

DIỆP LIÊN HẢI - HÁCH THỰC TÚ

MÓN ĂN

GIÚP TRẺ KHỎE MẠNH VÀ THÔNG MINH



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Món ăn
giúp trẻ khỏe mạnh
và thông minh

DIỆP LIÊN HẢI
HÁCH THỰC TÚ

Món ăn
giúp trẻ khỏe mạnh
và thông minh

NGUYỄN HỮU THẮNG biên dịch
(In lần thứ 3)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI NÓI ĐẦU

Nuôi con khỏe mạnh, chóng lớn - đó là ước muốn chính đáng của những người làm cha làm mẹ. Muốn đạt được mong ước đó, các bậc cha mẹ cần phải biết nuôi con theo khoa học.

*Để cung cấp cho các bạn một số kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ em và cách chế biến những món ăn ngon lành, đủ chất bổ dưỡng cho trẻ nhỏ theo từng độ tuổi, chúng tôi xin giới thiệu cùng bạn đọc cuốn **"Món ăn giúp trẻ khỏe mạnh và thông minh"**.*

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

PHẦN THỨ NHẤT

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI
LỰA CHỌN VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN
CHO TRẺ NHỎ

I. TÌM HIỂU VỀ DINH DƯỠNG CHO TRẺ NHỎ

1. Ý nghĩa của chế độ dinh dưỡng hợp lý

Nhu cầu về chất dinh dưỡng ở trẻ em khác với người lớn. Cơ thể người lớn đã phát triển đến độ chín, chất dinh dưỡng chủ yếu để duy trì nhiệt lượng bị tiêu hao, một phần để bổ sung cho các tổ chức của cơ thể. Còn đối với trẻ em, ngoài nhu cầu về duy trì và bổ sung ra, điều quan trọng là nhu cầu để trẻ phát triển. Sự thay thế cơ bản ở trẻ em lớn gấp 2 lần người lớn, tuổi càng nhỏ, mức độ thay thế cơ bản càng cao.

Sự trao đổi chất ở trẻ em mạnh hơn nhiều so với người lớn. Ví dụ như sự tiêu hóa thức ăn, sự vận chuyển chất dinh dưỡng trong máu, sự hấp thụ chất dinh dưỡng và thải cặn bã của các cơ quan nội tạng, quá trình nhận oxy và thải khí cacbonic của hệ hô hấp v.v... đều dồn dập hơn người lớn. Trẻ em càng nhỏ, nhịp thở càng nhanh.

Sự mạnh mẽ trong quá trình thay đổi và trao đổi chất đều để đáp ứng nhu cầu sinh trưởng nhanh ở trẻ em. Trẻ lọt lòng trọng lượng cơ thể trung bình 3,2kg, sau 5 tháng đã nặng gấp đôi, sau 1 năm đã nặng gấp 3 lần. Trẻ mới sinh chỉ cao trung bình 50cm, đến 1 tuổi

đã cao gấp rưỡi. Các cơ quan trong cơ thể cũng lớn nhanh cho nên nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ nhỏ nhiều hơn người lớn. Nếu không được đáp ứng đủ sẽ ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của trẻ, đồng thời làm cho sức đề kháng của chúng kém đi, dễ sinh bệnh tật, thậm chí sẽ mắc những bệnh về suy dinh dưỡng.

Thiếu canxi và vitamin D, trẻ sẽ bị bệnh còi xương; thiếu sắt sẽ bị thiếu máu; thiếu vitamin B₂ sẽ sinh viêm niêm mạc miệng, lưỡi, viêm da, viêm bao tinh hoàn, viêm kết mạc, giác mạc v.v...; thiếu kẽm sẽ chậm lớn, giảm chức năng vị giác, vết thương lâu lành. Thiếu kẽm trong thời kỳ quan trọng phát triển não cũng dẫn tới sự tổn hại không thể bù đắp được. Vì vậy, chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ đảm bảo cho trẻ phát triển khỏe mạnh và phòng ngừa bệnh tật. Gần một trăm năm nay, các nước Tây Âu đã phát hiện: những trẻ em trong tầng lớp dân cư có điều kiện ăn uống tốt thì trẻ phát triển tốt. Ngược lại, chúng sẽ phát triển không bình thường. Qua nghiên cứu ở Đức và Anh cho thấy: Sự phát triển bình thường ở trẻ em chủ yếu liên quan đến mức tiêu thụ thịt trong thời gian dài ở đó tăng lên. Còn như ở một số nước Nam Á, do kinh tế lạc hậu, đời sống nhân dân không được bảo đảm, tỷ lệ suy dinh dưỡng ở trẻ em trung bình là 50%.

Chú ý đến vấn đề dinh dưỡng của trẻ em không có nghĩa là cho trẻ ăn nhiều món sơn hào hải vị đắt tiền mà là căn cứ theo điều kiện hiện có, chế biến món ăn

hợp lý bằng phương pháp khoa học, để trẻ ăn tốt lại tốn ít tiền, có đủ dinh dưỡng, chóng lớn, khỏe mạnh.

Khi cung cấp chất dinh dưỡng cho trẻ nhỏ, cần phải xem xét đến độ tuổi và khả năng tiêu hóa của các cháu. Nếu không chú ý điểm này, cho dù là thức ăn giàu dinh dưỡng, trẻ ăn vào chẳng những không hấp thụ được mà còn dẫn tới rối loạn chức năng tiêu hóa.

Làm cha mẹ, ai cũng muốn con cái chóng lớn, khỏe mạnh. Các bạn hãy nắm vững kiến thức về dinh dưỡng và kỹ thuật nấu nướng, chế biến món ăn cho trẻ em, cung cấp cho trẻ đủ chất dinh dưỡng hợp lý, con cái các bạn sẽ mau lớn và khỏe mạnh.

2. Chất dinh dưỡng cần cho trẻ nhỏ và Đặc Điểm

Chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể người gồm có 6 loại chính: prôtêin (đạm), lipit (mỡ), glucit (đường), chất khoáng, vitamin và nước. Trong đó prôtêin, lipit và glucit cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể, chất khoáng, vitamin và nước có tác dụng điều tiết sinh lý cơ thể.

*** Prôtêin:** Là thành phần quan trọng tạo nên mọi tế bào và tổ chức mô của cơ thể, là cơ sở vật chất của cơ thể sống, prôtêin còn có tác dụng điều tiết sinh lý. Trẻ nhỏ đang trong thời kỳ phát triển nhanh cơ thể. Chất và lượng của prôtêin có ảnh hưởng quan trọng, nếu thiếu sẽ sinh bệnh tật, thậm chí gây tử vong.

Thông thường từ 1 tuổi trở xuống nuôi bằng sữa mẹ, mỗi ngày mỗi kilôgam trọng lượng cơ thể cần được cung cấp 2 - 3 gam prôtêin, nếu không được nuôi bằng sữa mẹ cần 3 - 4 gam, trung bình là 3 gam. Dùng thức ăn tổng hợp cho tuổi nhi đồng, lượng đạm động vật tốt nhất chiếm một nửa trở lên tổng lượng đạm. Lượng prôtêin cần thiết cho cơ thể trẻ nhỏ cần chiếm tỷ lệ hợp lý trong tổng số nhiệt lượng: 1 tuổi trở xuống chiếm 15% trở lên, từ 1 - 7 tuổi chiếm 13 - 15%.

Tính cần thiết đối với sự phát triển cơ thể trẻ em của prôtêin, chính là tầm quan trọng trên thực tế của axit amin. Qua quá trình tiêu hóa, prôtêin được phân giải thành axit amin được cơ thể hấp thụ, lại tổng hợp thành prôtêin trong cơ thể.

Nói chung, axit amin từ nguồn đạm động vật như trứng, thịt, cá, sữa có thành phần tương đối phù hợp với nhu cầu cơ thể người, dễ hấp thụ, thúc đẩy sự phát triển của cơ thể; còn đạm thực vật từ thực phẩm họ đậu, bột mì, kê, ngô... thì trừ đậu nành ra, chủng loại axit amin cần thiết có trong không ít đạm thực vật không được đầy đủ, vì thế giá trị dinh dưỡng không bằng được đạm động vật. Quá trình trao đổi chất ở trẻ nhỏ đang mạnh mẽ, trẻ cần được ăn nhiều đạm động vật. Song cần chú ý sự phối hợp dinh dưỡng trong món ăn cho hợp lý, không nên chỉ ăn thịt mà không cho ăn rau xanh, trái cây. Nếu không, ăn uống sẽ thiếu sự cân bằng giữa axit và kiềm, dễ sinh bệnh. Nếu do điều kiện

hạn chế, chủ yếu phải dùng prôtêin thực vật thì nên chọn các loại đậu đa dạng về chủng loại và có số lượng nhiều hơn thực phẩm prôtêin động vật.

