PHẦN THỨ HAI

MÓN ĂN CHO TRẺ THEO ĐỘ TUỔI

I. CÁC MÓN ĂN, UỐNG CHO TRẺ TỪ 4 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI

Nước cà chua

- Nguyên liệu chính:

- Cà chua 500g
- Đường trắng 10g

- Nguyên liệu phụ: Nước sôi vừa đủ.

- Cách làm:

- Cà chua chín rửa sạch, chần qua nước sôi, bỏ vỏ, sau đó thái nhỏ, cho vào hai lần vải xô sạch, bóp lấy nước.

- Tra đường, hòa với nước sôi.

- Đặc điểm: Chua ngọt hợp khẩu vị, nhiều chất dinh dưỡng.

- Chú ý: Chọn dùng cà chua chín già, có thể dùng vải xô vắt lấy nước hoặc dùng thìa muôi nghiền cho ra nước. Dùng đường trắng hoặc mật ong. Loại nước uống này thích hợp với trẻ 3 - 4 tháng tuổi.

Nước cà rốt

- Nguyên liệu chính:

- Cà rốt 500g
- Đường trắng 50g

- Nguyên liệu phụ: Nước sạch 0,5 lít.

- Cách làm:

- Cà rốt rửa sạch, thái vụn, bỏ trong nồi, tra nước đun sôi khoảng 20 phút.

- Lọc qua vải xô, bỏ bã, tra đường trắng, hòa đều là được.

- Đặc điểm: Vị hơi ngọt, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Chọn cà rốt tươi. Khi làm cần thái vụn, đun nhừ, bỏ hết bã. Loại nước này thích hợp với trẻ 4-5 tháng tuổi.

Nước rau

- Nguyên liệu chính:

- Rau chân vịt (hoặc cải trắng) 500g

- Nguyên liệu phụ:

- Muối tinh 8g
- Nước sạch 0,5 lít

- Cách làm:

+ Chọn một loại: Rau chân vịt hoặc rau cải trắng rửa sạch, thái nhỏ.

+ Đặt nồi lên bếp, đổ nước, cho rau vào, đậy vung đun sôi, khi rau chín bắc xuống, lấy muôi giầm nát, tra ít muối là được.

- Đặc điểm: Giàu canxin, sắt và vitamin.

- Chú ý: Dùng rau tươi, thái vụn, luộc chín nhừ, gạn lấy nước, bỏ bã. Loại nước rau này hợp với trẻ 4 - 5 tháng tuổi.

Bột lòng đỏ trứng gà

- Nguyên liệu chính:

- Trứng gà : 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Muối tinh, nước sôi vừa đủ.

- Cách làm:

+ Trứng gà rửa sạch, luộc chín, bóc bỏ vỏ, bỏ lòng trắng lấy lòng đỏ, đổ ít nước, lấy thìa đánh nát đều là được.

+ Có thể cho sữa bò hoặc nước cơm, hoặc nước rau (thêm ít muối hoặc đường) đánh đều thành hồ bột.

- Đặc điểm: Bột sền sệt, ngon miệng, hơi có vị mặn, giàu dinh dưỡng. Dùng nuôi trẻ có tác dụng bổ đại não, đủ nhu cầu về sắt đối với trẻ nhỏ.

- **Chú ý:** Chọn trứng tươi. Khi luộc trứng cần dùng nước nguội trứng mới không bị lỏng. Khi luộc chín cần cho trứng ngâm nước lạnh ngay để dễ bóc vỏ. Thức ăn này hợp với trẻ 3 tháng tuổi trở lên.

Súp trứng gà thập cẩm

- Nguyên liệu chính:

- Trứng gà	1quả
- Bột tôm nõn	5g
- Cà chua tươi	15g
- Rau chân vịt nghiền nát	15g

- Nguyên liệu phụ: Dầu thơm, tinh bột, muối tinh vừa đủ.

- Cách làm:

+ Đập trứng đựng trong bát to, cho muối và ít nước sôi đánh đều.

+ Đổ nước vào nồi đun to lửa tới sôi, cho bát trứng đã đánh vào hấp cách thủy 15 phút thành dạng như óc đậu phụ, để sẵn dùng.

+ Đun nước trong nồi khác, khi sôi cho bột tôm nõn, rau chân vịt và cà chua tươi nghiền nát, thêm muối, tra dầu thơm là được.

- Đặc điểm: Màu đẹp, sánh, ăn ngon, bổ.

- **Chú ý:** Khi đánh trứng với nước cần dùng nước sôi để nguội hoặc nước sôi, không được dùng nước lã. Khi nấu nước sốt không nên tra xì dầu, cho dầu thơm không nên quá nhiều. Khi ăn rưới nước sốt lên trứng hấp. Món này hợp với trẻ 8 tháng tuổi trở lên.

Ruốc cá

- **Nguyên liệu chính:**

- Thịt nạc cá 100g (cá chép, cá trắm cỏ đều được).

- **Nguyên liệu phụ:** Muối tinh.

- **Cách làm:**

+ Cá lọc bỏ da, xương, hấp cách thủy cho chín.

+ Đem cá chín ra giã nát tra muối.

+ Ăn với cháo ninh nhừ.

- **Đặc điểm:** Tươi ngon, giàu dinh dưỡng.

- **Chú ý:** Chọn cá tươi, cần lọc bỏ hết cả xương dăm nhỏ.

Sốt cá cà chua

- **Nguyên liệu chính:**

- Thịt cá bỏ xương. 100g

- Cà chua 70g

- Nguyên liệu phụ:

Muối tinh 2g

Nước luộc thịt 200g

- Cách làm:

+ Cá đã làm sạch, cho vào nước sôi luộc chín, gỡ bỏ xương, da.

+ Cà chua tráng qua nước sôi, bóc bỏ vỏ, thái vụn.

+ Cho nước luộc thịt vào nồi, đổ cá vào, đun qua, cho tiếp cà chua, muối tinh, đun nhỏ lửa cho chín nhừ thành dạng sền sệt.

- Đặc điểm: Màu hồng trắng, ngon, mềm.

- Chú ý: Chọn loại cá tươi, phải gỡ cho hết xương, nấu cho cá chín nhừ. Khi nấu không được để to lửa. Món này hợp với trẻ 5 tháng tuổi trở lên.

Gan vụn

- Nguyên liệu chính: Gan lợn tươi 100g.

- Nguyên liệu phụ: Xì dầu, muối tinh, hành, gừng mỗi thứ một ít.

- Cách làm:

+ Gan lợn rửa sạch, thái gan thành những miếng

nhỏ, cho vào nồi, đổ nước sôi (cho ngập hết miếng gan). Hành, gừng khi chín vớt bỏ, cho muối tinh vào.

- **Đặc điểm:** Mặn thơm, giàu dinh dưỡng.

- **Chú ý:** Không đun lửa quá to, nếu không phía ngoài gan sẽ bị cứng. Khi gan vừa chín bắc ra ngay, không để lâu. Món này hợp với trẻ 8 tháng tuổi trở lên.

Gan - cà chua

- **Nguyên liệu chính:**

- Gan lợn 100g
- Cà chua 100g
- Hành củ 50g

- **Nguyên liệu phụ:** Muối tinh 3g, nước luộc thịt vừa đủ.

- **Cách làm:**

+ Gan lợn rửa sạch, thái vụn. Cà chua tráng qua nước sôi bóc vỏ, thái nhỏ. Hành củ rửa sạch thái vụn để sẵn.

+ Cho gan lợn cùng hành củ vào nồi, đổ nước lã hòa nước luộc thịt nấu chín, cuối cùng cho cà chua và muối tinh.

- **Đặc điểm:** Màu đẹp, vị ngon, bổ.

- **Chú ý:** Khi cho gan lợn, hành vào không nên xào

trước mà cho nước lã hoặc nước luộc thịt vào ngay để nấu, không tra muối quá mặn, nên để hơi nhạt. Món này thích hợp với trẻ 5 tháng tuổi trở lên.

Gan vụn ba màu

- Nguyên liệu chính:

- Gan lợn	50g
- Hành củ	10g
- Cà rốt	50g
- Rau chân vịt	25g

- Nguyên liệu phụ: Muối tinh 5g, nước luộc thịt vừa đủ.

- Cách làm:

+ Gan lợn rửa sạch, hành củ bóc vỏ, rau chân vịt, cà rốt rửa sạch, cà chua tráng qua nước sôi, bóc vỏ, tất cả đều thái vụn.

+ Cho gan, hành, cà rốt đã thái vụn vào nồi, đổ nước luộc thịt, đun chín, cuối cùng cho cà chua, rau chân vịt, muối tinh, đun thêm một lúc là được.

- Đặc điểm: Món ăn có nhiều màu: đỏ, trắng, xanh... đẹp mắt, dinh dưỡng toàn diện.

- Chú ý: Không nên xào gan, rau trước mà cho nước vào nấu ngay. Cà chua, rau chân vịt không cho vào sớm. Món này thích hợp với trẻ 5 tháng tuổi trở lên.

Gan gà vụn

- Nguyên liệu chính:

- Gan gà 150g.

- Nguyên liệu phụ:

- Nước luộc gà 200g (không tra muối).
- Xì dầu 10g
- Mật ong 10g

Cách làm:

+ Gan gà rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước sôi ngập gan, luộc một lát, bỏ nước tiết, thay nước khác luộc khoảng 10 phút, sau đó lọc bỏ màng ngoài gan, thái vụn để sẵn.

+ Cho gan vụn vào nồi, đổ nước luộc gà đun một lúc nữa, tra xì dầu và mật ong vào.

- Đặc điểm: Vị ngọt mặn, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Món này không được quá ngọt hoặc quá mặn, chỉ nên để hơi có vị mặn ngọt. Món này thích hợp với trẻ 5 tháng tuổi trở lên.

Thịt băm

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc hoặc thịt bò nạc 300g.

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật 50g, xì dầu 30g, một ít nước gừng, hành.

- Cách làm:

+ Thịt nạc lọc bỏ hết gân, băm nhỏ.

+ Đặt chảo lên bếp, đổ dầu thực vật, đun nóng già cho thịt vào đảo liên tục, khi gần chín cho xì dầu, nước gừng hành cho đến chín.

- Đặc điểm: Vị mặn thơm, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Đun nóng chảo hãy cho dầu, cho thịt vào đảo, thịt băm mới không dính chảo. Món này hợp với trẻ 8 tháng tuổi trở lên.

Thịt bò băm - cà chua - cà rốt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt bò 150g

- Cà rốt 75g

- Cà chua 150g

- Hành củ.

- Nguyên liệu phụ: Dầu thực vật 40g.

- Cách làm:

+ Thịt bò băm nhỏ, đổ ít nước đun chín để sẵn. Cà rốt thái vụn, nấu chín, hành, cà chua thái nhỏ.

+ Đổ dầu vào chảo, khi nóng tra hành đảo đều, sau đó cho cà rốt, cà chua, thịt bò, đun nhỏ lửa đến khi chín nhừ.

- Đặc điểm: Tươi ngon, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Thịt bò và cà chua, cà rốt, hành đều đun chín nhừ, tránh đun cháy, cần đun nhỏ lửa.

Thịt băm nấu cà chua

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn băm 100g

- Cà chua 50g

- Cà rốt 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật 40g

- Xì dầu 10g

- Muối tinh, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Hành gừng rửa sạch, thái vụn ép lấy nước; cà chua, cà rốt rửa sạch thái nhỏ để sẵn.

