

DÀNH CHO CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI



MÓN NGON

VIỆT NAM

SỐ 150 (231) - 10.12.2015 - 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

Bữa cơm nhà với những món giản dị thôi nhưng luôn ấm áp và tràn đầy tình yêu thương

▶ STEP-BY-STEP

Vẫn là chocolate quen thuộc, thêm chút vị béo từ hạt điều, món bánh trở nên mới lạ cho bữa tiệc cuối năm thêm thú vị



AN LÀNH MÙA

Giáng Sinh

Còn gì hạnh phúc hơn khi được ở bên người thân, cùng nhau sẻ chia những món ăn ngọt ngào và cảm nhận trọn vẹn nhất hương vị mùa Giáng Sinh ấm áp!

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

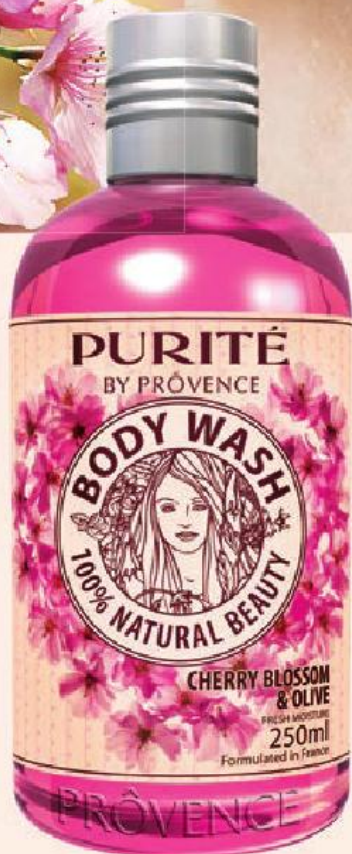
GIÁ: 24.700Đ



8 938504 162189

PURITÉ

BY PROVENCE



Những 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, DT An & CH Những 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 ĐKKD của Sở Y Tế TP. HCM: 197/15/GCMP-HCM

A man with dark hair and a light beard, wearing a dark suit and a white shirt, is smiling and looking towards the camera. He is holding a small cup of Häagen-Dazs ice cream in his left hand and a spoon in his right hand, as if about to take a bite. The cup is white with red and blue accents and features the Häagen-Dazs logo and the words "blueberries & cream".

HƯƠNG VỊ TÌNH YÊU MỚI

Khám phá hương vị tuyệt vời với 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

The Häagen-Dazs logo is displayed in a white, cloud-like shape with a gold border.

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



Chuyên gia ẩm thực
VÔ QUỐC

Nông ẩm Giáng Sinh

Tôi thích Sài Gòn vào những ngày như thế này, se lạnh một chút vào buổi sáng sớm và về chiều. Cái cảm giác được rảo bước trong không khí lạnh lạnh như thế khiến tôi cảm thấy nhẹ lòng và trở nên thư thái hơn. Tôi muốn rảo một vòng qua những góc phố ẩm thực để hít căng vào trong lồng ngực mình những mùi vị ngào ngạt đến khó tả. Tôi là con người của công việc, vào đỉnh điểm của những ngày giáp tết như thế này thì tôi càng bận rộn hơn nhưng trong cuộc sống đời lúc tôi cũng muốn thả mình để tận hưởng những điều mới mẻ xung quanh.

Trong sự chuyển giao của tiết trời, tôi nhớ về những cây thông được trang trí sắc sảo, về món Gà tây béo ngậy, sục nức mùi thơm, về những món quà nhỏ xinh xắn hay những món ăn tự tay mình làm để đãi mọi người trong ngày lễ đầy hạnh phúc như thế này. Đây cũng là lúc để tôi giới thiệu với độc giả Món Ngon Việt Nam những món ăn mới cho ngày lễ sắp tới. Khởi đầu sẽ là những món trong chuyên mục Kỹ thuật nấu ăn tuy hơi phức tạp nhưng dưới sự hướng dẫn tỉ mỉ, căn kê của đầu bếp sẽ giúp mọi người nắm bắt được các thao tác dễ hơn. Mới lạ hơn khi bạn có thể làm một thực đơn cho cả



gia đình theo gợi ý của Bếp trưởng Romeo Bantiling. Những món ăn tuy có chút cầu kỳ nhưng luôn mang lại cảm giác hưng khởi. Nếu bạn chuộng những món ăn dân dã của người Việt đã có Món Ngon Việt Nam. Buổi hẹn hò trong không khí của đêm Noel, bạn có thể chọn lựa cho mình một chút sành điệu mà vẫn dịu dàng với món "Suon heo sốt kiểu Pháp" đi kèm một ly Blue Margarita trong chuyên mục Thương thức sành điệu. Và kết thúc bạn có thể cùng chuyên mục "Step by step" thực hiện món Bánh chocolate đen hương hạt điều rất đơn giản và ngon miệng nữa.

Với những tiêu chí riêng của mình, Món Ngon Việt Nam kỳ này hứa hẹn mang lại cho quý độc giả những món ăn đầy tinh tế và hấp dẫn. Đây chính là món quà vô giá mà Món Ngon Việt Nam muốn dành tặng cho những người yêu thích ẩm thực, những độc giả trung thành của mình một món quà thật ấm áp và ý nghĩa trong mùa lễ Noel năm nay.

Ru
Vô 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.



Hấp dẫn

52 THƯỜNG THỨC SÀNH ĐIỀU

Nhấp một ngụm Blue Margarita cùng miếng sườn nướng béo ngậy quyên hương xốt cam sẽ mang đến cảm giác sảng khoái

54 HƯƠNG VỊ BÃNH

Vị ngọt ngào truyền thống kết hợp cùng trái cây trong các món bánh sẽ đem lại cảm nhận thú vị cho người thưởng thức

58 DINH DƯỠNG CHO TRẺ

Hấp thu dưỡng chất kém là một trong những nguyên nhân khiến trẻ gầy yếu, xanh xao, chậm phát triển và nhẹ cân

62 SỐNG KHỎE

Sức khỏe con người phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố: ăn, ngủ và cả khi tâm. Vì thế nếu tâm không đúng cách rất dễ mắc bệnh

Khám phá

64 ĂN CHAY ĐỂ KHỎE

Những món chay với rau củ quả tốt cho sức khỏe được chế biến phong cách thuần Việt sẽ giúp ngon miệng hơn

66 DINH DƯỠNG THỰC PHẨM

Được mệnh danh là "vua hải sản", xưa này tôm hùm vẫn là thực phẩm xa xỉ mà không phải ai cũng có điều kiện dùng

81 SẢN VẬT VÙNG

Satay được coi là truyền thống và là món mà du khách có thể tìm thấy ở bất kỳ hàng quán nào khi đến Malaysia

84 RESORT

Six Senses Ninh Van Bay Resort là nơi bạn có thể tận hưởng bầu không khí trong lành của gió biển và núi rừng của Nha Trang

90 DU LỊCH

Hãy cùng trải nghiệm và khám phá sắc màu văn hóa của những điểm đến lý tưởng tại châu Á trong mùa lễ hội cuối năm này

98 GIA VỊ CUỘC SỐNG

Mang một vẻ đẹp mạnh mẽ, hương dương lam đẹp và mang đến nhiều điều hữu ích cho cuộc sống quanh ta

61



65



Đồng hành cùng Món Ngon Việt Nam



BẾP TRƯỞNG ĐỖ BÀ THIÊN

Đảm nhận vai trò bếp trưởng nhà hàng của Ks Kingston, bếp trưởng Đỗ Bá Thiên luôn mang đến cho thực khách sành ăn những bữa tiệc hoàn hảo. Lần này, anh sẽ giới thiệu đến độc giả những món ăn đầy hương vị sắc

trong chuyên mục Thực Đơn Đầu Bếp, với 4 món ăn cho mùa Giáng Sinh.



BẾP TRƯỞNG ROMEO BANTILING

Là cộng tác viên quen thuộc của tạp chí MNVN, bếp trưởng Romeo Bantiling từng góp mặt trong nhiều chuyên mục như Thực đơn đầu bếp, Special Menu, Món Ngon Việt Nam. Trong số báo kỳ này, anh giới thiệu 4 món ngon đậm chất mùa lễ hội trong

chuyên mục Kỹ Thuật Nấu Ăn.



BẾP TRƯỞNG DENNIS KWOK

Từng cộng tác với tạp chí MNVN trong chuyên mục Thường thức sành điệu với món ăn và thức uống hấp dẫn. Trong số báo kì này bếp trưởng Dennis kwok sẽ tiếp tục gửi đến độc giả những món bánh ngon trong chuyên mục Hương Vị Bánh.

Hy vọng các chiếc bánh thơm ngon, tiện lợi này sẽ là gợi ý hấp dẫn để bạn đãi khách trong dịp Noel này.

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 TRIỆU THỊ CHƠI

NGUYỄN TRÚC CHI ĐOÀN MINH TÂM

Chuyên gia dinh dưỡng BS. NGUYỄN LÂM BÌNH

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

Thư tứ 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 272/1 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) 3773.8829 FAX: (04) 3773.8827

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

ĐT: (08) 8320.0717 Fax: (08) 8320.0719

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 bưu 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

Nghiêm 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



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 nãng, 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.

168/28 NGUYỄN CU TRINH, Q.1, HCM ĐIỆN THOẠI: 08. 6273 1326

Noel miền Nam giờ
đã mang hơi hướm
Giáng Sinh hơn khi
“hưởng” chút hơi thở
tươi mát của mùa Đông
xứ lạnh. Vì thế những
đêm tiệc Giáng sinh
sum vầy đầm ấm cũng
ngày một được chăm
chút hơn!

❖ Thực hiện **Bếp trưởng ĐỖ QUANG LONG**

❖ Ảnh **HOÀNG THỤY**



AN LÀNH MÙA Giáng Sinh

Từ lâu nay, tại Việt Nam mùa Noel đã trở thành một ngày hội lớn cho tất cả mọi người, không còn mang sắc màu tôn giáo nữa. Đây là dịp để mọi người bày tỏ tình yêu thương, cùng nhau cảm nhận một mùa Giáng sinh an lành với sự bao dung, chan hòa. Những bữa tiệc Giáng sinh vì thế được nhân rộng và thêm ấm áp.

Trong tiết trời đang vào đông, lạnh se sát, một mùa Giáng sinh đang rộn ràng gõ cửa. Chắc hẳn bạn đang cần một vài ý tưởng cho bữa tiệc họp mặt của gia đình và bạn bè. Ngoài việc dành thời gian trang trí cho bữa tiệc Giáng sinh không chỉ giúp cho bữa tiệc của bạn thêm ấm cúng, ngon miệng, mà còn lưu lại ấn tượng khó phai cho những người bạn yêu thương, thì thực đơn cho đêm tiệc thịnh

soạn của năm cũng là điều bạn đang phải trăn trở.

Thấu hiểu những băn khoăn đó của bạn, trang bìa kì này tạp chí Món Ngon Việt Nam xin gửi đến độc giả một món ăn thuần Việt nhưng lại được pha cách theo hơi hướm hiện đại dành riêng cho Noel năm nay của bếp trưởng Đỗ Quang Long. Không chỉ mang sắc vàng tươi sáng giúp cho bữa tiệc lung linh, món “Cá hơ riêng đồ” còn chứa đựng vị ấm nồng khiến đêm tiệc của bạn thêm ấm áp hơn trong đêm đông. Đối với món ăn này bạn có thể sử dụng bất kì loại cá nào mà gia đình ưa thích. Cá sau khi làm sạch, phi-lê lấy thịt tinh và cắt miếng vuông lớn vừa ăn. Sau đó già nhuyễn riêng đồ và nghệ rồi trộn chung với sả băm nhỏ là ta đã có một

hỗn hợp ướp cá thơm ngon. Hơ cá với hỗn hợp riêng và ít nước dùng đến khi sánh lại thì nêm 1 thìa súp ruốc Huế và gia vị vừa ăn. Sau đó cho tiếp đậu phộng luộc, nấm mèo, tóp mỡ và củ hũ dừa bào mỏng vào đợi sôi lại là được. Khi ăn trang trí ra đĩa và dùng kèm cơm nếp muối mè.

Qua bàn tay khéo léo và tài năng của người đầu bếp, món ăn bình dị trở nên thi vị, hòa hợp, thanh lịch và sang trọng hơn. Vị thơm ngậy của cá lóc, tóp mỡ với vị bùi thơm của đậu phộng, sền sệt nấm mèo, củ hũ dừa, cùng sốt riêng nghệ sẫm sánh hòa quyện tạo cho món ăn một hương vị độc đáo, khiến người ăn cứ muốn được ăn mãi và bữa tiệc đêm đông của gia đình bạn thêm ấm nồng, rộn rã niềm vui.

Thực hiện tại **NHÀ HÀNG ĐẸ NHẤT** (Ks Đệ Nhất, 18 Hoàng Việt, Quận Tân Bình, TP. HCM)



CADOVA WINE CONNOISSEURS



CADOVA JOINT STOCK COMPANY

Add: 108 Ha Huy Tap, Nam Long I, Phu My Hung, Dist. 7, HCMC

Tel: 08 54 101 959 - 08 54 103 777

Website: www.cadova.com.vn - Email: info@cadova.com.vn

Mang không khí mùa Lễ Hội về nhà với Bông Sen Corp

Bên cạnh việc trang hoàng cho ngôi nhà nhỏ xinh xắn thêm ấm cúng, bạn còn có thể thưởng thức những bữa ăn ngon tại gia đình mà không cần phải trải qua nhiều giờ nấu ăn trong bếp vào những ngày cuối năm đầy tất bật này. Hãy chào đón mùa lễ hội rộn ràng bằng chính thực đơn mang về rất phong cách của hệ thống nhà hàng Bông Sen.

Từ ngày 26/11 kéo dài đến 31/12, với chủ đề "Happy Together", hệ thống nhà hàng Bông Sen mong muốn được mang đến cho bạn một bữa ăn đúng chất lễ hội và thật sự thoải mái, hoàn hảo bên bạn bè, người thân trong chính ngôi nhà của bạn.



Khai trương nhà hàng Món Ngon Việt Nam

Nhà hàng Món Ngon Việt Nam của chuyên gia ẩm thực Võ Quốc đã chính thức khai trương tại địa chỉ 72/1 Trần Quốc Thảo, P.8, Q.3, TP.HCM. Toạ lạc trong một khuôn viên khá yên tĩnh và riêng biệt với không gian thoáng đãng của biệt thự kiểu Pháp, nhà hàng Món Ngon Việt Nam mang lại cho thực khách một cảm giác nhẹ nhàng, thư giãn như tách biệt hẳn với những bận bịu lo toan của cuộc sống thường ngày. Thực đơn đa dạng, phong phú với các món ngon đặc sản nhiều vùng miền đến các món "Cơm nhà mẹ nấu", nhà hàng Món Ngon Việt Nam tự hào mang đến hương vị thuần Việt thơm ngon làm hài lòng cả thực khách khó tính nhất.

**Nhà hàng Món Ngon Việt Nam,
72/1 Trần Quốc Thảo, P.8, Q.3, TP.HCM**

Tiệc mừng Giáng Sinh ở nhà hàng Nineteen

Nhà hàng buffet hải sản danh của khách sạn Caravelle, Nineteen, sẽ vẫn giữ vai trò chủ đạo trong dịp Giáng Sinh và Năm Mới. Bạn và gia đình chắc chắn sẽ luôn thích thú và hài lòng với các món truyền thống Việt Nam cũng như các hương vị mới lạ của quốc tế được phục vụ trong các buổi tiệc đêm hay tiệc trưa và tối của ngày Giáng Sinh. Tất cả đều được chế biến bởi đội ngũ đầu bếp giàu kinh nghiệm, đứng đầu là Bếp Trưởng Timo Reuss. Cuộc viếng thăm bắt đầu

của Ông Già Noel với những món quà thú vị dành tặng trẻ em, những bài hát mừng Giáng Sinh truyền thống với giai điệu du dương, ấm áp và màn trình diễn của ban tứ tấu nhạc Jazz sẽ là những điểm nhấn đầy thú vị cho những bữa tiệc buffet tại đây. Đặc biệt hơn nữa, bạn còn được thưởng thức không giới hạn các loại cocktail, rượu hảo hạng và thêm một ly sâm-banh Veuve Clicquot miễn phí. Trong đêm Giáng Sinh (24/12), tiệc tối từ 5h chiều đến 7h30 có giá 1.390.000++đồng/người và tiệc nửa đêm bắt đầu sau 8 giờ có giá 1.980.000++đồng/người. Vào ngày Giáng Sinh (25/12), tiệc trưa có giá 2.280.000++đồng/người và tiệc tối có giá 1.680.000++đồng/người

**Nhà hàng Buffet Nineteen – Tầng trệt Ks Caravelle,
19 -23 Công trường Lam Sơn, Q.1, TP.HCM**



Lễ thả đèn chào đón giáng sinh tại Le Meridien Saigon

Ngày 27 /11 vừa qua – Le Méridien Saigon đã tổ chức nghi thức thả đèn cho cây thông để đón chào mùa lễ hội đầu tiên tại TP.HCM. Chương trình mang đến sự bất ngờ cho các khách mời với tiệc welcome cocktail mang cảm hứng đô thị, theo đó là màn thả đèn đặc sắc và kết thúc với tiệc buffet đặc biệt Surf & Turf được chiêu đãi tại nhà hàng Latest Recipe. Hơn 70 khách mời đặc biệt từ các đại diện kinh doanh chiến lược đến các đối tác truyền thông quan trọng đã đến và chứng kiến sự kiện mang tính biểu tượng này; đánh dấu đây là một trong những sự kiện nổi bật trong năm đầu tiên ra mắt của Le Méridien Saigon. Ngoài ra, khách sạn cũng tổ chức một buổi đấu giá nhỏ được dẫn dắt bởi Tổng Giám Đốc Khách sạn, tất cả tiền quyền góp được trong buổi đấu giá sẽ được chuyển đến cho chùa Linh Sơn. Đây là nơi đang nuôi dưỡng gần 60 em nhỏ từ sơ sinh đến 5 tuổi bị bỏ rơi tại Quận 4 (Tp.HCM).

Ks Le Meridien Sài Gòn, 03 Tôn Đức Thắng, P.Bến Nghé, Q.1, TP.HCM



TẠP CHÍ ẨM THỰC, DINH DƯỠNG
HÀNG ĐẦU VIỆT NAM

Món Ngon Việt Nam

ĐÃ CÓ TRÊN

iPhone iPad



Đón Giáng Sinh tưng bừng tại Market 39

Nhà hàng Market 39 chắc chắn là một điểm đến lý tưởng cho những buổi tiệc cuối năm cùng gia đình, bạn bè và những người thân yêu. Nhằm tạo ra những món ăn ngon hài lòng thực khách, bếp trưởng Erik Fettke cùng đội ngũ đầu bếp tài hoa của ông luôn cố gắng lựa chọn và sử dụng những nguyên liệu tốt nhất để sáng tạo ra những món ăn tươi ngon, phong phú và thịnh soạn cho mùa lễ hội năm nay. Các bé thiếu nhi sẽ được thưởng thức những màn trình diễn đặc sắc và nhận những món quà dễ thương từ ông già Noel. Tiệc tối đêm Giáng Sinh (24/12) từ 18h đến 22h, 1.988.000++đồng/người lớn bao gồm miễn phí sấm panh, rượu vang, rượu cocktails, nước ngọt, trà và cà phê. Tiệc trưa Giáng Sinh (25/12) từ 12h đến 15h giá từ 2.100.000++đồng/người lớn bao gồm miễn phí sấm panh, rượu vang, rượu cocktails, nước ngọt, nước suối, trà, cà phê.

**NH Market 39, Ks
InterContinental Asiana Saigon
Residences, Lê Duẩn – Hai Bà
Trung, Q. 1, TP.HCM**

New World Saigon Hotel Chào Đón “12 Hoạt Động Giáng Sinh”



Giáng Sinh là thời điểm được mong đợi nhất trong mùa lễ hội cuối năm – và chào đón 12 hoạt động trong mùa lễ Giáng Sinh! Lễ hội được bắt đầu bằng hoạt động Thắp Sáng Cây Giáng Sinh vào ngày 4/12/2015.

Năm nay, cây giáng sinh của khách sạn được làm từ những chiếc nón lá, biểu tượng của Việt Nam. Cây giáng sinh “Nón Lá” có chiều cao năm mét, nổi bật với màu vàng và đỏ, mỗi chiếc Nón Lá được bọc đèn LED bao quanh, và treo thành hình tháp nón để tạo hiệu ứng giọt mưa khi nhìn từ bên hoặc từ trên xuống. Ý tưởng của “12 hoạt động Giáng Sinh” bắt nguồn từ một bài hát Giáng Sinh bằng tiếng Anh, trong đó là một chuỗi

các bài hát liệt kê lần lượt những món quà được trao tặng mỗi ngày với số lượng tăng lên liên tiếp trong 12 ngày Giáng Sinh. Chuỗi 12 hoạt động Giáng Sinh của khách sạn kéo dài đến tận ngày 25/12, cùng tỏa sáng và lấp lánh với lớp Học Làm Trang Sức, hoặc thiết kế Ngôi Nhà Bánh Gừng thật ngọt ngào. Hãy vui vẻ nâng ly và pha chế trong lớp Chế Biến Cocktail Giáng Sinh, và lan truyền niềm hân hoan của ngày hội bằng hoạt động Thiết Kế Thiệp Giáng Sinh cho những người yêu quý. Khách hàng cũng có thể tham dự lớp dạy nhảy Zumba để giảm căng thẳng hoặc dành thời gian cùng gia đình để cổ vũ cho các bé trong hoạt động Siêu Đầu Bếp Như New World và Tìm Kho Báu Giáng Sinh.

Ks New World, 76 Lê Lai, Q. 1, TP.HCM

Tiệc tự chọn độc đáo cho mùa lễ hội tại Ks Eastin Grand Saigon



Đại tiệc được trang hoàng lung linh sắc màu và không khí lễ hội đang chờ đón bạn và gia đình tại nhà hàng Café Saigon. Đặc biệt bạn sẽ được phục vụ không giới hạn các loại rượu vang và sấm-panh hảo hạng cùng đại tiệc tự chọn với rất nhiều các món ăn Âu Á. Đồng thời bạn có thể gọi món tại bàn và được phục vụ nhiệt tình tại chỗ. Tiệc trưa tự chọn ngày lễ hội (24/12 & 1/1) giá 499.000đồng++/khách, chỉ bao gồm thức ăn. Tiệc tối tự chọn ngày lễ hội (24 - 25/12, 31/12) giá 1.399.000đồng++/khách, đã bao gồm gói thức uống và trẻ em từ 5-16 tuổi sẽ được giá giảm 50%. Tiệc tối Grand buffet từ Thứ 6 - Chủ Nhật hàng tuần trong tháng 12 & 1/1/2016 với giá 799.000đồng++/khách.

NH Café SaiGon, tầng trệt Ks Eastin Grand Saigon, 253 Nguyễn Văn Trỗi, Q.Phú Nhuận, TP.HCM

Trải nghiệm phồn hoa tại trái tim thành phố

Các ngày Chủ nhật trong suốt tháng 12, ngày Noel 25/12 và ngày đầu Năm mới 01/1, hãy khám phá tiệc trưa thịnh soạn trong không khí và thanh âm rộn rã của mùa lễ hội với ẩm thực Pháp nguyên bản hòa nhịp cùng những món ngon nổi tiếng. Những ngày đẹp nhất trong năm tại nhà hàng và lounge R&J sẽ là kỷ ức ngọt ngào cho các đôi uyên ương với mùi hương ấm nồng và thanh lịch cùng những bữa tiệc Italy thuần túy được phục vụ từ 1 đến 30/12. Dạ tiệc cuối năm cùng với gia đình, bạn bè và đối tác đã sẵn sàng từ nay đến hết 13/3/2016.

NH & Lounge R&J, Ks The Reverie Saigon, 22-36 Nguyễn Huệ & 57-69F Đồng Khởi, Q. 1, 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 TRẦN

(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

BỐC VỎ DỪA BẰNG RĂNG

Ông Andres Gardin, 64 tuổi, người Panama đang ấp ủ hy vọng được ghi tên mình vào sách kỷ lục thế giới Guinness với khả năng bóc vỏ dừa bằng răng nhiều nhất thế giới.

Tại nơi ông sinh sống, người dân thường gọi ông là người có hàm răng thép bởi ông có thể bóc 500 quả dừa trong vòng 6 giờ mà không cần dùng dao. Từ khi còn là một cậu bé 11 tuổi, ông đã có khả năng dùng răng để cắn và bóc xé vỏ dừa. Hơn 50 năm, ông đã bóc vỏ hơn 100.000 quả dừa. Ông hy vọng khả năng này của mình sẽ được sách kỷ lục thế giới xem xét và ghi nhận.



Chuyện Sạ Đờ Đây

NGƯỜI ĐÀN ÔNG NGHIỆN ĂN CÔN TRÙNG

Xuất hiện trong chương trình "My crazy Obsessions" của kênh truyền hình TLC, Mỹ, anh David Grace, giáo viên dạy tiếng Anh đến từ Providence, bang Rhode Island cho biết mình nghiện ăn các loại côn trùng, trong đó nhộng ruồi là món khoái khẩu nhất. Ngoài ra anh còn ăn bọ, gián, kiến...

David cho biết, hơn 11 năm trở lại đây anh đã ăn tổng cộng 5.000 loại côn trùng khác nhau. Hiện tại, anh đang dự trữ khoảng 12.000 con côn trùng từ 20 loài khác nhau. Đây là các món ăn đổi vị khi David cảm thấy nhạt miệng. Nhiều người nhận xét đây là thói quen lập dị nhưng David lại cho rằng một nửa dân số thế giới cũng dùng côn trùng như món ăn bình thường. Ví dụ như châu chấu chứa nhiều vitamin hơn thịt bò nhưng lại có hàm lượng chất béo thấp hơn, có lợi cho sức khỏe.



Khắp Nơi Có Gì

TÚI TRÀ LỚN NHẤT THẾ GIỚI

Công ty thực phẩm Planet Organic tại Úc vừa cho ra mắt túi trà khổng lồ lớn và nặng nhất thế giới có trọng lượng 151kg. Với chiều cao 3m, túi trà khi nâng lên hay di chuyển đều cần dùng máy móc. Theo dự kiến, túi trà này sẽ chế được khoảng 100.000 tách trà để phục vụ cho tất cả những



ai yêu trà. Vì chưa tìm được vật đủ kích cỡ để cho túi trà này vào pha trong nước nóng nên nhà sản xuất chưa có ý định pha nóng. Túi trà sẽ được bán đấu giá để gây quỹ cho một chương trình nghiên cứu về bệnh ung thư.

Trước đó, vào năm 2011, một công ty trà ở Portsmouth cũng lập kỷ lục với túi trà nặng 120kg.

Bí Quyết Đầu Bếp

Đầu bếp Nguyễn Trường Tâm

LOẠI BỎ VẾT CHÁY

ĐEN TRÊN CHẢO

Khi chế biến các món ăn, do vô tình, bạn có thể để lại những vết đen trên chảo, gây khó khăn trong các lần sử dụng sau. Bếp trưởng Nguyễn Trường Tâm (nhà hàng Three Amigos) sẽ hướng dẫn bạn một vài mẹo loại bỏ các vết cháy này.

- Bột nở: Khuấy đều bột nở với nước lọc, sau đó từ từ cho hỗn hợp vào chảo bị cháy, đun nhỏ lửa trong khoảng 20 phút, vết cháy sẽ bở ra và nổi lên bề mặt, tắt bếp, dùng miếng chùi cơ rửa các vết cháy còn bám lại.

- Giấm: Cho nước vào 1/2 chảo, đun sôi sau đó cho chút giấm vào rồi đặt nắp đun nhỏ lửa khoảng 30 phút, khi sôi mở nắp để hơi nước thoát ra ngoài. Cách này vừa giúp làm sạch các vết cháy vừa giúp khử mùi trong nhà bếp.

- Muối: Cho hỗn hợp muối pha loãng với giấm vào chảo ngâm từ 10-15 phút cũng giúp tẩy vết đen. Cách này áp dụng rất thích hợp với trường hợp vô tình để lửa lớn cháy sém nồi thức ăn.

- Táo: Vỏ táo rất hữu hiệu để "đánh tan" vết đen của chảo, xoong nồi. Chỉ cần bỏ vỏ vào chảo bị đen, đun sôi, các vết đen sẽ dần biến mất.