* **Lipit:** Là thành phần quan trọng tạo nên tổ chức tế bào cơ thể, đồng thời là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu. Nó duy trì nhiệt độ cơ thể, bảo vệ cho cơ quan nội tạng không bị thương tổn, cung cấp axit béo cần thiết, duy trì sự sinh trưởng bình thường của cơ thể, thúc đẩy sự hấp thụ và sử dụng vitamin có tính dung hòa trong chất béo như vitamin A, D, E được hấp thụ đồng thời với hấp thụ lipit. Nếu trẻ nhỏ ăn lipit hàng ngày không đủ, lâu ngày sẽ bị thiếu vitamin dung hòa lipit trong cơ thể, gây ra bệnh khô da, khô mắt, thậm chí gây nên bệnh quáng gà. Ngược lại, ăn quá nhiều sẽ gây rối loạn tiêu hóa.

Mỡ lợn, mỡ bò, mỡ dê cừu, bơ, lòng đỏ trứng, mỡ thịt gia cầm là nguồn thực phẩm chủ yếu cung cấp lipit động vật. Lạc, đậu nành, vừng, hạt hướng dương, hạt cải dầu... là nguồn chủ yếu cung cấp lipit thực vật.

* **Đường:** Là một trong những nguồn cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể chủ yếu nhất, là nguồn động lực to lớn cho tất cả các cơ quan nội tạng, thần kinh, tứ chi, cơ bắp của trẻ phát triển và hoạt động. Sự tăng lên nhanh chóng của tế bào đại não trẻ em cũng như sự phát triển của cả hệ thần kinh đều cần đến một lượng lớn đường glucô. Đường cũng là chất không thể thiếu được để duy

trì chức năng sinh lý bình thường của tim và hệ thần kinh. Đảm bảo cung cấp đường cho cơ thể, giữ cho gan có lượng đường dồi dào sẽ tránh được các nhân tố gây tổn hại gan, duy trì được chức năng giải độc bình thường của gan, đồng thời có tác dụng kháng xêrôn, giúp oxy hóa lipit, để cơ thể trẻ tránh được ngộ độc axit. Trẻ em trong vòng một tuổi, mỗi ngày 1kg trọng lượng cơ thể cần 25-30 gam đường các loại, chuyển hóa thành 100-200 calo nhiệt lượng. Số nhiệt lượng do đường cung cấp, chiếm khoảng 50% (ở trẻ nhỏ là 55-60%).

Nếu không được cung cấp đủ đường sẽ xuất hiện chứng hạ đường huyết, đồng thời cũng ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa, hấp thụ và sử dụng các chất dinh dưỡng khác, làm cơ thể gầy còm, mệt mỏi, chậm lớn. Song nếu cho trẻ ăn quá nhiều các loại đường sẽ dễ bị đi lỏng hoặc tích mỡ không bình thường, gây béo bệu hoặc phù thũng. Điều này sẽ ảnh hưởng bất lợi cho sự phát triển sau này cũng như cho sức khỏe ở tuổi trưởng thành.

Nguồn thực phẩm cung cấp đường rất phong phú: đó là các loại ngũ cốc như gạo, mì, ngô, kê, là các loại đậu như đậu xanh, các loại củ như khoai sọ, khoai tây. Ngoài ra còn đường xacarô được chế biến từ mía, củ cải đường.

Ba loại chất dinh dưỡng: prôtêin, lipit, đường kể trên, sau khi được oxy hóa trong cơ thể đều sinh nhiệt lượng: 1 gam prôtêin hoặc 1 gam đường cho 4 calo nhiệt

lượng; 1 gam lipit cho 9 calo. Nhiệt lượng hàng ngày cho một trẻ em ở các độ tuổi khác nhau như sau: 6 tháng tuổi trở xuống: 120 cal/kg trọng lượng cơ thể/ngày; 1 tuổi trở xuống: 110 cal/kg trọng lượng cơ thể/ngày; 1-3 tuổi : 101 cal/kg trọng lượng cơ thể/ngày; trên 4 - 6 tuổi: 91 cal/kg trọng lượng cơ thể/ngày. Tỷ lệ nhiệt lượng do 3 loại dinh dưỡng cung cấp trong ngày là: đường 50 - 60%, lipit: 25 - 30%, prôtêin: 10 - 15%.

* **Chất khoáng** (muối vô cơ): Chất khoáng cần cho cơ thể người gồm rất nhiều loại. Chất khoáng quan trọng nhất về mặt dinh dưỡng của trẻ nhỏ có: canxi, photpho, sắt, iốt, kẽm v.v... Trẻ dễ bị thiếu nhất là canxi và sắt. Trẻ 3 tuổi trở xuống thường dễ bị còi xương và thiếu máu do suy dinh dưỡng, do đó cần phải chú ý bổ sung.

- **Canxi**: Trong các loại muối vô cơ có trong cơ thể, lượng canxi chiếm nhiều nhất, trong đó 99% ở xương và răng, là thành phần chủ yếu tạo thành xương và răng, còn lại 1% ở trong các mô mềm, trong máu và chất dịch. Canxi liên quan mật thiết đến sự đông máu, sự cân bằng axit và kiềm trong chất dịch, sự phản xạ thần kinh, sự co giãn của cơ và nhịp đập của tim. Trẻ em thiếu canxi dễ sinh bệnh còi xương, răng mọc chậm và phát triển kém, tim loạn nhịp, chân tay co quắp, máu không đông v.v... Những thực phẩm chứa nhiều canxi có: vỏ tôm, rau câu, táo, rau xanh, sữa, bột dinh dưỡng, đậu phụ và các chế phẩm từ đậu tương, gạo xay.

- **Phốtpho** (lân): Có lân vô cơ và hợp chất lân, lân thành phần chủ yếu tạo nên xương và răng. Lượng phốtpho có trong xương chiếm 70% tổng số lượng phốtpho có trong cơ thể. Số còn lại có trong mọi tế bào và chất dịch. Phốtpho còn là chất không thể thiếu được của quá trình thay đổi trong cơ thể, có tác dụng tàng trữ và chuyển năng lượng. Muối axit photphorich thải qua đường nước tiểu, có tác dụng phóng thích năng lượng, đồng thời là hình thức giữ lại số lượng phốtpho trong cơ thể, giúp cho sự điều tiết cân bằng axit và kiềm trong người. Về tỷ lệ canxi và phốtpho trong ăn uống: ở độ 3 - 10 tuổi thì tỷ lệ 1:1,5 là thích hợp; ở trẻ sơ sinh là 1:1. Song khi vitamin D không được cung cấp đầy đủ thì giá trị tỷ lệ trên không còn ý nghĩa quan trọng. Phốtpho có nhiều trong các loại sữa, thịt, cá, đậu, ngũ cốc... nói chung trong nhiều loại thực phẩm không đến nỗi thiếu.

- **Sắt**: Sắt vô cùng quan trọng trong dinh dưỡng ở trẻ nhỏ. Nó là thành phần trọng yếu trong hồng huyết cầu. Hồng cầu chuyển oxy đi khắp các bộ phận trong cơ thể. Khi thiếu sắt sẽ sinh ra thiếu máu do thiếu chất sắt trong máu. Nếu bị nặng, sau khi hoạt động hoặc khi khóc, trẻ em còn xuất hiện chứng khó thở, tim đập nhanh...

Sắt có nhiều trong các thực phẩm: gan, thịt nạc, lòng đỏ trứng, rau xanh và một số hoa quả.

- **Iốt**: Tác dụng chủ yếu của iốt là tạo ra hoóc môn ở tuyến giáp trạng. Hoóc môn đó là một loại chất kích

thích, có tác dụng quan trọng trong cơ thể. Đối với sự phát triển, trao đổi chất và trạng thái tinh thần của trẻ em, hoóc môn có tác dụng trọng yếu. Nếu thiếu hoóc môn, trẻ sẽ có biểu hiện da khô dày, tóc xơ xác, thân thể béo lùn, đầu to mặt lớn, sống mũi lõm, hai đầu lông mày cách xa nhau, môi dày, lưỡi to lộ ra cả ngoài miệng, răng sữa mọc chậm, bụng ỏng, đi lại ì ạch như vịt, đồng thời quá trình trao đổi chất diễn ra chậm, dần dần, ngưng trệ. Trẻ nhỏ mỗi ngày cần 35 - 50mg iốt.

Iốt có nhiều trong rau câu, tảo. Dân cư ở vùng duyên hải bình thường không thiếu iốt. Ở nội địa, miền núi, các bà mẹ đang nuôi con nhỏ bằng sữa và các cháu nhỏ đều cần phải chú ý bổ sung iốt.