+ Đổ dầu vào chảo đun nóng, cho thịt băm vào đảo tái, cho nước hành gừng, xì dầu đảo qua, cho tiếp cà rốt, thêm nước đun chín nhừ, sau đó cho cà chua và một ít muối.

- Đặc điểm: Nhừ, thơm, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Mọi thứ đều thái vụn, đun chín nhừ, không cho muối quá mặn. Món này hợp với trẻ 7 tháng tuổi trở lên.

Thịt băm nấu bắp cải

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn băm 150g

- Bắp cải 100g

- Hành củ.

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật 40g

- Xì dầu 10g

- Muối tinh 6g

- Bột nước 15g

- Nước, hành, gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Bắp cải nhúng qua nước sôi, thái vụn.

+ Cho dầu vào nồi đun nóng, đổ thịt vào đảo tái cho nước hành gừng, xì dầu đảo qua, nấu mềm cho tiếp bắp cải nấu thêm một lúc, tra muối, đổ bột nước làm nước sốt.

- Đặc điểm: Chín nhừ, thơm, giàu chất bổ.

- Chú ý: Không nên cho bắp cải tươi nóng vào nấu ngay, nếu không hương vị mất ngon. Món ăn cần nấu chín nhừ.

Rau xào

- Nguyên liệu chính: Rau cải (hoặc rau chân vịt, rau cải trắng cũng được): 300g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật 40g
- Xì dầu 10g
- Muối tinh 6g.

- Cách làm:

+ Rau rửa sạch, thái vụn để sẵn.

+ Cho dầu vào nồi, đun nóng, cho rau, xì dầu, để to lửa đảo nhanh. Khi rau chín nhừ, cho muối tinh là được.

- Đặc điểm: Màu đẹp vị ngon, ăn bổ.

- Chú ý: Món này lấy rau có màu xanh làm nguyên liệu chính, có thể xào một hoặc vài loại rau. Cần rửa rau trước khi thái. Khi xào đun to lửa. Món này hợp với trẻ 7 tháng tuổi trở lên.

Súp khoai tây

- **Nguyên liệu chính:** Khoai tây (hoặc khoai lang, bí ngô, cà rốt cũng được): 300g.

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật 40g
- Xì dầu 15g
- Muối tinh 5g

- Cách làm:

+ Khoai cạo vỏ, rửa sạch, thái thành miếng nhỏ, cho vào nồi, cho nước vừa phải nấu chín nhừ, lấy thìa nghiền nát.

+ Đặt chảo lên bếp, đổ dầu thực vật, đun nóng cho xì dầu, đổ khoai tây nghiền vào đảo liên tục cho nhuyễn đều là được.

- Đặc điểm: Mềm nhừ, ngon, bổ.

- Chú ý: Khi đảo cần nhanh tay liên tục cho khỏi khê. Món này hợp với trẻ 6 tháng tuổi trở lên.

Quýt mật ong

- Nguyên liệu chính:

- Quýt 300g

- Nguyên liệu phụ:

- Mật ong 30g

- Cách làm:

+ Quýt rửa sạch, bóc bỏ vỏ, bỏ màng, hạt, đem nghiền nát.

+ Khi cho trẻ ăn thì đổ mật ong vào trộn đều, thành món có vị chua ngọt, sánh.

- Đặc điểm: Chua ngọt hợp khẩu vị, là món bổ sung vitamin C cho trẻ nhỏ.

- Chú ý: Có thể thay quýt bằng cam hoặc nho, tốt nhất là dùng loại quả không hạt. Khi thao tác cần nghiền nát múi quýt.

Cháo thịt - rau

- Nguyên liệu chính:

- Gạo hoặc kê 25g

- Thịt băm 15g

- Rau xanh 20g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật 5g

- Xì dầu, muối tinh, nước hành, gừng vừa đủ.

- Nước 0,25 lít.

- Cách làm:

+ Gạo vo đãi sạch, đổ vào nồi, cho nước đun to lửa tới sôi, sau đó chuyển nhỏ lửa ninh nhừ thành cháo.

+ Lá rau xanh thái vụn để sẵn, đổ dầu vào xào thịt băm, tra nước hành gừng, xì dầu, sau đó cho rau xanh vào xào qua rồi đổ cả vào nồi cháo, thêm ít muối tinh nếm vừa, nấu một lát nữa là được.

- Đặc điểm: Cháo đặc sánh, thơm hợp với trẻ 10 tháng tuổi.

Cháo lòng đỏ trứng

- Nguyên liệu chính:

- Gạo 25g

- Lòng đỏ trứng gà 1/2 cái

- Nguyên liệu phụ:

- Nước 0,25 lít

- Cách làm:

+ Gạo vo đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước đun to lửa đến sôi thì chuyển nhỏ lửa, ninh nhừ thành cháo.

+ Lòng đỏ trứng đã luộc, để trong bát nghiền vụn, cho vào cháo, đun thêm vài phút là được.

- Đặc điểm: Cháo đặc sánh, thơm, giàu chất sắt, hợp với trẻ 6 tháng tuổi trở lên.

Cháo thịt gà

- Nguyên liệu chính:

- Gạo 15g
- Thịt gà băm 15g.

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật 5g
- Xì dầu, muối tinh, nước hành, gừng vừa đủ
- Nước lã 0,25 lít.

- Cách làm:

+ Gạo vo đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước đun to lửa đến sôi, chuyển nhỏ lửa ninh nhừ.

+ Cho dầu xào thịt gà băm, tra nước hành, gừng, xì dầu đảo đều, đổ vào nồi cháo, thêm ít muối tinh, nếm thấy vừa, đun thêm vài phút là được.

- Đặc điểm: Đặc sánh, vị thơm, hợp với trẻ 7 - 8 tháng tuổi.

Cháo cá

- Nguyên liệu chính:

- Gạo 25g
- Ruốc cá 15g
- Rau chân vịt 10g

- Nguyên liệu phụ: Muối tinh, nước vừa đủ.

- Cách làm:

+ Gạo vo đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước đun đến sôi, chuyển nhỏ lửa ninh nhừ.

+ Rau chân vịt rửa sạch, tráng qua nước sôi, thái vụn cho vào nồi cháo cùng ruốc cá, muối tinh, nếm thấy vừa đun nhỏ lửa thêm vài phút là được.

- Đặc điểm: Cháo sánh đặc, tươi ngon, giàu dinh dưỡng, hợp với trẻ 7- 8 tháng tuổi.

Cơm nát lẫn thịt băm

- Nguyên liệu chính:

- Gạo 40g
- Cà 50g
- Hành củ 10g
- Rau cần 5g
- Thịt nạc băm 15g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Cơm nấu nát để sẵn.

+ Cà, hành, rau cần rửa sạch, thái vụn.

+ Cho dầu thực vật vào nồi, đảo thịt chín, cho nước hành gừng, xì dầu, cho tiếp cà, rau cần xào tái, thêm ít nước, muối tinh đổ vào cơm trộn đều, để nhỏ lửa một lát là được.

- Đặc điểm: Vị thơm, cơm mềm nát, giàu dinh dưỡng, hợp với trẻ 9 tháng tuổi trở lên.

- Chú ý: Cơm cần nấu nát, rau, thịt băm nhỏ, trộn cơm ủ nhỏ lửa. Có thể sử dụng nhiều loại rau khác nhau, thịt lợn nạc có thể thay bằng thịt gà, cá, gan...

Cơm nát - đậu phụ

- Nguyên liệu chính:

- Gạo	40g
- Đậu phụ	25g
- Rau xanh	25g

- Nguyên liệu phụ:

- Nước thịt hầm (hoặc nước canh cá hầm, gà hầm, xương sườn hầm) vừa đủ.

- Cách làm:

+ Cơm nấu nát để sẵn.

+ Rau xanh rửa sạch thái vụn.

+ Đậu phụ luộc qua nước sôi, thái vụn.

+ Đổ nước thịt hầm vào cơm, đun mềm, cho đậu phụ, rau xanh, nấu thêm một lúc là được.

- Đặc điểm: Cơm nát, thơm ngon, giàu dinh dưỡng, hợp với trẻ 9 - 11 tháng tuổi.

- Chú ý: Cơm cần nấu nát, rau phải thái vụn, có vị ngon chủ yếu do nước thịt hầm. Rau xanh có thể là rau chân vịt, cải dầu, rau cần và các loại rau lá xanh khác.

Mì nước

- Nguyên liệu chính:

- Mì sợi (loại sợi nhỏ)	40g
- Gan lợn chín	15g
- Trứng gà	15g
- Rau chân vịt	15g

- Nguyên liệu phụ:

- Nước hầm xương gà 100ml.
- Dầu thơm, xì dầu, muối tinh vừa đủ.

- Cách làm:

+ Gan lợn thái vụn, rau chân vịt rửa sạch thái nhỏ, mì sợi cắt thành những đoạn ngắn.

+ Đổ nước hầm xương gà vào nồi đun sôi, cho mì cùng xì dầu, muối tinh vào. Khi sợi mì mềm cho gan lợn, rau chân vịt, nấu thêm chút nữa, cho trứng gà luộc đã nghiền nát, vẩy dầu thơm là được.

- Đặc điểm: Mì chín mềm, nước vừa thơm ngon, giàu dinh dưỡng, hợp với trẻ 6 tháng tuổi trở lên.

- Chú ý: Mì sợi phải cắt ngắn mới đem nấu, phải nấu chín mềm. Không nên cho quá nhiều nước canh xương gà hầm.

Mỳ thịt băm

- Nguyên liệu chính:

- Bột mì 40g
- Thịt nạc 20g
- Rau chân vịt 20g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thơm, xì dầu, muối tinh, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Hòa bột nước lạnh, nặn thành cục mì cứng, cán mỏng ra rồi cắt thật nhỏ thành sợi. Thịt nạc, rau chân vịt rửa sạch băm nhỏ.

+ Cho thịt vào bát, đổ nước hành gừng, xì dầu, dầu thơm trộn đều để sẵn; cho nước lã vào nồi đun sôi, cho sợi mì vào rồi đổ tiếp thịt đã trộn lẫn gia vị, tra muối tinh, rau chân vịt đun tiếp chốc lát là được.

- **Đặc điểm:** Mì ăn mềm, tươi ngon.

- **Chú ý:** Phải cắt sợi mì thật nhỏ, cho vừa nước. Mùi phải thơm, không được mặn.

Súp mì trứng gà

- **Nguyên liệu chính:**

- Bột mì 40g
- Trứng gà 1/2 quả
- Rau xanh 20g

- **Nguyên liệu phụ:**

- Dầu thơm, xì dầu, muối tinh vừa đủ.

- **Cách làm:**

+ Cho bột mì vào bát, đổ trứng, nhào thành cục mì cứng, cán mỏng ra, cắt thành từng miếng nhỏ bằng móng tay; rau chân vịt nhặt rửa sạch thái vụn.

+ Cho nước vừa phải vào nồi, đun sôi, cho các miếng mì vào, lúc chín cho rau chân vịt, xì dầu, muối tinh, thêm dầu thơm vào là được.

- **Đặc điểm:** Mì mềm, nước sánh, tươi ngon, hợp với trẻ 6 tháng tuổi trở lên.