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	●●●●●
Satê 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>



Nhà hàng Món Ngon Việt Nam mang đến cho dân sành ẩm thực thưởng thức món ăn cung đình, món ăn tinh túy 3 miền dành để tiến Vua

72/1 Trần Quốc Toản, Phường 8, Quận 3 - Hotline: 096 456 6966



Ăn Vặt

Với sự sáng tạo của người đầu bếp, những món như bắp xào hải sản, gỏi bánh tráng, trứng vịt lộn sốt me... tạo nên những món ăn vặt rất “Việt Nam”





◀ Trứng ba tầng

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g đậu phụ non
- >> 1 quả trứng bác thảo
- >> 1 quả trứng gà

15g chà bông, 5g bột chiên giòn, 5g bột xù, 10ml nước tương; Dầu ăn, xà lách, ngô ri, dưa chua từ củ cải trắng và cà rốt

THỰC HIỆN

- ① Đậu phụ non xắt khoanh vừa ăn. Trứng bác thảo lột vỏ, xắt lát. Trứng gà tách vỏ, đánh tan. Xà lách, lá ngô ri rửa sạch, để ráo nước
- ② Lăn lượt lần từng miếng đậu phụ non qua bột chiên giòn, nhúng qua trứng gà rồi lăn qua bột xù

③ Bắc chảo nóng, cho ngập dầu ăn, thả đậu phụ vào chiên vàng đều là được

④ Bày đậu phụ ra đĩa. Trên mỗi miếng đặt một lát trứng bác thảo. Cho tiếp một ít chà bông lên trên. Trang trí thêm với lá ngô ri. Món này dùng kèm với nước tương ớt cùng xà lách, dưa chua sẽ rất ngon.

MÁCH NHỎ

>> Trứng bác thảo là loại trứng được ngâm trong một hỗn hợp đặc biệt được làm từ đất sét pha kiềm và nước. Trứng này có vị lạt nhưng rất béo, có thể dùng ngay, không cần luộc.

▲ Bắp xào hải sản

NGUYÊN LIỆU

- >> 20g mực
- >> 20g tôm
- >> 110g ngô nếp hạt

10g rước kho, 5g hành lá, 10g bơ thực vật, 10g đường, 10g dầu ăn

THỰC HIỆN

- ① Ngô rửa qua cho sạch, để ráo nước. Tôm lột nõn vỏ, bỏ chỉ đen. Mực làm sạch. Các loại hải sản xắt hạt lựu. Rước kho nhặt sạn, rây vụn. Hành lá cắt gốc, nhặt bỏ lá ứa, rửa sạch, xắt nhỏ
- ② Bắc chảo nóng với dầu ăn, cho hải sản vào xào săn
- ③ Lấy chảo khác, đun tan chảy bơ, cho ngô vào đảo đều. Trút tiếp hải sản vào xóc nhanh tay, nêm thêm đường, cho hành lá xắt nhỏ và rước vào cùng. Lắc đều chảo lần cuối, tắt bếp
- ④ Trút hỗn hợp ra đĩa, trang trí thêm với ngô tây. Dùng nóng với tương ớt.

MÁCH NHỎ

>> Không nên chọn ngô quá già để chế biến, ngô sẽ cứng và không ngon. Cũng không nên dùng bắp Mỹ, sẽ không dẻo. Món này nên dùng nóng ngay khi chế biến, như vậy ngô sẽ dẻo và thơm ngon nhất.

▼ Gỏi bánh tráng hải sản

NGUYÊN LIỆU

- >> 20g tom
- >> 20g mực
- 2 quả trứng cút, 10g nước kho,
- 20g muối tôm, 50g bánh tráng,
- 10g rau răm, 10g xoài sống, 5g
- nước tắc, 20g hành phi, 5g đậu
- phộng rang, 10g dầu sa-tê, 5g
- nước dùng bò sanch

THỰC HIỆN

- ❶ Tom lột nòn vỏ, bỏ chỉ đen, mực làm sạch, tất cả xắt hạt lựu. Trứng cút luộc chín, lột vỏ, bỏ đôi. Rước khô nhạt sần, rây bột vụn
- ❷ Bánh tráng xắt sợi vừa ăn. Rau răm nhạt rửa sạch, vẩy ráo, xắt rối. Xoài gọt vỏ, bào sợi
- ❸ Bắc chảo nóng, cho tôm, mực vào xào chín, sần, kho

❹ Nước trộn gỏi: Cho hỗn hợp nước tắc, muối tôm, dầu sa-tê, nước dùng bò vào thố, khuấy đều tay

❺ Cho bánh tráng, hải sản, rau răm, xoài sống, rước khô vào thố nước trộn gỏi, trộn đều tay sao cho hỗn hợp thấm gia vị

❻ Bày hỗn hợp ra đĩa, rắc đậu phộng rang, hành phi và sắp trứng cút lên trên. Dùng ngay.

MÁCH NHỎ

- >> *Bánh tráng trộn có nguồn gốc và phổ biến ở miền Nam. Nguyên liệu chính và làm nên vị lạ cho món gỏi là bánh tráng. Sau khi chế biến nên dùng ngay, nếu để lâu bánh dễ bị ỉu, không ngon.*

▶ Trứng vịt ương

NGUYÊN LIỆU

- >> 2 quả trứng vịt lộn
- >> 30ml nước cốt me
- 20g hành phi, 10g đậu phộng rang, 18ml nước mắm
- ngon, 20g đường, 5g muối, 5g bột ngọt; Rau răm

THỰC HIỆN

- ❶ Trứng vịt lộn luộc chín, tách vỏ, để riêng vỏ chèn
- ❷ Rau răm nhạt bỏ lá ủa, rửa sạch, để ráo
- ❸ Cho hỗn hợp nước cốt me, nước mắm, đường, muối, bột ngọt vào thố sanch nhỏ. Đun sôi hỗn hợp, bớt lửa cho sôi liu riu. Cho tiếp trứng vịt lộn vào thố, đun khoảng 5 phút hoặc đến khi thấy nước cốt me sanch lại là được
- ❹ Dọn trứng ra đĩa. Khi ăn rắc hành phi cùng đậu phộng rang giòn lên trên. Dùng nóng kèm với rau răm rất ngon.

MÁCH NHỎ

- >> *Trứng vịt lộn không nên quá non hay quá già, sẽ không ngon. Nên chọn trứng được ấp từ 19 đến 21 ngày là vừa và ngon nhất. Khi cho trứng vào thố, liên tục múc nước cốt me nổi lên trứng để trứng thấm gia vị mới ngon.*





Trăm nghe KHÔNG BẰNG MẮT THẤY

✦ Bài THIÊN CẢNH ✦ Ảnh NGUYỄN LUÂN

Với mục tiêu đưa nhà hàng Lotus Court trở thành nhà hàng tốt nhất ở Việt Nam, có thể thấy bếp trưởng Ng Chee Kin là một người có hoài bão lớn trong nghề, dám đặt ra mục tiêu và nỗ lực biến chúng thành hiện thực



Bếp trưởng Ng Chee Kin đã có kinh nghiệm 20 năm làm đầu bếp trong các nhà hàng Trung Hoa tại Indonesia, Malaysia, Singapore, Ma Cao, Borneo và Trung Quốc. Ông cũng rất thành công trong việc khai trương các nhà hàng Trung Hoa tại những khách sạn mang thương hiệu Mandarin Oriental ở Kuala Lumpur và Jakarta. Ông còn được bình chọn là đầu bếp Trung Hoa giỏi nhất cho danh hiệu ẩm thực Quảng Đông của giải thưởng "Hospitality Asia Platinum Awards 2007 - 2008".

Chào ông, xin hỏi ông đã đến với nghề bếp như thế nào?

Khi tôi còn nhỏ, nhà tôi bán quán ăn. Ngoài giờ đi học, thời gian rảnh rỗi tôi thường phụ giúp cha mẹ làm những việc vặt cho quán ăn gia đình. Có lẽ việc tiếp xúc với thức ăn hàng ngày ở quán ăn gia đình đã hình thành nên niềm đam mê của tôi đối với nghề bếp. Không chỉ vậy, tôi còn chịu ảnh hưởng sâu sắc từ tính cần cù, siêng năng, hiếu khách của cha mẹ. Và khi lớn lên, tôi đã chọn nghề bếp như một điều hiển nhiên.

Thời gian đầu mới đến Việt Nam, trở ngại lớn nhất đối với ông là gì?

Về công việc khi mới đến Việt Nam, tôi gần như không có trở ngại nào cả. Với kinh nghiệm hơn 20 năm trong nghề và đã làm việc ở nhiều nước trên thế giới nên tôi có khả năng thích nghi với môi trường mới khá nhanh. Còn về mặt giao tiếp, có lẽ ngôn ngữ chính là trở ngại lớn nhất đối với tôi. Tôi đang cố gắng học thêm tiếng Việt để có thể tìm hiểu sâu hơn về ẩm thực Việt và giao tiếp với mọi người bằng tiếng Việt.

Đã ở Việt Nam một thời gian, ông cảm thấy học tiếng Việt có khó không?

Khó chữ, rất khó nữa là đặng khác. Tiếng Việt khó học hơn tiếng Anh, tiếng Hoa ở chỗ tiếng Việt có dấu, chỉ cần thay đổi dấu là ý nghĩa đã khác, cách đọc cũng khác, chẳng hạn như từ cà, đổi dấu sắc thành dấu huyền đã trở thành cà. Hơn nữa, ở độ tuổi của tôi, việc học thêm một ngôn ngữ mới nào đó cũng không phải là chuyện dễ dàng.

Vậy hiện tại ông giao tiếp với nhân viên của mình bằng ngôn ngữ nào?

Chủ yếu bằng tiếng Anh và tiếng Hoa.

Ông đã đến Việt Nam được bao lâu rồi?

Tôi đến Việt Nam đã hơn một năm và làm việc tại nhà hàng Hoa Lotus Court từ đó đến nay.

Chắc ông đã có dịp được dùng thử nhiều món ăn Việt rồi, ông thích nhất món gì?

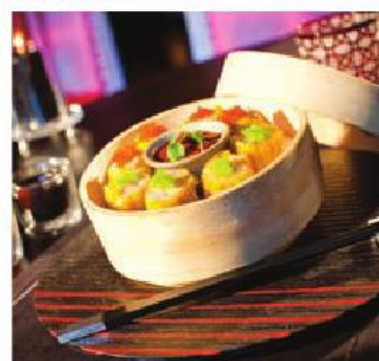
Đúng vậy, tôi đã được ăn thử nhiều món Việt. Tôi rất ấn tượng với cách chế biến món ăn đặc biệt và độc đáo của đất nước các bạn. Món Việt là một trong những món ăn ngon nhất tôi đã được nếm qua từ trước đến giờ. Món tôi thích nhất là phở bò, chả giò và cháo tôm. Dĩ nhiên không thể không nhắc đến cà phê, phải nói rằng cà phê Việt Nam là "số 1", hương và vị đều rất tuyệt vời.

Đến Việt Nam hơn một năm, ông đã đi tham quan nhiều nơi ở TP. Hồ Chí Minh chưa?

Tôi đã đến tham quan khu Chợ Lớn và nhiều nơi khác ở TP.HCM. Tôi rất thích đi du lịch, đi tham quan đây đó để mở rộng tầm hiểu biết, nâng cao kiến thức. Tôi quan niệm "trăm nghe không bằng mắt thấy", dù đọc

bao nhiêu sách, nghe bao nhiêu người kể cũng không bằng tận mắt nhìn thấy một lần. Chẳng hạn khi đến Việt Nam tôi mới biết ở đất nước các bạn có rất nhiều loại gạo, có những món đặc sản như nước mắm, mắm tôm, bánh mì... Cũng như cà phê, nước mắm và mắm tôm của Việt Nam vô cùng thơm ngon. Một số quốc gia khác cũng chế biến hai loại nguyên liệu này nhưng với tôi, không đâu ngon bằng Việt Nam. Theo tôi, một điểm đặc trưng nữa của ẩm thực Việt Nam là sự đồng nhất về chất lượng, lấy ví dụ như món phở, dù là ở quán ăn bình dân hay nhà hàng cao cấp thì bánh phở vẫn mềm, nước dùng vẫn trong, ngọt.

Là một đầu bếp món Hoa, ông cảm thấy món Việt và món Hoa giống nhau ở điểm nào?



Theo ý kiến của cá nhân tôi, văn hóa ẩm thực của người Việt và người Hoa có nhiều sự tương đồng trong việc sử dụng thành phần nguyên liệu, mùi vị cũng như cách nấu nướng.

Điều hành bếp của một khách sạn lớn như Mövenpick là một trọng trách nặng nề. Ông có gặp khó khăn gì trong công việc không?

Không, bởi vì nhân viên của tôi đều là những người làm việc có trách nhiệm, chăm chỉ, chịu khó, ham học hỏi, có chí cầu tiến, tôi rất hài lòng về họ. Nhà hàng Hoa Lotus Court đã vinh dự nhận được "Giải thưởng xuất sắc về phong cách thể hiện" do tạp chí The Guide trao tặng. Đây là phần thưởng chung cho tất cả chúng tôi, và cũng là động lực thúc đẩy chúng tôi phấn đấu nhiều hơn nữa cho công việc.

Cám ơn những tình cảm của ông dành cho món ăn Việt. Chúc ông luôn khỏe mạnh và đạt được nhiều thành công hơn nữa.



Cá hồi tay cầm

NGUYÊN LIỆU

- >> 180g phi-lê cá hồi
- >> 20g hành
- >> 20g gừng

10g hành lá, 5g ớt kho, 1g tiêu, 25g bột năng, 15g đường, 1 thìa cà phê dầu mè, 1 thìa súp tương cà, 1 thìa súp tương ớt, 1 thìa súp nước tương, 1 thìa súp giấm đen, 1 thìa súp nước dùng; Dầu ăn; Thớt cắt

THỰC HIỆN

- ❶ Cá hồi cắt khối vuông 2cm. Tắm lên cá một

lớp bột năng

- ❷ Hành tây cắt khối vuông 2cm. Gừng cắt lát. Tỏi băm nhuyễn. Hành lá cắt khúc dài 2cm
- ❸ Bắc chảo dầu nóng, cho cá vào chiên đến khi vàng giòn, vớt cá ra để ráo dầu
- ❹ Chắt bột dầu, vụn nhỏ lửa, cho ớt kho, hành tây, gừng, tỏi vào phi thơm. Sau đó cho nước, tương, tương ớt, nước tương, giấm đen, đường vào đun sôi. Cho cá vào, vụn lửa lớn, đảo đều tay đến khi nước sệt sệt lại, chuyển sang màu nâu
- ❺ Múc món ăn vào nồi đất, cho hành lá vào đun nhỏ lửa trong vài phút. Tắt bếp, rắc thêm một ít tiêu. Dùng nóng với cơm.

AMIGO

Grill Restaurant

55 Nguyễn Huệ., Q.1, TP.HCM • ĐT: (84.8) 3824 1248
www.amigo.wmcvietnam.com

Lối cuốn VỊ NGON TỪ MEXICO



BÁNH TACOS MEXICO VỚI THỊT BÒ VÀ THỊT GÀ



THÂN BÒ VÀ THỊT GÀ XIÊN QUE NƯỚNG CAY



BÒ MỸ HÂM CAY

Đầy hương vị và sắc màu, cảm nhận sức hấp dẫn tự nhiên từ những món ăn Mexico truyền thống

► **GIÁ TỪ 110.000**

++Giá theo tiền đồng Việt Nam, chưa bao gồm VAT và phí phục vụ



Managed by **WMC** GROUP - www.wmcvietnam.com

Thanh điệu

Vị giòn tan của khoai môn chiên cộng với vị bùi bùi thơm phức của tôm nướng, hòa lẫn với vị chua thanh dịu nhẹ của canh ngọt cá ba sa và kết thúc bởi dư vị ngọt ngào của bánh chuối nướng bọc nếp... rất ngon và độc đáo!

Thực hiện LÊ HOÀNG LONG - NGUYỄN THANH HÒA Ảnh QUỐC CƯỜNG

Tôm nướng tỏi

NGUYÊN LIỆU

- >> 500g tôm sú lớn
- >> 100g bột chiên xù
- >> 1 trái chanh

5g tỏi, 5ml dầu ô-liu, 1 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê tiêu, 1/2 thìa cà phê đường; Cà chua bi, ngò trang trí

THỰC HIỆN

1 Tôm rửa sạch, bóc nõn vỏ, bỏ đầu. Ướp tôm với tỏi, dầu ô-liu, muối, đường, tiêu trước khoảng 15 phút cho thấm

- 2 Cho bột chiên xù vào khoảng 1 chén nước lạnh, khuấy đều cho hỗn hợp bột hơi sánh lại. Tỏi bóc vỏ, đập giập
- 3 Áo tôm qua hỗn hợp bột xù. Cho tôm vào lò nướng ở 170°C trong khoảng 3 phút cho tôm chín tới
- 4 Sắp tôm ra đĩa, cho cà chua, ngò vào trang trí. Ăn kèm muối tiêu chanh.

MÁCH NHỎ

Nên chọn những con tôm còn sống, vỏ bóng và trơn, sống giữa thân tôm tươi và trong khi ăn thịt sẽ chắc và ngọt hơn.





Gỏi mực nướng khoai môn chiên

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g mực nang
- >> 1 củ khoai môn nhỏ
- >> 1 củ hành tây

20g cần tàu, 1 trái ớt sừng, 1 thìa cà phê nước tương, 1 thìa cà phê tương ớt

Nước sốt gỏi: 1 thìa súp nước mắm, 1 thìa súp đường, 1 thìa súp tương ớt, 1 thìa súp nước cốt tắc

THỰC HIỆN

- ❶ Mực lột da, rửa sạch, khứa mắt vồng, ướp với tương ớt và nước tương, nướng chín tới
- ❷ Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi, chiên giòn

❸ Hành tây, ớt sừng làm sạch, thái sợi. Cần tàu xắt nhỏ

❹ Nước sốt: Trộn đều nước mắm, đường, tương ớt, nước cốt tắc đun nhỏ lửa thành hỗn hợp sệt, tắt bếp

❺ Trộn đều khoai môn, hành tây, cần tàu, ớt sừng và mực. Chan nước sốt cho đều, dùng kèm với bánh phồng tôm và nước mắm chua ngọt.

MÁCH NHỎ

Có thể thay nước cốt tắc bằng nước cốt chanh, nhưng 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 đều bên ngoài.



Canh cá ba sa nấu ngọt

NGUYÊN LIỆU

- >> 300g cá ba sa
- >> 2 trái cà chua
- >> 1/4 trái thơm

1 trái ớt sừng, 100g cần nước, 2 củ hành tím, 1 thìa cà phê muối, 2 thìa cà phê đường, 2 thìa cà phê hạt nêm, 2 thìa súp dầu ăn; Thì là

THỰC HIỆN

- ❶ Cá ba sa làm sạch, cắt khúc vừa ăn
- ❷ Cà chua rửa sạch, xát muối cau. Thơm, ớt sừng xát lát. Rau cần nhặt bỏ gốc già, bỏ

bột lá, cắt khúc ngắn khoảng 5cm. Hành tím bóc vỏ, băm nhỏ. Thì là xắt nhỏ

❸ Cho dầu ăn vào chảo, phi thơm hành tím, cho khoảng 1 lít nước vào đun sôi, thả cá vào đun sôi kỹ lần nữa sau đó mới cho cà chua, thơm, ớt vào. Nêm nêm gia vị vừa ăn. Nước sôi cho cần vào, nhắc xuống. Múc canh vào tô, cho thì là vào.

MÁCH NHỎ

Khi cho rau cần vào không nên đun nước canh sôi lâu vì cần chín quá ăn sẽ bị dai, không ngon. Nếu muốn nước canh chua hơn, bạn có thể cho thêm me vào.

Chuối nướng bọc nếp

NGUYÊN LIỆU

>> 4 quả chuối sứ
>> 100g nếp
>> 50g đậu phộng rang
20g mè trắng rang, 1 nhánh lá dứa, 3 thìa cà phê muối, 2 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê bột năng, 100ml nước cốt dừa; Lá chuối

THỰC HIỆN

- 1 Nếp ngâm với nước pha 1 thìa cà phê muối để qua đêm, vớt ra để ráo. Trộn nếp với lá dứa, 1 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê đường rồi nấu chín. Xới ra để nguội.
- 2 Chuối bóc vỏ, ướp muối, đường còn lại, để khoảng 2-3 giờ đồng hồ.

3 Đậu phộng giã nhỏ. Lá chuối rửa sạch, cắt thành từng miếng vừa. Pha bột năng vào nước cốt dừa, đun cho sánh lại.

4 Trải lá chuối ra đĩa, cho nếp lên, cán mỏng, ém chặt tay, đặt chuối vào giữa, cuộn chặt lại. Đem chuối nướng, khi bề mặt nếp bên ngoài hơi sém vàng là được.

5 Sắp chuối ra đĩa, rắc đậu phộng và mè lên trên. Ăn kèm nước cốt dừa.

MÁCH NHỎ

Phải để cơm nếp thật nguội mới đem cán. Cán xong nhớ ém chặt tay để khi cuộn lại sẽ tròn và đẹp hơn. Nướng nhỏ lửa để chuối chín mà xôi không khét.



Sum Và

khẩu phần
4 người
thực hiện
20 phút

Đêm Noel, đón chào thời khắc Chúa giáng trần, được quây quần vui vẻ bên bạn bè, gia đình, không thể thiếu những bữa tiệc sum vầy, ấm áp trên nền những bản nhạc Giáng sinh rộn ràng



Thực hiện **Bếp trưởng ROMEO BANTLING**
Ảnh **HOANG THUY**



Gan ngỗng sốt si-rô

NGUYÊN LIỆU

>> 130 g	gan ngỗng
>> 80 ml	si-rô cherry đen
>> 60 ml	si-rô cam
>> 1 ổ	bánh mì dài

1 thìa sup rosemary xắt nhỏ, 1 thìa sup dầu ô-liu, 1 thìa cà phê muối tiêu; Xà lách, cành thyme trang trí

THỰC HIỆN

- 1 Gan ngỗng thái miếng vừa ăn, ướp với rosemary, muối, tiêu cho thấm
- 2 Bánh mì xắt lát xéo, nướng vàng mặt
- 3 Bắc chảo nóng với ít dầu ô-liu, áp chảo gan ngỗng cho sém cạnh, đem nướng ở 180°C trong 6 phút
- 4 Đun nóng si-rô cam, si-rô cherry đen, khuấy đều sốt
- 5 Bày gan ngỗng ra đĩa cùng bánh mì, rưới nước sốt lên trên. Trang trí với xà lách và cành thyme.

MÁCH NHỎ

Để làm si-rô trái cherry tươi, ép cherry lấy nước cốt sau đó bắc lên bếp đun sôi. Khi nước còn phân nửa, cho đường vào khuấy đều liên tục, khi thấy hỗn hợp sánh lại là được.



Súp cà chua

NGUYÊN LIỆU

>> 1 kg	cà chua
>> 150 g	hành tây
>> 3 chén	nước dùng gà
>> 1/2 chén	kem tươi

2 tép tỏi, 2 thìa súp bơ lạt, 2 thìa cà phê
húng quế băm nhỏ, 1 thìa cà phê muối
tiêu; Bánh mì phết cà chua tươi băm
nhuyễn

THỰC HIỆN

- ➊ Hành tây, tỏi lột vỏ, xắt nhỏ cùng cà chua, để riêng mỗi loại
- ➋ Đun bơ tan chảy, xào hành tây, tỏi cho thơm, cho tiếp cà chua vào xào. Trút nước dùng gà vào đun sôi, nêm húng quế, muối tiêu để tạo vị. Đun súp trên lửa nhỏ khoảng 35 phút thì tắt bếp, để nguội. Cho súp vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, rây mịn
- ➌ Hâm nóng súp, cho kem tươi vào đảo nhẹ tay
- ➍ Múc súp ra chén, dùng kèm với bánh mì phết cà chua băm nhuyễn.

MÁCH NHỎ

Khi xào nên để lửa vừa sẽ làm cà dễ lên màu đỏ đẹp hơn. Còn khi nấu với sữa tươi cũng không cho lửa lớn để tránh sữa vón cục. Bạn có thể thay cà chua bằng bí đỏ nếu thích.



khẩu phần
4 người
thực hiện
40 phút

khẩu phần
4 người
thực hiện
20 phút





Cá hồi kèm salad dưa chuột

NGUYÊN LIỆU

- >> 300g cá hồi
- >> 100g dưa chuột
- >> 75g trứng cá hồi

50g hành tây thái lát mỏng, 60ml sốt phương Đông, 5ml rượu vodka, 5ml dầu ô-liu, 1 trái chanh vàng, 1 thìa súp ớt sừng thái sợi, 2 thìa cà phê nước cốt chanh, 2 thìa cà phê muối tiêu, 1 thìa cà phê thì là xắt nhỏ

THỰC HIỆN

- 1 Cá hồi xắt hạt lựu
- 2 Dưa chuột bỏ ruột, xắt lát mỏng. Chanh tách múi, bỏ vỏ, hạt
- 3 Trộn đều cá hồi, nước chanh, rượu vodka, thì là với một nửa dầu ô-liu, muối tiêu. Dưa chuột, hành tây, ớt thái sợi và lượng muối tiêu, dầu ô-liu còn lại cũng trộn đều, để riêng
- 4 Cho khuôn ra giữa đĩa, trút cá hồi vào, rồi đến dưa chuột, ém chặt. Lấy khuôn ra khỏi đĩa, bày trứng cá hồi lên trên, xung quanh đặt lát chanh đã lột vỏ.
- 5 Cuối cùng, nhỏ vài giọt sốt phương Đông lên trên.

MÁCH NHỎ

Sốt phương Đông được làm từ ớt, dầu mè, tỏi, giấm trắng, nước tương, tiêu đen... Bạn có thể mua sốt tại các cửa hàng bán đồ khô ở chợ Bến Thành hoặc trên đường Hàm Nghi.



Salad cá hồi

NGUYÊN LIỆU

300g..... phi-lê cá hồi
200g..... xà lách
100g..... hành tây
20g quả ô-liu ngâm giấm, 1 thìa súp giấm,
3 thìa cà phê dầu ô-liu, 2 thìa cà phê mù
tạc vàng, 1 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà
phê mật ong, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1 quả
chanh vàng

THỰC HIỆN

- ❶ Cá hồi thái lát mỏng
- ❷ Xà lách rửa sạch, xắt nhỏ
- ❸ Hành tây lột vỏ, thái lát mỏng, ngâm trong nước lạnh có pha thêm chút muối. Chanh vàng thái múi cau
- ❹ Hòa tan giấm, dầu ô-liu, mù tạc vàng, muối, mật ong, tiêu trong thố lớn. Cho cá hồi, xà lách, quả ô-liu, hành tây vào trộn nhẹ tay
- ❺ Bày salad ra đĩa, trang trí thêm lát chanh vàng, dùng ngay.

MÁCH NHỎ

Cá hồi để làm salad phải chọn loại thật tươi. Nếu chưa dùng thì phải để lạnh, khi nào trộn salad mới lấy ra. Vì cá tươi nên chỉ cần dùng với nước trộn mù tạc, không áp chảo trước.







Ice Cream Cassata

NGUYÊN LIỆU

>> 1 gói bánh xốp đơn chiếc, loại mỏng
>> 150g kem dầu
150g kem chocolate, 150g pho-mai ricotta, 20g đường xay, 45g trái cây vụn sấy khô, 2 thìa súp rượu Amaretto Galliano; Whipping cream, chocolate đen vụn, trái việt quất, trái mâm xôi, vỏ cam xắt sợi, khuôn bánh

THỰC HIỆN

- ❶ Xếp bánh xốp trong khuôn sao cho bánh mang hình dạng của khuôn
- ❷ Dùng bàn chải quét một lớp rượu Amaretto Galliano lên bánh xốp
- ❸ Kem dầu tây để mềm, cho vào khuôn, làm mịn bề mặt, để ngăn lạnh 30 phút cho đông
- ❹ Pho-mai Ricotta, đường xay, trái cây khô vụn cho vào thố, trộn đều. Cho tiếp lớp hỗn hợp này vào khuôn, làm mịn bề mặt, để trong ngăn lạnh 30 phút cho đông
- ❺ Cuối cùng cho kem chocolate mềm vào khuôn, làm mịn bề mặt. Ép một lớp bánh xốp phủ bề mặt, để trong ngăn lạnh thêm 2 giờ nữa
- ❻ Úp bánh ra đĩa, cắt thành từng miếng. Rắc chocolate vụn lên trên, trang trí thêm với whipping cream, mâm xôi, việt quất, vỏ cam xúng quanh. Rưới nước sốt chocolate lên trên, dùng ngay.

MÁCH NHỎ

Để làm nước sốt chocolate, dùng 30g chocolate đen đun cho tan chảy, cho thêm 1 thìa súp rượu rum vào khuấy đều. Khi sốt sánh lại thì tắt bếp ngay, nhắc xuống.

