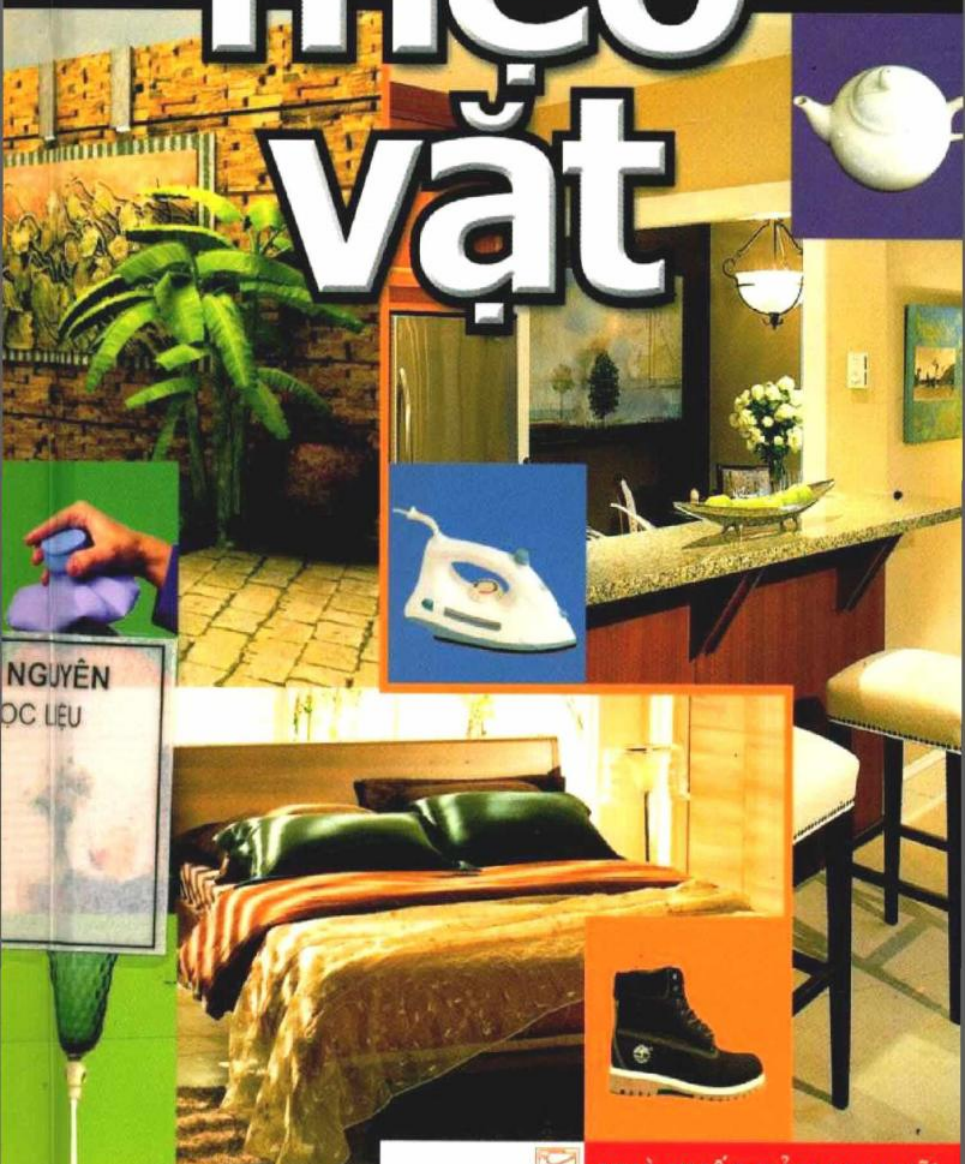




CK.0000067864

555 meo vat



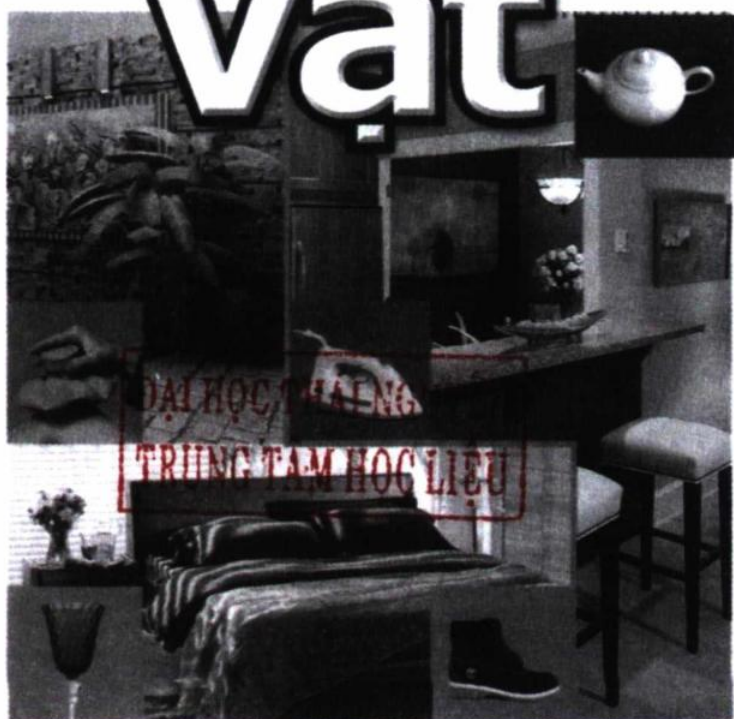
NGUYỄN
OC LUY



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

555 MỆO VẶT

555 meo vat



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

A decorative rectangular border with rounded corners, featuring stylized floral and leaf motifs in each of the four corners. The border is composed of a double-line frame with intricate designs at the corners.