- **Chú ý:** Nấu trứng gà ít, mì khô, có thể cho thêm ít nước để nhào bột. Phải cán thật mỏng, cắt miếng nhỏ, nấu chín mềm.

Sủi cảo thịt lợn

- Nguyên liệu chính:

- Bột mì 50g
- Thịt lợn 35g
- Rau xanh 15g

- Nguyên liệu phụ:

- Mỡ lợn 5g.
- Dầu thơm, xì dầu, muối tinh, mì chính, nước, hành, gừng vừa đủ.
- Nước luộc gà 0,1 lít.

- Cách làm:

+ Rau xanh băm nhỏ; thịt lợn băm nhỏ, cho xì dầu, muối tinh, nước hành gừng trộn đều, thêm ít nước vừa đủ để đánh thành bột sền sệt; cuối cùng cho mỡ lợn, dầu thơm, rau xanh nặn thành nhân bánh sủi cảo.

+ Bột mì để trong bát, đổ nước lã nhào thành viên, nặn thành sợi dài, cắt ra từng thỏi, rắc bột mì bên ngoài tỷ lệ 1/5 so với mì đã nhào, cán mỏng mỗi thỏi thành miếng tròn, cho nhân vào nặn thành bánh để sẵn.

+ Đun nước sôi cho bánh vào, lúc gần chín vớt ra cho vào nước luộc gà, thêm muối tinh, mì chính là được.

- Đặc điểm: Nước nhiều không ngấy mỡ, vị tươi ngon, hợp với trẻ 9 - 11 tháng tuổi.

- **Chú ý:** Cán mì làm bánh phải thật mỏng, bánh làm nhỏ, đẹp mắt, khi nấu hơi kỹ một chút.

Sủi cảo cá

- Nguyên liệu chính:

- Bột mì	50g
- Cá tươi	50g
- Hẹ	15g
- Thịt lợn	10g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thơm, xì dầu, muối tinh, dầu lạc mỗi thứ một ít.

- Cách làm:

+ Cá đánh vảy, bỏ vây, mang, mổ bỏ hết ruột gan, rửa sạch, lọc lấy thịt, băm nhỏ cùng với thịt lợn, thêm muối tinh, xì dầu trộn đều, thêm lá hẹ (thái nhỏ), dầu thơm, nặn thành nhân bánh.

+ Bột mì cho dầu lạc, nước ấm trộn đều, nặn thành cục mì, rắc bột mì khô (tỉ lệ 1/5 so với mì đã nhào), cán thành từng miếng, bọc nhân thành bánh.

+ Đun sôi nước, cho bánh vào khuấy nhẹ, khi bánh nổi nhìn rõ nhân thì vớt ra.

- Đặc điểm: Mềm bóng, hợp với trẻ 9 tháng tuổi trở lên.

- Chú ý: Bánh làm nhỏ, cán mì bọc phải thật mỏng, đun hơi kỹ một chút. Khi lọc cá lấy thịt, chú ý bỏ hết xương. Nhân phải băm trộn thật nhuyễn.

Chè đậu đỏ

- Nguyên liệu chính:

- Đậu đỏ 50g
- Đường đỏ 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Nước lã 0,15 lít.

- Cách làm:

+ Đậu đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước, đun to lửa đến sôi, đậy kín vung đun nhỏ lửa hầm nhừ.

+ Cho đường đỏ vào nồi đun chảy, đưa đậu vào, để vừa lửa đảo.

- Đặc điểm: Thơm ngọt, mềm mịn, chứa nhiều vitamin nhóm B và sắt, hợp với trẻ 10 tháng tuổi trở lên. Có thể ăn lẫn với cháo.

- Chú ý: Để ninh nhừ đậu, cần nấu bằng nước nguội, để to lửa cho sôi rồi chuyển nhỏ lửa ninh kỹ, nếu không đậu dễ bị rắn. Đậu càng chín nhừ càng tốt để dễ đánh nhuyễn. Khi đảo lẫn với đường cần luôn tay, cho nhỏ lửa dần để chè khỏi đắng.

Khoai - táo

- Nguyên liệu chính:

- Khoai lang 50g
- Táo 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Mật ong 10g

- Cách làm:

+ Khoai lang rửa sạch, bỏ vỏ, thái vụn; táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái vụn để sẵn dùng.

+ Cho khoai lang, táo đã thái vào nồi, đổ ít nước, đun nhỏ lửa, khi chín nhừ cho mật ong là được.

- Đặc điểm: Ngọt thơm, bổ, hợp với trẻ 7 tháng tuổi trở lên.

- Chú ý: Phải thái thật nhỏ khoai, táo, đun nhỏ lửa cho thật nhừ.

Khoai lang rán bơ

- Nguyên liệu chính:

- Khoai lang 50g
- Bơ 5g

- Nguyên liệu phụ:

- Mật ong 5g

- Vừng chín một ít.

- Cách làm:

+ Khoai lang rửa sạch, cạo bỏ hết vỏ, cho vào nồi luộc chín mềm thì bỏ ra, để ráo nước, thái thành miếng tròn mỏng.

+ Cho bơ vào lập là đun nóng chảy, bỏ các miếng khoai vào rán vàng, gắp ra đựng trong đĩa, rưới mật ong, rắc vừng là được.

- Đặc điểm: Ngọt thơm, mềm, ăn bổ.

- Chú ý: Khi rán để vừa lửa cho khoai vàng đều, không rán cháy.

II. CÁC MÓN ĂN, UỐNG CHO TRẺ TỪ 1 ĐẾN 3 TUỔI

Cà rốt xào thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g
- Cà rốt 100g
- Rau thơm 5g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, dầu thơm, xì dầu, dấm, muối tinh, bột nước, mỗi thứ một ít vừa đủ.

- Cách làm:

+ Cà rốt rửa sạch, thái sợi, rau thơm rửa sạch, thái nhỏ để sẵn.

+ Thịt lợn nạc lọc bỏ gân, thái sợ, cho vào bát, đổ bột nước, muối tinh quấy thành bột sền sệt, đun dầu nóng già, cho thịt vào đảo nhanh múc ra.

+ Phi hành, đổ cà rốt vào đảo tái, cho thịt vào trộn đều, thêm xì dầu, muối tinh, dấm, khi chín cho dầu thơm, rau thơm đảo đều là được.

- Đặc điểm: Thơm ngon hợp khẩu vị, giàu dinh dưỡng, mềm, béo mà không ngấy.

- Chú ý: Vì là món ăn cho trẻ nhỏ nên cần thái sợi mảnh, không quá dài, xào không giòn quá, mặn quá.

Rau câu xào thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn ba chỉ 50g

- Rau câu đã ngâm nước cho nở 100g.

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, đường trắng, nước hành gừng, bột nước, mỗi thứ một ít.

- Cách làm:

+ Rau câu rửa sạch, thái sợi, hấp cách thủy 15 phút khi thấy mềm thì bỏ ra để sẵn dùng.

+ Thịt ba chỉ rửa sạch, thái sợi.

+ Đun dầu cho nóng già, đổ thịt vào, để to lửa đảo qua 1 - 2 phút, cho nước hành gừng, xì dầu trộn đều, đưa rau câu vào, đổ nước cho vừa ngập rau câu, tra muối, xào 1 - 2 phút nữa, cho bột nước vào làm nước sốt là được.

- Đặc điểm: Ăn mềm, ngon miệng, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Rau câu cần ngâm kỹ, hấp mềm. Rau câu cũng như thịt không được thái dài quá.

Món sốt thịt - tôm - rau

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc	50g
- Rau cải trắng	100g
- Tôm nõn hoặc tôm khô	50g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, nước luộc thịt, bột nước vừa đủ.

- Cách làm:

+ Rau cải trắng thái nhỏ, tôm ngâm nước cho nở, thái vụn.

+ Thịt lợn thái sợi cho vào bát, đổ bột nước, muối

tinh đánh đều, đun dầu nóng già đưa vào đảo qua vớt ra.

+ Đun dầu nóng, cho rau cải trắng, tôm vào đảo, tra muối, cho nước luộc thịt vào rim, đưa tiếp thịt vào trộn đều, thêm bột nước thành dạng sền sệt.

- Đặc điểm: Mềm tươi ngon, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Món này cần nấu nhừ, xì dầu không nên cho quá nhiều mà cho nhiều nước, khi sắp bắc ra mới cho bột nước đun chín làm nước sốt.

Thịt xào hẹ

- Nguyên liệu chính:

- Thịt ba chỉ 100g
- Hẹ 200g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, nước gừng hành vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt lợn rửa sạch, thái sợi, hẹ thái nhỏ.

+ Đun dầu nóng, cho thịt vào đảo tái, đổ nước hành gừng, xì dầu, muối tinh trộn đều, đun chín cho tiếp hẹ vào, đảo rồi bắc ra.

- Đặc điểm: Tươi thơm, ăn ngon miệng.

- Chú ý: Món này cần làm vào mùa xuân vì hẹ xuân non mềm, ngon. Khi đã cho hẹ vào cần bắc nồi ra ngay.

Đậu côve xào thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt nạc 50g
- Đậu côve 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh, bột nước, nước hành gừng, nước luộc thịt vừa đủ.

- Cách làm:

+ Đậu côve nhặt bỏ hai đầu, rửa sạch, thái sợi, tráng qua nước sôi, vớt ra để ráo nước.

+ Thịt nạc rửa sạch, thái sợi, bỏ trong bát, cho bột nước, muối tinh trộn đều, đưa vào chảo dầu đun nóng rán vừa chín múc ra.

+ Cho thịt, đậu côve, nước hành gừng vào đảo, sau đó đổ nước luộc thịt, tra muối tinh, nếm vừa cho nước bột loãng vào đun chín làm nước sốt.

- Đặc điểm: Màu trắng lẫn màu xanh đẹp mắt, ăn mềm, tươi ngon.

- Chú ý: Đậu côve phải rửa kỹ xào chín, đề phòng ngộ độc.

Rau cần xào thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g
- Rau cần 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, bột nước, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Rau cần nhặt rửa sạch, thái nhỏ; thịt lợn nạc rửa sạch, thái sợi, cho vào bát, đổ bột nước, muối tinh, đưa vào chảo dầu đun nóng già đảo nhanh múc ra.

+ Rau cần đảo tái, cho nước hành gừng, thịt trộn đều, thêm xì dầu, muối tinh là được.

- Đặc điểm: Tươi ngon, ăn mát, giàu chất sắt.

- Chú ý: Thịt nạc và rau cần không nên thái quá dài.

Giá xào thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g
- Giá đậu xanh 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh, giấm, nước hành gừng, bột nước vừa đủ.

- Cách làm:

+ Giá nhặt rửa sạch, để ráo nước; thịt lợn nạc rửa sạch, thái sợi, cho vào bát, đổ bột nước, cho muối tinh trộn đều, đưa vào chảo dầu đun nóng già đảo chín múc ra để sẵn.

+ Giá đậu xào dầu chín tái, cho nước hành gừng, thịt đảo đều, tra muối tinh, giấm là được.

- Đặc điểm: Chua mặn, giòn, mềm, thơm mát.

- Chú ý: Cần chọn loại giá đậu tươi non, ngắn mập, không rễ. Khi xào cần to lửa, đảo nhanh.