HẠT DẸ

Yêu Thương

✧ Bài SSARY ✧ Minh họa R.O.K

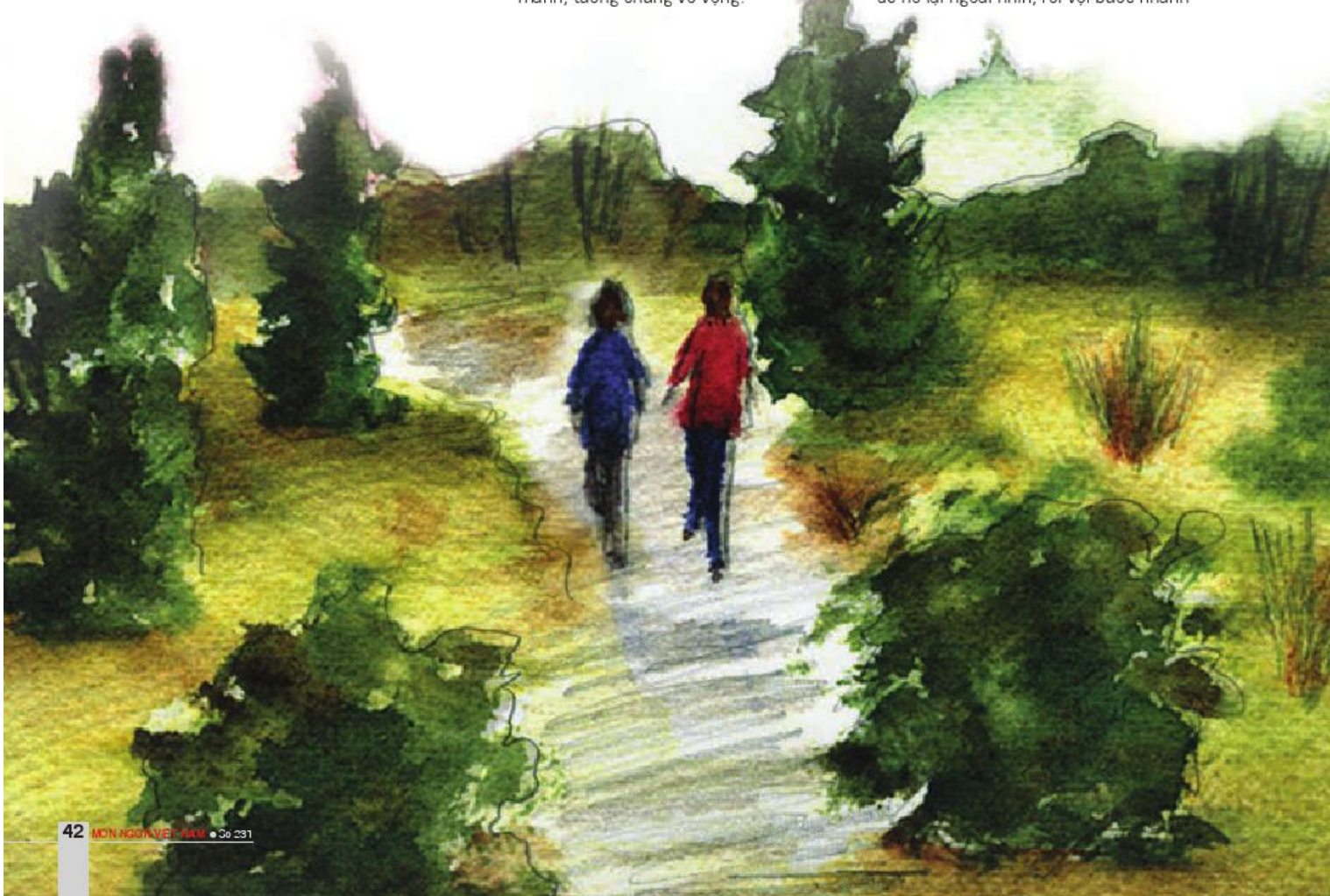
Tín đi xa đã 10 năm. Nó cũng đã rời xứ Bắc, vào Sài Gòn 8 năm nay. Vài năm gần đây, Sài Gòn cũng có hạt dẻ. Nhưng ăn hạt dẻ một mình thì cô đơn lắm...

Trẻ tuổi, nhưng đôi khi nó khép kín, chẳng màng đến các hoạt động sôi nổi, hấp dẫn ở thế giới bên ngoài, khác hẳn với các bạn đồng trang lứa.

Hơn nữa, nó kén ăn, không sành ăn và cũng không quan tâm nhiều đến ẩm thực. Món ăn nó thích nhất lại là hạt dẻ. Thế nhưng, không ai biết được sở thích này của nó dù là những người bạn thân thiết nhất đến lúc này. Đối với nó, hạt dẻ là kỷ niệm của quá khứ và cũng là hy vọng của tương lai, một hy vọng mong manh, tưởng chừng vô vọng!

Đó là những ngày nó tuổi 13. Những ngày mưa, nó và Tín vẫn thường cùng nhau đi học về. Mưa bụi lất phất nhưng cái lạnh như thấm vào xương tủy bởi quãng đường khá xa. Vậy mà nó thấy vui và cười suốt cả đoạn đường về. Tín cũng vậy, vừa đi vừa hát nghêu ngao, hồn nhiên và yêu đời lắm. Tín lớn hơn nó hai tuổi, sống cách nhà nó bốn căn và hai đứa trẻ quen nhau bằng một sở thích chung: hạt dẻ!

Trước khi gặp Tín, nó thường đi học một mình và mỗi lần đi ngang xe hạt dẻ nó lại ngoái nhìn, rồi vội bước nhanh





hơn. Với nó, hạt dẻ là một món ăn xa xỉ. Nó đọc thấy hạt dẻ trong những truyện cổ tích và bắt ngờ khi nhìn thấy xe hạt dẻ rang trên phố. Lúc đó, mơ ước lớn nhất của nó là một lần được nếm thử hạt dẻ, cảm nhận hơi ấm của hạt dẻ lan tỏa trong niềm sung sướng.

Buổi tối chủ nhật, đưa cơm cho mẹ ở bệnh viện về, không cưỡng nổi sự tò mò, nó bước lại gần xe hạt dẻ và quyết định sẽ dùng số tiền tiêu vặt để dành ít ỏi mua hạt dẻ rồi cùng về nhà thưởng thức với đứa em nhỏ. Trong đầu nó vẽ ra một cảnh tượng vui khi được nếm thử hạt dẻ lần đầu tiên. Bước gần xe hạt dẻ với quyết tâm cao độ, nó hỏi mua hạt dẻ, chuẩn bị rút tiền ra đưa, chợt nhớ ra ngày mai là sinh nhật bố và mùa đông thì sắp đến, một cái áo đang hoang cho bố cần thiết hơn hạt dẻ cho nó. Thấy mình sao quá ích kỷ, sao quá vô tâm. Nó trả lại hạt dẻ và tự trách sự hồ hững của bản thân. Ngẫm nghĩ bước đi, thế nhưng, có người bỗng gọi tên và chạy theo nó: "Cùng ăn nhé!". Người hàng xóm mới chuyển về gần nhà vừa cười vừa dịu dàng nói như thế. Không từ chối, nó nhận ngay món quà nhỏ, lặng lẽ một niềm vui sướng khó tả xiết và thầm biết ơn người hàng xóm tốt bụng. Đến bây giờ, nó vẫn còn nhớ rất rõ cảm xúc của ngày hạnh phúc ấy. Hạt dẻ chạm môi, cảm giác sao ấm nóng! Đưa vào miệng, vị ngọt bùi tan ra và cuối cùng là cảm giác ngọt ngào của sự sẻ chia. Nó kết bạn với Tín bắt đầu từ đó.

Nhà Tín khá giả nhất xóm nhưng Tín lại thiếu tình yêu thương của bố. Là con một duy nhất và là niềm kiêu hãnh, là lẽ sống của một người mẹ sâu sắc, mạnh mẽ. Có lẽ, chính vì thế mà Tín cũng cứng rắn, có một chút gì đó lạnh lùng và rất nội tâm. Nhưng nếu gặp lần đầu, ít ai thấy điều đó, bởi trước mọi người, Tín luôn vui vẻ, cởi mở và rất hay giúp đỡ người khác. Mà người ta lại hay cho rằng những ai có tính cách như thế thường rất tự tu và sống trong hạnh phúc.

Hạt dẻ thơm, ấm, ngọt, bùi. Mùa đông, thích nhất là được ăn hạt dẻ với người mình yêu thương. Khi đó có cảm giác như được sẻ chia, ấm áp. Ăn hạt dẻ một mình sẽ thấy rất cô đơn!

Nó và Tín luôn tìm thấy sự đồng cảm trong cách suy nghĩ và hành động. Đến giờ nó vẫn nhớ rất rõ câu nói của Tín: "Hạt dẻ thơm, ấm, ngọt, bùi. Mùa đông, thích nhất là được ăn hạt dẻ với người mình yêu thương. Khi đó có cảm giác như được sẻ chia, ấm áp. Ăn hạt dẻ một mình sẽ thấy rất cô đơn".

Nó cũng đồng tình với câu nói Tín. Nó rất thích những lúc được Tín chỉ làm bài và nhăm nhăm hạt dẻ cùng nhau. Tín còn dặn nó nhớ để dành hạt dẻ cho em. Mọi kỷ niệm cùng Tín luôn là kỷ ức sống động trong nó, còn rõ nguyên như chỉ mới ngày hôm qua, kể cả cái ngày cuối cùng...

Hôm ấy, lớp nó tan học sớm nên nó đợi Tín. Thấy Tín bước ra của lớp, nó nở nụ cười. Tín cười với nó nhưng có gì đó gượng ép. Tín không nói chuyện trong suốt đoạn đường về. Nó thấy buồn và có chút lo lắng. Đến đầu hẻm, Tín mới bắt đầu câu chuyện. "Cuối tuần này, anh theo mẹ sang nhà đi ở Mỹ. Anh đã nghe mẹ nói trước đây nhưng anh nghĩ đó chỉ là dự định...". Nó sững sờ. Hai đứa bước đi trong im lặng. Đường như Tín bước đi nhanh hơn.

Rồi cũng đến cái ngày không mong đợi ấy. Vừa thức dậy, nó chạy ngay sang nhà Tín nhưng cánh cửa đóng chặt và ngôi nhà không một bóng người. Nghe nói, mẹ con Tín bay chuyến bay đêm. Trước đó một ngày, Tín mua cho nó hạt dẻ nhiều hơn mọi lần, hai đứa vẫn cùng ăn chung. Tín không nói, cũng không hứa bất cứ một lời nào. Nó không nghĩ Tín ra đi lặng lẽ như thế. Nó rơi nước mắt vì tủi thân, có một cảm giác mất mát, tiếc nuối tràn ngập trong lòng nó... Tín đã đi thật rồi! Nó thầm chúc cho Tín một cuộc sống bình an nơi đất khách. Vậy là nó và Tín bất tin.

Tháng 12 lại về. Mười năm đã trôi qua và đây là Giáng sinh thứ 8 nó ở Sài Gòn từ khi gia đình nó rời xa Hà Nội. Sài Gòn không có mùa đông, không có cái rét tái tê người nhưng bất cứ ai cũng cần lắm cảm giác ấm áp vào Giáng sinh. Vài năm gần đây, Sài Gòn cũng có hạt dẻ. Những xe hạt dẻ rang, hạt dẻ luộc bán rải rác trên đường phố Sài thành. Hạt dẻ giờ đây cũng không còn là món ăn xa xỉ quá sức nó, nhưng ăn hạt dẻ một mình thì cô đơn lắm!

Dù đã lâu không dùng hạt dẻ, trong ký ức của nó, hạt dẻ vẫn luôn là món ăn yêu thương. Một lần hiếm hoi nó tự chiều chuộng mình. Ghé vào xe hạt dẻ nóng ấm, nó chọn những hạt dẻ to tròn, thơm phức. Ngước nhìn lên, nó bỗng bất gặp một ánh mắt thân quen, một nụ cười dịu dàng của vị khách đối diện. Một cảm giác lạ, xúc động khiến trái tim nó như loạn nhịp. Nó tự hỏi, phải chăng Tín đã trở về?



Thực Đơn **Đầu Bếp**

Một thực đơn
cầu kỳ chỉ hoàn
hảo khi có sự
kết hợp tinh tế
của nguyên liệu
và gia vị. Dưới
đôi tay khéo léo
của đầu bếp,
mỗi món ăn sẽ
đem đến cho
người thưởng
thức một trải
nghiệm khác
biệt, đưa vị giác
thăng hoa

❖ Thực hiện **Bếp trưởng**

ĐỖ BÁ THIÊN

❖ Ảnh **HOÀNG THỤY**

Thực hiện tại **NHÀ HÀNG**

BÀ MIỀN VIỆT

Ks KingsTon 52-54 Thủ Khoa Huân,
P. Bến Thành, Q.1, TP.HCM



Menu

- ✓ Tôm sú và dọt dậu
- ✓ Hà Lan nấu nghệ tây
phủ vàng sợi
- ✓ Sườn cừu non xông khói
- ✓ Cá lươn trắng nướng
áp chảo với trứng muối
dắt vàng
- ✓ Pudding lá mận
phô - mai

Trải nghiệm bữa tiệc mới lạ



**Neptune
Gold**

CHẤT LƯỢNG ĐỈNH CAO

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

Tôm sú và dot đậu Hà Lan nấu nghệ tây phủ vàng sợi

NGUYÊN LIỆU

>>> 1 con	tôm sú lớn
>>> 200g	tôm sú nhỏ
>>> 100g	dot đậu Hà Lan
>>> 100g	nghệ tây
>>> 1 nhánh	tiêu xanh
>>> 100ml	kem phô mai
>>> 50g	gốc hành hoa
>>> 30g	bơ anchor

dầu ăn thượng hạng Neptune Gold, vàng sợi 23 carat, muối, tiêu

THỰC HIỆN

❶ Tôm sú rửa sạch, tôm lớn lột nõn vỏ chừa đuôi, chẻ lưng lấy chỉ đen rồi rửa rượu trắng và muối, để ráo nước. Tôm sú nhỏ bóc vỏ, xay nhuyễn

❷ Bắc chảo dầu ăn thượng hạng Neptune Gold lên bếp

đun nóng, cho gốc hành vào phi thơm. Sau đó cho tôm đã xay vào xào đều đến khi tới thì cho 2 lít nước dùng vào đun sôi cùng với tiêu xanh đã rang sơ và đập dập

❸ Nghệ tây rửa sạch, gĩa nhỏ rồi cho vào chảo xào thơm với bơ. Sau đó cho hỗn hợp vào máy xay nhuyễn, vắt lấy nước cốt rồi đem đun nóng với kem phô mai, nêm chút muối vừa ăn

❹ Đun sôi nồi nước dùng, cho tôm sú lớn vào chần chín khoảng 80% thì cho dot đậu Hà Lan vào, tắt bếp ngay

❺ Trình bày tôm và dot đậu ra đĩa, chan nước dùng tôm xung quanh rồi rưới sốt nghệ tây lên trên và rắc vàng sợi lên sau cùng. Dùng nóng.

MÁCH NHỎ

>>> Để món ăn thêm hấp dẫn và sang trọng, đẳng cấp thì bạn có thể sử dụng lá vàng 23 carat. Nguyên liệu này không ảnh hưởng tới hương vị của món ăn.

khẩu phần
1 người
thực hiện
45 phút

DẦU HUỖNG DƯƠNG
chứa nguồn vitamin hợp lý
luyện với.

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

DẦU BẠCH MÀNH
chứa trái tim
khỏe mạnh.



Sườn cừu non xông khói

NGUYÊN LIỆU

- >> 350g sườn cừu
 - >> 100ml dầu ăn thượng hạng Neptune Gold
 - >> 60g lá hương thảo
- 30g tỏi đen, 30g bột nghệ tây, 1 thìa cà phê hạt tiêu xay, 1 thìa cà phê muối tinh, 1 ít sữa tươi, rượu vang

THỰC HIỆN

- 1 Sườn cừu rửa sạch, lấy sạch mỡ dưới da rồi ngâm với sữa tươi, rượu vang và ít dầu ăn thượng hạng Neptune Gold khoảng 30 phút, vớt ra, lau khô
- 2 Ướp sườn cừu với hạt tiêu xay, lá hương thảo, ít muối, tỏi đen băm nhuyễn và bột nghệ tây trong khoảng 30 phút
- 3 Bắc chảo với ít dầu ăn thượng hạng Neptune Gold lên bếp đun nóng. Cho sườn cừu vào áp chảo chín đều 2 mặt, chảy cạnh là được. Nước ướp sườn còn lại cho vào chảo đun nóng với ít hành tỏi băm cho thơm, nêm vừa ăn, tắt bếp
- 4 Dọn sườn cừu ra đĩa, rưới nước sốt lên trên. Dùng kèm với salad trộn.

MÁCH NHỎ

- >> Khi mua sườn cừu bạn nên lựa sườn cừu non như vậy thịt sẽ mềm và ít mùi. Việc ngâm thịt cừu trong sữa tươi, rượu vang và dầu ăn thượng hạng Neptune Gold cũng giúp loại bỏ mùi khó chịu của thịt cừu đáng kể.



khẩu phần
1 người
thực hiện
50 phút

Cá tầm trắng nướng áp chảo với trứng muối dất vàng



khẩu phần
4 người
thực hiện
50 phút

NGUYÊN LIỆU

- >> 1 con cá tầm trắng
 - >> 2 trái xoài chín
 - >> 100g lá quế khô
- 300g củ cải đen, 2 thìa cà phê trứng cá dất vàng, 100g bơ anchor, 1 củ hành tây, 5g hạt thông, 100ml dầu ăn thượng hạng Neptune Gold, 250ml sữa tươi, 1 thìa hạt tiêu sọ rang vàng, muối

THỰC HIỆN

- 1 Cá làm sạch, cắt miếng vừa ăn rồi rửa lại với nước muối và rượu, để ráo
- 2 Hành tây bóc sạch vỏ, thái mỏng rồi phi thơm với bơ trong chảo. Sau đó cho vào máy xay nhuyễn với lá quế khô, ít hạt thông rang vàng, tiêu và dầu ăn thượng hạng Neptune Gold
- 3 Ướp cá với hỗn hợp vừa xay và cho vào tủ mát giữ lạnh khoảng 30 phút. Chuẩn bị lò nướng, làm nóng lò ở nhiệt độ 250°C, cho cá vừa ướp vào nướng chín khoảng 20 phút – 25 phút ở nhiệt độ 200°C
- 4 Sốt: Bắc chảo lên bếp, rang thơm hạt thông với ít bơ rồi cho hạt tiêu, xoài chín đã xay nhuyễn và sữa tươi vào khuấy đều đến khi hỗn hợp sánh lại là được
- 5 Dọn cá nướng ra đĩa sâu lòng, chan nước sốt xoài lên trên rồi phủ trứng cá dất vàng trên cùng. Dùng nóng.

MÁCH NHỎ

- >> Trứng cá dất vàng, không phải trứng cá muối thật mà là món ăn được chế biến tạo hình giống trứng cá muối với nguyên liệu gồm chanh, nước trắng, đường và là vàng lá tinh khiết nữa. Giá bán của món này là 200 USD một hồ nhỏ.



Neptune Gold

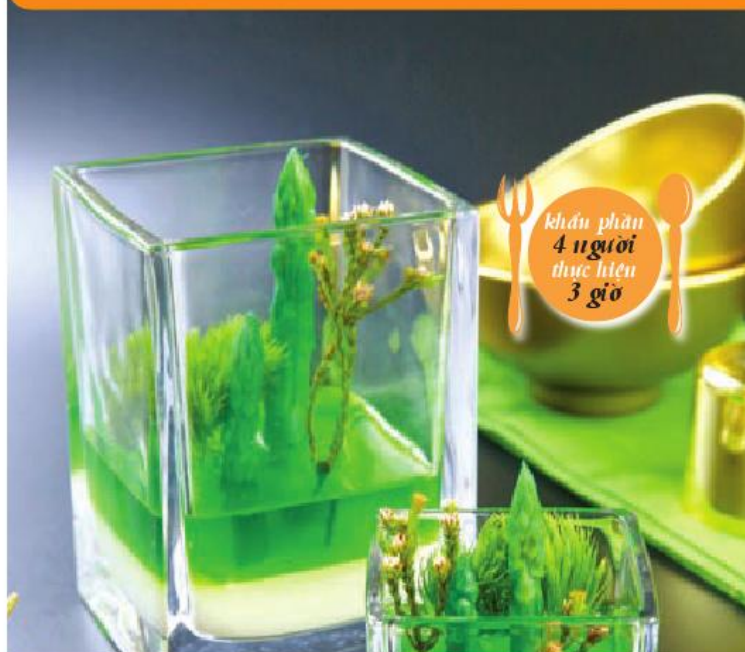
CHẤT LƯỢNG ĐỈNH CAO

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

Không chỉ đam mê nấu nướng và sáng tạo ra những món ăn ngon cho thực khách, mà tôi còn muốn cập nhật những điều mới lạ và độc đáo nhất của nền ẩm thực thế giới hiện nay. Trong thực đơn kỳ này, tôi muốn gợi đến thực khách những trải nghiệm khác biệt và đẳng cấp với các món ăn đắt vàng đầy lôi cuốn.



Pudding lá mạ phô-mai



NGUYÊN LIỆU

>> 200ml	lá mạ
>> 200ml	kem phô mai
>> 200ml	sữa đặc
>> 50g	Jelly

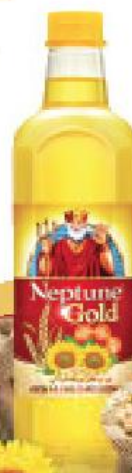
350g đường phèn, dầu ăn thương hiệu Neptune Gold

THỰC HIỆN

- ① Bắc nồi lên bếp, cho Jelly vào khuấy đều với 4 lít nước, nấu tan. Sau đó chia làm 2 phần
- ② Cho một phần vào nồi khuấy đều với kem phô mai và sữa đặc trên bếp. Phần còn lại khuấy đều với đường và nước cốt lá mạ trên lửa nhỏ đến khi đường tan, tắt bếp.
- ③ Phết 1 lớp dầu ăn thương hiệu Neptune Gold quanh ly hoặc lọ thủy tinh, cho hỗn hợp kem phô mai vào để nguội khoảng 5 phút. Sau đó đổ tiếp hỗn hợp lá mạ lên trên rồi cho vào tủ mát để đông ít nhất khoảng 2 giờ
- ④ Khi ăn trang trí tùy thích. Dùng lạnh.

MÁCH NHỎ

>> Nước cốt lá mạ có màu rất đẹp mà lá mạ rất dễ trồng. Bạn chỉ cần rải hạt lúa lên trên miếng bông gòn đặt trong khay và đổ nước xấp mặt hạt lúa. Ngâm khoảng 2 ngày và thay nước mỗi ngày là có được lá mạ khoảng 1 gang tay.



DẦU HUỖNG DƯƠNG
chứa nguồn vitamin hợp lý
lấp lánh.



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



DẦU BẠM NẤM
chứa trái tim
chứa vitamin.



Đa Sắc

BÁNH GẠO

Thực hiện **CHÂU HUYỀN**

Cùng với kim chi, bánh gạo là một trong những món ăn được nhắc đến nhiều nhất khi bạn có dịp ghé thăm đất nước Hàn Quốc. Góp mặt hầu hết trong các ngày lễ, Tết, họp mặt, đám cưới, đám hỏi, đám tang, sinh nhật, thôi nôi... mỗi loại bánh gạo ở xứ kim chi sẽ mang một tên gọi và ý nghĩa riêng



Songpyeon

NGUYÊN LIỆU

- >> **Bột bánh:** 1 gói bột gạo, 2 ly nước lọc, 1/2 thìa cà phê muối
- >> **Màu bánh:** 2g bột ngải cứu, 1g bột dâu, 1g bột quế
- >> **Nhân bánh:** 50g hạt mè, 150g hạt dẻ, 1/4 chén đường vàng, 1 thìa súp mật ong, 1/4 thìa cà phê muối, 1/4 chén dầu mè, 1 nắm lá thông tươi, 1g bột quế

THỰC HIỆN

- ① **Bột bánh:** Rây bột gạo cho mịn, dùng thìa tán bột (nếu là bột thô)
- ② **Màu bánh:** Hòa 20ml nước với bột dâu, bột ngải cứu thành từng phần riêng. Chia bột vào 3 tô, chế nước lọc, muối và nước màu vào 2 phần, 1 phần giữ nguyên, dùng thìa

gỗ đào cho bột đều màu, khi bột nhuyễn, mịn là được. Bọc kín bột, để bột nghỉ trong khoảng 45 phút

③ **Nhân bánh:** Mè rang vàng, cho mè vào máy xay trong khoảng 15-20 giây (chú ý không để mè thành bột). Trộn mè với một ít muối, đường vàng. Hạt dẻ rang vàng, tách lấy hạt, cho vào cối giã nhỏ. Cho mật ong, bột quế vào trộn đều

④ **Bánh:** Lấy một ít bột vo tròn rồi ấn dẹp, cho ít bột mè, bột hạt dẻ vào giữa, nắn bánh theo hình bán nguyệt. Dùng cán thìa ấn để tạo hình đẹp mắt

⑤ Đun sôi nước trong nồi hấp, đặt miếng vải bông sạch, ẩm lên khay, xếp một lớp lá thông, bánh gạo lên, rồi phủ một lớp lá thông nữa cho kín bề mặt bánh. Đậy kín nắp, hấp bánh 25-30 phút trên lửa vừa

⑥ Khi bánh chín, vớt ra cho vào nước lạnh rồi áo qua một lớp dầu mè, vớt bỏ lá thông

Jeungpyeon

NGUYÊN LIỆU

- >> **Bột bánh:** 250g bột gạo tẻ, 1/4 thìa cà phê muối, 1/4 chén rượu gạo, 1/2 chén nước ấm, 5g men tươi, 30g đường
- >> **Nguyên liệu đi kèm:** 8g táo tàu, 2 tai nấm đá (nấm linh chi Hàn Quốc), 3 hạt thông, 3g hạt bí ngô
- >> **Màu bánh:** 3g bột đậu, 3g bột ngải cứu, 10ml nước lạnh
- >> 1/4 chén dầu mè

THỰC HIỆN

❶ **Bột bánh:** Bột gạo rây mịn, cho muối, men tươi, đường vào rồi trộn đều tay. Chén từ từ rượu gạo, nước ấm vào, đảo đều. Nhồi hỗn hợp mịn, nhuyễn, để bột vào thố, bọc kín bằng giấy bóng, ủ trong khoảng 30-45 phút. Khi thấy bột phồng, nở lên lấy ra nhồi thêm lần nữa, ủ tiếp

60 phút

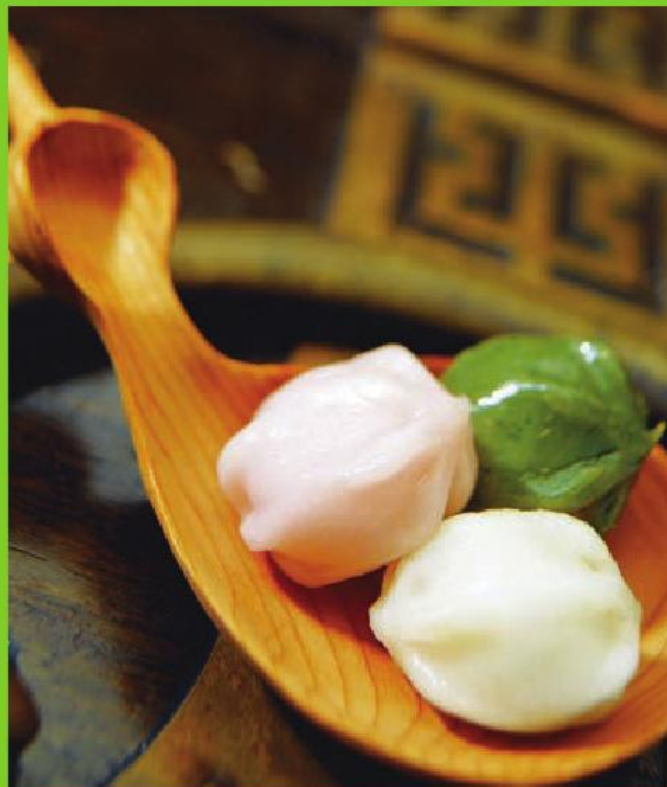
❷ **Tạo màu bánh:** Hòa bột đậu, ngải cứu với nước để lấy màu hồng, màu xanh

❸ **Nguyên liệu đi kèm:** Táo tàu thái khoanh tròn. Nấm đá ngâm nước 1 tiếng, cắt miếng dày vừa. Hạt thông, hạt bí tách vỏ. Hạt thông cắt làm đôi

❹ **Bánh:** Chia bột thành 3 phần, 1 phần giữ nguyên, 2 phần còn lại nhồi mịn với màu hồng và xanh. Thoa một lớp dầu ăn vào khuôn, đặt bột vào ăn tạo hình

❺ Đặt khuôn bánh vào xung hấp, xếp táo tàu, nấm đá, hạt thông, hạt bí vào. Đổ nước vào nồi hấp, đun sôi, tắt bếp, đặt xung hấp lên, ủ bánh trong khoảng 10 phút cho bánh nở rồi mới mở lửa hấp bánh trong khoảng 20 phút cho bánh chín

❻ Để bánh nguội, lấy ra khỏi khuôn, áo qua một lớp dầu mè.



