, hành tây, húng quế, húng lủi vào thố, rưới nước trộn vào trộn đều, bóp nhẹ cho gỏi thấm

⑥ Cho gỏi ra đĩa, rắc mè rang và hành phi lên, dùng kèm với bánh phồng tôm.

MÁCH NHỎ

Khi bóp gỏi không nên bóp mạnh tay vì hành, khổ qua, cà rốt và các loại rau sẽ bị nát, món ăn sẽ không ngon và hấp dẫn.



Canh ếch nấu sấu

NGUYÊN LIỆU

>> 2 con ếch
>> 50g sấu tươi
10g ngò om, 10g hành lá, 1 thìa cà phê hành tím băm, 1 quả ớt, 1 thìa súp hạt nêm, 1 thìa súp nước mắm, 1 thìa cà phê đường, 2 thìa súp dầu ăn, 1 thìa cà phê muối

THỰC HIỆN

❶ Ếch lột da, làm sạch, chặt miếng vừa ăn rồi ướp muối, nước mắm khoảng 10 phút, để thấm gia vị

❷ Trái sấu gọt vỏ, khứa vài đường quanh thân. Ngò om, hành lá rửa sạch, xắt nhuyễn. Ớt rửa sạch, xắt lát
❸ Làm nóng dầu ăn, phi thơm hành tím, cho ếch vào xào sơ, cho sấu vào đảo nhẹ rồi chế nước vào đun sôi. Hầm khoảng 30 phút, nêm nếm vừa ăn rồi tắt bếp
❹ Múc canh ra tô, rắc hành ngò, dùng nóng.

MÁCH NHỎ

Có thể lăn ếch qua bột, chiên sơ để ếch có độ dai. Sấu chín già sẽ chua dịu, ngon hơn



Chè tàu hũ bột lọc

NGUYÊN LIỆU

- >> 500g đậu nành
- >> 200g bột gạo
- 50g bột thạch phi, 600g bột năng, 200g đường, 500g dừa nạo, 100g mè

THỰC HIỆN

- 1 Đậu nành ngâm, đãi sạch vỏ, xay nhuyễn, vắt lấy nước cốt
- 2 Bột gạo hòa với nước tạo dạng sệt. Thạch hòa với nước dạng lỏng
- 3 Cho nước cốt đậu nành vào nồi nấu sôi, cho bột gạo vào khuấy đều tay đến khi hỗn hợp có dạng sệt, bột trong. Lấy thạch phi

thoa đều vào thành một chiếc nồi khác, trút hỗn hợp trên vào nồi đã được thoa thạch. Để đậu hũ nguội, đông đặc

- 4 Đổ một lượng nước sôi vừa đủ vào 500g bột năng, dùng tay nhồi bột dẻo, vo bột hình viên bi. Làm lần lượt cho đến hết
- 5 Nấu nước sôi, thả các viên bột năng vào nấu đến khi bột trong, vớt ra bát nước lạnh, để nguội rồi trút ra rổ
- 6 Hòa đường với nước lọc, nấu trên lửa nhỏ cho đường sôi và chuyển màu, cho bột lọc vào nấu sôi trở lại là được
- 7 Dừa nạo vắt lấy nước cốt để riêng, phần nước dào hòa chung với số bột

năng còn lại nấu sôi, cho phần nước cốt dừa vào khuấy đều

- 8 Mè rang chín vàng
- 9 Múc đậu hũ non ra bát, ăn chung với nước đường, bột lọc, nước cốt dừa, mè rang. Ăn nóng hoặc ướp lạnh đều ngon.

MÁCH NHỎ

Khi nấu chín bột lọc, phải vớt bột lọc ra bát nước lọc để bột không bị dính vào nhau. Phải thoa đều bột thạch ở thành nồi trước khi đổ hỗn hợp đậu nành và bột gạo vào, để khoảng 30 phút là đậu hũ đông lại.





Thực hiện ĐỖ BÁ THIÊN
Ảnh HOÀNG THỤY

Phút nhàn rồi

Nhiều món ăn đòi hỏi bạn phải dành thời gian chăm chút kỹ lưỡng hơn thường lệ. Hãy dùng phút nhàn rỗi của mình để chế biến món ăn cho gia đình, bạn bè và

Tôm càng xanh sốt kiwi

NGUYÊN LIỆU

>> 3 con	tôm càng
>> 1 trái	kiwi
50g hạnh nhân, 1 quả ô-liu xanh, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1/2 thìa cà phê gừng băm, 1/2 thìa cà phê ớt băm, 3 thìa súp bột chiên giòn, 2 thìa súp nước mắm chua ngọt, 1 thìa súp bột bắp; Dầu chiên, muối	

THỰC HIỆN

- 1 Tôm càng rửa sạch, tách riêng đầu và đuôi
- 2 Đầu tôm bung vào ít muối tiêu, đem nướng vàng
- 3 Đuôi tôm lột vỏ, rút bỏ chỉ đen, bung ít bột chiên giòn vào, lăn qua hạnh nhân, thả vào chảo dầu nóng, chiên ngập dầu đến chín vàng
- 4 Kiwi lấy 1/2 gọt vỏ, băm nhuyễn, 1/2 quả còn lại xát lát để trang trí và dùng kèm. Trái ô-liu băm nhuyễn
- 5 **Sốt kiwi:** Làm nóng 1 thìa súp dầu, phi thơm tỏi và gừng, cho kiwi băm, ớt và ô-liu băm vào xào, nêm với nước mắm chua ngọt, làm sánh bằng bột năng
- 6 Sắp đầu tôm nướng và tôm chiên giòn lên đĩa, rưới sốt kiwi lên, dùng nóng.

MÁCH NHỎ

Thay vì lăn tôm qua hạnh nhân có thể không đều và đẹp, bạn cho tôm vào ngăn đá khoảng 20 phút trước khi chế biến, sau đó xếp từng lát hạnh nhân lên, ấn nhẹ tay cho hạnh nhân dính vào tôm rồi chiên.

Hải sản cuộn thịt xông khói - trứng muối

NGUYÊN LIỆU

>> 300g	tôm
>> 200g	mực
>> 200g	thịt xông khói
2 lòng đỏ trứng muối, 1 lòng đỏ trứng gà, 10g hành lá, 10g cà chua bi, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê hành băm, 1 thìa cà phê tiêu xay, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê nước mắm, 1/2 thìa cà phê mật ong, 2 thìa súp dầu ăn	

THỰC HIỆN

1. Tôm rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, xé phần lưng, lấy đường chỉ đen. Mực làm sạch, luộc chín, xắt con.
2. Thịt xông khói rửa sạch, ướp với tỏi băm, hành băm, tiêu, hạt nêm, nước mắm, dầu ăn trong 5 phút.
3. Lòng đỏ trứng gà đánh tan với mật ong. Hành lá xắt nhỏ. Cà chua bi rửa sạch.
4. Trải thịt xông khói ra khay, cho mực, tôm, trứng muối vào cuộn chặt, phết lòng đỏ trứng gà xung quanh, làm lần lượt cho đến hết, đem nướng chín vàng, rắc hành lá lên, ăn kèm với cà chua bi.

MÁCH NHỎ

Trứng gà pha với mật ong giúp màu sắc món ăn đẹp hơn, nhưng khi phết trứng lên thịt xông khói, phải làm nhanh tay và đều, không để trứng vón cục, món ăn sẽ không đẹp.





Bò Úc và cá ngừ áp chảo

NGUYÊN LIỆU

>> 300g	bò Úc
>> 300g	cá ngừ
>> 200g	bông cải trắng, xanh
>> 300g	khoai tây

20g xà lách, 10g lá origano, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa súp nước mắm, 1 thìa cà phê tiêu, 1/4 thìa cà phê muối, 5 thìa súp sốt BBQ; Dầu ăn, muối, tiêu, nước cốt chanh

THỰC HIỆN

- 1 Thịt bò lạng bỏ gân, mỡ. Cá ngừ rửa sạch, xắt miếng vừa ăn
- 2 Bông cải tách nhánh vừa ăn, ngâm nước muối loãng 10 phút rồi vớt ra rửa sạch, luộc chín. Khoai tây luộc chín, lột vỏ, nghiền nhuyễn với ít muối. Xà lách rửa sạch, vẩy ráo. Lá origano rửa sạch, băm nhuyễn
- 3 Ướp thịt bò, cá ngừ với tỏi băm, hạt nêm, nước mắm, tiêu, lá origano, để thấm ít nhất 5 phút
- 4 Láng mặt chảo không dính với ít dầu, cho thịt và cá ngừ vào áp chảo chín vàng
- 5 Sắp thịt bò và cá ngừ lên đĩa cùng với khoai tây nghiền, bông cải luộc, xà lách, rưới sốt BBQ lên.

MÁCH NHỎ

Bạn có thể mua sốt BBQ ở các tiệm tạp hóa, siêu thị hoặc làm tại nhà với những nguyên liệu như nước ép cà chua, giấm, đường (mật), tiêu, tỏi đánh tan, nấu đến khi hỗn hợp sệt lại.

Mì udon gan ngỗng

NGUYÊN LIỆU

>> 300g gan ngỗng
>> 2 gói mì udon
200g cà chua, 1 quả hành tây, 20g bơ lạt,
10g lá origano, 1 thìa cà phê tỏi băm,
1 thìa cà phê hành tím băm, 1 thìa cà phê
bột ngọt, 2 thìa súp tương ớt, 2 thìa súp
nước mắm, 2 thìa cà phê đường, 1 thìa súp
dầu ô-liu, 1 thìa súp dầu ăn

THỰC HIỆN

- 1 Gan ngỗng băm nhuyễn
- 2 Mì udon luộc chín, vớt ra để ráo. Cà chua, hành tây, lá origano làm sạch, băm nhuyễn. Ngò om rửa sạch, xắt nhỏ
- 3 Làm nóng dầu ô-liu, phi thơm lá origano, cho tiếp hành tây và cà chua vào xào, nêm bột ngọt, tương ớt, nước mắm, đường đến khi hỗn hợp sệt lại, để riêng
- 4 Làm nóng dầu ăn trong chảo khác, phi thơm tỏi, hành tím, cho gan ngỗng băm vào xào. Gan ngỗng gần chín thì cho hỗn hợp gia vị và mì udon vào đảo nhanh, nhắc xuống, dọn dùng nóng.

MÁCH NHỎ

Mì không nên luộc quá chín, chỉ khoảng 80% là được. Luộc mì xong, trụng qua nước sôi để nguội có ít dầu ăn, sợi mì sẽ được đánh tơi, không bị dính kết vào nhau.





khẩu phần
4 người
thực hiện
80 phút

Sườn chua nướng Thái

NGUYÊN LIỆU

>> 500g sườn
>> 2 cây sả
20g riềng, 3 quả ớt sừng, 10g lá chanh,
1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê hành
tím băm, 5 thìa cà phê đường, 2 thìa cà
phê bột ngọt, 2 thìa súp tương ớt, 2 thìa
súp nước mắm; Dầu ăn

THỰC HIỆN

- 1 Sườn heo rửa sạch, róc thịt xuống để lộ phần xương sườn khoảng 10cm
- 2 Sả bỏ bớt lớp vỏ già, cắt lấy khúc non, rửa sạch, bào sợi nhỏ. Cho sả vào chảo dầu chiên vàng, vớt ra để ráo
- 3 Củ riềng gọt vỏ, rửa sạch, xay nhuyễn, vắt lấy nước. Ớt sừng gia giập. Lá chanh rửa sạch, xắt nhuyễn
- 4 Trộn đều nước cốt riềng, ớt, lá chanh, tỏi băm, hành băm với đường, bột ngọt, tương ớt, nước mắm
- 5 Phết hỗn hợp trên lên sườn heo, để thấm ít nhất 1 tiếng, đem nướng chín vàng. Dọn dùng với sả chiên giòn.

MÁCH NHỎ

Muốn sườn heo mềm hơn, bạn có thể luộc gần chín, để thật ráo nước rồi mới phết gia vị nướng. Nên ướp từ 1-3 tiếng để thịt thấm gia vị mới ngon. Nên giữ thực phẩm trong tủ lạnh nếu thời gian ướp trên 45 phút.

Nội bảo rằng nội sinh ra ở vùng núi heo hút này, nên nội hiểu cây cỏ, hiểu mắc mật như những người bạn của mình, và hiểu được chúng phải nấu thế nào mới hợp, cây trái mùa nào mới ngon nhất

✧ Bài **DƯƠNG MAI TRANG**

✧ Minh họa **R.O.K**

BÙI NGÙI

Mắc Mật...



a Nội những ngày cuối năm se se lạnh, vòng xe của chiều tan tầm lúc nào cũng thật vội để về cái góc nhỏ thân thương ấy, để lui húi với rau củ, thịt thả. Cái mùi bếp núc ấy cứ quẩn quanh thật thân quen.

Hơn 7 năm trời gắn bó với Hà Thành, với cái góc bếp nhỏ bé tí hìn, với hương vị của phố thị đã bắt đầu ngấm dần trong mạch sống hàng ngày. Thế mà, những ngày se se này, tôi vẫn chưa thể nào nguôi nhớ một thứ mùi bụi thơm đặc trưng của quê nhà - mùi mắc mật. Thứ mùi đậm sâu mà sao gọi nhỏ đến thế, như dậy lên cả một miền ký ức đầu đầy...

Phải là mắc mật được trồng tự nhiên trên núi đá, hít thở khí trời vùng cao thanh khiết, được chăm bón bởi những lớp thực vật phân hủy tự nhiên dưới gốc mới cho được thứ quả tròn căng mọng, nâu vàng rậm vỏ. Lớp vỏ mỏng manh như một tấm lụa khoác nhẹ thật khéo léo. Những hôm nắng ruộm vàng, ngỡ như có thể nhìn thấy được cả lớp thịt óng ả bên trong. Và cái mùi thơm ấy, chưa cần bóc vỏ cũng thấy rợn lên lắm rồi. Thế là vị giác như bị kích thích, chỉ ngửi mùi thôi cũng ứa nước miếng thòm thèm.

Những ngày còn nhỏ được về quê chơi đúng vào mùa mắc mật, thế nào mấy đứa nhóc cũng rờn rần đầu trần, khoác vai chiếc túi vải sờn của nội để leo lên sườn núi hái mắc mật. Mặc dù là chỉ cả trong đồng em họ lít nhít, nhưng vì nhỏ con nhất nên tôi luôn được đặc cách đứng dưới vúi những cành thấp để bẻ lá. Những chiếc lá thuôn dài, xanh muốt, thơm ơi là thơm. Lúc nào tôi cũng bỏ túi quần vài chiếc cho... thơm cả người. Những chiếc già hơn một chút thì bẻ cả cành mang về cho nội.

Nội tước cành bỏ đi, chỉ giữ lại những chiếc lá bánh tẻ muốt nhất, rửa sạch, để

ráo. Những hôm nào chợ phiên, nội đi chợ mua được dạ dày ngon là chiều đãi chúng tôi một bữa thật đã đời. Dạ dày làm sạch, ướp gia vị cho thật thấm, nhồi lá mắc mật bên trong. Bắc một nồi nước với nhánh gừng đập giập. Khi nước sôi già thì thả dạ dày vào luộc, hạ nhỏ lửa liu riu canh chừng 5 phút là bắc ra rồi để ráo hẳn.

Bắc chảo lên bếp củi hồng và chế mỡ vào. Phải dùng mỡ lợn, không phải các loại dầu ăn như bây giờ (nội thường bảo dùng mỡ lợn thì món ăn sẽ thơm hơn, đậm được "chất" hơn). Những tiếng xì xèo của mỡ nghe thật vui tai. Từng miếng dạ dày nhồi được thả vào làm dậy lên cả một không gian mùi thơm bụi và rất đậm của mắc mật. Những đứa cháu cứ riu rít xung quanh xuýt xoa, thòm thèm khi nhìn miếng dạ dày nhồi mắc mật

Phải là mắc mật được trồng tự nhiên trên núi đá, hít thở khí trời vùng cao thanh khiết, được chăm bón bởi những lớp thực vật phân hủy tự nhiên dưới gốc mới cho được thứ quả tròn căng mọng

vàng ruộm sém cạnh. Để dạ dày nguội hẳn, nội khéo léo bóc lá mắc mật ra, rồi băm nhỏ, trộn với tiêu, nước mắm, gừng và một chút củi địa liền. Thế là nội có ngay một bát nước chấm với hương vị đặc sắc mà hòa hợp vô cùng.

Bình thường, đã là nước chấm thì "nước" phải là yếu tố chủ đạo, thế mà món ngon của nội thì mắc mật lại chiếm phần chủ yếu. Phần nước chỉ hơi sền sệt vừa đủ chạm khe miếng dạ dày, và khi ăn phải ăn kèm cả chút lá mắc mật trong bát chấm cầu kỳ, tinh tế ấy. Có như vậy mới cảm nhận hết vị ngon ngọt, vị bụi bụi, vị béo thơm mà không ngấy của món ăn.

Món dạ dày mắc mật của nội cũng thật khéo đưa cơm, hôm nào có, tôi cũng đơm đũa ba bát cơm không biết chán, nhất là vào những hôm trời se se có chút mưa tí tách nữa thì không còn gì để nói.

Thi thoảng nhà có giò chạp, tôi thấy

nội còn nhồi mắc mật trong thịt lợn hoặc vịt quay. Món của nội không chỉ ngon về vị giác mà còn ve vuốt thị giác. Thịt thả củ óng ả, vàng giòn cả bì, lớp lát mắc mật bên trong vẫn xanh đượm và thơm phùng phức.

Mà mắc mật đâu chỉ dùng lá, cũng đâu chỉ để băm ướp với món này món kia như một thứ gia vị hàng ngày. Cũng có lúc thấy nội băm lá mắc mật nhỏ để xào với măng vầu lấy trong rừng. Có khi lại xào cả lá và quả với lòng non. Nội bảo thứ lá và quả mắc mật dễ hợp vì hương thơm của nó át được mùi những thứ nội tọng ấy.

Còn quả thì năm nào nội cũng chuẩn bị được vài lọ mắc mật ngâm măng ớt để

nhà ăn và cho nhà tôi vài lọ. Ngâm măng, nội thường chọn những quả da căng bóng, tròn, đặc biệt là lứa quả sau những trận mưa hè cuối vụ thì càng ngon. Khi nhặt thì phải ngắt khéo léo không làm bong vỏ, cắt cuống lỏ vào thịt. Sau đó rải ra nia, hong nắng 2 đợt, khi quả se vỏ lại nhưng lớp thịt

vẫn mềm là cho vào hũ ngâm cùng măng và ớt chỉ thiên hái ở vườn nhà. Thế là có thêm một thứ ăn kèm đầy "tinh tử" với thịt rán hay các món chiên, ninh.

Trong "cấm nang" của nội phải có đến hàng chục món ăn và nhiều bí quyết khác nhau với mắc mật. Nội cười hiền từ bảo, nội sinh ra ở vùng núi heo hút này, các đời ông đời cụ cũng ở đây, gắn bó với đồi núi và mắc mật như một phần tất yếu. Thế nên hiểu cây cỏ như những người bạn của mình. Hiểu được chúng nấu thế nào thì hợp, cây trái mùa nào thì ngon...

Còn cháu gái ở xa, xuống Hà Nội học, sinh sống và làm việc ngay từ khi còn chưa đủ hiểu về loài cây bình dị mà thân quen ấy, chưa đủ biết hết các bí quyết của nội với mắc mật quê nhà. Thế nên một lúc nào đó, giữa những bữa cơm chiều mà chợt ngửi thấy trong gió đầu đó mùi hương thơm dịu dàng mà thật đậm thấm của mắc mật là lại chỉ biết bụi ngửi nhớ nhung.



Đất nước hình chiếc
ủng, không chỉ được
biết đến là kinh đô
thời trang và nổi tiếng
với các danh lam
thắng cảnh, các công
trình kiến trúc hiện
đại, tác phẩm nghệ
thuật độc đáo; mà
còn được xem như
là cái nôi ẩm thực với
nhiều món ăn ngon
nổi tiếng thế giới

❖ Thực hiện **Bếp pho FEDERICO ZAPPERI**

❖ Ảnh **HOÀNG THỤY**

Thực hiện tại **NHÀ HÀNG
SALINDA**, Salinda Resort Phu Quoc
Island, ấp Cửa Lấp, xã Dương Tơ,
huyện Phú Quốc, tỉnh Kiên Giang.