- **Kẽm:** Kẽm cấu thành nhiều chất xúc tác trong cơ thể có tác dụng quan trọng đối với sự tổng hợp prôtêin và quá trình sinh trưởng. Thiếu kẽm sẽ dẫn đến chậm lớn, giảm chức năng vị giác, chán ăn, vết thương lâu lành. Nếu bị thiếu kẽm trong thời kỳ quan trọng của phát triển não, sẽ dẫn đến sự tổn hại không gì bù đắp nổi. Nguyên nhân gây thiếu kẽm ở trẻ nhỏ chủ yếu do chế độ ăn uống không hợp lý. Một nguyên nhân quan trọng là chiều chuộng để trẻ kén chọn khi ăn, hoặc cho chúng ăn vặt nhiều kẹo sôcôla, kem, bánh gatô và các loại kẹo bánh ngọt khác, không duy trì ăn ba bữa đúng giờ trong ngày, dẫn đến thiếu kẽm. Trẻ sơ sinh 5 ngày đầu sau khi đẻ không cho bú sữa mẹ cũng dẫn đến thiếu kẽm. Ngoài ra, trẻ ốm dậy do ăn uống thất

thường cũng có thể thiếu kẽm nhưng đó là trường hợp cá biệt. Sữa mẹ 5 ngày đầu sau khi đẻ có hàm lượng kẽm rất cao. Kẽm có khá nhiều trong các loại thực phẩm thịt, gan, trứng và hải sản, tiếp đó là trong các loại sữa, đậu và rau xanh. Trẻ sơ sinh cần 3 - 4mg kẽm hàng ngày, tuổi mẫu giáo cần 10mg.

* **Vitamin:** Là chất dinh dưỡng không thể thiếu được để duy trì sự sống, bảo đảm sức khỏe, đẩy nhanh quá trình sinh trưởng, tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Vitamin có rất nhiều loại, thông thường được chia thành hai loại lớn: một loại có thể hòa tan trong nước như B₁, B₂, PP, C. Loại thứ hai có thể hòa tan trong chất dầu mỡ như vitamin A, D, E, K. Có mấy loại vitamin quan trọng là:

- **Vitamin A:** Là loại vitamin có nhiều tác dụng, chủ yếu là duy trì thị lực trong điều kiện thiếu sáng, bảo vệ tổ chức da, thúc đẩy sự phát triển bình thường của xương, răng. Tác dụng của loại vitamin này đối với thời kỳ sơ sinh và tuổi nhà trẻ mẫu giáo là rất rõ rệt.

Trẻ thiếu vitamin A sẽ sinh chứng quáng gà, khô mắt, bệnh ngoài da, viêm nhiễm đường hô hấp, đi lỏng...

Nguồn vitamin A phong phú nhất là ở gan động vật, sau đó đến lòng đỏ trứng, bơ, sữa v.v... Chất carôten dưới tác dụng của dung dịch lipit có thể chuyển hóa thành vitamin A trong gan người. Nguồn carôten phong phú nhất có ở các loại rau mang màu vàng như cà rốt,

bí ngô, khoai lang, nấm hương, ớt đỏ, rau chân vịt, cải dầu, rau sam...

- *Vitamin D*: Tác dụng chủ yếu của vitamin D là điều tiết sự chuyển hóa của canxi, photpho trong cơ thể, thúc đẩy quá trình hấp thụ và sử dụng canxi, photpho để tạo thành xương và răng. Đây là vấn đề vô cùng quan trọng đối với trẻ nhỏ đang ở thời kỳ sinh trưởng. Nếu thiếu vitamin D, sự chuyển hóa canxi, photpho trong máu sẽ xuống thấp, tỷ lệ thiếu cân đối, làm cho muối canxi trong tổ chức xương đóng cặn gây cản trở, dẫn đến bệnh còi xương. Nguồn vitamin D chủ yếu cho trẻ em trước hết là dầu gan cá, thứ hai là nguồn tia tử ngoại (tia cực tím) ánh sáng mặt trời chiếu vào da để da tổng hợp thành vitamin D. Vitamin D còn có một hàm lượng ít ở trong cá, sữa, lòng đỏ trứng gà và gan động vật.

- *Vitamin B₁*: Có tác dụng thúc đẩy quá trình chuyển hóa đường, bảo vệ hệ thần kinh, tăng cường chức năng tiêu hóa và tăng cường sự sinh trưởng. Nếu thiếu vitamin B₁, trẻ em sẽ dễ mắc bệnh kém ăn, rối loạn tiêu hóa, giảm cân, chậm lớn... Nếu thiếu nghiêm trọng dễ sinh bệnh phù chân, phù người, teo cơ, chậm nhịp tim... Các thực phẩm giàu vitamin B₁ có gạo xay (gạo lức) mè hạt, các loại đậu, men rượu và các loại quả cùi cứng, nội tạng động vật, thịt nạc, lòng đỏ trứng...

- *Vitamin B₂*: Là thành phần tạo nên nhiều chất xúc

tác quan trọng trong cơ thể, tham gia vào quá trình tổ chức hô hấp và oxy hóa, có tác dụng duy trì chức năng thần kinh, thị giác và cơ quan tiêu hóa, thúc đẩy sự sinh trưởng ở trẻ em. Nếu cơ thể thiếu vitamin B₂, quá trình trao đổi chất sẽ rối loạn, xuất hiện các triệu chứng lở mép, viêm lưỡi, viêm khóe mắt, loét da, viêm bìu tinh hoàn... Những thực phẩm giàu vitamin B₂ có gan, lòng đỏ trứng, đậu nành, các chế phẩm lên men, nấm hương, tảo, rau xanh...

- *Vitamin PP*: Tham gia vào quá trình vận chuyển oxy, cần thiết đối với tác dụng hô hấp của tế bào cơ thể và chuyển hóa đường có công dụng duy trì sự kiện toàn của cơ bắp và thần kinh. Trẻ nhỏ thiếu vitamin PP sẽ xuất hiện triệu chứng viêm da, đi lỏng, dần dần... Vitamin PP có nhiều trong các loại thực phẩm động, thực vật như gan, thịt, cá, ngũ cốc, đậu, đặc biệt là trong cám ở gạo xay có hàm lượng rất phong phú.

- *Vitamin C*: Tác dụng chủ yếu của vitamin C là duy trì sự liên kết của tế bào, có vai trò quan trọng đối với sự hoàn chỉnh của các mô và các cơ quan trong cơ thể, tăng cường sự chuyển hóa và hấp thụ sắt, thiếu vitamin C dễ gây sưng bọng chân răng, xuất huyết dưới da, chàm da, xương cốt canxi hóa không bình thường, chậm lành vết thương, có triệu chứng hoại huyết do sức đề kháng giảm sút. Nếu nghiêm trọng sẽ dẫn tới bệnh hoại huyết (thời kỳ đầu có biểu hiện mệt mỏi toàn thân, đau cơ, đau khớp...). Nguồn vitamin C chủ yếu từ rau

xanh và trái cây. Trong các loại rau có chất diệp lục, vitamin C có nhiều hơn so với các loại rau khác. Táo, cam, quýt giàu vitamin C nhất.

* **Nước:** Nước là thứ không thể thiếu được trong cơ thể. Tác dụng quan trọng của nước trong cơ thể không thua kém gì so với prôtêin và các chất dinh dưỡng khác. Người ta mấy ngày liền không ăn cơm vẫn sống được, nhưng không uống nước vài ngày sẽ chết. Nước là thành phần chủ yếu tạo nên huyết dịch, dịch limpha, dịch tiêu hóa, mồ hôi, nước tiểu và mọi chất dịch khác trong cơ thể. Hàm lượng nước trong cơ thể chiếm trên 60% trọng lượng cơ thể. Trong máu có trên 90% là nước.

Nước là một trong những chất dinh dưỡng trọng yếu duy trì hoạt động sinh lý bình thường của cơ thể, là phương tiện để hoàn thành hấp thụ, vận chuyển và bài tiết các loại vật chất đối với cơ thể. Các chất dinh dưỡng bao giờ cũng phải hòa tan vào nước, sau đó mới có thể thông qua các loại thể dịch để chuyển đến các tổ chức và tế bào khắp cơ thể, phát huy tác dụng của chúng. Các chất cặn bã có hại cũng qua nước làm dung dịch thải ra ngoài. Tất cả hoạt động sinh lý đó đều không thể thiếu nước. Nước còn có tác dụng điều tiết nhiệt độ cơ thể và làm nhuận trơn. Trẻ nhỏ hàng ngày đều phải uống nước, uống canh đúng giờ để có đủ nước. Ngoài ra ăn trái cây cũng cho nhiều nước.

Nếu trẻ đờ ra nhiều mồ hôi, lại không được uống đủ

nước, nhất là do di lỏng mất nước, sẽ gây rối loạn trao đổi chất trong cơ thể, làm mất cân bằng lượng muối và nước cần thay thế. Nếu mất nước tới quá 20% trọng lượng cơ thể sẽ dẫn đến tử vong. Nếu thiếu nước gây bí đái sẽ dẫn đến bị ngộ độc.

3. Lượng dinh dưỡng các loại cần thiết cho trẻ nhỏ

Trẻ nhỏ trong thời kỳ sinh trưởng, quá trình trao đổi chất đang mạnh mẽ. Lượng dinh dưỡng được hấp thụ qua ăn uống hàng ngày, ngoài bổ sung cho lượng vật chất bị tiêu hao, còn phải cung cấp cho nhu cầu sinh trưởng, phát triển của trẻ. Lượng dinh dưỡng cần bao nhiêu mới thỏa mãn nhu cầu sinh lý trẻ em, phải căn cứ vào độ tuổi, chiều cao, cân nặng và mức độ hoạt động của các cháu để có định lượng dinh dưỡng trong ăn uống hàng ngày. Sau đó, căn cứ trọng lượng các món ăn hàng ngày cho mỗi cháu, đối chiếu với bảng thành phần món ăn để tính ra tổng số lượng dinh dưỡng của các loại hàng ngày cho từng đứa trẻ, nhằm kiểm tra lượng dinh dưỡng các loại đó đã đạt hay vượt quá định lượng. Nếu không đủ định lượng, cần tăng thêm để cho đủ chất dinh dưỡng.

