

MỸ HẠNH

120 MÓN XÚP BỔ DƯỠNG

CHO TRẺ EM & NGƯỜI BỆNH



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

120 MÓN XÚP BỔ DƯỠNG

CHO TRẺ EM & NGƯỜI BỆNH

MỸ HẠNH

120 MÓN XÚP
BỔ DƯỠNG
CHO TRẺ EM & NGƯỜI BỆNH

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

I

CÁC MÓN XÚP CHO TRẺ EM



XÚP PHÔ MAI – BÍ ĐỎ – CÁ HỒI

Nguyên liệu

- 50g bí đỏ
- 50g cá hồi filê
- 250ml nước xương hầm
- 1/2 miếng phô mai bò cừu
- 1/2 muỗng cà phê nước mắm

Cách chế biến

Bí đỏ hấp chín, dùng muỗng dằm nát (hoặc thái nhỏ rồi cho vào nước dùng đun cho chín mềm), rồi thả cá hồi đã thái nhỏ vào, nêm thêm một chút nước mắm, để lửa nhỏ cho xúp sôi nhẹ.

Phô mai dằm ra chén, cho vào nồi xúp, khuấy tan đều là được. Nhưng nếu cho trẻ dưới 8 tháng ăn thì phải cho xúp vào máy xay nhuyễn.

XÚP TÔM – GÀ – BÍ ĐỎ

Nguyên liệu

- 50g tôm đất (độ 3 con)
- 50g thịt gà
- 30g bí đỏ
- 30g cà rốt
- 350ml nước dùng gà
- Muối đủ dùng

Cách chế biến

Tôm lột vỏ, băm nhỏ.

Thịt gà băm nhỏ.

Cà rốt, bí đỏ rửa sạch, thái hạt lựu.

Cho tất cả vào nồi nước dùng hầm chín nhừ, nêm chút muối rồi nghiền nát ra là cho trẻ dùng được.



XÚP BẮP NON - TRỨNG GÀ

Nguyên liệu

- 1 trái bắp non
- 1 quả trứng gà ta
- 300ml nước xương hầm
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- Vài lát bí đỏ, muối, dầu ô liu

Cách chế biến

Bắp non nạo lấy thịt bắp rồi trút vào nồi nước dùng, nấu sôi trên lửa nhỏ, cho bí đỏ thái mỏng vào nấu tiếp đến khi bí mềm thì cho trứng đã khuấy tan vào, cho thêm bột bắp pha nước để tạo độ sánh, nêm chút muối và dầu rồi bắc xuống.



XÚP BẮP NON - THỊT ỨC GÀ

Nguyên liệu

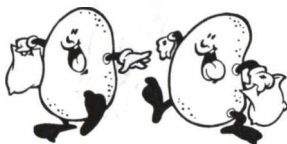
- 1 trái bắp non
- 70g thịt ức gà
- 300ml nước dùng gà
- 1 muống canh bột bắp
- Muối, ngò rí

Cách chế biến

Bắp non nạo lấy thịt bắp.

Thịt gà luộc chín xé nhỏ, băm nhuyễn.

Cho bắp vào nồi nước dùng nấu sôi rồi cho thịt gà vào nấu chín mềm. Hòa bột bắp với nước rồi trút vào, khuấy đều, nêm chút muối, rắc vài lá ngò là được.



XÚP BẮP - KHOAI TÂY

Nguyên liệu

- 10 trái bắp non nhí
- 1 củ nhỏ khoai tây thái hạt lựu
- 300ml nước dùng gà
- 1 muống canh dầu ô liu
- Muối, hành tây vừa đủ

Cách chế biến

Hành tây thái mỏng, xào với dầu ô liu, thêm chút muối, rồi cho khoai tây, nước dùng vào đun sôi chừng 5 phút, đổ bắp non vào, nấu thêm 5 phút rồi trút vào máy, xay nhuyễn. Cho trẻ ăn khi xúp còn ấm.



XÚP BẮP - THỊT HEO

Nguyên liệu

- 50g thịt heo nạc thăn
- 50g bắp non nạo
- 1/2 muỗng cà phê bơ
- 300ml nước xương hầm
- Muối, dầu ăn vừa đủ

Cách chế biến

Xào bơ với thịt thăn băm nhỏ và bắp non, rồi chế nước xương vào nấu sôi nhỏ lửa độ 5 phút, nêm gia vị rồi xay nhuyễn cho trẻ ăn.

XÚP TRỨNG – CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu

- 1 quả trứng gà
- 30g cà rốt
- 30g cải bó xôi(rau chân vịt)
- 300ml nước luộc gà

- Muối, dầu mè mỗi thứ một lượng vừa đủ

Cách chế biến

Đập trứng vào chén, đánh tan cho đến khi nổi lên. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt sợi nhỏ. Cải bó xôi rửa sạch, ngâm qua nước muối, thái nhuyễn.

Cho rau và cà rốt vào nồi nước dùng nấu nhừ rồi cho trứng vào trộn đều, nêm chút muối, nấu sôi lên, chế một muống cà phê dầu mè vào là được.

XÚP TRỨNG – THỊT – TÔM

Nguyên liệu

- 1 quả trứng gà
- 4 con tôm đất
- 1 muống canh thịt nạc băm
- 4 cái nấm rơm
- Dầu ô liu, hành, gừng, muối mỗi thứ một ít

Cách chế biến

Trứng đập vào nồi nhỏ đánh tan, cho một ít muối và 250ml nước vào khuấy đều. Tôm bóc bỏ vỏ, chỉ đen, rửa sạch, băm nhuyễn cùng với thịt. Nấm rơm

rửa sạch, băm nhuyễn. Hành, gừng rửa sạch, băm nhuyễn.

Cho dầu vào chảo, phi thơm hành, gừng, cho hỗn hợp thịt, tôm và nấm vào xào chín rồi trút tất cả vào nồi trứng, đảo đều trên lửa nhỏ cho sôi lên là được.

XÚP ĐẬU XANH – BÍ ĐỎ – THỊT

Nguyên liệu

- 50g thịt heo (gà, bò)
- 50g bí đỏ
- 20g đậu xanh cà bỏ vỏ
- Hành tươi, nước mắm, dầu ăn đủ dùng

Cách chế biến

Thịt băm nhỏ xào với hành, dầu, nêm ít nước mắm. Bí đỏ gọt vỏ, thái mỏng.

Cho đậu xanh, bí đỏ vào nồi đựng 300ml nước nấu nhừ, lấy muống đánh nát, đổ thịt vào khuấy đều, cho hành tươi cắt nhuyễn, nêm nước mắm vừa ăn là được.

XÚP TRỨNG CÚT – NẤM ĐÔNG CÔ

Nguyên liệu

- 3 quả trứng cút
- 20g nấm đông cô (nấm hương)
- 20g xúc xích
- 20g súp lơ xanh
- 350ml nước luộc gà
- 1 muống cà phê dầu mè
- Hành, gừng mỗi thứ một ít
- Muối, bột năng vừa đủ

Cách chế biến

Đập trứng cút vào chén đánh tan. Nấm ngâm nước, rửa sạch, thái sợi. Xúc xích băm nhỏ. Súp lơ xanh ngâm rửa sạch, băm nhỏ. Hành, gừng băm nhuyễn, phi thơm.

Đổ trứng cút vào nồi nhỏ khuấy đều. Cho nấm, súp lơ vào nồi xào sơ với xúc xích rồi chế nước dùng vào nấu sôi trên lửa nhỏ độ 2 phút, trút trứng vào khuấy đều. Cho hành, gừng đã phi thơm, trút bột năng vào tạo độ sánh rồi nêm muối vừa ăn.

XÚP CỦ CẢI – NẤM ĐÔNG CÔ – ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu

- 30g củ cải trắng
- 10g nấm đông cô
- 25g đậu Hà Lan (hạt)
- 300ml nước dùng gà
- 1 nắm nhỏ giá đậu xanh

Cách chế biến

Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi, cho vào nồi nước sôi, luộc gần chín vớt ra tô. Nấm ngâm nước, rửa sạch, thái sợi.

Đậu Hà Lan rửa sạch, cho vào nồi nước luộc chín mềm, vớt ra.

Cho giá, muối vào nồi nước dùng, đun sôi, vớt bọt rồi cho nấm vào nấu sơ, cho tiếp đậu Hà Lan, củ cải vào là được. Trẻ dưới 9 tháng ăn thì phải xay nhuyễn.

XÚP THỊT BÒ – CÀ CHUA

Nguyên liệu

- 70g thịt bò
- 1 quả trứng gà
- 50g cần tây
- 50g cà chua
- Muối, hạt nêm vừa đủ dùng

Cách chế biến

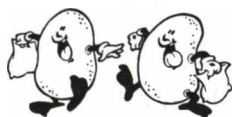
Thịt bò rửa sạch, băm nhuyễn.

Cà chua trần qua nước sôi, bóc vỏ, bỏ hạt, băm nhuyễn.

Trứng gà cho vào chén đánh tan.

Cần tây rửa sạch, thái nhỏ, trộn sơ.

Cho thịt bò vào nồi nước, đun sôi, vặn nhỏ lửa, nấu cho thịt chín mềm, nêm muối, hạt nêm, sau đó cho cần tây, cà chua vào nồi nấu sôi, cuối cùng cho trứng gà vào khuấy đều.



XÚP KHOAI CỦ

Nguyên liệu

- Mỗi thứ khoảng 50g: khoai lang, khoai tây, củ cải, cà rốt
- Dầu nành, nước tương, hạt nêm vừa đủ

Cách chế biến

Tất cả các loại củ trên đem gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ cho vào nồi, thêm nước vào nấu nhừ, đánh nhuyễn thành bột nhão.

Đặt nồi lên bếp, chế dầu vào đun nóng, cho nước tương, hạt nêm vào, rồi trút hỗn hợp bột vào khuấy đều cho sôi lên là được.

XÚP BẮP - CUA

Nguyên liệu

- 2 muống canh thịt cua
- 4 muống canh bắp non nạo đã hấp mềm
- 300ml nước dùng gà



XÚP BẮP CUA - TRỨNG GÀ



XÚP KHOAI TÂY - PHÔ MAI



XÚP BÔNG CÁ



XÚP HẢI SẢN

- Bột bắp, lòng trắng trứng, gia vị: mỗi loại một lượng vừa đủ

Cách chế biến

Đun sôi nước dùng, đổ bột bắp đã được hòa với chút nước vào, cho bắp, thịt cua, chút muối, tiêu vào đun sôi, để lửa nhỏ độ 2 phút rồi khuấy trứng vào, đánh đều là được.

XÚP CUA – CÀ CHUA – CẦN TÂY

Nguyên liệu

- 50g thịt cua
- 50g cần tây, hành tây thái nhỏ
- 300ml nước dùng gà
- 1 quả nhỏ cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn
- Muối, rau ngò, bơ, bột mì vừa đủ

Cách chế biến

Đun chảy bơ, chế chén nước dùng đã khuấy bột mì vào nấu sôi trên lửa nhỏ, vừa nấu vừa khuấy đều rồi cho thịt cua, cà chua, cần tây, hành tây vào nấu chín, nêm gia vị là được.

XÚP CUA – MĂNG TÂY

Nguyên liệu

- 50g măng tây
- 50g thịt cua
- 300ml nước dùng gà
- 1 quả trứng gà
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- Muối, nước mắm vừa đủ dùng
- Dầu ăn, hành thái nhỏ, tỏi: mỗi thứ một ít

Cách chế biến

Đun sôi nước dùng, nêm muối, nước mắm.

Đun sôi dầu ăn, phi hành tỏi và xào thịt cua chừng 2 phút, đổ vào nồi nước dùng, cho bột bắp đã được hòa với chút nước vào khuấy đều, để vài phút. Đập trứng vào nồi khuấy tan rồi cho măng tây thái nhỏ vào, nấu sôi, rắc hành vào.

XÚP KEM - CUA

Nguyên liệu

- 50g thịt cua
- 300ml nước xương hầm
- 1 muống canh váng sữa
- 1 muống canh bột mì
- 2 muống canh rau cần, hành tây
- Rau ngò, muối vừa đủ dùng
- Bơ, hạt nêm mỗi thứ một ít

Cách chế biến

Đun chảy bơ, chế bột mì đã khuấy với nước dùng vào nấu sôi, trút thịt cua, váng sữa, rau cần và hành tây vào khuấy đều, nêm các loại gia vị vừa ăn rồi rắc rau ngò vào trước khi ăn là được.



XÚP BẮP – GÀ - NẤM

Nguyên liệu

- 50g lườn gà cả da
- 30g bắp non bào
- 300ml nước dùng gà
- 1 tai nấm đông cô
- 1 tai nấm mộc nhĩ
- 1 quả trứng cút
- 1 muỗng cà phê bột sắn

Cách chế biến

Nấm đông cô, mộc nhĩ ngâm nở mềm, rồi thái nhỏ hoặc băm sơ.

Thịt gà thái nhỏ rồi băm sơ, cho vào nước dùng xay nhuyễn, đun sôi rồi cho bắp non, nấm và mộc nhĩ vào rồi nêm nước mắm vừa ăn. Khuấy đều bột sắn với chút nước rồi chế vào nồi.

Cuối cùng cho trứng cút đã đánh nhuyễn với ít nước vào, khi thấy sôi trở lại thì bắc xuống là được.

XÚP KHOAI TÂY - PHÔ MAI

Nguyên liệu

- 1 củ khoai tây vừa
- 50g thịt heo hoặc thịt gà
- 300ml nước dùng gà hoặc heo
- 1 miếng phô mai bò cười hoặc 2 muỗng canh váng sữa
- Gia vị vừa đủ dùng

Cách chế biến

Khoai tây hấp chín, dầm nhuyễn.

Thịt thái nhỏ, băm sơ rồi cho vào xay nhuyễn cùng với nước dùng, đun sôi rồi cho khoai tây vào, đun sôi lại, trước khi bắc ra thì cho phô mai hoặc váng sữa vào và nêm gia vị vừa ăn.



XÚP GÀ - ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu

- 100g thịt gà bỏ xương
- 1 quả trứng gà
- 50g đậu Hà Lan
- 300ml nước dùng gà
- Muối đủ dùng

Cách chế biến

Cho thịt gà vào nồi nước dùng với chút muối, đun lửa liu riu cho thịt mềm, rồi cho đậu Hà Lan vào đun cùng. Đập trứng ra chén, chế ít nước vào rồi trộn đều, đổ vào nồi XÚP, khuấy đều là được. Xay nhuyễn XÚP cho bé ăn.

XÚP GÀ - MĂNG TÂY

Nguyên liệu

- 100g thịt ức gà
- 50g măng tây
- 50ml sữa tươi

- 300ml nước dùng gà
- Dầu ô liu, hành, muối đủ dùng

Cách chế biến

Phi thơm hành với dầu ô liu, cho thịt gà, măng tây vào nước dùng gà, rồi đun sôi nhỏ lửa, đến khi măng và thịt nhừ thì nhắc xuống và khuấy với sữa, nêm muối. Cho hỗn hợp vào máy xay nhuyễn là ta có món XÚP bổ dưỡng cho trẻ.