Menu

- ✓ Gà Cacciatore
- ✓ Carpaccio cá ngừ
- ✓ Ravioli bí đỏ với sò điệp và bột phô mai
- ✓ Bánh hạnh nhân sô - cô - la

Tinh hoa Ẩm thực Ý



**Neptune
Gold**

ĐIỂM 10 CHO CHẤT LƯỢNG

CHẤT LƯỢNG ĐIỂM 10
TỪ 3 LOẠI DẦU TỰ NHIÊN CAO CẤP

Gà Cacciadore

NGUYÊN LIỆU:

- >> 1 cái đùi gà
- >> 1 cái ức gà
- >> ½ củ cà rốt
- >> ½ cay cần tây

1 bắp cải, nước dùng gà, kem whipping, dầu ăn thương hiệu Neptune Gold

Sốt: ½ củ cà rốt, ½ cay cần tây, 1 thìa sốt cà chua, 1 ly rượu trắng, 1 lá nguyệt quế, 1 nhánh đinh hương, 2 nhánh cây bách

Khoai tây nghiền: ½ củ khoai tây, 30ml sữa tươi, 1 nhúm muối, hạt nhục đậu khấu, bơ lạnh, dầu ăn thương hiệu Neptune Gold

Sốt hành: 1 củ hành tây, 1 ly rượu đỏ, 20ml giấm balsamic, 1 thìa súp đường

THỰC HIỆN

❶ Gà rửa sạch, lóc xương rồi luộc chín cùng với bắp cải. Xay 20g gà với kem whipping. Cho gà xay vào giữa lá bắp cải chín rồi cuộn lại. Làm nóng chảo dầu ăn thương hiệu Neptune Gold, cho phần gà còn lại vào chiên áp chảo vàng đều 2 mặt

❷ **Sốt:** Cắt cà rốt, cần tây, ½ củ hành tây thành khúc 3 cm. Sau đó xào chung với sốt cà chua 5 phút rồi cho rượu trắng vào nấu chín. Thêm nước dùng gà, lá nguyệt quế, hạt tiêu đen, đinh hương và nhánh cây bách hầm trong lò ở 75°C trong khoảng 6 giờ cho đến khi hỗn hợp sệt lại thì lấy ra để nguội

❸ **Khoai tây nghiền:** Khoai tây gọt vỏ thái mỏng nấu đến khi mềm rồi tán nhuyễn. Sau đó trộn chung với sữa, bơ, hạt nhục đậu khấu và muối và ít dầu ăn thương hiệu Neptune Gold

❹ **Sốt hành:** Thái dương nấu rồi cho ½ củ hành tây thái nhỏ, giấm balsamic, rượu đỏ vào nấu cho đến khi hành mềm

❺ Dọn gà chiên và gà cuộn bắp cải ra đĩa, đặt khoai tây nghiền bên cạnh. Rưới sốt hành và nước sốt lên trên. Dùng nóng.

MÁCH NHỎ

>> Gà Cacciadore là một món ăn nổi tiếng Ý, có thể kết hợp ăn cùng mì thường, mì ống hoặc bánh mì khô.



DẦU GẠO

với nguồn dưỡng chất chống oxy hóa tự nhiên, rất tốt cho sức khỏe và sắc đẹp.

DẦU HƯƠNG DƯƠNG

cho nguồn năng lượng tuyệt vời.

DẦU ĐẬU NÀNH

cho trái tim khỏe mạnh.

Carpaccio cá ngừ

NGUYÊN LIỆU:

- >> 60g cá ngừ
- >> 8g cần tây
- >> 2g vỏ chanh
- >> 10ml dầu ăn thượng hạng Neptune Gold

20g cà chua bi, 2 hoa hời, 8g lá quế tây, 8g cần tây, 8g xà lách xoong, 8g rau diếp xoăn, sốt cà chua kho, kem olive, muối, đường trắng, tiêu trắng, nước, hạt vanilla

THỰC HIỆN:

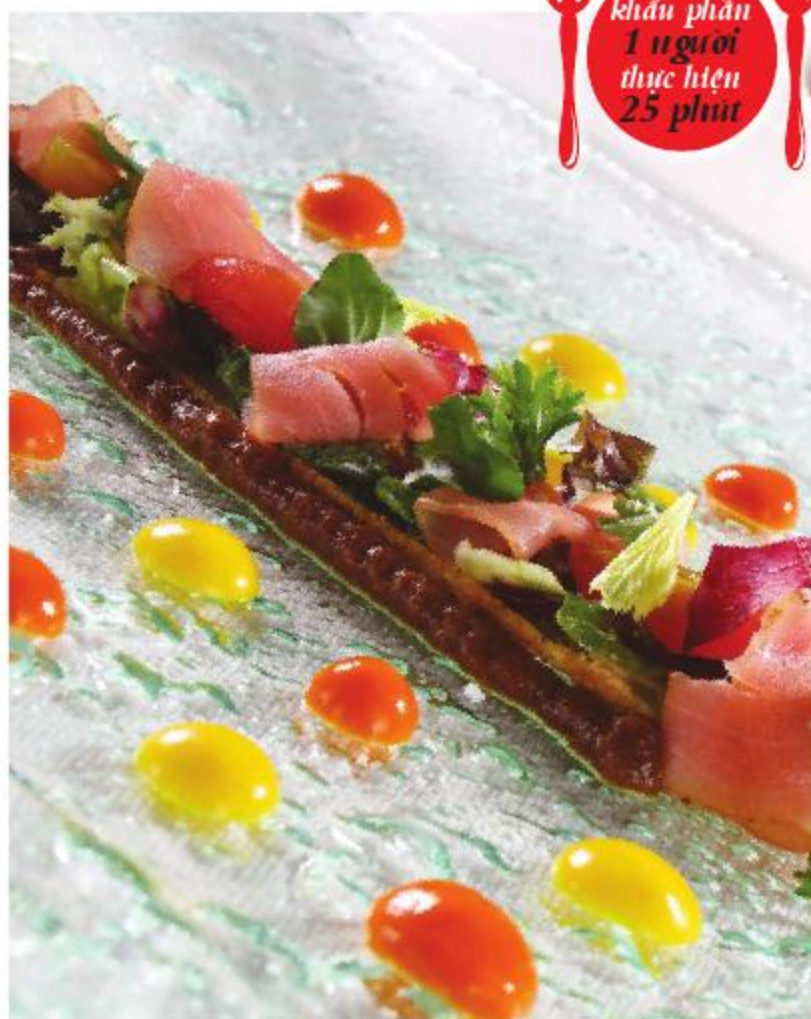
- 1 Cà ngừ rửa sạch, thái lát mỏng. Ướp cá với kem ô liu, muối, hạt tiêu trắng, rau cần tây băm nhỏ, vỏ chanh và dầu ăn thượng hạng Neptune Gold trong 24 tiếng
- 2 Cà chua bi rửa sạch, đun sôi 1 phút trong nước muối và để nguội

trong nước đá

- 3 Sốt: Bắc nồi nhỏ lên bếp, cho 1/3 cốc nước, 2/3 cốc đường trắng, hạt vanilla, hoa hời và tiêu trắng vào khuấy đều, đến khi hỗn hợp tan đường, tắt bếp
- 4 Sắp cá ngừ ra đĩa, rưới nước sốt lên trên. Trang trí húng quế, cần tây, cải xoong nước, rau mùi tây và rau diếp xoăn xung quanh. Dùng kèm với salad trộn và bánh mì focaccia.

MÁCH NHỎ

>> "Carpaccio" là tên gọi quốc tế một món ăn truyền thống của Ý với nguyên liệu là thịt sống. Món ăn này được đặt tên tại Venice, trong cuộc triển lãm tưởng nhớ họa sĩ người Venice Vittore Carpaccio vào khoảng năm 1950.



Ravioli bí đỏ với sò điệp và bột phô mai

NGUYÊN LIỆU:

- >> 50g sò điệp
- >> 60g bột mì
- >> 30g bột bắp
- >> 3 lòng đỏ trứng gà

100g bí đỏ, 1/2 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1 thìa cà phê gừng thái lát, 100ml sữa tươi, 3 thìa súp phô mai parmesan, 1 nhúm muối và hạt nhục đậu khấu, 1 nhánh cỏ xạ hương, 1/2 thìa cà phê lecithin, dầu ăn thượng hạng Neptune Gold

THỰC HIỆN:

- 1 Trộn lẫn bột mì, bột bắp, lòng đỏ trứng gà vào 1 tô rồi bọc lại và để trong ngăn mát khoảng 2 giờ
- 2 Bí đỏ ướp với muối, đường, tiêu và gừng rồi đem nướng ở nhiệt độ 160°C khoảng 40 phút. Lấy bí ra luộc qua và để nguội
- 3 Dùng dụng cụ làm pasta cán bột thành 2 miếng mỏng. Cho hỗn hợp bí đỏ vào giữa làm nhân

rồi dán mép bột lại. Sau đó cắt ravioli thành miếng vừa ăn rồi luộc trong vòng 5 phút

4 **Bột phô mai:** Làm nóng sữa ở 80°C rồi trộn chung với phô mai, muối và nhục đậu khấu. Sau đó đánh đều và trộn với lecithin để tạo thành bông

5 Bắc chảo lên bếp, cho ít dầu ăn thượng hạng Neptune Gold vào đun nóng. Sau đó cho sò điệp vào áp chảo vàng đều 2 mặt. Nêm chút bơ, muối, tiêu và 1 chút cỏ xạ hương cho thơm

6 Cho ravioli vào đĩa sâu lòng, đặt sò điệp lên trên. Sau đó rưới hỗn hợp bột phô mai trên cùng. Dùng nóng.

MÁCH NHỎ

>> Ravioli là loại pasta có nhân bên trong, được làm từ 2 miếng bột cán mỏng, kẹp nhân rồi xếp mí lại cho dính. Ravioli có nhiều hình dạng như hình vuông, chữ nhật, tròn, tam giác...



Neptune[®] Gold

ĐIỂM 10 CHO CHẤT LƯỢNG

CHẤT LƯỢNG ĐIỂM 10
TỪ 3 LOẠI DẦU TỰ NHIÊN CAO CẤP



“Được chế biến món Ý cho thực khách Việt và du khách nước ngoài không chỉ là niềm tự hào dân tộc mà còn là niềm yêu thích đặc biệt đối với tôi. Mỗi ngày, như có một nguồn cảm hứng mới dâng trào, tôi có thể bắt tay làm mới thực đơn theo nhiều yêu cầu mới lạ hoặc truyền thống khác nhau.”

Bánh hạnh nhân sô-cô-la

NGUYÊN LIỆU

>> 30g	bơ lạt
>> 15g	bột ca cao
>> 1 quả	trứng
>> 60g	đường

30g bột mì, 15g hạt hạnh nhân thái lát, 50ml sữa tươi, 50ml kem whipping, 1 lòng đỏ trứng, ¼ hạt vanilla, 1 viên kem vanilla, dầu ăn thượng hạng Neptune Gold

THỰC HIỆN:

- 1 Cho bơ, bột ca cao, trứng, bột mì và 30g đường vào thố trộn đều
- 2 Phết dầu ăn thượng hạng Neptune Gold vào khay kim loại, sau đó cho hỗn hợp vừa trộn vào dàn đều. Trải hạnh nhân lên rồi cho vào lò nướng ở 160°C trong khoảng 25 phút là bánh chín. Lấy bánh ra khỏi lò, để nguội
- 3 **Sốt vanilla:** Cho sữa tươi, kem whipping, hạt vanilla vào 1 tô lớn, rồi đánh đều ở tốc độ nhanh. Sau đó cho lòng đỏ trứng vào đánh đều
- 4 Dọn bánh ra đĩa sâu lòng, rưới sốt lên trên. Trang trí đường bột, dùng kem kem vanilla.

MÁCH NHỎ

>> Hạnh nhân rất tốt cho những người phòng ngừa các vấn đề về hàm lượng glucose và cholesterol. Thành phần trong hạt hạnh nhân giúp điều chỉnh, cân bằng 2 chất này, giúp phòng ngừa tiểu đường, mỡ máu, béo phì, thừa cân.





Salad risotto hải sản

NGUYÊN LIỆU

- >> 12 con tôm sú
- >> 4 con tôm càng

12 con vẹm xanh, 12 con nghêu, 50g ham, 120g ớt chuông, 50g đậu bo, 1 quả cà chua, 120g gạo Ý; Xà lách, dầu ô-liu, muối tiêu
Xốt chanh (Lemon dressing): Khuấy đều nước cốt 1 trái chanh, 3 thìa súp dầu ô-liu, 1 thìa cà phê mật ong và muối tiêu vừa đủ.

THỰC HIỆN

- 1 Tôm sú, tôm càng, vẹm và nghêu làm sạch, luộc chín
- 2 Tôm sú lột vỏ, xát hạt lựu cùng với ham và cà chua. Ớt chuông nướng chín, lột vỏ, xát hạt lựu. Đậu bo luộc chín
- 3 Gạo vo sạch, để ráo
- 4 Thêm ít dầu ô-liu vào nước luộc hải sản, nấu sôi. Cho gạo vào luộc 10 phút trút ra xả nguội ngay. Trộn thêm gạo với dầu ô-liu để rời hạt cơm
- 5 Trộn tất cả mọi nguyên liệu với xốt chanh rồi trộn cơm vào. Đón lên và dùng lạnh.

Tưởng như ẩm thực Âu chỉ thiên về bánh mì, nhưng riêng nước Ý, ngoài bánh mì và pizza, họ còn nổi tiếng với cơm risotto. Cách nấu cơm Ý dĩ nhiên khác hẳn cơm Việt, vì hạt gạo Ý ngắn, tròn và có khả năng hút nước rất cao

Thực hiện **Bếp pho NGUYỄN THỊ BÍCH VY**
Ảnh **HOANG THUY**



Cơm Ý



Cơm Ý tôm hùm

NGUYÊN LIỆU

- >> 4 con tôm hùm
- >> 400g lá cải bó xôi (rau chân vịt)
- 1kg gạo Ý, 40g hành tây băm, 20g cà chua, 4 lá nguyệt quế, 10g tỏi, 1,5l nước dùng, 500ml rượu trắng, 100g bơ lạt, 2 thìa súp dầu ô-liu, 20g bơ lỏng, 40g phô-mai parmesan; Muối tiêu, chanh

THỰC HIỆN

- ① Tôm chẻ đôi, bỏ chỉ đen. Lấy 4 nửa nướng vàng, phần còn lại xắt hạt lựu
- ② Bó xôi xắt nhuyễn. Cà chua xắt hạt lựu
- ③ Xào hành tây với dầu ô-liu, cho gạo vào đảo đều 30 giây cho nóng rồi cho lá nguyệt quế vào đảo thơm. Cho tiếp bơ lạt vào làm tan bơ rồi chế nước dùng pha rượu vào từ từ, vừa chế vừa xào sao cho đến đâu nước dùng thấm vào hạt gạo đến đâu khi hết nước dùng. Cơm này có thể để lạnh
- ④ Khi dọn món, lấy bơ lỏng xào thơm ít hành tây, xào tiếp cơm, chế vào vài thìa nước dùng, nêm muối tiêu và phô-mai parmesan. Cuối cùng cho cà chua vào đảo đều, tắt bếp
- ⑤ Xào thơm tỏi, cho thịt tôm hùm vào, nêm ít muối tiêu và 2-3 giọt nước cốt chanh. Trộn đều với cơm
- ⑥ Xới cơm ra đĩa cùng với tôm hùm nướng. Dùng nóng.



Điểm khác biệt giữa cơm Ý và cơm Việt là hạt cơm Ý mềm bên ngoài mà hơi sừng sượng bên trong. Đó là một phần văn hóa ẩm thực Ý, mà người châu Á đôi khi chưa cảm thụ được

Thực hiện tại **NHÀ HÀNG BASILICO** (Khách sạn InterContinental Asiana Saigon, Q.1, TP.HCM)

Bánh dứa

NUỞNG



Dừa là nguyên liệu phổ biến trong nhiều món ăn ngon. Dừa có thể dùng làm bánh, làm món ăn, nấu chè... Trong tiết trời se lạnh, ngồi xuyết xoa bên chiếc bánh dừa nướng để thưởng thức vị béo ngậy của dừa,



Thực hiện **HỒNG NHUNG**
Ảnh **HOÀNG THỤY**

Các bước thực hiện



1 Dừa chặt lấy nước sau đó bỏ đôi, nạo lấy cơm để làm bánh.



2 Lăn lượt đập từng quả trứng gà, tách riêng lòng đỏ và lòng trắng.



3 Cho trứng gà, dừa nạo, đường, vani, bơ lạt, bột năng vào thố.



4 Riêng bột năng thì chứa lại 2 thìa cà phê. Trộn đều hỗn hợp.



5 Quết bơ vào khuôn bánh, sau đó cho hỗn hợp dừa nạo vào khuôn.



6 Đặt khuôn bánh vào lò nướng, để nhiệt độ 180°C trong 20 phút.

Bánh dừa nướng

NGUYÊN LIỆU

- >> 1 trái dừa khô
- >> 400g đường
- 6 quả trứng gà, 50g bơ lạt, 1 ống hương vani, 50g bột năng

THỰC HIỆN

- ❶ Dừa chặt lấy nước, bỏ đôi, nạo lấy cơm
- ❷ Trứng gà tách đôi, lấy lòng trắng
- ❸ Cho lòng trắng trứng gà, dừa nạo, đường, hương vani, 40g bơ lạt, bột năng (chứa lại khoảng 2 thìa cà phê) vào thố lớn, trộn đều các nguyên liệu
- ❹ Lấy phần bơ còn lại quét vào khuôn bánh, sau đó phủ lớp bột năng lên khuôn bánh
- ❺ Cho hỗn hợp dừa nạo vào khuôn bánh
- ❻ Bỏ khuôn bánh vào lò, đặt chế độ nướng và nướng ở nhiệt độ 180 độ C trong vòng 20 phút
- ❼ Cho bánh ra đĩa, dùng ngay sẽ ngon hơn.

MÁCH NHỎ

Để bánh không bị nứt mặt, bạn nên sử dụng khuôn đúng kích cỡ. Không nướng ở nhiệt độ cao vì bánh sẽ chín lớp bên ngoài mà không chín bên trong.

Men nồng





Thực hiện **Bếp trưởng**
NGUYỄN MINH TRUNG
Ảnh **HOÀNG THỤY**



Chút hơi men tequila có trong ly cocktail vàng sòng sánh quện cùng hương sốt BBQ sẽ làm món sườn nướng trở nên hấp dẫn hơn. Thực khách khó có thể quên vị men nồng chéch choáng đặc trưng này

Sườn heo sốt BBQ

NGUYÊN LIỆU

- >> 300g sườn heo
- >> 30g măng tây

3 củ khoai nhỏ, 50ml dầu ô-liu, 50g bột gà, 2 thìa cà phê ớt bột, 2 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê đường; Cà rốt bào sợi, ngô tay
Nguyên liệu sốt: 3 chén sốt BBQ, 1 chén sốt ketchup, 50g tỏi, 50g hành tây, 30ml dầu ô-liu

THỰC HIỆN

- ❶ Sườn heo rửa sạch, để ráo
- ❷ Măng tây cắt bỏ gốc già, luộc chín. Khoai tây rửa sạch, để nguyên vỏ, dùng giấy bạc gói lại. Tỏi, hành tây lột vỏ, xắt lát
- ❸ Ướp sườn với dầu ô-liu, bột gà, ớt bột, tỏi băm, đường trong 30 phút tới 1 giờ rồi đem nướng cùng khoai tây khoảng 1 giờ ở 190°C
- ❹ Làm sốt: Bắc chảo lên bếp, cho dầu ô-liu

vào, dầu nóng cho tỏi và hành tây vào xào thơm. Cho tiếp sốt BBQ và sốt ketchup vào đảo đều. Khi hành tây mềm thì tắt bếp, nhắc xuống

❺ Đợi hỗn hợp nguội, cho vào máy sinh tố xay nhuyễn rồi rây qua cho thật mịn

❻ Cho sườn ra đĩa kèm khoai tây, măng tây. Rưới sốt BBQ lên trên miếng sườn. Trang trí với cà rốt bào sợi, măng tây.

MÁCH NHỎ

Sau khi nướng xong, nên nướng sườn lại ở chế độ chargrilled để miếng sườn được ráo bớt mỡ và nhìn hấp dẫn hơn với những đường sọc xám vàng.

Tequila Sunrise

THÀNH PHẦN

- >> 2 quả cam lớn
- >> 40ml rượu tequila
- 10ml grenadine, 50g đá viên; 1 lát cam mỏng trang trí

PHẠ CHẾ

- ❶ Cam bỏ đôi, vắt lấy nước cốt rồi để riêng
- ❷ Khuấy hỗn hợp nước cam, rượu tequila, grenadine nhẹ tay, sao cho hỗn hợp tan đều
- ❸ Cho hỗn hợp trên vào ly, thêm đá viên với lượng tùy ý. Trang trí thêm với lát cam mỏng. Dùng ngay.

MÁCH NHỎ

Cam nên chọn loại còn tươi, vỏ mỏng, bóng, cầm nặng tay. Grenadine có nguồn gốc từ Pháp, là một loại si-rô được làm từ quả lựu.



Vào bếp trở tài làm bánh từ chocolate, không những gây được bất ngờ mà bạn còn đem lại cho những người thân yêu một món quà ngọt ngào, thú vị và mang nhiều ý nghĩa



Thực hiện **VŨ HUY ANH**
Ảnh **HOÀNG THỤY**

Ngọt Ngào

◀ CHOCOLATE BROWNIES

NGUYÊN LIỆU

>> 200g	chocolate đen
>> 200g	bơ
>> 100g	hạt óc chó
>> 4 quả	trứng
150g đường, 20g bột mì, 20g bột ca cao; Chocolate trang trí	

THỰC HIỆN

- 1 Nấu cách thủy chocolate đen và bơ
- 2 Cho đường vào chocolate đã nấu cách thủy trên, đánh tan đường
- 3 Tách vỏ trứng, cho bột mì, bột ca cao vào đánh đều
- 4 Trộn hạt óc chó vào hỗn hợp chocolate trên, cho vào khuôn vừa ý, nướng ở nhiệt độ 180°C trong vòng 30 phút
- 5 Lấy bánh ra, trang trí với chocolate.

MÁCH NHỎ

Nên chú ý đánh thật tan đường với chocolate và bơ, để bánh có độ ngọt đều và không bị xốp.

