

nếp

hương
vị
của
vườn

Số 01 | Tháng một 2017

20+
công
thức

thường ngày
và lễ Tết



**Quà
tặng
Tết**

từ Nếp &
Kitchen Art Store

KITCHEN ART VIETNAM

Số 01

hương
vị
của
vườn

nếp

Tổng biên tập

Nguyễn Thái Thanh Hoa
editor@nep.com.vn

Chi đạo biên tập

Đào Chi Anh

Chi đạo nghệ thuật & Thiết kế đồ họa

Nguyễn Đức Việt
Trần Lan Chi

Nhiếp ảnh & Stylist

Kiyoshi Jiro

Trợ lý biên tập

Nguyễn Hồng Nam

Điều phối dự án

Mai Cam

Các cộng tác viên:

Nguyễn Thu Trang
Tuấn Anh Kat
Mai Lân
Nam Thi
Lại Hồng Vy
Lê Thu Hương
Lạc
Na Vũ
Hà Chu
Anh Thơ
Pete Wilkes
The Panda's Flavor
Đoàn Kim Anh

Quảng cáo

Ngọc Mai
sales@nep.com.vn
+84 96 206 7504

Instagram

@nepmagazine

Facebook

@nepmagazinevn

Nep.com.vn

info@nep.com.vn

Nép Magazine là một ấn phẩm thuộc công ty Kitchen Art Việt Nam. Những quan điểm do tác giả thể hiện không nhất thiết là quan điểm của nhà xuất bản. Bản quyền được bảo lưu. Không được phép quét hay tải những trang này lên trang mạng của bạn hay bất kỳ nơi nào khác nếu không có sự đồng ý của nhà xuất bản. Cấm sao chép, tái bản, toàn bộ hay từng phần.

Nép Magazine is a publication under Kitchen Art Việt Nam. All rights reserved. Any reproduction without permission is prohibited. Nep Magazine contains editorial content from external contributors, which does not necessarily reflect the views of Nep

thư ngỏ

Nếp là ấn phẩm phát hành theo quý, mang tới những gợi ý món ăn theo mùa thú vị, tươi mới và có lợi cho sức khỏe của mọi thành viên trong gia đình. Một mùa xuân và năm mới đang tới gần cũng là lúc Nếp bắt tay vào làm số đầu tiên. Đã có rất nhiều câu chuyện, ý tứ về chủ đề này trước đây, làm thế nào để các độc giả nhận ra Nếp giữa muôn vàn sản phẩm khác? Sau cùng, Nếp chọn mọi thứ thuận theo tự nhiên. Hãy tạm quên đi những áp lực và đơn điệu thường ngày, Nếp muốn cùng các bạn theo dõi và tận hưởng hương vị kỳ diệu từ chính khu vườn quanh mình giữa thời khắc giao mùa này.

Có gì tươi mát hơn đĩa salad rau mới thu hoạch từ vườn, thêm một chút hạt hay quả khô chua ngọt, một vài giọt chanh thơm mọng. Vị giác của bạn sau đó như mở rộng hơn bao giờ hết để cảm nhận trọn vẹn cả bữa ăn ấm cúng. Chuẩn bị cho bữa trưa hay bữa tối làm biếng, Nếp thường chọn chỉ làm một món thật nhanh nhưng vẫn đầy đủ chất như mỳ gạo trộn với những nguyên liệu còn trong tủ lạnh gồm đậu, tôm, thịt gà... và rau gia vị có sẵn từ vườn. Thời gian còn lại sẽ để nghỉ ngơi, đọc sách và trò chuyện cùng người thân. Bạn đừng vào bếp khi thấy mệt nhé! Năng lượng tốt mới khiến món ăn nhà nấu dù có đơn giản đến mấy cũng luôn ngon ngọt hơn bất kỳ món nhà hàng nào. Theo kinh nghiệm, gia vị từ tự nhiên luôn là lựa chọn tốt nhất cho một món ăn hoàn hảo. Bạn hãy thử món thịt gà và rau củ xiên nướng. Chính rau củ là chất tạo ngọt và biến thịt lườn gà vốn khô cứng trở nên mềm thơm bất ngờ. Mùa xuân ở miền bắc thường rất ẩm và lạnh nên không gì ấm áp hơn là hãy bật lò nướng và làm bánh. Nguyên liệu thì đơn giản thôi, chỉ cần bơ, bột, men nở để làm bánh mì hay nhanh hơn là bánh bơ đường với mứt quả nhuyển hoặc mật ong. Vào dịp lễ Tết trong năm mới bạn cũng đừng quên chăm sóc sức khỏe với những cốc nước ép rau củ quả tươi nhé! Nếp coi chúng như những “liều thuốc tiên” giúp cho da dẻ và hệ tiêu hoá khoẻ mạnh. Nếu có thời gian, bạn hãy thử làm món ô mai khế chua cay mặn ngọt quen thuộc trong ký ức tuổi thơ, hay thử làm kẹo sô cô la huyền thoại và tự pha trộn hương vị trà hoa theo ý thích. Những người bạn của Nếp cũng sẽ cho bạn thêm cảm hứng bếp núc và trải nghiệm ẩm thực trong mùa xuân này.

Để có nguyên liệu và cảm hứng tươi mới cho căn bếp, Nếp thích trở về khu vườn, chăm sóc, nhìn ngắm chúng thay đổi hàng ngày. Trong đó, những khóm cây gia vị luôn làm mình chú ý đầu tiên mỗi khi tới đây. Chúng tạo hương và màu cho cả khu vườn và ngôi nhà. Chắc hẳn bạn sẽ không thể từ chối những lúc được hít hà, thả mình trong hương thơm của nổi nước gội tắm mỗi dịp cận tết. Nào là hương của vỏ bưởi, hương nhu, bồ kết, sả, mùi già... từ vườn nhà. Mùi hương nào cũng thanh khiết, ngọt ngào đến mê mẩn.

Mong rằng bạn sẽ có những trải nghiệm mới hơn khi đón xem Nếp số đầu tiên và đừng quên chia sẻ cảm xúc của bạn với Nếp nhé!

Ban biên tập Nếp



nội dung



ĂN

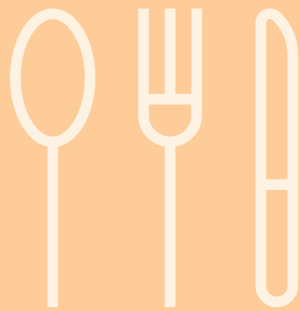
- 10 **Mùa nào thức nấy**
- 14 **Hương vị của vườn**
- 16 Salad mùa xuân
Salad cầu vồng
- 19 Mì xào tôm đậu kiểu Thái
- 20 Thịt gà và rau củ xiên nướng
- 23 Bánh mì bơ mật ong
Bánh bơ với nam việt quất và sốt cam
- 24 Bánh nếp lá dứa nhân đường thốt nốt
- 28 **Nếp mách bạn:** Ô mai khế
- 32 Nước ép thanh lọc
- 36 **Nếp thích:** Kẹo sô cô la
- 38 Nhật ký ẩm thực ở Đãi Bắc
- 44 Làm bánh với Anh Thơ
- 46 Bánh tart kem trà xanh dừa
- 50 **Nếp chọn:** Tự làm trà hoa
- 52 Maison de Tet decor: Đến là thương, đi là nhớ
- 56 Ưc gà nướng bỏ lò với măng tây, cà chua bi, tiêu Phú Quốc

SỐNG

- 60 Nồi nước của bà
- 62 Duy trì vóc dáng trong ngày Tết
- 68 **Mẹ & bé:** Vì cây to bắt đầu từ Mầm nhỏ
- 70 Đọc sách cùng bé
- 71 **Nhật ký làm vườn:** Trồng cây gia vị "
- 75 Một ngày làm hương thảo mộc
- 80 Trang trí bàn ăn cho Tết sum vầy

NGHĨ

- 84 Khởi động năm mới tích cực từ bài học năm cũ



ăn

mùa nào thức này



Cà rốt

Cà rốt chứa đường, chất khoáng, vitamin... được ví như "nhân sâm của người nghèo", đủ để thấy những lợi ích không nhỏ từ thực phẩm này. Phần ăn được của cà rốt là củ, thực chất là rễ cái của nó, chứa nhiều tiền tố vitamin A tốt cho mắt, răng miệng, phòng chống bệnh tim mạch, ung thư, giải độc làm sạch gan, ngăn ngừa nhiễm trùng.

Bánh muffin: Bật lò nóng 170°C. Xay nhỏ 1 quả táo, 2 củ cà rốt. Trộn đều 1 ½ cup bột mì đa dụng, 1 ½ cup bột hạt lanh, 1 cup đường nâu, 2 thìa cà phê baking powder, 2 thìa cà phê bột quế, 1 thìa cà phê muối, 2 quả trứng đánh tan, 1 thìa cà phê tinh chất vani. Từ từ đổ ¾ cup sữa bò không đường hoặc sữa hạnh nhân không đường vào hỗn hợp bột khô. Trộn hỗn hợp cà rốt táo vào bột. Xúc hỗn hợp bột vào khuôn bánh muffin lót giấy nướng. Nướng 20-30 phút đến khi bánh chín. Châm thử tăm vào giữa thấy tăm khô. Để bánh nguội 5 phút trong khuôn trước khi lấy ra. Bánh ăn trong vòng 3 ngày.

Xào với hạt thì là Ai Cập: Đun nóng chảo, rang 1/2 thìa cà phê hạt thì là (cumin) khoảng 1 phút cho thơm, vớt hơi đậm màu. Dùng cối giã hoặc xay nhuyễn ½ lượng hạt thì là. Để riêng. Làm nóng chảo với 1 thìa canh dầu oliu. Cho 450g cà rốt thái lát dày 7mm vào chảo xào lửa vừa. Nêm muối vừa ăn. Đổ thêm ¼ cup nước cam vắt. Đậy vung, thỉnh thoảng đảo nhẹ, om trong khoảng 10-12 phút. Mỡ vung, thêm hạt và bột thì là đã rang. Xào tiếp cho cà rốt xém màu caramel, khoảng 10 phút. Dùng ẩm.

Sinh tố cà rốt xoài: Ép lấy nước 2 củ cà rốt. Dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn 1 quả xoài gọt bỏ vỏ, hạt, ¼ cup sữa chua, 3 thìa canh mật ong, 1 thìa canh nước chanh tươi, ¼ thìa cà phê bột nghệ, một chút muối với nước ép cà rốt. Uống liền.



Cam

Các loại trái cây có vị ngọt như cam, táo ... là những món bổ dưỡng của mùa xuân giúp bổ sung năng lượng cần thiết. Trong đó các loại trái cây họ cam quýt luôn đặc biệt giàu vitamin C, axit folic và có hàm lượng canxi cao giúp tăng sức đề kháng, tốt cho xương với con trẻ, giúp điều hoà huyết áp, giải độc, đẹp da ở người lớn.

Sữa chua cam: Đổ khoảng 450g sữa chua ít béo không đường qua một chiếc rây mắt thưa có lót khăn vải thô (lý tưởng nhất là khăn lọc pho mai) rồi đặt vào bát to cho ráo nước, bọc kín bát và để nghỉ trong ngăn mát tủ lạnh 3 tiếng hoặc qua đêm. Cho sữa chua đặc vào bát, trộn cùng ¼ cup nho khô, ¼ cup hạt óc chó, 1 ½ thìa cà phê tinh chất vani, ¼ cup mật ong ngon, vỏ cam vàng bào nhỏ 1 quả. Làm lỏng hỗn hợp cùng ½ - 1 cup nước cam vắt. Trang trí với tép cam, hạt óc chó, vỏ cam tùy ý.

Trà cam: Đun 1 cup nước cam vắt với ½ cup đường trong khoảng 5 phút lửa to vừa cho đường tan hết. Để nguội syrup. Đun sôi 2 cup nước, nhúng 7 gói trà đen vào nước nóng già. Để trà nghỉ khoảng 20 phút cho ngấm. Vớt bỏ túi trà. Thêm syrup cam vào trà. Để lạnh đến khi dùng. Khi uống, thêm 3 cup nước soda lạnh vào hỗn hợp trà, thêm đá, lá bạc hà và húng tây tươi.

Pudding gạo, vani, cam và rượu rum: Cho 5 cup sữa nguyên kem và 2/3 cup gạo Arborio hoặc gạo tẻ trắng hạt ngắn khác vào nồi cùng 1 quả vani (tách hạt và vỏ). Đun sôi rồi giảm lửa nhỏ đun liu riu khoảng 25 phút cho gạo chín mềm. Trộn cùng ½ cup đường, 2 thìa cà phê rượu rum vàng, 1 thìa cà phê vỏ cam vàng bào nhỏ. Vớt bỏ vỏ quả vani, đun tiếp cho pudding đặc lại (khoảng 5-10 phút). Đổ pudding ra bát, để lạnh khoảng 5 tiếng hoặc qua đêm, ăn kèm tép cam tươi tách bỏ vỏ, hạt.



Dâu tây

Loại hoa quả thu hoạch sớm nhất trong mùa xuân là dâu Tây. Đây là loại hoa quả lạnh, có chút chua ngọt, có tác dụng dưỡng gan và bảo vệ gan. Dâu tây chứa nhiều chất chống oxy hóa giúp phục hồi những tổn thương trên da gây ra bởi các yếu tố môi trường như ô nhiễm và tia UV có hại từ ánh nắng mặt trời. Dâu tây cũng chứa hàm lượng cao vitamin C tốt cho da. Đặc biệt, dâu tây có chứa acid ellagic, là một chất đang được thử nghiệm để ngăn ngừa ung thư.

Sữa lắc dâu tây: Cho 1 cup sữa nguyên kem, 1 quả vani (lấy phần hạt), 220g dâu tây tươi bỏ cuống, 450ml kem tươi ngon vào máy xay nhuyễn. Đổ hỗn hợp ra cốc lạnh, trang trí dâu cắt lát. Dùng ngay.

Parfait dâu tây: Xóc đều 450g dâu tây tươi, bỏ cuống, bỏ làm 4 với 1 thìa cà phê đường trong bát to. Rãi 1 lớp vụn bánh quy vào đáy cốc/ly, xếp 1 lớp dâu tây đường lên trên. Trộn đều 1 cup sữa chua Hi Lạp (hoặc sữa chua không đường loại đặc) với 2 thìa canh mật ong và 1/2 thìa cà phê bột quế. Xúc hỗn hợp này vào cốc dâu. Dùng ngay.

Mứt dâu tây: Cho 1 ½- 2 cup đường, vỏ bào nhỏ và nước của 1 quả chanh vàng vào nồi để dày đun lửa nhỏ khoảng 10 phút cho đường tan hết. Cho 2 ½ cup dâu tây tươi, bỏ cuống vào nồi, đun lửa nhỏ khoảng 20 phút cho dâu tiết nước và hỗn hợp bắt đầu sôi. Đun liu riu hỗn hợp đến khi thử nhỏ thử 1 giọt hỗn hợp dâu vào đĩa để lạnh từ ngăn đá thấy keo lại là được. Chuyển mứt để nguội vào lọ thủy tinh đã được tiệt trùng, đậy kín. Lộn ngược lọ mứt trong vòng 2 phút rồi đặt lại bình thường. Mứt sẽ giữ được trong vòng 2-3 tháng trong tủ lạnh.

Atisô

Atisô vào mùa xuân là tươi ngon nhất. Nó chứa hàm lượng lớn magie, một khoáng chất quan trọng cho hơn 300 phản ứng sinh hóa trong cơ thể tạo ra năng lượng. Nếu bạn không bổ sung đủ khoáng chất này, cơ bắp của bạn phải làm việc nhiều hơn cho các phản ứng và khiến cơ thể mệt mỏi hơn. Atisô cũng giàu kali, tốt cho sức khỏe tim mạch. Các chất chống oxy hóa trong loại rau này giúp hỗ trợ hệ miễn dịch hiệu quả.

Chế biến: Trước khi nấu, rửa bông atisô dưới vòi nước mạnh, thấm khô, loại bỏ cánh già hỏng, dùng dao sắc cắt một phần cuống và khoảng 2,5cm phần cánh đầu bông. Xát chanh vào các vết cắt tránh bị thâm. Atisô được làm nguyên liệu cho khá nhiều món ăn, trong đó những món quen thuộc là luộc, hấp, hầm, bỏ lò, nướng.

-Luộc: Cho atisô vào nồi nước sôi có chút muối. Nén cho atisô vào khi nước bắt đầu sôi, luộc atisô từ 30-45 phút cho mềm, vớt ra dùng nóng.

-Hấp: Có thể cho atisô vào nồi hấp 15-20 phút. Với cách này, atisô giữ gần như nguyên vẹn chất dinh dưỡng. Atisô hấp chấm muối chanh ăn kèm.

-Nướng: Trước khi nướng, cắt atisô làm đôi, loại bỏ nhị ở giữa - phần không ăn được của atisô, rửa bông dưới vòi nước mạnh, thấm khô, xát chanh, dùng cọ quét dầu ô-liu quanh bông atisô, cho atisô lên lò nướng và nướng vàng mặt.

Atisô chứa hàm lượng lớn magie, một khoáng chất quan trọng cho hơn 300 phản ứng sinh hóa trong cơ thể tạo ra năng lượng.



Cải bó xôi

Mùa xuân là thời kỳ các loại rau cải tăng trưởng mạnh nhất trong đó có cải bó xôi... Loại cải này có lá xanh thẫm, được coi như siêu thực phẩm cho sức khỏe, có tác dụng thải độc, phòng chống ung thư, chống oxy hoá tự nhiên, tốt cho da, tóc, xương, mắt.

Salad: Rau cải bó xôi rửa sạch, cắt khúc trộn cùng dầu tây (bỏ cuống) thái miếng vừa ăn. Rang thơm hạt poppy seed hoặc vừng. Phi thơm tỏi đập giập với 1 chút dầu oliu. Trộn đều ó thìa dầu oliu với 2 thìa dấm, thêm muối, tiêu, tỏi, poppy seed. Đổ sốt vào hỗn hợp rau củ. Dùng ngay.

