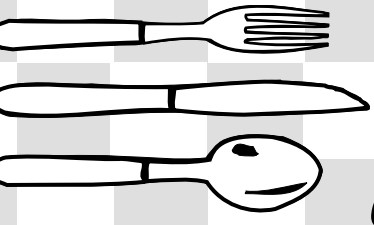
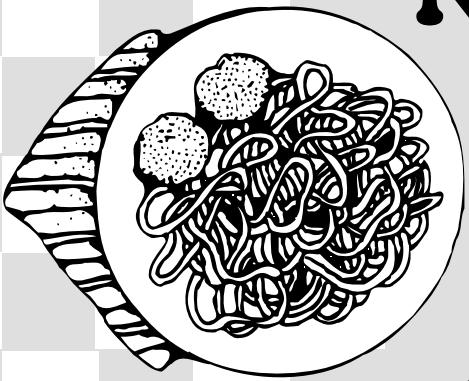


Thức ăn Ngon lành mà Rẻ tiền



Sách chỉ dẫn cách chọn và nấu thức ăn ngon với ngân sách có giới hạn

Bộ Xã Hội và Y Tế
Tiểu Bang Washington

Sách chỉ dẫn này *có đầy các mẹo để giúp quý vị quyết định mua thực phẩm nào và làm thế nào để mua được thực phẩm có giá trị nhất, vừa túi tiền của quý vị. Sách còn có nhiều công thức nấu ăn. Các công thức này dùng các món căn bản để nấu nhiều bữa ăn đậm đà và bổ dưỡng.*

Quý vị ***có thể*** *ăn ngon mà ít tốn kém!*

Nội Dung

Trước khi quý vị đi mua thực phẩm 1

Các mẹo để tiết kiệm tiền 2

Siêu danh sách đi chợ 3

Thực phẩm rẻ mà giữ được lâu 5

Đọc nhãn hiệu để biết là mình mua món gì 6

Danh sách thực phẩm để mua 7

Thu xếp cách ăn uống từ căn bản 8

Công thức chính để nấu ăn bằng chảo 10

Những sáng kiến cho món ăn chính 12

Những sáng kiến về cách nấu hạt đậu 15

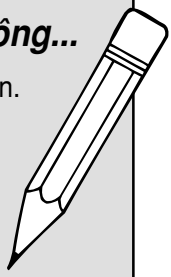
Những sáng kiến về cách dùng rau cỏ 18

Những sáng kiến về cách dùng trái cây 20

Những pha chế tiện lợi quý vị có thể làm ở nhà 21

Trước khi quý vị đi mua thực phẩm . . .

Hãy tính trước và lập một danh sách



Khi có một danh sách quý vị sẽ không...

- Mua thứ mắc tiền mà quý vị không cần đến.
- Đi chợ nhiều lần.
- Quên mua thực phẩm quý vị thật sự cần..

Muốn lập danh sách...

1. Xem quý vị đã có sẵn thực phẩm gì rồi.

Xem lại ngăn tủ và tủ lạnh xem quý vị cần mua thực phẩm gì.

2. Xem thực phẩm nào đang bán hạ giá.

3. Dự tính số thực phẩm cho một tuần hoặc lâu hơn.

Làm thực đơn cho gia đình quý vị. Ghi các ý kiến về bữa ăn. Bắt đầu là món ăn chính. Thêm bánh mì, cơm, khoai tây, hoặc mì, tortillas, trái cây, rau cỏ và sữa.

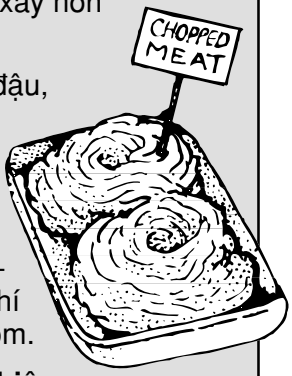
4. Xem lại danh sách của quý vị.

Quý vị có ghi các thực phẩm căn bản như bột, bột bắp, muối, bánh mì, trái cây hoặc nước trái cây, rau, thịt, cá, gà, gà tây, trứng, hạt đậu, đậu hòa lan và các sản phẩm từ sữa ra chưa ?

Các Mẹo Để Tiết Kiệm Tiền

Hãy tự nấu ăn lấy. Các bữa ăn và các món pha chế ở nhà thường rẻ hơn các sản phẩm làm sẵn. Nấu cốm (cereals) nóng rẻ hơn là cốm ăn liền hoặc cốm khô.

Hãy mua thịt rẻ. Mua đùi và bắp đùi gà và gà tây hơn là mua thịt ức. Thịt và thịt gà tây xay hơn là thịt đùi hoặc thịt bít tết.



Hãy nấu vài món ăn chay. Hạt đậu, đậu hòa lan, đậu lăng, trứng, và phô mai lỏng (cottage cheese) là các món có nhiều chất đạm.

Hãy nấu một ít thịt cho cả gia đình. Nấu thịt với thật nhiều macaroni, mì, cơm, khoai tây, và rau. Thí dụ xào rau với chút thịt và ăn với cơm.

Hãy tránh các thứ như khoai chiên mỏng (chips), nước ngọt, thức uống có rượu, kẹo và thức ăn vặt đầy đường, mỡ hoặc muối. Thức ăn này mắc tiền mà ít bổ dưỡng.