Ở một số gia đình, do cho trẻ ăn uống thiếu sự cân bằng, gây thiếu hụt thường xuyên một số chất dinh dưỡng như canxi, sắt, vitamin A, vitamin B₂... Ngoài nguyên nhân thiếu hụt nhất thời do yếu tố thời vụ và

cung ứng thiếu ra, chủ yếu là do không lựa chọn một cách có mục đích những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, hoặc có một số loại thực phẩm lúc giáp vụ không tìm những loại khác có giá trị dinh dưỡng tương đương để thay thế, bổ sung. Như thịt, trứng được dùng ăn nhiều, nhưng trong các loại thịt lại không có vitamin A mà chỉ có nhiều nhất trong gan, sữa. Có những gia đình rất ít cho trẻ ăn các loại thực phẩm có chứa nhiều canxi, iốt như rau câu, ngay rau xanh cũng ít cho trẻ ăn nên đã gây thiếu chất.

4. Triệu chứng thiếu dinh dưỡng và cách chữa

a. Bệnh còi xương do thiếu vitamin D:

Đây là bệnh thiếu dinh dưỡng thường gặp ở trẻ em. Do thiếu vitamin D dẫn đến sự chuyển hóa photphát, canxi thất thường, muối canxi không thể tập trung ở bộ phận sinh trưởng của xương một cách bình thường, sinh ra bệnh về xương. Trẻ nhỏ 2 tuổi trở xuống dễ bị bệnh này. Trẻ sinh vào mùa đông do thiếu ánh sáng mặt trời cũng dễ mắc bệnh.

Triệu chứng bệnh còi xương có sự khác nhau do quá trình sinh trưởng khác nhau. Trẻ 3 tháng tuổi dễ bị bệnh thiếu xương thóp đầu. 6 tháng tuổi, trẻ có thể mắc bệnh xương sườn phát triển không bình thường. Đến thời kỳ trẻ tập đi, trẻ dễ bị tật dị dạng xương chân. Số

trẻ nhỏ mắc bệnh còi xương nói trên thường hay khóc, ra nhiều mồ hôi, ngơ ngác.

Trong phương pháp phòng chữa cần lấy phòng là chính. Sau khi trẻ lọt lòng 2 - 3 tuần, hàng ngày cần cho ăn thêm dầu gan cá và viên canxi đúng giờ, thường xuyên ăn nhiều món giàu vitamin D và canxi, điều trị bệnh nguyên phát. Đặc biệt nếu trẻ bị đi lỏng dài ngày, cần cho tiếp xúc nhiều hơn với ánh sáng mặt trời.

b. Bệnh thiếu máu:

Đây là bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, chẳng những ảnh hưởng tới sự sinh trưởng phát triển của trẻ mà còn dẫn tới một số căn bệnh cảm nhiễm.

Trong kiểm tra sức khỏe trẻ em 1 - 7 tuổi thường gặp tình trạng thiếu máu do dinh dưỡng.

- *Thiếu máu dạng tiểu tế bào*: Chủ yếu là thiếu sắt, sau đó là thiếu prôtêin. Sự thiếu hụt các chất này gây trở ngại cho việc hình thành huyết sắc tố. Dạng thiếu máu này xuất hiện ở mọi độ tuổi của trẻ em, thường gặp nhiều ở thời kỳ trẻ phát triển nhanh nhất.

- *Thiếu máu dạng đại tế bào*: Do thiếu vitamin B₁₂, B₁₁ và vitamin C gây ra. Ba loại vitamin này có tác dụng quan trọng đối với đại tế bào (gồm bạch cầu và tiểu cầu). Ngoài triệu chứng thiếu máu, trẻ còn có triệu chứng bệnh lý về hệ thần kinh như lơ đãng, chậm chạp, hay ngủ, trí lực kém, mặt mũi ngơ ngác, ra lắm mồ hôi.

Trường hợp bệnh nặng thì tay, miệng, lưỡi và toàn thân run rẩy.

- *Thiếu máu dạng tổng hợp do thiếu dinh dưỡng.* Có cả hai đặc điểm của thiếu máu dạng tiểu tế bào và dạng đại tế bào.

Trẻ mắc bệnh thiếu máu do dinh dưỡng, chủ yếu do thói quen kén ăn, nhất là không thích ăn rau xanh, lại thêm cách cho ăn đơn điệu ở gia đình hoặc nhà trẻ, thường là ăn nhiều thịt trứng, ít ăn gan, tiết động vật. Đó cũng là một trong những nguyên nhân gây thiếu máu. Do đó, nếu thiếu máu nhẹ thì không cần thiết phải dùng thuốc mà chỉ cần điều chỉnh chế độ ăn uống.

Chọn món ăn cần căn cứ theo nhu cầu dinh dưỡng của các cháu và tình hình cung ứng rau xanh theo thời vụ, phối hợp các loại rau tươi, trái cây, gan, trứng, cá, tôm, thịt gà, thịt lợn, thịt dê cừu và tiết, cho thêm các loại đậu, cố gắng không để món ăn đơn điệu, lặp đi lặp lại hàng ngày. Khi chế biến, nấu nướng món ăn, cần chú ý màu sắc, hương vị. Trước khi cho ăn cần giới thiệu cho các cháu đặc điểm và tác dụng dinh dưỡng của món ăn để các cháu ưa thích, thêm ăn.

Cách chữa bằng thuốc: Làm theo chỉ dẫn của thầy thuốc. Chọn thuốc gì cần căn cứ vào nguyên nhân thiếu máu và mức độ thiếu máu. Ví dụ thiếu máu dạng đại tế bào thì lấy vitamin B₁₂, B₁₁, vitamin C là chính; nếu thiếu máu dạng tiểu tế bào thì lấy viên sắt và viên đậm

là chính. Uống viên sắt cần vào khoảng thời gian giữa hai bữa ăn, tránh uống thuốc bằng nước chè hoặc bằng nhiều sữa để khỏi ảnh hưởng tới sự hấp thụ sắt.

c. Thiếu vitamin B₂ và cách phòng trị

Vitamin B₂ là một loại dinh dưỡng dễ bị thiếu nhất. Triệu chứng thiếu vitamin B₂ điển hình là xung huyết giác mạc, lở mép, viêm lưỡi, viêm da, viêm bìu tinh hoàn... Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến thiếu vitamin B₂ là trong ăn uống thiếu món ăn nguồn động vật và các loại đậu, thiếu rau xanh, đặc biệt là thiếu các thực phẩm giàu vitamin B₂ như gan động vật, bầu dục, tim và nội tạng khác, thiếu các loại sữa. Phương pháp chế biến, nấu nướng thiếu khoa học dẫn đến phần lớn vitamin B₂ bị hủy hoại, mất đi cũng là một nguyên nhân. Mặt khác, do trẻ sinh trưởng nhanh, lượng vitamin B₂ cần thiết khá lớn đối với cơ thể, cũng dễ gây thiếu vitamin B₂.

Cách phòng chữa thiếu vitamin B₂

Nếu xuất hiện các triệu chứng nêu trên, có thể cho uống viên vitamin B₂ mỗi lần 5 - 10mg (1 - 2 viên), mỗi ngày 3 lần. Sau 4 - 7 ngày, thấy hết triệu chứng thì ngừng thuốc hoặc duy trì thêm vài ngày với lượng nhỏ. Song điều quan trọng nhất là thông qua cải thiện chế độ ăn uống, thường xuyên ăn các thực phẩm nguồn động vật giàu vitamin B₂ (như gan, bầu dục, trứng...),

ăn rau xanh và các loại đậu để tăng cường hấp thụ vitamin B₂.

5. Hiện tượng ngộ Độc thức ăn thường gặp và cách đề phòng

- *Ngộ độc do ăn khoai tây nảy mầm*: Khi khoai tây đã nảy mầm thì trong mầm và vỏ khoai đã chuyển màu xanh có chứa chất độc. Hàm lượng chất độc này ở mầm cao gấp 100 lần ở củ, còn ở vỏ cao gấp 7 - 8 lần. Chất độc ở mầm và vỏ khoai tây nảy mầm này có tác dụng tan huyết, phá hoại hồng cầu, kích thích mạnh đối với niêm mạc. Khi bị ngộ độc khoai tây nảy mầm, có hiện tượng khô miệng, cứng lưỡi, nôn mửa, đau bụng đi lỏng... Nếu bị nặng sẽ có triệu chứng khó thở, co giật. Cho nên, cần tránh ăn khoai tây đã nảy mầm. Nếu có dùng thì nhất định phải bỏ hết mắt mầm và phần củ bị hỏng, gọt hết vỏ, nhất là vỏ đã ngả màu xanh, không ăn khoai tây cả vỏ. Khi ăn khoai tây, nếu thấy cảm giác tê cứng miệng, ngứa ngáy thì phải ngừng ngay.