Xào tỏi: Phi thơm tỏi với dầu oliu, cho rau cải bó xôi vào xào chín tỏi trên bếp lửa to. Nêm xì dầu, tiêu vừa ăn.

Sinh tố: Sinh tố cải bó xôi thích hợp cho cả bữa sáng và các bữa phụ trong ngày. Bạn có thể xay nhuyễn cải bó xôi (lấy phần lá) với xoài, dứa hoặc cam và nước dừa. Nếu muốn đặc hơn, có thể xay nhuyễn cải bó xôi với quả bơ, nước dừa hoặc sữa thêm một nắm các loại hạt tùy thích.



Các loại rau họ cải có lá xanh thẫm, được coi như những siêu thực phẩm cho sức khỏe, có tác dụng thải độc, phòng chống ung thư, chống oxy hoá tự nhiên, tốt cho da, tóc, xương, mắt.

Măng tây

Rau hoàng đế hay rau mùa xuân là những cái tên thân thương mà người Đức hay dùng để gọi măng tây. Măng tây tươi có hàm lượng dinh dưỡng cao, ngăn ngừa lão hoá, giàu chất xơ hỗ trợ tiêu hoá, tim mạch. Đặc biệt măng tây chứa nhiều folate có lợi cho phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ.

Hiện có 3 loại măng tây trắng, xanh và tím, nhưng phổ biến nhất là loại măng tây xanh. Măng trắng mềm hơn măng xanh và mùi vị nhẹ hơn. Nhưng măng xanh có nhiều chất xơ hơn măng trắng. Măng tím giống măng trắng nhưng vị ngọt hơn măng trắng và măng xanh.

Nướng phô mai: Bật lò nóng sẵn 210°C. Lót giấy nến vào khay nướng rộng. Đánh tan 2 lòng trắng trứng vào một bát to riêng. Trộn đều 1 cup bột chiên xù (panko) với ¼ cup bột mì đa dụng với ¼ cup phô mai, nêm muối tiêu tùy ý vào một bát to riêng. Lăn lượt nhúng măng tây vào bát lòng trắng rồi sang bát bột cho bám đều vào măng. Xếp măng tây lên khay. Nướng bỏ lò 15- 20 phút cho tới khi chín vàng, giòn.

Súp: Đun nóng 2 thìa dầu oliu, phi thơm mềm 2 nhánh tỏi tây (lấy phần đầu trắng). Đổ 125ml rượu vang trắng vào nồi để dằm, đun liu riu cho bay hơi khoảng một nửa. Cho khoảng 600g măng tây (lấy phần thân, cắt khúc) vào nồi cùng 1 lít nước dùng gà, đun sôi. Giảm lửa nhỏ, đun tiếp khoảng 15-20 phút cho măng chín mềm. Tắt bếp. Xay nhuyễn hỗn hợp bằng máy xay sinh tố. Đổ súp trở lại nồi, nêm muối, tiêu vừa ăn. Thêm 2 thìa cà phê nước cốt chanh. Phần đầu măng xào chín với một chút dầu oliu. Khi ăn, đổ súp ra bát, xếp đầu măng tây lên trên, kèm một chút kem tươi tùy ý.

Salad với sốt phô mai: Dùng dao bào lát măng tây theo chiều dọc. Trộn 1 cup phô mai parmesan bào nhỏ với 3 thìa canh nước chanh vàng, 2 thìa canh nước và ¼ cup dầu oliu vào bát riêng. Nêm muối, tiêu vừa ăn. Rưới sốt lên măng tây ăn sống.

hương vị của vườn

Thực hiện:

Hoa Thái

Stylist:

Lan Chi, Kiyoshi Jiro

Ảnh:

Kiyoshi Jiro

Địa điểm

Vườn Cỏ thơm - Gia đình Bì



Nếu bạn cần một chế độ ăn nhiều rau xanh hơn thì salad chính là món đầu tiên bạn sẽ nghĩ tới. Salad cũng chính là cách bạn tận hưởng những vị ngọt tươi nhất từ khu vườn xanh kì diệu. Salad rất phong phú và đa dạng nhưng cũng rất dễ làm. Để ăn kèm món chính, bạn chỉ cần chọn những loại rau tươi sẵn có, có thể ăn sống kết hợp với rau gia vị như mùi, húng...trộn đều với sốt từ dầu oliu hoặc dầu thực vật khác cùng một chút dấm hay chanh, vài hạt muối. Salad cũng có thể ăn riêng như một bữa ăn nhẹ khi bạn thêm vào rau các loại hạt và quả khô.

Salad mùa xuân

Dụng cụ:

Bát trộn salad, thìa cốc đong, rổ vắt rau

Nguyên liệu (2-4 phần ăn)

- 2 cây rau xà lách, tách lá, rửa sạch, vẩy ráo
- 1 nắm rau mùi tía, bỏ rễ, rửa sạch
- 1 nhúm lá cần tây, rửa sạch
- 1 nắm nhỏ hoa ản được (hoa cải, hoa đậu biếc...)

Nước sốt chanh:

- 1 thìa canh (tbsp) gừng, băm nhỏ
- 2 tbsp tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa cà phê (tsp) lá hẹ, băm nhỏ (tùy ý)
- 3 tbsp nước mắm ngon
- 2 tbsp nước chanh xanh
- ½ tsp muối
- 2 tbsp đường
- ½ cup nước nóng
- 2 tbsp dấm gạo ngon
- 2 tbsp dầu lạc hoặc dầu thực vật khác

Cách làm

- Cắt khúc rau xà lách nếu cần.
- Trộn chung rau xà lách, mùi, lá cần tây. Xếp hoa ản được lên trên.
- Lấy một bát khác, hoà tan nước nóng, đường, muối, dấm, dầu ăn, nước mắm, chanh cho vừa ăn, thêm gừng, tỏi, lá hẹ. Khuấy đều.
- Trước khi ăn, rưới nước sốt lên hỗn hợp rau, trộn đều.

Biến tấu:

Có thể trộn salad cùng với trứng luộc, cắt lát, lạc rang giã nhỏ tùy ý.

Salad cầu vồng

Dụng cụ:

Bát trộn salad, thìa cốc đong, rổ vắt rau

Nguyên liệu (2-4 phần ăn)

- 1 cây súp lơ xanh, cỡ vừa
- 1 củ cà rốt, cỡ vừa, gọt bỏ vỏ, thái hạt lựu
- 60g nam việt quất khô
- 30g hạnh nhân thái lát, nguyên vỏ, nướng sơ
- 50g hạt hướng dương
- 100g phô mai cheddar, thái nhỏ (tùy ý)
- Nước sốt:
- 100g mayonnaise
- 1tbsp dấm rượu đỏ
- 1-2 tbsp đường
- ½ tbsp nước chanh vàng
- ½ tbsp hạt chia

Cách làm

- Bỏ cuống súp lơ, thái miếng nhỏ vừa ăn.
- Chuẩn bị bát nước lạnh.
- Đun sôi một nồi nước, thêm vài hạt muối, cho súp lơ vào chần cho chín vừa.
- Sau khi vớt súp lơ ra, thả ngay vào bát nước lạnh cho rau xanh mượt.
- Vớt súp lơ ra rổ, để ráo hoàn toàn.
- Chần chín sơ cà rốt, vớt để ráo.
- Xếp súp lơ, cà rốt ra bát trộn to, thêm nam việt quất, hạnh nhân, hạt hướng dương, phô mai.
- Trộn riêng ra bát: mayonnaise, dấm, đường, vỏ chanh và nước chanh. Nêm nếm gia vị vừa ăn. Thêm hạt chia vào hỗn hợp sốt.
- Trước khi ăn 15 phút, trộn đều rau củ với nước sốt mayo. Bọc bát kín bằng màng thực phẩm và bảo quản ngăn mát tủ lạnh. Rắc thêm hạt và quả khô tùy ý.

Công thức tham khảo *chelseasmessyapron*.
Đã thử nghiệm tại Kitchen Art Studio.





mì xào tôm đậu kiểu Thái

Dụng cụ:

Chảo rán, nồi nhỏ, bát trộn, thìa đong

Nguyên liệu (2 phần ăn)

- 100- 150g mì chữ (mì gạo)
- 300g tôm sú, bóc vỏ, rửa sạch
- 2 bìa đậu phụ, cắt hạt lựu cỡ 1-2 cm
- 2 thìa canh (tbsp) dầu ăn
- 1 củ hành khô, thái lát
- 4 nhánh tỏi, đập giập
- 2 quả trứng gà, đánh tan với 1 chút muối
- 1 tbsp nước mắm ngon
- 1 tbsp đường
- 1-2 tbsp dấm gạo ngon
- 3-4 tbsp xì dầu nhạt
- Giá đỗ, hành lá, lạc rang, chanh ăn kèm

Cách làm

- Đun sôi nồi nước, thả mì vào chần cho sợi mì chín mềm nhưng vẫn còn độ dai.
- Vớt mì ra rổ, xả nước lạnh, để ráo.
- Ướp một chút muối, tiêu vào tôm. Để nghỉ 10 phút.
- Đặt chảo lên bếp nóng vừa, cho dầu ăn vào chảo. Rán đậu chín vàng giòn các mặt.
- Phi một chút tỏi vào chảo, trút tôm vào xào chín vừa tới. Xúc tôm ra bát riêng.
- Trộn ra bát khác: nước mắm, đường, dấm, xì dầu.
- Đặt chảo lên bếp với một chút dầu ăn, phi thơm hành và phần tỏi còn lại. đổ trứng vào chảo, khuấy đều cho trứng vừa đặc lại, tới xốp. Xúc trứng ra bát riêng.
- Đun nóng chảo trở lại, đổ mì vào trộn cùng trứng, thêm tôm, đậu phụ. Đổ hỗn hợp nước mắm xì dầu vào. Trộn đều khoảng 1 phút cho ngấm đều, sợi mì vẫn dai mềm, tỏi không bị dính.
- Chia mì ra đĩa, thêm giá đỗ, lạc, hành lá, chanh, tiêu vừa ăn.

Mì gạo là nguyên liệu quen thuộc với mọi người, dễ chế biến và kết hợp nhiều thực phẩm khác nhau. Tận dụng những nguyên liệu sẵn có trong bếp như tôm, thịt gà, trứng, rau tươi...với một nắm mì gạo khô, bạn có thể chuẩn bị một bữa sáng hay bữa trưa hoàn hảo cho cả gia đình. Một món ăn ngon không nhất thiết cần đủ nguyên liệu cầu kì, chỉ cần bạn vui vẻ vào bếp mà thôi, phải không!

thịt gà và rau củ xiên nướng

Lườn gà là phần thịt không phải ai cũng thích dùng vì cho cảm giác khô cứng, nhạt hơn so với phần đùi, nhưng đây lại là phần cho nhiều protein và ít chất béo nhất. Kết hợp với rau củ như măng tây, atiso...thịt lườn gà xiên nướng không chỉ ngọt mà còn mềm, thấm gia vị. Một chút vị tinh dầu chanh sẽ xua cảm giác ngấy nóng của món nướng. Bạn có thể ướp sẵn thịt từ hôm trước để chuẩn bị cho bất kì bữa tiệc hay bữa ăn thường ngày nào cũng rất hợp.

Dụng cụ:

Máy xay thực phẩm, máy/vỉ nướng thịt, que xiên thịt, thìa và cốc đong

Nguyên liệu (4 phần ăn)

- 500g lườn gà, bỏ da, xương, thái vuông ô cò
- 3-5 nhánh tỏi
- 1 mẩu nhỏ gừng, cỡ 2cm
- 2 thìa canh (tbsp) mùi ta (ngò), băm nhỏ
- 2 tbsp mùi tây, băm nhỏ
- 1 tbsp bột paprika
- 1/4 tsp bột quế
- 1 tsp muối
- 1 tsp tiêu bột
- 125ml dầu oliu
- 1 quả chanh vàng, bào lấy vỏ, vắt nước
- 2 bông atiso tươi hoặc đóng hộp, bỏ vỏ già, nhụy, bổ lát
- 1 bó măng tây, cắt khúc cỡ 4cm

Sốt chấm:

- 1 quả chanh vàng, bào lấy vỏ, vắt nước
- 90ml dầu oliu
- 1 tbsp mùi ta, băm nhỏ
- 1 tsp muối
- 1 tbsp mật ong

Cách làm

- Xay nhỏ tỏi, gừng, rau mùi ta, mùi tây, paprika, muối, tiêu bằng máy xay thực phẩm. Thêm dầu oliu, vỏ chanh, nước chanh, trộn đều.
- Cho thịt gà vào túi có khoá kéo, đổ hỗn hợp gia vị trên vào trộn đều. Bọc túi kín, để nghỉ ngăn mát tủ lạnh 30 phút.

Sốt chấm:

- Đun vừa sôi lăn tăn vỏ chanh và nước chanh trên nổi để dày. Vớt vỏ chanh ra bát riêng.
- Thêm dầu oliu, rau mùi, muối, mật ong vào nổi, trộn đều. Để riêng.
- Xiên thịt, rau củ lần lượt theo thứ tự: măng tây, atiso, thịt gà. Tiếp tục làm cho tới hết.
- Đặt các xiên thịt lên vỉ nướng. Dùng chổi silicone quét phần nước ướp thịt còn thừa lên mặt thịt.
- Nướng chín vàng đều các mặt, khoảng 5 phút.
- Dùng nóng với sốt chấm. Ăn kèm cơm hoặc mì hoặc salad.

Biến tấu: Nếu bạn không thích sốt chấm dầu oliu có thể thay bằng sốt trộn từ sữa chua, không đường, mật ong, lá bạc hà băm nhỏ, muối, tiêu.





Bánh bo này không dùng chất tạo xốp hay kích nò nào nhưng sẽ khiến bạn bất ngờ về độ mềm ẩm hấp dẫn. Bí quyết ở đây chính là kỹ thuật đánh bo với đường, kết hợp với cream cheese thơm dịu nhẹ. Nếp tin đây là công thức yêu thích của mọi thành viên trong gia đình, phù hợp cho những bữa tiệc trà hay ăn bữa xế hàng ngày.

Bánh bơ với nam việt quất và sốt cam

Dụng cụ:

Khuôn bundt đường kính 22cm, máy đánh trứng, tô trộn, thìa đong

Nguyên liệu (8-10 phần ăn)

Cốt bánh:

- 240g bột cake, rây mịn
- 227g bơ nhạt, mềm nhiệt độ phòng
- 150g cream cheese, mềm nhiệt độ phòng
- 360g đường
- 4 quả trứng gà, nhiệt độ phòng
- 1 ½ thìa cà phê (tsp) tinh chất vani
- 1 pinch muối
- 100g nam việt quất đông lạnh, cắt hạt lựu
- 1 thìa canh (tbsp) đường bột

Sốt cam:

- 113g đường bột
- 2 tbsp nước cam vắt
- 1 ½ tsp tinh chất vani

Cách làm

Cốt bánh:

- Bật lò nóng sẵn ở 160°C. Quét bơ, rây bột chống dính khuôn.
- Dùng máy đánh trứng, đánh muọt nhuyễn cream cheese, bơ ở tốc độ trung bình trong khoảng 5 phút đến khi hỗn hợp nhạt màu, xốp nhẹ.
- Cho từng quả trứng vào đánh quện đều.
- Dùng phới vét sạch hỗn hợp bắn lên thành tô trộn.
- Giảm tốc độ máy xuống mức chậm, từ từ cho bột mì vào tới khi hỗn hợp đồng nhất.
- Thêm vani, muối, trộn đều.
- Lăn cranberries vào đường bột, rồi trộn đều vào bột bánh.
- Đổ hỗn hợp bột vào khuôn, vỗ nhẹ cho bột dàn đều xuống các góc khuôn.
- Nướng bánh trong khoảng 80 phút, đến khi châm thử tăm vào giữa bánh thấy tăm khô, sạch là bánh chín.
- Để bánh nguội trong khuôn khoảng 10 phút.
- Đổ bánh ra rack phơi bánh cho nguội hoàn toàn trước khi đổ sốt cam.

Sốt cam:

- Dùng phới khuấy đều đường bột, nước cam, tinh chất vani tới khi muọt, sánh. Gia giảm đường bột và nước cam sao cho hỗn hợp có độ lỏng như ý.
- Trước khi dùng bánh 15 phút, cẩn thận rưới sốt cam lên mặt bánh. Bánh còn thừa có thể bảo quản trong hộp kín ở nhiệt độ phòng tới 3 ngày.

Công thức tham khảo browneydbaker.
Đã thử nghiệm tại Kitchen Art Studio.

Những ổ bánh mì bơ mật ong thơm mềm, nóng hổi có thể đã đủ hấp dẫn để kéo bạn ra khỏi giường mỗi sáng. Bơ và trứng cho bánh kết cấu mềm ẩm bên trong nhưng lại đủ giòn rụm lớp vỏ ngoài. Chỉ cần thêm một chút mật ong hay mứt quả chua với trái cây tươi hay sữa là bạn đã có bữa sáng ấm bụng rồi.

Bánh mì bơ mật ong

Dụng cụ:

Tô trộn to, thìa đong, máy trộn bột để bàn, khuôn muffin 12 lỗ

Nguyên liệu (12 ổ)

- 120ml sữa ít béo, ấm 40°C
- 2 thìa canh (tbsp) đường
- 2 ¼ tsp men bánh mì (instant yeast)
- 1 quả trứng, nhiệt độ phòng
- 1 lòng đỏ trứng, nhiệt độ phòng
- 460g bột mì đa dụng, rây mịn
- 1 1/2 thìa cà phê (tsp) muối
- 150g bơ nhạt, mềm, cắt hạt lựu
- 2 tbsp bơ nhạt, chảy
- 1 tbsp mật ong

Cách làm

Trộn và ủ bột:

- Khuấy đều sữa, đường, men vào bát. Để nghỉ 10 phút cho men nổi như gạch cua. Cho trứng và lòng đỏ trứng vào hỗn hợp. Trộn đều.
- Trộn đều bột mì, muối trong tô của máy trộn.
- Gắn phới móc vào máy, bật chế độ quay chậm. Từ từ đổ hỗn hợp trứng, men vào bột. Nếu trộn bằng tay: đổ bột ra mặt phẳng sạch, đánh trứng bột ở giữa, từ từ đổ hỗn hợp trứng vào và dùng một tay trộn dần đều hỗn hợp bột. Trộn cho hỗn hợp bột và trứng quện vào nhau trong khoảng 1 phút.
- Từ từ thêm bơ mềm vào hỗn hợp. Tăng lên chế độ nhào cho bột mịn, căng, không dính tô trộn, trong khoảng 10 phút.
- Chuyển khối bột ra mặt phẳng sạch, rây một lớp bột mỏng. Nhanh tay về cho khối bột mịn. Cho bột vào bát to, đã tráng một lớp dầu ăn. Bọc kín bằng màng bọc thực phẩm hoặc khăn cotton sạch ẩm. Để bột nghỉ khoảng 45 phút hoặc đến khi bột nở gấp đôi.