Hãy bỏ tủ lạnh hoặc tủ đá các món ăn còn thừa.

Siêu danh sách đi chợ
để tiết kiệm tiền tại tiệm thực phẩm

Hãy theo đúng dự tính của quý vị.

Hãy dùng danh sách của quý vị (Xem trang 7).

Đừng đi chợ khi đói bụng.

Tránh mua thực phẩm không có trong danh sách của quý vị.

Chỉ dùng phiếu giảm giá để mua thực phẩm bổ dưỡng và thực phẩm mà đằng nào quý vị cũng phải mua. Phiếu giảm giá nhiều khi dành cho các thực phẩm vô bổ, mắc tiền và được biến chế thật nhiều .

Coi chừng các vụ bán rẻ để quảng cáo, như các món dưới đây. Chúng làm cho quý vị mua nhiều hơn.

- Trưng bầy cuối quầy.
- Mẫu thực phẩm để nếm thử.
- Gói đẹp lộng lẫy.
- Đặc biệt mua một tặng một.
- Kẹo để gần quầy trả tiền.

Đọc nhãn hiệu và so giá.

Đọc các nhãn kê khai các thành phần và chất bổ dưỡng.

So sánh giá cả. Nhãn hiệu của tiệm và cỡ lớn thường rẻ hơn.

Mỗi tuần chỉ đi chợ một lần hoặc ít hơn.

Mua đủ thực phẩm cho ít nhất là một tuần. Đi chợ càng ít thì quý vị càng bớt tiêu tiền.

Hãy mua với số lượng lớn thực phẩm rẻ mà giữ được lâu.

Hãy làm quen với tiệm thực phẩm của quý vị.

Hỏi xem khi nào thì thịt bán bớt giá. Thường thì vào buổi sáng sớm. Như vậy quý vị có thể tiết kiệm được tiền.

So sánh giá cả giữa các chợ. Các chợ nhỏ thường mắc hơn các kho hàng.

Dùng cách đánh giá đơn vị.

Nhãn giá đơn vị ở phía trước kệ bầy hàng, gần sản phẩm. Nhãn giá đơn vị kê khai tên thực phẩm, cỡ của món hàng, giá món hàng và giá mỗi oz, cân Anh, nửa lít Mỹ, một lít Mỹ. Nhãn giá đơn vị có thể giúp quý vị quyết định xem gói nào rẻ nhất. Thí dụ:

Nhãn kiểu cọ Bơ Đậu Phọng 16 oz.	Giá $2.85 Giá một cân Anh $2.85

Nhãn kiểu cọ Bơ Đậu Phọng 26 oz.	Giá $4.39 Giá một cân Anh $2.71

Giá tiền lọ 26 ounce mắc hơn lọ 16 ounce nhưng giá bơ đậu phọng trong lọ lớn thì lại rẻ hơn. So với đồng tiền thì lọ lớn có nhiều bơ đậu phọng hơn.

Thực phẩm rẻ mà giữ được lâu

Hãy trữ thực phẩm rẻ, bổ dưỡng khi quý vị có tiền. Tránh đừng để cuối tháng tủ đựng đồ ăn bị trống rỗng.

Thịt, cá, gà, hạt đậu
Đậu khô hoặc đậu Hòa Lan
Đậu đóng hộp
Bơ đậu phọng
Cá ngừ hộp
Thịt hộp
Thịt, cá, gà, gà tây đông lạnh (giữ trong tủ đá)
Trứng (giữ trong tủ lạnh)

Rau
Khoai tây trắng
(giữ chỗ mát)
Khoai lang
(giữ chỗ mát)
Cà Rốt (giữ chỗ mát)
Củ cải turnip
Bắp cải (giữ trong tủ lạnh)
Hành Tây
Cà chua hộp
Sốt cà chua
Bí rợ đóng hộp
Bắp hộp
Đậu Hòa Lan đóng hộp
Đậu đóng hộp
Rau hỗn hợp đóng hộp

Trái cây
Táo
Cam
Trái cây hộp
Nước trái cây đóng hộp
Nước trái cây đông lạnh
(đặc biệt hạ giá)

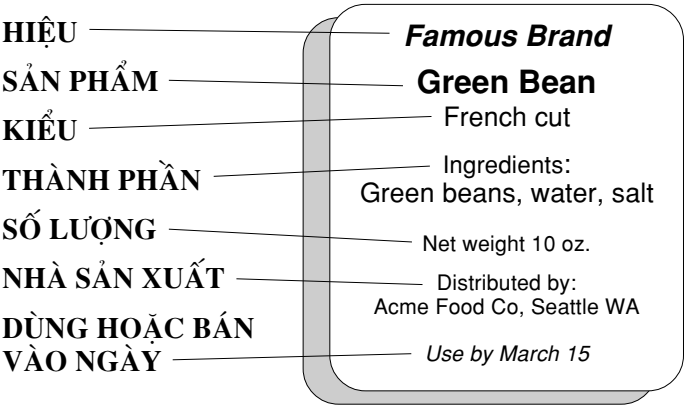
Bánh mì, Cốm Gạo, Bột
Macaroni
Spaghetti
Mì sợi
Gạo
Tortillas
Cốm yến mạch
Kem bột mì
Bột bắp
Bột