XÚP GÀ - KHOAI LANG - ĐẬU XANH

Nguyên liệu

- 50g thịt gà băm nhỏ
- 50g đậu xanh cà bỏ vỏ
- 50g khoai lang gọt vỏ thái nhỏ
- 300ml nước dùng gà
- Gia vị vừa đủ

Cách chế biến

Cho thịt gà, khoai lang, đậu xanh vào nồi nước dùng nấu nhừ, nêm gia vị là được.

XÚP GÀ - ĐẬU HŨ - RAU

Nguyên liệu

- 70g thịt nạc gà băm nhuyễn
- 50g đậu hũ cắt miếng nhỏ
- 350ml nước dùng gà
- Cà rốt, bông cải, khoai lang, cà tím : mỗi thứ một ít
- Dầu mè, muối vừa đủ

Cách chế biến

Tất cả các nguyên liệu rửa sạch, cho vào nồi nước dùng đun sôi, vặn nhỏ lửa, để chừng 20 phút là mềm, nêm muối vừa ăn, chế dầu mè vào.

Trẻ trên 9 tháng ăn món này thì không phải xay.



XÚP GÀ - KHOAI TÂY – RAU BỒ NGÓT

Nguyên liệu

- 100g thịt ức gà
- 50g rau bồ ngót
- 50g khoai tây
- 350ml nước dùng gà
- Muối, bột bắp đủ dùng

Cách chế biến

Thái nhỏ thịt gà, ướp muối và bột bắp; rau bồ ngót thái nhỏ; khoai tây thái mỏng ngâm với nước lạnh.

Đun sôi nước dùng, cho thịt gà, rau và khoai tây vào nấu mềm, xay nhuyễn, nêm gia vị và đun nóng lại cho bé ăn.



XÚP RAU BÓ XÔI - THỊT BÒ

Nguyên liệu

- 50g rau bó xôi
- 50g thịt bò băm
- 1 củ khoai tây nhỏ gọt vỏ, thái hạt lựu
- 300ml nước dùng gà
- Gừng giã nhỏ, củ hành tây băm nhỏ, cà chua băm nhuyễn
- Dầu ăn, muối

Cách chế biến

Rửa sạch rau, để ráo, thái nhỏ. Cho gừng vào nồi xào qua, thêm hành tây băm nhỏ, xào đến khi hành mềm, cho khoai tây, muối, thịt bò vào xào sơ rồi cho rau và nước dùng vào, đập vung, nấu to lửa đến khi sôi, vặn nhỏ lửa nấu liu riu độ 5 phút thì tắt bếp, xay nhuyễn là được.

XÚP THỊT BÒ – KHOAI TÂY – CÀ RỐT

Nguyên liệu

- 50g thịt bò nạc
- 50g cà rốt
- 50g khoai tây
- Dầu ôliu, hành ngò, muối, nước mắm

Cách chế biến

Cà rốt, khoai tây gọt vỏ, cắt miếng, nấu mềm rồi xay nhuyễn.

Thịt bò thái nhỏ, xay nhuyễn rồi đánh đều với 300ml nước. Bắc lên bếp nấu chín thịt rồi cho cà rốt, khoai tây đã xay mịn vào cùng. Cho thêm hành ngò nếu trẻ thích. Múc xúp ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu vào trộn đều, nêm mắm hoặc muối iốt cho vừa ăn.



XÚP BÍ ĐỎ – SÚP LƠ XANH

Nguyên liệu

- 50g bí đỏ
- 50g súp lơ xanh
- 1 muống canh dầu ôliu
- 300ml nước dùng gà
- Muối, rau ngò vừa đủ dùng

Cách chế biến

Trộn bí đỏ với dầu ôliu và hấp cho đến khi bí chín mềm, dầm nhuyễn.

Súp lơ cũng hấp cách thủy cho chín rồi dầm nhuyễn.

Cho nước dùng vào nồi, nấu sôi rồi cho bí, bông cải vào khuấy đều, nêm muối vừa ăn, nhắc xuống cho rau ngò vào là được.

XÚP BÍ ĐỎ – HÀNH TÂY

Nguyên liệu

- 100g bí đỏ
- 1 củ nhỏ hành tây
- 300ml nước dùng gà
- 1 muống canh bột sắn hoặc bột bắp
- Bơ, muối đủ dùng

Cách chế biến

Hành tây xào qua với bơ cho đến khi hành có màu vàng.

Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ.

Cho bí đỏ vào nồi khác, chế nước dùng gà nấu chừng 5 phút trên lửa nhỏ rồi cho hành tây đã xào vào. Trút tất cả vào máy sinh tố xay vừa nhuyễn. Cho hỗn hợp lên bếp đun lại, nêm gia vị và thêm chút bột sắn hoặc bột bắp để tạo độ sánh.

XÚP KHOAI LANG – THỊT GÀ

Nguyên liệu

- 50g thịt gà
- 1 củ khoai lang nhỏ
- 1 củ nhỏ hành tây
- 2 chén nước dùng gà
- Các loại gia vị vừa đủ dùng

Cách chế biến

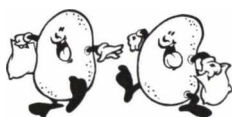
Thịt gà thái nhỏ.

Hành tây lột vỏ thái nhỏ.

Khoai lang chọn loại ngọt và bở, gọt vỏ thái miếng nhỏ.

Đun nóng dầu ăn, xào hành tây chín mềm thì cho khoai và thịt gà vào xào cùng, nêm chút gia vị.

Chế nước dùng gà vào nồi khoai, đun sôi và hạ lửa nhỏ đến khi khoai chín mềm thì nêm gia vị và nhắc xuống.



XÚP TRỨNG - NẤM KIM CHÂM

Nguyên liệu

- 1 quả trứng gà
- 20 cây nấm kim châm
- 1 quả nhỏ cà chua
- 350ml nước dùng gà
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- Dầu mè, muối, hành lá vừa đủ dùng

Cách chế biến

Cho cà chua vào nước sôi rồi nhanh chóng vớt ra bóc vỏ, thái hạt lựu.

Thái nhỏ hành và nấm.

Đun nóng một chút dầu ăn và cho cà chua thái hạt lựu vào đun kỹ, chế chút nước và dùng muỗng nghiền nhỏ thành xốt cà chua mịn.

Cho nấm vào nồi xốt cà chua, nêm chút gia vị và đun trong vài phút.

Chế nước dùng gà vào đun sôi. Hòa một muỗng bột bắp vào nước và từ từ chế vào nồi xúp, vừa cho bột vừa khuấy đều, xúp sẽ sánh lại dần.

Đập trứng ra chén, đánh đều rồi cho vào nồi xúp và dùng đũa khuấy liên tục, thêm khoảng 2 thìa dầu mè vào, nêm gia vị rồi rắc một ít hành lá vào là được.

XÚP CÀ RỐT – THỊT HEO

Nguyên liệu

- 50g thịt heo nạc thăn
- 1 củ nhỏ cà rốt
- 300ml nước dùng gà
- 1 muống cà phê bột bắp
- Hành tím, dầu ô liu: vừa đủ dùng
- gừng, tỏi: mỗi thứ một ít

Cách chế biến

Thịt rửa sạch, băm nhỏ.

Cà rốt gọt vỏ, cắt thật nhỏ; hành tím, gừng, tỏi bỏ vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Cho 1 muống dầu ô liu vào chảo đun nóng, cho hành tím, gừng, tỏi vào phi thơm, cho thịt heo vào xào sơ rồi cho cà rốt, nước dùng gà vào đun nhỏ lửa đến khi tất cả thật nhừ, chế bột bắp pha nước vào từ từ. Dùng muống tán thịt và cà rốt cho mịn, nêm gia vị là được.

XÚP KHOAI TÂY – CÁ HỒI

Nguyên liệu

- 100g cá hồi phi lê
- 1 củ vừa khoai tây
- 300ml nước dùng cá
- Hành tây, hành tím, thì là, bột nêm: vừa đủ dùng
- Sữa tươi, dầu ô liu, muối mỗi thứ một ít

Cách chế biến

Khoai tây xắt hạt lựu.

Hành tây, hành tím thái mỏng khoanh tròn.

Cá hồi thái vừa ăn.

Khoai tây cho vào nồi nước dùng luộc chín rồi cho hành vào, giữ lại một ít, đợi sôi nêm gia vị, rồi để nhỏ lửa.

Chảo nóng, cho dầu ô liu, cho cá vào chảo chiên sơ với lửa lớn (không nên để quá chín, cá sẽ mất ngon) rồi trút cá vào nồi khoai tây.

Dùng chảo vừa nấu phi vàng hành còn lại rồi cho vào nồi xúp.

Cắt rau thì là thành khúc cho vào nồi, nêm nếm và đợi sôi lại rồi tắt lửa. Cho trẻ dưới 9 tháng ăn phải xay nhuyễn.

XÚP GÀ - NẤM

Nguyên liệu

- 50g thịt gà nạc xay nhuyễn
- 2 cái nấm đông cô xay nhuyễn
- 1 tai mộc nhĩ xay nhuyễn
- 1 quả trứng cút
- 1 muỗng cà phê bột sắn
- 300ml nước dùng gà
- Các loại gia vị vừa đủ dùng

Cách chế biến

Cho thịt gà vào nồi nước dùng, đun sôi lên.

Sau đó cho tiếp các loại nấm, một ít nước đã được hòa với bột sắn vào nồi, chờ sôi lại trong ít phút rồi cho trứng cút đã được hòa với một chút nước vào.

Khi thấy xúp sôi trở lại, bắc nồi xuống, nêm gia vị vừa ăn.



XÚP KHOAI TÂY - THỊT XÔNG KHÓI

Nguyên liệu

- 50g thịt xông khói xắt nhỏ
- 70g khoai tây gọt vỏ thái hạt lựu
- 1 muống canh cần tây thái nhỏ
- 1 muống cà phê bơ hoặc dầu thực vật
- 300ml nước hầm xương
- Củ hành, sữa tươi, muối, bột năng: lượng vừa đủ

Cách chế biến

Cho khoai tây, cần tây, hành tây, thịt xông khói và nước dùng vào nồi, đun lửa nhỏ đến khi khoai tây nhừ, nêm muối, tiêu.

Cho bơ vào chảo, đun chảy, cho bột đã hòa với chút nước vào, đảo nhanh tay đến khi bột quánh lại, rồi chế sữa tươi vào khuấy từ từ, nhẹ tay, không để vón cục, rồi đổ hỗn hợp này vào nồi xúp, đun nóng lên là được.

XÚP GÀ - MĂNG TÂY - TRỨNG

Nguyên liệu

- 70g thịt nạc gà
- 50g măng tây
- 1 quả trứng gà
- 350ml nước dùng gà
- 1 muống cà phê bột bắp
- Dầu ăn, tỏi xay, muối vừa đủ dùng

Cách chế biến

Rửa măng tây, dùng dao tước bỏ xơ theo chiều từ gốc đến ngọn, thái khúc dài khoảng 4cm.

Dun sôi nước dùng, cho thịt gà vào luộc chín, vớt ra xé sợi vừa ăn.

Phi thơm 1/2 muống cà phê tỏi với chút dầu ăn, cho vào nồi nước dùng vừa luộc gà, nêm chút muối.

Hòa tan bột bắp với ít nước rồi cho vào nồi nước dùng khuấy đều để tạo độ sánh.

Cho măng tây vào nấu khoảng 1 phút là chín, đánh tan trứng, rưới từ từ vào nồi xúp, vừa rưới vừa khuấy đều tay cho trứng tạo vân đẹp mắt. Múc xúp ra chén, cho thịt gà xé vào, rắc ít tiêu lên. Món xúp này dành cho trẻ lớn.

XÚP KEM – RAU - NẤM

Nguyên liệu

- 1 củ hành tây nhỏ
- 1 hoa bông cải (bỏ thân)
- 1 củ cà rốt
- 50ml váng sữa
- 50g đậu Hà Lan hạt
- 100g nấm các loại
- 400ml nước luộc rau
- Gia vị vừa đủ dùng

Cách chế biến

Xào qua nấm và các loại rau đã thái nhỏ, khi rau mềm chế nước luộc rau vào nấu sôi chừng 5 phút rồi cho sữa vào nấu sôi, nêm gia vị. Cho hỗn hợp xúp vào máy xay nhuyễn rồi nấu sôi lại là được.



XÚP TÔM - CÀ RỐT

Nguyên liệu

- 100g tôm sú
- 100g cà rốt
- 50g khoai tây
- 1 muống cà phê dầu ăn
- 2 muống canh sữa tươi
- 1 muống cà phê hạt nêm
- 2 chén nước dùng gà

Cách chế biến

Tôm sú rửa sạch, bóc vỏ. Cà rốt, khoai tây rửa sạch, gọt vỏ, cắt hạt lựu.

Đun nóng dầu, cho cà rốt, khoai tây và tôm vào xào. Thêm nước dùng vào đun sôi khoảng 5 phút. Trút hỗn hợp vừa đun vào máy xay nhuyễn, khuấy lại trên bếp, vừa sôi thì chế sữa tươi vào, nêm vừa ăn.



XÚP BÔNG CÁI - ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu

- 100g bông cải trắng, bông cải xanh
- 30g cà rốt
- 30g đậu Hà Lan
- 2 muỗng canh hành tây cắt nhỏ
- Rau cần tây, mùi tây, gia vị: vừa đủ dùng
- 350ml nước dùng gà

Cách chế biến

Các loại rau rửa sạch, cắt hạt lựu.

Nước dùng gà để vào tủ lạnh trước một đêm để lớp mỡ gà bên trên đông lại rồi vớt bỏ để lấy nước dùng trong.

Trụng cà rốt, bông cải, đậu Hà Lan qua nước sôi.

Xào hành tây với chút xúu bơ cho thơm, cho nước dùng gà nấu sôi vào.

Cho tất cả các loại rau vào, nêm với hạt nêm từ thịt vừa ăn rồi tắt lửa. Cuối cùng cho rau ngò thái nhuyễn vào là được.

XÚP CẢI BÓ XÔI - KHOAI TÂY

Nguyên liệu

- 50g rau bó xôi
- 1 củ khoai tây vừa
- 300ml nước dùng heo
- 1 muỗng canh hành tây thái nhỏ
- gừng, tỏi, muối vừa đủ dùng

Cách chế biến

Cải bó xôi rửa sạch thái thật nhỏ. Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.

Cho hành, gừng, chút muối, nước dùng vào nồi đun lửa nhỏ chừng 3 phút rồi cho khoai tây, rau bó xôi vào nấu chín mềm, nêm gia vị là được.

XÚP NẤM LINH CHI

Nguyên liệu

- 50g nấm linh chi tươi
- 70g cà rốt xắt lát mỏng
- 300ml nước dùng (nấu từ rau củ)
- Dầu mè trắng, muối, bột bắp mỗi thứ một ít

Cách chế biến

Nấm cắt bỏ gốc, ngâm nước muối loãng, rửa sạch để ráo, thái nhỏ.

Nấu sôi nước dùng, cho cà rốt vào, nêm gia vị, thả nấm vào nấu lửa nhỏ 10 phút. Bột bắp pha loãng với nước, đổ từ từ vào nồi xúp để tạo sánh. Tắt bếp, cho dầu mè, ngò vào là được.