- Tạo hình:
- Dùng chổi nhỏ, quét bơ và rây bột chống dính khuôn.
- Lấy bột ra mặt phẳng sạch, có rắc bột áo, đập nhẹ khối bột lên bàn cho xẹp bột khí. Chia bột làm 36 phần bằng nhau.
- Lăn lượt về tròn từng viên bột. Lưu ý: phần bột chưa về cần phủ vải ẩm sạch, tránh bị khô mặt.
- Xếp 3 viên vào một ô khuôn tạo hình có 3 lá.
- Bọc kín khuôn bằng màng thực phẩm. Để bột nghỉ khoảng 20 phút ở chỗ ấm cho đến khi bột nở to gấp đôi.
- Nướng bánh:
- Bật lò nóng sẵn ở 180°C.
- Tháo màng thực phẩm. Nướng bánh cho đến khi vàng mặt, khoảng 15 phút. Đảo khay khi nướng được nửa thời gian nếu cần để bánh chín vàng đều.
- Trộn bơ chảy, mật ong, dùng chổi mềm quét mặt bánh. Bánh mì ngon hơn khi dùng ấm.

Công thức tham khảo rasamalaysia.
Đã thử nghiệm tại Kitchen Art Studio.

bánh nếp lá dứa nhân đường thốt nốt

Đây là loại bánh tráng miệng truyền thống của người Malaysia (ondeh-ondeh). Cách làm bánh này khá giống với bánh trôi của người Việt và nguyên liệu sử dụng cũng rất gần gũi. Lá dứa làm cho bánh có màu xanh bắt mắt cùng hương thơm mát. Nhân đường thốt nốt bọc bên trong khiến người thưởng thức bất ngờ với vị ngọt thanh rất đặc trưng. Chưa hết, lớp cùi dừa nạo tinh khiết bao ngoài viên bánh tạo độ giòn bùi, cân bằng hoàn hảo với các nguyên liệu khác của viên bánh. Dù bạn không thích đồ nếp thì hãy thử một lần viên bánh giản dị mà tinh tế như kết tinh cả hương đất trời mùa xuân này nhé!

Dụng cụ:

Bát trộn, thìa đong, bảo sợi, nồi nhỏ, máy xay, rây lọc, đĩa

Nguyên liệu (làm khoảng 20 viên)

- ¼ thìa cà phê (tsp) muối (tùy ý)
- ½ cùi dừa, gọt vỏ, bảo sợi nhỏ
- 7 lá dứa (lá nếp) tươi, rửa sạch, cắt nhỏ
- 260g bột nếp khô
- ½ tsp hương lá dứa
- 40g đường thốt nốt, chia làm 20 viên

Cách làm

- Trộn đều muối với cùi dừa nạo, hấp cách thủy khoảng 3 phút.
- Xay nhuyễn lá dứa với 100ml nước. Lọc qua rây, giữ lại nước, bỏ bã lá.
- Từ từ đổ nước lá dứa, hương lá dứa vào bột nếp. Nhào cho bột vừa mịn, ráo tay. Nếu bột khô có thể thêm nước và thêm bột nếu bột ướt quá. Chia bột ra làm 20 viên đều nhau.
- Dàn phẳng phần bột, đặt 1 viên đường vào chính giữa và bọc kín phần nhân lại.
- Làm tương tự cho đến khi hết bột.
- Đun sôi nồi nước. Thả bột vào nồi. Đến khi các viên bột đều nổi lên (khoảng 4- 5 phút) dùng muôi thủng vớt các viên bột ra, lăn ngay vào bát dừa nạo.
- Xếp bánh ra đĩa. Dùng ấm hoặc ở nhiệt độ phòng.

Ghi chú: nếu bạn dùng bột nếp xay ướt (mua ở các hàng xay bột tươi làm bánh trôi tàu), thành phẩm sẽ tươi ngon hơn.

Công thức tham khảo Saveur.com. Đã thử nghiệm tại Kitchen Art Studio.





nếp
mách
bạn

Hoà quyện với sắc trời, mùi của Tết có rất nhiều vị như mùi bánh chưng, mùi hương nhang, mùi hoa quả... nhưng trong ký ức con trẻ, ô mai khế vẫn là món quà đón Tết thật khó quên. Chẳng thế mà các bà, các mẹ đã dày công chuẩn bị món đặc biệt này từ cả nửa năm. Khi khế vào mùa, những quả to, đều, đẹp nhất được chọn hái về. Sau đó là một loạt công đoạn tỉ mỉ, đòi hỏi sự chần chu đặc biệt của người làm: từ rửa, cắt miếng, ngâm, lại rửa, phơi héo rồi chờ tới gần tết sẽ thu hoạch gừng và xào với đường thành món ô mai chua, cay, mặn, ngọt thật tròn vị mà không có thứ quà bánh hiện đại nào sánh bằng.



Ô mai khế

Công thức & thực hiện:

Nguyễn Thu Trang

Stylist:

Lan Chi, Kiyoshi Jiro

Ảnh:

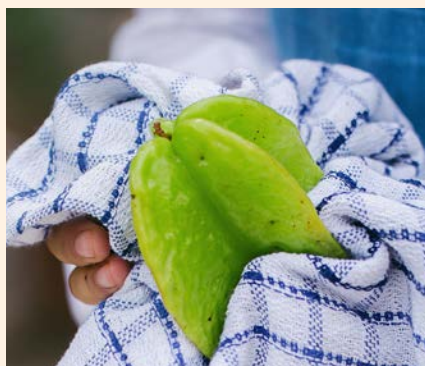
Kiyoshi Jiro

Địa điểm:

Vườn cô thơm - Gia đình Bio



Rửa sạch khế,
 hong ráo nước.



Dụng cụ:

Bát sứ/thủy tinh to, mẹt tre, nồi nhỏ, chảo để dày, hộp thủy tinh có nắp đậy kín

Nguyên liệu:

- 1kg khế chua, cánh dày đều
- 300g đường trắng
- 300g đường đỏ, hạt thô
- Muối hạt
- ½ thìa canh (tbsp) vôi đã tôi, hoà tan vào nước, để lắng, lấy phần nước trong
- Gừng ta, nguyên vỏ, rửa sạch, giã nhuyễn
- 1 quả chanh xanh, vắt nước



Dùng dao sắc cắt dọc
 từng cánh khế

Cách làm

- Rửa sạch khế, hong ráo nước.
- Dùng dao sắc cắt dọc từng cánh khế, nếu cánh khế đẹp nguyên vẹn thì không cần gọt điểm bên ngoài để giữ cho miếng khế nguyên hình, hạn chế ra nước.
- Xóc khế với muối hạt thô, để nghỉ 6-8 tiếng.
- Rửa thật sạch 5 lần nước cho muối, vị chua bớt đi và tẩy hết chất.
- Đun sôi nước thả khế vào chần 1 lần nữa cho sạch kiệt vị chua.
- Xếp khế ra mẹt, phơi nắng trực tiếp 4-5 lượt nắng đến khi miếng khế ngả vàng nâu, khô se mặt.
- Rửa 1 lần nước sạch, ngâm khế vào nước vôi trong 30 phút, rửa lại bằng nước lọc.
- Cho đường vào chảo để dày, đun chày, sánh như mật. Đổ phần đường này vào khế ngâm trong vòng 2 tiếng.
- Bật lửa to, cho khế vào chảo xào đảo thật nhanh để đường và khế cô lại ngấm vào nhau.
- Đổ gừng vào đảo cùng khế trước khi bắc ra.
- Trước khi bắc khế ra, vắt chút nước cốt chanh, đổ vào cùng cho khế có vị thơm thanh mát.
- Ó mai khế dẻo, quánh, giữ vị chua, mặn, ngọt tự nhiên, màu đỏ vàng cánh gián; miếng gừng bám trên miếng khế giữ màu hổ phách.

Lưu ý:

Chọn khế chua, quả ương không chín quá, còn cứng nhưng không xanh non sẽ chất.
Chọn quả cánh dày, đều nhau.



Xóc khế với muối hạt thô,
 để nghỉ 6-8 tiếng.

Xếp khô ra mặt, phơi nắng
trực tiếp 4-5 lượt nắng đến
khi miếng khô ngả vàng nâu,
khô se mặt.



Ô mai khô dẻo, quánh,
giữ vị chua, mặn, ngọt tự nhiên,
màu đỏ vàng cánh gián;
miếng gừng bám trên miếng
khế giữ màu hồ phách.



nước ép thanh lọc

Một phần nước ép từ rau củ mỗi ngày chính là chìa khoá giúp tôi chống đỡ những thay đổi thời tiết và các áp lực. Nó không ngọt ngào như một cốc sinh tố nhưng nếu uống quen, bạn sẽ cảm nhận được sự tươi mát không loại nước nào sánh kịp. Những thực phẩm hoàn toàn tự nhiên có thể khiến bạn phải ngạc nhiên trước khả năng tăng cường sức khoẻ hệ miễn dịch vô cùng mạnh mẽ và an toàn hơn tất cả.

Dụng cụ:

- Máy ép rau củ
- Dụng cụ vắt cam chanh
- Cốc

Xanh xoa dịu

Đây là nước ép hoàn hảo để "kích hoạt" lại ngày làm việc của bạn. Những rau, quả tươi mùa xuân trong công thức này rất hiệu quả trong việc giúp bạn lấy lại năng lượng, cung cấp các vitamin và chất khoáng cần thiết.

Nguyên liệu (1 phần uống)

- 1 bẹ cần tây
- 1 quả táo xanh hữu cơ
- 1 nắm lá cải bó xôi hữu cơ
- 2 quả dưa chuột cỡ vừa, hữu cơ
- 1/2 quả chanh vàng, vắt nước
- 1 nắm nhỏ lá bạc hà tươi
- 1 mẫu nhỏ gừng tươi

Cách làm

- Rửa sạch và cắt nhỏ nguyên liệu.
- Cho hỗn hợp rau quả vào máy, ép lấy nước.
- Uống liền.

Hồng sớm mai

Uống nước ép màu hồng này vào buổi sáng mang lại cho bạn một liều chất chống oxy hoá, kích hoạt chức năng thải độc tự nhiên của cơ thể.

Nguyên liệu (1 phần uống)

- 1 cup dâu tây tươi, bỏ cuống
- 2 quả cam canh, vắt nước
- 1/4 củ dền to, bỏ vỏ
- 1/2 quả chanh vàng, vắt nước
- 1 nắm nhỏ lá bạc hà

Cách làm

- Rửa sạch và cắt nhỏ dâu tây, củ dền.
- Cho hỗn hợp rau quả vào máy, ép lấy nước.
- Khuấy đều với nước cam, chanh.
- Uống liền.

Vàng cân bằng

Nước ép này rất giàu beta-carotene, không chỉ ngon mà còn có tác dụng chống viêm hiệu quả và tốt cho hệ tuần hoàn.

Nguyên liệu (1 phần uống)

- 1 quả táo đỏ hữu cơ
- 2 củ cà rốt cỡ to
- 1/2 quả chanh vàng, để nguyên vỏ với chanh hữu cơ
- 1 mẫu nhỏ gừng tươi (cỡ 1cm)
- 1 mẫu nhỏ nghệ tươi (cỡ 1cm)
- Thêm một chút tiêu đen (tuỳ ý)

Cách làm:

- Rửa sạch và cắt nhỏ nguyên liệu.
- Cho hỗn hợp rau quả vào máy ép lấy nước, thêm tiêu đen, khuấy đều.
- Uống liền.



nếp thích



keo sô- cô- -la





Sô cô la (Chocolate) - nguyên liệu rất dễ “gây nghiện” cho những tín đồ hảo ngọt. Với các cô bé, cậu bé, ước mong có cả một ngôi nhà toàn bằng sô cô la thật đáng yêu và ngây thơ.

Kẹo sô cô la nhân caramel

Dụng cụ:

Bát trộn cách nhiệt, phới mềm, nhiệt kế kẹo, chảo để dày, khuôn đổ kẹo bằng silicone

Nguyên liệu (15-20 viên)

200g sô cô la đen, cắt nhỏ, chia làm 2 phần 100g
25ml sốt caramel

Sốt caramel (làm khoảng 50ml):

50g đường trắng
15g bơ nhạt
20g kem tươi (whipping cream)
10g sữa tươi không đường
1 chút muối

Cách làm

Đun chảy sô cô la:

- Cho 100g sô cô la vào bát/tô chịu nhiệt, đặt trên miệng nồi nước sôi, sao cho đáy bát không chạm mặt nước. Cắm nhiệt kế kẹo vào bát. Dùng phới mềm vét nhẹ đáy bát. Sô cô la bắt đầu tan chảy, nhiệt kế chỉ 50°C thì nhấc bát ra khỏi nồi. Tiếp tục đảo nhẹ tay cho sô cô la chảy hoàn toàn.
- Đặt bát sô cô la chảy lên một bát nước lạnh khác để làm hỗn hợp nguội về mức 28°C.
- Tiếp tục đặt bát sô cô la lên nồi nước nóng, đun cách thủy lửa vừa đến khi hỗn hợp đạt 32°C.
- Tắt bếp, nhấc bát sô cô la ra. Quá trình này giúp sô cô la ổn định và giữ được độ bóng.

Đổ khuôn:

- Chia sô cô la lỏng vào khuôn kẹo, lóng khuôn cho sô cô la bám đều thành và đáy khuôn.
- Dùng dao hoặc phới gạt sạch sô cô la bám trên mặt khuôn.
- Đặt khuôn vào ngăn mát tủ lạnh cho kẹo

cứng lại.

Sốt caramel:

- Cho đường vào chảo để dày. Đun trên bếp lửa to. Khi đường bắt đầu tan và sôi lăn tăn, giảm lửa to vừa. Lưu ý: không khuấy đảo trong quá trình đun chảy đường. Nghiêng chảo cho đường nóng đều.
- Khi đường chuyển màu nâu cánh gián nhạt, cho bơ vào. Dùng phới chịu nhiệt đảo nhẹ cho tan hết bơ. Tắt bếp.
- Thêm muối, kem whipping, sữa, khuấy cho hỗn hợp đồng nhất. Đổ hỗn hợp ra bát hoặc lọ thủy tinh có nắp đậy kín.
- Sốt caramel nguội hẳn, bảo quản ngăn mát tủ lạnh đến khi dùng.

Đổ nhân kẹo:

- Lấy khuôn kẹo đã lóng một lớp vỏ sô cô la ra.
- Dùng thìa nhỏ đổ sốt caramel đã đặc, nguội vào các ô kẹo. Lưu ý không đổ tràn đáy khuôn mà để cách một khoảng để đổ thêm sô cô la.
- Đặt khuôn kẹo vào ngăn mát tủ lạnh cho đến khi hỗn hợp caramel ổn định.

Đổ đế kẹo:

- Đun chảy 100g sô cô la đen còn lại theo cách trên.
- Sô cô la chảy đã nguội, cẩn thận đổ đầy các khuôn kẹo.
- Dùng dao hoặc phới cứng gạt phần sô cô la bám trên mặt khuôn.
- Đặt khuôn kẹo vào tủ lạnh cho đến khi kẹo cứng lại, khoảng 30 phút.
- Tháo khuôn kẹo. Thưởng thức ngay hoặc bảo quản trong hộp kín, để ngăn mát tủ lạnh.

Công thức tham khảo charlotteslivelykitchen.
Đã thử nghiệm tại Kitchen Art Studio.

...Lớn lên, sô cô la là món quà ngọt ngào vô cùng tận của các cặp đôi đang yêu. Khi trưởng thành, sô cô la lại có thể tạo cho người ta những phút giây tận hưởng cuộc sống một cách chậm rãi và thư thái. Bạn có muốn mình cũng là một nhà chế tạo kẹo sô cô la tại gia không? Khi hoàn thành, cái bạn nhận được là tất thảy những cảm xúc trên!

Kẹo sô-cô-la hạt phi

Dụng cụ:

Bát to chịu nhiệt, phới mềm, máy đánh trứng, khuôn cắt hình trái tim, cây cán bột, giấy nến, đĩa, túi bắt kem

Nguyên liệu (khoảng 15 viên)

50g hạt phi (hazelnuts), rang hoặc nướng chín, giã nhỏ
120g kem sô cô la sệt
80g nutella (kem sô cô la hạt dẻ)
50g đường bột
6g bột ca cao
100g sô cô la đen, loại hình nút

Kem sô cô la sệt:

28g bơ nhạt, chảy
1 ½ thìa canh (tbsp) bột ca cao
31g sữa không đường
125g đường bột (icing sugar)
½ thìa cà phê tinh chất vani

Trang trí:

50g sô cô la trắng
1 chút phẩm màu thực phẩm

Cách làm

Kem sô-cô-la sệt:

Trộn đều bơ chảy, bột ca cao, sữa vào bát to. Thêm đường bột vào hỗn hợp bơ. Dùng máy đánh trứng trộn đều ở tốc độ trung bình sao cho hỗn hợp đồng nhất, đặc sệt. Thêm tinh chất vani. Nếu hỗn hợp vẫn lỏng có thể thêm một chút đường bột.

Nhân kẹo:

Trộn đều kem sô cô la sệt, nutella, hạt phi. Thêm đường bột, bột ca cao. Dùng phới mềm trộn cho quện đều, không bám dính vào bát. Dùng cây cán bột cán phẳng hỗn hợp trên. Để hỗn hợp vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 1 giờ cho cứng lại.