Viên mọc "Tứ hỷ"

- Nguyên liệu chính:

- Giò sống thịt lợn 50g
- Trứng gà 1/2 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, dầu thơm, muối tinh, xì dầu, nước hành gừng, bột nước, nước luộc thịt (hoặc nước lã) vừa đủ.

- Cách làm:

+ Cho giò sống vào bát, đổ ít trứng, nước hành gừng, muối tinh, dầu thơm nhào thật nhuyễn, nặn thành 4 viên mọc.

+ Một phần trứng gà trộn bột nước, nhúng viên mọc cho bột và trứng bọc xung quanh, cho vào chảo dầu đun nóng, rán vàng múc ra.

+ Để viên mọc đã rán vào bát, rưới nước luộc thịt, thêm xì dầu, muối tinh, nước hành gừng, đưa lên hấp cách thủy khoảng 15 phút là được.

- Đặc điểm: Mềm thơm, cho vào miệng là tan, màu vàng tươi.

- Chú ý: Khi nặn viên thịt xong cần cho bột trứng bọc đều viên thịt, rán không để lửa quá to, dầu không đun nóng quá, đề phòng bị cháy.

Mọc thịt - trứng

- Nguyên liệu chính:

- Giò sống 50g
- Trứng gà 1/2 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, ngũ vị hương, nước hành gừng, bột nước vừa đủ.

- Cách làm:

+ Cho giò sống vào bát, đổ trứng gà, nước hành gừng, ngũ vị hương, muối tinh, bột nước trộn đều, nặn thành từng viên nhỏ.

+ Đun dầu nóng, cho từng viên vào rán vàng múc ra.

+ Đưa các viên mọc đã rán vào nồi, đổ nước vừa ngập, thêm xì dầu, rim trong 15 phút.

- Đặc điểm: Mềm thơm, màu vàng đẹp.

Viên thịt - cà chua

- Nguyên liệu chính:

- Thịt nạc vai 100g
- Rau xanh 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Cà chua nghiền 20g

Nước hành gừng, muối tinh, bột nước vừa đủ.

- Cách làm:

+ Băm nhỏ thịt cho vào bát, đổ nước hành gừng, muối tinh, bột nước khuấy đều, sau đó cho cà chua nghiền vào nhào kỹ, nặn thành viên.

+ Đun sôi nước cho các viên thịt vào, thêm rau xanh (thái nhỏ), muối tinh đun ít phút là được.

- Đặc điểm: Màu tươi đẹp, thơm, không ngấy.

- Chú ý: Khi nhào, cần khuấy kỹ theo một chiều nhất định, khi thấy dính là được. Nước phải thật sôi mới cho vào.

Viên mọc thập cẩm

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc vai	100g
- Tôm nõn	3g
- Nấm	3g
- Lõi bắp cải	30g
- Trứng gà	1/2 quả
- Rau thơm	20g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thơm, muối tinh, dấm, nước hành gừng vừa đủ, nước luộc gà 0,1 lít.

- Cách làm:

+ Thịt nạc vai băm nhỏ, cho vào bát, đập trứng đánh đều.

+ Tôm nõn, lõi bắp cải, nấm đã ngâm nước băm nhỏ; hành, gừng, rau thơm giã lấy nước.

+ Trộn đều thịt băm vào các gia vị trên, nặn thành viên, hấp chín.

+ Đổ nước luộc gà vào nồi, tra muối tinh, dấm, đun sôi, vẩy dầu thơm, đổ vào mọc là được.

- Đặc điểm: Ăn mềm, có hương vị đặc biệt.

- Chú ý: Không hấp mọc quá lâu, để viên mọc mềm và tươi.

Món thịt hình mặt trời

- Nguyên liệu chính:

- Giò sống 50g

- Trứng gà 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, dầu thơm, xì dầu, nước hành gừng, bột nước, nước lã mỗi thứ một ít.

- Cách làm:

+ Cho giò sống vào bát, đổ nước hành gừng, xì dầu, muối tinh, bột nước và nước trộn đều.

+ Lấy đĩa, phết một lớp dầu ở đáy cho giò sống dàn mỏng, xung quanh để dày hơn, sau đó đập trứng vào giữa đĩa, đưa hấp cách thủy 15 phút là được.

- Đặc điểm: Cách làm đơn giản, tạo hình đẹp mắt, ăn béo mà không ngấy.

- Chú ý: Giò sống cần đánh kỹ với gia vị đến khi nhuyễn dính.

Lá bắp cải cuốn nem

- Nguyên liệu chính:

- Lá bắp cải	150g
- Thịt băm	100g
- Trứng gà	1/2 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu lạc, dầu thơm, bột mì, muối tinh, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Lá bắp cải chần qua nước sôi, cắt cỡ 10 x 7cm, thịt băm tra muối, nước hành gừng, dầu thơm trộn đều.

+ Dùng lá bắp cải cuốn thịt.

+ Đổ dầu lạc ra lập là đun nóng, nhúng nem vào bột mì và trứng rồi đem rán vàng.

+ Để lại một ít dầu trong lập là, phi hành gừng cho thơm, đổ ít nước luộc thịt vào, cho nem đã rán, muối tinh đun cạn, vẩy dầu thơm là được.

- Đặc điểm: Vị ngon, dễ tiêu hoá, giàu dinh dưỡng, nhìn đẹp mắt.

- Chú ý: Không để mặn, khi rán không để to lửa quá, dễ bị cháy khét, làm mất chất dinh dưỡng.

Nem cuốn như ý

- Nguyên liệu chính:

- Thịt ba chỉ 100g
- Lòng trắng trứng 1 quả
- Trứng gà 1/2 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Bột nước 30g, muối tinh, rau chân vịt, tôm nõn một ít.

- Cách làm:

+ Thịt lợn rửa sạch, lấy vải sạch thấm khô, thái mỏng, băm vụn, cho lòng trắng trứng, bột nước, muối tinh bóp đều.

+ Đập trứng đựng trong bát, cho bột nước, muối tinh đánh đều, tráng mỏng, lọc thịt băm, rắc thêm ít tôm và rau chân vịt cuốn lại, bên ngoài bọc một lớp vải xô sạch, đem hấp cách thủy. Khi chín cho ra, lấy mảnh gỗ ép nhẹ cho bẹt, bóc bỏ lớp vải xô, cắt miếng mỏng là được.

- Đặc điểm: Màu xanh đỏ nổi bật, mùi vị ngon.

- Chú ý: Khi nhào thịt nên cho hơi nhiều bột nước, đánh kỹ. Khi cuốn xong dùng vải xô sạch bọc để giữ hình khối. Khi hấp chín để nguội mới cắt.

Thịt viên xào bí xanh

- Nguyên liệu chính:

- Thịt ba chỉ 50g

- Bí xanh (bí đao) 150g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, bột nước, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng mỏng. Thịt xay cho vào bát, đổ nước hành gừng, muối, bột nước trộn đều, nặn thành từng viên cho vào dầu đang nóng rán vàng gắp ra.

+ Bí đao đảo tái, cho xì dầu muối tinh, sau đó cho thịt viên vào xào đến khi bí chín mềm là được.

- Đặc điểm: Viên thịt và bí mềm.

- Chú ý: Không nấu mặn.

Thịt băm xào súp lơ

- Nguyên liệu chính:

- Thịt nạc 50g
- Súp lơ 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt lợn băm nhỏ, súp lơ rửa sạch, tráng qua nước sôi thái nhỏ.

+ Cho dầu vào nồi đun nóng, cho thịt đã ướp nước hành gừng vào đảo, cho tiếp xì dầu, súp lơ cùng xào, cuối cùng tra muối tinh.

- Đặc điểm: Thơm ngon, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Thái súp lơ cần đưa dao từ trên xuống, tráng qua nước sôi để khử mùi ở súp lơ. Khi đổ thịt vào dầu không nên đun dầu nóng già quá để thịt tơi.

Thịt băm xào cà chua

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g
- Cà chua 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ; cà chua rửa sạch, tráng qua nước sôi, bóc vỏ bỏ hạt, thái miếng nhỏ.

+ Đun nóng dầu, đổ thịt băm đã ướp nước hành gừng vào đảo, cho xì dầu, muối tinh, tiếp đó cho cà chua, đun to lửa đảo qua là được.

- Đặc điểm: Màu đẹp, tươi ngon, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Khi cho thịt băm vào, dầu không nóng quá để thịt không bị vón cục. Khi cho cà chua vào phải đun to lửa đảo nhanh.

Thịt băm nấu cà, nấm

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn 50g
- Cà 100g
- Nấm khô 5g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh, xì dầu, nước hành gừng tỏi.

- Cách làm:

+ Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ; nấm khô rửa sạch ngâm nước cho nở, thái miếng nhỏ (nước ngâm nấm giữ lại để sẵn dùng); cà rửa sạch gọt vỏ, thái miếng mỏng.

+ Đun nóng dầu thực vật, đổ cà vào đảo nhanh cho vừa chín thì múc ra; đổ thịt băm ướp nước hành gừng vào đun chín sau đó cho cà vào trộn đều, cho tiếp nấm, xì dầu, muối tinh, nước ngâm nấm, đun sôi chín đều là được.

- Đặc điểm: Cà tươi ngon, mềm.

- Chú ý: Phải dùng nước ngâm nấm để nấu mới có vị ngon, xào cà cần để dầu nóng già to lửa.

Thịt băm xào bí xanh

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g
- Bí xanh 200g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, bột nước, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ; bí xanh gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng mỏng.

+ Đun nóng dầu, cho thịt băm, ướp nước hành gừng đảo vừa chín, tra xì dầu, muối tinh trộn đều, rồi cho bí xanh vào đảo, khi chín mềm đổ bột nước đun chín là được.

- Đặc điểm: Mềm, tươi ngon.

- Chú ý: Món ăn này không nên cho nhiều xì dầu, không nấu mặn quá.

Gan tẩm vừng rán

- Nguyên liệu chính:

- Gan lợn 50g
- Trứng gà 1/2 quả
- Vừng 20g

- Bột mì 10g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh, nước hành vừa đủ.

- Cách làm:

+ Gan lợn thái miếng mỏng 0,3cm, mỗi chiều rộng 3cm, ướp muối, nước lạnh, tẩm bột mì, trứng gà và vừng.

+ Đun nóng dầu thực vật, đổ gan vào rán chín.

- Đặc điểm: Màu tươi đẹp mắt, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Gan thái đều, bột mì, trứng gà, vừng lần lượt tẩm bên ngoài cho đều. Khi rán không nên để dầu nóng già quá, đề phòng cháy vừng.

Gan xào mộc nhĩ

- Nguyên liệu chính:

- Gan lợn 50g

- Mộc nhĩ đã ngâm nước 20g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, đường trắng, bột nước, nước hành gừng tỏi vừa đủ.

- Cách làm:

+ Gan lợn rửa sạch, lọc bỏ màng gân, thái miếng nhỏ. Mộc nhĩ rửa sạch thái nhỏ.

+ Bỏ gan trong bát trộn đều với bột nước và muối tinh.

+ Nước hành gừng tỏi, mộc nhĩ, xì dầu, đường trắng, muối và bột nước còn lại trộn đều với một ít nước thành nước sốt.

+ Đun dầu thực vật thật nóng già, để to lửa, cho gan vào đảo nhanh múc ra.

+ Nấu nước sốt rồi cho gan vào đảo đều là được.

- Đặc điểm: Gan tươi mềm, vị ngon.