XÚP RAU CẢI – THỊT GÀ

Nguyên liệu

- 100g thịt gà
- 50g cải ngọt
- 300ml nước dùng gà
- 30g cà rốt thái hạt lựu
- 30g khoai tây thái hạt lựu
- 1 muống canh cần tây băm nhỏ
- 1 muống canh hành tây thái nhỏ
- Gia vị vừa đủ

Cách chế biến

Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ, cho vào nồi nước dùng cùng với cà rốt, khoai tây nấu chín mềm.

Rau cải thái nhuyễn cho vào nồi xúp đang sôi cùng với hành tây, cần tây, sau đó nêm gia vị vừa ăn là được.

XÚP KHOAI TÂY - ĐẬU XANH - CÀ RỐT

Nguyên liệu

- 100g khoai tây thái hạt lựu
- 30g đậu xanh hấp bỏ vỏ
- 50g cà rốt thái hạt lựu
- 1 quả cà chua nhỏ bỏ hạt băm nhuyễn
- 1 muống canh dầu ô liu
- 1 muống canh tỏi tây băm nhỏ
- 350ml nước dùng gà
- Hạt nêm, muối, rau ngò lượng vừa đủ

Cách chế biến

Tỏi tây cho vào nấu với chút muối và nước dùng độ 1 phút rồi cho cà rốt, khoai tây, đậu xanh vào nấu thêm 4-5 phút trên lửa nhỏ, sau đó cho cà chua và dầu ô liu vào, nêm gia vị vừa ăn. Rắc rau ngò lên trên là được.

XÚP KEM - ĐẬU HÀ LAN - CÁ HỒI

Nguyên liệu

- 100g đậu Hà Lan hạt nghiền nhỏ
- 50g cá hồi tươi
- 50ml sữa tươi
- 1/2 muỗng cà phê bơ
- 300ml nước xương hầm
- Hành lá, ngò: mỗi thứ một ít

Cách chế biến

Cá hồi thái mỏng, chiên sơ với bơ rồi chế nước dùng vào nấu sôi, trút đậu đã nghiền và sữa tươi vào, nêm gia vị vừa ăn, rắc hành ngò thái nhỏ lên.



XÚP KEM – THỊT GÀ - BÍ ĐỎ

Nguyên liệu

- 70g thịt gà nạc
- 50g bí đỏ
- 30g hành tây băm nhỏ
- 350ml nước luộc gà
- 2 muỗng canh váng sữa
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Muối, tiêu, hành lá vừa đủ dùng

Cách chế biến

Thịt gà thái mỏng rồi băm nát.

Bí đỏ gọt vỏ, thái miếng nhỏ rồi thái hạt lựu.

Đun nóng dầu trong nồi nhỏ, cho hành tây vào xào sơ rồi cho thịt gà vào xào tiếp rồi chế nước dùng vào nấu cho thịt và bí đỏ chín mềm, nêm chút muối, tiêu, nghiền nát bí và thịt, chế váng sữa và rắc hành vào, cho trẻ dùng ngay.

XÚP KEM - KHOAI

Nguyên liệu

- 70g khoai lang
- 70g khoai môn
- 300ml nước dùng gà
- 50ml sữa tươi
- 1/4 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê dầu ăn

Cách chế biến

Khoai lang luộc chín cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn với một nửa lượng nước dùng gà và sữa tươi, sau đó bắc lên bếp đun sôi, tắt bếp. Trộn dầu ăn vào, để riêng. Khoai môn luộc chín cho vào máy sinh tố xay nhuyễn với phần nước dùng gà và sữa tươi còn lại, trút vào nồi bắc lên bếp đun sôi, tắt bếp. Trộn khoai lang và khoai môn với nhau, nêm chút muối là được.

XÚP KEM – SỮA - KHOAI TÂY

Nguyên liệu

- 100g khoai tây
- 50g cà rốt
- 300g xương heo
- 50ml sữa tươi
- Hạt nêm, muối vừa đủ dùng

Cách chế biến

Hầm xương cho nhừ, lấy nước để riêng và gỡ thịt ra băm nhỏ.

Cà rốt, khoai tây gọt vỏ, thái hạt lựu, cho vào nồi nước dùng nấu chín nhừ với thịt, chế sữa tươi vào nấu sôi, nêm gia vị vừa ăn.

XÚP TÔM - NẤM

Nguyên liệu

- 150g tôm đất
- 30g nấm kim châm
- 30g nấm linh chi
- 30g cải thìa

- 1 quả trứng gà
- 1 muống cà phê bột mì
- 350ml nước xương hầm
- Hạt nêm, hành ngò: vừa đủ dùng

Cách chế biến

Tôm tươi bỏ vỏ, đầu, đuôi, thái hạt lựu.

Nấm linh chi, nấm kim châm rửa với nước muối, xả lại bằng nước sạch, thái nhỏ.

Cải thìa rửa sạch, thái nhỏ.

Đun sôi nước dùng, cho tôm, cải thìa và nấm vào nấu chín nhừ, nêm gia vị, cho bột mì pha loãng vào để tạo độ sánh.

Trứng đập ra chén, đánh tan, từ từ chế vào nồi xúp, dùng đũa khuấy nhẹ để tạo sợi. Dùng nóng với chút hành, ngò thái nhỏ, xì dầu.

XÚP NẤM - TRỨNG GÀ

Nguyên liệu

- 50g nấm rơm
- 50g nấm đông cô
- 1 quả trứng gà
- 300ml nước dùng gà

- Xì dầu, muối, dầu ăn đủ dùng
- 1 muỗng cà phê bột bắp

Cách chế biến

Nấm ngâm rửa sạch, thái hạt lựu. Xào sơ nấm với dầu ăn rồi chế nước dùng vào nấu cho nấm chín mềm.

Trứng gà đập ra chén, khuấy tan, chế vào nồi xúp, tiếp tục khuấy đều.

Bột bắp hòa chút nước rồi chế vào nồi xúp, nêm gia vị vừa ăn, nấu sôi lên là được.

XÚP NẤM LINH CHI - ĐẬU HŨ

Nguyên liệu

- 150g đậu hũ trắng
- 100g nấm linh chi tươi
- 400ml nước dùng gà
- 2 quả trứng gà ta
- Muối, tiêu mỗi thứ một ít
- 1 muỗng canh dầu mè
- Rau ngò, hành vừa đủ dùng



XÚP GÀ - BẮP



XÚP KHOAI TÂY - CÁ HỒI



XÚP GÀ - MĂNG TÂY



XÚP BẮP - TÔM - CUA

Cách chế biến

Đậu hũ trắng rửa sơ, thái nhỏ độ 1/4 đốt ngón tay.

Nấm ngâm rửa sạch bằng nước muối, thái hạt lựu.

Bắc nồi nước dùng lên bếp nấu gần sôi là cho nấm vào nấu chín mềm, sau đó cho đậu hũ vào nấu tiếp.

Đập trứng gà ra chén, đánh tan rồi trút vào nồi xúp, nêm gia vị vừa ăn. Dùng nóng với hành, ngò thái nhỏ.

XÚP NẤM BÀO NGƯ – KHOAI TÂY – THỊT GÀ

Nguyên liệu

- 50g nấm bào ngư
- 100g thịt ức gà
- 500ml nước dùng gà
- 1 củ vừa hành tây (độ 100g)
- 1 củ vừa cà rốt (độ 100g)
- 1 củ vừa khoai tây
- 1 quả trứng gà
- 2 muỗng canh bột bắp
- Dầu ăn, muối, bột ngọt, tỏi vừa đủ dùng
- Hành lá, ngò mỗi thứ một ít

- Xì dầu đủ dùng

Cách chế biến

Nấm bào ngư ngâm nước muối độ 1 tiếng cho nở mềm rồi thái sợi nhỏ.

Ức gà luộc chín, xé sợi nhỏ.

Hành tây, cà rốt, khoai tây gọt vỏ, thái hạt lựu.

Chế 1 muống cà phê dầu ăn vào nồi, phi thơm tỏi băm, cho thịt gà vào xào sơ với cà rốt và khoai tây rồi chế nước dùng gà vào nấu lửa nhỏ cho thịt và củ mềm, rồi trút hành tây và trứng đã đánh tan vào, khuấy đều. Cho tiếp bột bắp hòa với chút nước vào để tạo độ sánh, nêm gia vị là được.

Khi ăn, múc xúp ra chén, rắc chút hành ngò lên, cho thêm xì dầu để xúp thêm đậm đà.

XÚP TÔM - NẤM – RAU CẢI

Nguyên liệu

- 200g tôm đất
- 50g nấm đông cô
- 50g nấm rơm
- 10g mè đen
- 400ml nước dùng gà

- 100g cải thìa
- Gừng, muối, bột ngọt, dầu ăn đủ dùng
- Rau ngò, hành, xì dầu, giấm đủ dùng

Cách chế biến

Tôm lột vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.

Nấm đông cô, nấm rơm ngâm rửa sạch. Nấm đông cô thái sợi, nấm rơm thái mỏng.

Cải thìa ngâm rửa sạch, thái nhuyễn.

Mè đen rang sơ. Gừng thái sợi.

Xào sơ tôm và nấm với dầu rồi chế nước dùng vào nấu lửa nhỏ độ 10 phút thì cho cải thìa, mè, gừng vào, nêm chút muối là được. Dùng nóng với xì dầu, hành ngò thái nhỏ.

XÚP NẤM

Nguyên liệu

- 50g nấm kim châm
- 50g nấm hương
- 50g nấm bào ngư
- 50g nấm đùi gà
- 500ml nước dùng gà
- 100g thịt nạc gà băm nhuyễn

- 1 muống canh gừng, tỏi băm
- Dầu ăn, bột nêm đủ dùng
- 2 muống canh bột năng
- Hành, ngò, xì dầu, giấm đủ dùng

Cách chế biến

Các loại nấm đều phải ngâm muối rồi rửa sạch mới thái cọng nhỏ.

Chế dầu vào nồi, bắc lên bếp phi thơm với gừng tỏi rồi cho thịt gà và nấm vào xào nhanh tay, chế nước dùng vào nấu cho nấm mềm. Hòa bột với chút nước rồi chế vào nồi xúp, khuấy đều, nêm các loại gia vị vừa ăn là được, dùng với hành ngò, giấm, xì dầu.

XÚP GÀ - ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu

- 100g thịt gà bỏ xương, thái nhỏ
- 1 quả trứng gà
- 50g đậu Hà Lan
- 400ml nước dùng gà
- Muối đủ dùng
- 1 muống cà phê bột bắp

Cách chế biến

Cho thịt gà vào nồi nước dùng với chút muối, đun lửa liu riu cho thịt mềm, rồi cho đậu Hà Lan vào đun cùng. Đập trứng ra chén đánh tan rồi đổ vào nồi xúp, khuấy đều, cho tiếp bột bắp hòa chút nước vào để tạo độ sánh là được. Xay nhuyễn xúp cho bé ăn nếu bé dưới 9 tháng.

XÚP GÀ - MĂNG TÂY - SỮA

Nguyên liệu

- 100g thịt ức gà thái nhuyễn
- 100g măng tây thái nhỏ
- 50ml sữa tươi
- 350ml nước dùng gà
- Dầu ô liu, hành, muối đủ dùng

Cách chế biến

Phi thơm hành với dầu ô liu, cho thịt gà, măng tây vào nước dùng gà, rồi đun sôi nhỏ lửa, đến khi măng và thịt nhừ thì nhắc xuống và khuấy với sữa, nêm muối. Cho hỗn hợp vào máy xay nhuyễn rồi mới cho trẻ ăn nếu trẻ dưới 9 tháng.

XÚP GÀ - KHOAI LANG - ĐẬU XANH

Nguyên liệu

- 1/4 con gà ta
- 70g đậu xanh cà vỏ
- 150g khoai lang gọt vỏ thái nhỏ
- Các loại gia vị vừa đủ

Cách chế biến

Thịt gà rửa sạch, cho vào nồi nước đun sôi, luộc kỹ đến khi thịt gà chín mềm thì vớt ra, rút bỏ xương, thái nhỏ. Cho thịt gà, khoai lang, đậu xanh vào nồi hầm nhừ, nêm gia vị là được.

XÚP TÔM - NẤM TUYẾT

Nguyên liệu

- 150g tôm tươi
- 50g nấm tuyết khô
- 4 chén nước hầm xương heo
- 1 lòng trắng trứng
- Bột nêm, rau ngò, hành

Cách chế biến

Ngâm nấm tuyết khô cho mềm và rửa sạch, cắt nhỏ.

Tôm lột vỏ, luộc chín, xé nhỏ hay cắt sợi.

Hành, ngò cắt nhỏ.

Nước dùng thịt cho vào nồi đun sôi, nêm nếm vừa ăn rồi cho nấm vào nấu sôi lại, cho tôm và lòng trắng trứng vào dùng đũa khuấy đều. Múc ra chén rắc hành, ngò lên là cho trẻ ăn được.

XÚP BẮP - NẤM

Nguyên liệu

- 70g nấm rơm
- 1 trái bắp non
- 1 quả trứng gà
- 50ml sữa tươi
- 350ml nước dùng gà
- 1 muống canh hành tây thái mỏng
- 1 muống cà phê bột bắp
- 1 muống canh dầu ăn

Cách chế biến

Nấm ngâm rửa bằng nước muối rồi băm nhuyễn.

Bắp non nạo lấy thịt bắp.

Xào thơm hành tây, cho nấm vào xào sơ rồi chế nước dùng vào nấu lửa nhỏ.

Trộn sữa tươi với bắp, đun sôi rồi trút vào nồi nấm. Trứng gà khuấy tan trong chén rồi chế vào nồi xúp. Bột bắp pha chút nước chế vào nồi xúp.

Nấu độ vài phút ở lửa nhỏ rồi nêm gia vị là xong.

XÚP RONG BIỂN - RAU CỦ

Nguyên liệu

- 20g rong biển
- 30g cà rốt
- 30g khoai tây
- 20g hành tây
- 30g bí đỏ
- 50g rau bó xôi
- 400ml nước xương hầm
- Dầu ăn, muối hoặc nước mắm

Cách chế biến

Rong biển ngâm rửa sạch, thái nhỏ.

Cà rốt, khoai tây, bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, thái mỏng.

Rau bó xôi ngâm rửa sạch, thái nhuyễn.

Xào hành tây với chút dầu ăn rồi chế nước dùng vào nấu sôi. Thả các loại rau củ và rong biển vào nấu

mềm, nêm nước mắm nhạt. Nếu cho trẻ dưới 9 tháng ăn thì phải xay nhuyễn. Trẻ ăn khi XÚP còn ấm.

XÚP RONG BIỂN - NẤM ĐÔNG CÔ

Nguyên liệu

- 20g rong biển
- 50g nấm đông cô
- 350ml nước dùng gà
- 1 muỗng cà phê bột bắp
- Dầu ăn, hành, muối

Cách chế biến

Rong biển cắt ngắn. Nấm ngâm nở, thái mỏng.
Bột bắp hòa với chút nước.

Xào hành với dầu ăn, cho nấm và rong biển, nước dùng vào nấu lửa nhỏ chừng 10 phút, chế bột bắp vào khuấy đều, nêm chút muối là được.