▼ CHOCOLATE TART

NGUYÊN LIỆU

>> 300g	chocolate đen
>> 90g	bơ
100g đường, 1 quả trứng, 100g bột mì, 100g hạt dẻ, 1/2 thìa cà phê muối, 2 thìa cà phê bột nướng; 300g kem lát an kêm	

THỰC HIỆN

- 1 Đế bánh: Đánh 30g bơ với đường, sau đó cho bột nướng, trứng, muối vào đánh đều
- 2 Cho hỗn hợp trên vào khuôn bánh, cán mỏng tạo đế bánh, nướng ở nhiệt độ 175°C trong vòng 10 phút
- 3 Hạt dẻ nướng chín, bóc vỏ, đập giập
- 4 Nhân chocolate: Làm tan chảy chocolate đen và bơ. Trộn đều hỗn hợp, sau đó cho hạt dẻ vào và tiếp tục trộn đều
- 5 Cho chocolate vào đế bánh đã nướng, để vào tủ lạnh khoảng 2 tiếng để bánh đông
- 6 Lấy chocolate tart ra, ăn kèm với kem lát.

MÁCH NHỎ

Không nên làm đế bánh quá dày, bánh sẽ bị cứng không ngon. Thay vì nướng hạt dẻ, có thể cho vào chảo rang cũng rất ngon.



▼ CHOCOLATE TƯƠI VỊ HẠT DÈ

NGUYÊN LIỆU

>> 200g	chocolate đen
>> 50g	chocolate sữa
50g bột hạt dè, 30g bơ, 100ml kem lát; Bột ca cao	

THỰC HIỆN

- 1 Nấu sôi kem lát, cho bơ, chocolate đen, chocolate sữa vào nấu tan chảy
- 2 Cho tiếp bột hạt dè vào trộn đều
- 3 Dùng dụng cụ tán bánh tán thật nhuyễn hỗn hợp sao cho thật mịn và bóng
- 4 Cho hỗn hợp chocolate vào khuôn vừa ý, cho vào tủ lạnh để đông
- 5 Lấy chocolate tươi vị hạt dè ra cắt thành miếng vuông vừa ăn, lăn qua bột ca cao, để ăn dần.

MÁCH NHỎ

Bạn có thể làm tan chảy chocolate bằng cách sau: Đặt chocolate vào chén thủy tinh sau đó đặt vào nồi nước nóng, ấm hoặc chưng cách thủy. Nhớ chất hết nước trước khi sử dụng chocolate.

► CHOCOLATE DORAYAKI

NGUYÊN LIỆU

>> 100g	chocolate đen
>> 5 quả	trứng gà
>> 2 lòng đỏ	trứng gà
>> 300ml	sữa tươi
>> 250g	đường
>> 50g	mật ong
>> 10g lá	gelatine
>> 300g	bột mì

10g mirin, 2 thìa cà phê bột nướng, 2 thìa cà phê soda nướng, 10g mirin, 50g mạch nha; Nước lọc

THỰC HIỆN

- 1 Lớp vỏ bánh: Trứng tách vỏ, đánh đều với 150g đường. Cho mật ong, mirin, bột mì, soda nướng, bột nướng vào trộn đều. Thêm 200ml sữa tươi, 100ml nước lạnh vào hỗn hợp trên
- 2 Làm nóng chảo không dính, cho hỗn hợp trên vào chảo (cho vừa đủ) tạo thành hình tròn để làm vỏ bánh, chiên vỏ bánh đến khi chín vàng, xốp. Làm

lần lượt cho đến hết

3 Nhân chocolate mousse: Nấu sôi 100ml sữa. Đánh đều lòng đỏ trứng gà với 100g đường cho nổi, vừa đánh vừa cho sữa đã nấu sôi vào

4 Làm tan chảy chocolate, cho mạch nha vào trộn đều sau đó trút vào hỗn hợp trên

5 Ngâm nở lá gelatine, vắt sạch nước, cho vào hỗn hợp trên trộn đều. Cho vào tủ lạnh để đông

6 Lấy nhân chocolate mousse cắt ra từng phần, đặt một lớp vỏ bánh Dorayaki, một lớp nhân, một lớp vỏ bánh Dorayaki. Làm lần lượt đến hết

7 Cho bánh vào tủ mát, để ăn dần.

MÁCH NHỎ

Trong khi chiên bánh trên chảo chống dính, bạn không nên lật nhiều lần vì làm thế vỏ bánh sẽ bị nát không ngon, và trông không đẹp mắt.





Thực hiện tại **NHÀ HÀNG JAPANESES CAFE MOF SAIGON PEARL GF**
(số 10/90 Nguyễn Hữu Cánh, P.22, Q Bình Thạnh, TP.HCM)

VITAMIN B1

CHẤT KÍCH THÍCH TỰ NHIÊN

✧ Bài PHƯƠNG HI ✧ Ảnh HOÀNG THỤY

Không ít bậc cha mẹ từng ao ước, giá như có một chất kích thích an toàn cho bé yêu ngon miệng, hẳn họ sẽ mua với bất cứ giá nào. Các bậc cha mẹ có lẽ sẽ rất ngạc nhiên khi biết vitamin B1 chính là “chất kích thích” đó, và nó có mặt ở hầu hết các loại



Bé tỏ vẻ chán ăn, quay mặt đi với tất cả mọi món thơm ngon. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng trên. Có thể do bé đang ở giai đoạn chán ăn sinh lý, qua vài ngày hoặc hơn tuần, bé sẽ trở lại trạng thái bình thường. Cũng có thể bé bệnh, đau họng, đau miệng nên biếng ăn. Khắc phục tình trạng đó, bé sẽ hào hứng trở lại với bữa ăn. Cũng có thể do bạn chưa linh hoạt thay đổi món ăn, thiếu sự mới mẻ nên bé chán...

Nhưng nếu loại trừ nhiều nguyên nhân mà bé vẫn chán ăn kéo dài, bạn nên xem lại chế độ ăn của bé. Bé có thể đã bị thiếu một số vitamin và khoáng chất. Mà trong đó, vitamin B1 đóng vai trò rất lớn trong sự hứng khởi đối với món ăn của bé.

NHÂN TỐ KÍCH THÍCH RẤT QUAN TRỌNG

Vitamin B1 là một vitamin hòa tan trong nước. Nó còn có tên thiamin - tức dưỡng chất năng lượng. Vì thế, loại vitamin đứng đầu bảng B này có chức năng rất quan trọng, nhất là điều tiết sự chuyển hóa đường trong cơ thể. Có vitamin B1, tinh bột và đường mới được hấp thu, chuyển hóa thành năng lượng cho cơ thể sử dụng. Nếu không có vitamin B1, hiệu quả sản xuất năng lượng của cơ thể sẽ bị suy giảm, thậm chí bị vô hiệu hóa.

Thêm vào đó, vitamin B1 cần thiết trong việc tạo ra một enzym quan trọng tham gia vào quá trình phát triển của cơ thể. Khi thiếu vitamin B1, axit pyruvic sẽ tích lũy trong cơ thể, gây độc cho hệ thống thần kinh. Vì thế, nhu cầu vitamin B1 đối với cơ thể tỉ lệ thuận với nhu cầu năng lượng. Những người hoạt động nặng, phụ nữ mang thai hoặc trẻ em đang ở độ tuổi năng động, chơi đùa chạy nhảy nhiều, cần nhiều năng lượng hơn thì cũng cần nhiều vitamin B1 hơn.

Bột gạo lứt thịt gà

NGUYÊN LIỆU

- >> 50g thịt gà
- >> 30g gạo lứt
- 1/2 thìa cà phê hành tím băm, 1/2 thìa cà phê ngò ri băm, 1 thìa súp dầu ăn; Vài giọt nước mắm

THỰC HIỆN

- Thịt gà băm hoặc xay nhuyễn, ướp với vài giọt nước mắm
- Gạo lứt vo sạch, nấu thành cháo, để hơi nguội, cho vào máy sinh tố xay nhuyễn
- Phi thơm hành tím, cho thịt gà vào xào chín rồi trút bột gạo lứt vào nấu vừa sôi lại, tắt bếp, rắc ngò ri vào, cho bé dùng ấm.

MÁCH NHỎ

Nên tán thịt gà với ít nước trước khi xào để lúc xào, thịt gà không bị vón cục. Độ nhuyễn của thịt gà tùy theo mức ăn thô của bé mà băm hoặc xay nhuyễn.



Không chỉ thế, vitamin B1 còn giữ vai trò hàng đầu trong chức năng của hệ thần kinh trung ương và ngoại biên. Nó tham gia điều hòa quá trình dẫn truyền các xung tác thần kinh, kích thích hoạt động trí óc và trí nhớ. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cần nhiều glucose và vitamin B1 để cung cấp cho quá trình chuyển hóa của tế bào thần kinh, một quá trình chuyển hóa tăng rất nhanh đồng thời cũng cần thiết cho chuyển hóa glucid.

Đặc biệt, vitamin B1 ảnh hưởng đến sự truyền dẫn thần kinh ở các nơi như dạ dày, đường ruột, thể tuyến..., khiến nhu động đường ruột và dạ dày hoạt động chậm gây ra hiện tượng bụng trướng, phân tiết ở tuyến tiêu hóa giảm, giảm sự thèm ăn.

Bên cạnh đó, vitamin B1 còn đóng vai trò thúc đẩy sự tạo thành một loại enzyme tham gia vào quá trình đồng hóa thức ăn, kích thích cảm giác thèm ăn. Vì thế, trẻ em thiếu vitamin B1 thường trở nên chán ăn.

VITAMIN B1 TRONG TỰ NHIÊN RẤT PHONG PHÚ

Nhu cầu vitamin B1 tăng dần theo độ tuổi và tùy thuộc vào mức tiêu thụ năng lượng của mỗi người. Trẻ sơ sinh từ 0-6 tháng tuổi chỉ cần 200mcg vitamin B1 một ngày. Trong 6 tháng tiếp theo, trẻ cần tăng

thêm 100mcg vitamin B1 mỗi ngày. Từ 1-3 tuổi, trẻ cần đến 500mcg vitamin B1 mỗi ngày. Từ 4-8 tuổi, nhu cầu này tăng thêm 100mcg nữa. Từ 9-13 tuổi, trẻ phải được cung cấp 900mcg vitamin B1 mỗi ngày.

Nếu trước đó trẻ bị bệnh, đặc biệt là bị tiêu chảy, sau đó chán ăn thì trẻ nhất thiết phải được bổ sung vitamin B1.

Vitamin B1 trong tự nhiên rất phong phú, vì có trong hầu hết các loại thực phẩm, đặc biệt là ở lớp cám gạo, các loại ngũ cốc, mầm lúa mì và thịt heo. Vì thế, việc thiếu vitamin B1 ở trẻ chủ yếu là do chế độ ăn chưa đúng, dùng tinh bột chế biến sẵn và gạo trắng trong một thời gian quá dài, hoặc dùng rau củ quả giữ trong tủ lạnh quá lâu, nguồn vitamin B1 bị hao hụt.

Để bổ sung vitamin B1, nên tăng

cường các thực phẩm tươi sống, nguyên chất. Thỉnh thoảng bổ sung gạo lứt trong chế độ ăn của bé. Khi nấu cơm, không vo gạo quá kỹ. Nên nấu nước sôi rồi mới cho gạo vào. Rau củ quả nên bảo quản ở môi trường tự nhiên vì vitamin B1 rất nhạy nhiệt, dễ mất đi khi bảo quản trong tủ lạnh lâu ngày.



Những món ăn giàu dinh dưỡng, ấm nóng như súp, cháo, đồ chiên... không chỉ thích hợp với người lớn mà còn là thực đơn “ăn ý” với trẻ nhỏ trong những ngày mưa. Vị thơm, giòn, ấm trong từng món ăn sẽ mang đến cho bé cảm giác ngon miệng, hấp dẫn

✦ Thực hiện **NGỌC ÁNH**

✦ Ảnh **HOÀNG THỤY**

Gà chiên cốm dẹp

NGUYÊN LIỆU

- >> 150g thịt gà
- >> 30g mỡ gà
- >> 50g cốm dẹp
- 1 thìa súp hành tím băm, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1/4 thìa cà phê tiêu;
- Dầu chiên, xà lách, dưa leo, cà chua, tương đen, tương cà ăn kèm

THỰC HIỆN

- ❶ Thịt và mỡ gà rửa sạch, để ráo nước, xay hoặc băm nhuyễn. Ướp thịt và mỡ gà với hạt nêm, tiêu, hành tím băm, để thấm 15 phút. Lấy gà ra vo thành viên tròn, nhỏ, làm đến hết nguyên liệu
- ❷ Cho cốm dẹp vào đĩa. Lấy từng viên thịt gà lăn đều qua cốm dẹp, nhẹ tay nắn cho cốm bám chắc vào phần thịt
- ❸ Đun nóng dầu ăn, cho thịt gà viên lăn cốm vào chiên trên lửa vừa cho thịt gà chín. Vớt ra giấy thấm dầu
- ❹ Dưa leo, cà chua cắt lát. Xà lách cắt khúc. Xếp xà lách, dưa leo, cà chua ra đĩa, đặt gà chiên cốm lên trên. Cho bé dùng kèm tương đen, tương cà.

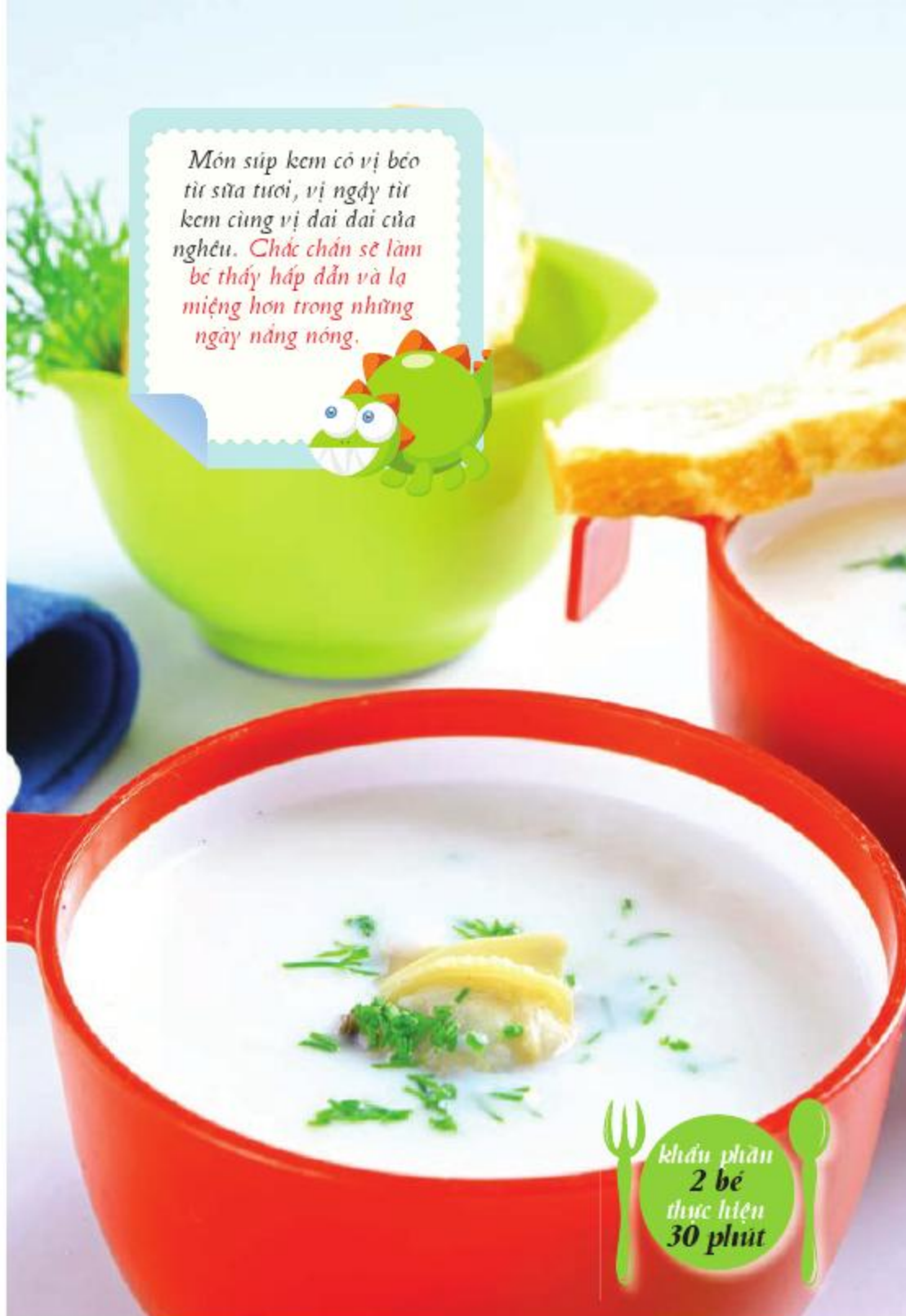
ẤM BỤNG NGÀY MƯA

Hãy “đánh lừa” bé bằng những món ăn với tạo hình ngộ nghĩnh như thế này. Để người môn ăn và cho bé cùng tham gia thật náo, mẹ nhé!



khẩu phần
2 bé
thực hiện
25 phút





Súp nghêu kem sữa

NGUYÊN LIỆU

>> 300g	nghêu nguyên con
>> 100ml	sữa tươi
>> 50g	kem tươi

15g bơ lạt, 10g tỏi băm, 1 nhánh thì là, 1 thìa cà phê bột mì, 1/4 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/4 thìa cà phê tiêu; Bánh mì ăn kèm

THỰC HIỆN

1. Nghêu ngâm với nước vo gạo khoảng 1 tiếng cho nhả sạch cát. Cho nghêu vào nồi cùng 1 chén nước lạnh, luộc chín, vớt ra tách lấy thịt. Nước luộc nghêu lọc bỏ cặn, để riêng. Thịt nghêu ướp với muối, tiêu, để thấm.
2. Thì là băm nhuyễn. Bánh mì nướng vàng.
3. Làm nóng chảo, cho bột mì vào rang thơm đến khi chuyển qua màu vàng, trút vào chén. Dùng lại chảo, cho bơ vào làm tan, phi thơm tỏi băm, trút thịt nghêu vào xào cho nghêu săn lại, tắt bếp.
4. Đun sôi nước luộc nghêu, cho bột mì vào, dùng đũa đánh nhẹ cho bột mì tan. Nước sôi, cho sữa tươi vào khuấy đều, nêm đường, hạt nêm vừa ăn. Trút thịt nghêu, kem tươi vào đảo đều, tắt bếp.
5. Múc súp nghêu kem sữa cho vào chén, rắc thì là băm nhuyễn lên. Cho bé dùng kèm với bánh mì nướng khi còn ấm.

Cháo tim gà đậu xanh

NGUYÊN LIỆU

>> 400g	xương gà
>> 1/4 chén	gạo trắng
>> 100g	tim gà

50g đậu xanh cả vỏ, 1 ít hành lá, ngò rí, 1/2 thìa cà phê hành tím băm, 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/4 thìa cà phê muối, 1/4 thìa cà phê tiêu xay

THỰC HIỆN

1. Xương gà rửa sạch, cho vào nồi, đổ ngập nước, đun sôi kỹ cho xương gà tiết ra vị ngọt, hớt bỏ bọt. Lọc bỏ xương, gạn lấy nước dùng.
2. Gạo vo sạch, để ráo nước. Tim gà rửa sạch, thái lát mỏng, ướp với một ít hành tím, muối, hạt nêm, tiêu xay, để thấm 15 phút. Đậu xanh ngâm nước ấm, xả sạch, vớt để ráo nước. Hành, ngò rửa sạch, thái nhỏ.
3. Đun sôi nước dùng gà, cho gạo và đậu xanh vào nấu mềm. Khi hạt gạo nở bung, đậu chín mềm, cho tim gà vào đảo đều, nêm hạt nêm vừa ăn, rắc hành, ngò vào, tắt bếp.
4. Múc cháo vào chén, cho bé dùng khi ấm.



UNG THU

NGỪA ĐƯỢC KHÔNG?



Có thể nói, hiện nay, ung thư là nỗi ám ảnh bệnh tật lớn nhất của con người. Vì không như bệnh AIDS, cơ chế gây bệnh của ung thư vẫn còn rất mơ hồ và khó xác định, theo kiểu “trời kêu ai nấy dạ”.

Người ta ao ước có thể ngừa ung thư. Nhưng, được không?

✧ Bài SỸ BẢO

Câu trả lời là... không! Trừ ung thư cổ tử cung có thể tiêm vắc-xin phòng ngừa, nhưng cũng không hiệu quả tuyệt đối, các loại bệnh ung thư khác đều không có thuốc phòng ngừa nào cả.

Đó quả là câu trả lời đáng thất vọng. Tuy nhiên, điều đáng mừng là bạn vẫn có thể phòng ngừa phần nào bằng cách sống một lối sống lành mạnh và chọn lựa những thực phẩm có ích cho cơ thể,

ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh ung thư.

TÁC ĐỘNG BÊN NGOÀI

Sau nhiều nghiên cứu, các nhà khoa học đã kết luận rằng, các nguyên nhân gây bệnh ung thư hầu hết đều do tác động từ môi trường bên ngoài. Những người làm việc trong môi trường độc hại, sống trong bầu không khí ô nhiễm hay sinh hoạt ở nơi chịu ảnh hưởng của bức xạ điện từ trong thời gian dài đều có nguy cơ mắc bệnh ung thư cao hơn người bình thường. Ngoài ra, ung thư cũng có tính di truyền. Nếu trong gia đình thân cận bạn có người mắc bệnh ung thư thì bạn sẽ có nguy cơ mắc bệnh tương tự cao hơn những người khác.

Tuy nhiên, đó chỉ là những yếu tố mang tính khách quan. Bên cạnh đó, cơ chế gây bệnh ung thư cũng bao gồm những yếu tố chủ quan mà con người hoàn toàn có thể chủ động thay đổi được, như thói quen ăn uống hay sinh hoạt.