- Chú ý: Miếng gan cần thái nhỏ, đun to lửa cho dầu thật nóng hãy cho vào, không đảo lâu, ảnh hưởng đến hương vị.

Dưa chuột xào gan lợn

- Nguyên liệu chính:

- Gan lợn 100g
- Dưa chuột 40g
- Mộc nhĩ đã ngâm nước 10g.

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, bột nước, nước hành gừng tỏi mỗi thứ một ít.

- Cách làm:

+ Gan lợn rửa sạch, thái mỏng, trộn bột nước, rán chín để sẵn.

+ Dưa chuột rửa sạch, thái mỏng, mộc nhĩ rửa sạch thái nhỏ, cho vào xào dầu trước, rồi đổ gan, nước hành gừng, sau đó cho xì dầu, muối tinh, một ít nước luộc thịt, đun sôi, cho thêm ít bột nước vào đun chín làm nước sốt.

- Đặc điểm: Bóng, mềm, giòn, thơm.

- Chú ý: Do gan sống mềm nhão nên có thể cho bột khô trộn đều. Khi cho vào chảo dầu cần để to lửa, dầu phải nóng, thao tác nhanh, không đảo kỹ.

Nem trứng kim ngân

- Nguyên liệu chính:

- Trứng gà 1 quả
- Thịt lợn nạc 30g
- Thịt mỡ 10g

- Nguyên liệu phụ:

- Muối tinh, bột nước, nước hành gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Đập trứng, tách riêng lòng trắng lòng đỏ đựng trong hai bát, mỗi bát cho ít bột nước, muối tinh đánh đều. Thịt lợn nạc băm, ướp nước hành gừng, muối tinh làm nhân nem.

+ Lập là đun nóng, cho thịt mỡ vào rán lấy mỡ nước,

đổ lòng trắng trứng tráng mỏng, lấy nhân thịt nạc cuộn lại thành nem. Cũng làm như vậy với lòng đỏ trứng.

+ Để hai loại nem ở hai bên bát, hấp cách thủy 10 phút, sau đó đổ nước sốt nấu bằng bột nước lên trên là được.

Lạp xường - trứng xào

- Nguyên liệu chính:

- Trứng gà 1 quả
- Lạp xường 8g
- Dưa chuột 8g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh đủ dùng.

- Cách làm:

+ Trứng gà đập đựng trong bát, lạp xường thái vụn; dưa chuột rửa sạch gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, thái vụn để sẵn.

+ Cho lạp xường, dưa chuột đã thái vụn đánh lẫn đều với trứng.

+ Đun nóng dầu, cho trứng đã đánh lẫn lạp xường, dưa chuột vào xào chín là được.

- Đặc điểm: Đẹp mắt, ăn bổ.

- Chú ý: Khi xào, dầu cần nóng, thao tác nhanh, không để trứng chín kỹ quá hoặc để cháy. Món trứng cần mềm, tơi.

Cà chua xào trứng

- Nguyên liệu chính:

- Cà chua 100g
- Trứng gà 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh, đường trắng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Cà chua rửa sạch, bỏ cuống, thái mỏng, nhỏ dài 1,5cm. Đập trứng đựng trong bát, thêm ít muối đánh đều.

+ Đun nóng dầu, đổ trứng vào xào chín múc ra. Sau đó xào tiếp cà chua, cho đường, muối tinh đảo đều rồi đổ lẫn với trứng xào qua là được.

- Đặc điểm: Vị ngọt mặn, màu đẹp, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Cà chua cần thái nhỏ. Khi xào cần để to lửa, dầu đun nóng, động tác phải nhanh.

Thịt rim trứng

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn thái sợi 30g
- Trứng gà 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, nước luộc thịt vừa đủ.

- Cách làm:

+ Đập trứng để trong bát, cho muối trộn đều để sẵn dùng.

+ Đun nóng dầu, đổ thịt vào xào chín, đổ bát trứng vào xào, khi trứng vón cục thì cho xì dầu, nước luộc thịt, đun tiếp 2 -3 phút là được.

- Đặc điểm: Mềm, tươi ngon, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Khi xào cần để to lửa, dầu đun thật nóng.

Cá chép om thịt, mộc nhĩ

- Nguyên liệu chính:

- Cá chép	100g
- Thịt lợn ba chỉ	10g
- Mộc nhĩ đã ngâm nước	10g

- Rau thơm một ít.

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, dầu thơm, muối tinh, rượu, xì dầu, dấm, hồi hương, hành, gừng một ít vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt ba chỉ thái sợi; mộc nhĩ rửa sạch thái sợi. Rau

thơm cắt đoạn dài 1cm; cá làm sạch, cách 1cm hai bên mình cá lại khía một nhát dao, cho muối vào ướp khoảng 10 phút.

+ Đun nóng dầu, cho cá vào rán vàng gắp ra.

+ Đun nóng dầu, cho thịt ba chỉ, hành, gừng, hồi hương vào phi thơm, tra tiếp xì dầu, dấm, muối tinh và một ít nước. Khi nước sôi cho cá đã rán, mộc nhĩ vào đun nhỏ lửa khoảng 15 phút, nhặt hết hành, gừng, hồi hương, nếm vừa, vẩy dầu thơm, rắc rau mùi, cho ra đĩa.

- Đặc điểm: Tươi mềm, không ngấy, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Cần chọn loại cá tươi. Khi rán cá phải đun cho dầu nóng già để khỏi dính chảo. Không nấu mặn quá, sẽ mất ngon.

Canh viên cá

- Nguyên liệu chính:

- Cá lọc bỏ xương 100g
- Giá đậu 5g
- Lòng trắng trứng 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Mỡ nước, muối tinh, rượu, hành, gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Hành thái đoạn, gừng rửa sạch, đập giập, để trong

bát, đổ ít nước lã, rượu khuấy đều, ngâm 10 phút, chắt lấy nước để sẵn dùng.

+ Cá lọc bỏ hết xương, vảy, thái nhỏ, lấy sống dao giần nát, cho lòng trắng trứng, muối tinh, mỡ lợn, đánh thật nhuyễn.

+ Đổ 0,1 lít nước, cho ít muối tinh, rượu đun sôi để sẵn dùng.

+ Nhẹ tay nặn cá thành viên, để trong thìa, thả nhẹ xuống bát nước lã (nếu thấy viên cá nổi là tốt, nếu chìm là đánh chưa kỹ).

Sau đó đổ bát này vào nồi nước sôi (cần nhẹ tay, không để viên cá vỡ), đun to lửa đến sôi, hớt bỏ bọt váng, chuyển nhỏ lửa nấu chín, đựng ra bát, rắc rau giá đậu là được.

- Đặc điểm: Viên cá trắng mịn, nước canh trong, ngọt.

- Chú ý: Làm món viên cá khá tỉ mỉ và khó, song chỉ cần chú ý thao tác lọc cá, giần nát, đánh nhuyễn là sẽ được.

Thịt băm, cà rốt om đậu phụ

- Nguyên liệu chính:

- Đậu phụ	100g
- Thịt băm	25g
- Cà rốt	50g

- Lá tỏi tây non 20g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh, xì dầu.

- Cách làm:

+ Đậu phụ thái miếng vuông mỗi cạnh 1,5cm; cà rốt rửa sạch thái sợi, lá tỏi rửa sạch thái đoạn dài 1cm.

+ Đun nóng dầu, đổ thịt băm vào đảo chín; tra xì dầu, khi có mùi thơm, cho cà rốt khi chín cho đậu phụ và nước (đổ vừa ngập). Lúc đậu phụ om chín mỡ, cho lá tỏi, muối tinh.

- Đặc điểm: Màu đỏ, xanh, trắng đẹp mắt, ngon, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Cà rốt, lá tỏi cần nấu nhừ. Đậu phụ om kỹ, không để nát vụn.

Rau cải - tôm nõn - đậu phụ

- Nguyên liệu chính:

- Đậu phụ 100g
- Rau cải 50g
- Tôm nõn (khô) 10g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, dầu thơm, muối tinh, bột nước, hành mỗi thứ một ít.

- Cách làm:

+ Đậu phụ thái vuông mỗi cạnh 1,5cm; tôm nõn khô ngâm nước xong thái vụn; rau cải nhặt rửa sạch thái vụn.

+ Đun dầu nóng, phi hành thơm, cho đậu phụ, tôm nõn đảo qua rồi cho tiếp rau cải, khi chín tra muối, nước sốt (bằng bột nước), cuối cùng tra dầu thơm.

- Đặc điểm: Màu trắng xen lẫn xanh, ăn ngon miệng, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Phi hành thơm nhưng không để cháy. Khi múc món ăn ra hãy cho dầu thơm.

Bánh thịt - đậu phụ

- Nguyên liệu chính:

- Thịt ba chỉ 100g
- Đậu phụ 50

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thơm, xì dầu, muối tinh, bột nước, hành, gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt băm nhỏ, xì dầu, nước hành gừng trộn đều.

+ Đậu phụ bóp nát, trộn đều với thịt, bột nước, muối tinh, dầu thơm, một ít hành băm nhỏ.

+ Đổ vào bát làm khuôn, đưa hấp cách thủy 15 phút là được.

- Đặc điểm: Mềm, thơm, trẻ rất thích ăn.

- Chú ý: Thịt, đậu đều phải nghiền thật nhỏ, khuấy trộn kỹ.

Viên thịt - đậu phụ

- Nguyên liệu chính:

- Thịt băm 100g
- Đậu phụ 50g
- Rau xanh (rau cải xanh, cải thìa, rau chân vịt đều được) 10g.
- Trứng gà 1 quả.

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thơm, xì dầu, muối tinh, bột nước, hành gừng, mì chính vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt băm, đậu phụ bóp nát, nước hành gừng, muối tinh, trứng gà, xì dầu, bột nước tất cả trộn đều thành dạng sền sệt; rau xanh nhặt rửa sạch, thái sợi để sẵn dùng.

+ Đun sôi nước, nặn từng viên thịt, đậu phụ nhỏ nhúng vào nước sôi, cho tiếp rau và muối tinh, cuối cùng cho dầu thơm, mì chính.

- **Đặc điểm:** Viên mềm, nước canh ngọt, giàu dinh dưỡng.

- **Chú ý:** Thịt và đậu cần nghiền thật nát, trộn phải thật kỹ đến khi thấy dính thì viên mới bóng đẹp.

Súp cà chua đậu phụ

- **Nguyên liệu chính:**

- Đậu phụ 100g
- Cà chua 50g

- **Nguyên liệu phụ:**

- Dầu thực vật, muối tinh, gừng, bột nước, nước luộc thịt vừa đủ dùng.

- **Cách làm:**

+ Cà chua tráng nước sôi, bóc bỏ vỏ, thái mỏng nhỏ. Đậu phụ tráng nước sôi thái nhỏ mỗi cạnh 1cm để sẵn.

+ Đun nóng dầu, cho gừng vào phi thơm, đổ nước luộc thịt, cà chua, đậu phụ, tra muối, mì chính khuấy đều. Khi sôi vớt bỏ váng bọt, cho bột nước thành súp.

- **Đặc điểm**: Màu đỏ, trắng xen lẫn đẹp mắt, vị ngon hợp khẩu vị, ăn bổ.

- **Chú ý:** Khi tráng đậu phụ, nước phải thật sôi. Khi nấu súp phải để lửa to.