- *Ngộ độc sữa đậu nành*: Giá trị dinh dưỡng của sữa đậu nành tương đương với sữa bò mà giá cả lại rẻ hơn sữa bò nhiều. Prôtêin có trong sữa đậu nành về một số mặt nào đó còn tốt hơn sữa bò, bởi vì prôtêin đậu nành là đạm thực vật, có tính kiềm, mà lúc bình thường, huyết dịch trong cơ thể người vốn mang tính kiềm nên phù hợp với trạng thái sinh lý người. Trong sữa đậu

sông vốn có chất kháng toripxin gây ngộ độc, khó tiêu. Thành phần độc hại đó, khi được đun nóng 90°C trở lên sẽ dần dần bị phân hủy, cho nên sữa đậu nấu chín có thể yên tâm sử dụng. Nhưng cũng có trường hợp khi nấu, do nổi đưng quá đầy, không đầy vung, khi đun đến khoảng 80°C, thành phần độc hại toripxin bị đun nóng thành bọt nổi lên trên gây hiện tượng nước giả sôi, chất độc vẫn chưa bị phân hủy. Nếu ăn phải thứ sữa đậu nành này sẽ gây ngộ độc với các biểu hiện nôn mửa, đi lỏng.

Để phòng ngừa ngộ độc sữa đậu nành, khi nấu không được đổ đầy nồi quá, tốt nhất là đầy bằng loại vung có vòm cao, đảm bảo đun đủ nhiệt, lại tiết kiệm; không nên cho sữa đậu nành sống vào sữa đậu nành chín, không đưng sữa đậu chín vào đồ đưng chưa rửa sạch sữa đậu sống.

- *Ngộ độc thức ăn ôi thiu*: Cơm thừa để qua đêm trong điều kiện nhiệt độ trên 30°C, khi ăn không nấu lại sẽ có thể gây ngộ độc.

Nguyên nhân chủ yếu gây ngộ độc là sự biến chất của thực phẩm có tinh bột (như cơm thừa, kê, cao lương ăn thừa...), chế phẩm của sữa, thịt cũng dễ gây ngộ độc. Điều đáng chú ý là, nếu nhận biết bằng cảm quan thì trừ cơm nguội có thể thấy hơi dính, có mùi, còn phần lớn vẫn không thấy hiện tượng ôi thiu rõ rệt, song thực tế đã bị biến chất.

Ngộ độc do ăn phải thức ăn ôi thiu: Thường xuất

hiện sau khi ăn 2 - 5 giờ, có triệu chứng viêm tràng vị cấp tính. Người bệnh nôn mửa, vã dầu, 25% đau bụng, đi lỏng, nhiệt độ cơ thể thường không cao. Trường hợp một số ít bị ngộ độc nặng, miệng nôn trôn tháo dữ dội, kéo dài 1 - 2 ngày.

Biện pháp phòng ngừa cơm và thức ăn ôi thiu rất đơn giản. Cơm và các món có tinh bột không nên để lâu, ăn hết bao nhiêu nấu chừng ấy, không để cơm thừa qua đêm. Nếu phải dùng cơm, bánh nguội, cần hấp lại ở nhiệt độ 100°C trong 20 phút trở lên và tốt nhất, không nên cho trẻ nhỏ ăn.

Các món ăn, nhất là sữa, thịt giàu chất dinh dưỡng dễ bị vi khuẩn làm biến chất, cần bảo quản trong tủ lạnh. Cần vệ sinh bếp núc sạch sẽ, giữ gìn không để ruồi, nhặng, gián, chuột... gây bẩn.

II. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

1. Chế độ ăn uống hợp lý

Ở thời kỳ còn bú sữa mẹ, cần cho trẻ bú mỗi lần cách nhau 3 giờ. Có thể xếp thời gian biểu cho cháu bé bú hàng ngày: buổi sáng vào 6 giờ, 9 giờ, 12 giờ; buổi chiều vào 15 giờ, 18 giờ và đêm vào 24 giờ. Trẻ sơ sinh ban

đem cần bú cách 3 giờ một lần. Trẻ lớn hơn một chút nếu sữa mẹ đầy đủ, 5 tháng tuổi trở xuống cho bú mỗi lần cách nhau 3 giờ rưỡi. Trẻ trên 5 tháng tuổi, có thể cho bú mỗi lần cách nhau 4 giờ. Mùa hè, có thể cho trẻ uống ít nước nguội hoặc nước rau, mỗi lần 25 - 50ml. Nếu người mẹ thiếu sữa, có thể thay một phần sữa mẹ bằng sữa bò, sữa bột hoặc sữa đậu nành, nhưng số lần bú sữa mẹ trong ngày không được dưới 3 lần. Nếu quả thực không có sữa mẹ thì phải nuôi bộ. Từ 4 tháng tuổi trở đi bắt đầu cho trẻ ăn thêm thức ăn ngoài sữa mẹ. Từ tháng thứ 9, ban ngày có thể giảm bớt một lần bú, cho trẻ ăn thêm sữa bò, sữa đậu nành hoặc bột, cháo. Sau đó giảm dần số lần cho bú và thay bằng các món ăn, muộn nhất đến khoảng 1 tuổi thì có thể cai sữa hoàn toàn đối với trẻ khỏe mạnh.

Ở tuổi đi nhà trẻ, mẫu giáo, nên cho các cháu ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa ăn một ít. Thông thường đối với trẻ nhỏ, ngày cho ăn 3 bữa chính 2 bữa phụ là hợp lý nhất.

Sữa là thực phẩm tốt nhất đối với trẻ nhỏ, song hàm lượng chất sắt trong sữa lại rất ít, lượng vitamin cũng không đủ. Cho nên, sau 3 tháng tuổi, cần cho trẻ uống thêm nước luộc rau bắp cải, cải thìa, cà rốt, mùa hè cho các cháu uống thêm nước ép cà chua. Những thực phẩm này giàu vitamin C, có thể phòng ngừa bệnh hoại

huyết. Thời gian này còn có thể cho trẻ ăn thêm dầu gan cá để cung cấp vitamin A và D. Trẻ phải nuôi bộ thì tốt nhất là cho ăn thêm sau khi đầy 1 tháng tuổi. Sau tháng thứ 4, trẻ cần được bổ sung thức ăn có nhiều chất sắt. Lòng đỏ trứng chứa nhiều sắt, nên quấy bột lẫn lòng đỏ trứng bón cho trẻ ăn. 6 tháng tuổi cho các cháu ăn tăng cường bột, cháo. Sau 7 tháng tuổi, có thể cho ăn thêm bánh bích quy để giúp trẻ chống mọc răng. Sau 8 tháng, trẻ có thể ăn được thịt băm, gan nghiền nát, ăn cá và cho một ít rau thái vụn lẫn trong bột, cháo. 9 tháng tuổi, bắt đầu cho trẻ ăn mỗi ngày 1 - 2 lần cháo đặc, 11 tháng tuổi bắt đầu ăn những thứ dễ tiêu như cơm nát, bánh bao, bánh ga tô và các loại rau thái vụn để chuẩn bị cho giai đoạn hoàn toàn cai sữa.

Thời gian sau khi cai sữa là thời gian trẻ dễ đau yếu nhất. Hiện tượng suy dinh dưỡng thường xảy ra đối với trẻ nhỏ 2 - 3 tuổi. Chế độ ăn uống thời kỳ này phải có những thực phẩm giàu prôtêin, chất khoáng và vitamin như cá, thịt, trứng, chế phẩm từ đậu, rau xanh, trái cây... Cần phải căn cứ theo nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, kết hợp với tình hình mùa vụ thực phẩm để cố gắng đa dạng hóa món ăn cho các cháu. 4 tuổi trở lên, trừ những thứ kích thích như ớt và những thực phẩm khó tiêu ra, trẻ ăn được hầu hết các loại thực phẩm dùng cho người lớn. Điều cần chú ý là cần tạo cho trẻ em thói

quen tốt không kén cá chọn canh. Những bậc làm cha làm mẹ nên biết, sôcôla không phải là thứ thực phẩm bổ béo nhất mà chỉ là loại cho nhiệt lượng cao, hàm lượng prôtêin có trong sôcôla không bằng trong sữa, cá, thịt, trứng. Trẻ ăn nhiều kẹo sôcôla ngọt sẽ chán ăn cơm, ảnh hưởng đến sự hấp thụ các thức ăn khác. Vì thế không nên cho trẻ ăn nhiều kẹo. Tuổi mẫu giáo, trẻ em cần ăn nhiều các chế phẩm từ đậu, các loại rau xanh, cá, thịt, trứng, gan và các thực phẩm nguồn động vật khác.