Sữa, Y a ua, Phô mai
Sữa tưa
(giữ trong tủ lạnh)
Sữa bột
Sữa hộp
Phô mai Hoa Kỳ
đã chế biến

Các thứ khác
Bột nổi
Dầu ăn
Đường
Muối, tiêu
và các gia vị khác
Súp hộp
Hộp macaroni hỗn hợp
(nếu hạ giá)
Mì Ramen
(nếu hạ giá)

Đọc nhãn hiệu để biết mình mua món gì

Các gói thực phẩm thường có các chi tiết này:



Thành phần

Các thành phần được liệt kê theo thứ tự trọng lượng từ nhiều cho đến ít nhất.

Nhãn nói về về dinh dưỡng

Nhãn này cho quý vị biết:

- Cỡ cho một phần ăn.
- Trong một gói có bao nhiêu phần ăn.
- Các chất bổ trong một phần ăn. (Số calo, số chất đạm. chất mỡ, và carbohydrat.
  Số sinh tố và các chất khoáng.)

Trọng lượng của gói

- So sánh trọng lượng các gói thực phẩm. Gói nhỏ có thể có nhiều thực phẩm hơn.
- So sánh giá cả của nhiều cỡ gói khác nhau.

Ngày ghi trên các gói

- Chữ “Sell by” hoặc “Best when purchased by” là "bán vào ngày" hoặc "Tốt nhất khi mua ngày" không có nghiã là món hàng bị hư .Nếu quý vị mua trong vòng một vài ngày của ngày ấy có lẽ là rẻ.
- Chữ “Do not use after” tức "Đừng mua sau ngày" là lời báo động rằng thực phẩm này không nên ăn sau ngày ấy.

Danh Sách Đi Chợ

Trái cây,
Rau tươi

Thịt, gà vịt,
cá trứng

Đồ hộp

Sữa, phô mai

Bánh mì, cốm
đồ bột

Thực phẩm đông lạnh

Đậu, hạt khô

Các món khác

Thu xếp cách ăn uống từ căn bản

Mỡ, Dầu và Chất Ngọt
HÃY DÙNG ÍT THÔI

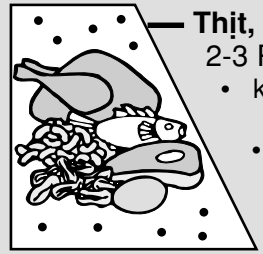
● – *mỡ*
▼ – *đường (thêm vào)*

Sữa, Y a ua và Phô Mai 2-3 PHẦN ĂN

- 1 phô mai thiên nhiên như Swiss, cheddar, hoặc mozzarella
- 2 ounces phô mai chế biến như phô mai Hoa Kỳ (1 - 2 lát)
- 1cup (ly) đậu hũ
- 2 cup phô mai lỏng
- 1 cup sữa hoặc y a ua

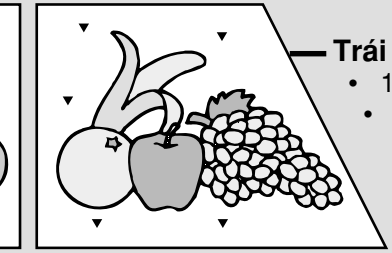
Rau 3-5 PHẦN ĂN

- 1 cup xà lách hoặc rau dền tây tươi
- 1 /2 cup rau tươi, chín hoặc đóng hộp
- 3/4 cup nước rau



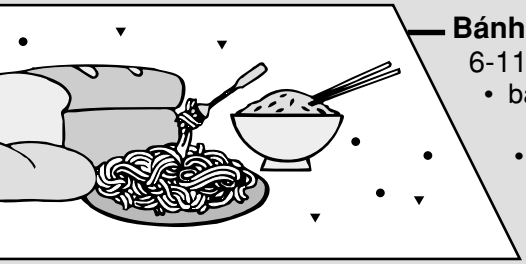
Thịt, Gà vịt, Cá, Đậu khô, Trứng, Hạt trái cây
2-3 PHẦN ĂN

- khoảng 2-3 ounces thịt, thịt gà vịt hoặc cá chín, ít (bằng cỡ một bộ bài tây)
- 1 cup đậu chín
- 2 quả trứng
- 4 thià ăn canh bơ đậu phọng



Trái cây 2-4 PHẦN ĂN

- 1 trái táo, cam cỡ vừa hoặc trái chuối
- 1/2 cup trái cây tươi, chín hoặc đóng hộp, sắt thành miếng
- 3/4 cup nước trái cây



Bánh mì, Cốm, Cơm và chất bột
6-11 PHẦN ĂN

- bánh mì hamburger, bagel, hoặc English muffin
- 1 lát bánh mì
- 1 ounce cốm khô sẵn sàng để ăn (thường từ 2/3đến 3/4cup)
- 4 bánh măn kho nhỏ
- 1 tortilla lớn hoặc 2 cái nhỏ

Công Thức Chính Để Nấu Ăn Bằng Chảo

Thịt Gà, Cá, Đậu

Dùng ½đến 1 cân Anh hoặc 1 ½ cup thịt, cá, gà hoặc đậu CHÍN hoặc ĐÓNG HỘP:

Thịt hoặc gà tây xay, chín
Gà tây chín
Thị gà xắt ra
Thịt heo chặt thành miếng
Giăm bông sắt vuông
Cá ngừ
Cá hồi hoặc cá thu
Frankfurters
Đậu đỏ chín
Đậu pinto chín

Rau

Dùng 1 ½ đến 2 cup rau:

Cà Rốt
Đậu Hòa Lan
Bắp
Trái đậu xanh
Đậu ván
Cải hoa xanh
Rau dền tây
Rau hỗn hợp
Cần tây
Ớt xanh

Nước Sốt

Dùng, hoặc 1 ½ hộp nước *HOẶC* 1 ½ hộp sữa cộng 1 hộp súp:

Súp khoai tây
Súp gà
Súp cần tây
Súp nấm rơm
Súp cà chua
Súp hành tây

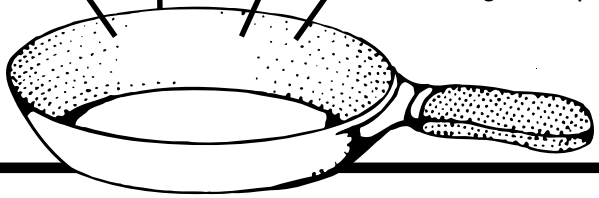
Có thể quấy vào ½ đến 1 cup phô mai vào lúc trước khi nấu xong.

Bánh mì, cốm, chất bột, gạo

Chọn một (chưa nấu):

1 cup macaroni
1 cup spaghetti
1 cup mì sợi
¾ cup gạo

Chỉ dẫn nơi trang kế tiếp.



Công Thức Chính
Để Nấu Ăn Bằng Chảo

1. **Chọn một thứ trong mỗi nhóm.** Nấu chín thịt nếu cần. Cho tất cả các thứ vào một chảo lớn.

Thịt Gà, Cá, Đậu | **Rau** | **Bánh mì, cốm, chất bột, gạo** | **Nước sốt**

2. Nêm cho vừa miệng với muối, tiêu, xì dầu, hành khô hoặc tỏi bột.
3. Đun cho sôi. Vặn nhỏ lửa. Đậy vung và nấu liu riu 30 phút cho tới khi món bột hoặc gạo mền. Thỉnh thoáng khuấy cho khỏi dính chảo.
4. Nấu đủ 4 tới 6 phần ăn.

Sự pha trộn của các món ăn đậm đà nấu bằng chảo

½ cân Anh thịt bò xay đảo cho vàng, 1 cup macaroni sống, 1 hộp sốt cà chua cộng một hộp nước, một hộp trái đậu xanh gạn hết nước và 1 muống cà phê ớt bột. Cà một củ cà rốt vào bỏ vào ngay trước khi ăn để thêm mầu tươi tốt và thêm chất bổ.

¾ cup gạo, 1 hộp súp nấm với 1 ½ hộp nướcr, 1 cup thịt gà băm từ bữa ăn trước còn lại, và 1 ½ cup hạt đậu Hòa Lan hoặc cải hoa xanh (broccoli).

1 cup mì sống, 1 hộp súp nấm với 1 ½ hộp nước, 1 hộp cá ngừ chắt nước, 1 cup hạt đậu Hòa Lan, và ½ cup cà rốt.

Những sáng kiến cho món ăn chính

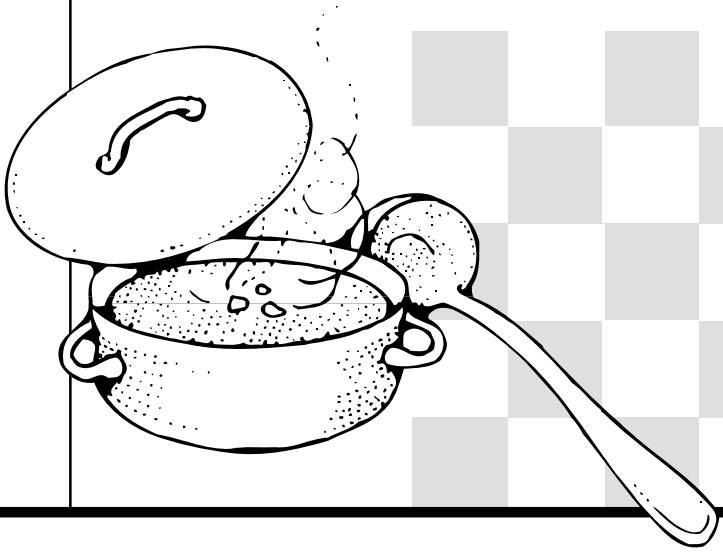
Đùi gà tây hầm

Nấu cho 6 đến 8 phần ăn

3 cân Anh đùi gà tây
2 muỗng canh dầu ăn
1 cup nước
1 hành tây sắt lát
4-5 củ khoai tây gọt vỏ cắt làm đôi
4-5 củ cà rốt rửa sạch, cắt khúc dài hai lóng tay
¼ cup bột
½ thìa cà phê muối
¼ thìa cà phê tiêu

1. Trộn bột, muối và tiêu. Dùng để bao đùi gà
2. Dùng lửa nóng vừa đun dầu trong nồi dầy và nặng.
3. Chiên đùi gà tây và hành tây cho vàng.
4. Gạn bỏ mỡ nếu cần.
5. Cho nước vào. Đun sôi. Vặn nhỏ lửa. Đậy vung và nấu khoảng 1 giờ rưỡi. Thêm nước trong lúc nấu cho nồi khỏi bị khô và đùi gà khỏi sát đáy.
6. Thêm khoai tây và cà rốt. Nấu thêm khoảng 1 giờ nữa cho khoai mềm.