Gyeongdan

NGUYÊN LIỆU

- >> **Bột bánh:** 500g gạo nếp, 1/2 thìa cà phê muối, 1 chén nước
- >> **Nhân bánh:** 100g đậu ván, 1 ít muối, 50g đường
- >> **Bột phủ:** 30g bột đậu xanh, 30g bột vừng đen, 30g bột đậu cô-ve, 30g bột dành dành, 100g đường cát

THỰC HIỆN

❶ **Nhân bánh:** Đậu ván ngâm với nước để qua đêm. Cho đậu vào nồi cùng với một ít nước, luộc sôi, đổ nước ra, chắt nước mới vào, nấu tiếp cho tới khi hạt đậu chín mềm. Đổ đậu vào rổ thưa, chà nhẹ tay để lớp vỏ bên ngoài bong ra, đãi sạch. Làm nóng chảo trên lửa nhỏ, cho đậu vào sên với một

ít muối, đường cho thơm, dùng thìa gỗ tán đậu nhuyễn, mịn

❷ **Bột bánh:** Chia gạo nếp vào các thố, chén từ từ nước nóng vào, nhồi thật đều, bột mịn, nhuyễn, vò bột không còn dính tay là được. Lấy 1 ít bột vo tròn rồi ấn dẹt, cho một ít đậu đã tán nhuyễn vào giữa vo tròn lại để bột bao kín mặt nhân. Đun sôi nước trong nồi hấp, đặt một lớp vải bông ẩm vào đáy xung hấp, xếp bánh gạo vào, đậy kín nắp, hấp khoảng 25 phút

❸ **Bột phủ:** Cho bột đậu xanh, bột vừng đen, bột bí đỏ, bột dành dành, bột đậu cô-ve vào từng chén riêng, cho đường vào bột, trộn đều. Dùng hỗn hợp đường bột này phủ đều lên mặt bánh đã hấp chín

❹ Xếp bánh vào đĩa hoặc cho vào hũ, khi cần lấy ra dùng

BÁNH *Chocolate* *đen* HƯƠNG HẠT ĐIỀU

Thành phẩm
1 cái bánh
Thực hiện
1 giờ

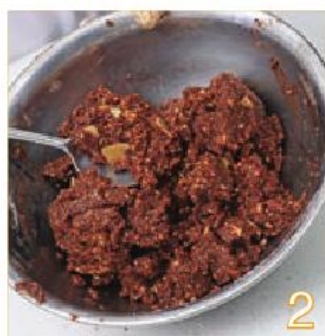


Vẫn là chocolate quen thuộc, thêm chút vị béo từ hạt điều, món bánh trở nên mới lạ hơn. Dùng làm món tráng miệng cho những bữa tiệc cuối năm sẽ rất thích hợp

Các bước thực hiện



1 Trộn đều bột ca cao, hạt hạnh nhân xay và hạt điều với nhau



2 Làm tan chảy bơ, sau đó cho vào hỗn hợp bột, trộn lại lần nữa



3 Trút hỗn hợp vào khuôn, nướng ở 180°C trong 15 phút



4 Đánh nổi kem. Làm tan chảy chocolate đen, cho vào trộn đều



5 Trút hỗn hợp vào khuôn bánh đã nướng đến gần đầy khuôn



6 Phần chocolate còn lại cũng làm tan chảy, sau đó cho lên mặt bánh

Thực hiện **HỒNG NHUNG**
Ảnh **MINH PHƯƠNG**

Bánh chocolate đen hương hạt điều

NGUYÊN LIỆU

>> 500g.....chocolate đen
>> 50g.....bột hạt điều
250g kem ngọt, 100g bột ca cao, 100g hạt hạnh nhân xay, 100g bơ, 200g quả mâm xôi; Chocolate trang trí

THỰC HIỆN

- ① Trộn đều bột ca cao, hạnh nhân xay, bột hạt điều. Làm tan chảy bơ, cho vào hỗn hợp
- ② Trút toàn bộ nguyên liệu trên cho vào khuôn tròn, nướng ở nhiệt độ 180°C trong 15 phút. Lấy bánh ra, để nguội
- ③ Đánh nổi kem. Làm tan chảy 350g chocolate đen sau đó cho kem vào, trút hỗn hợp vào khuôn bánh đã nướng đến gần đầy khuôn
- ④ Làm tan chảy phần chocolate còn lại, rưới đều lên mặt bánh, cho vào tủ đông khoảng 15 phút
- ⑤ Lấy bánh ra, trang trí với chocolate.

MÁCH NHỎ

Khi trộn kem vào chocolate nên trộn nhẹ tay và nhanh để không bị bọt. Thêm chút rượu mùi vào, bánh sẽ có mùi thơm hấp dẫn hơn.

Sành Khoái

khẩu phần
2 người
thực hiện
30 phút



Nhấp một ngụm Blue Margarita để cảm nhận vị cay nồng, mát lạnh. Thêm miếng sườn nướng béo ngậy quyện hương sốt cam, sự hòa quyện đến sáng khoái, mọi thứ như bỗng bình trôi!



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



Sườn heo sốt kiểu Pháp

NGUYÊN LIỆU

- >> 300g sườn heo
- >> 3 củ khoai tây 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; Ngò tây
- Nguyên liệu sốt: 2 chén sốt mayonnaise, 20g trái ô-liu đen, 1/4 trái chanh vàng, 20g đường, 5g muối

THỰC HIỆN

- 1 Sườn heo rửa sạch, để ráo
- 2 Khoai tây rửa sạch, gói giấy bạc. Trái ô-liu xát nhuyễn. Chanh vắt lấy nước cốt, bỏ hạt
- 3 Ướp sườn heo với dầu ô-liu, bột gà, ớt bột,

tỏi băm, đường trong 30 phút đến 1 giờ rồi đem đốt lò cùng khoai tây khoảng 1 giờ ở 190°C là được

- 4 **Làm sốt:** Cho sốt mayonnaise, ô-liu, nước cốt chanh, đường, muối vào thố nhỏ. Trộn đều hỗn hợp
- 5 Cho sườn ra đĩa kèm khoai tây. Rưới sốt kiểu Pháp lên trên miếng sườn. Trang trí với lá ngò tây.

MÁCH NHỎ

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

Blue Margarita

THÀNH PHẦN

- >> 15ml rượu Tequila
- >> 15ml rượu Blue curacao
- 1 quả chanh, 5ml nước đường; Bình lắc, đá viên, 1 lát chanh mỏng

PHA CHẾ

- 1 Chanh bỏ dôi, vắt lấy nước cốt, bỏ hạt
- 2 Cho nước cốt chanh, rượu Tequila, rượu Blue curacao cùng nước đường vào một ly lớn rồi khuấy đều
- 3 Cho đá viên vào bình. Cho tiếp hỗn hợp trên vào bình, đậy nắp rồi lắc đều
- 4 Rót cocktail ra ly. Dùng ngay khi còn lạnh. Trang trí thêm với lát chanh mỏng.

MÁCH NHỎ

Trong khi chế biến nên cho thêm một ít muối để tạo vị mặn, cocktail sẽ có vị đậm đà nhưng hài hòa khi kết hợp giữa chanh cùng muối.



Hương và sắc của trái cây tươi sẽ là điểm nhấn thú vị cho từng chiếc bánh. Vị ngọt ngào truyền thống kết hợp cùng trái cây được ví như làn gió tươi mát, đem lại cảm nhận thú vị cho người thưởng thức



◊ Thực hiện **BẾP TRƯỞNG DENNIS KWOK**
◊ Ảnh **HOÀNG THỤY**

Tươi Mát

◀ Blueberry delight

NGUYÊN LIỆU

- >> 6 quả trứng gà
- >> 1 chén đường
- 1 chén bột mì, 1 thìa súp bột nở, 1/2 thìa cà phê vani, 600g mứt trái việt quất, 300g chocolate đen, 100g bơ lạt, 60ml rượu rum; 1 lát xoài, 1 quả dâu tây, lá bạc hà, đường xay

THỰC HIỆN

- ❶ Trứng gà tách vỏ, cho vào thố cùng đường. Dùng máy đánh trứng đánh tan hỗn hợp đường, trứng. Từ từ cho bột mì, bột nở, vani vào đánh tiếp, sao cho hỗn hợp thật mịn. Cho hỗn hợp trên vào khuôn, nướng bánh sponge ở 180°C trong 12 phút, rồi xát lát dày 1 cm
- ❷ Hòa tan hỗn hợp rượu rum, đường và nước để tạo si-rô rum

- ❸ Chocolate, bơ lạt chung cách thủy cho tan chảy, đảo đều hỗn hợp

❹ Đặt một lớp bánh sponge, quét một lớp si-rô rum, rồi cho tiếp lớp mứt việt quất. Làm như thế hai lần. Cuối cùng, đổ một lớp chocolate tan chảy lên trên

- ❺ Cho bánh vào ngăn lạnh để chocolate đông lại và khi ăn bánh sẽ ngon hơn

- ❻ Xát bánh ra đĩa, rắc đường xay lên trên. Trang trí thêm với lát xoài, trái dâu tây cùng lá bạc hà.

MÁCH NHỎ

Để làm si-rô rum, đun tan chảy đường trong nước với tỉ lệ 1:1. Khi hỗn hợp bắt đầu sánh lại thì cho thêm nước cốt cam cùng rượu rum vào khuấy đều là được.

▼ Lava cake

NGUYÊN LIỆU

- >> 300g chocolate đen
- >> 180g bơ lạt

275g đường, 140g bột mì, 8 quả trứng gà; Whipping cream, 1 lát xoài, 1/2 trái dâu, lá bạc hà trang trí

THỰC HIỆN

- ❶ Chocolate chia 2 miếng hình khối, số còn lại cho vào hấp cách thủy cùng bơ lạt cho tan chảy
- ❷ Dùng máy đánh trứng đánh tan hỗn hợp đường và trứng gà. Tiếp tục cho bột mì vào đánh tiếp, sao cho hỗn hợp thật mịn
- ❸ Cho hỗn hợp trên vào thố, đảo đều nhẹ tay, khi thấy sánh mịn thì cho vào khuôn. Lúc này ấn thỏi chocolate vào giữa rồi ép khuôn cho chặt
- ❹ Cho bánh vào lò nướng trong vòng 12 phút ở 180°C là được.
- ❺ Gỡ bánh ra khỏi khuôn rồi bày ra đĩa kèm xoài, dâu tây. Trang trí thêm với whipping cream, lá bạc hà.

MÁCH NHỎ

Món này phải dùng nóng thì mới đúng kiểu. Thời gian để tối đa ở nhiệt độ phòng là 10 tới 15 phút. Nếu để quá lâu, nhân chocolate sẽ đông cứng, không ngon.



▼ Bánh Mud

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g thanh chocolate
- >> 2 quả trứng gà
- 200g nước đun sôi, 165g bơ, 145g bột nở, 120g đường cát, 60ml chocolate lỏng, 70ml kem vani, 30ml whipping cream, 10g dầu tây

THỰC HIỆN

- ❶ Chocolate xắt nhỏ. Trứng gà tách vỏ, cho vào chén khuấy đều tay rồi rây cho mịn
- ❷ Cho bơ và nước đun sôi vào thố, đem hấp cách thủy cho bơ tan chảy trong nước. Khi bơ đã tan chảy, cho thêm đường và chocolate xắt nhỏ vào, khuấy đều cho đến khi chocolate và đường tan hẳn
- ❸ Khi hỗn hợp trên nguội, cho trứng gà vào đảo đều. Cho tiếp bột nở đã hòa tan vào, đảo thật đều tay cho hỗn hợp sánh mịn là được
- ❹ Trát một lớp bơ mỏng đều quanh khuôn bánh. Trút hỗn hợp vào khuôn, đem nướng ở 170°C trong 1h30 phút ở chế độ dưới có quạt
- ❺ Đặt một miếng bánh Mud đứng thẳng, rưới chocolate lỏng xuống lòng đĩa. Dùng thìa múc viên kem vani đặt ở chân bánh Mud. Cho whipping cream vào bao, bóp bông hình hoa thùy bên cạnh kem vani. Trên bánh Mud, trang trí thêm trái dâu tươi xắt lát. Dùng ngay.

MÁCH NHỎ

Khi nướng bánh nên bật thêm chế độ tỏa nhiệt bằng hơi nước. Nếu lò nướng không có chế độ này, nên đổ nước vào khay nướng để nước bốc hơi cũng được.

► Opera cake

NGUYÊN LIỆU

- 400g chocolate đen
- 200ml whipping cream
- 1 chén si-rô cà phê, 15ml dầu đậu phộng; Đường xay, dầu tây, lá bạc hà
- Kem bơ mocha: 2 lòng đỏ trứng gà, 1/2 chén bơ lát, 2 thìa cà phê bột cà phê hòa tan, 1/2 chén đường
- Bánh sponge: 280g trứng gà, 280g đường, 220g bột hạnh nhân, 180g bột mì, 60g bơ lát, 4g va-ni

THỰC HIỆN

- ❶ Hấp cách thủy 50g chocolate cho tan chảy. Hỗn hợp whipping cream, 200g chocolate đun nhỏ lửa cho tan chảy, đảo đều tay. Lượng chocolate còn lại cũng đem hấp cách thủy với dầu đậu phộng cho tan chảy
- ❷ Bánh sponge: Trứng gà tách vỏ, cho vào thố cùng đường, bơ. Dùng máy đánh trứng đánh tan hỗn hợp. Cho tiếp bột mì, bột hạnh nhân, va-ni vào đánh tiếp cho thật

mịn. Cho bánh vào khuôn, nướng ở 180°C trong 12 phút là được

- ❸ Kem bơ mocha: Dùng máy đánh trứng đánh tan hỗn hợp lòng đỏ trứng gà, bơ, nước cà phê, đường
- ❹ Tráng một lớp mỏng chocolate tạo đế bánh, đặt vào ngăn lạnh cho đông. Đặt lớp bánh sponge dày khoảng 1cm lên, phết một lớp si-rô cà phê lên mặt bánh, rồi phết tiếp một lớp mỏng bơ kem mocha
- ❺ Đặt tiếp một lớp bánh sponge có quét lớp si-rô cà phê rồi phết tiếp lớp hỗn hợp chocolate, whipping cream. Sau cùng tráng một lớp phủ dày 0,5cm bằng hỗn hợp chocolate và dầu đậu phộng. Cho bánh vào ngăn lạnh để chocolate đông lại. Cắt bánh cho ra đĩa, trang trí với dâu tươi, whipping cream và lá bạc hà.

MÁCH NHỎ

Để làm si-rô cà phê, đun tan chảy đường trong nước, tỉ lệ 1:1. Khi hỗn hợp bắt đầu sánh lại thì cho cà phê hòa tan vào, khuấy đều là được.





TĂNG KHẢ NĂNG HẤP THU

DƯỠNG CHẤT

✦ Bài QUỲNH GIANG

Hấp thu dưỡng chất kém là một trong những nguyên nhân khiến trẻ gầy yếu, xanh xao, chậm phát triển và nhọc cân. Đó là điều mà rất nhiều ông bố, bà mẹ luôn trăn trở và lo lắng...



Có rất nhiều ông bố bà mẹ băn khoăn, làm sao để con mình có thể phát triển khỏe mạnh? Làm sao để khi ăn xong, cơ thể bé sẽ nhanh chóng hấp thu dưỡng chất một cách đầy đủ nhất? Có những bà mẹ lại cố ép trẻ ăn rất nhiều và không hiểu sao trẻ vẫn chậm lớn... Đó là những vấn đề mà các bậc làm cha làm mẹ dường như luôn lo lắng và quan tâm.

Ngoài phương pháp xét nghiệm để nhận biết trẻ có bị kém tiêu hóa, kém hấp thu hay thiếu men tiêu hóa hay không thì các bậc làm cha, làm mẹ có thể nhận biết bằng các biểu hiện như trẻ ăn uống khó tiêu, hay bị đầy bụng, biếng ăn cùng các biểu hiện của rối loạn tiêu hóa như tiêu chảy, táo bón..., từ đó có biện pháp khắc phục để trẻ phát triển

khỏe mạnh hơn.

NGUYÊN NHÂN TRẺ HẤP THU KÉM DƯỠNG CHẤT

Khi ăn, thức ăn được đẩy xuống dạ dày. Nhờ các tuyến nước bọt và sự co bóp, nhào trộn thức ăn của dạ dày và tuy mà thức ăn được chuyển thành một dạng dinh dưỡng. Các chất này sẽ được hấp thu qua thành ruột và vào máu, bạch mạch và trở thành chất dinh dưỡng nuôi cơ thể. Phần còn lại của thức ăn được chuyển xuống ruột già và cuối cùng được thải ra ngoài. Quá trình hấp thu là giai đoạn trung gian giữa tiêu hóa và chuyển hóa. Khi cơ thể trẻ không hấp thu được những dưỡng chất quan trọng thì sẽ suy dinh dưỡng và gặp những tình trạng như còi xương, xanh xao, gầy yếu...

Nguyên nhân khiến cơ thể trẻ hấp thu

dưỡng chất kém có thể là do chế độ ăn hay nguồn dinh dưỡng không đủ. Với một số bé, chế độ ăn đủ dưỡng chất nhưng do trẻ quá hiếu động, việc vận động làm tiêu hao một phần năng lượng và khiến bé không lên cân được. Hoặc cũng có thể do tình trạng rối loạn tiêu hóa, tổn thương đường ruột, cơ thể thiếu enzyme khiến quá trình chuyển hóa thức ăn thành chất dinh dưỡng gặp nhiều trở ngại nên cơ thể không hấp thu được. Lại cũng có thể do thức ăn được chế biến không phù hợp với cơ địa của trẻ. Ngoài ra, việc hấp thu dinh dưỡng ở trẻ kém còn vì cơ thể trẻ quá yếu, thiếu dưỡng chất, thức ăn không được nghiền nát hay chuyển qua dạng lỏng cũng làm cho việc hấp thu kém đi.

Với những trẻ chuyển đổi chế độ ăn, đặc biệt là trẻ trong độ tuổi ăn dặm, việc thay đổi đột ngột cơ chế món ăn và



Với những trẻ chuyển đổi chế độ ăn, đặc biệt là trẻ trong độ tuổi ăn dặm, việc thay đổi đột ngột cơ chế món ăn và thành phần dẫn đến việc thiếu men vi sinh.

thành phần dẫn đến việc thiếu men vi sinh. Nếu tình trạng kém hấp thụ chất ở trẻ kéo dài thì dễ dẫn tới tình trạng khó tiêu hóa, cơ thể trẻ mệt mỏi, suy sụp, thiếu chất dẫn đến thiếu máu...

TĂNG KHẢ NĂNG HẤP THỤ CHO TRẺ

Theo các nhà dinh dưỡng học, để cải thiện việc hấp thụ chất cho trẻ thì trước



hết, bố mẹ nên đảm bảo đầy đủ bữa ăn và chất lượng món ăn cho trẻ. Cần cân bằng nguồn năng lượng cũng như vitamin trong mỗi món ăn. Việc cân đối các loại thực phẩm rất quan trọng đối với việc đảm bảo khả năng hấp thụ chất ở trẻ. Mỗi bữa ăn của trẻ nên hài hòa, cân đối sẽ cung cấp cho trẻ lượng carbohydrate, protein và chất béo cần thiết, cũng như các vitamin thiết yếu để trẻ tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh.

Với những trẻ trong giai đoạn ăn dặm, khi chuyển đổi chế độ ăn và cách chế biến món ăn cho trẻ, nên thay đổi một cách từ từ. Phải hướng dẫn và tập cho trẻ làm quen với các món mới. Không nên ép buộc trẻ ăn quá nhiều khi cơ thể chưa sẵn sàng để dung nạp, cũng như không nên ép bé ăn quá nhiều món ăn giàu chất đạm như thịt, cá, trứng, sữa...

Ngoài ra, mẹ cũng có thể bổ sung các men vi sinh có lợi cho trẻ để quá trình hấp thụ được diễn ra thuận lợi hơn. Các men vi sinh này giúp ích rất nhiều cho hệ tiêu hóa và cho quá trình trao đổi chất của trẻ. Một số chế phẩm lên men từ sữa như sữa chua, yaourt... sẽ giúp phục hồi lại một số men vi sinh đã mất.

Như chúng ta đã biết, muốn cơ thể tiêu hóa và hấp thụ chất đầy đủ thì cần có dịch

tiêu hóa, trong đó có các men. Các men này là chất xúc tác giúp tiêu hóa nguồn thức ăn nhanh hơn. Ví dụ, khi chúng ta ăn thức ăn vào miệng, tuyến nước bọt sẽ bài tiết, men tiêu hóa Amylase có tác dụng phân giải tinh bột. Khi thức ăn xuống dạ dày, các men tiêu hóa như men Pepsin, men sữa có tác dụng phân giải protein của thức ăn thành các polypeptit.

Quá trình tiêu hóa và hấp thụ thức ăn chủ yếu diễn ra ở ruột non nhờ ba dịch tiêu hóa chính là dịch tụy, dịch mật và dịch ruột. Ở ruột, tất cả các thành phần thức ăn cũng nhờ có các men tiêu hóa phân giải thành các thành phần nhỏ nhất để hấp thụ. Vì thế, nếu thức ăn không được men tiêu hóa phân giải thì sẽ không có quá trình hấp thụ hoặc quá trình hấp thụ kém đi.

Trong những trường hợp trẻ kém hấp thụ hay bị rối loạn tiêu hóa, chúng ta nên bổ sung men tiêu hóa cho trẻ. Tuy nhiên, dùng men loại nào, thời gian bao lâu và liều lượng ra sao thì các bậc phụ huynh không nên tự ý cho trẻ sử dụng mà nên nhờ bác sĩ tư vấn.

Song, "phòng bệnh hơn chữa bệnh", cách tốt nhất là nên giúp trẻ tránh xa các chứng rối loạn tiêu hóa, loạn khuẩn đường ruột, viêm đường ruột... bằng cách tăng cường những thức ăn giàu chất xơ, nhiều rau xanh, trái cây và cho bé uống những loại sữa và chế phẩm từ sữa giàu thành phần Prebiotics hơn. Và trên hết, luôn đảm bảo cân bằng 4 nhóm chất. Đó mới là chế độ ăn hợp lý cho trẻ.



NGỘ NGHĨNH

Trẻ nhỏ thường thích những món ăn nhiều màu sắc, ngộ nghĩnh. Vì vậy, bố mẹ có thể tạo hứng thú cho con bằng cách biến tấu các nguyên liệu quen thuộc thành những món ăn thơm ngon, đáng yêu



Thực hiện **TRÚC LINH**
Ảnh **HOANG THUY**



Bí ngòi cuộn thịt

NGUYÊN LIỆU

- >> 1 quả bí ngòi
- >> 150g thịt xay
- >> 30g nấm hương

Vài cọng hành lá, 1 thìa cà phê dầu ăn, 1 thìa cà phê nước tương, 1/4 thìa cà phê muối, tiêu

THỰC HIỆN

- ❶ Bí ngòi rửa sạch, bỏ cuống, gọt vỏ, thái lát mỏng dài. Lấy 1/3 số bí ngòi vừa thái cắt nhỏ. Phần còn lại chần qua nước sôi, nhúng qua nước lạnh, vớt ra để ráo. Nấm, hành lá rửa sạch, băm nhuyễn
- ❷ Cho nấm hương, hành lá, bí ngòi xắt nhỏ vào phần thịt xay trộn đều. Cho muối, tiêu, nước tương, dầu ăn vào trộn, để khoảng 15 phút cho thấm gia vị, vớt nhẹ cho ráo nước
- ❸ Trải bí ngòi thái lát ra thớt, cho 1 thìa súp nhân thịt vào phần đầu, cuộn tròn lại. Xếp bí ngòi cuộn thịt ra đĩa, cho vào lò hấp khoảng 8-10 phút cho chín phần nhân bên trong
- ❹ Lấy đĩa bí ngòi ra khỏi lò, dọn ăn kèm nước tương

Tùy sở thích của bé, mẹ có thể thay bí ngòi bằng cà rốt hoặc củ cải đều được. Trước khi cuộn mẹ nhớ chà sơ để rau củ có độ dẻo dai, dễ cuộn nhé!



Canh bí đỏ nấu tôm, sườn

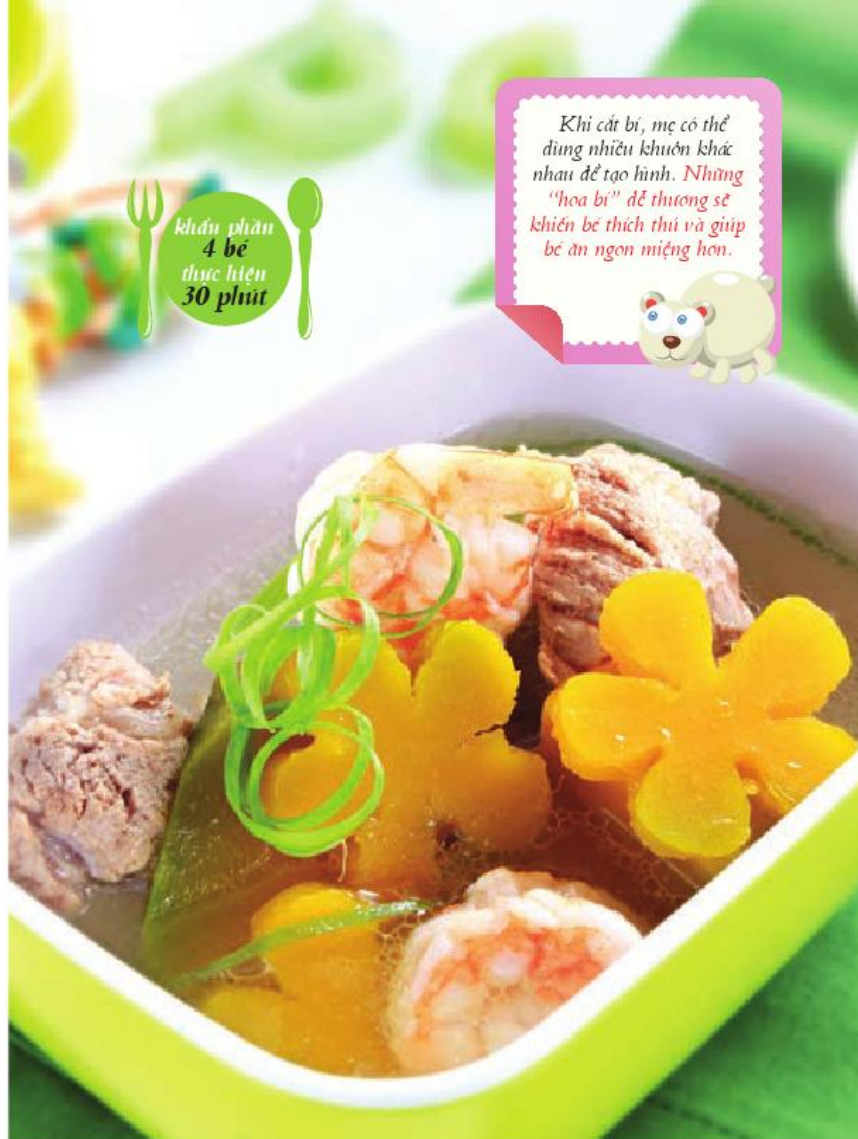
NGUYÊN LIỆU

- >> 200g sườn non
- >> 150g tôm sú
- >> 200g bí đỏ

750 ml nước dùng, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1/5 thìa cà phê muối, 1/5 thìa cà phê tiêu; Hành lá, ngò gai

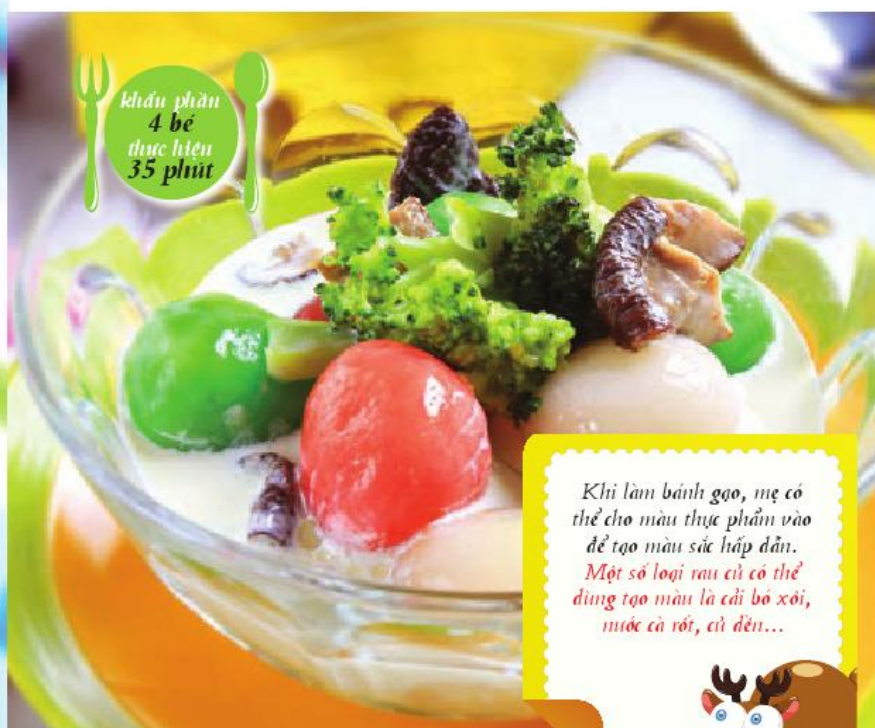
THỰC HIỆN

- ❶ Sườn rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, chần qua nước sôi. Tôm sú rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, lấy chỉ lưng.
- ❷ Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt thành từng khoanh dày khoảng 1cm, dùng khuôn hoa hoặc ngôi sao ăn tạo hình cho miếng bí. Hành lá, ngò gai làm sạch, cắt nhỏ.
- ❸ Cho sườn non vào nấu cùng 750ml nước dùng trên lửa vừa khoảng 20 phút đến khi sườn mềm, vớt bọt cho nước trong. Thả tôm vào nấu chung, cho bí đỏ vào nồi nấu khoảng 3-5 phút cho chín là được, nêm hạt nêm, muối tiêu vừa ăn. Tắt bếp, cho hành ngò vào đảo đều.
- ❹ Múc canh bí đỏ, tôm thịt ra tô, cho bé dùng khi còn ấm.



khẩu phần
4 bé
thực hiện
30 phút

Khi cắt bí, mẹ có thể dùng nhiều khuôn khác nhau để tạo hình. Những "hoa bí" dễ thương sẽ khiến bé thích thú và giúp bé ăn ngon miệng hơn.



khẩu phần
4 bé
thực hiện
35 phút

Khi làm bánh gạo, mẹ có thể cho màu thực phẩm vào để tạo màu sắc hấp dẫn. Một số loại rau củ có thể dùng tạo màu là củ cải bó xôi, nước cà rốt, củ dền...