XÚP RONG BIỂN - ĐẬU HŨ

Nguyên liệu

- 20g rong biển ngâm nở, thái vừa ăn
- 100g đậu hũ trắng rửa sơ, cắt miếng vuông
- 350ml nước dùng gà
- 1 tép hành lá
- Dầu ăn, nước mắm, hành ngò

Cách chế biến

Phi dầu hành cho thơm rồi chế nước dùng vào đun sôi, cho đậu hũ và rong biển vào nấu vài phút, nêm nước mắm và rắc hành ngò thái nhỏ lên là được.

XÚP RONG BIỂN - THỊT GÀ - ĐẬU HŨ

Nguyên liệu

- 20g rong biển
- 50g thịt nạc gà
- 50g đậu hũ trắng
- Nước mắm, tiêu, hành ngò vừa đủ dùng

Cách chế biến

Rong biển cắt ngắn. Thịt ức gà thái miếng mỏng. Đậu hũ cắt miếng vuông nhỏ.

Đun sôi nước dùng, cho thịt gà, đậu hũ và rong biển vào nấu 10 phút trên lửa nhỏ, nêm gia vị là được. Khi cho trẻ nhỏ dưới 9 tháng dùng cần xay nhuyễn. Nếu trẻ thích thì cho ít hành ngò vào.

XÚP RONG BIỂN - THỊT BÒ

Nguyên liệu

- 30g rong biển
- 100g thịt bò
- 300ml nước dùng bò
- Muối, dầu mè, hành ngò, tiêu, tỏi băm

Cách chế biến

Ngâm rong biển chừng 45 phút, cắt khúc. Đun nóng dầu, phi tỏi, cho thịt bò vào xào sơ, cho rong biển, chế nước dùng vào, đậy vung đun lửa nhỏ chừng 10 phút, nêm muối, để vừa ấm, xay nhuyễn cho bé ăn (nếu bé dưới 9 tháng).

XÚP RONG BIỂN – TÔM - THỊT

Nguyên liệu

- 20g rong biển
- 150g tôm sú
- 50g thịt heo
- 400ml nước xương hầm
- 2 muỗng canh bột bắp
- Dầu mè, muối, tiêu, hành lá

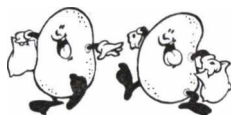
Cách chế biến

Rong biển ngâm rửa sạch, cắt nhỏ.

Tôm lột vỏ, cắt hạt lựu.

Thịt heo băm nhuyễn.

Nấu sôi nước dùng, cho rong biển, tôm, thịt vào nấu lửa nhỏ độ 5 phút rồi chế bột bắp đã hòa nước vào, khuấy đều, nấu sôi lại nêm muối, tiêu, chút dầu mè, hành lá cắt nhỏ là được.



XÚP RONG BIỂN - NẤM - TRỨNG

Nguyên liệu

- 30g rong biển
- 100g nấm rơm
- 1 quả trứng gà
- 1 muỗng canh bột năng
- 400ml nước dùng gà
- Dầu mè, muối, tiêu, hành ngò, xì dầu

Cách chế biến

Rong biển ngâm nước, rửa qua, cắt nhỏ.

Nấm rơm ngâm rửa nước muối, thái nhỏ.

Trứng gà đánh tan trong chén với chút muối.

Đun sôi nước dùng, nêm vừa ăn, cho nấm rơm vào nấu rồi chế hỗn hợp nước bột năng vào khuấy đều cho nước xúp sánh lại sau đó cho rong biển vào nấu sôi. Trứng gà chế vào từ từ, khuấy tan để tạo vân. Múc xúp ra chén, rắc hành ngò thái nhỏ lên, ăn với xì dầu (nếu cho trẻ dưới 9 tháng ăn thì phải xay nhuyễn).

XÚP CUA - ÓC HEO

Nguyên liệu

- 200g nạc cua
- 1 bộ óc heo
- 1 lít nước dùng gà
- 1 muống cà phê tiêu
- 1 muống canh hạt nêm
- 2 muống canh bột bắp
- 1 muống cà phê đầu hành lá băm nhuyễn
- 1 muống canh dầu mè
- 1 muống canh ngò cắt nhỏ

Cách chế biến

Óc heo làm sạch, hấp chín, cắt hạt lựu, ướp 1/2 muống cà phê tiêu + 1/2 muống cà phê đầu hành lá.

Nạc cua ướp tiêu và đầu hành lá.

Khuấy tan bột bắp trong nước nguội.

Nấu sôi nước dùng, cho nạc cua, óc heo và hạt nêm vào nấu sôi, cho bột bắp vào khuấy nhẹ tay đến khi sôi lại, nhắc xuống cho ngò + dầu mè vào.

Múc xúp cua óc heo vào tô, dùng nóng. Trẻ nhỏ ăn thì còn hơi âm ấm.

XÚP TÔM VIÊN - ĐẬU HŨ

Nguyên liệu

- 150g đậu hũ non
- 200g tôm tươi loại vừa
- 1 quả trứng
- 10 trái đậu Hà Lan tươi
- 1 muống canh bột bắp
- 1/2 muống cà phê hạt tiêu trắng
- 1 muống cà phê dầu mè, 1 muống cà phê muối
- 600ml nước dùng gà
- Hành ngò thái nhỏ

Cách chế biến

Nhặt sạch đậu rồi cắt chéo làm 2 phần. Nghiền nát đậu hũ.

Bóc vỏ tôm, rửa sạch để ráo nước, băm tôm thật nhỏ.

Trộn đều tôm, đậu hũ, lòng trắng trứng, bột bắp, hạt tiêu, dầu mè và muối. Nặn hỗn hợp này thành từng viên nhỏ.

Đun nóng nước dùng gà, nêm gia vị vừa ăn (khi hầm xương gà để lấy nước dùng bạn cho thêm vài lát gừng cho thơm), cho các viên tôm vào đun sôi, cho đậu cắt đôi vào đun sôi khoảng 3 phút là được, rắc hành vào khuấy đều, múc ra chén, rắc hành ngò lên, dùng nóng.

II

CÁC MÓN XÚP CHO NGƯỜI BỆNH



XÚP BÓNG CÁ

Nguyên liệu

- 100g bong bóng cá
- 100g thanh cua (bán sẵn trong siêu thị)
- 200g gạch cua
- 1 quả trứng gà
- 300g xương heo
- 150g bột năng
- 2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng cà phê hạt nêm
- 1 muỗng cà phê tiêu
- Một ít ngò rí

Cách chế biến

Xương heo rửa sạch, cho vào nồi hầm với khoảng 2 lít nước. Khi bắt đầu sôi, hớt bọt liên tục cho nước trong. Thời gian hầm có thể từ một đến hai giờ, sau đó vớt xương ra bỏ, lóc lấy những phần thịt còn sót lại trên xương.

Bong bóng cá ngâm nở, vắt thật ráo nước, có thể cắt nhỏ hoặc để nguyên.

Thanh cua xé sợi tươi hoặc xắt nhỏ tùy thích. Gạch cua xào sơ với ít dầu ăn.

Dun sôi lại nồi nước dùng, lần lượt cho bong bóng cá, thanh cua vào, hạ lửa vừa.

Trứng gà đánh tan, từ từ cho vào nồi xúp để trứng tạo vân và không vón cục. Nêm muối, đường, hạt nêm cho vừa ăn.

Hòa tan bột năng với nước rồi chế vào nồi xúp, cho thêm vào ít tiêu xay, dùng khi còn nóng. Nếu muốn ngon hơn, có thể cho vào ít dầu mè trước khi ăn.



XÚP THỊT BÒ RAU CỦ

Nguyên liệu

- 200g thịt phi lê bò, băm hoặc xay nhỏ
- 100g cà chua chín đỏ, rửa sạch, bỏ ruột, xắt hạt lựu
- 1/2 củ hành tây, xắt hạt lựu
- 1/2 quả bắp Mỹ luộc, tách hạt
- 1/2 củ cà rốt, gọt vỏ, xắt hạt lựu
- 50g đậu cô-ve, xắt nhỏ
- 1/2 củ khoai tây, gọt vỏ, xắt hạt lựu
- 2 muỗng canh bột bắp
- 1 quả trứng gà
- 1 lít nước dùng bò
- Muối, tiêu, ớt và hạt nêm từ thịt

Cách chế biến

Đặt chảo không dính lên bếp, dơ nóng, cho thịt bò vào xào chín khô.

Nước dùng nấu sôi, cho thịt bò đã xào vào, rồi cho tiếp các loại rau củ vào, để nhỏ lửa cho rau củ mềm.

Cho tiếp bắp hạt vào nôi.

Đánh tan trứng gà với bột mì, thêm vào một

chút muối, khuấy đều, chế từ từ trứng vào nồi xúp đang sôi, khi bột chín trứng sẽ nổi lên trên, nêm hạt nêm từ thịt, một chút tiêu cho vừa ăn là được. Dùng nóng.

XÚP TÔM CHUA CAY

Nguyên liệu

- 300g tôm cỡ vừa
- 1 cây sả
- 5 lá chanh tươi
- 1 lít nước dùng gà
- 1 muống canh nước mắm
- 2 muống canh nước chanh tươi
- 1 muống cà phê tương ớt
- 1/4 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê dầu ăn
- 100g nấm rơm, rau ngò
- 3 trái ớt cay màu xanh

Cách chế biến

Tôm rửa sạch, bóc vỏ. Sả cắt thành từng khúc dài 5cm, bỏ phần lá, đập dập.

Cho sả, lá chanh vào nước dùng và đun sôi, rồi hạ nhỏ lửa nấu khoảng 5 phút. Lọc lấy nước dùng, nêm nước mắm, nước chanh và tương ớt. Nếu bạn thích ăn cay thì có thể cho thêm tương ớt.

Ngâm nấm rơm trong nước muối nhẹ, chẻ nhỏ những chiếc nấm lớn.

Nấu sôi nước dùng trở lại, khi nước bắt đầu sôi, thả tôm đã lột vỏ và nấm, ớt xanh vào. Nấu lửa vừa khoảng 2 phút là được. Dùng nóng với ngò, ớt.

XÚP CÀ CHUA – THỊT GÀ

Nguyên liệu

- 300g cà chua chín
- 200g thịt nạc gà băm nhỏ
- 800ml nước dùng gà
- 5 quả trứng cút
- Hạt nêm, tiêu, đường
- Bột bắp, ngò

Cách chế biến

Cà chua bỏ hạt, hấp chín, bóc vỏ, xay nhuyễn

Trộn thịt gà với cà chua, đun nhỏ lửa, nêm hạt nêm và một chút đường, chế nước dùng vào nấu.

Khi sôi, vặn nhỏ lửa nấu khoảng 5 phút nữa là được. Cho một ít bột ngô pha loãng vào để tạo sánh. Trứng cút luộc chín, bóc vỏ cho vào nồi xúp. Múc xúp ra chén, rắc ngô lên, dùng nóng.

XÚP SÒ ĐIỆP

Nguyên liệu

- 150g sò điệp
- 150g đậu hũ trắng
- 1 lít nước dùng gà
- 1 muống canh dầu hào
- 1 quả trứng gà
- 1 muống canh bột bắp
- Muối, hạt nêm vừa đủ dùng

Cách chế biến

Sò điệp thái ngang thành hình tròn, trụng chín.

Đậu hũ thái hạt lựu, trụng chín.

Dun sôi nước dùng, thả đậu hũ và sò điệp vào.

Hòa bột bắp với một lượng nước vừa đủ, đổ từ từ vào nồi nước dùng, khuấy cho hỗn hợp tan đều và sánh lại. Nêm dầu hào và gia vị vừa ăn.

Trứng gà đánh tan, chế từ từ vào nồi nước dùng, khuấy đều tay để tạo thành vân.

Đun nhỏ lửa và khuấy đều thêm 2 phút nữa là được.

XÚP GÀ - BẮP NON

Nguyên liệu

- 300g thịt gà
- 1 trái bắp non
- 10g mộc nhĩ trắng hoặc nấm tuyết
- 1 lít nước dùng gà
- Tiêu, muối, bột ngọt, rau ngò lượng vừa đủ

Cách chế biến

Thịt gà luộc chín, xé nhỏ, ướp tiêu muối. Bắp non tách lấy hạt, luộc chín.

Nấm ngâm nở thái chỉ.

Bắc chảo lên bếp, chế một ít dầu, cho thịt gà và nấm vào xào nhanh tay cho ngấm gia vị.

Cho bắp vào nồi nước dùng, đun sôi, cho thịt gà và các nguyên liệu trên vào nấu sôi, nêm nếm vừa ăn, rắc tiêu và ngò lên là được.

XÚP TÔM VIÊN – CẢI THẢO

Nguyên liệu

- 200g tôm sú
- 50g giò sống
- 100g cải thảo
- 1/2 củ cà rốt
- 30g da heo khô
- 500ml nước xương hầm
- Hạt nêm, tỏi xay, bột năng, dầu mè, tiêu, muối, hành lá, dầu ăn: vừa đủ dùng

Cách chế biến

Ngâm mềm da heo, rửa sạch, thái nhỏ. Cải thảo rửa sạch, thái vừa ăn. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa, thái mỏng.

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, đuôi. Quết nhuyễn tôm với giò sống, thêm chút tiêu, muối, 1/2 muỗng cà phê dầu mè. Vo tôm thành nhiều viên nhỏ.

Dun nóng dầu ăn, phi thơm tỏi, cho nước dùng, cà rốt vào nấu đến khi cà rốt vừa chín, nêm hạt nêm. Lần lượt cho tôm viên, da heo, cải thảo vào nấu chín. Hòa tan bột năng với nước, cho vào xúp tạo độ sánh vừa.

Múc xúp ra chén, thêm hành lá thái nhỏ, tiêu, chút dầu mè, dùng nóng.

Lưu ý: Khi mua da heo khô tại các chợ, chọn loại màu sáng, không vàng, không hôi dầu.

XÚP ĐẬU HŨ - THỊT VIÊN

Nguyên liệu

- 100g thịt nạc xay
- 100g giò sống
- 1 miếng đậu hũ non
- 8 tai nấm đông cô tươi
- 1 muống cà phê hành tím xay
- 1 muống cà phê gừng xay
- 2 muống súp tương ớt
- 2 muống súp tương cà
- 1/2 muống súp đường
- 1 muống súp hạt nêm
- 2 muống canh bột bắp
- 1 lít nước xương hầm
- Hành lá, muối, tiêu, dầu ăn vừa đủ dùng

Cách chế biến

Trộn đều thịt nạc xay, giò sống với chút tiêu, muối. Vo hỗn hợp thành nhiều viên nhỏ vừa ăn.

Nấm rửa sạch, cắt làm tư. Đậu hũ thái vuông vừa ăn.

Đun nóng dầu, phi thơm hành tím, gừng. Cho tương cà, tương ớt vào xào sơ rồi chế nước dùng vào, nêm hạt nêm, đường vừa ăn. Cho thịt viên, nấm vào nấu chín. Chế bột bắp hòa chút nước vào tạo độ sánh. Cuối cùng cho đậu hũ, hành lá thái nhỏ vào.

Múc xúp ra chén, rắc thêm ít tiêu, dùng nóng.