Bọc sô cô la:

Đun chảy sô cô la nút bằng cách cho vào bát chịu nhiệt, đặt cách thủy trên miệng nồi nước sôi. Đậy bát không chạm mặt nước. Để nguội. Dùng khuôn cắt nhân sô cô la thành những hình như ý. Lấy đĩa thả nhân sô cô la vào bát sô cô la lỏng. Vỗ nhẹ đĩa vào thành bát cho sô cô la chảy bớt, bám đều vào nhân. Đặt kẹo đã nhúng lên đĩa có lót sẵn giấy nến. Làm tương tự cho đến khi hết nguyên liệu. Đặt khay kẹo vào ngăn mát tủ lạnh cho lớp sô cô la bọc cứng lại, ít nhất 30 phút.

Trang trí:

Đun chảy sô cô la trắng theo 3 bước trên: đun chảy tới 45°C, để nguội tới 26°C, làm ấm tới 29°C. Pha màu vào sô cô la trắng tùy ý. Cho hỗn hợp vào túi bắt kem. Cắt đầu túi tạo đầu nhỏ cỡ 1-2 mm. Vẽ trang trí trên kẹo sô cô la tùy ý. Thường thức ngay hoặc bảo quản trong hộp kín, để ngăn mát tủ lạnh.

Công thức tham khảo ohnuts.

Đã thử nghiệm tại Kitchen Art Studio.



Với tôi, Đài Bắc (Đài Loan) vốn nổi tiếng với những bộ phim thần tượng, chợ đêm hay những khu mua sắm sầm uất. Sự pha trộn giữa hiện đại và cổ điển ở nơi đây làm tôi cảm thấy muốn khám phá nhiều hơn thành phố này, đặc biệt là ẩm thực Đài Loan với những món ăn đường phố thú vị. Tôi có thói quen không hay lập trình sẵn chuyến đi mà chủ yếu theo nguyên tắc khi thấy chỗ nào xếp hàng thì mình cứ thế mà đến thôi!

Nhật ký ẩm thực ở Đài Bắc



+ Dimsum tại Din Tai Fung

Điểm đầu tiên trong wishlist của tôi chính là món bánh bao Xiao long ba mềm mại, được đánh giá là bánh bao ngon nhất thế giới. Dù đến từ lúc mới mở cửa nhưng tôi đã là khách hàng thứ 99 rồi. Nhà hàng Din Tai Fung rất nổi tiếng, thực khách có thể nhìn thấy cả không gian nhà bếp có các bác đầu bếp đang nặn dimsum. Ở đây có hẳn một chiếc card nhỏ hướng dẫn cách ăn Xiao long bao sao cho đúng và ngon nhất. Hãy nhớ ăn khi còn đang nóng nhé!



+ Chợ đêm Sĩ Lâm

Nói về ẩm thực Đài Loan, không thể nào không nói đến đồ ăn đường phố ở những khu chợ đêm, trong đó có chợ Sĩ Lâm nổi tiếng. Phía đầu ngõ là mùi của món đậu phụ thối, vốn được đặt tên như vậy vì mùi không dễ ưa của nó nhưng khi nếm thì bạn có thể rất dễ nghiện chính cái mùi đặc trưng này. Xung quanh nào là trứng đúc hàu, bánh tiêu, đùi gà rán, ... đi một vòng chợ cũng đủ để ngất ngây và háo hức. Trong đó có món Potato Prince Cheese béo ngậy khoai tây và phô mai mà tôi đảm bảo bạn sẽ mê ngay lập tức.



+ Đài Loan với những món ăn đường phố

Ẩm thực Đài Loan luôn phong phú và đa dạng, trên mọi con đường lớn nhỏ luôn có những xe đẩy bán hàng, khi là chiếc kẹo hồ lô, khi là quầy quầy nóng hay kem và hoa quả. Các bạn chỉ cần chuẩn bị dạ dày và đi khắp nơi để thưởng thức thôi.





+ Điểm hẹn làng cổ Cửu Phần

Làng cổ Cửu Phần nằm trên sườn núi sát bờ biển. Ngôi làng cổ kính còn giữ lại nhiều nét kiến trúc xưa. Nói một chút về lịch sử của Cửu Phần mình có tra cứu thêm: Cửu Phần là thị trấn cổ trước cả khi người Nhật xuất hiện, và nó có tên gọi là Cửu Phần vì nơi đây là một ngôi làng bị cô lập và chỉ có 9 gia đình sinh sống, hàng hoá giao đến đây đều được yêu cầu chia làm 9 phần bằng nhau. Cửu Phần bây giờ là thị trấn phố núi náo nhiệt, bán nhiều đồ ăn và những đồ lưu niệm xinh xắn. Đây chính là cảm hứng để bác Miyazaki Hayao của Studio Ghibli vẽ nên Spirited Away (Vùng đất linh hồn) huyền bí kì ảo và lung linh. Và dù lịch sử của Cửu Phần không liên quan gì đến bộ phim hoạt hình nổi tiếng, nhưng tôi chắc rằng bạn sẽ cũng như tôi khi phát hiện ra rằng "Ồi, mình đã thấy cái này trong Spirited Away này!". Chính là hình ảnh bố mẹ của Chihiro chơng vãng khi thấy bát ngàn đồ ăn trước mắt!

Món kem đậu phộng có chút rau ngò thanh mát lạ miệng, hay món chè khoai ngọt vừa phải, dù nóng hay lạnh khi ăn cũng khiến thực khách thích thú. Ngoài ra còn có món bánh bột lọc nhân măng xá xiu, kẹo vừng, cá viên chiên cũng khá độc đáo.

Đến Cửu Phần, có một thứ không thể không trải nghiệm, đó là uống trà. Cảm giác ngồi uống ngụm trà, nhìn khói nghi ngút, phóng tầm mắt ra xa và khẽ run nhẹ vì gió rồi lại suýt xoa thật thích. Ah mei teahouse là một quán trà nổi tiếng ở Cửu Phần được trang trí rất xinh xắn. Tôi có thể dành cả buổi chiều thường thức không gian ở đây mà không hề chán.





+ Một bữa cơm đúng kiểu Đài Loan ở quận Da'an.

Cuối chuyến đi, khi đã ăn đủ thứ, đột nhiên tôi lại nhớ cơm mẹ nấu. Tình cờ chúng tôi cũng tìm được một cửa hàng cơm với đủ các món truyền thống của gia đình người Đài Loan. Đang bối rối khi xem menu chỉ toàn chữ Hoa thì may sao chúng tôi gặp được một bạn nhân viên người Việt. Bây giờ thì tôi đã biết cảm giác khi gặp người đồng hương nơi xa xứ, được nghe tiếng Việt thật là vui biết bao. Món gạo xào hay thịt rán đặc chất Đài Loan là món không thể bỏ qua ở đây.



+ Guabao và trà sữa trân châu tại bến GongGuan

Àm thực Dài Bắc quả thật rất đa dạng, một trong những món ăn gây ấn tượng với tôi trong chuyến đi này chính là Guabao - Bánh bao nhân dưa chua và thịt kho - thịt kho mềm quyện cùng vị chua của dưa như tan trong miệng thật thú vị. Cửa hàng lúc nào cũng đông khách xếp hàng. Ngoài ở đây còn có cả món canh hầm xương cùng giò rất ngon ngọt.

Ngày trong khu này, đối diện cửa hàng Guabao ngay đầu ngõ là Trà sữa xếp hàng nổi tiếng nhất Đài Bắc, ngay lần thử đầu tiên mình đã hiểu vì sao. Điều khác biệt ở cửa hàng này là phần trân châu họ sử dụng nhân đường mía thô cho vị thơm đậm nhưng không quá ngọt.





làm bánh với Anh Thơ

Bài viết: Hoa Thái

Là người sáng lập thương hiệu Mint cupcake từ cuối 2013, Đặng Anh Thơ đã mang tới thị trường một làn gió mới với mô hình chuỗi cửa hàng cupcake đang rất thịnh hành trên thế giới, tương tự như Georgetown Cupcakes ở Mỹ hay Hummingbird Bakery ở Anh. Những “tác phẩm” bánh của Thơ có nét rất riêng, tinh tế và xinh yêu. Nếu đã một lần thưởng thức, hẳn bạn không thể không trầm trồ về sự kết hợp khéo léo trong hương vị và trang trí của bạn ấy. Nếp đã may mắn thu xếp được một buổi hẹn với Anh Thơ tại bếp bánh. Không chỉ trò chuyện thẳng thắn mà bạn ấy còn chia sẻ với độc giả của Nếp công thức bánh tart kem trà xanh dừa rất ngon.

» Xin chào Anh Thơ! Điều gì gợi cảm hứng cho bạn mỗi khi làm bánh?

Mình bắt đầu việc học làm bánh vì luôn muốn có những món quà dành cho gia đình và bạn bè do chính tay mình làm. Từ những chiếc bánh vào mỗi dịp sinh nhật cho đến những lần tụ họp với bạn bè, mình luôn tự tay làm một chiếc bánh để mọi người có thể thưởng thức cùng nhau. Tự bao giờ những giây phút ấm áp như vậy đã trở thành nguồn cảm hứng cho mình mỗi khi mình làm bánh.

» Bạn có thích một nguyên liệu đặc biệt nào không?

Đối với mình chocolate có lẽ là nguyên liệu đặc biệt nhất trong baking. Chỉ với một nguyên liệu như vậy mà sự sáng tạo trong nó dường như là không có giới hạn, và vì vậy trở thành một bộ môn nghệ thuật vậy.

» Món bánh bạn yêu thích nhất là gì?

Món bánh mình yêu thích nhất có lẽ là cupcake bởi đó chính là món bánh đầu tiên mình làm và khơi dậy trong mình niềm đam mê với bánh trái. Đó cũng chính là món bánh đem đến cho mình một cuộc hành trình ý nghĩa, hứng khởi và nhiều đam mê mà mình luôn thầm biết ơn đã có cơ hội để đi trên cuộc hành trình đó.

» Bạn có bí quyết nào dành cho những người mới làm bánh?

Bí quyết mình rút ra được từ bản thân có lẽ là sự kiên trì và bình tĩnh. Bản thân mình trước kia

không phải là người khéo léo và thường thất bại với ngay những công thức bánh cơ bản nhất. Về sau, mình nhận ra rằng chính vì mình luôn sợ chiếc bánh trong lò sẽ hỏng mà nóng lòng mở lò hay cuống lên khi thấy whipping cream đánh mãi không đứng, nên những chiếc bánh đó không được hoàn thiện một cách tốt nhất. Hãy bình tĩnh quan sát và cảm nhận nguyên liệu, thành phẩm của bạn từ màu sắc, cảm giác, kết cấu để rút ra kinh nghiệm và hãy luôn kiên trì bởi không phải ai cũng có thể thành công ngay từ lần đầu tiên.

» Bạn dự đoán xu hướng bánh ngọt trong năm 2017 sẽ như thế nào?

Mình tin rằng lý thuyết (philosophy) và nguyên liệu của Nhật Bản đang thay đổi diện mạo của xu hướng bánh ngọt trong những năm gần đây và sẽ càng mạnh mẽ hơn trong năm 2017. Chúng ta sẽ không chỉ còn bắt gặp những nguyên liệu quen thuộc như bột matcha nữa mà còn là trái yuzu, hoa anh đào muối hay những nguyên liệu cao cấp hơn như phô mai và sữa từ Nhật Bản. Cách làm bánh của người Nhật cũng luôn chú trọng về sự tinh tế trong hương vị và kết cấu của bánh để người thưởng thức có thể cảm nhận trọn vẹn nhất. Trái với bánh từ Pháp hay Mỹ thường rất ngọt và chú trọng vào tính “chính thống” trong kỹ thuật, người Nhật luôn sáng tạo không ngừng trong cả cách làm, hương vị và nguyên liệu. Mình tin đây chính là nơi khởi nguồn mới cho những xu hướng mới trong những năm tới.

» Cảm ơn Thơ đã dành thời gian cho Nếp!

bánh tart kem trà xanh dừa

Công thức:

Anh Thơ

Ảnh, Stylist:

Kiyoshi Jiro

Địa điểm:

Kitchen Art Studio

Dụng cụ:

Khuôn tart chữ nhật 25cm x 10cm, gồm nướng bánh, chày cán bột, tô trộn.

Nguyên liệu (8-10 phần ăn)

Để bánh:

- 175g bơ nhạt, cắt hạt lựu
- 290g bột mì đa dụng, rây mịn
- 35g bột hạnh nhân
- 30g cơm dừa
- 3g muối
- 110g đường bột (icing sugar)
- 1/2 thìa cà phê (tsp) tinh chất vani
- 4 lòng đỏ trứng gà

Nhân kem trà xanh dừa:

- 1/2 tsp bột trà xanh
- 20g sữa cốt dừa
- 75g socola trắng
- 150ml kem tươi (whipping cream)
- 20g bơ nhạt

Trang trí:

- 15g sữa cốt dừa
- 70ml kem tươi
- 7g đường

Cách làm

Để bánh:

- Dùng dụng cụ dầm bơ hoặc máy đánh trứng phối hợp ở tốc độ thấp đánh bơ, muối, bột mì cho tới xốp. Lưu ý: không đánh quá lâu làm bột bị chai, cứng.
- Thêm bột hạnh nhân, đường bột, trộn tiếp ở tốc độ thấp đến khi các nguyên liệu vừa quện đều. Thêm vani, trứng và trộn ở tốc độ trung bình cho hỗn hợp đồng nhất.
- Vẽ bột thành khối tròn, bọc kín màng thực phẩm. Để lạnh ít nhất 2 tiếng hoặc qua đêm trước khi dùng.
- Bột đã trộn, chưa nướng có thể bảo quản ngăn đá tới một tháng, và ngăn mát trong 3 ngày.

Nướng:

- Quét bơ, rây bột chống dính khuôn.
- Cán bột mỏng đều cỡ 3mm, nhẹ nhàng lót đều vào đáy khuôn cho kín các cạnh. Lưu ý: Ráp bột kín các góc thành khuôn.
- Để cả khuôn vào tủ lạnh nghỉ khoảng 1 tiếng.
- Bật lò nóng 160°C.
- Lấy khuôn bánh khỏi tủ lạnh, dùng đầu dĩa chạm lỗ ở để bánh, lót giấy nến, đổ hạt gום hoặc gạo chặn giấy nến. Đặt khuôn vào lò nướng trong khoảng 15 phút, cạnh bánh vàng nhẹ. Bỏ giấy nến, hạt gום nướng ra, nướng tiếp khoảng 5 - 15 phút cho đế bánh vàng đều. Lấy khuôn bánh ra để nguội trong khuôn 5 phút. Tháo khuôn, để nguội trên giá phơi bánh trước khi dùng.

Nhân kem:

- Cho các nguyên liệu vào bát chịu nhiệt, đun cách thủy cho tan chảy, mượt mịn, đổ vào để tart
- Giữ lạnh 1 tiếng ở ngăn đá cho cố định nhân trước khi rắc trang trí.

Trang trí:

Đánh bông hỗn hợp kem tươi, đường, sữa cốt dừa. Bỏ hỗn hợp kem vào túi bắt kem và sử dụng đui tròn hoặc đui cánh hoa để trang trí. Dùng dừa nạo to (như dừa dứa để làm nút) trang trí kèm.



nếp chọn



trà hoa

Thiên nhiên thật hào phóng ban tặng con người những sản vật quý giá nhưng đôi khi cuộc sống bận rộn khiến ta đã lãng quên nó. Có gì ý nghĩa hơn là mùa xuân này hãy dành tặng cho người mình yêu thương một món quà sức khỏe như hộp trà xinh yêu do chính bạn tự pha trộn!

Trong công thức dưới đây, bạch trà, nam việt quất, kỉ tử, cúc trắng, búp giấm đều là những siêu thực phẩm chống oxy hoá, giải độc, chống viêm, giảm căng thẳng tuyệt vời. Trà còn có hương vị dịu nhẹ, tươi mát cùng màu hồng trong như ngọc. Dành vài phút mỗi ngày để thưởng trà bạn cũng sẽ thấy cuộc sống thêm mới mẻ, thư thái và phong phú.

Dụng cụ:

Thìa đồng, lọc trà, tách trà, túi hoặc lọ thủy tinh kín

Nguyên liệu:

- 40g bạch trà
- 4 thìa canh (tbsp) nam việt quất sấy khô
- 3 tbsp kỉ tử
- 4 tbsp hoa cúc trắng sấy khô
- 2 tbsp hoa búp giấm (hibiscus) sấy khô

Cách làm:

- Đong và trộn đều tất cả nguyên liệu trong một bát to.
- Cho hỗn hợp trà vào túi buộc kín hoặc lọ thủy tinh có nắp đậy kín.
- Pha trà: dùng 2 thìa cà phê (tsp) hỗn hợp trà hãm với 250ml nước nóng.





Bãi & Anh, Kiyoshi Jiro, The Panda's Flavor founder

maison
de
têt
décor

đến là
thương
/ đi là
nhớ



Khu ngồi đợi và uống trà chiếm trọn khoảng giữa căn phòng phía trong, được trang trí thêm những bức tượng gỗ tạo cảm giác thư thái cho người mới đến.



Tôi ghé lại quán Maison de Tết décor (Tết) vào một buổi trưa tháng Giêng, hôm đó trời mưa tầm tã. Những tuồng cơn mưa lạnh mùa đông sẽ làm tê tái đôi bàn tay còn chưa kịp chà vào nhau tìm kiếm chút hơi ấm. Nhưng cũng không phải chờ lâu, ngay khi bước vào căn biệt thự cổ, tôi đã cảm nhận được ngay sự ấm áp từ căn bếp đang hơi hắt hủi chuẩn bị những bữa trưa ngon lành cho các thực khách rôm rả trò chuyện ở tầng trên; từ những tách cà phê thơm, nóng được rang xay thủ công ngay tại nhà hàng hay từ chính nụ cười và đôi mắt rạng ngời của anh Pete - người tạo dựng và sáng lập nên "đế chế" Tết lifestyle collection luôn ngập tràn những điều thú vị này.