Đút lò: Thay vì nấu trên bếp, đậy vung nồi và nướng cho gà vàng với nhiệt độ 350 độ F (lò vừa) trong 2 giờ rưỡi.



Chili Stacks

Cho 4 đến 6 phần ăn

1 pound thịt hoặc gà tâ xay
1 muỗng cà phê muối
1 muỗng canh ớt bột hoặc nêm cho vứa miệng
¼ muỗng cà phê lá oregano
¼ thìa cà phê húng quế
1 củ hành tây xắt nhỏ
1 (15-ounce) hộp sốt cà chua
5 bánh tráng Mễ tortilla (bằng bắp hoặc bột)
1 ¼ cup phô mai cheddar cà.

Đảo thịt cho thật vàng và tơi ra. Thêm gia vị, hành và sốt cà chua. Nấu riu riu 10 phút. Đặt bánh tráng tortilla vào điã nướng rồi thêm nước sốt cà và ¼ cup phô mai. Tiếp tục xếp tortilla, sốt cà chua và ¼ cup phô mai, tận cùng bằng sốt cà chua và ¼ cup phô mai. Nướng trong lò vừa (350°F) từ 10 đến 15 phút hoặc cho đến khi nóng đều và phô mai chẩy ra. Cắt miếng để ăn.

Tuna Mac Salad (Xà lát cá ngừ)

Làm tám phần ăn mỗi phần một cup

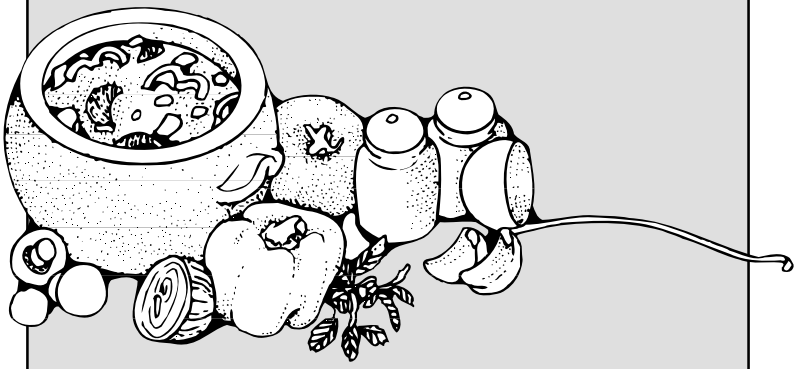
2 cup macaroni sống
1 - 6½ ounce cá ngừ hộp chắt hết nước
1 16-ounce hộp đậu Hòa Lan hột, chắt nước
1 cup phô mai cà, tùy ý
2 trứng gà luộc chín băm nhỏ
¼ cup cần tây băm hoặc cà rốt cà
½ đến ¾ cup may on ne ít chất béo

1. Nấu macaroni theo lời chỉ dẫn ngoài bao, chắt nước, để nguội.
2. Trộn tất cả các thứ vào với macaroni.
3. Để lạnh trong hai tiếng đồng hồ cho mùi vị hòa đều trước khi đem ra ăn.
4. Giữ đồ ăn còn lại trong tủ lạnh để ngày sau ăn.

Mì Ramen Tăng Cường hoặc Macaroni và Phô Mai

Sáng kiến cho mì Ramen – Mì Ramen rẻ. Nhưng nó chỉ có bột, muối và gia vị, chẳng được bổ dưỡng gì mấy. Quý vị hãy dùng ít thứ trong tủ lạnh của quý vị để tăng cường món mì này. Thêm hai quả trứng vào lúc sắp chín và dùng cái muỗng khuấy lên. Điều này làm cho giống súp trứng Trung Hoa. Quý vị cũng có thể thêm:

- Thịt, gà, hoặc cá (ngừ) còn dư, bằm ra
- Rau đóng hộp hoặc đông lạnh còn dư
- Rau sắt nhỏ nấu lò microwave như khoai tây
- Rau xanh sắt nhỏ (rau dền tây, kale, cải bắp hoặc củ cải xanh sắt nhỏ)
- Cà rốt cà.



Macaroni và Phô Mai Trong Hộp – Macaroni và phô mai trong hộp đặm đà mà dễ nấu.Nhưng phần lớn chỉ có mì và đồ nêm. Muốn làm cho macaroni và phô mai bổ dưỡng hơn, hãy thêm cải hoa xanh (broccoli) sắt nhỏ hoặc hạt đậu Hòa Lan xanh. Thịt bò xay chín rồi, cá ngừ chắt nước hoặc thịt giăm bông còn dư cũng tốt lắm.