Nếu để mình phải thường xuyên chịu căng thẳng, bạn dễ bị ung thư. Nếu bạn phơi mình ra dưới ánh mặt trời thường xuyên và liên tục, bạn cũng nằm trong nhóm có nguy cơ cao mắc phải bệnh này. Nếu sinh hoạt tình dục bừa bãi, bạn dễ bị ung thư dương vật và cổ tử cung. Còn nếu bạn hút thuốc thường xuyên, không những bạn có nguy cơ ung thư phổi rất cao, mà bạn còn có thể mắc phải một số bệnh đáng sợ khác, như chảy máu não, xơ vữa động mạch,

ung thư môi, thanh quản, thực quản, bàng quang và thận, cổ tử cung...

Nếu bạn ăn nhiều chất béo, ít chất xơ và ăn uống vô bổ, cả những chất độc hại, bạn cũng nằm trong "tầm ngắm" của căn bệnh kinh hoàng này. Thói quen bỏ bữa sáng có thể khiến bạn bị sỏi thận và ung thư túi mật. Việc thức khuya thường xuyên cũng khiến nam giới dễ bị ung thư tuyến tiền liệt. Ăn nhiều thịt đỏ, phụ nữ dễ bị ung thư vú. Uống nhiều rượu, dễ bị ung thư gan. Và nếu lười vận động, ăn uống không đúng bữa, bạn rất dễ bị ung thư dạ dày.

cũng nên tăng cường các loại thực phẩm giàu chất oxy hóa, nhiều chất xơ...

Các loại thực phẩm có màu vàng cam đều được đánh giá rất cao trong "công cuộc" phòng ngừa ung thư. Có thể kể đến các loại trái cây thuộc họ cam quýt, vốn nhiều vitamin C - một chất chống oxy hóa mạnh nhất hiện nay. Bên cạnh đó là cà rốt, giàu chất xơ và chứa beta-caroten có tính kháng oxy hóa cao, chứa kali, canxi, vitamin C, D, E, K và B giúp làm sạch cơ thể bằng cách đào thải các độc tố. Cà chua chứa lycopene - một

Các loại thực phẩm có màu vàng cam đều được đánh giá rất cao trong việc phòng ngừa ung thư. Có thể kể đến các loại trái cây thuộc họ cam quýt, vốn chứa nhiều vitamin c - một chất chống oxy hóa mạnh nhất hiện nay

THỰC PHẨM NGỪA UNG THƯ

Nhìn qua những nguyên nhân có thể dẫn đến khả năng mắc bệnh ung thư, người ta nhận thấy đa phần là những yếu tố có thể kiểm soát được, nếu có những thói quen tốt trong ăn uống và sinh hoạt. Ngoài việc có một chế độ sinh hoạt lành mạnh, đúng giờ giấc, không hút thuốc, không uống rượu, không phơi nắng quá lâu, không sinh hoạt tình dục bừa bãi..., bạn còn có thể phòng ngừa nguy cơ mắc bệnh ung thư bằng cách giảm các loại thịt đỏ, không ăn quá mặn, hạn chế thực phẩm chế biến sẵn và các loại thịt, rau củ muối. Bạn

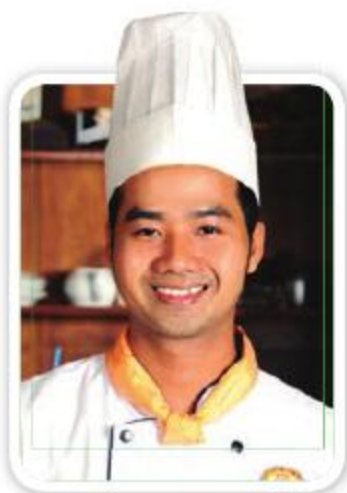
chất có đặc tính ngăn chặn ung thư tiền liệt tuyến và ung thư da, phổi, bàng quang, tụy tạng. Chất xơ có trong cà chua còn giúp phòng ngừa bệnh ung thư kết tràng/trực tràng.

Vị cay của ớt do capsaicin gây ra, nhưng chất này lại có tác dụng ngăn chặn, kìm hãm ung thư buồng trứng và tuyến tụy. Quả bơ lại giàu chất chống oxy hóa glutathione và beta-carotene, có khả năng tấn công các gốc tự do trong cơ thể - một trong những yếu tố gây ra bệnh ung thư. Axit oleic trong bơ cũng khá cao, giúp ngăn ngừa hiệu quả ung thư vú. Bơ cũng từng được xác định có khả năng hạn chế sự phát triển của ung thư tiền liệt tuyến. Chưa hết, những nghiên cứu gần đây còn cho biết, quả bơ sáp vỏ màu tím có thể triệt tiêu một số tế bào ung thư miệng đồng thời ức chế các tế bào tiền ung thư phát triển. Các loại hạt và đậu như hạt lanh, hạt gấc, đậu nành, đậu xanh, đậu đen, đậu lăng, ngũ cốc... đều có tác dụng tăng cường chất xơ, giảm 1/3 nguy cơ mắc ung thư ở con người.

Chọn lựa và sử dụng các loại thực phẩm như trái cây, ngũ cốc, cá, thịt trắng... sẽ giúp bạn hạn chế khả năng mắc bệnh ung thư. Bên cạnh đó, kết hợp cùng một lối sống lành mạnh, bạn sẽ giảm thiểu đến tối đa nguy cơ mắc căn bệnh đáng sợ này.



Thực hiện **TRUNG LÊ**
Ảnh **HOÀNG THỤY**



Thanh mát, tốt cho sức khỏe mà vẫn ngon miệng, đó là yếu tố hiện đại mà món chay hướng tới. Thêm phần nước chấm hay sốt đi kèm, món chay sẽ trở nên đậm đà, nhấn nhá hơn khi được thưởng thức

Đậm Đà

Cải thìa hấp sốt Tứ Xuyên

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g cải thìa
- >> 100g đậu hũ non
- 50g bắp hạt, 20g nấm rơm, 1 cây hành boa-rô, 2 thìa súp nước tương, 1 thìa súp tương ớt, 1 thìa súp dầu ăn, 1 thìa cà phê đường, 1/3 thìa cà phê tiêu xay

THỰC HIỆN

- ❶ Cải thìa cắt bỏ gốc, lá, giữ phần cọng, không tách bẹ, rửa sạch. Luộc sơ qua nước sôi rồi hấp cách thủy khoảng 5 phút cho chín
- ❷ Nấm rơm cắt bỏ chân, rửa sạch, ngâm nước muối loãng 5 phút rồi xắt nhỏ cùng đậu hũ. Hành boa-rô băm nhuyễn
- ❸ Bắc chảo nóng với dầu ăn, cho hành boa-rô băm vào phi thơm, lần lượt cho nấm rơm, bắp, nước tương, tương ớt vào đảo đều khoảng 1 phút. Cho tiếp đậu hũ, đường, tiêu vào đảo nhanh tay rồi tắt bếp
- ❹ Bày cải thìa ra đĩa. Chan nước sốt lên trên, dùng nóng sẽ ngon hơn.

MÁCH NHỎ

- >> Nên cho thêm chút dầu ăn vào nước khi luộc, như vậy khi hấp cải sẽ có màu sắc đẹp và ăn giòn hơn.





Đậu hũ non chiên cốm xanh

NGUYÊN LIỆU

- >> 1 cay đậu hũ Nhật
- >> 100g cốm xanh
- >> 50g bột chiên giòn
- >> 10g muối tiêu

Dầu chiên, xà lách, cà chua bi an kẹm

Nước sốt: 10g tương ớt, 10g tương cà, 5g tương xì muối, đánh tan đều

THỰC HIỆN

- ❶ Đậu hũ Nhật cắt thành khoanh tròn, thấm cho khô rồi ướp muối tiêu
- ❷ Thêm nước vào bột chiên

giòn, đánh cho sệt lại. Nhúng đậu hũ qua bột chiên giòn rồi lăn qua cốm xanh. Làm lần lượt cho tới hết

❸ Bắc chảo dầu nóng, cho đậu hũ vào chiên, thấy cốm phồng lên là được

❹ Cho đậu hũ chiên ra đĩa, dùng kẹm xà lách, cà chua bi, chấm sốt đã pha.

MÁCH NHỎ

>> Trước khi chiên, nên luộc sơ để đậu hũ được dai, khi chế biến sẽ không bị vỡ vụn hay nát.

Canh nấm rong biển

NGUYÊN LIỆU

- >> 100g rong biển kho
- >> 30g nấm kim châm

25g nấm đông cô, 25g tàn ô, 20g nấm rơm, 20g đậu hũ non, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê muối

Nước chấm: 2 thìa súp nước tương, 1 thìa súp đường, 1 thìa cà phê giấm trắng, 1 thìa cà phê nước cốt chanh

THỰC HIỆN

- ❶ Rong biển ngâm nước cho mềm rồi cắt miếng vừa ăn. Nấm đông cô ngâm nở, cắt chân, rửa sạch cùng nấm kim châm, nấm rơm. Tàn ô nhặt gốc, lá úa, rửa sạch, cắt khúc. Đậu hũ cắt vuông
- ❷ Đun sôi khoảng 1 lít nước, nêm muối rồi cho rong biển, nấm đông cô, nấm rơm, đậu hũ vào. Khi canh sôi khoảng 5 phút, nêm hạt nêm vừa ăn rồi cho nấm kim châm và tàn ô vào, tắt bếp ngay
- ❸ Nước chấm: Cho nước tương, giấm, đường, nước cốt chanh vào chén, khuấy đều
- ❹ Múc canh ra tô. Dùng nóng với nước chấm.

MÁCH NHỎ

>> Bạn nên xay nhuyễn 2 đầu hành rồi pha thêm vào, nước chấm sẽ rất ngon và có vị thơm đặc trưng hơn.



Măng là mầm non mới mọc của tre nứa. Đối với nhiều nước ở phương Đông, măng là một trong những loại thực phẩm thông dụng hàng ngày



✦ Bài **YÊN KHUÊ**
✦ Thực hiện **NGUYỄN VĂN LẬP**
✦ Ảnh **HOÀNG THỤY**

VỊ THUỐC TỪ MĂNG

Ở nước ta, măng là nguyên liệu dùng để chế biến nhiều món ăn được mọi người ưa thích. Thật khó có thể nghĩ rằng trên mâm cỗ những ngày lễ Tết lại thiếu món canh măng!

Kỳ thực, măng là một trong những loại thực phẩm rất có giá trị, nhất là trong thời buổi hiện nay khi con người chú trọng vào việc bồi bổ quá nhiều mà bỏ quên các thực phẩm có nhiều chất xơ. Theo dinh dưỡng học cổ truyền, măng có vị ngọt hơi đắng, tính hơi hàn, thường được dùng làm thức ăn và làm thuốc cho những người bị cảm mạo phong nhiệt, ho do phế nhiệt có nhiều đờm vàng, phù thũng do viêm thận, sốt cao, ăn uống chậm tiêu, tiểu tiện bất lợi...

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, măng chứa khá nhiều thành phần dinh dưỡng. Theo các tài liệu đã nghiên cứu, cứ mỗi 100g măng có chứa 4,1g protid (protid chứa trong măng có tới 16 loại acid amin), 0,1g lipid, 5,7g glucid, 22mg canxi, 56mg photpho, 0,1g sắt, 0,08mg caroten, 0,08mg vitamin B1, 0,08mg vitamin B2, 0,6mg vitamin B3, 1,0mg vitamin C. Ngoài ra, trong măng còn chứa khá nhiều magiê và rất giàu chất xơ. Với hàm lượng chất béo, chất đường rất thấp và giàu chất xơ, măng là loại thực phẩm có tác dụng thúc đẩy nhu động ruột, trợ giúp tiêu hóa, phòng chống hiệu quả tình trạng béo phì, vữa xơ động mạch, cao huyết áp, bệnh táo bón, bệnh ung thư đại tràng... Một số nghiên cứu gần đây cho thấy, với hàm lượng magiê khá phong phú và một vài loại vi chất có trong thành phần, măng có khả năng nhất định trong việc phòng



Ếch nấu măng chua cay

NGUYÊN LIỆU

>> 300g ếch
>> 200g măng chua ngâm cay
1 trái ớt sừng, 1 cay ngò gai, 1 củ hành tím, 1 thìa súp nước mắm, 1 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê bột ngọt, 1/2 thìa súp hạt nêm, 1 thìa súp dầu ăn

THỰC HIỆN

❶ Ếch làm sạch, lột da, chặt miếng vừa ăn

❷ Ớt sừng rửa sạch, xắt móng. Ngò gai bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc khoảng 2cm. Hành tím lột vỏ, rửa sạch rồi băm nhuyễn

❸ Cho dầu vào nồi, làm nóng, phi thơm hành tím, cho ếch vào đảo qua để thịt ếch săn lại. Cho nước vào nấu sôi, tiếp tục cho măng vào nấu chín, nêm nước mắm, đường, bột ngọt, hạt nêm vừa ăn. Trước khi nhắc xuống cho ngò gai và ớt sừng vào.

❹ Trút ra tô và dùng nóng.

khẩu phần
4 người
thực hiện
30 phút



ung, kháng ung và được xem là một trong những thực phẩm chống ung thư.

Từ búp măng tươi, non người ta có thể chế biến ra rất nhiều món ăn ngon, lạ miệng, bồi bổ sức khỏe. Bên cạnh đó, măng cũng được dân gian sáng tạo ra rất nhiều cách dùng để tận dụng hết các vị ngon, bổ dưỡng của chúng như măng tươi, măng luộc, măng ngâm chua, măng ngâm cay, măng phơi khô, măng muối mặn...

Bổ dưỡng là vậy nhưng cách chế biến măng lại không hề đơn giản vì dễ gây ra ngộ độc. Theo kinh nghiệm dân gian, trước khi chế biến nên ngâm măng trong nước nhiều giờ, luộc qua 1, 2 lần trước khi sử dụng để tránh trường hợp ngộ độc đáng tiếc. Khi luộc măng, lúc nước sôi cần mở nắp cho chất độc bay hơi. Nếu làm măng khô, phải ngâm măng qua nước muối, lúc sử dụng nên rửa măng bằng nước nóng hoặc luộc lại càng tốt. Đối với măng chua, cũng nên luộc trước khi ngâm chua để hạn chế bớt hàm lượng độc chất cyanua. Măng cũng được khuyến cáo là không nên cho phụ nữ có thai và trẻ nhỏ ăn để tránh gặp phải ngộ độc không đáng có.

Măng về ngoài rất bình dị, dân dã, thậm chí từng là món ăn qua ngày của người nghèo ngày xưa, nhưng cây măng tre với nhiều thành phần bổ dưỡng đa và đang được đánh giá cao hơn từng ngày. Món thực phẩm từ thiên nhiên này đang dần được nâng tầm hơn trong ẩm thực, trong cách chế biến và cả trong cách thưởng thức của mọi người. 

Cá mao ếch hấp măng tươi

NGUYÊN LIỆU

>> 400g	cá mao ếch
>> 200g	măng tươi
5g hành tím, 5g gừng, 5g hành lá, 3g ngò rí, 3g ớt sừng, 10ml nước hấp cá, 5g bột ngọt, 2g tiêu xay, 5ml rượu trắng	

THỰC HIỆN

- 1 Măng tươi bào mỏng, rửa sạch, ngâm sơ qua nước muối loãng, vớt ra
- 2 Hành lá rửa sạch, bào mỏng. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Ớt rửa sạch, bỏ hạt, xắt sợi
- 3 Cá mao ếch làm sạch, cho vào đĩa hấp, thêm rượu trắng, gừng thái chỉ, tiêu xay vào, đem hấp khoảng 3 phút. Lấy đĩa cá hấp ra, chắt nước để riêng
- 4 Tiếp tục cho thêm gia vị vào, hấp cách thủy khoảng 10 phút đến khi cá chín, cho hành lá bào, ớt sừng thái chỉ và ngò rí vào. Khi cá hấp gần chín, cho nước hấp cá vào
- 5 Lấy cá ra, dùng nóng



Cá lăng kho măng vàng

NGUYÊN LIỆU

>> 300g	cá lăng
>> 150g	măng vàng
20g gừng, 10g hành tím, 5g tiêu xay, 2 trái ớt hiểm, 1 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê bột ngọt, 1 thìa súp nước mắm, 1 thìa cà phê tương ớt, 1/2 thìa cà phê nước màu, Dầu ăn, hành lá	

THỰC HIỆN

- 1 Cá lăng làm sạch ruột, rửa sạch, cắt khúc vừa ăn

- 2 Măng vàng rửa sạch, thái miếng vừa ăn
- 3 Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Hành lá rửa sạch, bào mỏng. Hành tím lột vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn
- 4 Cho một lớp măng vàng vào thố đất, xếp cá lên trên, lần lượt cho hành, gừng, gia vị cùng ít dầu ăn vào, bắc lên bếp kho khoảng 1 giờ 30 phút là được. Khi cá kho đã thơm, có màu đẹp, múc ra đĩa dùng nóng với cơm.

SỰ LỰA CHỌN KHI ĐÔNG VỀ

Gian bếp mùa đông không thể thiếu những loại thực phẩm tiện dụng. Từ các loại rượu Taylors bằng hương cổ điển cho đến các loại thực phẩm sơ chế sẵn, fastfood, gia vị,...

▶ TAYLORS ST ANDREWS SHIRAZ 2006

Luôn mang vẻ thanh lịch và đẳng cấp với hương vị phảng phất của chocolate, cà phê mô-ca, kẹo cứng và kem pha lẫn với quả mận, hạt hồi và nho, kết hợp với các phương pháp cất ủ đặc biệt.

Giá: 1.505.000đ



▶ TAYLORS ST ANDREWS RIESLING 2009

Với màu vàng rom nhạt kết hợp với nét thoáng màu xanh lá cây ở ngoài rìa, Taylors St Andrews Riesling 2009 luôn thuyết phục thực khách bằng hương thơm nồng nàn và vị ngọt đậm đà.

Giá: 943.000đ



▶ HẠT ĐIỀU XUÂN HỒNG

Đãi khách hay mang đi ăn đường đều rất ngon, bảo quản được lâu.

Giá 56.000đ



▶ MOSCATO NV

Những ngày nghỉ thật tuyệt vời nếu có thêm Moscato NV bên cạnh. Vị ngọt, hương thơm từ mọi loại trái cây của Moscato NV sẽ giúp bạn tạo không khí trong những trò chơi vui nhộn.

Giá: 342.000đ

▶ CÁ TRỨNG

Vị ngon béo ngậy của cá trứng rất thích hợp với các món chiên.

Giá: 79.000đ

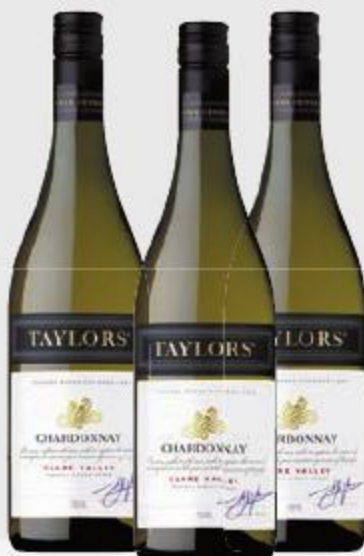


▶ CÁ CƠM NGÀO

Đặc sản cá cơm Bình Định chế biến theo phương pháp thủ công.

Giá: 39.000đ





▶ TAYLORS CHARDONNAY 2009

Mùi hương anh đào kết hợp với hương hạt điều hòa lẫn trong kem tạo cho Taylors Chardonnay 2009 vị thơm ngon, ngọt dịu... Loại rượu này rất phù hợp với các bữa tiệc khai vị.

Giá: 472.000đ

▶ CABERNET SAUVIGNON 2009

Loại vang này có hương vị phong phú của quả lý chua đen, gia vị đại hồi phảng phất và một thoáng khuynh diệp. Sự thuần thực hóa trong gỗ sồi Pháp cũng rõ ràng với hương vị phảng phất của lá thuốc, cây tuyết tùng và chocolate.

Giá: 490.000đ



▶ SAUVIGNON BLANC 2009

Hương vị của chanh dây, dưa đỏ, ôi tạo cho loại rượu này có vị tươi mát và thoáng thoảng vị chua tinh khiết. Sauvignon Blanc 2009 rất thích hợp với các món nướng.

Giá: 472.000đ



▶ ĐUÔI GÀ CHIÊN

Bữa tiệc sẽ thú vị hơn với món gà chiên giòn. Một món ăn hấp dẫn.

Giá 25.000đ/340g

▶ PHI LÊ CÁ HỒI

Sự tươi ngon của cá hồi sẽ trở thành nguyên liệu đặc biệt để chế biến các món dùng kèm với rượu.

Giá 87.000đ/200g



▶ SHIRAZ CABERNET 2008

Đây là tinh hoa của vang Úc. Sự kết hợp thú vị của các loại trái cây chín và hạt tiêu cay làm thành loại vang tuyệt vời. Shiraz Cabernet 2008 sẽ thật tuyệt vời khi kết hợp với các món nướng từ thịt trong các bữa tiệc lớn.

Giá: 342.000đ

▶ SHIRAZ 2009

Quá trình ủ men đầu tiên được thực hiện trong các thùng inox, sau đó, các chùm nho được ép bằng một máy ép nên khí và tất cả nước ép được mang trở lại để làm tăng thêm trọng lượng và cấu trúc cho rượu vang. Vì vậy, Shiraz 2009 luôn có vị nồng nàn.