Cơ duyên của tôi với Tết là vào khoảng cách đây cỡ hơn 2 năm về trước. Tôi vẫn nhớ buổi sáng cuối tuần hôm ấy, cùng một người bạn, cũng là blogger ẩm thực ghé thăm Tết. Khi đó, Tết nằm gọn trong khuôn viên một toà biệt thự vườn nằm gần Phú Tây Hồ, cảnh quan xung quanh không có nhiều ấn tượng. Thời đó, giới trẻ còn đang sốt sắng với những cốc cà phê take-away hay những quán ăn thời thượng như The KAfe đang làm mưa làm gió thì việc một nhà hàng bistro cafe phong cách Âu rành rành, được khoác bên ngoài chiếc áo Việt Nam rất đời gần gũi và nằm lặng lẽ trên một con phố nhỏ mà dám chắc cả tháng trời tôi mới nghĩ đến cái việc lặn lội lên khu này lại khiến tôi thích thú.

Thế rồi Tết đổi địa điểm. Cũng vẫn nằm gọn trong khuôn viên một toà biệt thự cổ, nhưng lần này Tết được hưởng thêm cái khí trong lành nơi mặt Hồ Tây yên ả. Khuôn viên tầng 1 phía ngoài để những dãy bàn mặt đá hoa tiết đơn giản. Khu ngồi đợi và uống trà chiếm trọn khoảng giữa căn

phòng phía trong, được trang trí thêm những bức tượng gỗ tạo cảm giác thư thái cho người mới đến. Không gian tầng 2 của Tết có ban công rộng phóng tầm nhìn ra hồ Tây. Dù là mùa hè oi bức hay những ngày đông giá lạnh, việc ngồi ở bàn sát ban công đó luôn mang lại cho tôi một cảm giác thư thái nhẹ nhàng, đúng như triết lý mà anh Pete muốn gửi gắm vào Tết: mong muốn thực khách đến đây, tận hưởng, "sống chậm", bỏ ngoài đó những bon chen, xô bồ của cuộc sống đã quá gấp gáp và hối hả. Sống và làm việc ở Việt Nam 14 năm, một phần ba quãng thời gian đó giành cho công việc kinh doanh trên Sapa nên tôi không ngạc nhiên khi người con xứ Kangaroo lại trở nên nồng tình với vùng miền núi này đến thế. Tết vì vậy cũng được điểm xuyết các tấm khăn, nệm trang trí thổ cẩm hay một vài món đồ nội thất, ấm chén uống trà rất mộc.

Căn phòng nhỏ ở tầng 2 có một chiếc bàn gỗ kiểu cổ được vát 4 góc nhìn gần với 1 hình bát giác lạ lẫm, bàn được kê cạnh cửa sổ, nhìn ra là khu vườn với những khóm cây cao vút. Bạn cứ hình dung rằng, nếu trước mặt có những bụi chuối đặc trưng của làng quê Việt Nam, chéch phía trái xa xa là mặt hồ mang lại cảm giác nghỉ ngơi thư giãn tại một resort hay khu retreat nào đó. Phía cửa sổ cái bàn mà tôi thích ngồi thì mang lại cảm giác quen thuộc của Sapa và phía bên kia, nơi có một căn villa mới xây mang phong cách hiện đại sang trọng thì anh Pete hóm hỉnh ví như là đang nhìn ra Miami vậy.

Kể chuyện về quán ăn, về Tết mà lại không mảy may nói gì tới đồ ăn, thức uống thì nói như các bạn bây giờ... "thật là lỗi quá!". Niềm yêu thích với bữa sáng muộn kiểu Âu (brunch) có lẽ phần nhiều cũng là nhờ Tết. Này nhé, nào là những eggs benedict truyền thống, banana pancakes lạ miệng với sốt chanh leo, big meaty breakfast cho các meat lovers hay những âu salad to khổng lồ to hơn... Tất cả các nguyên liệu chế biến món ăn đều được sản xuất theo mùa tại nông trại địa phương, hoàn toàn tự nhiên, đúng tiêu chí "từ nông trại lên bàn tiệc" (from farm to table), đảm bảo khi chúng ta thưởng thức từng phần ăn đấy, từng hương vị riêng biệt, đặc trưng sẽ được vị giác đánh thức và từ từ cảm nhận lấy. Một phần không thể không nhắc tới là các món tráng miệng ngon lành. Bạn khó có thể ra về với một cái bụng no ấm hạnh phúc mà không thử Moist Chocolate cake hay Banana & Chocolate bread. Anh chủ có tâm Pete đảm bảo với chúng ta rằng các nguyên liệu bánh tại Tết đều là gluten free, tốt cho sức khỏe, chỉ vậy thôi cũng đủ cho ta bắt cảm giác "tội lỗi" mà làm gọn những miếng bánh ngon lành đắm sớt kia.

Có hai thứ khác tôi yêu thích ở Tết, đó là cà phê tự rang xay rất thơm, đậm đà và dòng nước rau củ ép lạnh (cold pressed juice) lành mạnh, bổ dưỡng. Ngược trở về hai năm trước, khi mà chúng ta vẫn còn đắm chìm trong những ly nước đầm vị siro sô các sắc màu thì tại "đế chế" này, Tết đã lặng lẽ phục vụ một dòng nước nhiều



Tôi luôn tin rằng trái tim của một ngôi nhà là căn bếp. Vì lẽ đó, tôi hi vọng Tết sẽ là trái tim của Hồ Tây, là căn bếp làng...

Tất cả các nguyên liệu chế biến món ăn đều được sản xuất theo mùa tại nông trại địa phương, hoàn toàn tự nhiên, đúng tiêu chí "từ nông trại lên bàn tiệc"



màu khác, thơm ngon, tự nhiên và tốt cho sức khỏe, để rồi thứ nước uống nhiệm màu ấy cứ dần chinh phục từng lượt khách đến qua từng tháng, từng năm... cho đến khi cả thiên hạ đang vỗ oà trong những xu hướng ăn khỏe, ăn lành mạnh thì họ chợt giật mình khi Tết đã đón đầu trước một thời gian khá dài. Nói qua về cà phê của Tết, với một đứa không phải là dân cupping, drifting như tôi thì cũng khó có thể phân biệt được các dòng cà phê đa dạng đa chủng loại như ở Tết. Người ta thường bảo với nhau rằng, phương Tây họ uống cà phê là uống lấy cái hương cà phê, dân Việt chúng ta ngồi ngoài vỉa hè là đang uống cái nước cà phê. Chà trách mà nhiều ông cứ luôn mồm chê cà phê Tây nhạt toẹt là vậy. Ấy vậy mà, cà phê của Tết lại đặc biệt hơn, thưởng thức cà phê Tây (chính xác ra là cà phê pha kiểu Ý) với hương thơm nhẹ nhàng nhưng tôi vẫn cảm nhận được cái đậm, cái nồng đặc trưng của hỗn cà phê Việt. Tất cả quên vào nhau, như một bản phối ngẫu nghệ thuật nhiều cảm xúc. Đó cũng là những gì của Tết mà tôi đã mang theo mình bấy lâu... Đó cũng là lí do vì sao mà Tết dần được biết đến và đón nhận như một trong những quán đáng ghé thăm nhất ở Hà Nội.

Quay trở lại câu chuyện ban đầu của tôi, cái buổi trời mưa hôm ấy, tôi có hẹn với Pete qua chụp cho anh món ăn mới, dự định sẽ phục vụ vào đợt mùa Xuân. Thời tiết những ngày đông ở Hà Nội nhiều khi đông lạnh như một cô gái yêu kiều, sẵn sàng hôn đổ bất cứ lúc nào, thậm chí đôi lần đôi ba ngày sụt sùi khiến con người ta cũng đến nỗi lòng. Nhâm nhi tách latte nóng, đứng nép bên bậu cửa đang hút từng cơn gió rét của Hồ Tây, người con Úc trót yêu đất Việt ấy vẫn tất bật chuẩn bị, chăm chút cẩn thận cho đứa con tinh thần, món ăn mới để chuẩn bị còn "khoe" với tôi. Sắn chút vẫn còn cái mưa rét của mùa đông ngoài kia còn chưa ráo bát, chúng tôi ngồi trò chuyện đôi chút về Tết, một nơi đối với tôi giờ có thể nói rằng: "đến là thương, đi là nhớ".



[Anh Pete |
người tạo dựng và sáng lập nên
"đế chế" Tèt Lifestyle Collection

Anh Pete ơi, ý nghĩ đầu tiên của anh về Maison de Tèt décor là gì vậy? Mong muốn của anh lúc mở Tèt là gì và tại sao lại là "Tèt"?

Với tôi, Maison de Tèt décor là một nơi dành cho bạn bè và những gì ấm áp, một nơi mà mọi người có thể tìm thấy những món ăn ngon, cùng trò chuyện trong bầu không khí ấm cúng. Tôi mong Tèt là một nơi mọi người luôn được đón chào và cảm thấy thoải mái khi đến nơi này. Nhớ lại thời tôi còn ở nhà bà tôi, căn bếp luôn toả ra mùi thơm ngào ngạt của những món ăn ngon, hay những chiếc bánh luôn được nướng mỗi để trên bàn ăn, một ấm trà được đun khê lửa trên bếp củi... Tôi luôn tin rằng trái tim của một ngôi nhà là căn bếp. Vì lẽ đó, tôi hi vọng Tèt sẽ là trái tim của Hồ Tây, là căn bếp làng... cũng bởi vì nếu bạn chăm sóc bữa ăn cho mọi người tử tế, họ sẽ cảm thấy được quan tâm, khoẻ mạnh và hạnh phúc. Cái tên Maison de Tèt décor được lấy cảm hứng từ những kỳ nghỉ Tết m lịch của Việt Nam. Đối với người Việt thì đây là quãng thời gian quan trọng nhất trong năm; là thời điểm cho những món ăn ngon, những người bạn tốt, gia đình quây quần sum họp. Tôi muốn mang cái cảm giác đó tới mọi người vào tất cả mọi ngày, kể cả hương vị món ăn nhà làm hay các đồ thổ cẩm, gốm sứ và tác phẩm điêu khắc đều từ xưởng sản xuất riêng của chúng tôi.

Năm bắt xu hướng ăn uống lành mạnh từ nhiều năm về trước, anh nhìn nhận xu hướng này thời điểm hiện nay như thế nào so với trước kia?

Người Việt đang ngày càng sử dụng nhiều hơn các sản phẩm hữu cơ và lành mạnh một phần do mối quan ngại đối với an toàn thực phẩm đang ngày càng được chú trọng đối với bản thân cũng như gia đình họ. Tèt do đó tập trung vào giới thiệu các món ăn với nguyên liệu hữu cơ lành mạnh, trong đó phần lớn rau xanh được thu hoạch từ các nông trại hữu cơ.

Ưu tiên hàng đầu của anh khi mở Tèt là gì? Yếu tố nào theo anh cần phải quan tâm nhất?

Một trong những ưu tiên hàng đầu của Tèt là "sống chậm lại", điều này nghe có thể kì lạ đối với một quán cà phê, nó không phải hàm ý là phục vụ người ta ăn uống một cách chậm chạp mà ý đồ chính nhằm kết nối lại cuộc sống của con người thông qua những món ăn hữu cơ lành mạnh và những cuộc nói chuyện ý nghĩa. Cuộc sống của chúng ta ở Hà Nội quá đổi bận rộn và việc sống chậm lại, ra ngoài hít thở không khí và chăm sóc hồi phục cho bản thân trở nên rất quan trọng. Đó là lí do vì sao Tèt luôn được chế biến tươi nguyên chỉ sau khi thực khách đã gọi món, không có thứ gì được chế biến sẵn, điều đó cũng có nghĩa là thực khách sẽ phải đợi lâu hơn nhưng đổi lại chúng tôi đảm bảo bạn sẽ được thưởng thức những món ăn tươi nguyên và ngon lành.

Có vẻ như anh đang xây dựng một hệ sinh thái xung quanh Tèt, bắt đầu với dòng cà phê rang xay tại nhà, và rồi cả khu nghỉ dưỡng và nông trại hữu cơ Fragrant Path... Vậy anh có kế hoạch nào trong tương lai gần để mở rộng "đế chế" mà như anh đã từng gọi là "Tèt Lifestyle Collection" này không?

Chúng tôi luôn để ý tìm kiếm những concept mới và thú vị. Thời gian qua, Tèt đã thu hút được một lượng khách đông đảo tại Hà Nội, do đó đã tới lúc chúng tôi quay lại thị trấn Sapa cùng với đứa con tinh thần mới nhất "Maison de Sapa", dự kiến sẽ mở cửa vào ngày mồng 4 Tết. Maison de Sapa sẽ mang trải nghiệm của Tèt về với vùng miền núi này, song với quy mô lớn hơn. Tôi đang rất hào hứng được trở về với Sapa sau 3 năm nghỉ ngơi, từ thời điểm chúng tôi đóng cửa khách sạn đầu tiên "Sapa Rooms" vốn đã trở thành biểu tượng trong những năm từ 2006 đến 2014. Sapa đã thay da đổi thịt trong mấy năm qua. Việc trở về lần này thực sự sẽ rất thú vị và chúng tôi thực sự vui mừng vì có thể mở cửa ngay đúng dịp Tết sắp tới.

Theo như tôi quan sát thì dường như khách hàng của anh chủ yếu là người nước ngoài, anh có kế hoạch gì nhằm thu hút thêm người dân bản địa tới Tèt không?

Thực ra Tèt hiện nay đang phân hoá dần giữa khách bản địa và khách nước ngoài tuy theo ngày. Chúng tôi rất vui khi thấy cộng đồng người Việt yêu thích Tèt cũng như truyền tai nhau về chất lượng đồ ăn thức uống của quán qua các kênh truyền thông xã hội, điều này đã khiến quán được cộng đồng người Việt biết đến nhiều hơn. Chúng tôi luôn tâm niệm về sự "có qua có lại". Nếu bạn mang đến cho người dùng những món ăn và thứ cà phê ngon lành, họ sẽ tiếp tục lan truyền các thông tin tích cực về quán qua các kênh truyền thông xã hội và mời gọi nhiều người cùng chỉ hướng tới quán ăn đáng yêu của chúng tôi.

Tôi được biết anh luôn chuẩn bị một số món ăn hoặc các sự kiện mỗi mỗi tháng. Nhân dịp Tết cổ truyền Việt Nam sắp tới, anh đã có kế hoạch gì cho đợt đó chưa?

Ngày 15 vừa qua là phiên chợ Maison cuối cùng của chúng tôi trong thời điểm cuối năm này với các gian hàng được lấy cảm hứng từ Tết cổ truyền của Việt Nam. Được tổ chức vào ngày Chủ nhật thứ hai hàng tháng, đây là sự kiện cộng đồng nhằm kết nối hàng loạt các nghệ nhân và các gian sản phẩm được làm tại địa phương và bán tại địa phương. Mặt hàng rất đa dạng từ thời trang, đồ thủ công mỹ nghệ, đồ trang sức, đồ cổ, sản vật hữu cơ và nhiều mặt hàng khác... Khách hàng có thể trò chuyện trực tiếp với các nghệ nhân, những người tạo nên các sản phẩm và chọn mua một vài món quà tuyệt vời trong bầu không khí hết sức đặc sắc của địa phương. Người mua cũng có thể tranh thủ tận hưởng ánh nắng chiếu, nhâm nhi tách cà phê trên ban công riêng tư của quán ăn hay nhấm nháp từng miếng ngon lành từ thực đơn hữu cơ lành mạnh của chúng tôi và thưởng thức đồ uống cùng bạn bè.

Cám ơn anh Pete, có lẽ tôi sẽ chuẩn bị chụp ngay và luôn, không thể chờ nổi món ăn thơm ngon của anh thêm một giây phút nào nữa rồi!

Ức gà nướng bỏ lò với măng tây, cà chua bi, tiêu Phú Quốc

Ăn lành mạnh. Ăn hữu cơ. Ăn thực phẩm bản địa và theo mùa. Đó là thông điệp Maison de Tết décor muốn gửi gắm thông qua những món ăn nhà hàng chuẩn bị. Chúng tôi tin rằng điều này tốt hơn cho sức khỏe của thực khách cũng như môi trường sống. Món Ức gà nướng bỏ lò với măng tây, cà chua bi, tiêu Phú Quốc dưới đây giống như một tia nắng mới lên sau những ngày đông ảm đạm; mộc mạc, giản dị mà tươi sáng, tinh tế kết hợp những giá vị đặc trưng của Việt Nam. Rất vui được giới thiệu với các bạn món ăn đậm chất Maison de Tết décor trong dịp đầu xuân này.

Dụng cụ:

Nồi nhỏ để dày, dụng cụ nghiền khoai tây, khay nướng bỏ lò.

Nguyên liệu (2 phần ăn):

- 2 miếng ức gà ngon, còn nguyên da (nên dùng gà hữu cơ)
- 16 ngọn măng tây, bỏ phần cuống già
- 15 quả cà chua bi, bổ đôi
- 5 nhánh hương thảo tươi (rosemary)
- 1 nhúm muối hồng Himalaya
- 1 nhúm muối tiêu Phú Quốc
- 1 nhúm hỗn hợp bột hồi, thảo quả, quế Sapa
- Dầu oliu
- Vang trắng
- Dấm balsamic

Khoai tây nghiền:

- 400g khoai tây tươi
- 20g bơ nhạt
- 50ml sữa tươi.

Cách làm

Nướng thịt:

- Bật lò nướng sẵn ở 200°C.
- Cho phần thịt ức gà vào bát to.
- Thêm măng tây, cà chua bi. Tuốt lấy phần lá của 3 nhánh hương thảo, ướp với thịt cùng 2 nhánh nguyên hương thảo.
- Ướp thêm muối, tiêu đen. Thêm dầu oliu cho thấm đều các nguyên liệu giúp gà nướng không bị khô và đậm hương vị Địa Trung Hải.
- Dàn đều cà chua và măng tây vào khay nướng, xếp thịt gà và rải hương thảo lên trên. Nêm muối nếu cần. Rưới một chút rượu vang trắng lên hỗn hợp.
- Nướng ở rãnh giữa khoảng 25-35 phút.
- Trước khi dùng, xúc một thìa lớn khoai tây nghiền vào giữa đĩa, đặt sốt khoai tây và măng tây lên trên, đặt miếng ức gà bên cạnh phần khoai nghiền. Rưới một chút dấm balsamic lên thịt gà. Ăn nóng.