Sáng Kiến Nấu Đậu

Những dữ kiện về đậu nên nhớ

- 1 cup đậu khô nấu thành 2 cup rưỡi.
- Đậu là nguồn chất đạm rất tốt để thay thịt. Để ăn với bánh mì, đồ bột, cơm, tortilla bằng bắp hoặc bánh mì bắp.
- Nếu nấu đậu bị nổi bọt, cho chút dầu ăn và để mở nắp.

4 Giai Đoạn Rất Dễ Để Nấu Hạt Đậu Khô

1. Rửa Đậu, nhặt bỏ cát sỏi.
2. Bỏ đậu vào nồi và đổ đầy nước lạnh.
3. Ngâm đậu qua đêm HOẶC dùng cách ngâm cấp tốc. Đun sôi trong 2 phút. Tắt lửa và để ngâm 1 giờ. Xả nước cũ. Đổ đầy nước mới.
4. Nấu cho mềm. Thêm thịt và muối, nếu muốn và nấu đều cho ngấm hương vị.

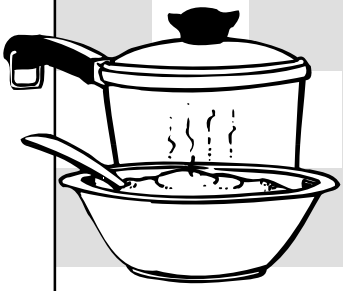
Thời Gian Nấu

Đậu Hòa Lan cà, Đậu lăng (không ngâm) .... 30-45 phút

Đậu Ván ..... 1 giờ

Đậu Great Northern, đỏ và trắng nhỏ ... 1 ¼ đến 1½ giờ

Đậu Kidney, pinto, navy ..... 2 giờ



Đậu Đỏ và Cơm

Nấu 4 phần ăn, mỗi phần khoảng ¾ cup
2 cup nước
1 muỗng cà phê muối
1 cup gạo
½ củ hành tây nhỏ sắt ra
1 16-ounce đậu kidney đóng hộp
1 muỗng canh ớt bột, tùy ý
⅛ muỗng cà phê tiêu, tùy ý

1. Đun sôi nước. Thêm muối, gạo, và hành sắt nhỏ.
2. Vặn nhỏ lửa. Đậy vung và nấu cho đến khi gạo mềm, 25-30 phút.
2. Chắt nước đậu và trộn vào cơm. Rắc chút tiêu nếu muốn.
3. Nấu trên lửa nhỏ trong năm phút cho hương vị được đều.

Súp Đậu Hòa Lan Cà

Nấu 4 phần ăn, mỗi phần khoảng 1 ⅓ cup
1 cup đậu Hòa Lan cà, khô
2 củ cà rốt cắt nhỏ
1 củ khoai tây cắt nhỏ
1 củ hành tây sắt nhỏ
1 lít nước
1 muỗng cà phê muối
⅛ muỗng cà phê tiêu

1. Cho đậu, cà rốt, hành, khoai tây, và nước trong nồi lớn.
2. Đun cho nước sôi. Vặn nhỏ lửa và nấu liu riu khoảng 45 phút hoặc cho đến khi đậu mềm.
3. Thêm muối và tiêu.

Món Đậu Hầm Huy Hoàng

Cho 6 phần ăn mỗi phần một cup

½ -1 pound gà tây xay
1 củ hành tây lớn xắt nhỏ
1 hộp 16-ounce đậu đỏ chắt bỏ nước
1 hộp 16-ounce đậu ván chắt bỏ nước
1 hộp 16-ounce đậu garbanzo chắt bỏ nước
¼ cup đường vàng
1 muỗng canh bột hoa cải đã biến chế
½ cup sốt cà
3 muỗng canh dấm
1 muỗng canh nước

1. Nấu thịt gà tây xay và hành trong một cái chảo lớn cho đến khi thịt hết mầu hồng.
2. Cho đậu, đường, bột hoa cải, sốt cà, dấm và nước vô chảo và đảo lên.
3. Đun nhỏ lửa cho nóng đều và hương vị hòa tan với nhau.

Nấu trong lò– Theo lời chỉ dẫn số 1 và 2. Cho thịt gà tây và hỗn hợp đậu vào một điã nướng cỡ 2 lít rưỡi. Đậy nắp và nướng một tiếng đồng hồ với nhiệt độ 325°F.

Nấu trong nồi hầm (Nấu Chậm)– Theo lời chỉ dẫn số 1 và 2 trên đây. Cho thịt gà tây và hỗn hợp đậu vào nồi hầm hay nồi nấu chậm và đun liu riu trong 3 đến 4 tiếng.

Sáng Kiến về Các Món Rau

Cách nấu rau

- Rửa và cắt rau.
- Cho rau vào trong nồi có nửa lóng tay đến một lóng tay nước.
- Đun nước cho sôi, vặn nhỏ lửa hoặc lửa trung bình, đậy nắp.
- Nấu rau cho mềm mà mầu sắc vẫn tươi nhưng có thể dùng niã để xiên qua rau một cách dễ dàng.