XÚP CỒI SÒ ĐIỆP – NẤM KIM CHÂM

Nguyên liệu

- 100g cồi sò điệp
- 50g hoa kim châm
- 4 tai nấm đông cô tươi
- 30g táo đỏ
- 1 lít nước dùng gà
- 1 muống cà phê tỏi xay
- 1/2 muống cà phê gừng xay
- 3 muống cà phê hạt nêm
- 1 muống súp dầu hào
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1 muống súp bột năng
- Tiêu, rau ngò, dầu ăn vừa đủ dùng

Cách chế biến

Ngâm nở hoa kim châm, gỡ bỏ nhụy đắng bên trong, thắt gút lại. Táo đỏ ngâm nở, vớt ra, để ráo. Nấm đông cô tươi rửa sạch, thái sợi.

Đun nóng dầu ăn, phi thơm gừng, tỏi, cho nước dùng vào đun sôi. Cho nấm, táo đỏ, kim châm vào nấu 3 phút. Cho còi sò điệp vào nấu chín, nêm hạt nêm, dầu hào vừa ăn. Hòa bột năng với chút nước lạnh, chế vào xúp tạo độ sánh nhẹ.

Múc xúp ra chén, rắc rau ngò thái nhỏ, tiêu, dầu mè, dùng nóng.

XÚP BẮP - CUA - TRỨNG GÀ

Nguyên liệu

- 200g thịt cua xé
- 1 trái bắp non
- 1 quả trứng gà
- 1 lít nước dùng gà
- 2 muỗng cà phê dầu ăn
- 1 muỗng canh bột năng
- Nước mắm hoặc muối, hành, ngò: vừa đủ dùng

Cách chế biến

Bắp non rửa sạch, bào mỏng, cho vào nước dùng nấu mềm.

Cua thịt xé nhỏ cho vào chung với bắp, nêm gia vị vừa ăn.

Hòa tan bột năng với nước, chế vào cho xúp sánh. Trứng gà đánh tan chế từ từ vào nồi xúp, khuấy đều nhẹ tay để tạo vân.

Múc xúp ra chén, rắc hành ngò thái nhỏ lên, dùng nóng.

XÚP LƯƠN

Nguyên liệu

- 1 con lươn độ 300g
- 50g giò lụa thái sợi
- 10g nấm đông cô, 10g mộc nhĩ
- 300g xương gà
- 50g hạt sen
- 1 quả trứng gà
- 1 muống canh dầu ăn
- Hành khô, muối, tiêu, bột ngọt, bột mì, gừng, ngò, nước mắm: đủ dùng

Cách chế biến

Lươn sơ chế sạch, để nguyên cả con cho vào nước sôi cùng với gừng đập giập, luộc chín tới lấy ra gỡ thịt xé nhỏ vừa, ướp tiêu muối.

Xương gà và xương lươn hầm lấy nước dùng trong. Hạt sen luộc chín bỏ, nắm đông cô, mộc nhĩ ngâm rửa sạch, vắt sợi.

Phi thơm hành khô trút thịt lươn vào xào săn.

Lọc lấy nước dùng trong đun sôi, nêm nước mắm, muối, bột ngọt vừa ăn. Trút nắm, mộc nhĩ, giò lụa và thịt lươn vào, cho bột mì pha nước vào khuấy đều cho xúp sánh.

Trứng gà đánh tan, chế từ từ vào nồi xúp, cho hạt sen, rau ngò thái nhỏ và hạt tiêu vào.

XÚP CUA - THỊT GÀ

Nguyên liệu

- 100g thịt cua
- 100g thịt thăn gà
- 500ml nước dùng
- 1 quả trứng gà
- Tiêu, muối, bột ngọt

Cách chế biến

Thăn gà luộc chín xé nhỏ.

Trứng gà đập ra chén đánh tan.

Đun sôi nước dùng, cho thịt cua, thịt gà vào đun sôi hớt bỏ bọt, chế trứng từ từ vào nồi nước dùng, khuấy đều tay cho nổi vân hoa là được.

Nêm vừa gia vị, múc ra chén, rắc tiêu lên, ăn nóng.

XÚP KEM - SỮA - DỪA

Nguyên liệu

- 1 muống canh kem tươi
- 1 lít sữa tươi
- 100g cùi dừa
- 100g bột gạo tẻ
- 1 gói nhỏ bột cà ri
- 1 chén nhỏ cơm trắng
- 1 muống canh bơ
- 1 lòng đỏ trứng gà
- 1 củ hành khô
- Muối, tiêu, bột ngọt

Cách chế biến

Cùi dừa cạo sạch vỏ đen, mài vụn. Hành khô thái mỏng đều, xào thơm với bơ, rắc bột gạo xào lẫn hơi vàng, cho bột cà ri rồi chế từ từ sữa vào, vừa chế vừa khuấy để bột không vón và sánh mượt, đun nhỏ lửa, nêm đủ muối, tiêu, bột ngọt. Bột chín thì mới cho dừa vào.

Trước lúc ăn cho kem tươi và lòng đỏ trứng gà khuấy đều vào rồi bắc ra ngay không để sôi. Món này ăn nóng.

XÚP BÒ NẤU NUI

Nguyên liệu

- 300g thịt bò phi lê
- 300g xương heo
- 200g nui sao nhỏ
- Ngò, 4 tép hành lá
- 1 củ hành tây trắng
- Hành tím
- Tiêu, muối hạt, đường, dầu ăn, bột ngọt

Cách chế biến

Thịt bò băm nhuyễn ướp tiêu + bột ngọt.

Xương ngâm nước lạnh + muối 5 phút, sau đó rửa sạch để ráo, nấu sôi 2 lít nước lạnh cho xương vào hầm lửa liu riu, vớt bọt. Nêm muối + hạt tiêu + đường cho vừa ăn, lọc lại nước lèo cho trong.

Nui sao luộc chín mềm, dội qua nước lạnh để ráo.

Ngò thái nhuyễn.

Hành lá thái nhuyễn.

Hành tây thái hạt lựu.

Chảo nóng cho 2 muỗng súp dầu + chút tỏi băm, cho thịt bò vào chảo xào nhanh tay bắc xuống.

Nấu sôi nước lèo, cho thịt bò vào hầm lửa liu riu, vớt bọt, cho nui sao và hành tây vào là xong. Khi ăn múc ra chén, rắc hành ngò lên.

XÚP NẤM TUYẾT

Nguyên liệu

- 100g thịt ức gà
- 300g xương đầu, cánh gà
- 100g thịt cua
- 50g nấm tuyết
- 1 quả trứng gà

- 6 quả trứng cút
- 3 muống canh bột năng
- Giấm trắng, hành tây, ngò, hành lá: đủ dùng
- Muối, bột ngọt, tiêu, đường

Cách chế biến

Xương gà rửa sạch cho vào nồi nước hầm lấy 1 lít nước dùng. Cho vào một muống cà phê muối và củ hành đỏ bào mỏng vào nồi nước cho thơm, nấu lửa nhỏ, hớt bọt kỹ.

Nấm tuyết ngâm với nước ấm pha giấm, rửa sạch, bóp nhỏ nấm để ráo.

Thịt cua rửa nhỏ, ướp tiêu+ bột ngọt. Thịt gà xé sợi nhỏ.

Hành tây thái mỏng.

Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

Bắc nồi nước lèo lên bếp, cho thịt gà + thịt cua + nấm tuyết vào, nêm gia vị gồm: đường + bột ngọt + muối + tiêu.

Khuấy bột năng với nước lạnh chế vào để xúp đặc sánh, lòng đỏ trứng gà đánh tan cho vào khuấy đều. Cuối cùng cho hành tây vào, nêm lại vừa ăn rồi nhắc xuống, dùng nóng.



XÚP BẮP NON - TRỨNG GÀ

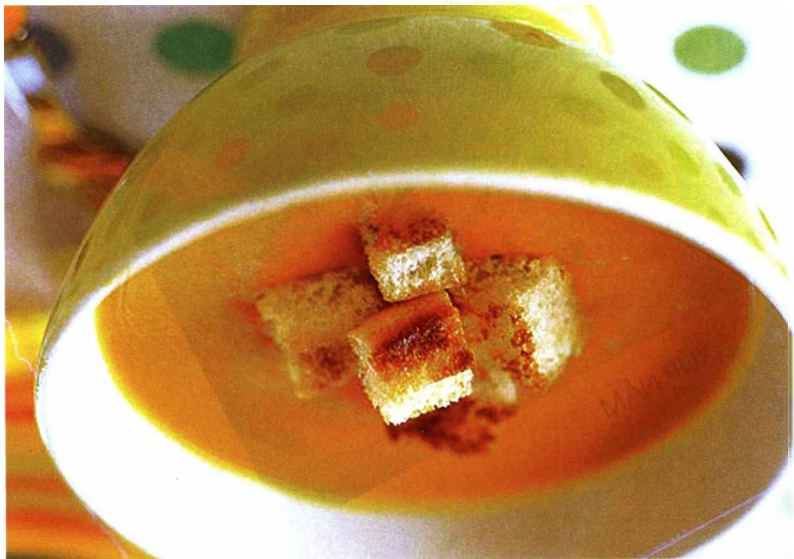


XÚP CÀ RỐT

XÚP NẤM



XÚP BÍ ĐỎ



XÚP BẮP - TÔM - CUA

Nguyên liệu

- 100g hạt bắp tươi non
- 100g thịt cua
- 300g xương đầu, cánh, chân gà
- 100g tôm thẻ
- 1 quả trứng gà
- 50g hành đỏ
- 1 củ hành tây
- 2 muỗng canh bột năng
- Hành, ngò, gia vị

Cách chế biến

Gà rửa sạch cho vào nồi nước sôi (3 lít) hầm lấy 2 lít nước, lửa nhỏ, hớt bọt kỹ. Cho chút muối và củ hành đỏ bào mỏng vào.

Tôm lột vỏ, rút chỉ đen, chà muối, rửa sạch, xắt hạt lựu.

Hành tây bào mỏng.

Cua ướp tiêu + bột ngọt.

Trứng đánh tan với một muống canh bột năng.

Nấu nước lèo sôi, cho tôm + thịt cua + bắp vào, hớt sạch bọt. Nêm thêm đường phèn + bột ngọt, cho bột năng hòa với nước lạnh vào khuấy đều, nhắc xuống.

XÚP BÍ ĐỎ

Nguyên liệu

- 300g bí đỏ
- 1 lít nước dùng gà
- 2 muống canh dầu
- 1 muống canh bơ
- 200ml sữa tươi
- 4 khoanh bánh mì sandwich
- 1 muống canh đường
- Tiêu, muối đủ dùng

Cách chế biến

Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch thái miếng rồi cho vào nồi nước dùng, om chín nhừ, đem nghiền nát, cho tiếp sữa, nêm vừa tiêu muối, đường.

Bánh mì thái hạt lựu, chiên vàng.

Múc xúp ra tô, thả bánh mì vào, rưới ít bơ, ăn nóng.

XÚP RAU CỦ

Nguyên liệu

- 100g khoai tây
- 100g củ cải, cà rốt
- 100g đậu Hà Lan
- 100g bắp cải
- 100g cà chua
- 1 muống canh bơ
- 1 muống canh phô mai
- 1 lòng đỏ trứng gà
- 4 khoanh bánh mì vuông
- 1 lít nước luộc gà
- Muối, tiêu đủ dùng

Cách chế biến

Các loại rau nhặt rửa sạch thái nhỏ. Cho bơ vào xoong đun chảy, bỏ rau vào xào kỹ, đập vung om nhỏ lửa, nêm đủ muối + tiêu. Chế nước dùng vào, đập vung để sôi trong nửa giờ, rau như đem ra tán thành xúp nhuyễn.

Bánh mì thái mỏng 0,5cm – vuông 2 cm. Trộn phô mai với lòng đỏ phết đều lên miếng bánh mì, xếp vào khay bỏ lò nướng vàng lấy ra.

Lúc ăn, để xúp sôi lại rồi múc ra tô, thả bánh nướng lên trên, dùng nóng.

XÚP TAM TỐ

Nguyên liệu

- 300g cánh và đầu gà
- 1 củ hành tây nhỏ
- 100g thịt cua
- 200g thịt gà
- 10g tôm khô
- 100g nấm rơm búp
- 1 củ cà rốt
- 50g đậu Hà Lan
- 2 quả trứng gà
- Xi dầu, mè đen
- 2 muống canh bột năng

Cách chế biến

Thịt cua rửa nhỏ.

Thịt gà+ xương rửa sạch với muối.

Tôm khô ngâm mềm, giã nhỏ, xào sơ.

Nấm rơm gọt sạch, ngâm nước muối, trụng sơ nước sôi, dội lại với nước lạnh, thái sợi hoặc cắt mỏng.

Cà rốt gọt vỏ, cắt hạt lựu, hấp chín.

Đậu trung qua nước sôi, dội lại nước lạnh, xào sơ.

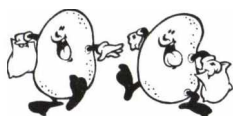
Hành tây bào mỏng. Bột năng hòa nước lạnh.

Cho độ 2,5 lít nước vào nồi, cho tiếp xương gà, thịt gà vào hầm (không đậy nắp, không khuấy, thỉnh thoảng hớt bọt), gà mềm, vớt ra xé sợi. Xào củ hành tây và thịt cua, nêm một chút muối.

Nấu nước lèo độ một giờ, lọc nước cho trong, nêm một muống xúp muối + 1 muống cà phê đường, nấu sôi cho thịt gà + thịt cua + tôm khô + cà rốt + nấm rơm vào. Khuấy bột năng vào từ từ, xúp sánh sánh là được. Rây trứng vào nồi xúp đang sôi, khuấy đều, bắc xuống.

Múc xúp ra thố, cho tiêu + dầu mè + ngò vào.

Dùng với xì dầu + giấm đỏ + ớt khoanh.



XÚP BẮP

Nguyên liệu

- 1 hộp (300g) bắp trái non
- 5 quả trứng cút
- 100g thịt gà
- 100g thịt cua
- 1 quả trứng gà
- 70g bột năng hay bột bắp
- 1 củ hành tây trắng
- 1 lít nước dùng gà
- Các loại gia vị

Cách chế biến

Hành tây bào mỏng. Cua xào chung với hành tây.

Thịt gà rửa sạch, bắp non thái nhỏ.

Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

Thịt gà luộc chín, xé sợi nhuyễn. Thả bắp non vào nấu chín trong nồi nước dùng rồi cho tiếp thịt gà, thịt cua, hành tây vào, nêm vừa ăn, khuấy bột năng hay bột bắp cho vào từ từ sánh đặc là được.

Trứng gà khuấy đều, khi nồi xúp sôi cho trứng vào qua rây, khuấy bằng đũa để tạo sợi, cho trứng cút vào.

Múc xúp ra thố, rắc tiêu ngò, dùng với nước tương + ớt khoanh.

XÚP CHẢ LỤA - TRỨNG CÚT

Nguyên liệu

- 100g chả lụa
- 12 quả trứng cút
- 100g thịt cua
- 100g thịt gà
- 1 lít nước dùng gà
- 1 quả trứng gà
- 50g bột năng
- 1 củ hành tây
- Gia vị vừa đủ

Cách chế biến

Trứng cút luộc chín, lột bỏ vỏ.

Chả lụa thái mỏng, cắt sợi nhỏ.

Khuấy bột năng với nước cho tan đều.

Củ hành tây thái sợi.

Bắc nước dùng lên bếp nấu sôi, cho trứng cút + thịt gà + chả lụa + hành tây vào, nêm muối, đường, cho bột năng vào khuấy đều sanh sánh.