Làm khoai nghiền:

- Gọt vỏ khoai, cắt hạt lựu cho đều.
- Luộc chín mềm khoai trên bếp lửa to vừa khoảng 15-20 phút.
- Đổ khoai ra rổ cho ráo nước.
- Đổ khoai trở lại nồi, nghiền nát. Tôi hay giữ một phần khoai vẫn còn miếng lớn nhón, hợp với gà nướng mộc mạc ở trên hơn. Thêm một nửa phần bơ, sữa, một chút muối hồng Himalaya và tiêu đen Phú Quốc.

Nghiền gần nhuyễn hỗn hợp một lần nữa, thêm phần bơ, sữa còn lại nếu cần. Nêm nếm vừa ăn.





sống

nồi nước của bà



Mỗi lần về quê, mình lại
đi cắt lá nấu nước gội đầu.
Việc ấy với mình, cũng
cần như ăn như thở.

Mình sẽ lấy cái rổ tre và cái dao nhỏ, ra góc vườn nhà bà Mon cắt một túm lá sả, hái mấy cái lá chanh ở sát bờ ao nhà bác Huyền, thông dong cấp rổ ra để cắt mấy cành hương nhu trắng, bẻ vài cọng lá tre, nhổ đôi ba bụi mần trâu và cắt lọn. Lần nào mình cũng lượn đi lượn lại nhìn xem có bụi hoa râm nào không. Mình biết là không còn, nhưng vẫn cứ tìm, như một thói quen đã có từ ngày còn bé, bà dẫn ra hái mấy cành hoa râm trắng muốt thơm thả vào. Đi hai vòng qua đoạn đê, rồi về hái vài cái lá bưởi già nữa là xong.

Rửa lá xong xuôi, xếp gọn vào xoong thì đi nhóm bếp. Lá gội đầu thì nhất định phải nấu bằng củi. Tiếp đó là màn khó nhất với mình: Nướng bỏ kết. Trước giờ, mình toàn nướng hồng. Thường thì cháy xù thành than, còn không thì lại lấy ra nhanh quá chưa kịp giòn gì cả. Giờ thì quen hơn, mình không nướng hồng quả nào. Bỏ kết chín giòn, bẻ nhỏ ra bỏ vào cái túi vải con con rồi cho vào nồi, còn không thì cứ bỏ vào luôn, tỉ mỉ công lọc nước thôi. Sắp xong nồi lá thì quay

ra nấu cơm. Đầu giờ chiều thức giấc, chui vào bếp, nhóm lửa, đợi nước sôi. Thường người ta sẽ để bếp đấy đi làm chuyện khác, còn mình thì luôn ngồi đó, đun củi vào, cời bớt tro ra, lâu lâu ném cái lá vào nghe lép lép. Mình thích mê mùi lá cháy, củi cháy thơm thơm. Một lúc, nghe có tiếng mấy giọt nước trào ra, rõ xuống xèo xèo là biết được. Nhắc nồi nước xuống, nhắm mắt lại và hít thật sâu mùi hương ấy vào cho căng đầy lồng ngực, nghe mồ hôi lấm tấm trên mặt, và nghe cả tuổi thơ tràn về.

Nước nguội bớt thì mang ra sân giếng gội. Việc chuẩn bị cũng y như chơi đồ hàng: lấy chậu nhôm nhỏ, gáo dừa và lược, cắt đôi quả chanh và hứng một chậu nước mưa để xả lại sau khi gội xong. Tóc mình gội với nước mưa/nước giếng/nước suối thì không sao, mà về thành phố gội nước máy y như rằng khô rít rít lại. Bỏ kết bỏ sẵn trong cái túi vải, lấy bóp ra hết bọt, đến lúc có một chậu nước vàng nâu sóng sánh thì mới ưng. Nhìn vào đó, thấy giòn gấc, thấy bầu trời, thấy cả một vùng kỷ ức.

Gội thì mình luôn để nước nóng đến mức sẽ luôn khê giật mình một chút khi dội gáo đầu tiên lên đầu, dội đi dội lại tới lần thứ hai, thứ ba là thành nóng vừa. Trong lúc gội, thấy nước nguội thì lại mức thêm một gáo nước từ trong nồi vào. Cứ thế, gội xong, nước đổ đi hăng còn ấm nóng cơ.

Gội xong thì xả lại với nửa quả chanh, rồi lần cuối với nước mưa là xong. Một cơn gió se lạnh thổi qua. Quấn tóc vào khăn, ngẩng lên thở một hơi, sáng khoai và nhẹ nhõm như vừa từ phòng xông hơi với cả spa ra ấy. Khi có thời gian, mình thích làm tuần tự như thế, chẳng việc gì phải vội. Nồi lá để lại tối còn nấu thêm được một lần nước tắm và ngâm chân. Sáng ngủ dậy, mở mắt ra đã nghe mùi lá. Mà mùi hương ấy lạ lắm, cổ người thì sẽ không thấy, mà để yên thì cứ vấn vít chung quanh.

Mỗi lần nấu nước gội đầu, mình luôn nhớ tới bà và mẹ. Nồi nước này giống như một món quà mà mình đã được trao, và mình cần nâng niu, chia



Ở dè có rất nhiều hương nhu trắng. Đây là mùi mà mình thích nhất trong nồi nước của bà. Nghĩ đến việc sau này chẳng có hương nhu nữa, mình đã gom một bọc hạt để mang vào vườn nhà bạn trồng, nay cắt cả cành để mang đi.



sẽ với người khác. Ngày xưa, cứ đến hè là mẹ cho mình về quê với bà ngoại. Bà hay dẫn mình vào vườn, ra dè cắt lá nấu nước gội đầu. Mình gọi quen, lên thành phố mẹ cũng nấu cho vậy. Hồi nhà mình chuyển vào Nam, bà còn làm hẳn một bao lá cắt nhỏ phơi khô để mình dùng dần. Đến lúc hết lá, phải chuyển sang dùng đầu gội, mình khổ sở mất một thời gian dài.

Bằng đi một thời gian, mình quen, cũng tìm mua đầu gội với các loại với mùi hương khác nhau và bao nhiêu công dụng hay ho in trên nhãn. Nồi nước của bà, và mùi thơm vấn vít trên tóc trên gối chỉ còn là kỷ niệm. Mình vẫn nhớ, nhưng nhịp sống bận rộn ở thành phố cứ cuốn mình đi. Chỉ thi thoảng về nhà bố mẹ ở Bà Rịa hay về quê thì mới lại nấu nước như ngày xưa, như một sự nhắc nhở thế thôi. Cho đến khi ra Hà Nội, biết đến VietHerb và dùng túi lá gội đầu, cũng như biết đến việc “sống thuận tự nhiên” thì mình quyết tâm không dùng đầu gội nữa. Gói lá khô để gội đầu của VietHerb tiện lắm, nhưng đến một lúc cảm thấy thế vẫn phí. Mình tiếc cái túi lọc, cái bao bì, cái dây thừng và cả công người đóng gói. Da đầu mình sau một thời gian chỉ dùng lá thì nay đã ổn định, dễ tính hơn, có gì gội vậy là được. Và quan trọng là, dù đồ của VietHerb tốt thật nhưng nếu có thể tự làm lấy mà dùng thì vẫn tốt hơn, tiết kiệm năng lượng. Thế là mình cắt lá ở dè phơi khô mang theo dùng. Chỉ cần mang theo bộ kết cứng bọc lá có vài loại, rồi đi đâu có thêm gì thì bỏ thêm vào thôi. Dùng quen rồi thì thấy thế đã là tiện lắm.

Ở dè có rất nhiều hương nhu trắng. Đây là mùi mà mình thích nhất trong nồi nước của bà. Nghĩ đến việc sau này chẳng có hương nhu nữa, mình đã gom một bọc hạt để mang vào vườn nhà bạn trồng, nay cắt cả cành để mang đi. Đang cắt nhỏ hương nhu mang phơi thì bác Huyền kể, đây là hương nhu ông ngoại mang về gieo hạt từ thời hợp tác xã, ra hoa thì sẽ thu nấu lấy dầu thơm. Lúc ấy, tự nhiên mình ở người ra. Lúc nay mình cứ nghĩ là tự nhiên ở dè có thể, hạt rụng xuống lại mọc thành cây, chứ chẳng bao giờ nghĩ là có ai mang về gieo cả. Sáng ra hỏi chuyện bà, mới biết ngày xưa thời hợp tác xã, ông ngoại là đội trưởng đội Vườn cây, phụ trách việc trồng trọt. “Hương nhu ông trồng”. Mình cứ nghĩ đến đó là lại tìm tìm cười. Mình không biết mặt ông ngoại, mà giờ tự nhiên thấy như thế đã biết ông từ lâu lắm rồi. Bà, mẹ, và mình đều gội đầu bằng hương nhu ông trồng mà. Thế là vừa phơi lá, vừa nghĩ, cảm ơn ông ngoại.

Có thể lần tới về, làng quê cũng thay đổi nhiều hơn. Nhà máy xây xong, hàng quán mọc lên, đồng lúa dần biến mất, con đê đã thành đường nhựa và sẽ chẳng còn những cây hương nhu trắng ven bờ. Không sao đâu, cháu không buồn nữa vì cháu đã mang theo rồi ông bà ạ. Cháu sẽ giữ, sẽ gieo, sẽ nấu nồi nước có mùi hương nhu trắng và kể chuyện ngày xưa ông đã gieo những hạt này ở ven dè, cây lớn ra hoa, bà đã nấu gội đầu...



duy trì vóc dáng trong ngày tết

Bài viết:

Health Coach Lê Thu Hương

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng cân nặng của chúng ta sau kỳ nghỉ lễ tăng trung bình 0.5kg. Tuy con số này khá khiêm tốn nhưng theo nghiên cứu mới nhất đăng trên The New England Journal of Medicine, phần lớn chúng ta không mất đi cân nặng đã tăng trong kỳ nghỉ lễ.

Đáng tiếc hơn là những người đang trong tình trạng thừa cân thì cân nặng tăng sau kỳ nghỉ lễ lại càng nhiều. Kết luận này dựa trên nghiên cứu về tình trạng tăng cân giữa các sinh viên đại học trong kỳ nghỉ lễ Tạ Ôn của trường đại học Oklahoma. Nghiên cứu cho thấy sinh viên có cân nặng bình thường tăng khoảng 0.25kg sau kỳ nghỉ, trong khi đó những sinh viên thừa cân (chỉ số BMI ≥ 25) lại tăng đến gần 1kg.

Tại Việt Nam, dù chưa có nghiên cứu chính thức nào về tình trạng tăng cân sau kỳ nghỉ lễ nhưng câu chuyện phổ biến nhất tại các phòng tập sau Tết là về tăng cân cũng đủ thấy chúng ta không nằm ngoài xu hướng chung này. Vậy có cách nào giúp bạn vừa thưởng thức trọn vẹn hương vị Tết vừa giữ gìn được vóc dáng hay không? Với những mẹo nhỏ dưới đây, hy vọng bạn sẽ trút bỏ được gánh nặng này:



Tránh tích trữ quá nhiều thực phẩm trong ngày Tết:

Việc tích trữ quá nhiều thực phẩm sẽ dẫn đến việc bạn phải cố gắng ăn nhiều hơn mức cần thiết tránh việc thực phẩm để lâu bị hỏng. Tính toán hợp lý lượng đồ ăn gia đình bạn cần trong dịp Tết dựa trên nhu cầu hằng năm sẽ giúp bạn không rơi vào tình huống bất ép mình tiêu thụ nhiều thực phẩm hơn nhu cầu của cơ thể.



Luôn nhớ phải uống đủ nước:

Vào mùa đông, chúng ta có xu hướng uống ít nước hơn do nhiệt độ xuống thấp và cơ thể ít đổ mồ hôi. Tuy nhiên, cơ thể người trưởng thành với cấu tạo từ 60% - 70% là nước vẫn rất cần được cung cấp đủ nước để giúp các chức năng trong cơ thể vận động trơn tru. Một lý do quan trọng không kém nữa là khi bị thiếu hụt nước, cơ thể có thể nhầm lẫn với tín hiệu là chúng ta đang đói, và vì thế dễ ra chỉ cần bổ sung nước cho cơ thể thì chúng ta lại nạp thêm năng lượng bằng những món ăn. Để bên mình một cốc nước ấm pha cùng với chút kỷ tử sẽ giúp bạn thêm hứng thú với việc uống nước vào mùa đông.





Không bỏ bữa: Lễ Tết là dịp chúng ta nướng chiều bản thân, cho phép mình được thức khuya, dây muộn và tình huống dễ xảy ra là bữa sáng bị bỏ qua và gộp chung với bữa trưa. Tuy nhiên, khi bạn đói, đường huyết giảm sẽ khiến bạn thèm ăn các thức ăn nhiều ngọt, nhiều mặn và tốc độ ăn cũng nhanh hơn bình thường. Những điều này hoàn toàn không có lợi cho việc duy trì cân nặng của bạn. Cơ thể chúng ta cần khoảng 30 phút để tín hiệu no từ dạ dày truyền lên não bộ. Khi ăn quá nhanh, bạn sẽ có xu hướng ăn nhiều hơn cần thiết và làm cho hệ thống tiêu hóa vốn đã căng kénh vì các món ăn trong kỳ nghỉ phải làm việc vất vả thêm. Vì vậy, dù dây muộn hãy chuẩn bị cho bạn một bữa sáng nhẹ như cháo yến mạch hay hoa quả ăn kèm vài loại hạt có sẵn trong ngày Tết như hạt hướng dương, hạt bí, hạt điều hay hạt dẻ cười. Duy trì ăn đều đặn 3 bữa chính trong ngày sẽ giúp đường huyết ổn định và việc duy trì cân nặng của bạn trở nên dễ dàng hơn.

Bắt đầu bữa ăn bằng các món rau xanh:

Chúng ta đều hiểu được tầm quan trọng của việc bổ sung chất xơ, vitamin và khoáng chất bằng rau củ, vì vậy chọn ăn các món rau trước tiên không chỉ giúp nạp vào cơ thể những dưỡng chất thiết yếu mà còn giúp giảm bớt không gian cho những món ăn béo ngậy trong ngày lễ. Các món rau trộn salad kết hợp giữa rau cải xoăn, cà chua, cà rốt và bắp cải tím với dầu oliu và quả bơ là cách rất tốt để bắt đầu bữa ăn của bạn.

Thường xuyên ăn các loại quả giàu chất xơ:

Ít vận động, ít uống nước cộng thêm việc tiêu thụ các món ăn nhiều tinh bột và dầu mỡ trong ngày Tết dễ khiến bộ máy tiêu hóa của bạn trở nên quá tải. Ngoài việc uống đủ nước và ăn nhiều rau trong bữa ăn chính, bổ sung các loại quả giàu chất xơ vào thực đơn ngày lễ sẽ giúp hệ tiêu hóa của bạn hoạt động dễ dàng hơn. Chất xơ sẽ giúp làm sạch đường ruột và giảm hấp thu mỡ, đạm, đường dư thừa trong cơ thể bạn. Táo, cam, bưởi, chuối là những loại quả nhiều nước, nhiều chất xơ và thường có sẵn trên mâm ngũ quả của người Việt, công việc bạn cần làm chỉ là đừng quên ăn chúng hàng ngày mà thôi.



Vận động:

Thực phẩm ưu tiên đối với sức khỏe chính là vận động cơ thể thường xuyên. Dành chút thời gian trong ngày nghỉ để tập luyện sẽ giúp cho cơ thể bạn không rơi vào tình trạng trì trệ và tinh thần của bạn cũng sẽ thoải mái hơn sau những ngày vất vả ngược xuôi chuẩn bị Tết.

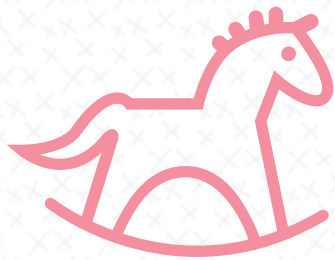


Tết là dịp khiến bạn dễ tăng cân nhưng lại cũng chính là lúc tốt nhất để bạn kiểm soát chất lượng thức ăn hàng ngày của bạn. Các hàng quán đều đóng cửa và những món bạn ăn đều đến từ căn bếp gia đình và sự lựa chọn thực phẩm thông minh của chính bạn. Với những mẹo nhỏ được chia sẻ ở trên, chúc các bạn vừa tận hưởng được những món ăn ngày Tết vừa duy trì được vóc dáng cơ thể.

Xem thêm tại
theheartlyhealth.com



mẹ & bé





vì cây to bắt đầu từ mầm nhỏ

Bài viết:

Nam Thi

Ảnh:

Minh Trang

Gặp chị Minh Trang lần đầu tại văn phòng của Mầm nhỏ trong một ngày cuối tuần đẹp trời, điều đầu tiên tôi ấn tượng khi nhìn thấy chị là phong thái nhanh nhẹn, vui vẻ và đầy năng lượng dù bận rộn với bé Daisy (4 tuổi) và bé Bánh Mì (11 tháng) cùng với công việc còn bộn bề của Mầm nhỏ. Dù có thể trả lời phỏng vấn qua email, nhưng chị vẫn thu xếp cho tôi một buổi gặp gỡ khi tôi tha thiết muốn nghe những chia sẻ của chị về “đứa con tinh thần” chị đang dành trọn tâm huyết.

> Xin chào chị, chị có thể giới thiệu nhiều hơn về bản thân mình ?

Xin chào độc giả Nếp!
Minh tên đầy đủ là Nguyễn Minh Trang, mọi người hay gọi mình bằng tên thân mật là Mẹ Daisy. Minh là người sáng lập ra Mầm nhỏ - không gian chia sẻ kiến thức, gắn kết yêu thương, và truyền cảm hứng cho các cha mẹ trẻ có con dưới 6 tuổi.