Giá: 472.000đ



▶ MỨT CHERRY

Những quả cherry chín mọng được ướp đường giòn tan, là món tráng miệng được nhiều người yêu thích.

Giá: 142.000đ



▶ ▶ MUA Ở ĐÂU: TẤT CẢ SẢN PHẨM CÓ BÁN TẠI CÁC SHOP ĂM THỰC VÀ HỆ THỐNG CÁC SIÊU THỊ TRÊN TOÀN QUỐC

KHÔNG GIAN NỀN NÃ

Màu trắng kem pha trộn giữa trắng - nâu và đen với tỷ lệ hoàn hảo tạo nên một màu sắc thật nền nã, nhẹ nhàng, như bản tính của những người phụ nữ thích chu toàn, vun vén gia đình

✧ Bài PHƯƠNG HI



Không dùng màu trắng toát, quá sang trọng và lạnh lẽo, không dùng màu đen, quá cá tính và nặng nề, cũng không dùng màu nâu, quá cổ điển và trầm mặc, gian bếp chọn một màu trung gian, một sự pha trộn giữa trắng - nâu và đen với một tỷ lệ hoàn hảo tạo nên một màu trắng kem thật nền nã, nhẹ nhàng, như bản tính của những người phụ nữ thích chu toàn, vun vén gia đình.

Màu trắng kem ấy xuất hiện nơi chiếc bàn ăn với mặt bàn bằng đá hoa cương mát rượi. Màu trắng kem đó còn thấy nơi lưng ghế bằng sợi dây tự nhiên, nhã nhặn và thơm thoang thoảng. Dĩ nhiên, để đồng bộ, tường bếp cũng được lát gạch trắng kem, điểm xuyết những viên gạch vuông nhỏ nhắn màu nâu để tạo nên những điểm nhấn cho bức tường rộng không trở nên quá trống trải. Hòa quyện một cách tuyệt đối với gian bếp là gian phòng khách, cũng sử dụng tường màu vàng kem nuốt nà,





thanh thoát.

Đi theo xu hướng không gian mở của thời hiện đại, gian bếp không có sự ngăn cách giữa bếp - phòng ăn - phòng khách - phòng sinh hoạt chung. Tuy vậy, vẫn có thể thấy sự phân ranh rõ rệt các khu vực chức năng này, bởi phòng khách - cũng là phòng sinh hoạt chung - được trải thảm phân cách hẳn với mặt sàn gỗ của phòng bếp, và “phòng ăn” là một chiếc bàn rộng



Decor Cho Bếp

tích hợp chức năng với chậu rửa và tiểu đảo để chuẩn bị thức ăn.

Sự phân chia và kết hợp khéo léo đó của kiến trúc sư giúp không gian toàn bộ ngôi nhà trở nên rộng rãi, thoáng đãng và ngăn nắp, trật tự.





Quán Tôm tép

CHUYÊN CÁC MÓN TÔM TÉP VÀ ỐC

Độc đáo với hơn 100 món đậm đà hương vị Việt được chế biến hấp dẫn từ tôm và tép như Tôm hầm nấng, Tôm phơi sương, Tôm chiên trứng muối, Tép chiên giòn, Tép um cuộn rau sống...

Đặc sắc với gần 100 món dân dã từ sò, ốc, ngao, bạch tuộc tươi ngon như ốc hương rang muối, ốc cà na xào tắc, sò dương bơ tỏi, ốc khế nướng tiêu xanh, ngao hấp bơ, bạch tuộc nướng satế...

Đặc biệt, tất cả các món đều.... RẺ!

Món ngon - giá rẻ, Tôm Tép là nơi mà bạn không thể bỏ qua.



► **VÍ CHIÊN**

KHÔNG DÍNH: Làm từ công nghệ chống dính đặc biệt dùng cho loại chảo 24cm, giúp bạn tiết kiệm dầu ăn, dùng để đặt thức ăn lên khi đã nướng hoặc chiên xong.

Giá: 232.000 đồng



▲ **LÒ NƯỚNG:**

Cho than hồng vào thân lò, đặt vỉ nướng lên là bạn đã có một lò nướng tuyệt vời để chuẩn bị những món ăn hấp dẫn.

Giá: 339.000 đồng

Dành cho MÓN NƯỚNG



◀ **LÒ NƯỚNG:**

Cho than hồng vào thân lò, đặt vỉ nướng lên là bạn đã có một lò nướng tuyệt vời để chuẩn bị những món ăn hấp dẫn.

Giá: 339.000 đồng/cái

► **KHAY NƯỚNG:** Nhỏ, gọn, khay nướng bánh mì rất tiện cho bạn mỗi khi đi du lịch hay dã ngoại. Sản phẩm của Captain Stag.

Giá: 145.000 đồng



▼ **VÍ NƯỚNG:** Cấu tạo gồm lớp dưới có gắn tay cầm để tháo lắp vào đáy vỉ để dàng sẽ giúp thức ăn chín đều. Sản phẩm dùng cho bếp ga.

Giá: 272.000 đồng



► **LÒ NƯỚNG**

BBQ: Thiết kế nhỏ gọn, dễ di chuyển, lò nướng BBQ rất tiện dụng cho các bữa tiệc sum họp gia đình.

Giá: 1.445.000 đồng





TRƯỜNG NGHỀ BẾP MÓN NGON VIỆT NAM

Thông báo tuyển sinh lớp bếp chuyên nghiệp
(Bếp Việt - Bếp Á - Bếp Âu - Bếp bánh - Bếp nâng cao)



BẠN MUỐN TRỞ THÀNH ĐẦU BẾP CHUYÊN NGHIỆP
BẠN MUỐN CÓ VIỆC LÀM SAU KHI TỐT NGHIỆP
VỚI UY TÍN CỦA MÓN NGON VIỆT NAM CÓ THỂ GIÚP BẠN ĐIỀU ĐÓ

Đội ngũ giáo viên là các chuyên gia, đầu bếp nổi tiếng nhất Việt Nam
Môi trường học tập, giảng dạy chuyên nghiệp, chuẩn quốc tế
Trang thiết bị bếp hiện đại nhất được hỗ trợ bởi BOSCH - TEKA - PHILIPS
Liên kết hỗ trợ giáo trình và giảng dạy bởi trường AT-SUNRICE Singapore

Mọi thông tin chi tiết xin liên hệ
25/23 bis Nguyễn Bình Khiêm, Q.1, Tp. HCM
Điện thoại: (08) 38238722, 0933 36 0248
Hoặc xem tại website: Monngonvietnam.edu.vn



Trước đây, tráng miệng được biết đến như một món nhẹ để kết thúc bữa ăn. Nhưng hiện nay, nó đã đóng một vai trò không thể thiếu trong mỗi bữa ăn của các gia đình hiện đại

❖ Bài **HUYỀN CHÂU**

Trong ẩm thực phương Tây, tráng miệng ở thì hiện tại bao gồm bánh kem, bánh quy, bánh quy bơ, thạch, bánh nướng, kem, pie, pudding và kẹo. Trái cây cũng thường được dùng làm tráng miệng do có vị ngọt tự nhiên.

TRÁNG MIỆNG - HƯƠNG VỊ NGỌT NGÀO

Từ "tráng miệng" trong tiếng Anh là "dessert" bắt nguồn từ tiếng Pháp "desservir" - nghĩa là "dọn dẹp bàn ăn", và là từ trái nghĩa của từ "servire" trong tiếng Latin. Từ "dessert" được dùng phổ biến ở Mỹ, Canada, Úc, Vương quốc Anh và Ireland, trong khi các cụm từ tương đương như "sweets", "afters" hoặc dân dã hơn là

"pudding" có thể được dùng ở Vương quốc Anh và các quốc gia nằm trong Khối thịnh vượng chung, gồm New Zealand, Ấn Độ...

Trong nền văn minh Cổ đại, người ta thích ăn trái cây khô, mật ong, hay các loại hạt. Đây được xem là những loại kẹo tráng miệng đầu tiên. Khi đường được sản xuất vào thời kì Trung đại, nhiều loại đồ ngọt hơn ra đời, dù rằng vào thời đó đường quá đắt nên thường chỉ có người giàu mới dám dùng trong những dịp đặc biệt.

Kem xuất hiện vào khoảng năm 3000 trước Công Nguyên và có thể được cho là món "tráng miệng" theo quan điểm hiện đại. Công thức làm bánh táo đầu tiên được in vào năm 1381. Đồng thời, công thức làm Cupcake đầu tiên cũng được ghi lại vào năm 1740. Kem có nguồn gốc từ Trung Quốc, dù công nghệ làm kem du nhập

Tráng Miệng

MÓN NGON CUỐI BỮA





vào châu Âu là nhờ Marco Polo. Những năm 1300, công thức làm kem trở nên cực kì phổ biến. Vani cũng đóng vai trò quan trọng trong nhiều món tráng miệng, trong đó có kem. Cây vani được trồng chủ yếu ở Mexico, tại đây người ta phát hiện ra hạt vani khi được sấy khô có thể tiết ra chất làm ngọt cho món tráng miệng.

Các món tráng miệng thay đổi liên tục với những kĩ thuật mới và nguồn nguyên liệu sẵn có trong vùng. Chúng thay đổi từ kẹo tự nhiên và các loại hạt tới các loại soufflé phức tạp và bánh kem nhiều lớp. Nguồn nguyên liệu có ảnh hưởng tới độ đa dạng của món tráng miệng trong một vùng. Những món tráng miệng đầu tiên không cần chuẩn bị công phu, vì nền ẩm thực cổ đại tập trung vào hàm lượng dinh dưỡng để sống sót hơn. Tuy nhiên, nền ẩm thực hiện đại lại có nhiều lựa chọn cho món tráng miệng hơn. Kem, từ một món đa bào có mùi vị đã trở thành một món ngọt làm từ bơ sữa hấp dẫn trẻ em. Các món tráng miệng cũng có sự thay đổi lớn trong việc chế biến và sản xuất. Cuộc Cách mạng Công nghiệp tại Mỹ và châu Âu đã tác động đến món tráng miệng nói riêng và thực phẩm nói chung. Chúng bắt đầu được sản xuất hàng loạt, chế biến sẵn, bảo quản, đóng hộp, và đóng gói. Thực phẩm biểu tượng nhanh chóng trở thành mặt hàng chủ lực trong nhiều hộ gia đình

Tráng miệng có thể hiểu là một món ngọt dùng cuối bữa ăn. Định nghĩa này bao gồm một loạt món từ trái cây hay các loại hạt sấy khô đến các loại bánh kem và bánh nướng

nhờ tính sẵn có của nó. Thực phẩm đông lạnh trở nên cực kì phổ biến từ những năm 1920, khi ngành công nghiệp đông lạnh nổi lên. Cũng vào thời gian đó, các quầy ăn trưa và nhà hàng thức ăn nhanh được thành lập ngày càng nhiều. Các loại thực phẩm chế biến sẵn chiếm phần lớn trong chế độ ăn ở nhiều nước công nghiệp hóa. Thực phẩm luôn thay đổi theo từng nền ẩm thực và vùng miền, và, chúng vẫn thể hiện nét đẹp ẩm thực của dân tộc dù các loại tráng miệng chế biến sẵn đang trong thời kì bùng nổ.

Định nghĩa "tráng miệng" khá rộng nên có thể áp dụng cho nhiều loại thực phẩm. Cùng một món nhưng mỗi nền ẩm thực khác nhau lại có một biến thể riêng, ví dụ như ở Nga, các món ăn sáng như blint, oladi, syrniki có thể dùng như tráng miệng với mật ong và mứt. Nhiều nước phân loại tráng miệng và thực phẩm dựa vào nguồn gốc xuất xứ. Một ví dụ là Churro

(một loại donut) có nguồn gốc từ Tây Ban Nha. Những que bột được chiên ngập dầu và thường có nhân. Chúng có ở cả Bắc và Nam Mỹ cùng nhiều vùng khác. Chúng bắt nguồn từ việc những người chăn cừu ở Tây Ban Nha dùng chúng để thay thế cho bánh mì. Sau nhiều thế hệ và qua nhiều nền ẩm thực, chúng đã trở thành nhiều loại bánh ngọt khác nhau.

Món tráng miệng được làm từ một lượng lớn nguyên liệu, tạo nên nhiều thành phẩm khác nhau. Một số nguyên liệu phổ biến là bột mì, bơ sữa, trứng, gia vị và tuyết nhiên không thể thiếu đường hoặc các chất tạo ngọt. Bởi chính đường đem lại "vị ngọt gây nghiện" cho nhiều món tráng miệng. Ngoài ra, nó còn giúp cho món ăn có độ ẩm và mềm. Bột mì hay bột ngô cung cấp protein và giúp tạo hình cho món. Các loại bột khác như bột mì đa dụng hay bột pastry có hàm lượng gluten thấp hơn tạo nên kết cấu khác. Đi kèm bột mì là các sản

phẩm bơ sữa. Lượng bơ sữa được dùng nhiều hay ít tùy từng loại tráng miệng.

Các món như kem và pudding có nguyên liệu chính là bơ sữa, trong khi bánh kem và bánh quy chỉ dùng một lượng nhỏ. Bơ

sữa giúp giữ ẩm cho các món bánh nướng.

Nhiều món tráng

miệng còn có

trứng, dùng

làm trứng

đánh hay

để tăng

độ nở và

độ dày của

bánh. Đặc

biệt, lòng đỏ

trứng giúp tăng

độ béo cho món ăn.

Lòng trắng trứng đóng vai

trò chất phụ gia giúp các protein gian nở.

Tráng miệng có thể chứa nhiều gia vị và do

đó có nhiều mùi vị - ví dụ như muối. Muối

được dùng để cân bằng độ ngọt và tạo mùi

vị tương phản. Tất cả những nguyên liệu

nói trên kết hợp lại tạo nên nhiều loại tráng

miệng khác nhau.

CÁC LOẠI TRÁNG MIỆNG

Tráng miệng có thể hiểu là một món ngọt dùng cuối bữa ăn. Định nghĩa này bao gồm một loạt món từ trái cây hay các loại hạt sấy khô đến các loại bánh kem và bánh nướng. Các món tráng miệng có nhiều mùi vị, kiểu dáng và hình dạng khác nhau. Càng có nhiều loại tráng miệng, càng có nhiều biến thể ở mỗi quốc gia, địa phương. Tuy



“DESSERT” - MÓN NGỌT ĐƯỢC YÊU THÍCH

Thị trường tiêu thụ các món tráng miệng đã tăng lên trong vài thập kỉ qua, phần lớn là nhờ sự phát triển của các loại bánh tráng miệng và sự gia tăng sản lượng thực phẩm. Đi kèm với sự nổi lên đó, hầu hết các nhà hàng đều đã phục vụ món tráng miệng. Đồng thời, nhiều cửa hàng chuyên về tráng miệng cũng được thành lập. Từ năm 1800, các tiệm kem ra đời. Nhiều doanh nghiệp bắt đầu tiến hành các chiến dịch quảng cáo riêng cho món tráng miệng. Có nhiều chiến lược quảng bá khác nhau, tùy thuộc vào người xem, ví dụ như các món nhắm vào trẻ em có thể được quảng cáo kèm một nhân vật điện ảnh nổi tiếng. Các công ti như Food Network gia tăng, góp thêm nhiều chương trình giới thiệu về món tráng miệng và cách chế biến. Những chương trình này, với các món tráng miệng độc đáo và không khí của các game show, đã làm tăng sức cạnh tranh cho thị trường tráng miệng.

vậy, người ta cũng phân ra một số loại tráng miệng chính sau:

Custard và Pudding

Custard được chế biến từ trứng. Custard nướng còn bao gồm cả Crème Brulee (một loại bánh giống với bánh flan) và bánh flan. Pudding được làm từ bột ngô.

Các loại tráng miệng đông lạnh

Kem, Gelato và Sorbet đều nằm trong mục này. Trong khi kem được làm từ kem tươi đánh lên rồi đông lại thành một hỗn

hợp kem mịn, cứng, Gelato dùng sữa đánh và ít bột hơn kem thì Sorbet (đá bào) được làm từ trái cây đông và không có bơ sữa.

Bánh kem

Bánh kem là một loại bánh mềm làm từ đường và bột nở. Bánh kem rất đa dạng, từ loại nhẹ và xốp tới loại dày ít bột. Ngoài ra còn có bánh kem cỡ nhỏ dưới dạng Cupcake hay Petit Four.

Bánh quy

Bánh quy khá giống bánh kem. Trong tiếng Anh bánh quy được gọi là “cookie”, có nguồn gốc từ tiếng Hà Lan “kookje” nghĩa là “bánh kem nhỏ”. Hình dạng này có được là do trước đây, bánh quy là những miếng nhỏ bột bánh đặt trong lò để thử nhiệt độ. Ngày nay, bánh quy có nhiều dạng, ví dụ như hình que dài nhiều lớp, Meringue vỏ giòn, và bánh quy dẹp xốp (chocolate chip cookie).

Pie & Cobbler

Pie và Cobbler là loại bánh vỏ cứng có nhân. Vỏ bánh có thể được làm từ bột pastry hay vụn bánh. Nhân bánh rất đa dạng, từ trái cây đến pudding.

Sôcôla và kẹo

Kẹo có nhiều dạng, bao gồm Caramel, Marshmallow, và Taffy (kẹo bơ cứng). Nhiều loại kẹo làm từ đường kết tinh cho nhiều dạng tinh thể đường khác nhau.



VIETNAM'S TOP 100 RESTAURANTS 2015

MỘT CUỐN CẨM NANG CHUẨN BỊ RA MẮT GỒM 100 NHÀ HÀNG ĐƯỢC BẠN ĐỌC VÀ NHỮNG NGƯỜI SẴN ĂN BÌNH CHỌN LÀ TOP RESTAURANTS XUẤT SẮC NHẤT TẠI TP.HCM NĂM 2015. ĐÂY ĐƯỢC XEM LÀ MỘT “SƠ ĐỒ ẨM THỰC” DÀNH CHO KHÁCH PHƯƠNG XA VÀ CẢ NGƯỜI THÀNH PHỐ

COOMING SOON



VIETNAM'S TOP 100 RESTAURANTS 2015

15.000 quyển sẽ được phát hành tại các nhà sách, sạp báo, nhà hàng và các công ty du lịch trên toàn quốc



GIAO HÀNG TẬN NƠI
08.36.013.022 - 0936.23.93.83

GIAO HÀNG TẬN NƠI HOẶC MUA VÀ NHẬN HÀNG TẠI
Siêu thị thực phẩm Món Ngon Việt Nam
25/23.Bis Nguyễn Bình Khiêm, P. Bến Nghé, Q.1, HCM
Vui lòng đặt món ăn trước 1 ngày vì các nguyên liệu chúng tôi sử dụng trong ngày

GIA VỊ ƯỚP (SỐT)

KÊU	●●●●●
Muối ớt Hàn Quốc	●●●●●
Hàn Quốc truyền thống	●
BBQ	●●●●●
Cajun	●●●●●
Mắm ruốc	●●●
Nước tương tỏi ớt HQ	●
Tiêu đen	●●●
Dưa hấu mật ong	●●●●●
Hương nhu mật ong	●●●
Bạc hà mật ong	●●
Húng quế mật ong	●●
Ngũ vị hương	●●●●●
Dầu ô-liu lá thym	●
Dầu ô-liu sả, ớt tỏi	●●●●●
Dầu ô-liu nghệ ớt xanh	●●●●
Satế tôm	●●●●●
Riềng mè mắm tôm	●●
Muối ớt	●●●●●
Lá chanh chua cay	●●
Hạt mắc mật	●●●●
Chao	●●

CÁ TẮM (100g)

Cá hành tẩm gia vị sấy	39k
Cá chuối tẩm gia vị sấy	39k
Cá bò tẩm gia vị sấy	39k
Cá nhồng tẩm gia vị sấy	39k
Cá lợ lem tẩm gia vị sấy	39k

CÁC MÓN NGÂM (100g)

Tai heo ngâm chua ngọt	35k
Tai heo ngâm nước mắm	35k
Ba chỉ ngâm nước mắm	35k
Bắp bò ngâm nước mắm	45k

THỊT NƯỚNG (100g)

Bắp bò Việt Nam	45k
Thăn bò Việt Nam	50k
Thịt bò Mỹ dẻ sườn	55k
Sườn bò Mỹ	60k
Thịt ba chỉ bò Mỹ	45k
Sườn heo	35k
Thịt ba chỉ heo	25k
Cánh gà	15k
Đùi gà	15k
Gà ta nguyên con	30k
Vịt nguyên con	30k

HẢI SẢN (100g)

Tôm sú	45k
Tôm thẻ	40k
Bạch tuột	20k
Mực ống một nắng	28k
Mực lá	45k
Sò điệp, sò lông	15k
Bào ngư (30-39 con/kg)	65k

RAU (100g)

Đậu Bắp	3k
Cà tím	3k
Salad & rau thơm các loại	9k

LAGIM NGÂM (100g)

Kim chi cải thảo	10k
Dưa leo trộn mắm gừng	10k
Su hào trộn chua cay	12k
Dưa cải chua trộn	12k

ĐỒ NGUỘI (100g)

Giò lụa	24k
Giò bò	29k
Nem chua	38k
Đùi tỏi heo xông khói	29k
Thịt má heo xông khói	29k
Chà bông (không đường)	54k
Khô bò xông ngũ vị	85k
Khô mực câu	79k
Lạp xưởng	18k

NƯỚC CHẤM

Muối tiêu, muối ớt	16k/hũ
Nước chấm thịt, hải sản	22k/chai
Tương ớt đặc biệt	(300ml)
Nước mắm chua ngọt	27k/chai
Bánh tráng cuốn	5k/xấp

MÓN ĂN BÁNH MÌ

Gà nấu cá mòi	79k/hộp
Bắp bò hầm ngũ vị	89k/hộp
Patê cá	140k/hộp

BEER, ĐÁ, THAN, CỒN

Tiger	320k/thùng
Heineken	390k/thùng
Saporo	390k/thùng
Sài Gòn Special	320k/thùng
Beer 333	250k/thùng
Nước đá	10k/5kg
Than để nướng	15k/kg
Cồn khô nhóm than	6k/hộp

Bạn chọn loại Thịt & sốt theo màu tương ứng
Ví dụ: thịt bò màu xanh, sốt có chấm xanh sử dụng được với thịt bò

MỖI LOẠI ORDER TỐI THIỂU 300G

<https://www.facebook.com/monngonvietnam.food>

NHỚ CON DÔNG

“KHU LÊ”!