Trứng gà đánh đều lên chế vào nồi xúp, khuấy xúp lên cho trứng gà có sợi, bắc xuống.

Múc xúp ra thố, rải tiêu trên mặt cùng ít ngò, dùng nóng với giấm đỏ, xì dầu.

XÚP NẤM – BÓNG DA HEO

Nguyên liệu

- 50g nấm đông cô
- 20g bóng da heo
- 1 quả trứng gà
- 100g thịt cua
- 500g đầu gà
- 1 cái ức gà nhỏ
- 12 quả trứng cút
- Bột bắp, gia vị vừa đủ

Cách chế biến

Nấu 2 lít nước sôi với đầu gà, hành bào, muối, vớt bọt, cho ức gà vào luộc chín, vớt ra xé sợi. Nước cạn còn độ 1 lít là được, lọc lại cho trong.

Trứng cút luộc chín, bóc vỏ.

Nấm đông cô luộc chín, cắt sợi nhuyễn.

Da heo ngâm nước ấm và giấm, rửa sạch cắt nhuyễn.

Bột bắp hòa với một ít nước.

Trứng gà khuấy đều.

Nước dùng nấu sôi lại, nêm 1 muống xúp muối, cho thịt gà + thịt cua + nấm + da heo + trứng cắt vào từ từ, rồi cho trứng gà vào sau cùng khuấy tạo sệt. Múc xúp ra tô dùng nóng với xì dầu.

XÚP ÓC HEO

Nguyên liệu

- 1 bộ óc heo
- 50g nạc đùi
- 1 quả trứng gà
- 500ml nước xương hầm
- 100g nạc ức gà
- 50g nấm rơm
- Bột năng, ngò, dầu, mè vừa đủ
- 10g tôm khô
- Muối, tiêu vừa đủ

Cách chế biến

Óc heo dùng tăm gỡ lấy chỉ đỏ, xếp vào đĩa. Nước sôi cho óc heo vào hấp độ 15 phút. Lấy óc heo ra, băm nhỏ.

Thịt gà + thịt heo luộc trong nồi nước dùng, vừa chín tới vớt ra thái sợi.

Nấm rơm luộc sơ, dội nước lạnh, thái sợi.

Nấu sôi nước dùng, cho thịt gà + thịt heo + nấm + óc heo + tôm khô. Khuấy bột năng và nước lã cho vào, xúp hơi sánh là được. Khi xúp sôi lên, rắc lòng đỏ trứng gà vào và khuấy để cho có sợi đẹp.

XÚP KEM GÀ

Nguyên liệu

- 200g thịt gà
- 100ml kem tươi
- 500g cổ, cánh gà
- 1 quả trứng gà
- 2 muỗng canh bơ
- 2 muỗng canh bột mì
- Tiêu, muối đủ dùng

Cách chế biến

Gà lọc xương, lấy thịt luộc chín, thái hạt lựu rồi băm nhuyễn. Xương cổ cánh nấu lấy 1 lít nước dùng.

Xào bột với bơ cho chín tới, chế nước dùng và thịt gà xay vào nấu chung, nêm vừa tiêu muối. Đánh đều kem tươi và lòng đỏ trứng gà trong thố

rồi chế xúp đang sôi vào khuấy đều. Có thể vắt thêm vài giọt nước chanh, dùng nóng.

XÚP DẪM BÔNG

Nguyên liệu

- 100g dăm bông
- 300g xương, đầu, chân, cánh gà
- 1 bộ óc heo
- 100g thịt cua
- 12 quả trứng cút
- 1 quả trứng gà
- 50g bột năng
- Gia vị, ngò, gừng, ớt
- 1 muống xúp rượu trắng

Cách chế biến

Xương gà rửa sạch cho vào nồi với nước, hầm lấy 1,5 lít nước dùng, nấu lửa nhỏ, hớt bọt kỹ.

Óc heo rửa nước muối, xả lại nước lạnh, dùng dao nhọn lấy gân máu rồi cho vào tô đá, cho gừng xắt lát mỏng, tiêu, bột ngọt lên trên rồi hấp chín và băm nhỏ.

Thịt cua xé nhỏ ướp tiêu và muối.

Dăm bông thái hạt lựu. Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

Bắc nồi nước dùng lên bếp nấu sôi, cho óc heo + thịt cua + dăm bông + rượu vào, hớt bọt kỹ. Cho bột năng hòa nước lạnh vào khuấy đều, nêm vừa ăn rồi thả trứng cút vào, cho trứng gà vào khuấy đều, nhắc xuống.

Múc xúp ra chén dùng nóng, rắc thêm tiêu.

XÚP BÓNG DA HEO

Nguyên liệu

- 1 miếng da heo khô
- 12 quả trứng cút
- 200g thịt nạc cua
- 1 lít nước dùng gà
- 1 củ hành tây trắng
- 150g bột năng
- 1 quả trứng gà
- Tiêu, muối đường, bột ngọt, giấm, phèn chua, nước mắm

Cách chế biến

Da heo khô ngâm nước ấm có pha phèn chua giã nhỏ 15 phút, bóp nhẹ nhẹ, xả sạch thái hạt lựu nhỏ.

Trứng cắt luộc chín.

Hành tây trắng rửa sạch để ráo, 1/2 bào mỏng theo chiều ngang, 1/2 thái hạt lựu.

Bột năng khuấy với nước lạnh.

Hột gà lấy lòng đỏ, khuấy đều.

Nấu sôi nước dùng, cho thịt nạc cua + trứng cắt + da heo khô + hành tây trắng + nước mắm ngon vào, nêm vừa ăn, cho bột năng vào để xúp sánh là được. Rây tiếp trứng gà vào, khuấy một chiều để trứng cắt nổi ngang mặt là được.

XÚP BÚN TÀU

Nguyên liệu

- 1/2 con gà
- 100g thịt cua
- 30g bóng cá
- 2 quả trứng gà
- 100g bún tàu
- 3 muỗng canh bột năng
- Hành tây, hành tím
- Các loại gia vị

Cách chế biến

Gà làm sạch, luộc chín với muối + củ hành tím. Gà chín vớt ra xả sạch, xé sợi, da gà cắt sợi. Xương gà hầm tiếp để lấy 1 lít nước dùng.

Cua ướp tiêu + bột ngọt, xé tươi thịt ra.

Bóng cá ngâm nước pha phèn chua, xả sạch, cắt sợi nhỏ.

Bún tàu chiên giòn. Hành tây cắt mỏng.

Trứng gà khuấy tan vào chén.

Đun sôi nước dùng, cho thịt gà+ thịt cua + bóng vào nấu, hớt bọt, nêm gia vị, rồi cho bột năng hòa nước lạnh vào tạo độ sánh, chế trứng gà vào đánh tan vào khuấy đều rồi nêm lại cho vừa ăn.

Múc xúp ra tô đựng bún, dùng nóng, dọn kèm chén xì dầu và tiêu.

XÚP HẢI SÂM

Nguyên liệu

- 300g hải sâm
- 500g xương đầu chân gà
- 300g cải thảo
- 100g thịt nạc thăn heo

- 50g bột năng
- 20g đường phèn
- 1 củ gừng nhỏ, ngò
- Vài tép hành
- Vài củ hành đỏ
- 1 củ hành tây nhỏ
- Nước tương, dầu mè, muối, tiêu sọ xay, bột ngọt

Cách chế biến

Gà rửa sạch cho vào nồi nước sôi (độ 2 lít) + 1 muống cà phê muối + củ hành đỏ xắt lát + cộng trắng hành lá + vài lát gừng. Hầm gà lửa nhỏ, hớt bọt kỹ. Gà mềm vớt ra xé sợi. Xương gà hầm tiếp rồi vớt lọc nước dùng.

Hải sâm rửa sạch, chần nước sôi để ráo.

Cải thảo lấy cộng rửa sạch, xắt lá mỏng.

Thịt nạc xắt sợi, ướp nước tương, đường, bột ngọt, tiêu, dầu mè, trộn bột năng vào cho đều sợi thịt.

Hành tây xắt mỏng.

Múc độ hai vá nước dùng vào nồi nhỏ + vài tép hành lá + vài lát gừng đun sôi. Cho hải sâm vào nồi nấu khoảng 10 phút vớt ra để ráo, xắt mỏng.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đun nóng rồi cho hành tây vào xào thơm, cho cải thảo vào xào đều.

Nấu sôi nước dùng, cho cải, hải sâm, gà, thịt, đường phèn vào nấu sôi lại, hớt bọt kỹ, nêm gia vị.

Cho bột năng hòa với nước lạnh vào tạo độ sánh, cho dầu mè vào rồi nhấc xuống.

Dùng nóng với tiêu và gừng.

XÚP KHOAI MÔN

Nguyên liệu

- 300g khoai môn
- 1 lít nước dùng heo
- 200g thịt heo
- 2 muỗng canh dầu
- 5 củ hành tím
- Thì là đủ dùng
- Muối, tiêu bột đủ dùng

Cách chế biến

Thịt heo đem xay nhỏ, nêm vừa gia vị. Hành củ băm nhỏ xào thơm ướp vào thịt, viên thành từng viên nhỏ. Thả thịt viên vào trong nước dùng cùng với khoai môn thái hạt lựu luộc chín. Rắc thêm thì là thái nhỏ.

XÚP BẮP CẢI

Nguyên liệu

- 100g xúc xích
- 100g bắp cải
- 100g thịt ba chỉ
- 100g khoai tây
- 100g cà rốt
- 100g cà chua
- 50g hành tây
- 1 lít nước dùng gà
- Các loại gia vị

Cách chế biến

Cho thịt ba chỉ vào nước dùng đun sôi, hớt hết bọt, thịt chín vớt ra để nguội, thái mỏng.

Các loại rau củ nhặt rửa sạch.

Bắp cải thái nhỏ. Hành tây thái miếng cau. Cà rốt củ cải thái mỏng, cho tất cả vào nồi xúp cùng với xúc xích đun chín, thả cà chua thái hạt lựu vào, nêm gia vị, dùng nóng.

XÚP ĐẬU XANH

Nguyên liệu

- 200g đậu xanh
- 5 lát bánh mì sandwich
- 200g kem tươi
- 2 quả trứng gà
- 1 lít nước dùng gà
- 50g gạo ngon
- Các loại gia vị

Cách chế biến

Đậu xanh ngâm nước 5 giờ, đãi sạch vỏ.

Cho đậu, gạo vào nồi nước dùng hầm mềm rồi đem nghiền nát, nêm vừa gia vị.

Bánh mì thái hạt lựu chiên vàng để riêng.

Khi ăn cho lòng đỏ trứng gà đánh đều với kem rồi đổ vào nồi xúp, múc xúp ra tô, ăn kèm với bánh mì chiên.

XÚP CÀ CHUA - TRỨNG - MĂNG TÂY

Nguyên liệu

- 1 trái cà chua lớn
- 6 nhánh măng tây hộp
- 10 búp nấm rơm
- 2 trứng gà
- 1 lít nước dùng gà
- 100g đậu Hà Lan hạt hấp chín
- 1 muống canh dầu mè
- 1 muống canh bột bắp
- Nửa muống cà phê bột ngọt
- Một ít muối, rau ngò, tiêu

Cách chế biến

Cắt cà chua thành những khoanh tròn. Thái mỏng măng tây và nấm. Đánh 2 trứng gà cho đều.

Đặt nồi nước dùng gà lên bếp đun sôi rồi thả măng tây, nấm và cà vào đun trong vài phút, nêm muối và bột ngọt rồi đổ trứng gà vào nồi, khuấy đều tay. Để trên bếp chừng 3 phút thì cho đậu Hà Lan và rưới dầu mè vào.

Múc xúp ra thố, rắc tiêu, ngò, ăn nóng.

XÚP HOÀNH THÁNH

Nguyên liệu

- 1 lít nước xương hầm
- 200g thịt nạc
- 2 trứng gà
- 1 muống cà phê tiêu đen
- 200g bột mì
- 1 củ khoai tây, 1 củ hành tây
- 50g bơ, ngò
- Các loại gia vị đủ dùng

Cách chế biến

Bột mì + trứng + bơ + ít muối + nước, nhồi bột mịn vừa cán, cho bột nghỉ 15-30 phút, cán bột mỏng từng miếng vuông 6 x 6 cm.

Thịt băm nhuyễn trộn gia vị vừa ăn, chia từng viên nhỏ.

Khoai tây cắt sợi nhỏ.

Lấy một miếng bột cho một phần nhân vào và gói lại, gắn 2 cọng khoai tây và hai hạt tiêu.

Bắc nước sôi cho bột vào luộc chín, vớt ra để ráo nước, rưới dầu phi hành thơm vào.

Bắc nước lèo lên bếp nấu sôi, nêm gia vị vừa ăn, cho hành xắt sợi vào, thả hoành thánh vào, ăn nóng.

XÚP TÔM - NGHÊU

Nguyên liệu

- 300g xương đầu, cánh gà
- 1 ức gà 150g
- 150g thịt nghêu
- 150g tôm bạc thẻ to
- 100g thịt nạc cua
- 100g bột năng
- 20g cà hộp
- 2 lòng đỏ hột gà
- 12 trứng cút, ngò
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt + dầu mè

Cách chế biến

Xương đầu cánh gà chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha muối 15 phút, xả sạch để thật ráo, 2 lít nước lạnh nấu sôi cho xương đầu cánh gà + ức gà vào hầm lửa riu riu + muối + đường + bột ngọt, vớt bọt thường xuyên. Lọc nước dùng cho trong.

Ức gà dội lại nước lạnh, xé sợi nhuyễn, bỏ da và xương.

Chảo dầu nóng cho thịt nghêu vào xào, nêm đường, bột ngọt, dầu mè.

Tôm rửa sạch để ráo, cho chút muối dậy nắp lại cho lên bếp luộc độ 5 phút tôm chín, bóc vỏ.

Thịt nạc cua rửa nhỏ.

Trứng cút luộc chín, bóc vỏ.

Dầu phi tỏi cho cà hộp vào xào + chút màu hạt điều + nước dùng, tiếp tục cho nghêu, thịt cua, thịt gà, tôm, bột năng hòa nước lạnh vào cho xúp được sánh sánh, tiếp tục cho hạt gà rây vào.

Múc xúp ra tô, rắc ngò lên, dùng nóng.

XÚP GÀ

Nguyên liệu

- 1 con gà ta độ 1,2 kg
- 100g củ năng
- 30g nấm tuyết
- 100g thịt cua
- 1 quả trứng gà
- 5 quả trứng cút
- 50g đậu Hà Lan hạt
- 50g bột năng
- Muối, tiêu, giấm, xì dầu
- Củ hành đỏ, hành lá, ngò

Cách chế biến

Gà làm sạch cho vào nồi nước đun sôi (độ 1,5-2 lít) + 1 muống muối + 1 củ hành đỏ xắt lát, hầm lửa nhỏ, hớt bọt kỹ lược lấy nước dùng.

Thịt gà xé sợi.

Củ năng gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng.

Nấm tuyết ngâm nước pha giấm, xả sạch, cắt bỏ cuống.

Đậu Hà Lan luộc mềm.

Trứng cút luộc chín, bóc vỏ.

Trứng gà đánh tan.