> Chị bắt đầu chia sẻ những kinh nghiệm nuôi dạy con từ khi nào ?

Bản thân của chị là người làm truyền hình. Trước và sau khi đi du học, chị đều làm truyền hình, chuyên môn của chị không liên quan đến con trẻ.
Tuy nhiên từ lúc chị có 2 bé, nhất là sau khi sinh bé thứ hai ở Việt Nam so sánh với việc sinh bé đầu tiên ở Mỹ, chị mới thấy ở Việt Nam thực sự rất thiếu kiến thức nuôi dạy, chăm sóc con, cách tương tác, nói chuyện với con và nhất là những thứ liên quan đến nguyên tắc đến tôn trọng, dạy con đọc lập. Một là mọi người không có nguồn thông tin, hai là do ảnh hưởng từ những quan niệm cũ, khiến mọi người chưa có ý thức dạy con, xây dựng nhân cách cho con từ sớm. Chị mới bắt đầu viết trên trang cá nhân của mình những kinh nghiệm từ bản thân chứ không đao to búa lớn gì cả. Chị cũng bắt ngờ khi được mọi người ủng hộ và hỏi han rất nhiều vì với nhiều bố mẹ nó dường như vẫn là những thứ xa lạ.

> Đồ phải chăng là nguồn cảm hứng để Mầm nhỏ ra đời?

Hai bạn nhỏ của chị là nguồn cảm hứng đầu tiên để chị tạo nên Mầm nhỏ.
Và một nguồn cảm hứng rất lớn nữa đó chính là các bạn nhỏ của tất cả mọi người, của những bố mẹ thường xuyên hỏi chị cách thức nuôi dạy con sao cho đúng.
Sau khi nhận được nhiều những ủng hộ của mọi người, chị nghĩ mình cần phải làm gì đó mang tính chuyên nghiệp hơn, đây cũng là dự định ấp ủ gần một năm trời. Lúc sinh bạn

thứ hai thì chị quyết định giảm thời gian làm truyền hình cho gia đình và lập nên Mầm nhỏ với mong muốn tập hợp được một nhóm cùng làm để thông tin xuyên suốt, đa dạng, phong phú. Cuộc sống bận rộn, mọi người ít có nhiều thời gian đọc sách, họ cần cái gì đó nhanh gọn, hiệu quả, bởi vậy Mầm nhỏ chia sẻ thông tin đa phương tiện tích hợp cả bài viết, clip...

> Vậy tại sao lại tên là Mầm nhỏ?

Mầm nhỏ là hình tượng đúng với những gì chị đang làm.
Nội dung của Mầm nhỏ đến là hướng dẫn cách chăm sóc trẻ từ 0 - 6 tuổi cho các bố mẹ. Độ tuổi này cũng là giai đoạn đầu tiên của cuộc đời, các bé cũng như những mầm cây nhỏ vậy. "Mầm nhỏ" cũng bắt nguồn từ nhan đề của một cuốn sách mà chị có tham gia đóng góp (Cuốn sách có tên "Cây to bắt đầu từ mầm nhỏ" của John Trần Hùng). Cây to thì luôn bắt đầu từ mầm nhỏ, miễn là ta chăm sóc cho mầm cây ấy một cách đúng đắn.

> Chị có thể chia sẻ cụ thể hơn về những nội dung mà Mầm nhỏ đang truyền tải cho các bố mẹ?

Trước hết là Mầm nhỏ hướng đến giáo dục nhân cách cho con. Những hiệu quả trong giáo dục không thể thấy được ngay, nhưng sẽ ngấm dần và thể hiện rõ trong từng giai đoạn lớn lên và phát triển.
Ở Việt Nam mình, nhiều gia đình hay mắng con "con là con, con phải nghe lời bố mẹ" hay "bố mẹ nói là đúng, con không được cãi". Vô hình chung như vậy sau này khi ra đời bạn ấy cũng sẽ tự ti, không dám đấu tranh hay thể hiện chính kiến của mình.
Ngược lại, với những bạn sống trong yêu thương, bố mẹ trân trọng, hướng dẫn đúng cách thì bạn ấy cũng sẽ nhận thức được giá trị bản thân, nhân văn, biết tôn trọng bản thân, tôn trọng người khác.

> Bên cạnh giáo dục về tinh thần, chắc chắn còn có giáo dục về sinh hoạt, thể chất?

Đúng vậy!
Theo dõi Mầm nhỏ trên kênh facebook hoặc youtube, mọi người có thể thấy Mầm nhỏ không chỉ hướng đến giáo dục nhân cách, mà còn từ những điều rất nhỏ bé trong sinh hoạt đời sống như đánh răng cho con, cho con ngủ, chơi với con...
Chị biết có rất nhiều bố mẹ biết mình đang làm sai, nhưng lại không biết thực sự phải làm

sao cho đúng. Và những clip hướng dẫn đó sẽ hỗ trợ mọi người.

> Nếu như có người bảo "cách thức nuôi dạy con của Mầm nhỏ là theo kiểu Mỹ, không phù hợp với cái chung ở xã hội Việt Nam", chị nghĩ sao?

Thực chất Mầm nhỏ không phải nơi tuyên truyền quảng bá tư tưởng nuôi con kiểu Mỹ. Chị không gọi đây là "blog mẹ Daisy" mà gọi tên chung là Mầm nhỏ bởi đây là kênh chia sẻ của nhiều mẹ, có cả các bác sĩ, chuyên gia nhiều lĩnh vực khác nhau, có những người đang sinh sống và làm việc ở các nước khác nhau, vì thế mà Mầm nhỏ không theo hẳn một kiểu nào nhất định.
Mục tiêu Mầm nhỏ hướng đến hành trình nuôi dạy con khoa học, tận hưởng niềm vui với con. Đưa ra những thông tin đúng đắn có giá trị khoa học, kinh nghiệm thực tế để các bố mẹ thấy mình sai ở đâu để sửa.
Mầm nhỏ cũng không xoay vào cái sai, thay vì nói "các bạn đánh con là sai rồi" thì Mầm nhỏ đưa ra những gợi ý để chơi với con 15 phút mỗi ngày hay cách giải quyết khi con nói dối...

> Liệu Mầm nhỏ có thể bao quát hết được các thông tin hay không?

Qua Mầm nhỏ, chị cũng muốn mọi người biết rằng Mầm nhỏ không phải kênh duy nhất, vì thế không thể bao quát hết được. Mầm nhỏ định hướng để bố mẹ tìm đến các kênh khác nữa cụ thể là sách. Mầm nhỏ thường xuyên giới thiệu các đầu sách hay dành cho các con và dành cho cả bố mẹ nữa.
Cả nhân chị thấy sách rất quan trọng, bản thân chị có được như ngày hôm nay cũng nhờ bố mẹ định hướng đọc sách từ bé. Vậy nên chị cũng khuyến khích mọi người xây dựng thói quen này cho con ngay từ khi còn nhỏ.
Còn với bản thân Mầm nhỏ, chị luôn chú trọng vào chất lượng nội dung, không cần phải tìm đủ mọi cách để lan tỏa, miễn là Mầm nhỏ luôn có những nội dung hữu ích, tự khắc nó sẽ sống.

> Mầm nhỏ có thể gợi ý những địa điểm du xuân để các bố mẹ có thể cho bé đi được không?

Sắp đến tết rồi, các bố mẹ hãy theo dõi Mầm Nhỏ để không chỉ nhận được những thông tin hữu ích mà còn được gợi ý những địa điểm vui chơi du xuân nhé!

Xin chân thành cảm ơn chị đã dành thời gian trò chuyện cùng Nếp!

đọc sách cùng bé



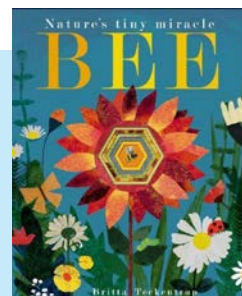
Spring is here

Cuốn truyện thiếu nhi "Spring is here" (Tạm dịch: "Xuân tới") bởi tác giả người Nhật Taro Gomi xoay quanh sự chuyển đổi của bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông rồi lại tới Xuân. Với cách kể chuyện bằng những mảng màu rực rỡ và cốt truyện vô cùng đơn giản, Gomi để cho người đọc và đặc biệt là trẻ thơ được vận dụng trí tưởng tượng của mình chứ không chú trọng vào những chi tiết phức tạp.

Cuốn sách mở đầu bằng một chú bò màu trắng trên nền hồng chói lọi, rồi tuyết tan, rồi cây cỏ đâm chồi nảy lộc trên thân chú... và mùa xuân tới. Đây là cuốn sách mà bạn có thể đọc từ đầu tới cuối, hay từ giữa, hay ngược trở lại. Qua những hình vẽ ngộ nghĩnh, trẻ nhỏ được giới thiệu về các mùa một cách tự nhiên và dễ hiểu. Thật khó để không nở một nụ cười sau khi lật tới trang cuối của cuốn sách này.

– Kim Anh –

BEE Nature's Tiny Miracle



Cuốn Bee- Nature's Tiny Miracle (Tạm dịch: Hành trình của chú ong cùng khám phá thiên nhiên tuyệt diệu) do nhà xuất bản Little Tiger Press (Anh) phát hành với phần lời của

tác giả Patricia Hegarty và tranh vẽ minh họa của Britta Teckentrup. Cuốn sách gồm 32 trang với những hình ảnh đẹp tươi sáng, sinh động kể về vai trò và hành trình khám phá thiên nhiên tuyệt diệu của ong. Lời văn giàu nhịp điệu dẫn dắt câu chuyện tựa như đang mô phỏng âm thanh của những cánh ong đang vỗ đập trong không trung hay tiếng báo hiệu nguồn mật hoa của đàn ong. Mỗi trang sách chính là một bức tranh nghệ thuật tràn ngập sắc màu của hoa cỏ, phần hoa và các con côn trùng có trên hành trình ngọt ngào đi kiếm mật của bầy ong. Sách được thiết kế bìa cứng và dùng giấy dày dặn nhưng cầm nhẹ tay. Ngoài ra những đường cắt đồng tâm xuyên suốt cuốn sách rất đẹp mắt và ấn tượng. Tổng thể, cuốn sách giống như một bó hoa rực rỡ, giúp gợi mở trí tưởng tượng, sáng tạo, hứng thú với vạn vật thiên nhiên ở các bạn nhỏ từ 2 tuổi nhưng người lớn cũng sẽ thấy thích khi theo dõi.

– Thanh Hoa –



nhật ký làm vườn

trồng cây gia vị

Nhóm cây gia vị rất đa dạng, bạn có thể trồng kết hợp nhiều loại rau gia vị với nhau, thậm chí xen kẽ với các loại cây khác, vừa giúp thu hoạch sản phẩm đa dạng, vừa tạo ra nhiều màu sắc, mùi hương cho khu vườn, đặc biệt hạn chế một số loại côn trùng gây hại cho cây. Nếu trồng cây quanh nhà mà diện tích hạn chế, bạn nên chọn các loại cây có kích thước phù hợp. Ví dụ để đuổi muỗi trong nhà, thay vì trồng sả bạn nên chọn cây hương thảo vì sả thường dễ nhánh nhanh và cần một diện tích lớn, trong khi hương thảo sinh trưởng chậm hơn, chiếm ít không gian hơn mà hiệu quả đuổi muỗi không hề kém sả. Trong một chậu bạn cũng có thể trồng kết hợp nhiều loại cây gia vị với nhau để tạo sự đa dạng.

Sau đây là các bước cơ bản để có được những cây rau gia vị tươi tốt cho căn bếp của bạn, vừa có tác dụng như những vị thuốc tự nhiên, vừa tạo hương thơm, làm đẹp không gian sống, còn giúp đuổi muỗi và côn trùng.

Cây gia vị là nhóm cây trồng cho thu hoạch củ, thân, cành, lá, hoa, quả, hạt được sử dụng làm gia vị cho các món ăn. Đa phần các cây trong nhóm này đều là các loại dễ trồng và chăm sóc, thậm trí chúng ta có thể “bỏ quên” việc chăm sóc chúng trong một thời gian dài mà chúng vẫn có thể sinh trưởng khoẻ mạnh

Bài viết:

Lạc

Ảnh:

Kiyoshi Jiro

Địa điểm:

Vườn cỏ thơm - Gia đình Bio



Bước 1: Chuẩn bị giống

Nhóm cây gia vị rất đa dạng về dạng cây, từ các loại cây thân thảo như hành, mùi, thì là... đến các cây bụi như hương thảo, húng,... và cả một số loại cây thân gỗ như măng tây, hoa hối, quế.... Vì vậy có nhiều cách để nhân giống, tùy vào từng loại cây mà ta lựa chọn cách nhân giống dễ dàng nhất.

Nhân giống vô tính (từ rễ, thân, củ...) thường cho cây con nhanh hơn như sả, hành, tỏi, gừng (trồng từ củ), hương thảo, bạc hà (giâm cành), chanh (chiết cành). Chọn các củ có các mắt to (đối với củ) và cành bánh tẻ - không quá già hoặc quá non (đối với giâm, chiết cành) để nhân giống.

Nhân giống hữu tính (gieo hạt) đối với các loại cây dễ thu hạt hoặc hạt dễ nảy mầm như ớt, mù tạc, rau mùi, ... Ngoài ra có một cách để rút ngắn khâu chuẩn bị giống đó là mua cây con từ các chợ quê, như vậy ta sẽ rút ngắn thời gian nhân giống (khoảng 20 - 30 ngày tùy loại).



Bước 2: Chuẩn bị đất

- Nếu trồng cây trong chậu: Trộn giá thể trồng cây theo tỷ lệ 3 phần đất, 1 phần phân giun và 1 phần xơ dừa, trộn đều rồi cho vào chậu, bề mặt giá thể cách miệng chậu khoảng 2 cm để khi tưới nước giá thể không bị vương vãi ra bên ngoài chậu. Có thể thay thế phân giun bằng các loại phân ủ khác, xơ dừa có thể được thay bằng các loại vật liệu tạo độ tơi xốp khác như trấu, rơm khô băm nhỏ...

- Nếu trồng trực tiếp trên mặt đất: Nếu đất tơi xốp, giàu mùn thì có thể trồng ngay mà không cần bón thêm loại phân bón nào khác. Nếu đất cần thì nên trồng các loại củ như gừng, nghệ, gừng... vì các loại cây này có thể sinh trưởng tốt trong điều kiện khô hạn, đất thiếu dinh dưỡng, nếu trồng các loại cây thân thảo nhỏ thì cần bổ sung phân ủ để tăng độ tơi xốp giúp cây con dễ thích ứng với môi trường mới.



Bước 3: Gieo/trồng

Đối với hạt giống và củ, bạn dùng tay hoặc dụng cụ tạo một hố nhỏ rồi đặt hạt hoặc củ vào, lấp một lớp đất dày khoảng bằng hai lần đường kính hạt/củ. Nếu giâm cành, chỉ cần cắm cành xuống đất sao cho phần cành chôn dưới đất dài khoảng 5 – 7 cm. Nếu trồng cây con, bạn cần tạo hố đủ để đặt vừa bộ rễ của cây, sau đó lấp đất sao cho cây được giữ chặt, không bị nghiêng ngã.



Bước 4 : Che phủ

Sau khi gieo trồng xong, bạn phủ một lớp vật liệu hữu cơ lên trên bề mặt đất để giữ ẩm. Vật liệu hữu cơ là những vật liệu dễ phân hủy, thường là các loại vật liệu từ thực vật như trấu, rơm rạ, cỏ khô, lá khô... Nếu gieo hạt thì nên lựa chọn trấu hun để che phủ vì khi hạt nảy mầm, các mầm cây dễ vượt qua lớp trấu hơn là qua các loại vật liệu có kích thước lớn và cứng như rơm, lá khô.



Bước 5: Tưới nước

Tưới nhẹ nhàng để tránh làm hạt giống, cây giống bị xô lệch hoặc đổ ngã. Nếu trồng rau trực tiếp trên mặt đất thì có thể dùng các loại bình tưới lớn hoặc vòi nước để tưới. Còn nếu trồng cây trong chậu thì bạn có thể dùng các loại bình tưới nhỏ, vừa thuận tiện cho việc tưới, vừa hạn chế tác động xấu đến cây.



Ngoài ra, hầu hết các loại cây gia vị không phải là cây nội thất, không thích hợp với môi trường trong nhà vì vậy bạn không nên trồng những cây này trong nhà. Thay vào đó bạn nên tận dụng các vị trí thoáng khí và nhiều ánh sáng như hiên nhà, ban công, cửa sổ...

Để cây gia vị phát triển một cách tự nhiên nhất có thể, góp phần bảo vệ hệ sinh thái và bảo vệ sức khỏe của chính chúng ta, bạn lưu ý lựa chọn giống bản địa, tích cực che phủ mặt đất, hạn chế đào xới và quan trọng nhất là không bón phân hóa học, không phun các loại hóa chất cho cây.

Chúc bạn có vườn gia vị tươi tốt quanh năm!



một ngày làm hương thảo mộc

Bài viết:
Thanh Hoa

Ảnh:
Mai Lân

Stylist:
Vietx



Hương (nhang) rất đời thân thuộc và in sâu vào tâm trí mỗi người con đất Việt. Mỗi dịp năm hết tết đến, khói hương quện với đất trời làm nên vị của quê hương, của Tết. Bất chợt những khi đi ngang qua một nhà làm hương, tiềm thức tôi lại ùa về mùi hương nhang thoang thoảng khắp ban thờ ông bà tổ tiên mỗi dịp cúng giỗ, ngày rằm mừng một.

Lại nhớ thửa bé cứ đến mùa hồng xiêm, ông nội tôi hay đốt nhang trong chum để giấm chín hồng. Lũ trẻ chẳng có việc gì ngoài ngày ngày ngó vào chum vài lần sốt ruột chờ hồng đã ăn được chưa. Tôi không thể quên mùi hương thơm thật ấm áp và vui sướng dạo đó.