Nhắc đến con dông mới nhớ, dễ chừng hơn mười năm rồi tôi chưa được ăn lại món dông nướng chấm muối ớt!



Con dông ngon nhất, béo nhất ở “khu Lê” (chiến khu Lê - Bình Thuận) quê tôi là dông bắt được khi những ngày rầy rùng rợn rã vào mùa mưa. Qua hơn 5 tháng kể từ cuối mùa mưa năm trước, dông trốn dưới hang dưới hốc, khi trời đổ cơn mưa đầu mùa, dài đất cát dọc dài ven biển chiến khu Lê quê tôi xanh lại màu cây cỏ, và con dông cũng bắt đầu hồi sinh. Lúc



này, những chú dông cũng bắt đầu một cuộc sống mới, cô cô cây xanh mát làm thức ăn đủ đầy, lũ dông phát triển nhanh, con nào da dẻ cũng bóng láng mượt mà!

Đây, dông mùa này mà bắt ra hơi lửa vài lượt rồi kì cho sạch lớp da ngoài (da đất), không vội mổ bụng, cứ để lên than vừa bén lửa và trở đầu tay, nướng đến khi da cháy xem xém, mỡ nhỏ xèo xèo, mùi thơm bốc lên ngào ngạt là chín. Lúc này mới gỡ bỏ nội tạng, lấy thịt dông ra chấm với muối ớt “đưa cay” thì... sướng nhất rồi! Nhưng, cái ngon ấy chỉ dừng lại là cái ngon... dân dã - vì không cần cầu kì trong cách ăn cách làm. Dông nướng, muốn ngon lành hơn nữa, phải trộn với ớt non cây cóc rừng, và gia thêm nước mắm ngon đậm ớt! Thế này nhé, dông cũng nướng qua vài lượt than hồng cháy xém, nhưng... hãy khoan bốc chấm muối ớt ăn vội mà việc cần làm bây giờ là rửa sạch những ớt cóc rừng và cắt khúc chúng cho vừa miệng. Gỡ từng thớ thịt dông nướng thơm lừng ra một chiếc tô sạch bong, cho ớt cóc rừng cắt khúc vào tô dông xé, rưới thêm chút nước mắm ngon đậm ớt, nhẹ nhàng trộn lẫn chúng vào nhau, kiểu như

trộn gỏi là được. Đơn giản là thế, nhưng không phải ai làm cũng ngon, mặn quá hay cay quá sẽ làm món ăn mất vị, mà nhạt quá sẽ làm món ăn có mùi tanh. Mùi dông nướng thơm lừng béo ngậy quện cùng mùi chua chua chát chát thơm thơm của ớt cóc rừng, vị cay của ớt, vị mặn dịu dịu của nước mắm ngon - tất cả cùng “nương tựa” vào nhau, đưa những gai vị giác của người thưởng thức dựng lên đến mức cao nhất! Món này ăn với bánh đa nướng đa là ngon lắm rồi, nhưng nếu “sành điệu” hơn, “đưa cay” cùng vài xí để thì càng ngon gấp bội.

Ngoài món trộn ớt cóc rừng non này, dông cũng còn có nhiều món đáng thương đáng nhớ lắm! Ở Bình Thuận quê tôi vào tiết đầu mưa, những bà nội trợ tinh ý thường nấu một tô canh chua lá me non với dông cho chồng con... “hạ hỏa”! Rồi thì dông nấu lẩu, dông băm xào xúc bánh tráng nướng... - bao nhiêu là món thật ngon lành. Nhưng, không hiểu sao tôi vẫn yêu món dông nướng trộn ớt cóc rừng chua chua thơm thơm ấy nhất. Bởi, ngoài vị thơm vị béo vị bùi, món dông nướng trộn ớt cóc rừng còn mang máng hình bóng của anh em tôi ngày





RUỐC

Giữ hồn Cố Đô

*Không chỉ giữ hương,
giữ vị xứ Huế trên đất
Sài thành, cùng với
âm nhạc và hội họa,
quán Ruốc còn là
chốn yên tĩnh để bạn
quên đi mọi bộn bề
của cuộc sống*

Nằm nép mình nơi con hẻm nhỏ yên tĩnh trên đường Nguyễn Văn Trỗi ồn ào tấp nập, quán Ruốc càng mộc mạc, giản dị trong căn nhà nhuộm màu thời gian. Dù không sa hoa, sang trọng như một nhà hàng nhưng quán nhỏ này lại mang một hơi thở kiểu kỳ khác lạ.

Nơi đây giống như một phòng tranh nho nhỏ, giữa các mảng tường với cũ kỹ

được điểm xuyết bằng những bức tranh đa dạng các đề tài. Nhưng chính sự pha trộn giữa thể loại hiện đại lập thể và chân phương... đã tạo nên những góc trang trí nhẹ nhàng, đậm chất cho Ruốc; đồng thời mang đến cho thực khách những cảm hứng thú vị khi vừa dùng bữa vừa ngắm tranh trong tiếng nhạc du dương của những bản tình ca bất hủ.

Đến với quán Ruốc không những bạn có được cảm giác thân mật, ấm cúng như đang ở nhà mình mà còn có thể thưởng thức những món ăn xứ Huế thuần túy trên mảnh đất phương Nam. Cùng thực đơn đa dạng, quán Ruốc được thực khách biết đến với những món như: bún giấm nước, bánh ướt ít, canh chua cá ngạnh... Hầu hết các gia vị và nguyên liệu chính đều được chuyển từ Huế vào, nên những món ăn ở đây luôn giữ được cái hương, cái vị của thực phẩm vùng đất cố đô.

Thưởng thức món ăn ngon với mức giá hợp lý trong không gian gần gũi, quán Ruốc thực sự là nơi dừng chân lý tưởng cho bạn và người thân.

Quán Ruốc
38/26 Nguyễn văn Trỗi, P.15,
Q.Phú Nhuận, TP.HCM



Đơn sơ

Về ngoài thanh thoát, cuốn hút và được tạo dựng trên ý tưởng nhân văn, nhà hàng The Organic là điểm ăn chay được nhiều thực khách Sài Gòn lựa chọn và tin cậy





THU GIÃN CÙNG

CÂY ĐA CAFE

Tín đồ cà phê và các món bánh ngọt Sài Gòn từ lâu đã xem Cây Đa Café - khách sạn Mövenpick như là một trong những địa điểm họp mặt, trò chuyện lý tưởng giữa lòng Sài Gòn

Nếu lúc nào đó chợt "nhớ" đến cà phê, bạn có thể chọn sân hiên ngoài trời mát mẻ được thiết kế độc đáo hay không gian ấm cúng bên trong của Cây Đa Café và ngồi hàng giờ để tán gẫu cùng bạn bè, hay đơn giản là ngắm dòng chảy của thời gian.

Thực đơn được thiết kế kỹ lưỡng, đa

dạng các hương vị cà phê phương Tây lẫn Việt Nam cùng vô số loại trà đặc biệt, sinh tố và nước trái cây giàu dinh dưỡng tại đây luôn sẵn sàng để bạn lựa chọn và thay đổi khẩu vị. Các đầu bếp bánh của khách sạn Mövenpick Sài Gòn cũng khéo léo tạo ra nhiều loại bánh ngọt ngon tuyệt, bao gồm bánh quy, chocolate hoặc mứt... để bạn dùng kèm với các loại nước giải khát.

Không những thế, nếu đang đói lòng, bạn cũng có thể được xoa dịu bằng miếng bánh sandwich với thịt nguội cùng phô mai nhập khẩu cao cấp, bánh pa-tê, bánh tạc hay nhiều loại bánh ngon lành khác.

Chưa hết, bạn cũng có thể tận hưởng cảm giác sáng khoái, thơm mát từ ly kem "handmade" của Cây Đa nếu muốn. Nếu là tín đồ của món kem lạnh bạn hẳn sẽ "phát cuồng" với chương trình "dùng kem thỏa thích" với giá 199.000 đồng++/người vào thứ Hai hàng tuần. Thêm nữa, sau 5 giờ chiều, bạn có thể thưởng thức một số loại bánh làm trong ngày với mức giá còn một nửa.

Cây Đa Café

Tầng trệt - Khách sạn Mövenpick - 253 Nguyễn Văn Trỗi, Q. Phú Nhuận, TP. Hồ Chí Minh

MÀ THUẦN KHIẾT



Không gian bên trong nhà hàng được bài trí đơn giản nhưng vẫn toát lên vẻ sang trọng, kiểu cách. Đặc biệt, khi đến The Organic, bạn sẽ ấn tượng với phong cách và tiêu chí phục vụ mới lạ. Lấy ý tưởng từ nền tảng vì sức khỏe của mọi người, The Organic mang đến cho thực khách nguồn nguyên liệu tươi mới, được gieo trồng khép kín, không bón phân hóa học hay dùng thuốc trừ sâu nên rất tốt cho sức khỏe. Thực đơn của Organic cũng mang tính đặc trưng theo tên gọi của các loại thực vật chứ không sử dụng tên gọi của món ăn mặn.

Bạn sẽ ấn tượng với những món khai vị nhẹ nhàng như salad, các loại cuốn khá cầu kỳ mang lại sự khởi đầu đầy hấp dẫn cho bữa ăn. Điển hình như món

salad cam, có vị chua nhẹ, hòa quyện với nước sốt cam mang lại cảm giác mát lạnh. Hay món súp bí đỏ vị gừng với kem tươi, một món ăn lạ, bổ dưỡng và là một trong những món thu hút khá nhiều thực khách khi tới The Organic. Mỗi người đều có một cảm nhận khác nhau nhưng theo tôi, món ăn thu hút nhất có lẽ là Phở với hương vị thanh đậm của nước dùng, từng sợi phở mềm mại, tai nấm dai dai rất lạ miệng.

Ngoài ra, thực đơn của The Organic còn mang lại cho thực khách nhiều món ăn độc đáo khác như: mì spaghetti sốt kem lá quế, cà ry Organic... Đặc biệt, bạn không nên bỏ qua nồi lẩu nấm kiểu Thái ngon hết ý hay các loại trà đặc biệt hấp dẫn như: trà đậu đỏ, trà gạo, trà sả chanh...

Nhà hàng The Organic

54 Lý Văn Phúc, Q.1, TP.HCM

Nép mình dưới chân đèo Cù Hìn, Mia Resort (xã Cam Hải Đông, huyện Cam Lâm, tỉnh Khánh Hòa) có vẻ đẹp độc đáo bởi sự gắn kết đầy thi vị giữa bàn tay con người và thiên nhiên. Mia Resort là một “thiên đường” với những ai muốn tìm kiếm sự thư giãn, yên tĩnh, để rồi, dù chỉ một lần đến với Mia Resort, nhiều người đã ngỡ ngàng trước vẻ đẹp hài hòa mà khu nghỉ dưỡng này mang lại. Trong thung lũng hẹp giữa núi và biển, các kiến trúc sư tài hoa đã thiết kế khu du lịch với 50 phòng nghỉ sang trọng, trong đó có 18 phòng được xây dựng theo kiểu căn hộ và 32 biệt thự xây dựng theo kiểu giạt cấp từ thấp lên cao, nằm cheo leo trên vách đá. Bằng việc sử dụng các vật liệu hoàn toàn từ tự nhiên như gỗ và đá granite, các công trình kiến trúc ở đây đều được thiết kế trang nhã, mang tính thẩm mỹ cao. Quán bar, nhà hàng, phòng nghỉ... đều có hướng nhìn ra biển, tạo nên không gian mở rất dễ thanh bình, giúp bạn luôn có cảm giác an nhàn thư thái khi nghỉ dưỡng

ở nơi này.

Đến với Mia Resort, bạn như lạc vào một khu vườn rất yên tĩnh với thảm cỏ được cắt tỉa, những lối đi được lát bằng đá cuội, những khóm trúc, bụi mía, bụi sả bao quanh vườn nhà... Những bãi cát mịn chạy dài ôm lấy mặt nước xanh thẳm tạo nên tấm gương phản chiếu vẻ đẹp yên bình, thơ mộng của khu nghỉ dưỡng có cái tên rất Việt này. Mỗi ngày, bạn đều có dịp được ngắm mặt trời mọc trên biển, hoặc cùng gia đình và bạn bè thưởng thức một bữa tối lãng mạn dưới ánh nến trên bãi biển. Đêm đêm, bạn lại có thể mở cửa đón những cơn gió mát lạnh từ biển thổi vào, được nghe tiếng sóng vỗ như lời thì thầm tinh tú của biển khơi. Bên cạnh những giờ phút sáng khoái dưới làn nước biển trong xanh, bạn còn có thể đến hồ bơi để ngâm mình trong làn nước mát hoặc tham gia những khóa học lặn ống thở với sự hướng dẫn nhiệt tình của nhân viên resort. Nằm trong khuôn viên resort là một bể bơi ngoài trời được thiết kế hết sức độc đáo, bao bọc bởi vườn cây xanh soi mình xuống làn nước trong mát,

giúp bạn cảm nhận thêm sự khác biệt từ khu resort sang trọng bậc nhất Nha Trang - Việt Nam.

Sau khoảng thời gian vận động thoải mái bên ngoài, không còn gì thích thú bằng việc đến với nhà hàng Sandals hoặc Mojito's trong khuôn viên Resort để thưởng thức những món ăn được chế biến từ hải sản tươi sống được ngư dân đánh bắt trong ngày, kết hợp cùng những sản vật đặc sắc của địa phương. Bạn cũng có thể chọn thưởng thức những bữa ăn ngoài trời dưới mái hiên bên cạnh hồ bơi, đến quầy bar để vừa thư giãn vừa được ngắm cảnh biển lúc hoàng hôn. Sau một ngày vui chơi thoải mái cùng gia đình, bạn hãy ghé thăm Xanh Spa để được tận hưởng các dịch vụ và cảm nhận sự thư thái, nhẹ nhàng trong mọi giác quan của mình.

Trải dài dưới chân đèo từ sân bay Cam Ranh về thành phố Nha Trang, giữa sườn núi và vùng nước biển xanh nguyên sơ bao quanh với những bãi cát trắng mịn cùng những vạt nước trong như pha lê, Mia Resort tạo nên một vẻ đẹp độc đáo, sang trọng và biệt lập khiến bạn đi rồi sẽ phải muốn quay lại thêm lần nữa!

Lấy cảm hứng từ cái tên “Mía” mộc mạc, gần gũi, Mia Resort vừa đem lại cảm giác thân thiện với môi trường, vừa là sự kết hợp hoàn hảo giữa nghỉ dưỡng và tận hưởng cuộc sống hiện đại

Thiên Nhiên

VỀ ĐẸP GẦN GŨI

MIA NHA TRANG LUXURY RESORT AND XANH SPA RESORT
BIỂN BÀI ĐÔNG - CAM HẢI ĐÔNG - CAM LÂM - KHÁNH HÒA
ĐIỆN THOẠI: +84 (0) 583 989 666, WWW.MIANHATRANG.COM

✈️ **Từ TP.HCM:** Bạn có thể đi xe giường nằm (10 tiếng - khởi hành tại khu Phạm Ngũ Lão - Q.1) hoặc đi tàu lửa (6-10 tiếng tùy chuyến tàu) để đến thành phố Nha Trang. Từ Nha Trang bạn có thể lên hệ xe đưa đón của resort hoặc bắt taxi đi dọc theo bờ biển Nha Trang hướng về sân bay Cam Ranh để đến Mía Resort. Ngoài ra, tất cả các hãng hàng không đều có chuyến bay mỗi ngày đến sân bay Cam Ranh (50 phút), tại sân bay, sẽ có xe đưa rước bạn về đến resort và ngược lại (20 phút).

✈️ **Từ Hà Nội:** Bạn có thể đi chuyến bằng tàu hỏa (chuyến tàu Thống Nhất Bắc- Nam) hoặc máy bay (1 tiếng 30 phút).





CÁC LOẠI PHÒNG

Là khu resort sang trọng, đạt tiêu chuẩn 5 sao, Mia Nha Trang Luxury Resort and Xanh Spa Resort bao gồm 50 phòng được chia thành hai loại chính - Condos và Villas - với mái hiên hướng ra biển. Từ nơi đây, bạn có thể ngắm nhìn toàn cảnh bãi biển Nha Trang thơ mộng, đặc biệt là lúc bình minh.

• CONDOS

Resort có 18 phòng Condos được thiết kế trang nhã, mang tính thẩm mỹ cao bằng các vật liệu tự nhiên như gỗ và đá granite, toát lên vẻ sang trọng, tinh tế. Mỗi phòng đều có đầy đủ tiện nghi, với mái hiên bên ngoài là nơi lý tưởng để xem mặt trời mọc trên biển Đông. Phòng được trang trí bằng khung rèm gỗ, màn cửa bằng vải mỏng điểm thêm nét quyến rũ cho căn phòng, tạo thành một khung cảnh biển lãng mạn tuyệt vời.

Ocean view condo (40m²): Với vị trí gần khu vực hồ bơi và nhà hàng, Ocean view condo rất thuận tiện để bạn vừa tận hưởng không khí biển, vừa quan sát được các địa điểm chính của resort.

Garden view condo (40m²): Nằm trong các khu vườn được cắt tỉa cẩn thận, với một trang trại trồng chuối sum suê, Garden view condo có sự thanh mát tự nhiên giữa cây cùng với luồng gió biển từ hướng ban công thổi vào, mang lại cảm giác trong lành, tươi mát.

Family condo (70m²):

Căn hộ dành cho gia đình sẽ bao gồm 1 phòng lớn cho cha mẹ, một phòng đôi riêng cho con, một bếp nhỏ thích hợp



cho gia đình sinh hoạt và tận hưởng kỳ nghỉ tại Mia Resort.

• VILLA

Tất cả các villa tại Mia Resort đều giống nhau, phối bày trước mắt bạn một quang cảnh đại dương mênh mông, rộng lớn.

Nơi đây có hai loại villa là Ocean View Villa và Ocean View Villa có hồ bơi riêng.

Beachfront Villas (55m²): Các biệt thự hướng biển đều nằm ngay cạnh bãi biển chính, vì vậy bạn có thể thức dậy và bước thẳng trên bãi cát trắng nằm ngay tiền sảnh villa. Cùng với hồ bơi riêng và vị trí trung tâm của resort, Beachfront Villa "mở" mà vẫn rất kín đáo.

The Cliff Villas (55m²):

Có hồ bơi riêng, lại được đặt cao trên vách, với tầm quan sát rộng 180° toàn cảnh ra biển Đông.

Ngắm ánh mặt trời le lói hay các ngư dân chài lưới trên biển từ vị trí này sẽ càng làm tăng cảm giác riêng tư, lãng mạn.

Garden Villas (55m²): Nằm rải rác khắp các khu vườn luôn được chăm chút cẩn thận, Garden Villas đem lại cho bạn một cảm giác khác biệt với mùi hương của cây cỏ thiên nhiên, hương gió biển nồng nàn, đánh thức mọi giác quan của bạn.

• MIA SUITES (175m² - 2 CĂN)

Ngoài Villa và Condo, Mia Suites là lựa chọn lý tưởng để bạn có thể tận hưởng một kỳ nghỉ tuyệt vời cùng gia đình và bạn bè. Với hai căn Suites Mia đặt trên đỉnh vách đá, bạn có thể cảm nhận rõ ràng nhất vẻ đẹp và sự ưu đãi của thiên nhiên nơi đây. Bạn sẽ được ngắm nhìn biển trời bao la rộng lớn, được nghe tiếng sóng vỗ, cùng vị mặn mòi của gió biển thổi vào.

Ngoài ra, bạn còn có thể tự do vùng vẫy





trong hồ bơi riêng, hướng mặt ra biển, hay tại hai phòng ngủ và phòng sinh hoạt chung thoải mái rộng rãi.

Hiện nay, Mía Resort đang tiếp tục xây dựng 4 phòng President đầy đủ tiện nghi như: spa, hồ bơi, phòng xem phim, phòng đọc sách, phòng họp... phù hợp với các doanh nhân kết hợp giữa nghỉ dưỡng và làm việc khi đến công tác tại Khánh Hòa. Theo kế hoạch, Mía Resort sẽ tiếp tục xây dựng thêm các biệt thự trên sườn núi để phục vụ việc nghỉ dưỡng của du khách.