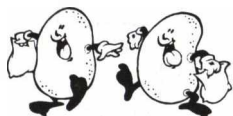
Bột năng hòa nước lạnh.

Đun sôi nước dùng, cho thịt gà + củ năng + nấm tuyết + đậu Hà Lan vào, nêm gia vị hớt bỏ bọt.

Chế bột hòa nước vào nồi xúp, khuấy đều để xúp sánh, nêm lại vừa ăn, cho trứng cút vào.

Cho trứng gà vào khuấy đều rồi nhấc xuống.

Múc xúp ra tô, rải ngò lên trên, dùng nóng với xì dầu và tiêu.



XÚP CÁ THÁC LÁC - BẮP NON

Nguyên liệu

- 300g cá thác lác
- 100g nấm rơm búp
- 100g thịt heo quay
- 100g bắp cải
- 3 trái bắp non
- 1 muống canh bột năng
- 1 lít nước xương hầm
- Gừng, tiêu, muối, bột ngọt, xì dầu, dầu ăn.
- Rau ngò, ớt, tỏi

Cách chế biến

Bắp non bào lấy thịt bắp.

Cá nêm tiêu, bột ngọt rồi đánh cho dai, vo thành viên.

Nấm gọt sạch chân, ngâm bột năng hòa nước lạnh trong 10 phút, xả sạch, để ráo, xắt làm tư.

Heo quay thái mỏng.

Bắp cải rửa sạch, thái sợi.

Ngò nhặt rửa sạch để ráo.

Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn.

Chảo nóng cho hai muống cà phê dầu, tỏi, gừng vào phi thơm, chế nước dùng vào nấu sôi rồi cho cá, thịt heo quay, bắp cải, nấm, bắp non vào nêm gia vị vừa ăn.

Múc xúp ra chén, rắc tiêu và ngò, dùng nóng.

XÚP HẢI SẢN

Nguyên liệu

- 200g cá thu tươi
- 200g tôm sú
- 100g mực tươi
- 500g xương heo
- 300g cà chua
- Tương ớt, dầu ăn, hành khô, bột canh, muối, tiêu

Cách chế biến

Xương rửa sạch, chặt khúc cho vào hầm lấy nước ngọt. Cá thu tươi rửa sạch rồi cắt thành từng miếng vuông vừa ăn.

Mực tươi rửa sạch, trần sơ rồi thái khoanh vừa ăn.

Tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ ướp một chút bột canh.

Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, thái nhỏ.

Hành khô bóc vỏ, thái lát mỏng.

Cho một chút dầu vào chảo, bỏ hành khô vào phi thơm rồi cho cá tôm mực vào xào qua, sau đó xúc ra đĩa.

Cho tiếp một muống dầu phi thơm vào hành khô còn lại, cho cà chua vào xào thật nhuyễn rồi đổ tương ớt và nước dùng vào đun sôi, nêm vừa ăn rồi trút mực, tôm và cá vào, đun sôi lại là được.

Múc xúp ra chén, rắc tiêu lên trên, ăn nóng.

XÚP MỰC ỚNG

Nguyên liệu

- 400g mực ống
- 1 lít nước dùng gà
- 1 nhánh tỏi tây
- 50g rau cần
- 1 củ hành tây
- 1 muống cà phê tiêu
- Muối, đường, gừng, bột bắp: đủ dùng

Cách chế biến

Gừng gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát, đập giập.

Mực làm sạch, rửa, để ráo.

Nấu sôi nước và gừng đập giập, cho mực vào

luộc trên lửa lớn trong 3 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo, cắt khoanh tròn.

Hành tây bóc vỏ rửa sạch, cắt hạt lựu.

Tỏi tây cắt gốc, rửa cắt ngắn.

Khuấy tan bột bắp trong nước.

Nấu sôi nước dùng, cho hành tây và tỏi tây vào, sôi 3 phút cho cần, muối, đường, mực ống cắt khoanh vào, nấu sôi lại, cho bột bắp vào khuấy đều rồi nhắc xuống.

Múc xúp ra chén, rắc tiêu lên trên. Ăn khi nóng

XÚP VI CÁ NẤU CUA

Nguyên liệu

- 100g vi cá
- 1 củ gừng nhỏ
- 100g thịt gà
- 150g thịt cua
- 1,5 lít nước dùng gà
- 1 quả trứng gà
- 2 muỗng canh bột năng
- 50g củ hành đỏ
- 1 củ hành tây
- Gò, hành, dầu ăn
- Nước mắm, bột ngọt, tiêu

Cách chế biến

Bắc chảo dầu nóng, phi củ hành thơm, cho thịt gà đã băm nhỏ và thịt cua vào xào, nêm chút nước mắm + bột ngọt + tiêu.

Bắc nước dùng lên bếp đun sôi, cho thịt gà và thịt cua vào, nước sôi lại, hớt bọt kỹ, cho vi cá vào đun sôi.

Cho bột năng hòa nước lạnh vào tạo độ sánh, nêm lại vừa ăn.

Cho trứng gà đánh tan vào, cho củ hành tây vào khuấy đều rồi nhắc xuống. Dọn dùng với xì dầu, ớt.

XÚP TÔM CHUA

Nguyên liệu

- 200g tôm to
- 200g nấm rơm
- 1 quả chanh
- 1,5 lít nước dùng gà
- Lá thơm, ớt tươi, rau ngò, đường, giấm trắng, nước mắm

Cách chế biến

Lá thơm rửa sạch, ớt tươi tách bỏ hạt thái khoanh chéo. Nấm rơm rửa sạch với nước muối pha loãng,

để ráo. Tôm rửa sạch bóc vỏ, chanh vắt lấy nước cốt. Rau ngò nhặt rửa sạch, để ráo.

Nước dùng gà đun sôi với giấm, cho lá thơm và ớt vào, nêm nước mắm, muối, đun sôi, cho nấm rơm và tôm vào đun thêm 5 phút cho tôm chín. Múc xúp ra chén, vắt chanh và cho ngò vào.

XÚP BÓNG CÁ NẤU NẤM

Nguyên liệu

- 300g xương, đầu, cánh gà nấu lấy 1,5 lít nước dùng

- 200g ức gà nhỏ
- 200g nấm rơm búp
- 6 bóng cá tròn nhỏ
- 100g thịt nạc cua
- 2 quả trứng gà
- 100g bột năng
- Gừng, giấm
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, ngò

Cách chế biến

Xương, đầu, cánh gà: chặt nhỏ ngâm với nước lạnh pha chút muối trong 5 phút, rửa sạch để ráo.

Nước sôi cho xương ỨC gà vào hầm, lửa liu riu vớt bọt. Thịt ỨC gà chín vớt ra xé sợi nhuyễn.

Bóng cá ngâm giấm + gừng thái sợi, băm nhuyễn, bóp nhẹ, rửa sạch, trần sơ qua nước sôi, xả sạch, cắt khoanh tròn 0,5 cm.

Thịt nạc cua xé nhỏ.

Bột năng cho nước lạnh khuấy tan, rây lại.

Trứng gà lấy lòng đỏ đánh tan.

Nấm rơm bóp gọt chân sạch, ngâm với 2 muỗng xúp bột năng 10 phút, rửa sạch thái sợi.

Bắc nước dùng nấu sôi, cho thịt gà xé sợi + thịt cua + nấm rơm + bóng cá + hành tây + gia vị + bột năng hòa nước lạnh + lòng đỏ trứng gà, nêm lại vừa ăn.

Món này ăn khi nóng, dùng với giấm, tiêu, gừng.

XÚP BÒ

Nguyên liệu

- 400g thịt bò ngon
- 50g bơ
- 1 muỗng cà phê tiêu bột
- 100g cà chua
- 1 lít nước dùng bò
- 200g khoai tây
- 200g cà rốt
- Muối, hành đủ dùng

Cách chế biến

Thịt bò thái hạt lựu, ướp muối tiêu.

Hành thái mỏng, xào thơm bằng bơ, rồi cho thịt bò vào xào vàng, chế nước dùng vào, om thịt chín mềm.

Cà chua bổ đôi, bỏ hạt, thái hạt lựu.

Khoai tây, cà rốt thái lựu.

Khi thịt bò chín mềm cho khoai tây, cà rốt, cà chua vào, đun nhỏ lửa cho rau củ chín, nêm vừa gia vị, dùng nóng.

XÚP MĂNG TÂY NẤU CUA

Nguyên liệu

- 1/2 hộp măng tây
- 1 ức gà và đầu cánh, chân gà
- 200g thịt cua
- 50g dăm bông
- 6 tai nấm đông cô
- 1 cọng nhỏ tỏi tây
- 1 củ hành tây
- 50g củ hành đỏ
- Ngò, 2 trứng gà
- 1 miếng bóng bì nhỏ bằng bàn tay
- 100g bột năng
- Muối, tiêu, đường phèn, bột ngọt

Cách chế biến

Gà làm rửa sạch.

Nấu nước sôi cho gà vào luộc với 3 lít nước + muối + củ hành đỏ. Gà chín mềm vớt ra dội nước lạnh rồi xé sợi nhỏ, xương hầm tiếp với lửa nhỏ, hớt bọt kỹ rồi lược lại lấy 1 lít nước dùng.

Thịt cua ướp tiêu + bột ngọt.

Dăm bông thái mỏng, xắt sợi.

Nấm đông cô ngâm nước, rửa sạch, bỏ chân, thái sợi mỏng.

Măng tây bỏ nước, cắt khúc 3 cm, cắt đôi hoặc thái mỏng.

Hành tây và cộng tỏi tây xắt mỏng.

Trứng gà đánh tan.

Bóng bì ngâm nước sôi pha giấm độ 10 phút, xả lại nước lạnh, thái nhỏ.

Cho nồi nước dùng lên bếp nấu sôi, cho thịt gà, thịt cua, dăm bông, nấm, măng tây, tỏi tây vào nấu sôi lại, hớt bọt kỹ.

Nêm đường phèn + bột ngọt + muối + tiêu, cho hành tây vào, cuối cùng cho trứng gà vào khuấy đều rồi bắc ra. Dùng nóng với xì dầu.



XÚP MĂNG TÂY NẤU CUA



XÚP GÀ - KHOAI LANG - ĐẬU XANH

XÚP CỦA ĐÓC HEO



XÚP BÔNG CẢI - DẦU HẠ LAN



XÚP HẾN

Nguyên liệu

- 200g thịt hến
- 300g tôm đất
- 100g thịt cua
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng
- 1 củ tỏi tây
- Rau cần tàu
- 100g cà chua xay (tương cà)
- 50g bơ
- 2 trái dừa xiêm hoặc 1 lít nước dùng (nấu xương gà)
- Vài lát bánh mì sandwich nhỏ
- Ngò, 3 lá thơm
- Gia vị: muối, tiêu, bột ngọt, dầu
- 1 trứng gà, 50g bột năng

Cách chế biến

Hến rửa sạch để ráo.

Bắc chảo dầu nóng, phi hành + tỏi thơm, cho nghêu vào xào, nêm gia vị.

Tôm rửa sạch, cho ít muối rang chín, lột vỏ, xắt nhỏ.

Thịt cua rửa nhỏ, ướp muối tiêu + bột ngọt.

Cà rốt + củ cải trắng gọt vỏ, xắt khúc hoặc lát dày.

Tỏi tây xắt nhỏ, cần tàu cắt khúc.

Bánh mì xắt hạt lựu, chiên vàng.

Bắc chảo mỡ nóng, phi hành + tỏi thơm, cho bơ vào rồi cho tương cà + tỏi tây + rau cần vào xào đều. Cho tất cả vào nồi nước dùng hoặc nước dừa, cho cà rốt, củ cải vào hầm mềm, rồi lược lại lấy nước xúp.

Bắc nồi nước xúp lên bếp nấu sôi, cho hến + tôm + cua vào nấu, nêm gia vị vừa ăn, cho bột năng hòa nước lạnh vào cho sánh. Cuối cùng cho trứng gà vào đánh tan và khuấy đều rồi nhấc xuống.

Dùng nóng, dọn kèm xì dầu, tiêu, giấm đỏ.

XÚP THẬP CẨM

Nguyên liệu

- 200g thịt nạc cua rửa sẵn
- 100g thịt nạc gà
- 12 trứng cút
- 2 trứng gà
- 1/2 củ cà rốt
- 100g đậu petit pois
- 1 miếng da heo khô 50g

- 1 củ hành tây trắng
- 400g xương đầu, cánh gà
- 150g bột năng
- Ngò, tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm ngon, giấm đen

Cách chế biến

Thịt, xương gà rửa sạch, để ráo, hầm lấy 1,5 lít nước dùng.

Trứng cút luộc chín, bóc vỏ.

Hột gà lấy lòng đỏ, khuấy tan.

Cà rốt gọt vỏ, bào mỏng, thái hạt lựu nhỏ.

Đậu petit pois rửa sạch, nước sôi cho đậu, chút muối + chút nước tro tàu vào, đậu vừa chín xanh vớt ra giội qua nước lạnh ngâm qua nước đá đập nhuyễn 5 phút để ráo.

Hành tây trắng bào mỏng. Thịt gà chầm mềm xé sợi nhuyễn bỏ xương da.

Ngò rửa sạch, thái nhuyễn.

Nấu sôi nước dùng trở lại, cho thịt nạc cua + thịt gà + trứng cút + cà rốt + đậu petit pois + da heo khô + hành tây xắt hột lựu + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon vào. Nêm vừa ăn. Bột năng khuấy với nước lạnh đặc cho vào nổi xúp. Lửa to, khuấy một chiều bột năng trong chín, trứng cút nổi ngang mặt.

Rây tiếp tục lòng đỏ trứng gà vào, khuấy liên tay trứng gà nổi thành vân sợi là được.

XÚP BẮP - TRỨNG CÚT

Nguyên liệu

- 400g xương đầu cánh gà
- 1 ức gà 200g
- 1/2 hộp bắp hộp
- 12 trứng cút
- 2 hột gà
- 200g thịt nạc cua
- Ngò, 1 củ hành tây trắng
- 100g bột năng
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + giấm

Cách chế biến

Xương đầu cánh rửa sạch, chặt nhỏ để ráo, thịt gà rửa sạch để ráo. 2 lít nước lạnh nấu sôi cho xương đầu cánh gà + thịt gà vào hầm lửa riu riu, vớt bọt + vài lát hành tây bào mỏng vào cho thơm và ngọt nước, nêm muối + đường + bột ngọt.

Xương và thịt mềm, lọc lại nước dùng cho trong, thịt gà xé sợi nhuyễn bỏ da và xương.

Trứng cắt luộc chín bóc vỏ.

Hột gà lấy lòng đỏ quậy tan.

Thịt nạc cua rửa nhỏ.

Bắp trái cắt làm 4 theo chiều ngang.

Ngò rửa sạch để ráo.

Hành tây trắng bào mỏng theo chiều ngang $\frac{1}{2}$ củ. Còn lại $\frac{1}{2}$ củ thái hạt lựu nhỏ.

Bột năng quậy với nước lạnh.

Nấu nước dùng sôi trở lại, cho thịt gà + trứng cắt + thịt nạc cua + bắp + hành tây xắt hạt lựu + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + nước bột năng vào. Để lửa trung bình khuấy một chiều, bột chín trong, trứng cắt nổi ngang mặt là được. Tiếp tục cho lòng đỏ hột gà vào. Hột gà nổi gân là được.