Bữa ăn của trẻ nhỏ cần phải đủ nhiệt lượng và các loại dinh dưỡng; giữa các chất dinh dưỡng cần đảm bảo hệ cân bằng, lượng dinh dưỡng được hấp thụ phải đạt yêu cầu. Thông thường nhiệt lượng do prôtêin cung cấp chiếm 12 - 14% tổng nhiệt lượng, nhiệt lượng do lipit cung cấp không vượt quá 25 - 30%, đường chiếm 50 - 60%. Lượng rau xanh hàng ngày phải đảm bảo một tỷ lệ tương đương với lượng lương thực. Trong chế biến cần chú ý tác dụng bổ trợ của prôtêin thực vật bằng chế phẩm từ đậu, chú ý phối hợp hài hòa giữa đặc và lỏng, giữa món tanh và món chay, giữa thô và tinh, ít ăn ngọt. Bữa ăn trưa và bữa ăn chiều phải có rau xanh các loại theo mùa vụ. Cần phải có sự phân biệt khác nhau trong chế biến món ăn giữa các độ tuổi: dưới 1 tuổi, 1 - 3 tuổi, 4 - 6 tuổi. Nấu nướng phải thích hợp với bộ máy

tiêu hóa còn chưa hoàn toàn phát triển ở trẻ nhỏ và khả năng hấp thụ của chúng. Đồng thời cần cố gắng làm cho món ăn giữ được các chất dinh dưỡng và màu sắc, hương vị hấp dẫn đối với trẻ. Trong các món ăn cho trẻ em không được dùng gia vị gắt và những thực phẩm có tính kích thích, ít dùng những món nhiều mỡ và các món chiên rán.

Chất lượng của thực phẩm cần phải tươi ngon, tránh để ôi thiu, mất phẩm chất. Món ăn cho trẻ em phải vệ sinh, sạch sẽ để tránh gây bệnh truyền nhiễm hoặc gây ngộ độc thức ăn.

Thời gian ăn uống giữa các bữa phải có khoảng cách hợp lý, mỗi bữa cách nhau 3 - 4 giờ. Cần tạo ra không khí vui vẻ thuận lợi trong bữa ăn để trẻ ăn ngon miệng. Nếu lúc ăn có âm nhạc du dương thì hiệu quả càng tốt.

2. Kế hoạch ăn uống đối với trẻ nhỏ

Khi nói đến kế hoạch ăn uống đối với trẻ nhỏ là chỉ hàng ngày cần chọn những thực phẩm gì, mỗi loại thực phẩm cần có lượng dùng bao nhiêu mới thỏa mãn được nhu cầu chất dinh dưỡng hàng ngày. Căn cứ vào độ tuổi, nhu cầu dinh dưỡng, sự khác nhau về khả năng nhai và tiêu hóa, người ta thường phân chia trẻ từ 0 đến 6 tuổi thành 3 nhóm để định ra kế hoạch ăn

uống. Đó là nhóm 1 - 12 tháng, nhóm 1 - 3 tuổi và nhóm 4 - 6 tuổi.

a. Chủng loại thực phẩm cần chọn hàng ngày:

Có 4 loại chính cần phải có trong thực phẩm hàng ngày:

- ***Loại thứ nhất:*** Là những thực phẩm cung cấp prôtêin vô cùng quan trọng đối với sự phát triển ở trẻ nhỏ. Tuổi càng nhỏ, tỷ lệ prôtêin chất lượng cao yêu cầu càng lớn. Những thực phẩm giàu prôtêin chất lượng cao chủ yếu có mấy loại dưới đây, có thể chọn dùng tùy theo điều kiện kinh tế:

Sữa bò: Là loại thực phẩm cho prôtêin tốt nhất đối với trẻ em. Trong sữa bò chẳng những chứa nhiều prôtêin chất lượng cao mà còn nhiều lipit, dễ tiêu hóa. Sữa bò còn có nhiều canxi hơn các thực phẩm thường dùng khác, tỷ lệ hấp thụ cũng cao. Sữa lại giàu vitamin A và vitamin B₂. Ba loại chất dinh dưỡng trên ở những thực phẩm nguồn động vật khác thật khó mà được đầy đủ. Do đó, sữa bò cần được coi là thực phẩm quan trọng của trẻ nhỏ. Trong thực đơn của trẻ từ 1 - 3 tuổi, trừ bữa chính ra, cần lấy sữa làm món cơ bản nhất. Sau 3 tuổi, nếu điều kiện kinh tế cho phép, sữa bò vẫn cần là bộ phận cấu thành quan trọng trong ăn uống của trẻ em, mỗi ngày cần ăn ít nhất là 250ml. Kinh nghiệm đã chứng minh, trẻ ở tuổi nhi đồng dùng sữa bò trong thời

gian dài khỏe mạnh hơn trẻ cùng lứa tuổi không được ăn sữa.

Các loại trứng: Giá trị dinh dưỡng của prôtêin trong trứng là rất cao, lipit và vitamin A đều rất phong phú, hàm lượng vitamin B₂ cũng không ít. Đây là loại thực phẩm rất tốt cho trẻ nhỏ.

Các loại thịt nạc: Gồm thịt nạc động vật như lợn, bò, dê, cừu, gà, vịt, cá... giàu prôtêin chất lượng cao. Hàm lượng sắt, vitamin B₁ và lipit đều có khá nhiều.

Gan: Gan gia súc hay gia cầm đều giàu prôtêin, vitamin A, vitamin B₂, vitamin B₁₂ và sắt. Trong thực đơn của trẻ em, mỗi tuần cần có ít nhất 1 - 2 bữa có gan để đảm bảo lượng vitamin A, vitamin B₂ và sắt được cung cấp. Những cơ quan nội tạng khác của động vật tuy không phong phú dinh dưỡng bằng gan, nhưng cũng hơn so với thịt nạc.

Đậu tương và các chế phẩm từ đậu tương: Là một trong những nguồn chủ yếu cho prôtêin giá trị sinh lý tương đối cao, hàm lượng đạt tới trên dưới 38%, gấp đôi so với hàm lượng trong thịt nạc. Lượng lipit, sắt và vitamin nhóm B trong đậu đều cao. Song prôtêin đậu tương khó tiêu hóa, không thích hợp dùng cho thực đơn của trẻ 1 - 3 tuổi (nhưng nếu hầm kỹ nhỏ lửa để chất kháng trypsin trong đậu tương bị phân hủy thì có thể ăn được), có thể dùng chế phẩm đậu tương như đậu

phụ, sữa đậu nành. Trong đậu phụ có nhiều canxi, là thực phẩm bổ sung canxi lý tưởng, prôtêin đậu tương giá rẻ, có thể dùng trong bữa ăn của trẻ 4 - 6 tuổi.

- **Loại thứ hai:** Rau quả cung cấp vitamin C, carôten và muối khoáng.

Các thứ rau có màu vàng, tím như cà rốt, cải dầu, rau cần, rau chân vịt... có hàm lượng carôten rất cao, là nguồn chủ yếu cung cấp vitamin A trong bữa ăn của trẻ nhỏ. Vitamin C, canxi và sắt trong các loại rau này cũng đều phong phú. Vì vậy, trong rau xanh, cần có một nửa là rau màu sẫm tía.

Các loại rau khác như rau cải thìa, củ cải, súp lơ, bắp cải... đều có hàm lượng nhất định vitamin C, chất khoáng nhưng không cao bằng rau màu sẫm tía.

Trái cây: Nói chung, thành phần dinh dưỡng của trái cây gần giống như của rau xanh nhạt màu, nhưng có một số quả như táo, cam, quýt, bưởi... lại rất giàu vitamin C. Màu sắc, mùi vị của trái cây lại kích thích trẻ thèm ăn. Trong điều kiện cho phép, bữa ăn của trẻ cần có hoa quả. Nếu điều kiện kinh tế khó khăn, có thể thay rau quả bằng rau xanh.

- **Loại thứ ba:** Là các loại lương thực, dầu mỡ và đường cung cấp nhiệt lượng chủ yếu. Các loại lương thực cung cấp khoảng 50 - 60% nhiệt lượng. Các loại

ngũ cốc còn cung cấp 1/3 trở lên lượng prôtêin cần thiết. Chúng cũng là nguồn chủ yếu cung cấp vitamin B₁, vitamin PP. Vitamin và muối vô cơ tập trung nhiều nhất ở phần ngoài phôi nhũ và vỏ cám. Nên dùng ít gạo trắng, bột tinh, chú ý cho các cháu ăn phối hợp gạo lúc để nâng cao giá trị dinh dưỡng. Không nên ăn nhiều đường. Nếu ăn nhiều đường, lại không chú ý vệ sinh răng miệng sẽ dễ bị sún răng gây ảnh hưởng chán ăn ở trẻ em.

- **Loại thứ tư:** Gia vị gồm muối tinh, xì dầu, tương, giấm, mì chính v.v... Do lượng ăn của trẻ hàng ngày ít, tác dụng dinh dưỡng không lớn, song gia vị cũng làm cho trẻ ăn ngon miệng hơn.

b. Định lượng ăn uống

Hàng ngày đưa ra lượng dùng thực phẩm: Các loại ngũ cốc, đậu, thịt, cá, trứng, rau xanh, trái cây, đường, dầu mỡ, gia vị. Hãy nhắm tính sơ bộ nhiệt lượng, prôtêin, canxi, sắt, vitamin A, carôten, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin PP, vitamin C cần thiết hàng ngày cho một đứa trẻ, đối chiếu với lượng cung cấp bình quân. Nếu không đạt yêu cầu cần điều chỉnh lại đến khi thấy phù hợp thì thôi.