Bánh gạo xốt kem nấm

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g bột nếp
- >> 50g bột gạo
- >> 3g muối

150ml nước ấm, 50g nấm hương, 50g bông cải xanh, 120g kem tươi, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa súp dầu ăn; Vài giọt màu thực phẩm

THỰC HIỆN

- ❶ Trộn đều 2 loại bột với muối, cho từ từ nước ấm vào nhào kỹ đến khi thấy bột mịn và không dính tay. Chia cục bột ra làm 3 phần, cho màu thực phẩm vào, lăn bột thành miếng dài, chia bột thành từng miếng bằng

nhau, vo tròn. Đun sôi nước, thả bánh vào luộc cho đến khi bánh trong, nổi lên, vớt ra, thả vào bát nước nguội.

❷ Nấm ngâm nở, cắt nhỏ. Bông cải tách bông nhỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng. Làm nóng dầu ăn, phi thơm tỏi băm, cho nấm, bông cải vào đảo đều trên lửa vừa đến khi vừa chín tới, cho kem tươi vào khuấy đều, nêm hạt nêm, tiêu vào, hạ lửa xuống đun tiếp khoảng 2 phút cho mềm là được.

❸ Dọn bánh gạo ra chén, cho bé dùng ấm.

GIỮ SỨC KHỎE KHI **TẮM**

✦ Bài QUỲNH GIANG

Sức khỏe con người phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố: ăn, ngủ, nghỉ ngơi, hoạt động, môi trường sống và cả khi tắm. Bởi lẽ nếu tắm không đúng cách, cơ thể chúng ta sẽ rất dễ mắc bệnh

Tắm là một hoạt động thường nhật của con người. Tắm không chỉ giúp cơ thể được sạch sẽ, thơm mát, sáng khoái mà còn giúp con người được thư giãn. Tuy nhiên, tắm cũng cần phải đúng cách để tránh bệnh tật và giữ sức khỏe cho chính mình.

Những lúc cơ thể mệt mỏi hay ra nhiều mồ hôi, chúng ta vẫn thường muốn đi tắm. Tắm là cách chúng ta làm sạch cơ thể của mình. Khi cơ thể bẩn, tiết ra nhiều mồ hôi mà không được tắm gội sạch thì sẽ rất khó chịu, bứt rứt không yên, đặc biệt là vào những ngày hè, trời nắng nóng. Bởi thế tắm là phương pháp tối ưu nhất. Tuy nhiên, không phải khi nào tắm cũng là tốt, cũng được cơ thể “chấp nhận”. Nhiều khi tắm không đúng cách lại khiến cơ thể mắc bệnh.

TẮM LÚC NÀO VÀ TẮM NHƯ THẾ NÀO?

Không phải chúng ta muốn tắm lúc nào cũng được. Sau một ngày làm việc mệt mỏi, cơ thể chúng ta tiết ra rất nhiều mồ hôi, bã nhờn rất khó chịu. Vì thế mà theo thói quen, chúng ta vẫn thường tắm vào buổi chiều hay buổi tối, những lúc đi làm về. Đó là cách chúng ta làm sạch cơ thể mình và loại bỏ những căng thẳng, mệt mỏi của một ngày đã qua. Thời gian tắm này khá hợp lý.

Nhiều người lại có thói quen tắm vào buổi sáng sớm, sau khi tập thể dục chẳng hạn. Vào thời điểm này, nếu bạn đi tắm sẽ giúp cơ thể lấy lại tinh thần sáng khoái, chống con buồn ngủ, giúp quá trình lưu thông máu diễn ra thuận lợi hơn đồng thời loại bỏ những chất bẩn và tuyến nhờn đã tiết ra trong khi ngủ.

Nhiều người có thói quen tắm rất lâu, có khi lên đến 20-30 phút. Ngâm mình trong nước lạnh với một khoảng thời gian lâu như thế sẽ không tốt cho cơ thể. Bạn có thể bị cảm lạnh, nhức đầu, sổ mũi, viêm phổi hay mắc chứng bệnh đau nửa đầu...

Trước khi tắm bạn nên khởi động cơ thể cho ấm lên rồi mới tắm. Đứng với dội nước lạnh lên người, đặc biệt là lên phần trên của cơ thể như đầu, mặt, ngực. Thay vì thế, bạn hãy lấy khăn tắm ướt nước làm lạnh từ chân, tay, mặt rồi mới đến ngực, đầu. Bằng cách đó bạn sẽ hạ nhiệt dần cho cơ thể, tránh việc cơ thể

Không nên tắm khi vừa vận động mạnh xong, cơ thể tiết ra quá nhiều mồ hôi hay lúc mới ăn no cũng như lúc bụng đói cồn cào

bị lạnh quá đột ngột. Tốt nhất bạn nên tắm với nước hơi ấm để cho cơ thể làm quen với sự thay đổi sau đó mới tắm lại bằng nước lạnh. Tắm nước nóng còn là liệu pháp giúp xoa dịu các cơn đau do bệnh viêm khớp gây ra và làm dịu các cơn mệt mỏi ban ngày rất hiệu quả. Với hoa sen là một sự lựa chọn rất có lợi khi tắm. Kết hợp với hoa sen với các miếng bọt để chà cơ thể sẽ giúp tẩy các tế bào chết và cơ thể được thư giãn hơn.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI TẮM

Khi bạn bị cảm thì nên tắm với nước nóng, tốt hơn là với các loại nước lá cây như lá sả, lá bưởi, cây hương nhu, hoa hồng... Ngoài việc giúp làn da trở nên thơm mát, sáng khoái hơn thì các loại lá này còn trị liệu được thêm khá nhiều bệnh như chứng mất ngủ, da khô, giúp cải thiện làn da trắng sáng hơn, trị mụn nhọt...

Không nên tắm nước quá lạnh hay quá nóng. Nước lạnh sẽ khiến nhiệt độ cơ thể bị thay đổi đột ngột gây sốc. Vì vậy tốt nhất hãy làm ướt tay chân trước để giảm nhiệt độ từ từ cho cơ thể, sau đó mới dội nước lên người. Khi tắm nước lạnh, bạn nên đảm bảo đang tắm trong một phòng tắm ấm áp để hạn chế nhiệt

độ thay đổi quá nhiều. Vào những ngày trời mùa đông lạnh thì đừng tắm nước lạnh. Bạn sẽ dễ mắc bệnh đột quỵ và cảm lạnh hơn. Còn tắm nước nóng quá lại dễ khiến da bị khô ráp. Nước nóng giúp cho các cơ thư giãn, giúp cơ thể thoải mái. Khi cơ thể đã đủ ấm mới tắm bằng nước lạnh giúp thu mạch, thúc đẩy máu tuần hoàn, làm cho cơ thể và tinh thần sáng khoái.

Không nên tắm khi vừa vận động mạnh xong, cơ thể tiết ra quá nhiều mồ hôi hay lúc mới ăn xong cũng như lúc bụng đói cồn cào. Sau khi ăn no không nên tắm hoặc làm việc, vì như vậy sẽ bắt cơ thể phải vận động trong khi cơ thể cần có thời gian nghỉ ngơi để tập trung tiêu hóa thức ăn.

Sau khi ăn, các mạch máu trên đường ruột và dạ dày thường trương lên, lượng máu chảy về các cơ quan ruột và dạ dày nhiều hơn để có lợi cho việc tiêu hoá và hấp thụ thức ăn. Vì vậy, nếu đi tắm vào lúc này sẽ dễ bị đau dạ dày và ảnh hưởng đến hệ tim mạch.

Chỉ cần một vài thói quen không có lợi khi tắm, cơ thể bạn sẽ dễ mắc bệnh hơn. Hãy thay đổi nó nếu bạn không muốn cơ thể mình gặp phải những vấn đề thật sự rắc rối.





Lạ miệng

Tất cả món chay kỳ này đều rất lạ miệng, từ đậu phụ gợi nhớ đến món trứng hấp thịt cho đến gói mít chấm chao và đậu phụ kho sả ớt với màu cà ri đẹp mắt. Chúng gợi thêm hứng thú cho người ăn chay

Thực hiện **TA THẮNG** Ảnh **QUỐC CƯỜNG**

Đậu phụ hấp sốt cà

NGUYÊN LIỆU

- >> 3 bìa đậu phụ trắng
- >> 20g ham chay
- >> 4 trái cà chua
- 1 củ cà rốt, 10g nấm mèo, 2 thìa cà phê hạt nêm nấm, 2 thìa cà phê nước tương, 1/2 thìa cà phê muối; Dầu ăn, hành lá, nước sôi

THỰC HIỆN

- ① Đậu phụ non trụng nước sôi, tán nhuyễn. Ham chay băm nhuyễn
- ② Cà rốt gọt vỏ, xắt sợi, ngâm trong nước sôi 5 phút vớt ra để ráo. Nấm mèo ngâm nở, cắt

bỏ chân, rửa sạch, xắt sợi. Cà chua băm nhuyễn. Hành lá xắt nhỏ

③ Trộn ham, cà rốt, nấm mèo với đậu phụ trắng, nêm nước tương và 1 thìa cà phê hạt nêm nấm, ém dầy to, đem chưng cách thủy trong vòng 15 phút, trút đậu phụ ra đĩa

④ Bắc chảo nóng, cho ít dầu vào xào cà chua, nêm muối và 1 thìa cà phê hạt nêm nấm. Cà nhừ cho hành lá vào, tắt bếp

⑤ Trút cà chua lên đậu phụ đã hấp. Dùng với cơm nóng.

MÁCH NHỎ

- >> Nền chảo sơ cà rốt qua nước sôi trước khi trộn với đậu phụ để hấp kịp chín mềm cùng đậu phụ. Không nên nêm nhiều gia vị vào đậu phụ vì sốt cà đã vừa ăn.

Gỏi mít

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g ham chay
- >> 300g mít luộc

1 củ hành tây, 10g húng quế, 2 trái chanh, 2 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê hạt nêm nếm, 1 thìa súp đậu phộng rang; Bánh phồng chay chiên, dầu ăn

THỰC HIỆN

- ① Ham chay chiên sơ qua dầu nóng, cắt miếng nhỏ
- ② Mít xắt miếng vừa ăn. Rau quế ngắt lá rửa sạch. Chanh vắt lấy nước
- ③ Hành tây xắt sợi, ngâm

trong hỗn hợp nước cốt chanh, đường, hạt nêm nếm khoảng 5 phút

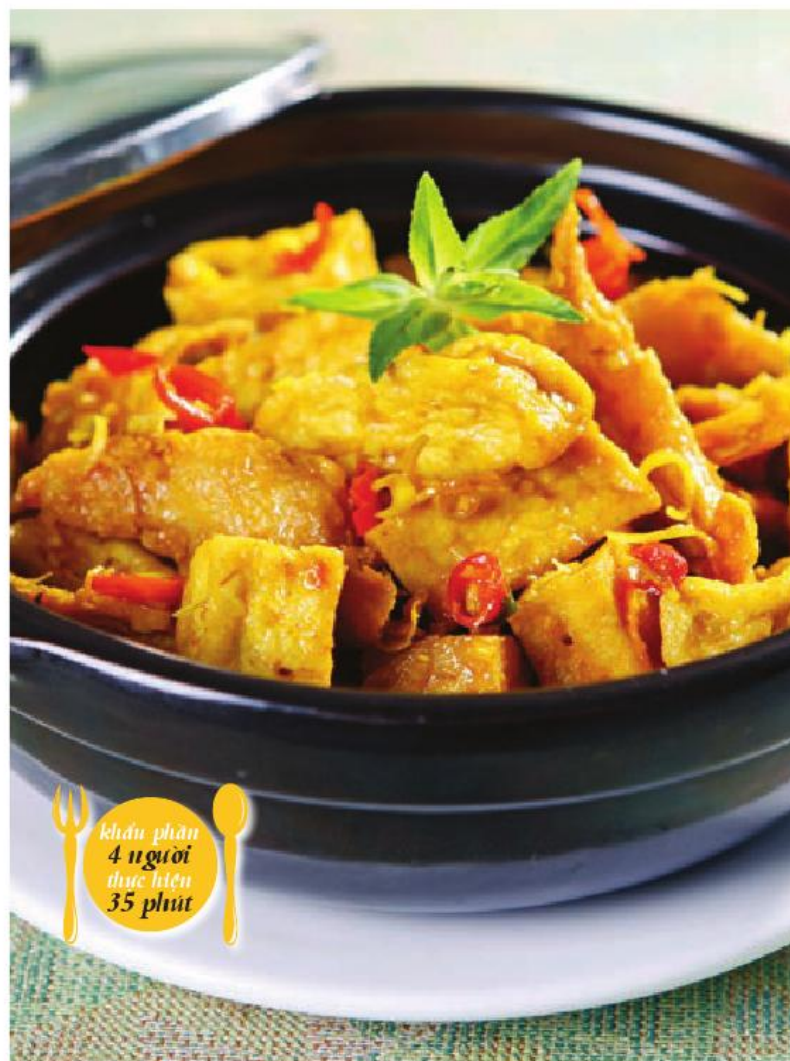
④ Cho mít vào trộn chung rồi chắt hết nước, cho ham vào trộn. Cuối cùng thêm rau quế và đậu phộng rang vào, sắp ra đĩa, dùng với bánh phồng chay chiên và chao đánh.

MÁCH NHỎ

>> Nước chấm chao: 1 viên chao + 2 thìa cà phê nước cốt chanh + 3 thìa cà phê đường + 1 thìa cà phê ớt.



khẩu phần
4 người
thực hiện
15 phút



khẩu phần
4 người
thực hiện
35 phút

Đậu phụ kho sả - cà ri

NGUYÊN LIỆU

- >> 300g đậu phụ chiên
- >> 200g tàu hũ ky tươi
- 10g sả bào, 5g bột cà ri, 5g bơ, 2 thìa cà phê hạt nêm nếm, 1 thìa cà phê đường, 4 thìa súp nước tương; Dầu ăn, ớt

THỰC HIỆN

- ① Đậu phụ cắt miếng vừa ăn. Tàu hũ ky rửa sạch, cắt khúc vừa ăn
- ② Làm nóng 1 thìa súp dầu, phi thơm 1/2 bơ, cho tàu hũ ky vào xào săn, trút ra để riêng
- ③ Thêm 1 thìa súp dầu vào chảo, phi thơm sả và 1/2 bơ còn lại, trút đậu phụ chiên vào xào sơ, nêm nước tương, đường, hạt nêm nếm, bột cà ri, nấu khoảng 5 phút cho thêm chút nước rồi trút tàu hũ ky vào kho chung. Nước sôi, vặn bột lửa liu riu cho đến khi nước rút hết vào đậu phụ và tàu hũ ky là được. Cho thêm vài lát ớt
- ④ Don dùng nóng với cơm trắng.

MÁCH NHỎ

>> Sau khi kho, cho đậu phụ vào thố đất, om nóng trước khi dùng sẽ ngon hơn. Nên mua đậu phụ trắng về tự chiên sẽ ngon và đảm bảo an toàn thực phẩm hơn dùng loại chiên sẵn.

❖ Bài NGUYỄN MÂN ❖ Ảnh HOÀNG THUY

Vua hải sản

Tôm hùm có mặt trên khắp thế giới, và dù xưa hay nay, dù ở bất cứ nơi nào, loại “vua hải sản” này vẫn là thực phẩm xa xỉ mà không phải ai cũng có điều kiện dùng. Xứng với giá thành ngất ngưỡng, những món ăn từ tôm hùm đều cực ngon

Tôm hùm có ở nhiều nơi trên thế giới, chúng sinh trưởng và phát triển tốt nhất ở các nước có vùng biển nhiệt đới hoặc bán nhiệt đới như Úc, Canada, Nhật Bản, Indonesia, Việt Nam... Ở Việt Nam, nghề đánh bắt và nuôi tôm hùm chủ yếu ở các tỉnh ven biển miền Trung từ Quảng Bình đến Bình Thuận. Ngay tại vùng biển nhiệt đới như Việt Nam, tôm hùm cũng không phải là nguyên liệu phổ biến trong thực đơn nhà hàng hay gia

đình, bởi giá thành rất đắt, do tôm thường được vận chuyển theo dạng sống với điều kiện nhiệt độ và độ lạnh phức tạp. Bù lại, một con tôm hùm luôn xứng đáng với giá tiền mà người mua bỏ ra, khi cả phần ngon lẫn phân bố đều thuộc hàng “đỉnh”. Thịt tôm hùm giàu protein và chứa nhiều axit béo omega-3, một chế độ ăn uống thường xuyên với tôm hùm sẽ làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch, giảm tốc độ tăng trưởng của mảng xơ vữa động mạch và hạ huyết áp. Với những người không muốn tăng cân, đây là thực phẩm lý tưởng khi có

thể cung cấp lượng calo đủ đáp ứng nhu cầu cơ thể mà lại ít chất béo (100g tôm hùm chỉ có 0,6g chất béo, trong khi thịt gà trắng không da là 3,6g chất béo).

Trong ẩm thực hiện đại, tôm hùm là nguồn cảm hứng cho các đầu bếp sáng tạo những món ăn hấp dẫn. Cũng như các loại tôm khác, món ăn từ tôm hùm rất phong phú, đơn giản thì có luộc, nướng, hấp, làm sashimi; cầu kỳ thì có đút lò, nấu súp, cháo, xốt bơ, xào với pasta... Do tôm hùm thuộc loại có “nhân sắc” nên thường là khi sơ chế, các đầu bếp sẽ giữ vỏ lại,



Súp tôm hùm

NGUYÊN LIỆU

>> 200g	tôm hùm
>> 50g	khoai tây
>> 50g	cà rốt

30g hành tây, 2 thìa súp tỏi băm, 100ml kem tươi, 500ml nước dùng heo; Muối, tiêu, dầu ăn

THỰC HIỆN

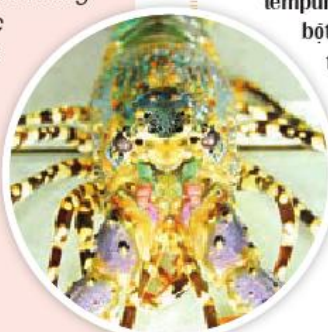
- 1 Tôm hùm rửa sạch, cắt vỏ phần lưng theo chiều dọc, tách vỏ rộng ra 2 bên, lấy hết thịt, cắt miếng vuông nhỏ. Khoai tây, cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, cắt hạt lựu. Hành tây bóc vỏ, cắt hạt lựu
- 2 Phi thơm tỏi với dầu ăn, cho thịt tôm (chứa lại một ít), hành tây, cà rốt, khoai tây vào xào chín. Cho nước dùng heo, kem vào hầm mềm. Tắt bếp, xay nhuyễn hỗn hợp, lược lấy nước cốt, nêm muối, tiêu vừa ăn
- 3 Đón súp ra bát hoặc đĩa sâu lòng, cho thịt tôm và ít kem béo lên, trang trí lá rosemary, dùng kèm bánh mì.

chế biến xong thì cho lại vào vỏ để món ăn thêm hấp dẫn. Thịt tôm hùm đã rất ngon nhưng phần gạch tôm còn tuyệt hơn, với những khách sành ăn, phần tinh túy nhất mà họ muốn thưởng thức chính là gạch son ở đầu và dọc sống lưng. Gạch tôm hùm rất ngon và bổ, có thể chế biến thành xốt ăn kèm, làm bơ, nước chấm...

Bình thường, thường thức được một con tôm hùm đã có thể gọi là sang trọng, nhưng nếu đó là tôm hùm sống, đánh bắt tự nhiên thì mức độ "xa hoa" càng tăng lên bởi giá rất đắt. Chỉ có rất ít tôm hùm được bán với dạng tươi sống, còn lại hầu hết là cấp đông sau khi đánh bắt, để dễ vận chuyển và phân phối. Tuy nhiên, điều này không ảnh hưởng đến "ngôi vị" của loài "vua hải sản" này, bởi dù dưới dạng nào thì những món ăn chế biến từ tôm hùm vẫn tuyệt ngon.

NHỮNG LƯU Ý KHI CHẾ BIẾN TÔM HÙM

● Khi chế biến tôm hùm, phần khó nhất là tách vỏ và thịt tôm. Mẹo nhỏ từ các đầu bếp chuyên nghiệp là nên tách từ từ từng bộ phận, trước hết dùng tay hoặc kéo vụn riêng càng tôm, tiếp đến là phần đuôi và thân tôm. Nếu mua được tôm hùm cái, thì khi tách phần vỏ ra có thể thấy phần trứng màu đen hoặc màu đỏ bên trong, phần này hấp chín ăn bùi, ngậy rất ngon.



khẩu phần
4 người
thực hiện
30 phút

Tempura tôm hùm pasta

NGUYÊN LIỆU

- >> 200g pasta
- >> 200g cải thìa
- >> 4 trái ớt hiểm

5 tép tỏi; Muối, tiêu, dầu ăn, phô-mai bào sợi

Tepura tôm hùm: 2 con
tôm hùm baby, 100g bột tempura, 1/2 thìa cà phê bột nở, 1 trứng gà, 1 thìa cà phê nước cốt chanh, 100ml dầu ăn

THỰC HIỆN

❶ Pasta luộc mềm, để ráo. Cải thìa cắt gốc, rửa sạch. Ớt

hiếm xắt nhỏ. Tỏi đập giập

❷ Làm nóng dầu ăn, cho tỏi và ớt hiểm vào xào thơm, cho cải thìa vào xào chín, trút mì vào đảo nhanh tay, nêm muối, tiêu vừa ăn, tắt bếp

❸ Tepura tôm hùm: Tôm hùm tách lấy thịt, luộc sơ, cắt miếng vừa ăn, phần gạch xào chín. Cho bột tempura, trứng gà, nước cốt chanh, bột nở vào tô lớn, dùng dụng cụ đánh trứng khuấy đều hỗn hợp đến khi mịn. Đun nóng dầu ăn, nhúng tôm vào hỗn hợp, cho vào chảo dầu chiên vàng

❹ Dọn mì ra đĩa, trộn đều với gạch tôm, ăn kèm tempura.

Tôm hùm nướng phô-mai

NGUYÊN LIỆU

- >> 1 con tôm hùm
- >> 20g phô-mai
- >> 1 củ hành tây

1/2 củ cà rốt, 1/2 củ cải trắng, 50g cà chua bi, 50g nấm rơm, 50g xà lách, 2 thìa súp rượu whisky, 2 thìa súp xốt gạch tôm, 1 thìa cà phê hành, tỏi băm; Muối, hạt nêm, dầu ô-liu

THỰC HIỆN

❶ Tôm hùm rửa sạch, tách thịt ra khỏi vỏ, băm nhuyễn, giữ lại vỏ. Đầu tôm cho vào đun sôi 10 phút ở nhiệt độ 130°C

❷ Hành tây lột vỏ, xắt hạt lựu. Cà rốt, củ cải bào vỏ, rửa sạch xắt hạt lựu. Nấm rơm cắt bỏ chân, rửa sạch, xắt hạt lựu. Cà chua bi, xà lách rửa sạch, để ráo

❸ Làm nóng dầu ô-liu, cho hành và tỏi băm vào phi thơm, cho hành tây, cà rốt, củ cải, nấm rơm vào đảo nhanh tay, cho thịt tôm hùm vào xào chung, nêm muối, hạt nêm vừa ăn. Trộn hỗn hợp trên vào vỏ tôm, rắc phô-mai lên trên, đem nướng 10 phút

❹ Sắp đầu tôm và phần vỏ ra đĩa sau đó đổ với rượu. Dọn tôm ra đĩa, cho xốt gạch tôm lên, ăn kèm xà lách và cà chua.



khẩu phần
2 người
thực hiện
40 phút

CHO MÙA NOËL

Buổi tiệc cuối năm của gia đình bạn sẽ trở nên thật khó quên, đặc biệt và hấp dẫn nhờ những hương vị tuyệt vời, đặc trưng và vô cùng quyến rũ này!

▶ RAIMBAULT-PINEAU SANCERRE

Hương thơm từ hoa quả làm gợi nhớ hương của cây cỏ thơm khi thu hoạch kèm hương vani. Có nguồn gốc từ Pháp. **Giá: 930.000 đồng**



▶ BỘT NGŨ CỐC ALPEN

Không những rất ngon, bảo quản được lâu, bột ngũ cốc còn chứa hàm lượng chất dinh dưỡng cao

Giá 156.000 đồng



▶ HIRU

Có nguồn gốc từ Tây Ban Nha, màu đen tuyền. Được làm từ những gốc nho có tuổi thọ trên 60 năm. Hương thơm phức hợp từ hoa quả rừng, chocolate hay mùi xì gà. **Giá: 3.500.000 đồng**



▶ XHOSA MONTSHO SHIRAZ

Có nguồn gốc từ Nam Phi. Mang hương vị của hoa cẩm chướng, các loại gia vị và quả phúc bồn tử đen.

Giá: 760.000 đồng



▶ CAO LINH CHI ĐỎ HÀN QUỐC

Nấm linh chi có công dụng bổ tâm khí, giải độc gan, bổ óc, giảm cholesterol, giảm mỡ máu, tăng sức đề kháng... rất tốt cho sức khỏe của gia đình bạn.

Giá: 550.000 đồng



▶ SỮA ĐẬU NÀNH KHÔNG ĐƯỜNG SILK

Là sữa nhập khẩu từ Mỹ, sữa đậu nành Silk cung cấp hơn 50% protein so với các loại sữa thông thường sẽ giúp bổ sung dưỡng chất cho cơ thể bạn mỗi ngày.

Giá: 75.000 đồng





◀ RIPARIAN

Đến từ New Zealand. Vị chua nhẹ nhàng ở đầu lưỡi và dư âm ngọt ngào ở cuống họng. Kèm theo đó là hương thơm hăng hắc của một số loại cỏ thuốc.

Giá: 670.000đ

▶ CASA DON FREDO RESERVA

Sản xuất tại Chi Lê. Vang có độ đậm, cứng nhưng vẫn tạo hương vị ngon, quyến rũ.

Giá: 520.000đ



▶ PHÔ MAI CAMEMBERT MILKANA

Phô mai hiệu Milkana camembert 125gr được làm từ sữa bò tươi nguyên chất, được mệnh danh là vua phô mai của Pháp

Giá 68.000 đồng



▶ FACE TO FACE GRUNER VELTLINER

Có màu ánh vàng sang trọng, mùi thơm mát từ hoa quả, tinh chất hạt tiêu và lá chanh. Nguồn gốc từ Ý.

Giá: 490.000đ

▶ **AMARO NERO**
Vang có màu đỏ sậm của ngọc ruby, mang hương hoa quả tươi thơm ngát, có vị chất nhẹ. Có nguồn gốc từ Ý.

Giá: 1.480.000đ



▶ BÁNH CÁ VỊ VANI

Bánh Goldfish Grahams Vanilla Cupcake được làm thành hình cá ngó nghinh với hương vị bánh Cupcake Vani, giàu canxi và sắt – là nguồn dinh dưỡng rất tốt cho bé.

Giá 64.000 đồng



▶ TOKAJI ASZÚ 6 PUTTONY

Là niềm tự hào của dòng vang ngọt, vang của các vị vua, vua của các dòng vang, đến từ Hungary, hương thơm quyến của chocolate, quả óc chó và nho khô.