Canh trứng - đậu phụ - cà chua

- Nguyên liệu chính:

- Đậu phụ 50g
- Cà chua 50g
- Trứng gà 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Nước luộc thịt, muối tinh, mì chính, dầu thơm vừa đủ.

- Cách làm:

+ Đậu phụ thái miếng nhỏ mỏng, tráng qua nước sôi, để ráo; cà chua tráng nước sôi, bóc bỏ vỏ, bỏ hạt, thái miếng nhỏ; trứng gà đập đựng trong bát, đánh đều để sẵn dùng.

+ Đổ nước luộc thịt, đậu phụ, cà chua, muối tinh, mì chính vào nồi đun sôi. Sau đó đổ trứng vào khuấy đều, tra dầu thơm là được.

- Đặc điểm: Màu sắc đẹp, mềm thơm ngon.

- Chú ý: Không để đậu phụ vỡ vụn.

Canh bí xanh - trứng

- Nguyên liệu chính:

- Bí xanh 50g

- Trứng gà 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Nước luộc thịt gà, dầu thực vật, muối tinh, mì chính vừa đủ.

- Cách làm:

+ Bí xanh gọt bỏ vỏ, thái miếng nhỏ; trứng đập đựng trong bát, khuấy đều để sẵn dùng.

+ Dầu thực vật đun nóng, cho bí vào đảo qua, để nước luộc gà đun sôi cho bí chín mềm, cho trứng, muối, mì chính là được.

- Đặc điểm: Canh ngọt, ăn bổ.

- Chú ý: Bí xanh cần thái nhỏ, mỏng, không nấu mặn.

III. CÁC MÓN ĂN, UỐNG CHO TRẺ TỪ 4 ĐẾN 6 TUỔI

Rau câu nấu thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 100g

- Rau câu đã ngâm nước cho nở 150g.

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, đường, hoa hồi, hành, gừng, dầu thơm mỗi thứ một ít vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt lợn thái mỏng vuông mỗi cạnh 1,5cm dày 0,5cm; hành thái đoạn; gừng thái lát mỏng; rau câu nhặt rửa sạch, luộc nước sôi 10 phút, thái nhỏ bằng đốt ngón tay để sẵn dùng.

+ Cho dầu thơm, đường trắng vào nồi, đun đến khi đường ngả màu vàng, cho thịt, hoa hồi, gừng, hành vào đảo tiếp. Khi thịt chín tra xì dầu, muối tinh. Đổ nước ngập thịt, đun to lửa cho sôi, chuyển nhỏ lửa nấu gần nhừ thì cho rau câu vào đun tiếp khoảng 10 phút là được.

- Đặc điểm: Rau câu thơm mềm, thịt mềm, giàu chất dinh dưỡng.

- Chú ý: Thịt và rau câu đều phải nấu chín nhừ. Khi nấu đường, thấy ngả màu phải nhanh chóng cho thịt và gia vị, không để cháy khét, ăn đắng.

Khoai tây nấu thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 100g
- Khoai tây gọt vỏ 150g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, đường trắng, bột nước, hoa hồi, hành, gừng, dầu thực vật vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt thái miếng vuông mỗi cạnh 1,5cm, hành thái đoạn, gừng thái lát mỏng, khoai tây thái miếng nhỏ vừa phải.

+ Đun nóng dầu, rán khoai tây chín vàng, múc ra; thịt ướp xì dầu cho vào rán chín, múc ra để sẵn dùng.

+ Đổ thịt đã rán vào nồi, cho nước ngập thịt, tra muối tinh, đường trắng, hoa hồi, hành, gừng, đun to lửa cho sôi rồi chuyển nhỏ lửa ninh gần chín nhừ, cho khoai tây, trộn đều, lúc khoai tây ngấm mặn thì cho bột nước vào làm nước sốt.

- Đặc điểm: Thịt mềm nhừ, khoai tây ngấm vị thịt và gia vị, màu vàng, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Khi rán khoai tây, không nên để dầu nóng quá, nếu không dễ bị ngoài cháy trong sống. Lúc cho khoai tây vào, nếu thấy ít nước, có thể cho thêm. Món này cần một lượng nước nhất định, không nấu khô quá.

Củ cải kho thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn ba chỉ 100g

- Trứng gà 1 quả

- Củ cải 150g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, hồ tiêu bột, bột nước, hành, gừng, dầu thực vật vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt thái miếng vuông mỗi cạnh 1,5cm; củ cải thái vừa phải; hành thái đoạn, gừng thái lát mỏng; trứng gà đập đựng trong bát, cho bột nước vào khuấy đều.

+ Bỏ thịt vào trứng trộn đều, đưa vào dầu đun nóng già rán vàng gắp ra.

+ Cho thịt đã rán vào nồi, đổ nước vừa ngập thịt, tra xì dầu, muối, hành gừng, đun sôi, hớt bỏ bọt váng, chuyển nhỏ lửa kho gần nhừ, cho củ cải vào tiếp tục kho đến khi củ cải nhừ, thêm ít bột nước làm nước sốt.

- Đặc điểm: Thịt mềm nhừ, củ cải thơm, vị ngon, màu vàng.

- Chú ý: Có thể dùng cà rốt kho cùng củ cải. Để bớt mùi, cần tráng qua nước sôi trước khi kho càng tốt.

Khoai tây hầm thịt bò

- Nguyên liệu chính:

- Thịt bò 100g

- Khoai tây 150g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, hành, gừng, hoa hồi, bột nước, dầu thực vật vừa đủ dùng.

- Cách làm:

+ Thịt bò thái vuông mỗi cạnh 2cm, tráng qua nước sôi, cho vào nồi đổ nước, tra hành, gừng, hoa hồi, xì dầu, đun sôi chuyển nhỏ lửa ninh nhừ (trong khoảng 2 giờ), múc ra; khoai tây rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái to vừa phải, đưa vào rán hơi vàng (để nhỏ lửa) gắp ra.

+ Cho dầu thực vật, xì dầu, nước thịt bò, muối tinh đun sôi, đổ thịt bò và khoai tây rán vào nấu sôi, chuyển nhỏ lửa hầm trong 15 phút, cho to lửa, tra bột nước vào làm nước sốt.

- Đặc điểm: Món ăn màu vàng thẫm, bóng, thịt nhừ, vị ngon.

Củ cải nấu thịt bò

- Nguyên liệu chính:

- Thịt bò chín 100g
- Củ cải 150g
- Rau thơm 10g

- Nguyên liệu phụ:

- Nước thịt bò 0,2 lít; muối tinh, bột nước, dầu thơm vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt bò chín thái vuông mỗi cạnh 2cm, củ cải (gọt vỏ), thái vuông mỗi cạnh 2cm, tráng qua nước sôi; rau thơm rửa sạch, thái nhỏ.

+ Đổ nước luộc thịt bò vào nồi, tra muối tinh cho vừa, đổ thịt bò, củ cải vào đun sôi, chuyển nhỏ lửa nấu trong 10 phút. Để to lửa, cho bột nước vào đun chín, vẩy dầu thơm, đảo đều múc ra đĩa, rắc rau thơm lên trên là được.

- Chú ý: Thịt bò chín cần dùng loại thịt luộc.

Cà chua hầm thịt bò

- Nguyên liệu chính:

- Thịt bò 100g
- Cà chua 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, nước luộc thịt bò, xì dầu, đường, bột nước, hoa hồi, hành, gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt bò rửa sạch bỏ trong nồi, đổ nước lã, tra hành, gừng, hoa hồi đun sôi, đến khi lấy đũa cắm xiên qua được tảng thịt thì dừng.

+ Cà chua rửa sạch, tráng qua nước sôi, bóc bỏ vỏ, bỏ

hạt, thái miếng nhỏ bằng đốt ngón tay, để trong nồi thứ hai, tra đường đun chín nhừ để sẵn dùng.

+ Vớt thịt bò luộc ra để nguội, thái miếng vuông mỗi cạnh 2cm, cho vào nồi đun sôi để nhỏ lửa trong 5 phút, đổ tiếp cà chua, nấu thêm 2 -3 phút khi thấy nước đặc sánh, cho bột nước vào nấu chín là được.

- Đặc điểm: Thịt bò mềm nhừ, ăn vừa ngọt vừa hơi có vị chua.

- Chú ý: Luộc thịt bò phải đủ nước, không được cho thêm nước khi đang luộc dở dang.

Xương sườn hầm

- Nguyên liệu chính:

- Sườn lợn 200g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, đường, hành, gừng, hoa hồi, bột nước, dầu thực vật vừa đủ.

- Cách làm:

+ Hành thái đoạn, gừng thái lát; xương sườn rửa sạch, để ráo nước, chặt dài 4cm cho vào bát to, tra xì dầu, bột nước trộn đều, đem rán dầu cho vàng gắp ra.

+ Đưa sườn đã rán vào nồi, đổ ngập nước, tra xì dầu, muối, đường, hoa hồi, hành, gừng, đun to lửa cho sôi, rồi chuyển nhỏ lửa ninh nhừ.

- **Đặc điểm:** Mềm nhừ, thơm ngon, màu vàng sữa.

- **Chú ý:** Sườn tẩm bột rán phải để to lửa, lật đều. Nếu để dầu nguội, rán không tốt, bột dễ bị rời rã, khi hầm mất ngon.

Sườn chua ngọt

- **Nguyên liệu chính:**

- Sườn lợn 200g

- **Nguyên liệu phụ:**

- Đường, dấm, xì dầu, hành, gừng, dầu thực vật vừa đủ.

- **Cách làm:**

+ Chặt sườn thành từng đoạn dài 4cm, ướp xì dầu trong 20 phút, đem cho vào chảo dầu đang nóng rán vàng, gắp ra để ráo.

+ Cho tiếp sườn vào nồi, đổ nước ngập, tra xì dầu, đường, hành, gừng đun sôi, chuyển nhỏ lửa ninh nhừ (trong khoảng 1 giờ), tra dấm, đến khi nước gần cạn, đặc sệt, múc ra bát là được.

- **Đặc điểm:** Thịt mềm có mùi gia vị, ăn chua ngọt, màu bóng mượt.

- **Chú ý:** Sườn cần phải rán chín. Khi thấy nhừ, cho dấm vào đun gần cạn, không nên cho dấm sớm.

Thịt nấu nõn bắp cải, mộc nhĩ

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g
- Nõn bắp cải 100g.
- Mộc nhĩ (đã ngâm nước cho nở) 25g.

- Nguyên liệu phụ:

- Mỡ lợn, muối tinh, bột nước, hành gừng, nước luộc thịt, dầu thực vật vừa đủ.

- Cách làm:

+ Nõn bắp cải thái lát nhỏ; mộc nhĩ rửa sạch, thái nhỏ; thịt nạc thái nhỏ, cho vào nồi, tra bột nước, muối tinh trộn đều, chao dầu nóng để ráo.

+ Mỡ lợn đun sôi, phi hành, gừng, cho nõn bắp cải, mộc nhĩ đảo qua, đổ nước luộc thịt, muối, đun sôi, cho thịt đã rán vào, thêm bột nước cho sánh là được.

- Đặc điểm: Tươi ngon, bóng đẹp.

- Chú ý: Có thể thay nõn bắp cải, mộc nhĩ bằng dưa chuột, củ niễng, rau chân vịt, cà rốt, đậu côve, khoai tây v.v...

