

Những món ăn  
giúp bạn trẻ  
lại 10 tuổi

## Những món ăn giúp bạn trẻ 10 tuổi



Một số món ăn quen thuộc và mát hiệu quả dưới đây sẽ rất có ích cho bạn vào những ngày tết sắp tới đây!

### Rong biển hầm vịt

Vịt thái thành miếng nhỏ, rong biển cắt thành hình vuông. luộc sôi vịt và rong biển, vớt bọt ra, cho hành, gừng, rượu, hạt tiêu vào ninh bằng lửa nhỏ, sau đó cho thêm muối, cho ra đĩa là được

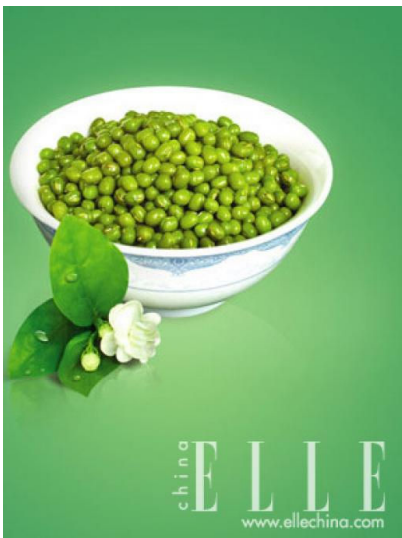


- Canh mộc nhĩ đen và đậu phụ

Mộc nhĩ đen ngâm cho nở ra rồi rửa sạch, đậu thái thành dạng lát, cho hai nguyên liệu trên vào nồi canh gà, thêm muối để hầm, sau 10 phút thì có thể ăn được

Đỗ xanh

Đỗ xanh rửa sạch, dùng nước sôi trần qua, sau đó ngâm trong nước lạnh rồi vớt ra, để khô. Cho ớt vào chảo dầu đảo thơm, bỏ ớt, cho hành vào, cho đỗ vào, thêm muối, đường, dấm, đảo vài lần, trộn với bột năng là được.



- Cà rốt hầm thịt bò

Thịt bò rửa sạch, thái miếng, thả vào nước sôi trần qua rồi vớt ra, cà rốt rửa sạch, bỏ vỏ, thái miếng, cùng cho vào nồi với thịt bò, đun sôi bằng lửa lớn, sau đó cho gia vị vào ninh đến khi nhừ bằng lửa vừa



- Canh gà vị tỏi

Cho dầu vào chảo nóng, cho cà chua, tỏi vào xào, thêm canh gà, muối và hạt tiêu, dùng lửa nhỏ hầm 4-5 phút, đập trứng gà vào canh, sau 3-5 phút là ăn được.



- Súp lơ

Súp lơ tách nhánh, rửa sạch, để ráo nước. Sau khi chảo dầu nóng thì cho súp lơ vào xào đến khi vàng thì vớt ra. Để dầu lại trong chảo, cho gừng, ớt, súp lơ vào, cho muối, mì chính, hành đảo chín, trộn dầu vừng là được.



- Rau chân vịt

Rau chân vịt rửa sạch, dùng nước sôi trần qua, vớt ra để nguội và ráo nước, thái vụn, váng đậu thái vụn, dùng 1 thìa dầu tỏi thơm, thêm 1 thìa tương. Trộn rau chân vịt và váng đậu, nêm gia vị trộn đều là được.