Giá: 950.000đ

▶ DẦU Ô-LIU NGUYÊN CHẤT LATINO BELLA 1L

Dầu ô-liu rất tốt cho sức khỏe. Có thể dùng để nấu cháo/bột cho bé hay trộn các món sa-lát hoặc có thể dùng để chăm sóc sắc đẹp cho chị em phụ nữ, như: massage da mặt và dưỡng tóc.

Giá: 224.000 đồng



♦♦ MUA Ở ĐÂU:
SẢN PHẨM CÓ BÁN TẠI CÁC CỬA HÀNG THỰC PHẨM VÀ HỆ THỐNG SIÊU THỊ TRÊN TOÀN QUỐC.

Trang Trí **BÀN TIỆC**



Đêm Giáng Sinh

Một bàn tiệc ấm áp sẽ là dịp để cả nhà tận hưởng niềm vui ấm áp đêm Noel. Hãy tự tay sửa soạn một bàn tiệc lung linh để cho đêm Giáng sinh trở thành một kỷ niệm không thể nào quên!





◀ ▶ Màu chủ đạo cho bữa tiệc Giáng Sinh thường là đỏ, xanh lá cây và trắng giúp tạo nên không khí tung bừng, rực rỡ, tươi vui và ấm áp cho đêm Noel.



▶ Với bữa tiệc lấy gam màu đỏ và trắng làm chủ đạo, bạn hãy sử dụng những chiếc ly hay bát đĩa thức ăn có cùng tông màu để tăng thêm phần sang trọng.

▶ Bên cạnh, trên bàn tiệc Noel không thể thiếu những vật trang trí như quả châu, trái thông... làm điểm nhấn.



▶ Những bộ đồ ăn, ly tách có màu sắc sặc sỡ sẽ khiến cho không gian bữa tiệc Giáng sinh của gia đình bạn thêm phần tung bừng và lung linh.





TỦ SÁCH MÓN NGON VIỆT NAM

HÃY ĐỀ CUỐN SÁCH “HƯƠNG VỊ VIỆT” VÀ “BỘ SƯU TẬP MÓN CHAY” CỦA TẠP CHÍ MÓN NGON VIỆT NAM LÀM MỜI BÀN TIỆC CỦA GIA ĐÌNH BẠN, BẰNG CÁCH BỔ SUNG THÊM NHỮNG MÓN ĂN NGON, MỚI LẠ VÀ HẤP DẪN



**CÓ MẶT Ở CÁC NHÀ SÁCH
TRÊN TOÀN QUỐC**



▲ DÀNH CHO CHẢO CHỐNG

DÍNH: Sản phẩm được làm từ nhựa cao cấp, không chảy nhựa khi sử dụng ở nhiệt độ cao.

Giá: 40.000 đồng

▶ LÒ VÀ 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: 1.232.000 đồng



▼ NGĂN Đựng THỨC ĂN:

Với ngăn đựng thức ăn, bạn sẽ không phải lo lắng thức ăn bị tràn ra khỏi hộp khi mang cơm đi làm.

Giá: 50.000 đồng/cái



Bếp với màu sắc NOEL

▼ MIẾNG LÓT NỒI:

Sự kết hợp màu sắc tạo cho miếng lót nồi như một vật trang trí cho không gian bếp thêm xinh.

Giá: 45.000 đồng/cái



▶ KHĂN TRẢI BÀN ĂN:

Được thiết kế bằng chất liệu vải sợi cotton bền, ngoài ra khăn trải bàn ăn còn được thêu hoa văn và in màu lên các họa tiết. Rất phù hợp để bạn trang trí bàn ăn vào dịp lễ Giáng Sinh sắp tới. Có nhiều size cho bạn chọn lựa.

Giá từ: 160.000 đồng - 240.000 đồng/miếng



▶ Dĩa THỦY TINH CAO CẤP

Sản phẩm được làm từ thủy tinh tinh luyện cao cấp, không chảy, độ bền cao, không bể khi rơi từ trên bàn xuống. Dĩa còn sử dụng ở nhiệt độ cao trong lò vi sóng. Với trang trí họa tiết Noel vui nhộn sẽ khiến bữa tiệc ý nghĩa hơn.

Giá: 540.000 đồng/cái

Địa chỉ mua sắm: **COTO LIFESTYLE** 23A Nguyễn Thị Diệu, Q.3, TP.HCM - **CÁC SIÊU THỊ NỘI THẤT** Trên toàn quốc



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

Like và Share để biết chi tiết sản phẩm



Find us on:
facebook

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



NGUYÊN LÝ

Âm - Dương

TRONG ẨM THỰC

❖ Bài HUYỀN CHÂU

Từ duy âm - dương trong ẩm thực có nguồn gốc từ y học cổ truyền Trung Hoa, được xem là cách ăn uống phù hợp với quy luật của tự nhiên. Cùng "Hành trình khám phá" tìm hiểu đôi nét về quy luật này nhé!



Có thể nói, triết lý âm - dương ảnh hưởng không nhỏ đến cuộc sống và văn hóa ẩm thực của nhiều quốc gia phương Đông.

Chắc hẳn bạn đã từng nghe nói đến những quy tắc cơ bản như: "trong bếp thì không đặt bể cá" hay "trời lạnh, bị cảm ta thường ăn thêm gừng cho nóng người và ra mồ hôi...". Một điều cần lưu ý là âm và dương có tính tương đối, không cái nào xấu/tốt hoàn toàn mà quan trọng là ở sự cân bằng.

ÂM - DƯƠNG TRONG ẨM THỰC

Để biết một thực phẩm nào đó là âm

hay dương có thể xem xét dựa trên các yếu tố như: cách thức thực phẩm phát triển bao gồm cả tốc độ và hướng; nơi thực phẩm sinh trưởng ở vùng khí hậu phía Bắc hay miền Nam; hàm lượng Kali và Natri trong nó; tác động của thực phẩm trên cơ thể. Theo đó, thực phẩm tính âm có xu hướng trương nở, lạnh leo, nhiều nước và mềm. Còn thực phẩm có xu hướng co rút, ấm nóng, khô và cứng lại được xem là đặc điểm cơ bản của tính dương. Và nếu như đường trắng, sữa động vật, rượu bia, trái cây nhiệt đới... được xem là thực phẩm tiêu biểu thuộc nhóm cực âm thì muối, thịt, trứng là những thực phẩm tiêu biểu của nhóm cực dương.



Theo y học cổ truyền Trung Quốc, sức khỏe là một trạng thái cân bằng mà trong đó việc lựa chọn thực phẩm được xem là chìa khóa quan trọng cho vấn đề này. Cân bằng dinh dưỡng từ góc độ âm - dương khác xa với dinh dưỡng phương Tây. Bởi nếu như khoa học dinh dưỡng hiện đại dựa trên hiểu biết thành phần hóa học của thực phẩm và các con đường sinh hóa của cơ thể, định lượng chất dinh dưỡng, sau đó kết hợp chúng lại với nhau thì cân bằng dinh dưỡng từ góc độ âm - dương lại dựa trên mức độ tương quan với thể trạng của mỗi người.

Cơ thể chúng ta chỉ có thể phát triển khỏe mạnh nếu đạt đến sự cân bằng. Chính vì lẽ đó mà khi ăn những món trong nhóm thực phẩm cực dương cơ thể sẽ đòi hỏi phải ăn thêm thực phẩm nhóm cực âm để cân bằng. Đó là lý do nhiều người theo chế độ ăn giảm cân (ăn nhóm thực phẩm cực dương nhiều) thì sẽ rất thèm trái cây. Nhóm thực phẩm cực dương gồm nhiều chất protein phức, đối nghịch với dương ở cực âm. Khi nhu cầu đó của cơ thể không

được thỏa mãn, buộc lòng cơ thể phải rút khoáng chất trong xương và nội tạng ra để đạt được cân bằng âm - dương, hoặc cân bằng axit - kiềm theo quan điểm phương Tây. Khi lượng dự trữ cạn kiệt thì những bệnh thuộc dạng thoái hóa sẽ xuất hiện, cơ thể sẽ báo hiệu đau nhức, sưng, sốt cho chúng ta biết là nó đang có vấn đề.

Đau ốm bệnh tật không có gì khác ngoài mất cân bằng do một vài nhân tố nào đó. Như vậy ăn đơn giản là tốt nhất. Bằng chứng là các bác sĩ Đông y thường khuyến cáo bệnh nhân thay đổi chế độ ăn uống để khôi phục lại sự cân bằng lạnh mạnh giữa âm và dương trong cơ thể. Ví dụ, nếu bạn đang bị chứng ợ chua do tiêu thụ quá nhiều gia vị (dương), cách điều trị thông thường là sử dụng thuốc kháng acid thì hãy mang về nhà một "toa thuốc" gồm các loại trà thảo dược để cân bằng tính âm. Tương tự như vậy, ho hay cúm có nhiều khả năng được điều trị bằng việc thay đổi chế độ ăn uống thay vì dùng thuốc kháng sinh hoặc thuốc ho.

Do đó, tùy vào tình trạng sức khỏe của

Ăn đơn giản là tốt nhất. Bằng chứng là các bác sĩ Đông y thường khuyến cáo bệnh nhân thay đổi chế độ ăn uống để khôi phục lại sự cân bằng lạnh mạnh giữa âm và dương trong cơ thể



mỗi người, khi bệnh có thể giảm hoặc kiêng bột cá, chất béo, đường, trái cây. Các nhân tố như áp suất, lửa và thời gian chế biến cũng ảnh hưởng lớn đến đặc tính âm - dương của thực phẩm. Chúng ta cũng có thể phân loại thực vật theo màu sắc. Các màu tím xanh và trắng trên rau quả thiên về âm. Các thực vật vàng nâu và đỏ thiên về dương. Từ đó chúng ta cần phải thường xuyên duy trì tỉ lệ âm dương cân bằng khi chế biến xào nấu và pha trộn chúng thâm nhập vào nhau. Ví dụ nếu ta nấu thức ăn gần thịt, trứng và các thức ăn động vật mang tính dương cao yêu cầu chúng ta phải gia giảm một lượng tương đối các thức ăn âm như hoa quả, đường, rau, rượu vang để thiết lập sự cân bằng. Dù sao thì cũng rất khó để cân bằng những bữa ăn nhiều thức ăn như vậy.

Hầu như không có thực phẩm là hoàn toàn âm hoặc dương, đây là lý do tại sao không có thỏa thuận hoàn chỉnh giữa các chuyên gia khi đưa ra những thực đơn kết hợp hoàn hảo. Đồng thời, đó cũng là cách thức để chúng ta có thể kết hợp và tạo nên những món ăn đa dạng, phù hợp với nhu cầu của từng người.

TRIẾT LÝ ÂM DƯƠNG NGŨ HÀNH TRONG ẨM THỰC VIỆT

Cũng giống như các quốc gia phương Đông khác, từ bao đời nay, người Việt đã biết kết hợp hài hòa các nguyên liệu để tạo ra những món ăn có lợi và tốt nhất cho sức khỏe. Đó chính là triết lý âm dương ngũ hành trong văn hóa ẩm thực. Nhờ vào lợi



thế là một quốc gia nông nghiệp lúa nước, cư dân người Việt đã tạo nên một nền ẩm thực vô cùng phong phú không chỉ ở số lượng các món ăn mà cả ở sắc thái văn hóa giao tiếp ứng xử qua ẩm thực. Không chỉ ăn no, ăn ngon, người Việt Nam cũng đặc biệt chú trọng đến quan hệ biện chứng âm - dương trong ẩm thực, bao gồm 3 mặt quan hệ hết sức mật thiết với nhau, đó là: bảo đảm hài hòa âm dương của thức ăn; bảo đảm sự quân bình âm dương trong cơ thể và bảo đảm sự cân bằng âm dương giữa con người với môi trường tự nhiên.

Để tạo nên các món ăn có sự cân bằng âm - dương, người Việt phân biệt nam mực âm dương của thức ăn theo ngũ hành, bao gồm: hàn (lạnh, âm nhiều, hành thủy); nhiệt (nóng, dương nhiều, hành hỏa); ôn (âm, dương ít, hành mộc); lương (mát, âm ít, hành kim); bình (trung tính, hành thổ) hay cũng có thể phân biệt như sau: chua thuộc mộc, đắng thuộc hỏa, ngọt thuộc thổ, cay thuộc kim và mặn thuộc thủy.

Khi chế biến thức ăn, người Việt luôn tuân thủ nghiêm ngặt luật âm dương bù trừ và chuyển hóa khi kết hợp các loại lương thực, thực phẩm, gia vị với nhau tạo thành các món ăn có sự cân bằng âm - dương, thủy - hỏa. Có như vậy, thức ăn mới có lợi cho sức khỏe và ngon miệng. Chẳng vậy mà rau răm, gừng cay là nhiệt (dương) được ăn kèm với trứng vịt lộn là hàn (âm) thì ngon miệng, dễ tiêu hóa. Hoặc gừng là

thứ gia vị nhiệt (dương) có tác dụng thanh hàn, giải cảm, khi nấu kèm với các loại thực phẩm như: cá, rau cải (kho cá, canh rau cải) là thực phẩm có tính hàn thì ăn rất thơm ngon.



Triết lý âm dương ngũ hành trong ẩm thực Việt còn thể hiện ở việc bảo đảm sự quân bình âm dương trong cơ thể. Người Việt Nam sử dụng thức ăn như là các vị thuốc để trị bệnh. Chính vì vậy mới có tên gọi thuốc Bắc, thuốc Nam. Theo quan niệm của người Việt Nam thì mọi bệnh tật sinh ra là do cơ thể bị mất quân bình âm dương, hàn nhiệt và thức ăn chính là vị thuốc để điều chỉnh sự mất quân bình âm dương ấy, giúp cơ thể khỏi bệnh. Những vị thuốc có giá trị chữa bệnh rất cao đó chính là gừng, tỏi và các loại khác như vùng, hạt sen, ngó sen, long nhãn, táo, nho,... Vì vậy,

nếu người bệnh do quá âm cần phải ăn đồ ăn dương (đau bụng lạnh, cảm mạo uống nước gừng, cháo hành hoa, nước ngân hoa,... sẽ khỏi); ngược lại nếu người bệnh ốm do quá dương thì cần phải ăn đồ ăn âm (bệnh kiết lỵ, ăn trứng gà rang với lá mơ)...

Một trong những triết lý âm dương nữa trong văn hóa ẩm thực Việt là bảo đảm sự quân bình âm dương giữa con người và môi trường. Người Việt Nam có tập quán ăn uống theo vùng khí hậu và theo mùa. Chẳng hạn, mùa hè nóng (nhiệt - hành hỏa) nên ăn các loại thức ăn hàn, lương (mát), có nước (âm - hành thủy), có vị chua (âm) thì vừa dễ tiêu hóa vừa giải nhiệt. Mùa đông lạnh (hàn - âm) thì nên ăn các loại thức ăn khô, nhiều mỡ (dương) như các món xào, rán, kho...

Tóm lại có thể khẳng định, văn hóa ẩm thực Việt chính là sự hòa quyện của sự cân bằng âm dương, hàn nhiệt. Hầu như các đồ ăn thức uống của người Việt ở bất cứ đâu, vùng miền nào cũng ít nhiều thể hiện triết lý này. Ngày nay, cùng với sự phát triển của xã hội, đồ ăn thức uống phong phú, đa dạng, con người hưởng thụ tốt hơn, do đó, quan niệm triết lý âm dương, ngũ hành càng được quan tâm hơn để đảm bảo sức khỏe.



VIETNAM'S TOP 100 RESTAURANTS 2015

MỘT CUỐN CẨM NANG CHUẨN BỊ RA MẮT GỒM 100 NHÀ HÀNG ĐƯỢC BẠN ĐỌC VÀ NHỮNG NGƯỜI SÀNH 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



THƠM LÒNG

Satay

◆ Bếp pho WONG YOW PHUN

Mặc dù là đầu bếp, có thể tự tay chuẩn bị các món ăn nhưng đôi khi tôi vẫn thích rong ruổi ở các dãy phố, thưởng thức những món ăn dân dã của quê mình. Món tôi thích ăn và chế biến nhất là Satay. Đây cũng là món mà du khách có thể tìm thấy ở bất kỳ hàng quán nào khi đến Malaysia

Ở Malaysia, bất kỳ đầu bếp nào cũng đều có thể dễ dàng chế biến món Satay bởi đây không đơn giản chỉ là món ăn phục vụ du khách mà còn là món gắn liền với tuổi thơ của mỗi người. Khắp phố, từ những con đường nhỏ tới khu trung tâm thương mại lớn, Satay là món ăn chơi được yêu thích. Khi còn là một cậu bé, tôi đã được những người lớn tuổi trong nhà kể về nguồn gốc của món ăn này. Satay là tên gọi riêng mà người Malaysia đặt cho món thịt nướng xiên que, một món ăn bắt nguồn từ món Kebab của những thương nhân Ả rập. Kebab là dạng thịt nướng được tẩm ướp với bột cà ri sau đó xiên que nướng chín, tái tùy ý. Người Ả rập thường dùng kèm với bánh mì hoặc cơm trắng. Món ăn du nhập vào Malaysia khoảng đầu thế

kỷ 15 và dần được nhân rộng khắp cả nước. Tuy được chế biến từ những nguyên liệu gần gũi như thịt bò và gà nhưng để có được món Satay ngon phải rất cầu kỳ. Từng miếng thịt được cắt dài khoảng 2-3cm sau đó đem ướp với sả, rau mùi, bột nghệ, bột quế, hạt nêm, đường, mật ong, tỏi... khoảng 30 phút rồi lần lượt xiên vào những que tre nhỏ, vót nhọn đầu. Trước khi nướng, quét thêm lớp dầu ớt satay để món ăn dậy mùi thơm. Satay ngon nhất khi được ăn kèm với sốt đậu phộng. Tuy rằng nguồn gốc loại sốt này khá "ngoài ngoào", được chế biến theo công thức từ các lãnh chúa Tây Ban Nha ở Philippines, mà người Tây Ban Nha lại mượn từ những món ăn Nam Mỹ, nhưng sốt đậu phộng có cách làm khá đơn giản. Đó là một hỗn hợp phong phú gồm đậu phộng, nước cốt me, đường, tỏi, sả, ớt, gừng xay nhuyễn, đun nhỏ lửa tạo độ sệt. Do Satay là món phổ biến ở nhiều nước Đông Nam Á nên sốt đậu phộng cũng sẽ có nhiều nguyên liệu khác nhau,

làm nên nét hấp dẫn riêng cho Satay mỗi nước.

Trước khi lựa chọn nghề bếp, tôi đã học được rất nhiều công thức món ăn từ mẹ của mình. Với những người nội trợ ở Malaysia, các món như Satay được coi là truyền thống và ai cũng biết cách chế biến, tùy mỗi gia đình mà thêm bớt nguyên liệu cho phù hợp. Satay chính là món ăn đầu tiên mà tôi thực hành tại nhà và nhận được khích lệ từ mẹ mình. Khi đã trở thành đầu bếp chuyên nghiệp, nấu ăn ở nhiều nơi trên thế giới, bản thân tôi vẫn thường cố gắng để thay đổi một số nguyên liệu, gia vị cho phù hợp. Tùy theo khẩu vị khách mà tôi sẽ linh động gia giảm vị cay, hay độ ngọt của sốt, hoặc có thể thêm nước thơm hay mắm ruốc khô vào Satay.

Satay hiện đã là món ăn được nhiều nước trên thế giới chế biến nhưng với riêng tôi, mỗi khi ăn Satay của đất nước mình, tôi vẫn luôn cảm nhận được sự thơm ngon khác biệt.





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@teka vietnam.com





KIM LAM - nét cổ kính giữa lòng Sài Gòn

Nằm trên trục đường sầm uất lân cận các nhà hàng, khu ẩm thực của khu vực trung tâm, nhà hàng Kim Lam toát lên vẻ sang trọng với không gian bên trong chứa đựng sự tinh tế, thoáng mát của khu vườn địa đàng mang đến cảm giác bất ngờ và thú vị cho thực khách. Đặt chân vào Kim Lam, ta như bị lạc vào khung cảnh đầy mê hoặc. Không gian trầm mặc, cổ kính trong lối kiến trúc cổ ngay tại lối vào nhưng không kém phần tinh tế, sang trọng như lạc vào cung điện của các vua chúa thời xưa cùng những chiếc ghế lòng chim xinh xắn. Tiếp tục bước sâu vào bên trong là không gian của khu vườn địa đàng như trong cổ tích với những mảng xanh của cây lá tạo cảm giác nhẹ nhàng, trong lành cùng ánh sáng tự nhiên của giếng trời mang đến cho chúng tôi cảm giác vô cùng dễ chịu. Nét thuần Việt ẩn hiện dọc đường từ những vật dụng nhỏ bé nhất như những hũ đậu, hạt, những gánh hàng dân gian, những bức tượng chứa đựng màu sắc dân gian. Ánh sáng vàng nhẹ tỏa ra từ những chiếc đèn, bình cổ làm toát lên nét vương giả khiến cho ngôi nhà trở nên ấm áp và lung linh.

Dưới bàn tay tài hoa, khéo léo và đầy đam mê của các đầu bếp nổi tiếng với kinh nghiệm nhiều năm ở các khách sạn 5 sao, món ăn trở nên ngon miệng và đầy hương vị. Thực đơn phong phú với sự kết hợp của các món ăn đặc trưng của từng vùng miền, vừa có sự hòa hợp giữa ẩm thực phương Đông lẫn phương Tây cho thực khách có hội thưởng thức ẩm thực bằng tất cả vị giác và thị giác.

Địa chỉ: 23 Đồng Khởi, Q.1, TP.HCM

THE LONG@TIMES SQUARE - kết nối hai con đường vàng thành phố

Như một cầu nối giữa hai con đường sang trọng bậc nhất thành phố, đường Đồng Khởi và phố đi bộ Nguyễn Huệ, The Long@Times Square như một lối nhỏ kết nối trung tâm thương mại sầm uất Lucky Plaza và tòa nhà Times Square. Nơi khai trương khách sạn The Reverie Saigon, một trong những khách sạn thuộc tổ chức The Leading Hotels of the World vào cuối năm 2014.

The Long@Times Square với sáu quầy phục vụ được trang trí bằng đá cẩm thạch có chiều dài 48 m kết nối với nhau bằng các cột trụ. Mang ý nghĩa thịnh vượng của một trong bốn linh vật thần thoại (Long có nghĩa Hán Việt là rồng) và hàm ý trường tồn dài lâu, ẩm thực tại The Long@Times Square sẽ là một khởi đầu thú vị cho hành trình ẩm thực tại khách sạn The Reverie Sài Gòn.

Thực đơn của The Long@Times Square giới thiệu nhiều món ăn được thực khách Việt yêu thích, từ bánh cuốn, bánh mì đến những chiếc bánh pizza thơm lừng nóng hổi được lấy ra từ lò nướng thủ công, mang hình ảnh nước Ý gần gũi hơn với thực khách. Cần phải kể thêm những món ăn đặc sắc được bếp trưởng giới thiệu bao gồm Golden Burger là món bánh kẹp thịt với vỏ ngoài vàng óng ánh và món phở tôm hùm đặc biệt.

The Long@Times Square, 22 - 36 Nguyễn Huệ và 57 - 69F Đồng Khởi, Q.1, TP.HCM.



365 Degrees Pizzeria & Bar thế giới pizza Napoli

Được thiết kế tinh tế, 365 Degrees Pizzeria & Bar đưa thực khách vào một không gian đậm chất nghệ thuật Ý. Thực khách có cảm giác như đang ngồi trong một khu phố nhỏ cổ kính của Ý, ngồi trên ban công nhìn ra đấu trường Colosseum hay tháp nghiêng Pisa. Với không gian ấm cúng được điểm xuyết bằng chiếc bàn lớn mang đậm phong cách châu Âu, nhà hàng muốn truyền tải giá trị cộng đồng, gắn kết để mang lại sự kết nối như dùng bàn chất cốt lõi của một chiếc bánh pizza - sự chia sẻ. Bên cạnh đó, 365 Degrees Pizzeria & Bar còn mang đúng "chất Ý" của Pizza Napoli truyền thống nhằm phục vụ những thực khách

sành ăn. Cách thưởng thức pizza tại các nhà hàng thông thường chỉ cho phép thực khách chọn loại pizza có sẵn trong thực đơn và được phục vụ tận nơi khi chiếc bánh đã được nướng chín bằng lò điện hoặc chiên qua dầu. Tại 365 Degrees Pizzeria & Bar, bạn có thể tự "thiết kế" một chiếc bánh pizza với nguyên liệu ưa thích và nướng trực tiếp tại lò củi. Chiếc lò nướng đắp bằng đất nặng 2 tấn được nhập từ Ý do hiệp hội Pizza lớn nhất Đông Âu kiểm định chính là "chìa khóa" để tạo ra những chiếc Pizza đúng chuẩn Napoli nhất.

Địa chỉ: 24 Trần Cao Vân, vòng xoay Hồ Con





NHÀ HÀNG PARKVIEW - trải nghiệm những bữa tiệc tinh tế

Với vị thế đối diện công viên 23/9, nhà hàng Parkview được “hưởng lợi” từ khung cảnh xanh mát và thơ mộng của công viên. Không gian của Parkview tràn ngập các tông màu lạnh của những chiếc ghế màu kem xám đặt xen kẽ, những chiếc khăn trắng tinh hay những quả cầu trang trí màu bạc sáng bóng... mang đến cho bạn cảm giác nhẹ nhàng, sang trọng nhưng vẫn ấm cúng. Từ đây, qua những tấm kính trong suốt, thực khách có thể lơ đãng nhìn phố xá dập dềnh, nơi cuộc sống diễn ra sinh động từng ngày, từng giờ.

Các món ăn cao cấp tại nhà hàng Parkview được chuẩn bị chu đáo với hương vị châu Á và quốc tế. Parkview được biết đến như là một trong những nơi tổ chức tiệc buffet hải sản ngon nhất thành phố. Không chuyên hẳn về ẩm thực của một quốc gia nào, thực đơn nhà hàng là sự kết hợp Đông Tây, Âu Á từ các món như sushi, pizza, thịt xiên quay đến dim sum. Với nội thất hiện đại, không gian sang trọng, nhà hàng Parkview thực sự là nơi hoàn hảo để thưởng thức những món ngon và trải rộng tầm nhìn ra mảng xanh sum suê trong khi trò chuyện với bạn bè và người thân.

Nhà hàng Parkview, tầng trệt khách sạn New World Saigon, 76 Lê Lai, Q.1, TP.HCM

NƯỚNG PHONG CÁCH NHẬT tại YummyQ

Tọa lạc tại một trong những tuyến đường gần như nhộn nhịp bậc nhất Sài Gòn, YummyQ vẫn khiến bạn cảm thấy thanh bình, dễ chịu với hàng me tây dịu mát cùng hệ thống kính màu tối đầy mê hoặc. Chọn cho mình các dòng nướng kiểu Nhật, song thực đơn của quán có mức giá khá mềm. Các món rau củ nướng có giá từ 12.000 đồng. Các món thịt, cá, hải sản cao nhất cũng chỉ 40.000 đồng. Ngoài ra, để tiết kiệm, bạn có thể chọn set 2 người với giá 229.000 đồng hay set cho 3 người với giá 349.000 đồng. YummyQ có gần 40 nguyên liệu để bạn “di chợ”. Không chỉ vậy, mỗi nguyên liệu lại được phối với ba loại sốt khác nhau là sốt tiêu đen nồng vị, sốt teriyaki đặc trưng của ẩm thực Nhật, sốt Yummy cay nên số lượng món ăn càng phong phú.



Yummy Q, 107K Trương Định, Q.3, TP.HCM

Nhà hàng & bar Cobalt - không gian năng động trên tầng thượng lộng gió

Tọa lạc tại tầng thượng khách sạn Pullman Saigon Center, Nhà hàng & Bar Cobalt tiếp nối với thiết kế năng động của khách sạn. Không chỉ gói gọn trong không gian yên tĩnh của tầng 30, từ nhà hàng Cobalt đi theo hệ thống đèn LED sẽ dẫn đường lên tầng 31 - một không gian bar bao gồm khu vực trong nhà và ngoài trời có sức chứa 100 khách. Ánh sáng về đêm của toàn thành phố trở thành phông nền mang đến cảnh sắc tuyệt đẹp. Khi đến đây bạn có thể chọn các món cocktail khi Ni-tô đặc trưng của quán hoặc các món cocktail truyền thống qua tài nghệ của các nhân viên pha chế. Hoặc thưởng thức thực đơn món “Tapas” của bếp trưởng nhà hàng Cobalt tài hoa mang đến. Tất cả những món ăn đầy màu sắc này đều được làm từ các loại nguyên liệu tươi ngon. Mỗi món ăn được xem như một mảng màu nghệ thuật và cân bằng ẩm thực từ Âu đến Á. Ngoài ra, bạn cũng có thể tăng thêm sự ngon miệng bằng nhiều loại rượu nổi tiếng trên thế giới.