Thịt nấu súp lơ cà chua

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g

- Súp lơ 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Cà chua 15g

- Xì dầu, đường trắng, muối tinh, bột nước, nước lã, dầu thực vật vừa đủ.

- Cách làm:

+ Súp lơ thái nhỏ, tráng qua nước sôi, để ráo nước.

+ Thịt lợn nạc thái mỏng, nhỏ để trong bát, cho bột nước, muối trộn đều, đưa vào chảo dầu nóng rán chín gắp ra.

+ Xào cà chua bằng dầu, cho đường, xì dầu, muối, nước; khi sôi cho súp lơ, thịt, thêm bột nước cho sánh.

- Đặc điểm: Màu hồng nhạt, vị chua ngọt.

- Chú ý: Khi xào cà chua, không nên đun dầu nóng quá.

Cải xào gan lợn

- Nguyên liệu chính:

- Gan lợn 50g

- Nõn rau cải 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, dầu thơm, xì dầu, muối tinh, bột nước, bột khô, hành, gừng, tỏi vừa đủ.

- Cách làm:

+ Gan lợn lọc bỏ màng gân, rửa sạch thái miếng mỏng. Rau cải nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

+ Gan đã thái đem tẩm bột khô cho đều, chao qua dầu nóng múc ra để ráo dầu. Rau cải xào dầu, khi ra nước múc ra; cho hành, gừng, tỏi, xì dầu, muối, bột nước khuấy đều làm nước sốt.

+ Đun nóng dầu, cho nước sốt gia vị đã chế sẵn trên vào, khi sôi, đặc sánh, vẩy dầu thơm, cho gan lợn, rau cải trộn đều là được.

- Đặc điểm: Tươi mềm, ăn mát, thơm, giàu chất dinh dưỡng.

- Chú ý: Điều quan trọng nhất khi chế biến món này là gan lợn chao dầu, để dầu nóng quá, gan hóa cứng, dầu nguội quá, gan dễ bị bong hết bột nên cần giữ cho dầu nóng vừa phải.

Trứng gà xào rau chân vịt

- Nguyên liệu chính:

- Trứng gà một quả
- Rau chân vịt 200 g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh vừa đủ.

- Cách làm:

+ Đập trứng, đựng trong bát, cho ít muối khuấy đều. Rau chân vịt nhặt rửa sạch, thái đoạn ngắn để sẵn dùng.

+ Đun nóng dầu, đổ trứng vào xào chín, múc ra.

+ Số dầu nóng còn lại, cho rau vào xào, thêm ít muối, sau đó đổ trứng đảo qua là được.

- Đặc điểm: Tươi ngon, đẹp mắt, ăn bổ.

Thịt xào cà chua, cà ghém

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g
- Cà chua 50g
- Cà ghém 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, hành, gừng, tỏi, bột nước vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt thái mỏng, miếng nhỏ, để trong bát, cho bột nước, muối trộn đều, đưa vào chảo dầu nóng đảo nhanh, múc ra để ráo dầu; cà chua rửa sạch thái miếng nhỏ, cà gọt vỏ thái nhỏ, đưa vào dầu nóng đảo chín vàng múc ra.

+ Cho dầu tiếp vào đun nóng, phi hành gừng tỏi cho thơm, đổ thịt, xì dầu vào đảo đều, cho một ít nước, thêm ít muối, đổ cà chua, cà ghém vào đun sôi, thêm bột nước cho sánh.

- Đặc điểm: Cà ăn mềm nhừ, thơm ngon.

- Chú ý: Cà thái xong, nên phơi nắng 1-2 giờ sẽ đỡ tốn dầu mỡ. Khi rán cà cần để to lửa, đảo lật nhanh để khỏi cháy, nhưng cũng không nên múc cà ra sớm khi chưa ngả màu.

Cà nhồi thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn 100g
- Cà 200g
- Trứng gà 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, dầu thơm, xì dầu, muối tinh, hành, gừng, bột mì vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt băm nhỏ để trong bát; tra xì dầu, muối tinh, nước hành gừng, dầu thơm, trộn đều làm nhân. Cà rửa sạch, gọt bỏ vỏ, bổ đôi hoặc bổ bốn tuỳ to nhỏ, móc ruột, cho thịt vào nhồi.

+ Đập trứng đựng trong bát, thêm bột mì, đánh nhuyễn. Nhúng miếng cà đã nhồi thịt vào đem rán đến khi trong chín, ngoài vàng là được.

- Đặc điểm: Trong ngoài đều mềm, thơm, màu vàng đẹp.

- Chú ý: Miếng cà nhiều thịt cần tẩm đều trứng bột. Khi rán giữ cho dầu nóng vừa phải, phòng ngừa trong sống ngoài cháy.

Thịt om đậu côve

- Nguyên liệu chính:

- Đậu côve 200g
- Thịt lợn nạc 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, xì dầu, muối tinh, tỏi, bột nước, hành, gừng vừa đủ.

- Cách làm:

+ Đậu côve nhặt rửa sạch, thái sợi dài 2cm tráng qua nước sôi, để ráo. Thịt lợn thái móng, nhỏ.

+ Đun nóng dầu, cho thịt ướp nước hành gừng tỏi, xì dầu, muối vào đảo nhanh. Khi thịt chuyển màu, cho côve vào đảo qua, thêm ít nước, om một lát, đổ bột nước vào cho sánh.

- Đặc điểm: Đậu mềm nhừ, thịt tươi thơm.

- Chú ý: Tráng đậu qua nước sôi sẽ dễ xào hơn, đậu vẫn giữ được màu xanh. Đậu phải được om kỹ cho chín nhừ.

Canh bí xanh nấu tôm khô

- Nguyên liệu chính:

- Bí xanh 200g
- Tôm nõn khô 10g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu lạc, muối tinh vừa đủ.

- Cách làm:

+ Bí xanh gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng dày. Tôm khô rửa sạch, ngâm nước ấm cho nở, để sẵn dùng.

+ Đun nóng dầu, cho bí xanh vào đảo, sau đó cho tôm, muối đảo đều, thêm ít nước, đun đến khi bí chín đều, ngấm muối là được.

- Đặc điểm: Canh ăn ngọt, giàu canxi, vitamin C.

- Chú ý: Món này phải nấu nhừ, không được ăn giòn.

Thịt xào giá đậu xanh

- Nguyên liệu chính:

- Giá đậu 200g
- Thịt lợn nạc 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh, xì dầu, nước hành vừa đủ.

- Cách làm:

+ Giá đậu nhặt rửa sạch, để ráo nước; thịt lợn thái thành sợi mảnh, ướp nước hành.

+ Đun nóng dầu, cho thịt vào đảo, khi đổi màu tra xì dầu, trộn đều. Lúc thịt hơi quăn lại thì múc ra.

+ Cho giá đậu vào chảo dầu nóng đảo chín tái, tra muối, cho thịt xào đến khi giá đậu chín.

- Đặc điểm: Giòn, mềm, thơm, ăn mát.

- Chú ý: Thịt và giá đậu phải xào riêng, sau đó mới đưa chúng vào xào.

Trứng - thịt rán

- Nguyên liệu chính:

- Trứng gà 1 quả
- Thịt lợn nạc 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, muối tinh, hành thái nhỏ.

- Cách làm:

+ Đập trứng đựng trong bát, cho thịt lợn băm hành, muối, khuấy thật nhuyễn đều.

+ Đun dầu nóng, đổ trứng đánh lẫn thịt vào đậy vung để nhỏ lửa 5-10 phút. Khi ngửi thấy mùi thơm thì mở vung, thấy phần giữa miếng trứng phồng lên, lật rán tiếp mặt trên.

+ Thái trứng thành miếng cho ra đĩa.

- Đặc điểm: Mềm xốp, thơm, giàu dinh dưỡng.

- Chú ý: Khi cho trứng vào, phải đậy vung, để nhỏ lửa.

Thịt gà nấu măng

- Nguyên liệu chính:

- Thịt gà tơ 200g
- Măng đã ngâm nước 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, bột nước, hành, dầu thực vật, dầu thơm vừa đủ.

- Cách làm:

+ Thịt gà chặt miếng vuông mỗi cạnh 2,5cm, măng thái nhỏ, hành thái đoạn.

+ Đun dầu nóng, cho thịt gà đã ướp xì dầu vào rán vàng, gắp ra để ráo hết dầu.

+ Lấy chảo khác, cho ít dầu đun nóng phi hành, đổ nước, xì dầu, muối, măng, thịt gà vào. Khi sôi vớt bỏ bọt vàng, chuyển nhỏ lửa hầm hơn 10 phút. Khi nước cạn đi một nửa, thịt gà chín nhừ, đun to lửa, nhặt bỏ hành, cho bột nước vào để canh đặc sánh, vẩy ít dầu thơm, bắc ra.

- Đặc điểm: Màu đỏ bóng, ăn mềm, thơm.

- Chú ý: Khi cho thịt gà vào rán, cần để dầu nóng già, khi bên ngoài miếng thịt cứng lại, thì gắp ra. Vì thịt gà tơ nên thời gian hầm không cần lâu, tránh nát nhừ quá. Khi thịt nhừ, nước còn ít mới ngon.

Cá kho

- Nguyên liệu chính:

- Cá (loại to, nạc).

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, đường, hành, gừng, tỏi, dầu thực vật.

- Cách làm:

+ Cá làm sạch, cắt khúc dài 4,5cm; hành thái đoạn, gừng thái miếng, tỏi thái lát.

+ Đun dầu nóng, cho cá vào rán vàng, gắp ra để ráo.

+ Cho hành, gừng, tỏi vào đảo qua, tra đường, xì dầu, muối, nước. Khi nước sôi đổ cá rán vào, chuyển nhỏ lửa kho cá chín mềm.

- Đặc điểm: Cá màu đỏ đậm, ăn vừa mặn vừa ngọt.

- Chú ý: Cá cho trẻ em ăn cần chọn loại tươi, con to, dày thịt mới dễ nhặt bỏ xương. Khi rán không nên kỹ quá, cá phải mềm, không nên kho quá mặn.

Cá tẩm bột - trứng

- Nguyên liệu chính:

- Thịt cá trắm cỏ 200g
- Trứng gà 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, đường, bột nước, hành, gừng, dầu lạc đủ dùng.

- Cách làm:

+ Cá lọc hết xương, thái miếng 3x1,5cm, ướp với một ít muối, trộn đều bột nước, trứng gà, muối, xì dầu thành dạng hồ.

+ Dầu đun nóng, để to lửa, cho từng miếng cá tẩm bột - trứng vào rán vàng gắp ra.

+ Cho ít dầu vừa đủ dính đáy chảo, đổ đường vào đun đến khi có bọt, ngả màu vàng, cho bột nước, xì dầu,

hành, gừng, đun sôi, đổ vào bát đựng cá rán, đưa vào nồi hấp cách thủy 20 phút.

- Đặc điểm: Cá mềm, ngoài bóng.

- Chú ý: Khi rán cá tẩm bột - trứng, cần để to lửa, dầu phải nóng. Nếu không, lớp bột bên ngoài không cứng, khi hấp sẽ bị rời ra.

Mướp xào đậu phụ

- Nguyên liệu chính:

- Đậu phụ 100g
- Mướp non 70g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, bột nước, dầu thực vật vừa đủ dùng.