SPA

Sau một ngày vui chơi thoải mái cùng gia đình, bạn hãy ghé thăm Xanh Spa nằm trong khuôn viên của Mía Resort, nơi mang đến những dịch vụ chăm sóc da mặt, trị liệu cơ thể... với phương pháp điều trị cùng các chuyên gia trị liệu chuyên nghiệp. "Xanh" nghĩa là cung cấp một sản phẩm tự nhiên, hài hòa và tốt nhất cho làn

da của bạn với các nguyên liệu chính từ trái cây như chuối, nha đam, xoài, cà phê, muối biển, bùn khoáng, đá nóng... "Xanh" còn mang ý nghĩa yên tĩnh và thanh bình như chính không gian trên ốc đảo này, xung quanh được bao phủ bởi những bụi cây như sả, chanh, mía, chuối, dừa, cau... và đài phun nước giúp làm dịu mát và thoải mái tinh thần. Bạn có thể lựa chọn tận hưởng spa ngoài trời trong túp lều xinh xắn giữa không gian trời và biển hoặc trong phòng với mùi thơm tinh dầu thiên nhiên.

Quan tâm đến mỗi gia đình, một trong những điểm nhấn thú vị tại Xanh spa là những chương trình trị liệu làm đẹp cho mẹ, cho bà bầu, trị liệu chống stress và cả những gói trị liệu cho trẻ em hoặc cho lứa tuổi teen từ 3-15 tuổi.

Tiếng nhạc êm dịu và âm thanh róc rách nhẹ nhàng của nước sẽ khiến tâm hồn bạn được thư thái, tận hưởng sự trải nghiệm tuyệt vời của các giác quan tại Xanh Spa.



Cá ngừ trộn sốt mayonnaise

NGUYÊN LIỆU

>> 140g	phi lê cá ngừ
>> 50g	măng tây
>> 50g	hành tây

2 trái chanh, 80g sốt mayonnaise, 20ml dầu ô-liu, 40g bơ anchor, 20g tỏi băm, 12 lát bánh mì baguette, 2g lá oregano băm, 1/2 thìa cà phê muối, tiêu, 20ml giấm đen, 3g bột mì; Củ cải đỏ, cải mầm, cà chua bi, lá quế trang trí

THỰC HIỆN

- 1 Cá ngừ rửa sạch, thấm khô, ướp với muối tiêu, để thấm 10 phút. Làm nóng dầu ô-liu, cho cá vào áp chảo rơm rớm, để nguội, thái hạt lựu
- 2 Măng tây cắt bỏ gốc già. Hành tây bóc vỏ. Măng và hành rửa sạch, thái hạt lựu. Chanh vắt lấy nước cốt. Đánh đều hỗn hợp sốt mayonnaise, nước chanh, muối, tiêu rồi cho cá ngừ, măng tây, hành tây vào trộn đều, để tủ lạnh khoảng 5 phút
- 3 Đun sôi giấm đen, cho ít bột mì vào để tạo độ sánh, đảo đều, tắt bếp. Để nguội giấm, cho vào tủ lạnh
- 4 Trộn đều hỗn hợp bơ, tỏi, lá oregano, muối, tiêu, phết lên 2 mặt bánh mì, cho vào lò nướng vàng
- 5 Đặt bánh mì baguette lên đĩa, cho cá ngừ lên, trang trí với củ cải đỏ, cải mầm, cà chua bi, lá quế.





KHÁM PHÁ

Từ Mía Resort, đi theo hướng về sân bay Cam Ranh, ngay cạnh sông Lô hoặc tại khu vực tháp bà Ponaga là khu du lịch tắm bùn khoáng thiên nhiên nổi tiếng của Nha Trang. Dọc theo bờ biển về phía thành phố, bạn có thể đi cáp treo vượt biển dài nhất thế giới để ghé thăm khu vui chơi giải trí liên hợp Vinpearl land, hoặc làm một vòng thành phố tham quan các khu du lịch Hòn Chồng, chùa Long Sơn, nhà thờ Núi... Muốn khám phá vùng đảo, bạn có thể đi một vòng các đảo, thám hiểm lặn biển, thăm làng chài trên biển và dùng hải sản tươi sống ngay trên tàu. Ngoài ra, những trò chơi trên biển (jetski, nhảy dù, thuyền chuối...), những quán bar, cà phê dọc đường Trần Phú cũng góp phần đem lại sự hào hứng, thú vị cho các bạn trẻ.



NHÀ HÀNG

• **NHÀ HÀNG SANDALS:** Nhà hàng chính của Mía sẽ mang đến bạn những món ăn tươi sống từ biển Đông kết hợp với những sản vật tốt nhất của địa phương mang lại. Bạn có thể vừa thưởng thức những bữa ăn thường ngày tại nhà hàng, vừa lắng nghe và thả hồn mình theo những tiếng sóng vỗ đều đặn dọc theo bờ biển. Mái hiên dọc hồ bơi có thể phục vụ những bữa ăn ngoài trời trong điều kiện thời tiết đẹp. Với không gian thoáng đãng, Sandals thật sự là địa điểm lý tưởng để bạn, dù là nhâm nhi cà phê sáng với bạn bè trong tia nắng sớm hay những phút thư giãn bên gia đình, ngắm các ngư dân trở về sau một ngày lao động, đều cảm thấy hết sức thú vị. Những buổi tiệc tối lãng mạn trong tiếng sóng biển, dưới tán cọ ôm lấy ánh trăng đang lên, vừa

thường thức những món ăn đặc sắc, nếm vị nồng nàn của rượu vang hảo hạng vừa tận hưởng làn gió đêm mát mẻ từ biển khơi xua tan sức nóng của ban ngày, bạn sẽ có những trải nghiệm không thể nào quên.

• **MOJITO'S:** Ngoài Sandals, resort còn có một quầy bar Mojito's sang trọng phục vụ cho đa dạng nhu cầu thư giãn của bạn. Đến đây, bạn có thể thả mình trên những chiếc gối và ghế thấp một cách thoải mái, bao quanh bởi hồ bơi huyền ảo, chiêm ngưỡng những cảnh quan tuyệt đẹp. Thức uống đặc sản của Mojito's chính là Mojito, được làm từ mía xanh tươi và rượu rum từ các hòn đảo của địa phương, mang một hương vị rất khác biệt. Bên cạnh đó, các loại Mojito gừng, vải hoặc sả cũng là những gợi ý mà bạn có thể cân nhắc khi thưởng thức cocktail tại Mojito.





BẾP TRƯỞNG *Sơn Nguyễn*

Xuất thân từ gia đình có truyền thống về ẩm thực, ngay từ nhỏ, bếp trưởng Sơn Nguyễn đã mong ước trở thành một đầu bếp chuyên nghiệp. Đến với nghề bếp từ năm 2005, khách sạn đầu tiên mà anh làm việc là Victoria Hội An. Sau hơn hai năm học hỏi, rèn luyện bản thân, cùng với mong muốn được nâng cao tầm nhìn và tiếp thu kiến thức về một nền ẩm thực mang phong cách hiện đại hơn nên vào đầu năm 2007 anh đã sang Du Bai, UAE. Trong hơn 4 năm dài tại đất nước này, anh có nhiều cơ hội để thử sức mình, trải qua nhiều khách sạn hàng đầu thế giới như Crowne Plaza Dubai, Emirates Marina, Marriott Harbour... Với sự đam mê về ẩm thực, bếp trưởng Sơn Nguyễn đã cố gắng tìm tòi, học hỏi và tích lũy thêm nhiều kiến thức về ẩm thực châu Âu nói riêng và thế giới nói chung.

Tháng 8/2011, Sơn Nguyễn quyết định trở về Việt Nam để lập nghiệp, với vị trí Ex.Sous Chef tại Ana Mandara Huế, tiếp tục phát triển và làm đa dạng hóa kiến thức ẩm thực với phong cách Việt. Cho đến tháng 4/2012, sau khi Mia Resort bắt đầu đi vào hoạt động, anh vào lại Nha Trang, trở thành bếp trưởng và gắn bó với Mia đến nay.

Nhờ được tiếp thu nhiều nền ẩm thực khác nhau nên nét chấm phá trong triết lý ẩm thực của anh là sự kết hợp hài hòa giữa các món ăn từ châu Âu đến châu Á, từ các vùng miền khác nhau trên Việt Nam để tạo nên những món ăn của riêng mình.



Cá hồi nướng sốt chanh dây

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g phi lê cá hồi
- >> 2 trái chanh dây
- >> 20ml mật ong

15ml rượu vang đỏ, 50g cà rốt baby, 50g khoai tây baby, 50g bí ngòi, 30g củ cải đường baby, 30g bông cải xanh, 15ml dầu ăn, 5g bột bắp, 20g bơ, 5g hành tím băm, 5g tỏi băm, 1/2 thìa cà phê muối, 1/4 thìa cà phê tiêu; Rau quế trang trí

THỰC HIỆN

❶ Chanh dây bó đôi, nạo ruột, lọc lấy nước cốt. Cá hồi rửa sạch, thấm khô, ướp với muối, tiêu và 1 ít nước chanh dây. Búng 1 lớp bột bắp lên

cá hồi, để thấm khoảng 3 phút. Cho cá hồi vào lò nướng đến khi chín đều và có màu vàng cam

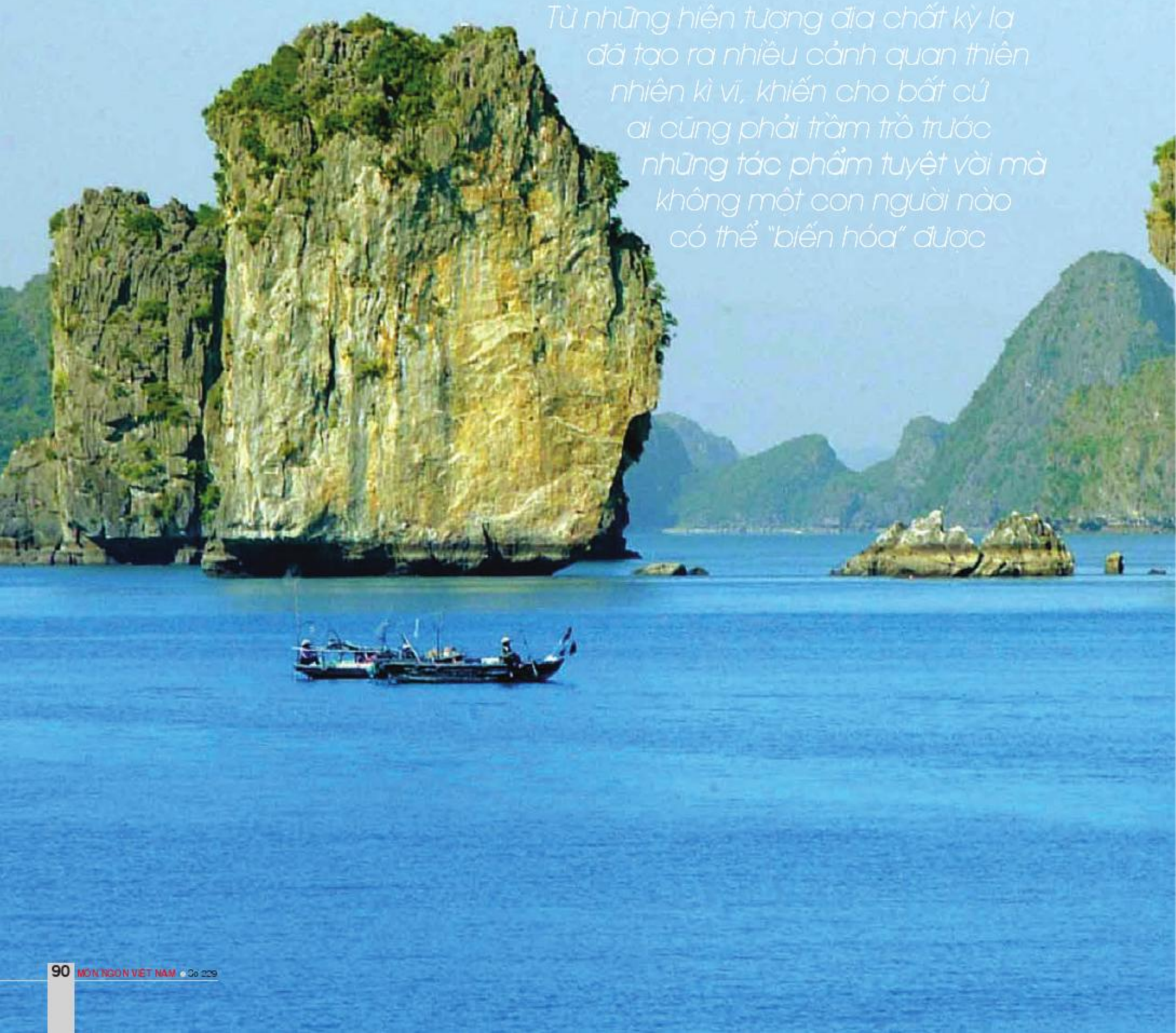
❷ Cà rốt, khoai tây, bí ngòi gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn. Củ cải đường rửa sạch. Bông cải tách bông nhỏ, rửa sạch. Tất cả trung sơ. Làm tan bơ trên chảo nóng, phi thơm tỏi băm, cho rau củ vào xào chín, nêm muối tiêu vừa ăn, tắt bếp

❸ Xốt chanh dây: Làm nóng dầu ăn, phi thơm hành tím băm, đổ rượu vang vào tạo mùi, cho mật ong và nước chanh dây vào, đánh đều, nấu cho đến khi xốt sệt lại, tắt bếp

❹ Cho xốt chanh dây ra đĩa, sắp rau củ và cá hồi lên, trang trí với rau quế chiên, dùng nóng.

VẺ ĐẸP HÚT HỒN TỪ ĐÁ

Từ những hiện tượng địa chất kỳ lạ đã tạo ra nhiều cảnh quan thiên nhiên kì vĩ, khiến cho bất cứ ai cũng phải trầm trồ trước những tác phẩm tuyệt vời mà không một con người nào có thể "biến hóa" được





RỪNG ĐÁ THẠCH LÂM - TRUNG QUỐC

Khu du lịch Thạch Lâm (Rừng Đá) - được mệnh danh là "Thiên hạ đệ nhất kỳ quan" có diện tích khoảng 500km², trải dài qua các tỉnh Vân Nam, Quý Châu và Quảng Tây. Đây là một cảnh quan điển hình nhất thế giới về thắng cảnh đá vôi nhiệt đới và cận nhiệt đới. Những cột đá trong khu rừng mọc lên từ lòng đất, nhìn từ xa trông giống như những cây măng đá khiến nhiều người phải ngạc nhiên khi đặt chân đến đây. Ở đây có những cột đá vôi chiều cao lên đến 30m, với các hình thù khác nhau như hình tháp, hình cột hay hình nấm đã tạo nên một cảnh quan tuyệt đẹp mà không nơi nào trên thế giới có được. Rừng đá được hình thành cách đây hơn 270 triệu năm, do quá trình vận động địa chất và sự xói mòn bởi nước mưa. Hiện Rừng Đá được xem như một "Bảo tàng của quần thể đá vôi" ở Trung Quốc đã được UNESCO công nhận là Di sản thiên nhiên thế giới.

GHỀNH ĐÁ DĨA PHÚ YÊN - VIỆT NAM

Nằm cách thành phố Tuy Hòa hơn 40km về phía Nam, Ghềnh đá đĩa có chiều rộng 50m và trải dài hơn 2.000m với những khối đá màu đen hình lục giác nằm sát nhau như những chồng đĩa lớn. Cách đây hàng triệu năm, những dòng nham thạch nóng chảy đã gặp nước biển lạnh, sau đó bị đông cứng lại và rạn nứt, tạo thành những cột dựng đứng hoặc xiên như ngày nay. Nhìn từ xa trông nơi đây không khác nào một tổ ong khổng lồ, nửa chìm nửa nổi trên mặt biển trong xanh. Giữa ghềnh là một lùm trũng, nước đọng thành từng vũng với tầng tầng lớp lớp đá dựng xung quanh tạo nên một cảnh quan vô cùng kỳ thú. Ngồi ở đây tựa lưng vào đá để ngắm trời cao biển rộng, hòa với tiếng sóng vỗ nhịp đều đều trong làn gió mát rượi thật thú vị biết bao. Cảnh ghềnh còn có một bãi cát trắng mịn hình lưỡi liềm, trải dài khoảng 3 km tạo thành một bãi tắm vô cùng êm ả nên thu hút khá đông du khách đến thư giãn.



GIANT'S CAUSEWAY - IRELAND

Tọa lạc tại vùng County Antrim, bờ biển thuộc khu vực Đông Bắc Ireland, Giant's Causeway là một quần thể núi đá có cấu trúc hình tổ ong, gồm khoảng 40.000 cột đá bazan khổng lồ, màu đen, có hình lục giác, bát giác nằm xen kẽ, xếp chồng lên nhau vuông vức.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, Giant's Causeway là kết quả của trận phun trào núi lửa diễn ra từ cách đây 50 - 60 triệu năm. Chiều cao trung bình của các cột đá bazan ở Causeway lên đến 100m. Với vẻ đẹp kì vĩ từ những khối đá, hàng năm nơi đây thu hút hơn 350 ngàn du khách từ khắp mọi nơi đổ về chiêm ngưỡng, và theo đánh giá của nhiều du khách, Giant's Causeway thực sự là kỳ quan thứ 8 của thế giới. Không chỉ có những ghềnh đá đĩa khổng lồ đẹp mắt, Giant's Causeway còn là thiên đường của nhiều loài chim biển quý hiếm như hải âu Fulmar, hải âu Petrel, chim Razorbill... Ngoài ra, đây còn là nơi tụ hợp nhiều loài thực vật lạ như cây hành biển Vernal squill, cỏ đuôi trâu biển và loài hoa phong lan ếch xinh đẹp... Vào năm 1986, Giant's Causeway được tổ chức UNESCO công nhận là Di sản thiên nhiên thế giới.



Không cần hóa mỹ phẩm, bạn vẫn có thể chăm sóc cho làn da và sức khỏe mình bằng những nguyên liệu có sẵn trong tự nhiên. Đó là sữa rửa mặt, sữa tắm, mỹ phẩm dưỡng da, tẩy da chết, mặt nạ... được chính cô chủ ở Chu Linh tự tay điều chế

✦ Bài **HUYỀN CHÂU**

Với những liệu trình chăm sóc tự nhiên, an toàn, thanh khiết nhất từ thiên nhiên, kết hợp nhuần nhuyễn những kiến thức giữa thẩm mỹ và da liễu, các kỹ thuật viên của Chu Linh sẽ mang đến cho bạn sự hài lòng.

THÀNH PHẦN THIÊN NHIÊN

Tại Chu Linh, các loại ngũ cốc, trái cây, tinh dầu hay rau củ chính là những thành phần chính và duy nhất. Và, để đảm bảo tính an toàn của các sản phẩm "home made", các sản phẩm tại Chu Linh đều được chế biến, kiểm tra trên nhiều loại da, trong thời gian nhất định trước khi đưa vào chăm sóc cho những khách hàng của mình.

Tuy chỉ là một phòng chăm sóc da nhưng tại Chu Linh có đủ các dịch vụ từ tắm trắng, chăm sóc da mặt, trị mụn, nám, massage mặt, massage body, waxing, gội đầu, trang điểm... cho bạn lựa chọn. Tại đây, những kiến thức chăm sóc da khoa học được lồng ghép với các loại mỹ phẩm thiên nhiên để giúp khách hàng có được làn da khỏe mạnh nhất. Không những vậy, bạn còn có được các kiến thức tuyệt vời liên quan đến cấu trúc da, phân tích da, cũng như kỹ thuật chăm sóc cho từng loại da.

CHO LÀN DA KHỎE MẠNH

Vẻ đẹp làn da có mối quan hệ mật thiết với sức khỏe. Và thực tế, việc chăm sóc cho da khỏe mạnh đã khó, chăm sóc cho da tổn thương còn khó hơn rất nhiều. Hãy tưởng tượng, làn da tổn thương của chúng ta cũng giống như sức khỏe của chính mình. Một bệnh nhân đang bị bệnh, nếu được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết, sẽ có đủ sức để chống chọi với bệnh tật. Da cũng thế, nếu làn da đang tổn thương mà ta lại dùng những phương pháp tác động đến làn da như: lấy mụn, hút mụn, massage, tẩy da chết... không đúng cách đã vô tình đẩy da vào tình trạng tồi tệ hơn. Do đó, phương châm chăm sóc da hiệu quả là: "Tái tạo trước, phục hồi sau". Như vậy da sẽ khỏe mạnh, mà khi da phục hồi thì sẽ ít khi để lại di chứng.

Trên cơ thể hay làn da khỏe mạnh, vết thương sẽ mau lành. Vừa áp dụng kiến thức y khoa vừa cung cấp những dưỡng chất từ thiên nhiên, phối hợp chế độ ăn uống sinh hoạt hợp lý, da sẽ được chăm sóc và giữ gìn toàn diện. Vì vậy, song song với việc chăm sóc da cho khách, Chu Linh còn tư vấn những kiến thức cơ bản về chăm sóc da, tóc và những kiến thức làm đẹp khác để khách có thể tự chăm sóc da cho mình tại nhà.



Trở về với THIÊN NHIÊN



**PHÒNG CHĂM SÓC DA
CHU LINH**
427/16H Lê Đức Thọ, P. 15,
Q. Gò Vấp, TP.HCM





Khô qua

Chọn mua khô qua non, vỏ xanh đậm và rửa sạch, ngâm nước muối, sau đó cắt nhỏ theo khoanh. Phơi khô dưới ánh nắng mặt trời trong vòng 3 ngày. Xay nhuyễn thành bột, sàng qua rây để lọc bớt những hạt lớn. Dùng bột khô qua làm mặt nạ để chăm sóc cho da mụn và da nhạy cảm rất tốt. Khô qua kết hợp với bột trà xanh cũng rất hiệu quả trong việc chăm sóc da, làm dịu làn da đang bị tổn thương và kháng khuẩn, kháng viêm. Cách làm bột trà xanh cũng tương tự như bột khô qua.