Địa chỉ: Tầng thượng Ks Pullman, 148 Trần Hưng Đạo, Q.1, TP.HCM



ĐÁNH THỨC

Mọi Giác Quan

Nép mình bên một trong những bán đảo đẹp nhất của vịnh biển Nha Trang, Six Senses Ninh Van Bay Resort Nha Trang là nơi bạn có thể tận hưởng bầu không khí trong lành của gió biển, quyện với hương thơm đồng nội của cây cỏ, sương sớm núi rừng

Nằm "lọt thòe" giữa thiên nhiên, với những tiện nghi hoàn hảo, dịch vụ đẳng cấp, Six Senses Ninh Van Bay Resort Nha Trang là thiên đường trong mơ mà bạn nên khám phá dù chỉ một lần.

THIẾT KẾ ẢO TƯỢNG

Đi theo đúng triết lý của Six Senses là Slow life - cuộc sống chậm, khi đặt chân đến chốn thiên đường Six Senses Ninh Van Bay, bạn sẽ được tận hưởng cảm giác thoải mái nhưng rất riêng tư với phong cách của Six Senses. Một không gian sáng tạo được tạo lập một cách tinh tế nhằm đánh thức những giác quan ngủ quên nơi bạn, mang lại những trải nghiệm vui tươi, lành mạnh.

Hình thành trên nền một trong những bán đảo đẹp nhất vịnh biển Nha Trang, nơi mà chỉ có tàu mới có thể tiếp cận được, Six

Senses Ninh Vân Bay Resort được thiết kế với gu thẩm mỹ vô cùng độc đáo. Nằm trên vịnh Ninh Vân Bay, Six Senses nên thơ bởi cấu trúc đã ẩn tượng với hướng nhìn ra biển Đông, bãi cát trắng và những ngọn núi cao chót vót, trong không gian sang trọng tổng hòa làm một cùng với thiên nhiên. Men theo bãi biển dài phẳng lặng là những biệt thự trên biển dành tặng cho những ai muốn thức giấc sáng mai cùng những cây phong ba vươn mình trên bãi cát trắng dài và khám phá rạn san hô nằm không xa bãi tắm phía trước mặt. Nép mình vào các vách đá là những biệt thự trên núi cho những ai muốn ẩn mình giữa những vách đá xám ngạo mục để thức giấc cùng tiếng chim hót lữ lo trong những lùm cây của khu rừng nhiệt đới. Và, vươn mình trên những trụ đá cheo leo nằm sát mặt biển là những biệt thự trên nước, nơi bạn có thể hòa mình cùng đại dương bao la với những con sóng rì rào. Hệ thống villa cao cấp được thiết kế vừa mang nét cổ kính của những tòa nhà kiểu Pháp lại vừa lưu giữ lại nét đẹp truyền thống của dân tộc Việt với những mái nhà được lợp bằng lá dừa nguyên sơ, nội thất mộc mạc, bồn tắm gỗ, vòi tắm ngoài trời, tường nhà gỗ ghép độc đáo...

Mang đậm nét văn hóa Việt, nhưng không phải vì thế mà trang thiết bị nơi đây thiếu đi sự xa hoa. 58 villa cao cấp được xây dựng trên bãi biển, trên sườn núi và trên đá, đều có bể bơi ngoài trời, khu phòng khách rộng, hầm rượu cá nhân, cùng đầy đủ tiện nghi sang trọng. Với khuôn viên rộng 26.000m², nét nguyên sơ được lưu giữ lại, kết hợp với kiến trúc gỗ mộc mạc càng làm tôn lên vẻ đẹp tự nhiên nơi đây. Vật liệu gỗ được sử

dụng trong thiết kế kiến trúc và nội thất với những bậc thang, bậc thềm bằng gỗ, những tay nắm cửa bằng sợi thừng thô mộc, những gáo dừa, bồn tắm gỗ... được xử lý một cách nghệ thuật, thách thức trí tưởng tượng bay bổng của con người, đặt trong không gian tiện nghi mang âm hưởng của thuở hoang sơ nhưng vô cùng quyến rũ.

SỐNG CHẬM TẠI SIX SENSE NINH VÂN BAY

Có thể nói tạo hóa đã ưu ái ban tặng cho khu nghỉ dưỡng Six Senses Ninh Vân Bay vẻ đẹp độc đáo giữa không gian mang sắc màu xanh ngọc của biển, ghi xám trầm mặc núi đá và xanh lá của rừng để bất cứ ai khi đến nơi đây cũng có thể thấy mình như đang quay về với thiên nhiên hoang sơ, để thấy cuộc sống dường như "chậm lại", và để những cảm xúc giản đơn mà bấy lâu ta quên lãng do bận rộn thường ngày được đánh thức. Bạn sẽ thêm yêu đời khi thức giấc cùng những con sóng ngay trước cửa phòng tại resort nằm gần biển, đón ánh mặt trời tại bãi cát trắng riêng của Six Senses Ninh Vân Bay, nghỉ ngơi trọn ngày tại khu spa với đầy đủ các liệu pháp hay cảm nhận sự ấm áp của làn nước biển mùa ngọc lam và sau đó thưởng thức bữa ăn tuyệt vời tại một trong các nhà hàng của khu nghỉ dưỡng. Những làn gió biển mát lạnh, hay hương thơm từ thảo cỏ của núi rừng sẽ làm tâm hồn bạn thanh thản và bình yên. Bạn cũng có thể dạo bước trên những dải cát trắng của bờ biển để hòa mình vào đại dương bao la và trút bỏ những ưu phiền cuộc sống. Và khi màn đêm buông xuống trên mặt biển, ánh sáng thấp lè từ những ngọn đèn trong khu nghỉ dưỡng khiến Six Senses Ninh Vân Bay càng

trở nên huyền ảo đầy quyến rũ.

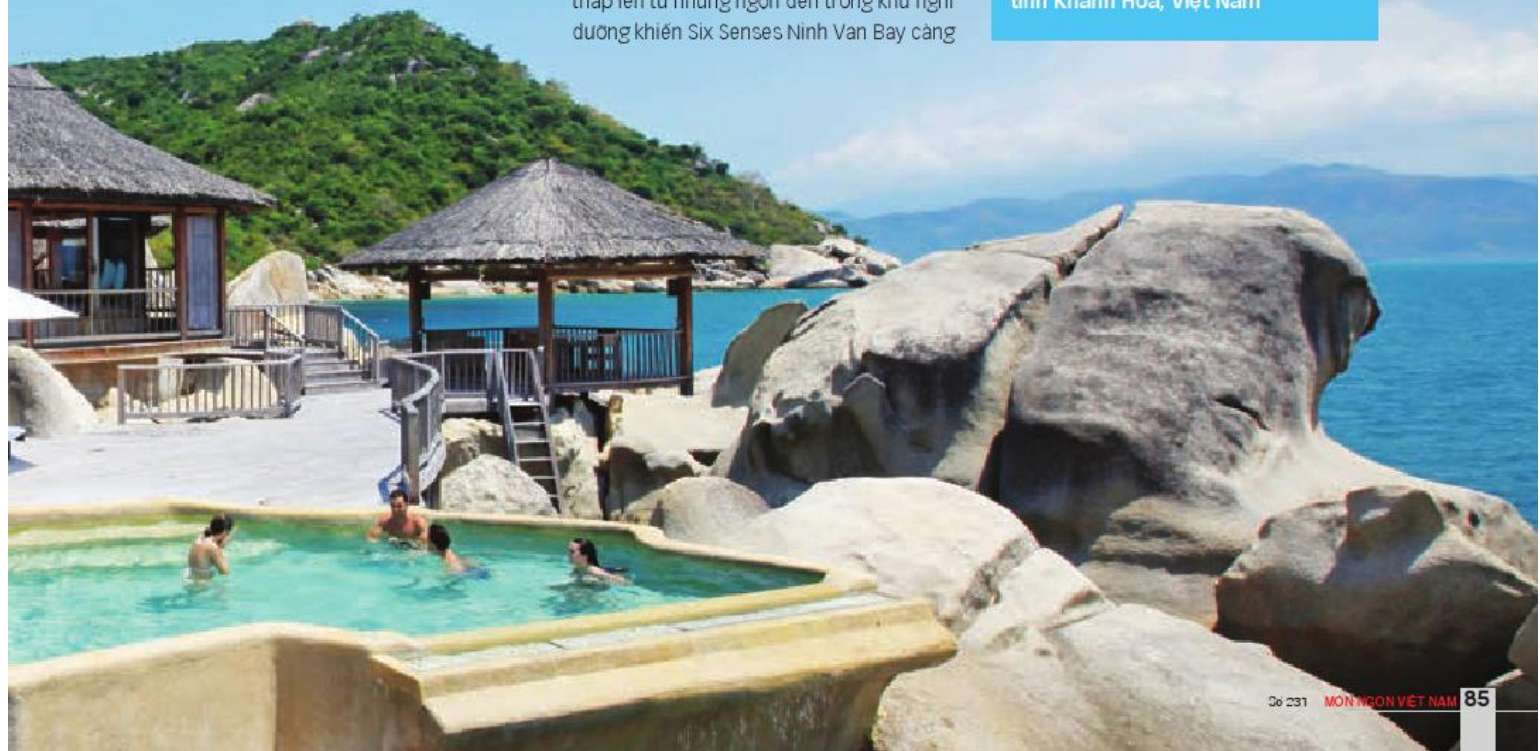
Tuy vậy, không chỉ được biết đến là nơi sở hữu không gian đầy sáng tạo, Six Senses Ninh Vân Bay Resort còn nổi tiếng bởi những dịch vụ chất lượng và các sản phẩm đầy sáng tạo, sẵn sàng làm thỏa mãn tất cả các nhu cầu thư giãn của du khách. Nơi đây có nhiều dịch vụ giải trí - thông tin như spa, bar, sân nhảy, Wi-Fi, rạp hát trong nhà. Bạn cũng được cung cấp các thiết bị kĩ thuật số hiện đại như iPod, laptop... nếu có yêu cầu. Hệ thống nhà hàng đẳng cấp với chất lượng phục vụ hoàn hảo sẽ mang đến bạn những trải nghiệm tuyệt vời về ẩm thực thế giới, ẩm thực Việt Nam và của cả vùng biển Nha Trang xinh đẹp. Hơn thế, bạn có thể trải nghiệm để tận hưởng những phút giây thư giãn với các dịch vụ khép kín của Six Senses Ninh Vân Bay Resort Nha Trang như khu spa của resort, sauna, phòng tắm hơi, sân tennis, thể thao dưới nước, phòng tập thể hình... Đặc biệt, Six Senses Ninh Vân Bay dành hẳn một khu riêng biệt để những đôi uyên ương có thể tổ chức lễ cưới sang trọng, ăn uống cùng bạn bè và người thân.

Và, dù đến đây với mục đích gì, vào mùa nào, cùng với ai thì phong cách hài hòa giữa Đông và Tây, cổ điển và hiện đại nơi Six Sense Ninh Vân Bay, đủ sức làm bạn ngây ngất trong khung cảnh tươi đẹp của thiên nhiên hoang sơ mà vẫn không cảm thấy bị cách ly với cuộc sống bên ngoài.



SIX SENSES NINH VÂN BAY NHA TRANG RESORT

Vịnh Ninh Vân, huyện Ninh Hòa, tỉnh Khánh Hòa, Việt Nam





LOẠI PHÒNG

• BIỆT THỰ 1 PHÒNG NGỦ, HỒ BƠI -

Beach Pool Villa (30 phòng, 176m²/phòng): Biệt thự 1 phòng ngủ mộc mạc với những không gian riêng của khu vườn và hồ bơi hướng ra biển. Mỗi villa đều có phòng ngủ, phòng khách, phòng tắm ngoài trời được làm bằng gỗ téch.

• BIỆT THỰ 2 PHÒNG NGỦ, 1 HỒ BƠI

TRƯỚC BIỂN - Bedroom Beachfront Pool Villa (5 phòng, 207m²/phòng): Tương tự như biệt thự 1 phòng ngủ, nơi đây có phòng tắm, hồ bơi riêng biệt với 4 chiếc giường tắm nắng bằng gỗ téch và có hẳn một khu vườn riêng trong biệt thự.

• **BIỆT THỰ TRÊN ĐỒI** - Hill Top Villa/ Spa Suite Villa (10 phòng, 158m²/phòng): Biệt thự trên đồi có hướng nhìn ra các dãy núi hùng vĩ, các phòng ngủ, phòng tắm được làm hoàn toàn bằng gỗ mang lại cảm giác gần gũi, chân phương và thoáng đãng không ngờ.

• **BIỆT THỰ 2 PHÒNG NGỦ TRÊN ĐỒI** - 2 bedroom Hill Top Villa (3 phòng, 267m²/phòng): Địa thế tuyệt vời của ngôi biệt thự cung cấp cho bạn một cái nhìn toàn cảnh trên vịnh biển. Biệt thự có bồn tắm bằng gỗ, hầm rượu vang mini, phòng tắm ngoài trời, với đầy đủ tiện nghi: máy sấy tóc, điện thoại quốc tế, mini bar, đầu DVD và iPod (có sẵn khi yêu cầu).

• **BIỆT THỰ XÂY TRÊN ĐỈNH ĐÁ NƯỚC** - Water Villa (5 phòng, 154m²/phòng): Đứng như tên gọi, biệt thự được xây dựng trên các gò đá nhìn ra vịnh và những bãi san hô, một cảnh quan tuyệt vời cho những người đam

mê làn biển và khám phá đại dương. Villa có 1 giường đôi dành cho 2 người, hầm rượu mini trong biệt thự, phòng tắm riêng với các khu vực trang điểm riêng biệt, bồn tắm bằng gỗ được chế tác thủ công...

• **BIỆT THỰ TRÊN ĐÁ** - Rock Villa (4 phòng, 187m²/phòng): Rock Villas nằm rải rác trên những ghềnh đá phía Tây vịnh Ninh Vân Bay. Nằm kề cận những con sóng vỗ của biển Đông, với mỗi villa là hồ bơi riêng độc đáo, cách xa khu vực nhộn nhịp của khu nghỉ dưỡng, rock villas mang đến cho bạn cảm giác sang trọng với không gian thoáng đãng.

• **PHÒNG TỔNG THỐNG** - Presidential Suite (1 phòng, 271m²/phòng): Biệt thự xinh đẹp được xây dựng ở rìa biển trên các ghềnh đá của vịnh, lọt thỏm giữa cụm cảnh quan tuyệt đẹp. Từ đây, "tiêu tốn" 20 phút đi bộ trên các lối đi bằng gỗ tựa vào sườn núi, bạn sẽ chiêm ngưỡng một cảnh quan ngoạn mục và thả mình vào khoảng không riêng tư tại khu villa này. Villa bao gồm phòng tắm riêng, phòng ăn, phòng Spa, phòng ngủ chính liền kề với bồn tắm thủ công, quán gia riêng.

SPA

Six Senses Ninh Van Bay Resort & Spa không chỉ ấn tượng du khách bởi sự sang trọng bậc nhất mà còn bởi sự kết hợp tinh tế giữa lối kiến trúc truyền thống gắn liền với thiên nhiên được chăm sóc tỉ mỉ đến từng chi tiết. Một kỳ nghỉ tại Six Senses Ninh Van Resort & Spa cho phép bạn đẩy lùi thời gian và kéo

dài hơn từng khoảnh khắc đáng nhớ nhất tại thiên đường nhiệt đới của Vịnh Ninh Vân, Nha Trang. Nếp mình bên cạnh một thác nước nhẹ nhàng, với thiết kế mở, Six Senses Ninh Van Bay Resort & Spa cho phép bạn cảm nhận một cách rõ nét các nhịp điệu của biển và tận hưởng hương thơm tinh dầu lan tỏa trong suốt liệu trình.

Sở hữu 6 biệt thự spa thanh lịch được thiết kế trên những tảng đá nước nằm cạnh những vườn cây ăn trái, vườn thảo mộc kết hợp với không gian yên tĩnh của khu nghỉ, có hồ bơi, các phòng xông hơi với đầy đủ các liệu pháp trị liệu chăm sóc sức khỏe tuyệt vời, Six Senses Ninh Van Bay Resort mang lại sự thư thái tuyệt vời cho du khách. Dịch vụ spa massage bằng những phương pháp trị liệu dùng thảo mộc khiến cho tinh thần của bạn được thoải mái, với bớt những lo toan phiền muộn, làm đẹp cho da, tái tạo sự tươi trẻ cho cơ thể. Ngoài ra, khu nghỉ còn có lớp Yoga và Thái Cực Quyền để thêm vào danh sách các hoạt động chăm sóc sức khỏe.

GIẢI TRÍ

Ngoài các dịch vụ thư giãn hoàn hảo như: thiền, yoga, tắm nắng, đọc sách..., Six Senses Ninh Van Bay còn mang đến bạn những trải nghiệm độc đáo, khó quên từ những hoạt động du ngoạn trên mặt nước và trên đất liền như: lướt ván, chèo thuyền kayak, bóng chuyền bãi biển, tennis, câu cá, làn biển, chạy bộ, leo núi, đạp xe đạp, lướt ván buồm, lướt ván điều... Các hoạt động giải trí được liệt kê dưới đây đều có sẵn tại khách sạn hoặc ở khu vực gần đó để du khách tận hưởng một chuyến đi trọn vẹn. Đặc biệt, tại đây còn có riêng một Câu lạc bộ dành cho trẻ em với những hoạt động giải trí bổ ích cho gia đình nhỏ của bạn.

NHÀ HÀNG

Với hệ thống nhà hàng chất lượng đẳng cấp, Six Senses Ninh Van Bay Resort là nơi bạn có thể khám phá ẩm thực thế giới, ẩm thực Việt Nam và ẩm thực của vùng biển Nha Trang xinh đẹp. Đến đây, bạn sẽ có cơ hội thưởng thức buffet 3 miền Bắc - Trung - Nam với vô số các món ăn hấp dẫn mang đặc trưng của nhiều vùng miền. Và tất nhiên là không thể bỏ qua thực đơn hải sản tươi ngon cùng những loại rượu tuyệt

hảo. Thêm một điều đặc biệt để du khách nhớ đến khu nghỉ dưỡng Six Senses Ninh Van Bay, đó là các món ăn dân dã được chế biến công phu từ nguồn nguyên liệu sạch trong khu vườn của resort. Tại đây có hẳn một khu vườn rộng, trồng rất nhiều các loại rau như: cà, bí, xà lách, tào... được chăm sóc rất kỹ lưỡng. Bếp trưởng Jeffrey sẽ tạo nên những xúc cảm mạnh mẽ cho các món ăn qua cách chế biến và kết hợp hoàn hảo giữa các yếu tố về nguyên liệu, hương vị, màu sắc, cách trình bày, tạo nên những trải nghiệm thật khó quên cho bất cứ thực khách nào đến với nhà hàng.

• **NHÀ HÀNG TRÊN VỊNH:** Các nhà hàng tại Six Senses Ninh Van Bay phục vụ bữa

sáng tự chọn với sự pha trộn giữa ẩm thực quốc tế và ẩm thực địa phương (mở cửa từ 7- 11 giờ mỗi sáng). Ngoài ra, vào buổi tối, nhà hàng còn mang đến một sự kết hợp tuyệt vời giữa các món ăn truyền thống Việt Nam với phong cách ẩm thực Đông, Tây cho thực khách (mở cửa từ 19-22:30 mỗi tối).

• **NHÀ HÀNG TRÊN HỒ BOI:** Ngay trong khuôn viên hồ bơi là nhà hàng gồm 2 tầng với tầng dưới hướng nhìn ra phía hồ bơi, và tầng trên cho bạn cái nhìn toàn cảnh khu nghỉ dưỡng. Vào mùa khô, nhà hàng phục vụ buffet 3 ngày/tuần (mở cửa từ 11-16 mỗi ngày).

• **NHÀ HÀNG TRÊN ĐÁ:** Vịnh Ninh Vân nằm trên núi Hòn Heo nhìn ra hướng Biển Đông và Nha Trang. Đây là một trong những nhà hàng hàng đầu, có thể cung cấp điểm nhìn tốt nhất trong khu nghỉ mát. Địa thế độc đáo trên vách đá, hướng nhìn ngoạn mục ra vịnh Ninh Vân, kết hợp tinh tế cùng ẩm thực, Dining by the Rocks là một trong những nhà hàng bạn nên ghé qua nếu có cơ hội ghé đến Six Senses Ninh Van Bay.

• **QUẦY RƯỢU TRÊN VỊNH:** Quầy rượu chính của khu nghỉ dưỡng là nơi mà bạn



Cá ngừ áp chảo, ớt chuông cuộn

NGUYÊN LIỆU

- >> 400g cá ngừ phi lê
- >> 20g ớt chuông xanh
- >> 20g ớt chuông đỏ

20g ớt chuông vàng, 1 củ hành tây đỏ, 100g cà chua, 1/2 quả bí ngòi, 1 quả chanh, 20g lá thì là, 5 thìa cà phê dầu ô-liu, 1 thìa cà phê mù tạc, 2 thìa cà phê giấm Balsamic, 1 thìa cà phê muối, tiêu

THỰC HIỆN

① Cá ngừ phi lê rửa sạch, thấm khô, ướp cá với 1 ít muối, tiêu trong khoảng 10 phút. Làm nóng chảo với dầu ô-liu, cho cá đã ướp vào áp chảo vàng đều hai mặt, lấy ra.

② Ớt chuông các loại rửa sạch, bỏ hạt, thái sợi dày 1cm, chần sơ qua nước

sôi, vớt ra. Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng. Cà chua rửa sạch, 1/3 thái lát mỏng, 2/3 còn lại xắt hạt lựu. Bí ngòi gọt vỏ, thái lát mỏng, chần qua nước sôi. Chanh vắt lấy nước cốt, lọc bỏ hạt. Thì là rửa sạch, 1/2 cắt nhỏ, 1/2 băm nhỏ.

③ Cho muối, tiêu, nước cốt chanh vào chén khuấy đều. Cho ớt chuông, cà chua thái lát, hành tây vào tô, rưới hỗn hợp trên lên, ngâm trong 15 phút cho thấm. Cho cà chua xắt hạt lựu, mù tạc, 2 thìa cà phê dầu ô-liu vào tô trộn đều. Thì là xắt nhỏ cho vào tô trộn cùng dầu ô-liu và giấm balsamic.

④ Trái miến bí ngòi ra, cho hỗn hợp ớt chuông, hành tây, cà chua ngâm vào, cuộn lại, đặt lên đĩa, cho cá ngừ áp chảo lên trên, rưới hỗn hợp cà chua, mù tạc lên trên cá, cho thì là trộn giấm quanh đĩa, trang trí thêm với vài lá thì là.



BẢN ĐỒ

Six Senses Ninh Vân Bay nằm nép mình bên vịnh Ninh Vân, nơi tách biệt với đất liền và chỉ có thể đi đến bằng đường biển. Từ sân bay Cam Ranh, Nha Trang, bạn mất khoảng 60 phút đường bộ và thêm 20 phút đường biển để đến khu nghỉ dưỡng biệt lập, yên tĩnh và thu thái tuyệt đối Six Senses bằng dịch vụ đưa đón của resort.

Có thể ngắm nhìn cảnh mặt trời lặn qua rặng núi Hòn Thị cùng ly cocktail độc đáo.

- **BBQ TỐI TẠI BIỆT THỰ:** Đến đây bạn sẽ có cơ hội thưởng thức tiệc nướng ngay tại bãi biển trước villa hay trên boong tàu, thư giãn và đắm mình trong ánh sáng mờ ảo của các vì sao trên bầu trời thoáng đãng của đại dương.

- **ĂN TỐI TRÊN CẦU VƯỢT BIỂN:** Còn gì tuyệt hơn việc được trải nghiệm bữa tối trên những dây cầu gỗ, tận hưởng không gian riêng tư cùng gia đình và bạn bè. Những con sóng dập dềnh bên ghềnh đá, những con thuyền cập bến trên vịnh và các vì sao trời, tất cả sẽ tạo nên bầu không khí lãng mạn không thể nào quên.

- **THƯỞNG THỨC BỮA TỐI TRONG HẦM RƯỢU VANG:** Tận hưởng bữa tối trong hầm rượu của khu nghỉ, trong không gian được thiết kế đặc biệt với ánh sáng và âm thanh tuyệt hảo.



- **LỚP HỌC NẤU ĂN:** Khi đến nghỉ dưỡng tại Six Senses, bạn sẽ có dịp tìm hiểu về các nguyên liệu, cách thức chế biến món ăn và sau đó thưởng thức những thành quả sáng tạo của riêng bạn cùng một ly rượu vang sành điệu, trong khu vực dạy nấu ăn ngoài trời. Kết thúc lớp học, bạn

sẽ nhận được cảm nang nấu ăn và tập dề do chính đầu bếp trao tặng. Và tất nhiên, các du khách nghỉ dưỡng đến với Six Senses Ninh Vân Bay đều có thể thoải mái đi thăm vườn rau và tự mình khám phá những sắc màu, mùi vị đặc trưng của từng loại rau.





BẾP TRƯỞNG *Jeffrey Heng*

Năm 1984, Jeffrey hoàn thành công việc tập sự của mình tại khách sạn New Otani, Tokyo, Nhật Bản, từ đó ông bắt đầu theo đuổi sự nghiệp chuyên nghiệp tại khách sạn New Otani Hotel Singapore cho đến năm 1986. Từ năm 1987-1992, Jeffrey làm việc tại các khách sạn hàng đầu thế giới như New Otani, Movenpick, Singapore Hilton International, Southampton Princess Bermuda... Trong khoảng thời gian từ năm 1993-1995, ông là sous chef cao cấp tại East & Oriental Express - Luxury Train ở Singapore. Sau đó, ông trở thành sous chef Executive tại Bệnh viện Mount Elizabeth, Singapore từ năm 1999-2001.

Hành trình làm việc của ông được đánh dấu bằng nhiều thành tựu đáng kể khi ông giữ chức Bếp trưởng điều hành tại Datai, Langkawi, Malaysia từ năm 2001 - 2003; tại nhà hàng 1827 Thai, The Stage Door vào năm 2004; và tại khách sạn hạng sang The Scarlet Hotel và Boutique từ năm 2004-2005. Jeffrey sau đó đã đến Trung Quốc nơi ông làm việc với tư cách là nhà tư vấn ẩm thực tại Cung Peninsula Beijing năm 2005-2006 và nhà hàng Black Cat, ở phía

Đông Trung Quốc vào năm 2006, nơi sau này ông trở thành Executive chef trong năm 2006-2007. Luôn khao khát được thử thách và học hỏi, ông quyết định quay trở lại Singapore, và đầu quân vào khách sạn Singapore Hilton làm việc như một Senior sous chef từ năm 2007 - 2010, với mục tiêu nâng cao tay nghề ẩm thực châu Âu và châu Á. Sau đó, ông chuyển đến khách sạn Marina Mandarin Executive và trở thành sous chef. Trước khi đạt được vị trí hiện tại, ông được bổ nhiệm làm đầu bếp điều hành cho Cita Rasa Catering, một công ty cung cấp thực phẩm địa phương có trụ sở tại Singapore, cho đến tháng 11/2012.

Triết lý của Jeffrey là tạo ra những món ăn tinh khiết, đơn giản và hiện đại, xuất phát từ kỷ ức tuổi thơ của chính ông. Ông đã làm ra các món ăn bằng các nguyên liệu tươi ngon nhất có nguồn gốc tại địa phương. Thông qua các vị trí đã từng trải, Jeffrey có được kiến thức sâu rộng về các loại thảo mộc. Chính điều này thúc đẩy bếp trưởng Jeffrey mở rộng vườn rau và trại chăn nuôi gia súc vốn có từ những ngày đầu tại Six Senses Ninh Van Bay. Với kinh nghiệm, đam mê, sự sáng tạo không ngừng đối với thực phẩm, bếp trưởng Jeffrey chắc chắn sẽ khiến bạn hài lòng.



Tôm ướp cajun áp chảo với sốt thì là

NGUYÊN LIỆU

- >> 5 con tôm sú loại lớn
- >> 1/2 thìa cà phê bột cajun
- >> 2 thìa súp dầu ô-liu

1 nhánh lá thì là, 1 thìa súp rượu trắng, 1/2 thìa cà phê muối, tiêu, 50g xà lách các loại, 20g cà rốt, 20g rau mầm, 2 thìa cà phê giấm balsamic, 50g mì sợi phở

THỰC HIỆN

- ➊ Tôm sú rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu, giữ đuôi, chẻ sống lưng lấy đường chỉ đen. Ướp tôm sú với bột gia vị cajun, để khoảng 20 phút cho thấm
- ➋ Thì là làm sạch, rửa dưới vòi nước, để ráo, băm nhuyễn. Xà lách rửa sạch. Cà rốt bào sợi. Rau mầm rửa sạch, ngâm nước lạnh, để ráo
- ➌ Làm nóng chảo bằng 1 thìa súp dầu ô-liu, cho tôm vào áp chảo cho đến khi cả hai mặt săn lại, rộm vàng là được, cho tôm ra đĩa. Cho 1/2 thìa súp dầu ô-liu vào chảo, chảo vừa nóng cho thì là băm nhuyễn, muối, tiêu, rượu vang trắng vào, khuấy đều, tắt bếp, cho ra chén
- ➍ Trộn dầu ô-liu còn lại và giấm balsamic, rưới lên hỗn hợp xà lách, cà rốt, rau mầm, trộn đều, để trong ngăn mát trong 15 phút cho thấm
- ➎ Mì trứng chín, bày ra đĩa, xếp tôm lên trên, cho salad sang bên cạnh và rưới sốt thì là lên trên ăn kèm.