3. Cách làm thực đơn theo Định lượng

Làm thực đơn theo định lượng là khâu vô cùng quan trọng trong quản lý ăn uống.

Định ra thực đơn phải căn cứ theo chỉ số cung cấp. Một ngày 3 bữa đòi hỏi các bữa phải thay đổi món, trong vòng 3 ngày không lặp lại. Nếu tình hình cung ứng thực phẩm khó khăn, buộc phải lặp lại một món nào đó thì cũng nên chọn cách chế biến khác nhau. Ngay chất bột cũng cần đa dạng hoá.

Trước hết, phải định ra lượng prôtêin chất lượng cao, chia cho 3 bữa. Lượng prôtêin của bữa trưa thông thường cần nhiệt hơn bữa sáng và bữa chiều chút ít. Nếu bữa nào dùng chế phẩm đậu tương thì cần giảm thực phẩm prôtêin động vật một cách thích hợp, đồng thời đưa phần giảm bớt đó sang bữa khác.

Thứ hai, khi định ra mức ăn rau xanh, cần có 1/2 trở lên là loại rau màu sẫm tía. Trong món ăn đối với trẻ thiếu sữa ăn rau càng vô cùng quan trọng, bởi vì rau màu sẫm tía là nguồn chủ yếu cung cấp canxi, sắt cho trẻ thiếu sữa.

III. PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN UỐNG

1. Tác dụng của nấu nướng

- **Sát trùng khử độc**: Nguyên liệu thực phẩm còn sống, dù tươi ngon đến đâu cũng vẫn mang vi khuẩn gây bệnh ở mức độ khác nhau. Nếu không diệt khuẩn,

trẻ em ăn vào sẽ rất dễ mắc bệnh. Ở nhiệt độ khoảng 100°C , các vi khuẩn thông thường đều bị chết. Vì vậy, xử lý thực phẩm bằng nấu nướng là phương pháp sát trùng khử độc tốt nhất. Song do cá, thịt và các nguyên liệu đều dẫn nhiệt kém nên nấu miếng thịt, cá quá to, lại đun nấu không kỹ, chỉ chín bên ngoài, bên trong còn sống thì vi khuẩn gây bệnh vẫn chưa bị diệt. Vì vậy khi đun nấu cần thái miếng nhỏ và giữ nhiệt đảm bảo chín cả trong lẫn ngoài.

- *Thúc đẩy quá trình phân giải các chất dinh dưỡng, cơ thể dễ tiêu hoá:* Thành phần hóa học trong thực phẩm có 6 loại dinh dưỡng chủ yếu là prôtêin, lipit, đường, chất khoáng (muối vô cơ), vitamin, nước. Đó là những thành phần có tác dụng duy trì hoạt động sinh lý bình thường và sự sinh trưởng tất yếu của cơ thể. Song chúng đều tồn tại trong thực phẩm ở trạng thái hợp chất phức tạp, chưa được phân giải. Khi được đun nấu ở nhiệt độ cao sẽ xảy ra quá trình biến đổi, các thành phần cấu thành của chúng sẽ được phân giải bước đầu. Ví dụ, sau khi đun nấu, prôtêin trong thực phẩm gặp nóng kết lại, chất prôtêin dạng keo trong đó được tan trong nước canh, chất xơ tơi rã ra, muối khoáng, canxi và các chất hòa tan khác cũng tan trong nước. Nhờ sự phân giải đó mà cơ thể dễ tiêu hóa hấp thụ.

- *Làm cho thực phẩm có mùi thơm*: Vì trong thực phẩm có một số chất hữu cơ như cồn, este, phenol... khi gặp nhiệt độ sẽ tỏa mùi thơm.

- *Tổng hợp vị ngon*: Mỗi món ăn thường được làm bằng nhiều nguyên liệu. Trước khi nấu nướng, hương vị của mỗi nguyên liệu tồn tại độc lập, khi ta đun nấu, các phân tử liên tục vận động, nhiệt càng cao, sự vận động càng lớn. Vì vậy mà các thực phẩm nấu lẫn với nhau, một bộ phận phân tử của thứ này xâm nhập vào thứ kia, tạo ra vị ngon tổng hợp. Như món "nấm hầm đậu phụ" chẳng hạn: Sau khi hầm, trong đậu phụ có hương vị nấm, trong nấm có hương vị đậu phụ, ăn vào thấy ngon miệng hơn.

- *Làm cho màu sắc, hương, vị, hình dạng món ăn đều ngon lành hơn*: Rán làm món ăn vàng thơm, xào khiến cho rau xanh ra, tôm đỏ tươi lên, cá chín thịt trở nên trắng ngần... có thứ khi còn sống biết thái cắt, nấu lên có hình dạng muôn màu muôn vẻ đẹp mắt.

2. Tác dụng cơ bản của gia giảm (Điều vị)

- *Khử mùi bớt ngấy*: Những thực phẩm như thịt dê cừu, cá, tôm, gan... thường có mùi tanh, hôi, các loại thịt thường có mỡ ngấy, không hợp khẩu vị trẻ nhỏ nên cần khử mùi và làm cho bớt ngấy. Khi nấu chín, cần sử dụng một số thực phẩm điều vị như hành, gừng, tỏi,

rượu, đường, giấm, muối, hương liệu để khử mùi tanh, hoi và làm bớt ngấy. Ngoài ra, biết cách phối hợp thực phẩm cũng có tác dụng tốt như thịt xào với rau làm cho thịt bớt ngấy, thịt dê nấu với củ cải có thể khử mùi hoi.

- *Làm cho thực phẩm vốn nhạt nhẽo trở nên đậm đà:* Như đậu phụ vốn nhạt nhẽo, nếu cho thêm hành, gừng, tỏi, đường, giấm, nước luộc thịt hay xì dầu hoặc nấu lẫn với cá, thịt, nấm, cà chua, ướp... sẽ thấy đậm đà, ngon lành hẳn lên.

- *Làm tăng màu sắc món ăn:* Như nước đậu phụ, sốt cà chua làm cho món ăn có màu hồng, bột cari làm món ăn có màu vàng hấp dẫn.

- *Quyết định hương vị của món ăn:* Như xương sườn, nếu cho đường, giấm sẽ thành món sườn chua ngọt; cho hạt tiêu, muối tinh sẽ thành món sườn muối tiêu.

Nấu nướng và điều vị là hai khái niệm khác nhau, song lại là hai mặt của một quá trình, luôn liên quan mật thiết với nhau. Phải nắm vững kỹ thuật nấu và điều vị mới có thể bảo đảm chất lượng món ăn.

3. Phương pháp nấu món ăn cho trẻ nhỏ

Món ăn cho trẻ cần phải thích hợp với khả năng nhai ăn và tiêu hóa của các cháu. Trẻ 3 tuổi trở xuống, thức ăn cần nhỏ và mềm, không nên dùng gia vị có tính kích

thích, cần nấu nhặt. Trẻ 1 - 2 tuổi cần nấu lẫn lương thực, rau, thịt với nhau thành một món, trẻ sẽ dễ ăn hơn. Trẻ từ 3 tuổi trở lên thì cách nấu nướng món ăn cho các cháu dần dần giống với cách nấu cho người lớn, nhưng cần tránh dùng nhiều gia vị kích thích và làm món rán. Nếu cho các cháu ăn món rau sống, dưa muối trong thời gian này sẽ là một trong những nguyên nhân gây bệnh giun sán. Vì thế, khi làm món dưa chua, dưa muối, tốt nhất chọn các loại rau không bón trực tiếp phân hữu cơ, phải rửa sạch, khi ăn cần đun dầu mỡ cho sôi già, đảo qua để diệt trùng.

Trẻ nhỏ không nên cho ăn các món ăn chưa chín kỹ, ướp tái sống, mỡ ngấy. Trẻ dưới 2 tuổi không nên cho ăn rau có nhiều xenlulô (xơ) như họ, măng... Trẻ 2 - 3 tuổi cũng chỉ nên cho ăn ít thôi. Trẻ 1 - 3 tuổi không nên cho ăn bơ có độ nóng chảy cao, ăn món chiên rán là những món khó tiêu.

Để đảm bảo vệ sinh sạch sẽ trong ăn uống cho trẻ, những dụng cụ rửa thực phẩm, dao thái, đồ đựng thức ăn loại sống loại chín cần dùng riêng biệt; giẻ rửa bát, giẻ lau bàn, lau bếp... cần dùng riêng. Dụng cụ nhà bếp phải được bảo quản sạch sẽ, bếp núc cần giữ vệ sinh, không có ruồi nhặng, chuột, gián.