Làm đẹp từ

NGUYÊN LIỆU TỰ NHIÊN

An toàn, rẻ, và mang đến vẻ đẹp tự nhiên là những lợi ích tuyệt vời mà những sản phẩm làm đẹp từ thiên nhiên mang lại. Dưới đây là cách thức thực hiện một vài sản phẩm làm đẹp từ gian bếp nhà bạn.



Cà phê

Cà phê sử dụng cho da đang trong giai đoạn lão hóa, và phải là cà phê nguyên chất không pha. Đối với da mặt, sử dụng nước cà phê cho vào hỗn hợp sữa chua không đường, nước cốt dừa, vàng sữa để làm mặt nạ rất tốt. Đối với da body, dùng bột cà phê nguyên chất để tẩy da chết cực kỳ hiệu nghiệm. Bằng cách dùng bột cà phê pha với mặt ong, dầu ô-liu hoặc dầu dừa, sữa chua không đường, cam để tẩy da chết.

Diếp cá

Diếp cá sau khi mua về lột lá, rửa sạch, ngâm muối, xay nhuyễn sử dụng làm mặt nạ cho da mụn, hoặc sau khi đã giảm mụn, giúp cho da mát, kháng viêm và giảm vết thâm đen.



Lưu ý:

Để loại bỏ hóa chất trong nguyên liệu tự nhiên, những vật dụng được dùng để chế biến phải được tráng qua nước sôi, sau đó tráng nước ấm có vắt chanh vào, rồi lại tráng nước sôi một lần nữa. Nước dùng trong quá trình đun nấu phải là nước tinh khiết để loại bỏ vi khuẩn. Với loại da mụn, da nhạy cảm, không được rửa bằng nước nóng và nước ấm mà phải dùng nước mát.



Xem Gì?

Quầy tới bến

Quầy Tới Bến (Rock the Kasbah) là câu chuyện về một bầu sô Richie Vance (Bill Murray) sắp hết thời, muốn cứu vãn sự nghiệp bằng tour diễn với cô ca sĩ trẻ Ronie tại Afghanistan phục vụ cho quân đội Mỹ. Tuy nhiên, khi vừa đặt chân đến vùng đất này, Richie đã bị Ronie cuốn tất cả tiền bạc và hộ chiếu khiến cho Richie trở thành kẻ tay trắng. Nhưng trong cái rủi lại có cái may, Richie bất ngờ gặp một tài xế taxi và được anh đưa về ngôi làng của mình... Tại đây, Richie đã vô tình biết đến cô gái trẻ Salima với một giọng hát cực kỳ truyền cảm và quyến rũ. Trong khi bộ tộc của Salima không cho phép cô theo nghiệp ca hát vì đó là một điều cấm thì cô vẫn ngày đêm tưởng tượng ra cảnh mình có thể đứng trên một sân khấu ca nhạc chuyên nghiệp. Chính vì thế Salima quyết định trốn theo ông bầu Richie để tham gia vào cuộc thi âm nhạc Ngôi sao Afgan nổi tiếng tương tự như American Idol... Thuộc thể loại hài, nhạc kịch, bộ phim này chắc chắn sẽ mang đến cho bạn những phút giây thư giãn thú vị.

Phim sẽ công chiếu vào ngày 13/11 tại các cụm rạp Lotte cinema trên toàn quốc.



Đấu trường sinh tử: Húng nhại 2

Sau khi được tôn vinh như "Húng Nhại" - biểu tượng cho niềm hy vọng và khát khao tự do, Katniss cùng những người dân ở Quận 13 quyết tâm đứng lên thực hiện cuộc khởi nghĩa nhằm vào Capitol. Cách duy nhất để dành phần thắng chính là trừ khử tổng thống Snow - kẻ chủ mưu đứng đằng sau tất cả những nỗi đau thương mà Panem phải chịu

đựng suốt hơn 70 năm qua. Luôn đi trước một bước, mọi thứ với Snow dường như luôn nằm trong dự định, đặc biệt là khi âm mưu của lão được vén màn: Capitol chính là Đấu Trường Sinh Tử lần thứ 76. Một lần nữa, Katniss cùng nhóm của mình bất đắc dĩ sẽ phải tham gia vào trò chơi man rợ này để chấm dứt tất cả. Mọi mất mát, đau thương, mọi sự hi sinh phải được trả giá bằng tự do, và kết cuộc nào sẽ đến ở đấu trường lớn nhất này? Húng Nhại 2 sẽ là màn cao trào bi tráng nhất cho siêu phẩm tuổi mới lớn đã thu về đến 2 tỉ đôla toàn cầu, và đưa tên tuổi Jennifer Lawrence lên đỉnh cao.

Phim sẽ công chiếu vào ngày 20/11 tại các cụm rạp Galaxy cinema trên toàn quốc.



Nghe Gì?



Vì tôi còn sống

Tiên Tiên

Là một ca sĩ mang phong cách đầy cá tính, Tiên Tiên đang gây bão trong giới bạn trẻ nghe nhạc hiện nay với những bài ăn khách như My everything, Say you do...Mới đây cô vừa cho ra mắt single thứ 3 mang tên "Vì Tôi Còn Sống". Với giai điệu sôi động và ca từ lạc quan, yêu đời, sáng tác này như là một động lực sống dành cho tất cả mọi người. Tiên Tiên còn từng chia sẻ, ca khúc Vì Tôi Còn Sống chính là món quà sinh nhật mà cô dành cho Mẹ của mình.

ĐỌC NHANH

Xa Thi Mạn sang Việt Nam

Sau khi nhận được lời mời của diễn viên Lý Nhã Kỳ, người đẹp Hoa Đán TVB - Xa Thi Mạn đã đồng ý đến Việt Nam tham dự Lynk Fashion show 2015. Bên cạnh đó, Lý Nhã Kỳ còn mời nhà thiết kế nổi tiếng Alexis Mabille mang bộ sưu tập Haute Couture của ông sang trình diễn tại show diễn thời trang đặc biệt này. Chương trình Lynk Fashion show 2015 sẽ được diễn ra vào tối ngày 11/11 tại GEM center, Q.1, Tp.HCM.



Độc Gì?

Morphine – Âu Bảo Ngân

Sau single "Sài Gòn. Saigon" tạo được dấu ấn nhất định thì Âu Bảo Ngân tiếp tục "bắt tay" với nhạc sĩ Lê Đức Hùng để trình làng single Morphine. Trung thành với phong cách acoustic nhẹ nhàng, mộc mạc mang màu sắc cổ điển, Âu Bảo Ngân mang đến ca khúc mới toanh với tên gọi Morphine (Tình yêu hay là Chất gây nghiện). Ca khúc Morphine như một thông điệp về khát khao yêu thương, sự phồn thực, sinh sôi nảy nở trong cuộc sống con người và muôn loài. Tình yêu bắt đầu từ những si mê, ham muốn, hạnh phúc rồi dần trở nên nhạt nhòa nhưng vẫn giữ được niềm tin trong tình yêu.



Học cách sống - Luc Ferry

Trong cuốn sách này, Luc Ferry đóng vai trò một người đối thoại, như một người thầy, nhưng không rao giảng và áp đặt, mà như thể đang tìm kiếm bạn đồng hành. Xen lẫn những ví dụ sinh động về từ nguyên, lịch sử và đời sống hiện đại, ông cho thấy sự liên quan sâu sắc giữa các tư tưởng tưởng chừng như xa lạ với cội rễ cuộc sống hàng ngày



của chúng ta. Học cách sống – hay khái luận triết học dành cho thế hệ trẻ là một cuốn sách khiêm tốn mà tham vọng. Khiêm tốn, vì chỉ hướng tới một công chúng không chuyên môn, nhưng tham vọng, bởi Luc Ferry không chấp nhận việc đơn giản hóa có thể dẫn tới

làm biến dạng những tư tưởng lớn.
Sách do công ty Nhà Nam phát hành, giá 81.000 đồng

Cô Ba và hành trình món Việt - Đoàn Thị Thu Thủy

Là một trong ba ứng viên xuất sắc nhất của Vua đầu bếp 2014, Thu Thủy đã quyết định bắt tay vào thực hiện dự án ẩm thực đã được ấp ủ từ rất lâu của mình sau khi cuộc thi kết thúc. Từ những chuyến công tác, những chuyến đi khám phá văn hóa và ẩm thực của các vùng miền đã trở thành nguồn cảm hứng để chị lưu giữ những hình ảnh đẹp và tôn vinh những món ăn mang tính truyền thống, đặc trưng của các vùng đất trên khắp Việt Nam. "Cô Ba và hành trình món Việt" chính là cuốn sách đã gói gém cẩn thận

những nét đẹp thiên nhiên và tinh túy của ẩm thực Việt ở cả ba miền: Bắc – Trung – Nam. Với tác phẩm này, mỗi người trong chúng ta đâu đó sẽ cảm nhận nét văn hóa, con người và cả những hương vị thân thuộc ở nhiều nơi, được chắt lọc thể hiện qua những món ăn tưởng như quen mà lạ.



Sách do NXB Hồng Đức ấn hành. Giá 350.000 đồng.

The X-Factor mùa 2 sắp khởi động

Sau thành công của mùa thứ nhất, The X-Factor với phiên bản Việt – Nhân tố bí ẩn sắp chính thức khởi động lại vào ngày 13/11 này. Cuộc thi bắt đầu tuyển sinh ở Hà Nội. Vòng sơ tuyển sẽ diễn ra từ ngày 13 đến 16/11/2015 lần lượt ở các địa điểm: ĐH Văn hóa Nghệ thuật Quân đội, Cao đẳng Nghệ thuật Hà Nội và Học viện âm nhạc quốc gia. Sau đó, chương trình sẽ tuyển sinh ở khu vực Đà Nẵng (từ 18 đến 19-11), Cần Thơ (24 đến 25-11) và TP.HCM (từ ngày 1 đến 2-12).

Liên hoan phim Nhật Bản 2015

Liên hoan Phim Nhật Bản 2015 chắc chắn sẽ làm khán giả hài lòng với những bộ phim mang đậm "Sắc màu Tình yêu" và đây cũng là chủ đề của liên hoan phim năm nay. Với 6 bộ phim diễn tả những sắc màu tình cảm khác nhau, nhưng đều là những gì xuất phát từ trái tim. Đó là tình bằng hữu, tình cảm gia đình và tình yêu đôi lứa. Liên hoan do Trung tâm Giao lưu Văn hóa Nhật Bản tại Việt Nam tổ chức sẽ diễn ra từ 6/11 đến 14/11 tại Trung tâm chiếu phim

quốc gia, Hà Nội.

Liên hoan guitar quốc tế lần 2

Chương trình được tổ chức với mong muốn mang đến những trải nghiệm đặc biệt về cảm xúc cho khán giả và những cơ hội trao đổi với những người chơi guitar cổ điển tại Việt Nam. Liên hoan có sự tham gia biểu diễn của 6 nghệ sĩ thành danh đến từ các nền văn hóa khác nhau trên thế giới. Liên hoan Guitar quốc tế lần thứ 2 diễn ra từ ngày 11/11 đến 15/11 tại Nhạc Viện TP. HCM, 112 Nguyễn Du, Q.1, TP. HCM.



NỤ CƯỜI

THƯ GIẢN

Chùm truyện vui



Thời quen xấu của vợ!

Một người đàn ông than thở với bạn:

- Tôi không thể thay đổi được một thói quen xấu của vợ!

Người bạn hỏi:

- Thói quen gì thế?

- Vợ tôi ngày nào cũng ngủ rất muộn, có hôm phải đến 5 giờ sáng cô ấy mới chịu đi ngủ.

- Chà, như thế không tốt cho sức khỏe đâu! Mà cô ấy thức khuya thế để làm gì?

- Chờ tôi về nhà!

- !!!

Tôi không thể thay đổi được một thói quen xấu của vợ tôi!



Thối quen gì thế?



Ai đang giữ phiếu liên lạc của con?

Mấy đứa bạn con mượn rồi! Chúng nó nói muốn dọa bố mẹ chúng một tí ấy mà!

Lòng tốt của con trai

Sau kỳ thi, mẹ Johnny hỏi cậu bé về phiếu liên lạc.

- Johnny, phiếu liên lạc của con đâu?

- Bây giờ con không giữ nó mẹ ạ!

Mẹ Johnny ngạc nhiên:

- Vậy ai đang giữ nó, con trai?

- Máy đưa bạn con mượn rồi!

- Tại sao con lại cho bạn mượn phiếu liên lạc của mình chứ?

- Chúng nó nói muốn dọa bố mẹ chúng một tí ấy mà!

- !?!

Quen đường về nhà

Một ông già ngồi khóc trong công viên. Thấy lạ, một chàng thanh niên đến hỏi:

- Ông ơi, có chuyện gì xảy ra với ông thế?

Ông lão nói trong nước mắt:

- Tôi yêu một người con gái mới hơn hai mươi tuổi...

Chàng trai hỏi tiếp:

- Chuyện đó có gì sai đâu thưa ông?

Ông lão nức nở:

- Cậu không biết đâu! Cô ấy là người phụ nữ tuyệt vời nhất mà tôi từng gặp, chúng tôi có cuộc sống hôn nhân thật tuyệt vời. Mỗi buổi sáng, cô ấy thức dậy sớm chuẩn bị thức ăn sáng cho tôi, dành cho tôi một nụ hôn ngọt ngào rồi mới đi làm. Buổi trưa, cô ấy luôn gọi điện chỉ để nói yêu tôi. Tôi đến, chúng tôi hưởng thụ buổi ăn lãng mạn dưới ánh nến và những bản nhạc. Và giờ này hân cô ấy vẫn đang chờ tôi ở nhà bên mâm cơm ngon lành.

Nói đến đây ông lão nghẹn ngào không nói nên lời.

Chàng thanh niên ngạc nhiên hỏi:

- Tôi thật sự không hiểu. Ông có cuộc sống tuyệt vời như thế mà sao bây giờ lại ngồi khóc một mình trong công viên này?

Ông lão càng nghẹn ngào hơn:

- Vấn đề là bây giờ tôi không nhớ được nhà mình ở đâu?!!

Vấn đề là bây giờ tôi không nhớ được nhà mình ở đâu.



HEO

Heo mọi nướng sốt me	[Tr. 20]
Gỏi khổ qua tây	[Tr. 29]
Sườn chĩa nướng Thái	[Tr. 41]
Sườn heo sốt BBQ	[Tr. 53]



BÒ - ẾCH

Canh ếch nấu sấu	[Tr. 30]
Bò Úc và cá ngừ áp chảo	[Tr. 37]
Ếch nấu măng chua cay	[Tr. 66]

GÀ - VỊT

Gà Cacciadore	[Tr. 45]
Bột gạo lứt thịt gà	[Tr. 59]
Gà chiên cơm đẹp	[Tr. 60]
Cháo tim gà đậu xanh	[Tr. 61]



HẢI SẢN

Hủ tiếu xào	[Tr. 21]
Canh chua tôm	[Tr. 22]
Cá chẽm sốt chanh	[Tr. 23]
Cá rô kho tiêu xanh	[Tr. 28]
Tôm càng xanh sốt kiwi	[Tr. 33]
Hải sản cuộn thịt xông khói, trứng muối	[Tr. 34]
Carpaccio cá ngừ	[Tr. 46]
Ravioli bí đỏ với sò điệp	[Tr. 46]
Salad risotto hải sản	[Tr. 48]
Cơm Ý tôm hùm	[Tr. 49]

Súp nghêu kem sữa	[Tr. 61]
Cá mao ếch hấp măng tươi	[Tr. 67]
Cá ngừ trộn sốt mayonnaise	[Tr. 87]
Cá hồi nướng sốt chanh dây	[Tr. 89]

RAU - CỦ - QUẢ

Cải thìa hấp sốt Tứ Xuyên	[Tr. 64]
Đậu hũ non chiên cơm xanh	[Tr. 65]
Canh nấm rong biển	[Tr. 65]

BÁNH - XÔI - CHÈ

Chè tàu hủ bột lọc	[Tr. 31]
Bánh hạnh nhân sô-cô-la	[Tr. 47]
Bánh dừa nướng	[Tr. 51]
Chocolate brownies	[Tr. 55]
Chocolate tart	[Tr. 55]
Chocolate tươi vị hạt dẻ	[Tr. 56]
Chocolate Dorayaki	[Tr. 56]



THỨC UỐNG

Tequila Sunrise	[Tr. 53]
-----------------	----------



Lần nào về quê, cậu em con dì cũng mang vào thành phố vài thứ rau cỏ làm quà cho tôi dù chúng chẳng là sơn hào hải vị gì. Và mỗi khi có dịp về quê, tôi cứ ngắm mãi cái giậu mồng tơi xanh rờn nơi góc vườn nhà của dì rồi cứ để hồn mình “lạc” vào các món ăn mát lạnh từ những lá rau mồng tơi xanh mướt kia mang đến...



GIẬU MỒNG TƠI

✧ Bài **NAM ANH**



Thật vậy, chỉ cần một chút rau có đậm chất quê nhà cậu em mang lên làm quà cũng đủ làm tôi ấm lòng sau những tháng ngày miệt mài với công việc nơi phố thị.

Một ngày đi làm về muộn, nhưng được nhận từ tay cậu em vài bó mồng tơi hái từ bờ giậu quê nhà, tự nhiên lòng tôi thật thành thơi, phơi phới hẳn ra. Cứ nghĩ đến tô canh mồng tơi bốc khói thơm lừng dịu mát là cả nhà ai cũng thật hào hứng, vui vẻ. Ngồi nhặt rau mồng tơi chuẩn bị món ăn giúp bà nhà, rồi nghe cái mùi mồng tơi thân quen ấy xộc lên mũi, tự nhiên cái mùi canh rau mồng tơi nấu cua đồng, mùi mồng tơi luộc chấm mắm cái

và cả cái “mùi làng mùi quê”, mùi bờ giậu mồng tơi xanh rờn bỗng hiển hiện lên trong đầu mình. Tự nhiên vậy thôi, mà sao tôi bỗng dung nhớ nhà nhớ quê quá đỗi. Biết rằng đâu chỉ khi ngửi mùi bờ rau mồng tơi bờ giậu sạch sẽ không hóa chất khói bụi ấy người ta mới nhớ nhà, nhưng bỗng dung bất gặp lại những mùi vị thân quen ấy, tôi không thể không nao lòng được.

Theo Wikipedia, “mồng tơi (hay mùng tơi) là một loại cây thuộc họ Mồng tơi (Basellaceae). Đây là loại dây leo quấn, mập và nhớt, sống hàng năm hay hai năm. Lá dày hình tim, mọc xen, đơn, nguyên, có cuống. Cụm hoa hình bông mọc ở kẽ

lá, màu trắng hay tím đỏ nhạt. Quả mọng, nhỏ, hình cầu hoặc trứng, dài khoảng 5 - 6 mm, màu xanh, khi chín chuyển màu tím đen. Cây mồng tơi mọc nhanh, dây có thể dài đến 10m”. Và tôi cam đoan rằng, không chỉ riêng gia đình tôi, các bà nội trợ trên đất nước mình chắc không ai xa lạ gì với rau mồng tơi, vì không chỉ là thực phẩm lí tưởng, rau mồng tơi còn có tác dụng tuyệt vời trong việc chữa bệnh. Nói đến rau mồng tơi là các bà nội trợ sẽ nghĩ ngay tới những món canh giải nhiệt trong những ngày hè oi bức cho gia đình. Trong mồng tơi còn có chứa chất nhầy pectin rất quý để phòng và chữa nhiều bệnh như nhuận tràng, thải chất béo chống béo phì, thích hợp cho người có mỡ và đường cao trong máu. Nghĩ lại bờ rau mồng tơi, quả của cậu em cắt công mang từ quê nhà lên tặng, thật đáng quý biết bao.

“Nhà nàng ở cạnh nhà tôi/ Cách nhau cái giậu mồng tơi xanh rờn...” (thơ Nguyễn Bình). Mấy lời thơ giản dị ấy dường như đã thấm dằm trong biết bao câu chuyện về tình làng nghĩa xóm. Và tôi luôn tin rằng, đâu có ở đâu, làm gì, trải tim chúng ta vẫn ít nhiều thôn thức khi bất gặp đâu đó bên hàng rào nhà ai một “giậu mồng tơi xanh rờn” giản dị nhưng cũng thật gần gũi thân thương...



Gạo



Chất lượng Vàng cho Cuộc Sống

Điện thoại mua hàng: (08) 5431 8341



Cook with love

Nướng ngon không khó, lò sạch mới nan.



CUỘC SỐNG DỄ DÀNG HƠN VỚI CÔNG NGHỆ LÀM SẠCH LÒ NƯỚNG BẰNG HƠI NƯỚC

Sử dụng công nghệ Hydroclean®, lấy cảm hứng từ khả năng tự làm sạch kỳ diệu của lá sen, lò nướng Teka có bề mặt tráng men được phát triển dựa trên cấu trúc của lá sen, khiến các chất bẩn có thể dễ dàng được cuốn trôi theo những giọt nước lăn trên bề mặt. Giờ đây, việc làm sạch lò không còn là trở ngại để bạn có thể thỏa thích nấu với tất cả niềm đam mê của mình.

Hãy dành trọn vẹn từng khoảnh khắc trong bếp cho tình yêu nấu ăn với lò nướng Teka.

Công ty TNHH Teka Việt Nam Điện thoại : 84 8 5416 0646 Toll free : 1800 7227 www.teka.com teka.care@tekavietnam.com