ĐÓN GIÁNG SINH & NĂM MỚI HẤP DẪN Ở CHÂU Á

✦ Bài: KIM LINH

Không có nhiều dòng sông băng lạnh giá như những nước châu Âu vào mùa Giáng sinh, thế nhưng bạn vẫn nhìn thấy những lớp bông tuyết trắng xóa, hay sự rộn ràng cùng niềm hân hoan đón chào Giáng sinh và năm mới ở các nước châu Á. Hãy cùng trải nghiệm và khám phá sắc màu văn hóa của những điểm đến lý tưởng mà bạn không nên bỏ qua trong mùa lễ hội cuối năm này.

SINGAPORE

Không khí Giáng sinh thường bắt đầu tung bùng nhộn nhịp trên khắp quốc đảo Sư Tử vào giữa tháng 12. Đây cũng là thời điểm khách du lịch từ mọi nơi đổ về Singapore để đón chào mùa lễ hội "Giáng sinh miền nhiệt đới".

Đặc biệt lễ hội âm nhạc và khiêu vũ ngoài trời sẽ diễn ra từ giữa tháng 12 trên bãi biển Siloso và đảo Sentosa rực rỡ sắc màu và đầy áp sự kiện.

Người dân và khách du lịch ở Singapore đang hào hứng chào đón mùa Giáng sinh mới.

Lễ hội ngàn sao trên các đại lộ Tanglin, Orchard và Somerset cũng luôn tràn ngập ánh đèn màu lấp lánh, những cây thông Noel khổng lồ dựng trước trung tâm thương mại và những khu mua sắm bày trí huy hoàng ấm cúng. Vịnh Marina vào thời khắc chuyển giao năm mới, màn trình diễn pháo hoa ngoạn mục vút cao trên bầu trời đêm của vịnh tạo ra thứ ánh sáng lung linh đầy sắc màu mê hoặc sẽ làm bạn ấn tượng.



HÀN QUỐC

Giáng sinh ở Hàn Quốc có không khí khá lạnh, tuyết rơi trắng xóa, đường phố được trang hoàng với rất nhiều đèn thu hút du khách bởi sự lung linh. Dòng Cheong gye cheon luôn trở thành ngôi nhà của lễ hội ánh sáng với hàng nghìn chiếc đèn lồng treo xung quanh. Bạn có thể đến đảo Jeju để tham gia lễ hội trượt tuyết diễn ra từ tháng 12 hay tham gia lễ hội cầu cá trên băng ở Hwa cheon, hoạt động giải trí mùa đông được các gia đình Hàn Quốc ưa chuộng...

Ngoài ra, người dân xứ Hàn còn đón chào năm mới bằng việc lắng nghe 33 hồi chuông được gióng lên từ tháp chuông có cổ từ thế kỷ 15 và đến chùa để cầu nguyện cho người thân một năm mới sung túc, đủ đầy và thật bình an.



NHẬT BẢN

Ngay từ đầu tháng 12, các trung tâm lớn ở Tokyo như ga Tokyo, Ikebukuro, Shinjuku, Shibuya, Roppongi, Ginza... đã bắt đầu treo đèn trang trí. Tại các siêu thị các nhân viên bán hàng hóa trang thành ông già Noel khi phục vụ khách hàng. Các cặp đôi thường lấy mùa Giáng sinh để tỏ tình, tặng quà mang ý nghĩa đặc biệt, đưa nhau tham quan nhiều điểm vui chơi, giải trí hấp dẫn như Tokyo Disneyland, Tokyo Disney Sea, nghỉ mát và trượt tuyết tại Sapporo... hay ăn uống tại các nhà hàng sang trọng. Vào đêm Giáng sinh, các gia đình Nhật thường dùng bánh ngọt Giáng sinh do họ tự làm hoặc mua ở cửa hiệu. Tại xứ sở Phù Tang, vào thời khắc giao thừa, chuông tại các ngôi chùa vang lên 108 lần như xưa đi 108 điều không may mắn trong năm cũ và chào đón một năm mới.

HỒNG KÔNG

Hàng năm cứ vào dịp Giáng sinh, Hồng Kông lại náo nhiệt và sôi động tiếp đón hàng triệu lượt khách trên khắp thế giới. Bạn sẽ ngỡ như lạc vào chốn thần tiên trong không khí hân hoan đón mừng Giáng sinh và năm mới trên khắp nẻo đường. Hồng Kông vào mùa này còn đặc biệt thu hút du khách bởi hàng loạt chương trình "big sale", với những lời chào mời giảm giá hấp dẫn. Các "tin đồ" shopping có thể tìm thấy nơi đây hầu hết các mặt hàng từ bình dân cho đến những món hàng hiệu nổi tiếng tại các trung tâm thương mại như Sogo, Time Square, Tsimshu Tsui, phố quý bà... Ngoài ra, bạn còn có thể đi cáp treo lên đỉnh Thái Bình ngắm toàn cảnh Hồng Kông tuyệt đẹp, tham quan Vịnh nước cạn, Bảo tàng sáp... hay ngắt ngày trong không gian thần tiên ở công viên Disneyland.



TRUNG QUỐC

Vào thời điểm đón Giáng sinh và năm mới, Bắc Kinh vô cùng lãng mạn với những cơn mưa tuyết trắng xóa phủ lên cảnh vật. Trước thềm Giáng sinh, các trung tâm thương mại dựng lên những cây thông lớn, nhỏ với đèn trang trí bắt mắt. Để thu hút khách, các cửa hàng bánh kẹo, thời trang và đồ chơi trẻ em cũng được trang hoàng bằng các sắc màu của lễ hội và đèn hoa rực rỡ. Du khách tới đây không chỉ hòa mình vào không khí lễ hội tràn ngập khắp nơi mà còn tham quan rất nhiều công trình lịch sử nổi tiếng như: Vạn Lý Trường Thành, Thiên An Môn, Tử Cấm Thành, Di Hòa Viên... Bắc Kinh sẽ là một lựa chọn thú vị dành cho bạn chiêm ngưỡng vẻ đẹp mùa đông, ngắt ngày trong không gian thần tiên ở công viên Disneyland.

THÔNG TIN TOUR:

- *Singapore - Malaysia (6 ngày). Giá từ: 13,95 triệu VNĐ. Khởi hành các ngày: 23, 24, 29-31/12.
- * Bắc Kinh - Tô Châu - Vô Tích - Hàng Châu - Thượng Hải (7 ngày). Giá từ: 18,99 triệu VNĐ. Khởi hành các ngày: 22, 24, 29, 30, 31/12.
- * Hồng Kông - Disneyland - Bảo tàng Sáp - Công viên Hải Dương - Toàn hà Sky 100 - Thiền viện Chí Liên (5 ngày). Giá từ: 22,99 triệu VNĐ. Khởi hành ngày: 22/12.
- * Seoul - Jeju - Seoul - Lotte World - Nani (5 ngày). Giá từ: 18,99 triệu VNĐ. Khởi hành các ngày: 16, 18, 23/12.
- * Tokyo - Núi Phú Sĩ - Kyoto - Kobe - Osaka (6 ngày). Giá từ: 45,99 triệu VNĐ. Khởi hành ngày: 31/12
- * Osaka - Universal - Kobe - Kyoto - Núi Phú Sĩ - Tokyo (7 ngày). Giá từ: 49,99 triệu VNĐ. Khởi hành các ngày: 27, 29/12

Nét đẹp từ TỰ NHIÊN



PHÒNG CHĂM SÓC DA CHU LINH

427/16H Lê Đức Thọ, P. 15,
Q. Gò Vấp, TP.HCM

✦ Bài **HUYỀN CHÂU**

Tại Chu Linh, không cần hoá mỹ phẩm, bạn vẫn có thể chăm sóc cho làn da và sức khoẻ bằng chính những nguyên liệu có sẵn trong tự nhiên. Đó là sữa rửa mặt, sữa tắm, mỹ phẩm dưỡng da, tẩy da chết, mặt nạ, nước hoa hồng... được chính cô chủ tự tay điều chế

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 vẫn có đủ các dịch vụ từ tắm trắng, chăm sóc da mặt, trị mụn, nám, massage mặt, massage body, waxing, gội đầu, trang điểm... 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 khoẻ 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.

Với những liệu trình chăm sóc tự nhiên, an toàn,

CHO LÀN DA KHỎE MẠNH

Vẻ đẹp làn da có mối quan hệ mật thiết với sức khoẻ bản thân. Và thực tế, việc chăm sóc một làn da khoẻ mạnh đã khó, chăm sóc cho làn da tổn thương còn khó khăn hơn rất nhiều. Hãy tưởng tượng, làn da tổn thương của chúng ta cũng giống như sức khoẻ 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 pháp chăm sóc da hiệu quả là: Tái tạo trước, phục hồi sau. Như vậy da sẽ khoẻ mạnh mà khi da phục hồi thì sẽ ít khi để lại di chứng.

Tên cơ thể hay làn da khoẻ 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.





◀ 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. Dùng bột cà phê pha với mật ong, dầu ô-liu hoặc dầu dừa, sữa chua không đường, cam để tẩy da chết.

▼ Diếp cá

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



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

▶ Khó qua

Chọn mua khó qua non, vỏ xanh đậm về 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 bột nhưng hạt lớn. Dùng bột khó qua làm mặt nạ để chăm sóc cho da mụn và da nhạy cảm rất tốt. Khó 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 khó qua.



Lưu ý:

Để loại bỏ hóa chất tồn tại trong nguyên liệu tự nhiên, những vật dụng được dùng để chế biến phải được trùng qua nước sôi, sau đó qua nước ấm có vắt chanh, rồi lại trùng nước sôi một lần nữa. Nước dùng trong quá trình đun nấu 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.



Biển sâu dậy sóng



Q Mùa đông năm 1820, tàu đánh cá Essex đến từ New England bị tấn công bởi một con quái thú không ai có thể tin được: một con cá voi có kích thước khổng lồ, với ý chí và lòng thù hận như một con người thực thụ. Thảm họa hàng hải này đã truyền cảm hứng cho nhà văn Herman Melville với tác phẩm Moby-Dick. Nhưng đó

mới chỉ là một nửa câu chuyện. Bộ phim "In the Heart of the Sea" kể về hậu quả đau lòng của sự kiện đó, khi mà những người sống sót trên tàu buộc phải đẩy hết giới hạn nhân tính của mình, và làm những điều không tưởng để sống sót. Đương đầu với cơn bão, với đói khát, nỗi sợ và sự tuyệt vọng, những người trên tàu sẽ phải tự đặt câu hỏi về chính bản thân họ, về những niềm tin, giá trị cuộc sống và đạo đức nghề của họ. Trong khi đó, thuyền trưởng dùng cảm văn phải chống chọi với cơn bão, với những đợt tấn công của cá voi để đưa con tàu cập bến an toàn.

Phim phát hành tại các cụm rạp CGV từ ngày 11/12/2015.

Ác mộng đêm giáng sinh

Là câu chuyện cổ tích đen tối, tiết lộ những góc khuất trong kỳ nghỉ Giáng sinh. Mọi việc bắt đầu khi gia đình cậu bé Max trở về gặp nhau vào kỳ nghỉ này. Tuy vậy, những xung đột trong nội bộ cả nhà đã biến chuỗi ngày thành ác mộng và tạo cơ hội để ác quỷ Krampus xuất hiện với con thịnh nộ. Theo truyền thuyết có ở phương Tây, Krampus như một phiên bản đen tối của ông già Noel, chuyên đi tìm và trừng phạt những đứa trẻ hư. Cuộc chiến này đẩy các thành viên trong gia đình vào tình huống khó khăn và buộc phải dựa vào nhau để tìm cách sống sót. Bộ phim có sự tham gia của các ngôi sao Adam Scott, Toni Collette, David Koechner, Allison Tolman, Conchata Ferrell, Stefania LaVie Owen và Krista Stadler. Hình tượng Krampus trong tác phẩm này do Weta Workshop và Weta Digital kết hợp tạo nên. Đây là

đơn vị từng tham gia The Lord of the Rings và chuỗi The Hobbit hay King Kong...

Phim phát hành tại các cụm rạp CGV từ ngày 12/12/2015..



Uống cho say - Bằng Cường

Đây là Album mới nhất của Bằng Cường mới phát hành. Album tuyển chọn 4 tác phẩm hay nhất của nhạc sỹ Cao Anh Phi dành tặng riêng cho Bằng Cường trong lần ra mắt này..

Bằng Cường cũng tiết lộ thêm rằng: Trong Album ca khúc UỐNG CHO SAY là 1 ca khúc được lọt vào mắt xanh của một người đạo diễn nước ngoài, chọn làm nhạc trong phim..

Nhạc sỹ Cao Anh Phi là người có những sáng tác hay và đậm chất của người từng trải trong Tình Yêu, khi nghe những bài hát này. Người nghe có thể trái lòng mình từ những điều thật nhất



ĐỌC NHANH

Trần Thành làm giám khảo cuộc thi Vietnam's Got Talent mùa 4

Đây là vị giám khảo đầu tiên mà chương trình Vietnam's Got Talent - Tìm kiếm tài năng Việt Nam công bố tính đến thời điểm này. Trần Thành cũng là giám khảo trẻ nhất trong số những người từng đảm nhận vai trò giám khảo của chương trình tại Việt Nam. Vietnam's Got Talent - Tìm kiếm tài năng Việt Nam đang tuyển sinh tại Đà Nẵng (3-12), Hà Nội (5 và 6-12), Cần Thơ (11-12) và TP.HCM (13 và 14-12).



Only You – Sơn Ngọc Minh

Sau khi ca khúc Only You phát hành hai tháng trước thu hút gần 7 triệu lượt nghe và xuất hiện trên nhiều bảng xếp hạng âm nhạc, Sơn Ngọc Minh tiếp tục cho ra mắt album cùng tên, tổng hợp video sáu ca khúc đã phát hành và hai ca khúc mới. Khác với hình ảnh lịch lãm thường thấy trong những bộ vest, album Only You mang đến hình ảnh Sơn Ngọc Minh phong trần, bụi bặm. Sản phẩm đánh dấu con đường âm nhạc sau hơn một năm ra mắt của Sơn Ngọc Minh trong vai trò ca sĩ solo.

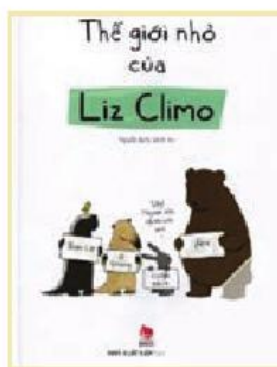
Trải qua thời gian hoạt động âm nhạc với sự đầu tư nghiêm túc, nam ca sĩ từng bước ghi dấu ấn với khán giả. Các ca khúc như Anh muốn yêu em lần nữa, Không thể quên em, Hòa nhịp đam mê... hay các sản phẩm hợp tác cùng Hari Won như Mùa xuân trở về, Lời tỏ tình đều nhận được phản hồi tích cực.



Đọc Gì?

Thế giới nhỏ của - Liz Climo

Nữ họa sĩ Liz Climo đã tạo ra một thế giới động vật dễ thương và lời cuốn, nơi gấu xám, thỏ, nhím, cáo... cũng gặp phải đủ loại vấn đề thường ngày và xử lý chúng theo những cách vừa thông minh, vừa hài hước. Đọc cuốn sách này, các bạn sẽ được



học những phương pháp dạy con kiểu... khủng long, cách chế đồ hóa trang Halloween siêu nhanh theo phong cách tatu và thỏ, cùng vô vàn sáng kiến thông minh khác của những người bạn động vật để giữ cho cuộc sống hàng ngày của chúng luôn tươi mới và tràn đầy niềm vui.

Sách do NXB Kim Đồng ấn hành.

Giá bìa: 84.000 đồng.

Chef – Đầu bếp chuyên nghiệp

"Chef – Đầu bếp chuyên nghiệp", cả không gian làm việc của giới đầu bếp chuyên nghiệp được tái hiện đầy sống động. Trong những điều tưởng nhỏ



nhật như "Quy đổi công cụ đo lường", "Nâng cấp trang thiết bị" đến những món quen thuộc là "Salad"

"Snack"... đọc giả hoàn toàn được thuyết phục bởi hai chữ - "chuyên nghiệp". Hành trình từ "Trái tim của Chef" đến "Chef – Đầu bếp chuyên nghiệp" cũng chính là hành trình từ chữ "tâm" đến chữ "tầm". Hành trình bất cứ ai cũng cần nỗ lực vượt tới bằng đam mê, tổ chức và sự khổ công nghiêm túc. Không chỉ là một cuốn cookbook truyền cảm hứng, "Chef – Đầu bếp chuyên nghiệp" mang sứ mệnh hoàn thiện tầm nhìn về nghề nghiệp vất vả nhưng cũng đầy vinh quang – nghề đầu bếp.

Sách do NXB Thế giới ấn hành. Giá bìa: 180.000 đồng.

Khai mạc Festival Hoa Đà Lạt

Festival hoa Đà Lạt lần thứ 6 năm 2015 với chủ đề "Đà Lạt - muôn màu sắc hoa" tổ chức từ ngày 29-12-2015 đến 2-1-2016 tại thành phố Đà Lạt. Lễ khai mạc sẽ diễn ra vào lúc 20h gya 29/12 tại Quảng trường Lâm Viên Đà Lạt với nhiều tiết mục trình diễn ấn tượng. Không gian lễ hội hoa Đà Lạt sẽ tập trung chủ yếu ở thành phố Đà Lạt và có sự tham dự, hưởng ứng của các huyện, thành phố nằm trên trục quốc lộ 20: Bảo Lộc, Đức Trọng...

Noo Phước Thịnh là đại sứ du lịch Nhật Bản 2016

Hoàn thành tốt vai trò Đại sứ Du lịch Nhật Bản 2015 theo lời mời của Tổng cục du lịch Nhật Bản, ca sĩ Noo Phước Thịnh tiếp tục được chọn là Đại sứ Du lịch Nhật Bản 2016. Trong vai trò Đại sứ Du lịch Nhật Bản, Noo Phước Thịnh có nhiều hoạt động để quảng bá du lịch Nhật Bản tại Việt Nam. Trong đó, anh từng phát hành MV Mãi mãi bên nhau đồng cùng một cô gái Nhật để quảng bá thành phố Osaka

Công bố vở nhạc kịch bị thất lạc của Faulkner

Một trong những tác phẩm mà tiểu thuyết gia vĩ đại người Mỹ William Faulkner - tác giả của tiểu thuyết Âm thanh và cuồng nộ - viết ở độ tuổi 2) và từng được trao tặng giải thưởng Nobel văn chương vừa được công bố lần đầu trên tạp chí Strand. Người đã tìm ra vở kịch bị thất lạc cả trăm năm này của William Faulkner tại kho lưu trữ của Đại học Virginia là Andrew Gulli - thư ký tòa soạn tạp chí Strand.



KHÔNG THỂ NHÌN được cười!

Chùm truyện vui



Chú chó tuyệt vời

Jimmy đang đi trên đường thì để ý thấy một tấm biển đề "Bàn chó biết nói chuyện giá rẻ".

Tò mò, bước vào cửa hàng, Jimmy hỏi:

- Đây là con chó biết nói phải không?

- Vâng, chính là tôi.

- Ồ, thật đáng kinh ngạc, máy có thể kể thêm về chuyện của máy không?

- Tôi phát hiện mình có khả năng nói chuyện từ lúc còn nhỏ. Tôi đến CIA cho họ biết về khả năng đặc biệt của tôi. Trong khoảng thời gian đó, tôi đã đến rất nhiều quốc gia trên thế giới, ngồi trong những phòng hội nghị cấp cao để thực hiện công việc, không ai có thể nghi ngờ một con chó có thể làm điệp viên được.

Jimmy vô cùng thích thú:

- Sau đó thế nào? Máy kể tiếp đi!

- Công việc thành công nhưng tôi cảm thấy rất mệt mỏi. Khi tôi nhận ra mình không còn trẻ nữa, tôi muốn ở ổn định một chỗ, chính vì thế tôi quyết định về nước, xin công việc ở sân bay. Tôi trở thành một nhân viên an ninh chìm, lang thang gần những nhân vật đáng nghi, nhờ vậy tôi đã phát hiện ra nhiều đường dây phạm tội quốc tế đấy. Sau đó, tôi kết hôn và có rất nhiều đứa trẻ, giờ tôi nghĩ đã đến lúc mình cần nghỉ hưu.

Jimmy bị lôi cuốn bởi câu chuyện của con chó nên anh ta liền liên hệ với người chủ cửa hàng để hỏi mua nó. Jimmy hỏi:

- Con chó này giá bao nhiêu thế?

- 10 đô la.

- 10 đô, một con chó tuyệt vời thế này mà chỉ đáng giá 10 đô thôi sao?

- Bởi vì nó chỉ biết nói dối. Suốt ngày ngồi trên ghế và bịa chuyện lừa phỉnh mọi người thôi.

- !!!

Bí quyết để sống thọ

Trong buổi tiệc sinh nhật lần thứ 100 của mình, ông Jones được rất nhiều người vây quanh ngưỡng mộ.

- Thưa ông, ông có thể chia sẻ bí quyết để có thể trường thọ và khỏe mạnh như ông không?

Ông Jones tự hào đáp:

- Do tôi luôn duy trì tập luyện chạy bộ mỗi ngày trong suốt 75 năm qua.

Mọi người kinh ngạc, làm thế nào ông có thể duy trì thói quen tập luyện trong một khoảng thời gian lâu như vậy. Ông Jones đáp:

- Cách đây 75 năm, tôi gặp và kết hôn với vợ của mình. Ngay từ đầu chúng tôi đã thống nhất với nhau, nếu xảy ra cãi vã, người nào sai thì phải ra ngoài chạy bộ.



Tuyệt chiêu của bà vợ lo xa



Một người phụ nữ đi đến gặp họa sĩ để vẽ một bức chân dung cho mình. Bà ta nói với họa sĩ:

- Anh vẽ cho tôi một đôi hoa tai ngọc trai, một sợi dây chuyền và nhân bằng kim cương, một chiếc vòng tay

ngọc lục bảo và một chiếc đồng hồ bằng vàng nhé!

Người họa sĩ ngạc nhiên:

- Nhưng thưa bà, bà có đeo món trang sức nào đâu?

- Tôi biết. Nhưng đây là cho trường hợp tôi chết trước chồng tôi. Tôi biết chắc chắn thế nào ông ta cũng sẽ tái hôn ngay lập tức. Tôi muốn cô vợ mới của chồng tôi sẽ phải tức điên lên khi lục tung nhà tìm những món trang sức này.

Cầm nhầm khăn của khách sạn

Khi khăn tắm của Tèo bị mất, mẹ Tèo phàn nàn với cô chủ nhiệm:

- Thật không thể tin nổi là trong lớp con tôi học lại có loại người hay tấy máy tay chân như thế.

Cô giáo nhẹ nhàng giải thích: Chị cứ bình tĩnh, tôi nghĩ chỉ là một sự hiểu lầm thôi. Chắc em nào đó cầm nhầm khăn tắm của Tèo. Chiếc khăn đó trông như thế nào để tôi đi tìm thử.

Mẹ Tèo tức giận:

- Làm sao mà nhầm được, cái khăn đỏ màu trắng, và có in logo khách sạn New World rất lớn trên đó nữa.

- !!!



HEO

Sườn cừu non xông khói	[Tr. 46]
Sườn heo sốt kiểu Pháp	[Tr. 52]

NGŨNG

Gan ngỗng sốt xì-rô	[Tr. 32]
---------------------	----------



HẢI SẢN

Tôm nướng tỏi	[Tr. 28]
Gỏi mực nướng khoai môn chiên	[Tr. 29]
Canh cá ba sa nấu ngọt	[Tr. 30]
Cá hồi kèm salad dưa chuột	[Tr. 36]
Salad cá hồi	[Tr. 38]
Tôm sú và dọt đậu Hà Lan nấu nghệ tây phủ vàng sợi	[Tr. 45]
Cá tầm trắng nướng áp chảo với trứng muối dát vàng	[Tr. 46]
Bí ngòi cuộn thịt	[Tr. 60]
Canh bí đỏ nấu tôm, sườn	[Tr. 61]
Súp tôm hùm	[Tr. 66]
Tempura tôm hùm pasta	[Tr. 67]
Tôm hùm nướng phô-mai	[Tr. 67]
Cá ngừ áp chảo, ớt chuông cuộn	[Tr. 87]
Tôm ướp cajun áp chảo với sốt thì là	[Tr. 89]

RAU - CỦ - QUẢ

Súp cà chua	[Tr. 35]
Bánh gạo sốt kem nấm	[Tr. 61]
Đậu phụ hấp sốt cà	[Tr. 64]
Gỏi mít	[Tr. 65]
Đậu phụ kho sả - cà ri	[Tr. 65]



BÁNH - XÔI - CHÈ

Chuối nướng bọc nếp	[Tr. 31]
Ice Cream Cassata	[Tr. 40]
Pudding lá mạ phô-mai	[Tr. 47]
Chocolate đen hương hạt điều	[Tr. 50]
Blueberry delight	[Tr. 54]
Lava cake	[Tr. 55]
Bánh Mud	[Tr. 56]
Opera cake	[Tr. 57]

THỨC UỐNG

Blue Margarita	[Tr. 52]
----------------	----------



*Sở hữu sắc vàng
tươi rực rỡ, một vẻ
đẹp mạnh mẽ, kiên
định mà vẫn thanh
tao, ấm áp, hướng
dương làm đẹp và
mang đến nhiều
điều hữu ích cho
cuộc sống quanh ta*

Thần thoại Hy Lạp kể rằng, có một nàng tiên nữ dưới nước yêu say đắm chàng Apollo - vị thần mặt trời oai dũng. Nàng yêu chàng đến độ ngày nào cũng ngồi trên mặt đất nhìn về phía Apollo. Nhưng Apollo vẫn hờ hững và lạnh nhạt. Điều đó khiến nhiều vị thần khác cảm thương nàng tiên nữ trẻ. Họ đã hóa nàng thành một loài hoa để cô thể suốt đời nhìn về phía mặt trời. Loài hoa đó người đời gọi là hoa hướng dương.

Không mang vẻ đẹp kiêu sa đài các như hoa hồng, cũng chẳng đậm đà như hoa sữa hay quyến rũ như phong lan, thế nhưng hướng dương mang trong mình một sức sống mãnh liệt. Luôn hướng về ánh sáng

của mặt trời, hoa hướng dương là biểu tượng cho một niềm tin trường tồn và hy vọng dào dạt.

Trong ẩm thực, hướng dương được dùng nhiều nhất là phần hạt. Hạt hướng dương dùng để ăn chơi tì tách như hạt dưa trong ngày Tết, thậm chí còn được ưa chuộng hơn hạt dưa. Hạt hướng dương còn được ép lấy dầu để làm thực phẩm, dược phẩm và thuốc nhuộm. Hoa hướng dương phơi khô, sắc lấy nước cho thai phụ uống sẽ giúp bà mẹ trải qua cuộc sinh nở một cách nhẹ nhàng, không đau đớn...

Có thể rap mình trước một cơn gió, nhưng hướng dương vẫn mang nét đẹp mạnh mẽ, kiên định đồng thời ẩn chứa sự thanh tao và thoảng một nét kiêu kỳ đến mê hồn.



LOÀI HOA Mặt Trời

✧ Bài ANH ĐÀO

*"...Hoa đài các quý triền
bao ánh sáng
Như trái tim thương nhớ
hướng về anh
Hoa vẫn thế kiên kỳ
không thay đổi
Vẫn ngàn năm soi bóng
ánh mặt trời..."*

Gạo



Chất lượng Vàng cho Cuộc Sống

Điện thoại mua hàng: (08) 5431 8341

HỘP QUÀ TẾT NEPTUNE

Món quà ý nghĩa tặng người thân



TẾT VẸN TRÒN BÊN GIA ĐÌNH SUM HỢP XUÂN ĐONG ĐẦY NHỜ CÂU CHÚC YÊU THƯƠNG

Nhân hàng Neptune với hộp quà Tết sang trọng, đậm chất truyền thống mong muốn cùng bạn trao tặng món quà ý nghĩa đến những người thân yêu thay cho lời chúc một năm mới an khang, thịnh vượng, hạnh phúc tròn đầy.

Tết 2016
Bình thân