Rau Xào

Cho 4 phần ăn, mỗi phần từ ½ đến ¾ cup

2-3 cup rau sống rửa sạch cắt thành miếng
1 một củ hành tây nhỏ, băm
1 muỗng ăn canh dầu ăn
¼ cup nước
Muối, tiêu,hoặc xì dầu nếu thích

Các loại rau được ưa chuộng để xào: bắp cải, cải hoa xanh, cần tây, cà rốt, trái đậu xanh, ớt tây xanh, zucchini, dền tây, cải bẹ trắng hoặc đậu hòa lan xanh.

1. Chuẩn bị rau. Để qua một bên.
2. Đun dầu trong nồi, lửa vừa.
3. Đảo hành cho vừa mềm.
4. Đảo tiếp số rau còn lại.
5. Thêm nước, đậy nắp và nấu 2 đén 4 phút cho tới khi rau vừa mềm.
6. Thêm gia vị muối, tiêu hoặc xì dầu nếu muốn và đem ra ra ăn ngay.

Rau và nước chấm

2 cup y a ua*
½ gói súp hành khô hoặc súp rau khô.

1. Trộn y a ua với gói súp khô và để lạnh.
2. Dùng để chấm rau đã rửa và cắt.

Các loại rau được ưa chuộng để chấm: dưa leo, zucchini, cần tây, hoặt cà rốt dắt theo chiều dài, khoanh củ turnip, cải hoa xanh hoặc cải hoa cắt miếng, cà chua hoặc cải bắp xắt thành lát hình tam giác.

* Thay vì y a ua, thử dùng 2 cup phô mai cottage cheese hoặc một cup y a ua + 1 cup cottage cheese.

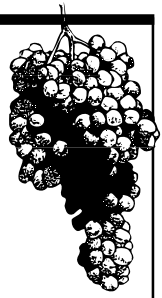
Cải bắp trộn, Cole Slaw

6 phần ăn

3 muỗng canh may on ne ít chất béo
1 muỗng cà phê đường
2 muỗng cà phê nước chanh hoặc dấm
2 cup cải bắp xắt thật nhỏ
1 củ cà rốt trung bình, cà

Trộn chung may on ne, đường và nước chanh hoặc dấm trong một cái tô lớn. Thêm cải bắp và cà rốt. Trộn đều.

Những sáng kiến về Trái Cây



Xà lát Trái Cây Lộng Lẫy

Khoảng 4 phần ăn

1½ muỗng canh nước cam cô đọng đông lạnh
2 trái táo trung bình, rửa sạch sắt thành miếng vuông có vỏ
1 trái cam bóc vỏ, sắt thành miếng vuông
1 trái chuối bóc vỏ, sắt thành miếng vuông

Các trái cây tùy thích: ½ cup nho, 1 cup dưa cantaloupe cắt thành miếng vuông, dưa hấu, hoặc trái cây khác theo mùa.

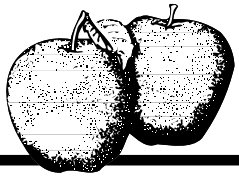
1. Đổ nước cam vào một tô vừa.
2. Khi trái cây đã được chuẩn bị, đổ vào tô và trộn nhẹ cho nước cam ngấm đều. Để lạnh hoặc ăn ngay.

Đào hoặc táo dòn

8 phần ăn, mỗi phần ½ cup , một khuôn vuông cõ 8-in

4-5 cup đào hoặc táo lột vỏ và xắt lát
½ cup đường vàng nén chặt
½ cup bột
¾ cup oatmeal (cốm yến mạch)
1 muỗng cà phê quế
¼ cup (½ thỏi) margarine

1. Bôi dầu vào khuôn 8 in, cho các lát đào và táo vào khuôn.
2. Trộn đều đường, bột yến mạch và quế.
3. Trộn margarine với đường và bột cho đến khi vón vụn.
4. Rắc bột vụn ấy lên trên trái cây.
5. Nướng 350°F khoảng 40 phút hoặc cho đến khi trái cây mềm và vàng mặt.



Pha Chế Tiện Lợi

Quý Vị Có Thể Làm Tại Nhà

Công Thức Pha Chế Căn Bản

Công thức cho bánh bích qui và pancake

8 cup bột mì all-purpose*
1⅓ cup sữa bột không béo
¼ cup bột nổi
1 muỗng cà phê muối
1½ cup mỡ thảo mộc hoặc margarine**

1. Trộn các vật liệu khô cho thật đều.
2. Nhồi mỡ thảo mộc hoặc mỡ vô cho đến khi thật đều.
3. Bỏ vào lọ hoặc hộp đậy kín.
4. Cất bột đã pha này vào tủ lạnh nếu muốn dùng hoặc giữ quá một tháng. (Bỏ tủ lạnh cho khỏi bị chua). Nếu dùng mỡ thảo mộc thì để trong phòng cũng được nhưng phải dùng trong vòng một tháng.
5. Trộn nhẹ bột trước khi dùng trong các công thức nấu ăn.

* Bột bắp và yến mạch dẹp (rolled oat) thêm sinh tố cũng có thể thay thế cho 1-2 cup bột mì .

**Muốn dùng dầu thay vì mỡ shortening, hãy trộn chung các vật liệu. Bỏ shortening hoặc margerine. Thêm dầu khi trộn các công thức.Cứ mỗi cup Công Thức Pha Chế Căn Bản lại thêm hai muỗng canh dầu ăn. Không thể dùng dầu để làm Snakin' Cake.