Những ngày cuối năm, tình cờ dừng chân ở phố Tô Lịch, tôi bất chợt như tìm lại được ký ức tuổi thơ qua mùi hương tự nhiên quen thuộc ấy. Theo khói ấm áp, thanh khiết lan trong gió, tôi đã dừng chân ở cửa tiệm Gia đình Bio. Và từ đây, hành trình khám phá về nghề làm hương thảo mộc truyền thống của tôi bắt đầu.

Khát vọng nuôi dưỡng một tinh thần khoẻ mạnh

Thật may mắn, người đưa tôi đi suốt hành trình này là chị Nguyễn Thu Trang - người sáng lập Gia đình Bio và sáng tạo dòng Hương Thảo Mộc. Làm hương vốn là nghề truyền thống trong gia đình chị. Tuy nhiên quyết định phát triển dòng hương sạch của chị đến như một cái duyên tình cờ hơn hai năm về trước. Khởi nguồn từ một dự án bảo tồn không gian văn hoá, chị Trang bắt đầu tìm tòi, suy nghĩ về một sản phẩm kết nối giá trị truyền thống với văn hoá đương đại. Và nghề làm hương đã gắn bó với chị chính thức từ đó. Chị chia sẻ, bảo tồn truyền thống là trách nhiệm nhưng nuôi sống một tinh thần khoẻ mạnh và thanh sạch là khát vọng lớn hơn nhiều. Không muốn đi theo lối làm hương từ mùn cưa, xơ dừa tẩm hoá chất đang tràn lan khắp thị trường, chị Trang bắt đầu làm hương liệu từ chính cây cỏ trong vườn của mình. Từ bao bì đóng gói tới sản phẩm đều mộc tự nhiên như vốn có mà không tô nhuộm nhân tạo.

Đã từng sống và làm việc một quãng tuổi trẻ ở nền văn hóa khác, chị Trang cho hay hương được sử dụng rộng rãi cho nhiều mục đích. Rất dễ nhận thấy, hương xuất hiện từ không gian nghi lễ tôn giáo cho tới tác dụng thanh lọc không khí, thậm chí hương còn giúp tinh thần hưng phấn, thư thái, tác động vào tâm thức trong tập luyện thể chất (yoga) và thực hành thiền định.

đem lại cảm giác thú vị có giá trị từ rất lâu đời, và ngày càng nhiều người đang nhận ra vai trò không thể thiếu của hương thảo mộc cùng với sự phổ biến tăng dần của luyện tập thiền, yoga. Các du khách nước ngoài đến Hà Nội, dừng chân trước cửa cũng tại mùi hương, họ bị mê hoặc và thuyết phục trồng những sản phẩm quà tặng từ hương ở đây.

Với người Việt, mỗi nén hương được thắp lên là một nét đẹp thiêng liêng thể hiện văn hóa tâm linh, lòng tôn kính của mỗi cá nhân với ông bà, tổ tiên, một niềm tin bất diệt trong tín ngưỡng truyền thống. Hương khói tạo nên không gian ấm cúng, thể hiện sự gắn kết cũng như lời ước nguyện của mọi thành viên trong gia đình.

Với người Việt, mỗi nén hương được thắp lên là một nét đẹp thiêng liêng thể hiện văn hóa tâm linh, lòng tôn kính của mỗi cá nhân với ông bà, tổ tiên, một niềm tin bất diệt trong tín ngưỡng truyền thống.

Làm được rọ vẹng hương tưởng đơn giản nhưng không phải vậy. Nghe hương phụ thuộc nhiều vào thời tiết. Từ lá nguyên liệu đến hương được se xong đều phải chờ ngày nắng thật vàng mới được đem phơi trong gió trời, hương mới khô ráo, giữ được mùi thơm lâu, có màu đẹp mắt. Nếu nắng to một ngày hương sẽ khô, trời râm phải mất hai đến ba ngày. Vì thế quá trình làm một mẻ nhang ở đây tốn thời gian gấp hai, ba lần so với thông thường.





Từ lá nguyên liệu đến hương được se xong đều phải chờ ngày nắng thật vàng mới được đem phơi trong gió trời, hương mới khô nỏ, giữ được mùi thơm lâu, có màu đẹp mắt.

Để làm ra những nén hương chất lượng và có mùi hương dịu nhẹ, phảng phất lâu, người thợ phải trải qua nhiều công đoạn khá vất vả, tỉ mỉ và đặc biệt chú ý đến khâu tuyển chọn nguyên liệu. Thành phần làm hương (thường gọi là vị) hoàn toàn không sử dụng hoá chất mà có nguồn gốc từ các loại thảo mộc như ngũ vị thuốc Bắc với quế chi, thảo quả, nụ tòng, đinh hương, hoa hồi. Ngoài ra còn có cả vỏ bạch đàn, trầm, tòng bạch chỉ... tới hơn 40 loại khác nhau. Tất cả được đem xay nhỏ thành bột riêng từng loại rồi pha trộn theo công thức bí truyền của mỗi nhà để cho ra những mùi hương và màu sắc đặc trưng. Đặc biệt, gia đình nào cũng giữ cho mình một công thức riêng nên vị hương mỗi nhà mỗi khác. Ngày xưa các cụ ông cụ bà kỹ tính, khi đã thấp quen hương của nhà nào, dù ở kẻ chợ cũng phải lặn lội tận Hưng Yên đặt cho bằng được hương Cao Thôn để dùng dần quanh năm. Hương truyền thống được nhuộm chân, nhuộm giấy bọc từ màu bột đá tự nhiên, màu sắc rất thủ công, hỗn nhiên và rực rỡ. Que nhang truyền thống cuộn được tàn ngắn hay dài là do tre cắt có đủ độ dẻo, đủ nỏ hay không, nhưng dù có dẻo đến mấy cũng không thể cuộn tàn xoắn xuýt từ chân đến ngọn, vì thị hiếu mà có thời kỳ phong trào trào thấp hương hóa chất (hương cuộn tàn) phổ biến khắp mọi nơi. Những nghệ nhân ở làng cũng muốn nhấn nhủ: thấp nên nhang thơm cốt ở cái tâm, lòng thành chứ không phải tàn hương có cuộn nhiều hay ít.

Ngày nay, tuy có sự hỗ trợ của máy móc nhưng không ít hộ gia đình vẫn lựa chọn cách làm hương truyền thống. Từ pha trộn nguyên liệu, se,

nén, phơi, đóng gói đều làm bằng phương pháp thủ công để sản phẩm được đều, đẹp và chất lượng. Hương ở đây khi thấp có mùi thơm đặc trưng, nhẹ mà thanh, không sục nồng, không cay mắt nhưng lại phảng phất rất lâu.

Đến đây tôi mới biết hương cũng có nhiều loại: Từ hương xạ, hương trầm truyền thống, hương vòng, hương bài cổ đến trầm nụ vị truyền thống làm từ các bài thuốc. Đặc biệt, ở Gia đình Bio còn có hương nụ thảo mộc từ vị hạt mùi, vị cam, quế, trần bì và vị húng tây, sả, cam - đều là những gia vị sẵn có thu hoạch trong vườn Cỏ thơm của Gia đình Bio, được phơi khô rồi nghiền bột để làm ra những nụ trầm tinh khiết, làm sạch mắt không gian. Ngoài tình yêu với cỏ cây hoa lá, phải là một người rất tinh tế, nhạy cảm mới khéo léo thổi hồn cho một sản phẩm truyền thống. Không kể hết những nỗi vất vả, nhưng với mỗi mẻ hương được khách hàng đón nhận, chị Trang lại như được tiếp thêm niềm vui và động lực với nghề.

Một ngày ở làng hương tuy không dài nhưng đã giúp tôi nhận ra giá trị vô hạn của một làng nghề truyền thống. Chỉ có sự kiên trì bền bỉ và lòng trân trọng biết ơn, con người mới có thể tận hưởng được những hào phóng của thiên nhiên một cách bền vững.

**Xem thêm tại Facebook:
Gia đình Bio.**





trang trí bàn ăn cho Tết sum vầy

Stylist:

Nà Vũ

Bài viết:

Hà Chu

Ảnh:

Kiyoshi Jiro



Để trang trí cho phòng khách, một cây đào nhỏ có lẽ là đủ để mang tới không khí Tết dịu dàng. Thế nhưng phòng bếp lại khác. Chúng tôi nghĩ mọi tình hoa và cảm xúc của dịp Tết đều xuất phát từ căn bếp mỗi nhà – nơi tạo ra những bánh chưng, bánh dày, những mâm cỗ đầy đặn, những khoảng thời gian ấm cúng khi cả gia đình cùng quây quần dọn dẹp đi năm cũ, chuẩn bị đón một năm mới sắp về.

Trang trí phòng bếp bởi vậy, vừa cần sự chú ý đặc biệt của chủ nhà, cũng vừa phải đủ gọn gàng, tiện dụng, để không khí Tết không bị “làm quá” bởi những vật dụng trang trí rườm rà. Chúng tôi lựa chọn cho căn bếp của mình một chiếc khăn trải bàn mới – mang màu đỏ ấm cúng và đầy hứng khởi, cùng bộ bát đĩa đậm tinh thần truyền thống để phần nào được sống lại cảm xúc với Tết cổ truyền. Và không thể thiếu một cành đào mảnh mai. Vậy là căn bếp đã sẵn sàng đón một mùa Tết mới.

Các sản phẩm bát, đĩa bàn ăn có bán tại:
Kitchen Art Store, 221 Giảng Võ, Ba Đình, Hà Nội hoặc store.kitchenart.vn.





Bên chén trà ngon đầu Xuân,
chúng ta chúc nhau vạn sự như ý,
mọi điều tốt lành!



* Nhập ngay mã **NEPU9JWNWKA** để được giảm 10% cho mọi hoá đơn thanh toán trực tiếp tại cửa hàng (221 Giảng Võ, Ba Đình, Hà Nội) hoặc trực tuyến tại store.kitchenart.vn.

Thời gian áp dụng: **đến hết ngày 28/2/2017.**

kitchenart
STORE & STUDIO

nghĩ



khởi động năm mới tích cực từ bài học năm cũ



Bài viết:
Đào Chi Anh

Biên dịch:
Thanh Hoa

Với tôi, 2016 là một năm vô cùng đảo lộn và đến giờ tôi cảm thấy mình như một người hoàn toàn khác so với tôi cách đây mười hai tháng. Tôi mạnh mẽ hơn, khôn ngoan và hạnh phúc hơn. Tuy nhiên thật chẳng dễ dàng để đi tới đây.

Có những lúc tôi thấy mình không thể bước tiếp. Có những ngày và đêm tôi khóc tràn. Cảm giác thất vọng che lấp mọi thành quả những năm trước đó. Nhưng nhờ có gia đình bạn bè, tôi biết mình không đơn độc. 2016 có thể là một năm khó khăn với mỗi người trong chúng ta và khi nhìn lại tôi cảm thấy mình vẫn có phần may mắn hơn nhiều.

Với tôi, thời gian là sân chơi công bằng với tất cả mọi người. Năm mới tới cũng là thời điểm để bắt đầu những mục tiêu mới, khởi đầu mới, tinh tươm như một “tấm chăn” tuyết phủ. Cách tôi chọn để khởi động năm mới tích cực không phải là để ra những quyết sách lớn hay đặt định một tương lai quá tầm kiểm soát mà chính là đào sâu suy ngẫm về những bài học rút ra trong mười hai tháng qua. Đây là lúc tôi nhìn lại bản thân để hành động cùng ý thức sâu sắc về giá trị cốt lõi của mình. Và mong muốn cháy bỏng hơn hết là tôi trong năm 2017 sẽ là một phiên bản tôi tốt nhất có thể.

Bài học đầu tiên tôi nhận được trong năm qua chính là hãy tập trung vào điều quan trọng nhất. Trong ba tháng cuối thai kỳ của tôi, KAfe đã đối mặt với khó khăn có thể coi là lớn nhất từ khi bắt đầu khiến tôi cảm tưởng như mình đang nuôi dưỡng tới hai đứa trẻ, đòi hỏi nhiều sức lực hơn mức tôi có thể chịu. Tuy nhiên, tôi vẫn nghĩ rằng nó đang cần tôi hơn bao giờ hết và tự thuyết phục bản thân rằng có thể tôi đủ sức mạnh để vừa làm mẹ sắp tới và vừa điều hành một con thuyền lớn. May sao, Oli (con trai tôi) đã kéo tôi ra khỏi vấn đề này. Vài tuần cuối trước khi sinh, tôi có triệu chứng sinh non. Và nó giống như một hồi chuông cảnh báo khiến tôi nhận ra mình cần phải chậm lại, tập trung vào ưu tiên

quan trọng nhất lúc đó là sức khỏe và chăm sóc đứa con sắp chào đời. Tôi tạm dừng công việc, ở nhà trong suốt hai tuần cuối thai kỳ và nghiên cứu những cách làm sao để tôi hoàn toàn sẵn sàng cho chuyện sinh nở. Ôn trời, cuộc sinh nở đã diễn ra khá dễ chịu. Bằng cách tập trung vào ưu tiên cho điều quan trọng nhất, tôi vừa đưa Oli chào đời an toàn vừa nhận ra rằng khi không có tôi KAfe vẫn ổn với đội cộng sự năng nổ tiếp tục điều hành công ty theo đúng những kế hoạch vạch ra trước khi tôi nghỉ.

Vậy mà tôi đầu năm ngoái, tôi vẫn tin chắc rằng có thể đa nhiệm và không khi nào dừng lại để tự hỏi điều đó có thực sự tốt hay không. Chỉ từ khi Oli ra đời mới buộc tôi vào khái niệm đa nhiệm là không thể đồng thời chấp nhận những ưu tiên khác nhau ở những thời điểm khác nhau trong cuộc đời. Thời điểm đó chính là lúc tôi cần phải nghỉ ngơi và chăm sóc đứa con đầu lòng chứ không phải là một CEO tốt nhất trong công việc. Theo đó những áp lực, căng thẳng với tôi cũng giảm xuống, giúp tôi toàn tâm toàn ý tận hưởng công cuộc sinh nở đã khiến tôi thay đổi mãi mãi. Oli thật sự đã bảo vệ và khiến tôi trưởng thành hơn mà nó không biết. Bây giờ, rõ ràng tập trung và dành toàn bộ tình yêu, sự chú ý cho điều quan trọng nhất là cách duy nhất để tôi đi tiếp con đường phía trước. Cảm ơn con trai đã cho tôi sự sáng suốt, niềm vui làm mẹ và một cách nhìn mới hơn về cuộc sống.

Để theo dõi đầy đủ 8 bài học của Chi Anh trong năm 2016, bạn hãy truy cập trang blog daochianh.blog và đăng ký để đón đọc những bài viết mới nhất về hành trình quản lý doanh nghiệp ẩm thực của cô.



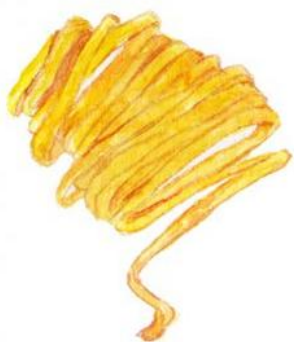
Chỉ từ khi Oli ra đời mới buộc tôi vào khái niệm đa nhiệm là không thể đồng thời chấp nhận những ưu tiên khác nhau ở những thời điểm khác nhau trong cuộc đời.



nếp tặng

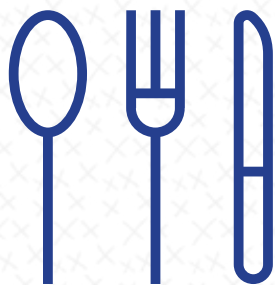
Trong chuyên mục này Nếp gửi tới bạn một số tác phẩm của họa sĩ Võ Thảo về chủ đề ẩm thực ngày Tết - Bún thang. Chất liệu màu nước mộc mạc mà sinh động trong tranh khiến cho thức ăn trở nên có "hồn" hơn. Hãy in những tác phẩm này ra giấy tùy theo kích cỡ, bạn có thể đóng khung để trang trí cho căn nhà hay gửi tặng nó như một tấm thiệp nhỏ với lời chúc Tết chân thành!







nếp ghi chú



Bảng quy đổi đơn vị đo lường

Trọng lượng		
1 oz	28g	
1 lb	450g	
Chất lỏng		
1 thìa cà phê (tsp)	5ml	
1 thìa canh (tbsp)	15ml	
1 glug	20ml	
1 shot	25ml	
1 fl oz	30ml	
1 pint	568ml	
Thể tích		
	US	AUS
1 cup đường	200g	220g
1 cup bột	115g	125g
1 cup chất lỏng	240ml	250ml
1 cup quả tươi	200g	175g

Nhiệt độ	
Celsius	Fahrenheit
110°C	225°F
130°C	250°F
140°C	275°F
150°C	300°F
170°C	325°F
180°C	350°F
190°C	375°F
200°C	400°F
220°C	425°F
230°C	450°F

Mẹo bếp:

- Nhiệt độ nướng của các công thức thử nghiệm trong ấn phẩm này là mức nhiệt hiển thị trên nhiệt kế lò không phải mức cài đặt trên lò nướng.
- Để tiết trùng lọ/hũ thủy tinh đựng mứt: rửa sạch lọ và nắp (tháo phần gioăng cao su ra), đặt vào lò nướng 100C trong 30 phút cho tới khi khô hoàn toàn. Thả phần cao su vào nồi nước sôi liu riu 10 phút.
- Chống dính khuôn nướng bánh: Phết bơ mềm kín phần khuôn, rắc bột mì lên trên, vỗ nhẹ khuôn cho phần bột thừa rơi ra. Khuôn đã sẵn sàng để nướng bánh.
- Tránh cho que xiên nướng bị cháy: ngâm que vào nước 15 phút trước khi dùng.

Nguyên liệu:

- Chúng tôi ưu tiên sử dụng các nguyên liệu hữu cơ, không biến đổi gen.
- Các công thức thử nghiệm sử dụng trứng gà có kích cỡ trung bình là 55g.
- Sữa sử dụng cho các công thức thử nghiệm trong ấn phẩm này đều là sữa không đường.

- Nếu lò nướng bột quẹt đôi lưu, chỉnh nhiệt giảm 10°-20°C so với mức yêu cầu.