- Cách làm:

+ Đậu phụ thái miếng vuông mỗi cạnh 1cm; mướp gọt bỏ vỏ, cuống, thái vuông mỗi cạnh 1cm.

+ Đun nóng dầu, cho đậu phụ, mướp vào đảo, múc ra để ráo dầu. Phi hành gừng, cho nước, muối, xì dầu, đậu phụ, mướp, cho bột nước để làm sánh đặc.

- Đặc điểm: Màu đẹp, mềm, thơm.

- Chú ý: Nếu nấu nhiều, cần chia đậu phụ và mướp vào chao dầu nhiều lần, tránh để nát vụn.

Canh trứng - cà chua

- Nguyên liệu chính:

- Cà chua 100g
- Trứng gà 1 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu thực vật, dầu thơm, muối tinh, mì chính, bột nước, hành, gừng, nước luộc thịt (hoặc nước lã) vừa đủ dùng.

- Cách làm:

+ Cà chua rửa sạch, tráng qua nước sôi, bóc vỏ, bỏ hạt, thái lát nhỏ; trứng gà đập đựng trong bát khuấy đều.

+ Đun dầu nóng, phi hành gừng cho thơm, đổ cà chua vào xào, cho nước luộc thịt (hoặc nước lã) đun sôi, tra muối, mì chính, bột nước, đổ trứng vào, thêm dầu thơm là được.

- Đặc điểm: Màu sắc đẹp, ăn ngon.

- Chú ý: Cần xào cà chua trước khi đổ nước; bột nước chín rồi mới đổ trứng vào.

Canh trứng - tôm khô - rau câu

- Nguyên liệu chính:

- Trứng gà 1 quả

- Tôm nõn khô 10g

- Rau câu 10g

- Rau cải (cải thìa, cải xanh đều được) 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Dầu lạc, muối tinh, mì chính, hành vừa đủ.

- Cách làm:

+ Tôm nõn khô rửa bằng nước sôi, rau câu ngâm mềm rửa sạch xé vụn, trứng gà đập đựng trong bát, đánh tan; rau rửa sạch thái nhỏ.

+ Đun nóng dầu, phi hành thơm, đổ nước, cho tôm khô, đun nhỏ lửa cho sôi kỹ, tra muối, mì chính, rau thơm, trứng. Khi trứng chín nổi lên, đổ cả nồi canh sang bát to đựng sẵn rau câu là được.

- Đặc điểm: Canh ngọt, giàu dinh dưỡng, màu sắc đẹp.

- Chú ý: Chờ nước sôi mới được đổ trứng vào. Rau câu không cho vào nấu.

Trứng cuốn thịt

- Nguyên liệu chính:

- Thịt thái sợi 100g

- Trứng gà 1 quả

- Bột mì 50g

- Hẹ 50g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, bột nước, dầu thực vật vừa đủ.

- Cách làm:

+ Hẹ cắt đoạn dài 2cm; thịt thái sợi để trong bát, tra muối; bột nước khuấy đều, cho vào chảo dầu nóng đảo qua múc ra cho ráo dầu, đưa sang nồi khác tra xì dầu, muối tinh, hẹ xào thành nhân bánh cuốn.

+ Trứng gà đập đựng trong bát, cho bột mì, nước khuấy đều, tráng thành bánh đa.

+ Cho nhân vào cuốn thành bánh đa nem, phết hồ dán kín, đem rán vàng là được.

- Đặc điểm: Màu vàng tươi, thơm mềm, giòn, ăn ngon miệng.

- Chú ý: Cuốn nem xong cần phết hồ cho khỏi bong. Khi rán không nên để dầu quá nóng, dễ bị sống bên trong, cháy bên ngoài.

Cá ngũ hương

- Nguyên liệu chính:

- Cá chép (hoặc cá trắm cỏ, cá quả...) lọc bỏ xương 200g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, đường, muối tinh, dầu thơm, hành củ, gừng, dầu thực vật vừa đủ.

- Cách làm:

+ Cá nạc ướp xì dầu trong 30 phút.

+ Đun nóng dầu, cho cá vào rán vàng, gắp ra để ráo dầu.

+ Phi hành, gừng, đổ nước, xì dầu, đường, muối tinh, cho cá rán vào đun sôi thì chuyển lửa vừa phải, rim trong 10 phút cho cạn nước là được.

- Đặc điểm: Mặn ngọt, thơm ngon.

- Chú ý: Cần ướp cá trước khi rán. Rán cá cần để dầu nóng già, rán đến khi phía ngoài miếng cá rắn lại thì cho ra. Khi rim phải đun đến khi cạn nước.

Trứng muối

- Nguyên liệu chính:

- Trứng vịt 10 quả

- Nguyên liệu phụ:

- Muối tinh 150g
- Hoa tiêu 1g
- Hồi hương 1g
- Quế chi 1g
- Rượu trắng 5g
- Nước 0,5 lít

- Cách làm:

+ Trứng vịt rửa sạch, phơi khô, xếp trong hũ.

+ Đổ nước vào nồi, cho muối, hoa tiêu, hồi hương, quế chi đun sôi. Khi thấy muối đã tan hết, đem ra để nguội, tra rượu, đổ vào hũ (nước phải ngập hết trứng); nút kín hũ, ướp trong 30 ngày là lấy ra nấu ăn được.

- Đặc điểm: Vị mặn thơm, không ngấy.

- Chú ý: Trứng vịt cần được chọn kỹ, không bị giập vỏ. Muối ướp phải hòa nước sôi không để mặn quá. Hũ phải bịt kín.

Đậu phụ ngũ hương

- Nguyên liệu chính:

- Đậu phụ 200g.

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, muối tinh, mì chính, dầu hoa tiêu, hồi hương, hành, dầu thực vật vừa đủ.

- Cách làm:

+ Đậu phụ thái miếng dày 0,8cm, rán vàng, gắp ra để sẵn dùng.

+ Cho đậu đã rán vào nồi đổ nước ngập, tra xì dầu, muối, hồi hương, đun sôi thì chuyển nhỏ lửa rim cho ngấm muối và gia vị. Khi nước cạn cho mì chính, hành, vẩy chút dầu hoa tiêu là được.

- Đặc điểm: Mềm thơm.

- Chú ý: Sau khi cắt miếng đậu phụ, cần để ráo nước. Khi rán cần để dầu nóng già, rán đến khi đậu vàng, vỏ ngoài cứng thì gắp ra. Khi rim phải tương đối kỹ cho ngấm mặn và gia vị.

Lạc ngũ hương

- Nguyên liệu chính:

- Lạc 100g

- Nguyên liệu phụ:

- Xì dầu, hoa tiêu, hồi hương, quế chi mỗi thứ một ít.

- Cách làm:

+ Lạc rửa sạch, ngâm trong nước 4 giờ để sẵn dùng.

+ Cho lạc vào nồi, đổ ngập nước, cho hoa tiêu, hồi hương, quế chi, xì dầu vào cùng nấu. Khi chín bắc ra, để nguội múc ăn.

- Đặc điểm: Ngọt thơm, vừa giòn vừa mềm.

- Chú ý: Lạc cần được nhặt chọn kỹ, loại bỏ hạt mốc (lạc mốc rất độc). Trước khi nấu cần ngâm lạc trong nước sạch.

Ngó sen chua ngọt

- Nguyên liệu chính:

- Ngó sen 100g

- Nguyên liệu phụ: Đường trắng, dấm, dầu thơm.

- Cách làm:

+ Ngó sen gọt vỏ, cắt bỏ đốt, rửa sạch, ngâm nước sôi 3 phút vớt ra.

+ Thái mỏng, nhỏ, cho vào bát, trộn đều với đường, dấm, dầu thơm là được.

- Đặc điểm: Giòn, mềm, thơm mát, ăn vừa chua vừa ngọt rất ngon miệng.

- Chú ý: Cần chọn ngó sen vào tháng 6 âm lịch. Rửa sạch trước khi thái lát để giữ được chất dinh dưỡng.

Nộm dưa chuột - lạc

- Nguyên liệu chinh:

- Dưa chuột 100g
- Lạc 30g

- Nguyên liệu phụ: Dầu thơm, muối tinh.

- Cách làm:

+ Dưa chuột rửa sạch, thái hình sợi; lạc ngâm nước cho nở, luộc chín để sẵn dùng.

+ Cho dưa chuột đã thái trộn lẫn lạc đã luộc, tra muối, dầu thơm.

- **Đặc điểm:** Màu sắc đẹp mắt, ăn thơm ngon.

- **Chú ý:** Cần chọn dưa chuột tươi non; lạc phải ngâm kỹ trước khi luộc mới chín mềm được.

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	5
Phần thứ nhất	7
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI LỰA CHỌN VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO TRẺ NHỎ	
I. Tìm hiểu về dinh dưỡng cho trẻ nhỏ	9
1. Ý nghĩa của chế độ dinh dưỡng hợp lý	9
2. Chất dinh dưỡng cần cho trẻ nhỏ và đặc điểm	11
3. Lượng dinh dưỡng các loại cần thiết cho trẻ nhỏ	22
4. Triệu trứng thiếu dinh dưỡng và cách chữa	23
5. Hiện tượng ngộ độc thức ăn thường gặp và cách đề phòng	27
II.Chế độ ăn uống	29
1. Chế độ ăn uống hợp lý	29
2. Kế hoạch ăn uống đối với trẻ nhỏ	33
3. Cách làm thực đơn theo định lượng	37
III. Phương pháp chế biến các món ăn uống	38
1. Tác dụng của nấu nướng	38
2. Tác dụng cơ bản của gia giảm (điều vị)	40

3. Phương pháp nấu món ăn cho trẻ nhỏ 41

4. Giảm bớt sự hao hụt chất dinh dưỡng khi nấu nướng 44

5. Cách giám định, xử lý và bảo quản thực phẩm 45

Phần thứ hai 47

MÓN ĂN CHO TRẺ NHỎ THEO ĐỘ TUỔI

I. Các món ăn, uống cho trẻ từ 4 đến 12 tháng tuổi 49

II. Các món ăn, uống cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi 76

III. Các món ăn, uống cho trẻ từ 4 đến 6 tuổi 106

Món ăn giúp trẻ khỏe mạnh và thông minh

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao
Chịu trách nhiệm bản thảo: Nguyễn Thu Hà
Biên tập: Kim Hoàn
Bìa: Phương Trà
Sửa bản in: Kim Hoàn

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
39 Hàng Chuối - Hà Nội.
DT: 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832.
FAX: 9.712830
E-mail: nxbphunu@vnn.vn
Chi nhánh:
16 Alexandre De Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. DT: 8.234806

In 2.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công ty In Công Đoàn Việt Nam, 167 Tây Sơn, Đống Đa, Hà Nội. GPXB số: 347-2006/CXB/33-08/PN ngày 4/5/2006. In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2006.

MÓN ĂN

GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH VÀ THÔNG MINH

CUỐN SÁCH BẠN ĐANG CẦM TRÊN TAY SẼ GIÚP BẠN CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN NGON LÀNH, ĐỦ CHẤT BỔ DƯỠNG ĐỂ NUÔI CON KHỎE MẠNH, CHÓNG LỚN VÀ THÔNG MINH.

MÓN ĂN GIÚP TRẺ KHOẺ
S0023673
P00137 14000
11/01/07

8 935069 900966
Giá: 14.000đ