Múc xúp ra thố, rắc tiêu + ngò.

XÚP CÁ - TÔM - CUA

Nguyên liệu

- Một khúc cá chẽm nạc độ 300g
- 200g tôm đất
- 200g con nghêu đã cạy vỏ sẵn
- 1 con cua thịt

- 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng
- 1 cây tỏi tây
- 4 muống xúp bơ hoặc dầu
- 50g hành ta, 1 củ tỏi
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt
- 3 cây cần tàu
- 1 muống cà phê nghệ tán nhỏ
- 100g cà chua xay
- 1 ổ bánh mì lát xắt mỏng dày 5 ly
- 5 lá thơm, 5 bông đinh hương, ngò

Cách chế biến

Cá làm sạch, để nguyên khúc.

Tôm rửa sạch, để nguyên con.

Cua chà rửa sạch. Tách bỏ mai và yếm, chặt đôi theo yếm cua.

Bắc chảo nóng, phi hành tỏi cho thơm, cho nghêu vào xào độ 5 phút, nêm vừa ăn, nhấc xuống.

Cà rốt, củ cải trắng gọt rửa sạch, cắt đôi, khúc nhỏ chẻ dọc làm đôi, khúc to chẻ làm tư.

Tỏi tây xắt nhỏ dài độ 1cm.

Hành ta, tỏi băm nhỏ

Cần tàu cắt khúc độ 3cm.

Bắc xoong lên bếp cho dầu hoặc bơ, hành tỏi băm nhỏ vào rồi cho tiếp tỏi tây, cần tàu xào độ 5 phút, cho cà chua xay, nghệ, lá thơm, đinh hương

vào xào độ 10 phút cho thơm, chế 2 lít nước vào, tiếp tục nấu cho nước sôi, cho cà rốt, củ cải trắng vào nấu hơi chín, cho nghêu, tôm, cua, cá vào nấu chín, nêm vừa ăn.

XÚP CÀ RỐT

Nguyên liệu

- 1/2 kg cà rốt
- 1 lít sữa tươi
- 1 muống canh bột mì
- Tiêu, muối, bột ngọt, dầu ăn, bơ
- Vài lát bánh mì sandwich
- 2 hột gà, 1 củ cải trắng, ngò

Cách chế biến

Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, cắt mỏng vừa ăn, luộc sơ, xả sạch để ráo.

Ngò rửa sạch, để ráo.

Bánh mì sandwich xắt hạt lựu chiên vàng.

Hột gà luộc chín.

Sữa + bột + tiêu + muối + bột ngọt khuấy đều, bắc lên bếp khuấy liên tay, cho cà rốt + chút bơ vào, nêm vừa ăn là được.

XÚP CUA

Nguyên liệu

- 300g xương đầu cánh gà
- 200g thịt nạc cua
- 1 ức gà 300g
- 1 củ hành tây trắng
- 50g bột năng
- 12 trứng cút
- 2 trứng gà
- Gia vị: tiêu + muối + đường + bột ngọt
- Gò, giấm

Cách chế biến

Hành tây $\frac{1}{2}$ củ bào mỏng, $\frac{1}{2}$ xắt hạt lựu.

Xương đầu cánh chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha chút muối, rửa sạch để ráo. 2 lít nước lạnh nấu sôi, cho xương gà vào hầm lửa riu riu, vớt bọt, muối + đường + bột ngọt + hành tây $\frac{1}{2}$ củ bào mỏng. Xương mềm lọc lại nước dùng cho trong.

Thịt nạc cua rửa nhỏ.

Ức gà rửa sạch cho vào nước lèo, thịt chín xé sợi nhuyễn.

Bột năng hòa với 1/2 chén nước lạnh.

Ngò nhặt rửa sạch.

Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

Trứng gà lấy lòng đỏ quây tan.

Nước dùng sôi, cho thịt nạc cua + thịt gà + hành tây + trứng cút + gia vị + bột năng vào nấu sôi, xúp sanh sánh là được, cho hột gà vào khuấy một chiều trên lửa trung bình.

Múc xúp ra thố, rắc tiêu + ngò, dùng nóng với giấm + nước tương.

XÚP CUA - GÀ NẤU NẤM

Nguyên liệu

- 1/2 con gà độ 700g
- 100g thịt cua
- 12 trứng cút
- 200g nấm rơm búp
- 1 củ hành tây trắng
- 50g bột năng, rau ngò
- 3 trứng gà
- 50g chả lụa
- Nước mắm ngon
- Muối + tiêu + đường + bột ngọt

Cách chế biến

Gà làm sạch, rửa sạch, ướp tiêu + muối + bột ngọt, để thấm 1/2 giờ rồi hầm mềm để lấy 1 lít nước dùng. Thịt gà xé thiệt nhỏ.

Thịt cua rửa nhỏ.

Nấm rơm búp gọt sạch chân, ngâm nước muối, trung nước sôi, dội lại nước lạnh thái sợi nhuyễn.

Hành tây trắng bào mỏng theo chiều ngang.

Trứng gà lấy lòng đỏ quây tan.

Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

Chả lụa thái mỏng, thái sợi nhuyễn.

Nước dùng nấu sôi, cho thịt gà + thịt cua + nấm rơm búp + hành tây + trứng cút + chả lụa + bột năng hòa nước lạnh vào nấu, khuấy đều để xúp sánh. Lòng đỏ hột gà rây vào từ từ, nêm bột ngọt + chút nước mắm ngon. Múc xúp ra thố, rắc tiêu ngò là xong.

XÚP TÔM KHÔ - MỰC

Nguyên liệu

- 1 lít nước xương hầm
- 100g thịt gà
- 20g tôm khô
- 1 con khô mực vừa

- 1 củ hành tây
- 2 trứng gà
- 50g bột năng
- 100g nấm rơm
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- Ngò, muối, tiêu, đường, bột ngọt

Cách chế biến

Thịt gà luộc xé miếng nhỏ, nấm rơm gọt sạch, ngâm nước muối, rửa sạch, xắt làm 3 hoặc làm 4.

Tôm khô ngâm mềm, giã nhỏ. Mực khô xé sợi.

Trứng gà đập ra chén, đánh đều.

Bắc nồi nước dùng lên bếp đun sôi, cho thịt gà + tôm khô + mực + nấm rơm vào, nấu độ vài phút cho tôm, mực ra nước ngọt rồi chế bột năng hòa chút nước vào để tạo độ sánh, nêm gia vị vừa ăn, xúp thật sôi nhắc xuống.

Múc xúp ra thố, cho dầu mè, tiêu ngò vào, dùng nóng với giấm tiều.



XÚP BỘT MÌ

Nguyên liệu

- 1 lít nước xương hầm
- 300g khoai tây
- 200g bột mì
- 2 trứng gà
- 100g bơ, 100g kem tươi
- 1 muống súp hành khô
- 1 muống súp dầu ôliu
- Một ít ngò, muối, tiêu, đường, bột ngọt

Cách chế biến

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch xắt hạt lựu xào sơ với bơ.

Ngò xắt nhỏ.

Bột mì + trứng gà + tí muối + dầu ôliu nhồi cho bột mịn, để bột nghỉ 30 phút. Cán bột mỏng xắt sợi dài, xắt hạt lựu, luộc chín trong nước sôi có tí muối, đổ ra rổ để ráo, cho bơ vào trộn đều.

Cho nước dùng vào nồi nấu sôi, cho khoai vào nấu chín mềm rồi trút tô bột hạt lựu vào, nêm gia vị vừa ăn, rồi chế kem tươi vào, nhấc xuống.

Múc xúp ra đĩa, trên mặt rắc ngò, hành khô, ăn nóng.

XÚP KHOAI TÂY – SỮA TƯƠI

Nguyên liệu

- 1 lít nước dùng gà
- 1/2 kg khoai tây
- 100g kem tươi
- 100g bột mì
- 1/2 lít sữa tươi
- 5 cây tỏi tây
- 50g bơ
- Gia vị, ngò

Cách chế biến

Khoai tây gọt vỏ thái vẩy ốc luộc chín với muối.

Tỏi tây lấy phần trắng rửa sạch vẩy ốc.

Bột mì rang với dầu cho chín.

Bắc chảo bơ lên bếp, xào khoai tây + tỏi tây, nêm gia vị.

Bắc nước dùng lên bếp nấu sôi + bột mì + khoai tây + tỏi tây + sữa tươi, nêm gia vị vừa ăn. Nhắc xuống cho kem tươi vào.

Múc xúp ra chén, rắc ngò lên, dùng nóng.

MỤC LỤC

I. CÁC MÓN XÚP CHO TRẺ EM	5	Xúp rau bó xôi - thịt bò	26
Xúp phở mai - bí đỏ - cá hồi	5	Xúp thịt bò - khoai tây - cà rốt	27
Xúp tôm - gà - bí đỏ	6	Xúp bí đỏ - súp lơ xanh	28
Xúp bắp non - trứng gà	7	Xúp bí đỏ - hành tây	29
Xúp bắp non - thịt ức gà	8	Xúp khoai lang - thịt gà	30
Xúp bắp - khoai tây	9	Xúp trứng - nấm kim châm	31
Xúp bắp - thịt heo	10	Xúp cà rốt - thịt heo	32
Xúp trứng - cải bó xôi	10	Xúp khoai tây - cá hồi	33
Xúp trứng - thịt - tôm	11	Xúp gà - nấm	34
Xúp đậu xanh - bí đỏ - thịt	12	Xúp khoai tây - thịt xông khói	35
Xúp trứng cút - nấm đông cô	13	Xúp gà - măng tây - trứng	36
Xúp củ cải - nấm đông cô - đậu Hà Lan	14	Xúp kem - rau - nấm	37
Xúp thịt bò - cà chua	15	Xúp tôm - cà rốt	38
Xúp khoai củ	16	Xúp bông cải - đậu Hà Lan	39
Xúp bắp - cua	16	Xúp cải bó xôi - khoai tây	40
Xúp cua - cà chua - cần tây	17	Xúp nấm linh chi	41
Xúp cua - măng tây	18	Xúp rau cải - thịt gà	41
Xúp kem - cua	19	Xúp khoai tây - đậu xanh - cà rốt	42
Xúp bắp - gà - nấm	20	Xúp kem - đậu Hà Lan - cá hồi	43
Xúp khoai tây - phở mai	21	Xúp kem - thịt gà - bí đỏ	44
Xúp gà - đậu Hà Lan	22	Xúp kem - khoai	45
Xúp gà - măng tây	22	Xúp kem - sữa - khoai tây	46
Xúp gà - khoai lang - đậu xanh	23	Xúp tôm - nấm	46
Xúp gà - đậu hũ - rau	24	Xúp nấm - trứng gà	47
Xúp gà - khoai tây - rau bồ ngót	25	Xúp nấm linh chi - đậu hũ	48
		Xúp nấm bào ngư - khoai tây - thịt gà	49

Xúp tôm - nấm - rau cải	50	Xúp tam tư	84
Xúp nấm	51	Xúp bắp	86
Xúp gà - đậu Hà Lan	52	Xúp chả lụa - trứng cút	87
Xúp gà - măng tây - sữa	53	Xúp nấm - bóng da heo	88
Xúp gà - khoai lang - đậu xanh	54	Xúp óc heo	89
Xúp tôm - nấm tuyết	54	Xúp kem - gà	90
Xúp bắp - nấm	55	Xúp dầm bông	91
Xúp rong biển - rau củ	56	Xúp bóng da heo	92
Xúp rong biển - nấm đông cô	57	Xúp bún tàu	93
Xúp rong biển - đậu hũ	58	Xúp hải sâm	94
Xúp rong biển - thịt gà - đậu hũ	58	Xúp khoai môn	96
Xúp rong biển - thịt bò	59	Xúp bắp cải	97
Xúp rong biển - tôm - thịt	60	Xúp đậu xanh	98
Xúp rong biển - nấm - trứng	61	Xúp cà chua - trứng - măng tây	99
Xúp cua - óc heo	62	Xúp hoành thánh	100
Xúp tôm viên - đậu hũ	63	Xúp tôm - nghêu	101
		Xúp gà	102
II. CÁC MÓN XÚP CHO NGƯỜI BỆNH	64	Xúp cá thác lác - bắp non	104
Xúp bóng cá	64	Xúp hải sản	105
Xúp thịt bò - rau củ	66	Xúp mực ống	106
Xúp tôm chua cay	67	Xúp vi cá nấu cua	107
Xúp cà chua - thịt gà	68	Xúp tôm chua	108
Xúp sò điệp	69	Xúp bóng cá nấu nấm	109
Xúp gà - bắp non	70	Xúp bò	110
Xúp tôm viên - cải thảo	71	Xúp măng tây nấu cua	111
Xúp đậu hũ - thịt viên	72	Xúp hến	113
Xúp cồi sò điệp - nấm kim châm	73	Xúp thập cẩm	114
Xúp bắp - cua - trứng gà	74	Xúp bắp - trứng cút	116
Xúp lươn	75	Xúp cá - tôm - cua	117
Xúp cua - thịt gà	76	Xúp cà rốt	119
Xúp kem - sữa - dừa	77	Xúp cua	120
Xúp bò nấu nui	78	Xúp cua - gà nấu nấm	121
Xúp nấm tuyết	79	Xúp tôm khô - mực	122
Xúp bắp - tôm - cua	81	Xúp bột mì	124
Xúp bí đỏ	82	Xúp khoai tây - sữa tươi	125
Xúp rau củ	83		

120 MÓN XÚP BỔ DƯỠNG

CHO TRẺ EM & NGƯỜI BỆNH

Chịu trách nhiệm xuất bản
MAI QUỲNH GIAO

Biên tập : Hà Thu
Bìa : Cherry
Trình bày : Kim Nguyệt
Sửa bản in : Lan Vy

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 39.717979 - 39.710717 - 39.717980 - 39.716727 - 39.712832

Fax: (04) 9.712830

Email: nxbphunu@vnn.vn

CHI NHÁNH

16 Alexandre de Rhodes - Q1 - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 38.294459 - 38.228467 - 38.233802

Fax: (08) 38.234806

In số lượng: 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5 cm.

Tại CÔNG TY CỔ PHẦN IN KHUYẾN HỌC PHÍA NAM. Tp.HCM. ĐT: 38164415

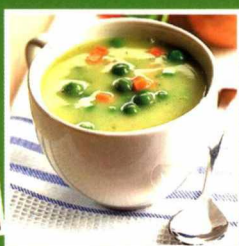
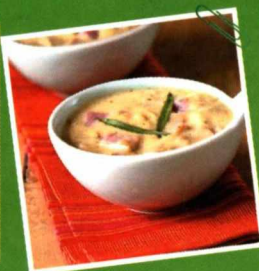
Số Đăng Ký Kế Hoạch Xuất Bản: 113-2012/CXB/38-01/PN

Quyết định Xuất Bản số: 22/QĐ-PN, ngày 10.02.2012

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2012.

120 MÓN XÚP BỔ DƯỠNG

CHO TRẺ EM & NGƯỜI BỆNH



Phát hành tại:

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 39717980 - (04) 39710717

Email: nxbphunu@vnn.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q1 - TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 38294459 - Fax: (08) 38234806

Email: cnnxbphunu@yahoo.com