Phần I

**CHỌN MUA, CHẾ BIẾN VÀ
BẢO QUẢN THỰC PHẨM**



*** Những điều cần lưu ý:**

- Không sử dụng thực phẩm không rõ nguồn gốc, chủng loại.
- Không sử dụng thực phẩm ôi thiu, quá hạn sử dụng
- Không sử dụng thực phẩm chưa qua vệ sinh, tiệt trùng
- Không cố tình sử dụng thực phẩm đã bị phòng Vệ sinh dịch tễ cấm

Chọn mua rau cải xanh như thế nào?

Thường đúng mùa vụ là tháng 9 đến tháng 1 năm sau. Nên chọn loại non, lá xanh, mỏng cuống to.

Làm thế nào để giữ cho rau xanh tươi sau khi luộc?

Muốn cho rau luộc giữ được màu xanh, khi bỏ rau vào để luộc bạn hãy bỏ thêm vào một ít muối và đừng đậy kín nắp vung.

Khi xào rau lúc nào là hợp lý?

Để cho rau xào hợp khẩu vị, lúc đầu chỉ



nên cho một ít muối; sau khi rau chín mới cho thêm. Nhưng đây là khi ta dùng mỡ động vật hoặc dầu lạc, còn khi dùng dầu thực vật thì phải cho rau chín rồi mới cho muối thì thành phần dinh dưỡng có trong rau mới khỏi mất đi.

Bảo quản rau bằng cách nào để được tươi lâu?

Khi mua rau về ăn không hết mà ta lại không có tủ lạnh. Bạn hãy cho rau vào trong lá bắp cải già khô, bọc kín rồi buộc lại, rau sẽ tươi lâu hơn. Nhưng bạn nhớ để nơi râm mát và không được để nước dấy vào.

Chọn mua bắp cải như thế nào?

Bắp cải đầu mùa thường có vào khoảng tháng 11, bạn nên chọn những bắp cuộn chặt, lá dày, đầu lá khép kín, không xòe, cuống nhỏ, nặng tay, không bươm nước (bạn nên cắt đôi bắp cải khi mua).

Chọn mua và bảo quản rau chân vịt như thế nào?

Khi chọn loại rau này, bạn nên chọn loại lá dày, mặt lá rộng và cuống phải ngắn. Nếu lá nào biến màu phải cắt bỏ. Rau chân vịt thường có vị chát, do vậy sau khi rửa sạch



bạn hãy nhúng qua nước sôi một lượt để khử bớt axit oxalic làm giảm bớt quá trình hấp thụ canxi của cơ thể được cung cấp từ rau chân vịt. Nếu bạn sử dụng không hết hãy bó thành những bó nhỏ. Tìm chỗ kín gió, đào một hố sâu chừng 30-40 cm rồi cắm rễ rau xuống, phủ một lớp đất tươi, mỏng lên rễ rau. Rau sẽ dễ được lâu.

Chọn mua rau muống như thế nào?

Rau muống gần như có quanh năm, những tháng có mưa nhiều là ngon nhất, nên chọn loại có ngọn non, thẳng, vươn dài, cuống to, lá xanh và không sâu. Nếu mua rau muống ao thì sẽ ngon hơn nhưng bạn sẽ mất công rửa bèo dính ở rau.

Chọn mua rau ngót như thế nào?

Thường có từ tháng 7 đến tháng 3 năm sau, nên chọn những mớ lá non, dày, ít lá sẫm màu.

Chọn mua rau cần như thế nào?

Loại rau ngon thì phải tươi, màu xanh trông sáng và sạch, cuống lá phải dày, cọng tròn, ít rễ.



Làm thế nào để rau họ tươì lâu?

Rau họ tươì mua về, bạn dùng một dây nhỏ bó lại, đặt phần rễ vào trong chậu nước, làm như vậy có thể giữ được tươì từ 2 đến 3 ngày.

Làm cách nào để giữ tươì cho rau mùi?

Bạn dùng dao cắt bỏ rễ, nhặt bỏ lá vàng, lá hỏng. Tãi ra hong 1 - 2 ngày, sau đó kết lại thành giải dài treo ở nơi thoáng mát. Khi dùng ngâm trong nước ấm một lát, màu xanh và hương vị vẫn giữ được như ban đầu.

Chọn loại giá đỗ nào cho ngon?

Chọn loại có màu vàng nhạt, cọng vừa phải, không có mùi lạ chỉ có mùi đặc trưng của giá đỗ. Tốt nhất chọn loại giá đỗ dài chừng 6 cm, ngâm không quá 3 ngày thì sẽ bảo đảm đầy đủ các thành phần dinh dưỡng và không có xơ.

Xào giá đỗ như thế nào cho ngon?

Giá đỗ tươì ngon chỉ xào qua là được, nhưng giá đỗ non thường hay có vị chát, nếu ta cho vào giá một ít giấm khi xào, vị chát sẽ hết ngay mà lại giòn, thơm.