**Phương pháp thái cắt thực phẩm và nấu nướng
cho các lứa tuổi có thể tóm tắt như sau:**

	Độ tuổi Thực phẩm	1 - 2 tuổi	2 - 3 tuổi	4 - 6 tuổi
Cách cắt thái	Rau xanh Đậu hạt Lạc, vừng Chế phẩm đậu Thịt các loại Cá Tim, gan, tiết	Thái vụn Nghiền nát Nghiền nát Nghiền nát Lọc xương, nghiền nát Lọc bỏ xương, nghiền nát Nghiền nát	Thái nhỏ Nấu nhừ Giã nhỏ Thái miếng nhỏ Thái sợi, miếng nhỏ Thái miếng nhỏ Thái miếng nhỏ	Thái hơi to Ăn cả hạt Ăn cả hạt Thái miếng to Từ miếng to lọc bỏ xương nhỏ dần dần để cả miếng to lẫn xương Thái miếng to
Cách nấu	Gạo Bột mì Khoai, màu Thức ăn tanh Rau xanh	Cháo, bột Luộc, hấp Nghiền nát nấu bột Hầm Luộc, hầm, xào	Cháo, cơm nát Luộc, hấp hoặc làm vằn thắn Nấu cháo, thái nhỏ Hầm hoặc xào mỡ Luộc, hầm, xào	Cháo, cơm nát hoặc cơm như người lớn Như người lớn Như người lớn Như người lớn Như người lớn

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

- Khi mua rau xanh, cần chọn loại rau còn tươi ngon. Cần rửa sạch trước khi thái nhỏ rau. Rửa, thái xong cần nấu ngay, không để lâu. Khi đã thái rau rồi không nên ngâm nước, vò vắt bỏ nước. Khi xào rau cần để to lửa đảo nhanh, cho càng ít nước càng tốt. Khi ăn, không nên bỏ nước rau để tránh mất vitamin hòa tan trong nước. Khi luộc, nấu canh cho trẻ, cần đun sôi nước hãy cho rau vào, rau chín ăn ngay. Dụng cụ nấu ăn không nên dùng nồi đồng (vì đồng làm oxy hóa vitamin C), làm mất vitamin C. Nếu nấu lẫn rau với thịt, không nên cho hai thứ vào nồi cùng một lúc, vì thứ chín nhanh, thứ chín chậm, phá hủy mất vitamin C.

- Để tránh hao hụt chất dinh dưỡng khi nấu các loại thịt, tốt nhất khi thái cần thái nhỏ thành sợi hoặc miếng mỏng, để to lửa đảo nhanh. Khi nấu thịt có lẫn xương cần đập giập xương nấu thành canh, cho thêm ít giấm vào nước lạnh, đun nhỏ lửa để chất bổ trong thịt tan trong nước canh.

- Để tránh làm mất vitamin B₁, cần chú ý khi vo gạo không nên vo kỹ quá, lâu quá, không vo gạo dưới dòng nước chảy, nước vo gạo không nên quá nóng (tuy nhiên nếu gạo mốc cần được vo kỹ). Khi nấu cơm, cần cho vừa nước, tránh để sôi chắt bỏ bớt nước bọt cơm.

Chế biến món ăn bột mì cần làm thành bánh hấp,

bánh nướng, nấu cháo, sủi cảo, tận dụng nước mì cho trẻ ăn. Làm bánh mì rán, bánh quẩy thường bị hao hụt chất dinh dưỡng, không nên làm nhiều.

- Ngoài ra, dầu mỡ thực phẩm đun quá lâu, nhiệt độ quá cao hoặc dùng để rán lại đều làm oxy hóa axit béo hoặc sinh đông kết, giảm chất dinh dưỡng, lại gây độc hại đối với cơ thể.

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

- Giám định thực phẩm:

+ *Đối với thịt:* Thịt tươi thì bề mặt có màng mỏng hơi se khô, có màu hồng nhạt. Khi thái thấy hơi đỏ, không dính tay, trông tươi, có tính đàn hồi.

Khi nấu thịt chín thấy màu sắc miếng thịt bình thường, không có mùi ôi hoặc vị chua, bề mặt không dính.

+ *Cá:* Cá tươi mắt lồi, trong sáng, mang cá khép kín, còn đỏ tươi, vảy đều bóng, không có hiện tượng bong vảy. Cá tươi có một mùi tanh đặc trưng, thịt chắc, có tính đàn hồi, thịt bám chắc vào xương.

+ *Trứng:* Trứng tươi trên mặt vỏ có một lớp như bột phấn, vỏ trông tươi, sáng. Đem trứng soi qua ánh nắng hoặc ánh đèn, thấy rõ lòng đỏ trứng. Đưa trứng lên tai lắc nhẹ, không nghe thấy tiếng óc ách.

+ *Rau và khoai tây:* Rau nhìn tươi, không dập nát.

Khoai tây màu vỏ bình thường, không bị xanh, không nảy mầm.

+ *Đậu phụ*: Nhìn tươi mịn chắc, đàn hồi, không có tạp chất, nếm thấy thơm, không có vị khác thường.

- Xử lý một số thực phẩm:

+ Hoa quả vỏ ngoài có thể còn thuốc sâu, trước khi ăn cần rửa sạch, gọt vỏ.

+ Màu thực phẩm, đường hóa học không được cho trẻ ăn. Mì chính cũng hạn chế dùng đối với trẻ nhỏ.

+ Thức ăn chín mua về cần nấu lại kỹ cho trẻ ăn.

- Bảo quản thực phẩm

Gạo, mì và các loại lương thực khô cần được bảo quản kín, để nơi thoáng gió.

Thịt cá mua về cần nấu ăn ngay. Nếu chưa dùng, cần bảo quản trong tủ lạnh (cá cần rửa bỏ hết ruột).

Thức ăn cần đun nóng lại rồi hãy cất nơi thoáng gió hoặc trong tủ lạnh.

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 muối 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, đun sôi, khi rau chín bắc xuống, lấy muối giã nát, tra ít muối là được.

- **Đặc điểm:** Giàu canxi, 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 | 1 quả |
| - Bột tôm nồn | 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 nồn, 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.

+ Dem 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 như 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 như. 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 khô. 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 như 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 như 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 như.

+ 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 như đậu, cần nấu bằng nước nguội, để to lửa cho sôi rồi chuyển nhỏ lửa ninh kỹ, nếu không đậu dễ bị rán. 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, gấp 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 sợi, cho vào bát, đổ bột nước, muối tinh quấy thành bột sền sệt, đun dầu nóng già, cho thịt vào đảo nhanh mức 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

ting 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 nổi 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 mức 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, để 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 mức 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 mức 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 cuộn 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 gấp 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 tươi.

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 vùng rán

- Nguyên liệu chính:

- Gan lợn 50g

- Trứng gà 1/2 quả

- Vùng 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 lăn lượt tẩm bên ngoài cho đều. Khi rán không nên để dầu nóng già quá, để 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 mức 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.

+ Lật 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 dẹt 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, tươi.

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 mức 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 gấp 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, nêm 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, chất lấy nước để sẵn dùng.

+ Cá lọc bỏ hết xương, vẩy, 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 dẹt 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 như 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 gấp ra.

+ Cho thịt đã rán vào nồi, đổ nước vừa ngập thịt, tra xì dầu, muối, hành gừng, đun sôi, hút 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 đồ 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) gấp 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 như 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 như, 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 gấp 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 như.

- **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 nộm bắp cải, mộc nhĩ

- Nguyên liệu chính:

- Thịt lợn nạc 50g
- Nộm 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:

+ Nộm 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 nộm 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 nộm 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 gấp 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 mức ra để ráo dầu. Rau cải xào dầu, khi ra nước mức 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 ngậy 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.

+ Sốt 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, bỏ đôi hoặc bỏ bốn tuy 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 như, 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 như.

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 như, 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 đây 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 đập 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, gấp ra để ráo hết dầu.

+ Láy 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 gấp 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, gấp ra để ráo.

+ Cho hành, gừng, tỏi vào chảo 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 gấp 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 chảo 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 dẹt 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 mức 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 sũng bên trong, cháy bên ngoài.

Cá ngừ 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, gấp 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 vỡ. 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, gấp 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 gấp 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 đọt, 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 chính:

- 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
<i>Lời nói đầu</i>	5
<i>Phần thứ nhất</i>	7
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI LỰA CHỌN VÀ CHẾ BIẾN MÓN ĂN CHO TRẺ NHỎ	
<i>I. Tìm hiểu về dinh dưỡng cho trẻ nhỏ</i>	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 chứng thiếu dinh dưỡng và cách chữa	23
5. Hiện tượng ngộ độc thức ăn thường gặp và cách đề phòng	27
<i>II. Chế độ ăn uống</i>	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
<i>III. Phương pháp chế biến các món ăn uống</i>	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>I. Các món ăn, uống cho trẻ từ 4 đến 12 tháng tuổi</i>	49
<i>II. Các món ăn, uống cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi</i>	76
<i>III. Các món ăn, uống cho trẻ từ 4 đến 6 tuổi</i>	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.

ĐT: 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. ĐT: 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.



819350691900966

Giá: 14.000đ