Các Mẹo Khi Nướng Các Bột Pha Chế Căn Bản

- Cho lò nóng 5-10 phút trước khi nướng. Lò nóng làm cho bánh mì nhẹ bíscuit nở đều nhất.
- Bớt lửa 25°F nếu quý vị dùng khuôn bằng thủy tinh.
- Hãy tiết kiệm điện hoặc ga. Hãy tắt lò khi nướng xong.

Pancakes

Làm khoảng 12 cái pancake cỡ trung bình.

2 cup Pha Chế Căn Bản, Master Mix
1 cup nước
2 trứng đã đánh lên

1. Bỏ tất cả vật liệu vào trong tô.
2. Khuấy vừa đủ cho ẩm hết vật liệu khô
3. Dùng muỗng thả bột vào chảo nóng. Chảo nóng khi nào giọt nước "nhẩy" trên mặt chảo.
4. Nướng nhỏ lửa cho đến khi trên mặt nổi bong bóng.
5. Lật và nướng thêm cho đến khi mặt bên kia thật vàng.

Bánh Để Ăn Vặt Snackin' Cake

Làm một khuôn vuông cỡ 8 in cho 9 phần ăn
Ghi Chú: Bánh này không ngon nếu được làm với dầu.

1½ cup bột Pha Chế Căn Bản Master Mix
⅓ cup đường
½ cup nước
1 trứng
½ muỗng cà phê va ni

1. Vặn lò 350°F. Bôi dầu vào một khuôn vuông 9 in.
2. Trộn đường vào bột Pha Chế.
3. Trong một cái tô khác, đánh trứng, nước, và va ni cho nổi bọt.
4. Khuấy trứng-nước vào bột pha chế. Đánh cho mịn.
5. Tản đều bột này vào khuôn đã bôi dầu.
6. Nướng 25 phút hoặc cho tới khi rờ tay thấy cứng.

Bánh uống cà phê: Trộn chung ¼ cup đường, 2 muỗng canh bột mì, and 2 muỗng canh margarine . Thêm một trái táo sắt nhỏ. Rắc lên trên bột. Nướng khoảng 25 phút.

Bánh Lật Ngửa: Pha bột và để qua một bên. Làm chẩy
¼ cup margarine trong khuôn nướng bánh. Thêm ½ cup đường vàng. Xếp các lát khóm hoặc đào với đường. Đổ bột lên trên trái cây. Nướng trong 25 phút. Để nguội một chút. Úp một cái đĩa lên trên khuôn bánh. Giữ đĩa và khuôn bánh liền với nhau rồi lật ngửa cho khuôn bánh lên trên. Bánh sẽ rớt xuống đĩa. Cắt bánh và ăn.

Pizza

Một bánh pizza cõ 12-14 in cho 4 đến 6 phần ăn

2 cup bột Master Mix
½ cup nước
1 hộp (8 ounces) sốt cà chua
2-3 muỗng canh hành tây cắt vụn
8 ounces phô mai mozzarella
cà

1. Đốt lò trước lên 425°F.
2. Trộn bột pha chế với nước cho thành cục bột mềm.
3. Nhồi năm, sáu lần.
4. Tản bột lên trên một khay nướng đã bôi dầu, bắt diềm bột lên.
5. Tản sốt cà chua lên bột. Rắc hành và phô mai.
6. Nướng 20 phút cho đến khi diềm thành mầu nâu.

Bánh Mì Nhẹ Biscuits

Làm 10 cái cõ 2 in

2 cup bột Master Mix
½ cup nước

1. Đốt lò trước lên 400°F.
2. Cho nước vào vật liệu khô. Khuấy khoảng 20 lần.
3. Lật cục bột lên trên thớt có chút bột hoặc lên mặt bàn. Nhồi 10 mười đến 15 lần.
4. Cán hoặc ấn xuống còn ¾-in chiều dầy.
5. Dùng dao cắt bánh mì hoặc dao thường cắt thành cục vuông.
6. Nướng trên khuôn không có dầu từ 12 đến 15 phút.

Pha Ca Cao Nóng

Trong một lít bột pha chế (10 phần), khuấy chung 3 cup sữa bột, ⅔ cup đường, ¼ cup ca cao bột , và ½ muỗng cà phê muối. Cất trong hộp đựng có nắp đậy chặt.

Muốn pha ca cao nóng, đổ ⅓ cup bột pha chế trong một cái tách và thêm ¾-1 cup nước nóng.

Tri ân

Đa số các công thức trong tập tài liệu này đều lấy từ cuốn Eating Right Is Basic, Expanded Food and Nutrition Education Workbook, Washington State University, ấn bản MISC 0113, Duyệt lại 1991.

Món Đậu Hầm Huy Hoàng được trích từ cuốn Healthy Foods For Healthy Bodies Community Cookbook. Solano County Health Department, 1991.

Cảm tạ Sue Butkus, M.S.R.D. Extension Nutritionist, Department of Food Science and Human Nutrition, Washington State University Cooperative Extension.

Washington State
Department of Social
& Health Services

DSHS 22-146(X) VI (Rev. 8/94)