



SÁCH HƯỚNG DẪN NẤU ĂN WIC

ICIRR

36 South Wabash, Suite 1425
Chicago, Illinois 60603

Điện thoại: 312-332-7360

Fax: 312-332-7044

Thư điện tử: bfong@icirr.org

“Chiếu theo luật Liên Bang và chính sách qui định của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, cơ quan này không được phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, quốc gia nơi xuất thân, giới tính, tuổi, hoặc tình trạng tàn tật. Để khiếu nại về phân biệt đối xử, xin gửi thư tới địa chỉ sau đây: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 hoặc gọi số (800) 795-3272 hoặc (202) 720-6382 (TTY). USDA là nhà cung cấp dịch vụ và hăng sở cung cấp cơ hội công bằng.”

SÁCH HƯỚNG DẪN NẤU ĂN WIC (WIC RECIPE BOOK)

ĐƯỢC BIÊN SOẠN BỞI
LIÊN MINH DỰ ÁN WIC CỦA ICIRR



Được tài trợ bởi Liên Minh đấu tranh vì Quyền Lợi của Người Tị Nạn và Di Dân của tiểu bang Illinois (Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights) và Các Văn Phòng Dịch Vụ Di Dân và Người Tị Nạn, Dinh Dưỡng dành cho Gia Đình (Bureaus of Family Nutrition and Refugee and Immigrant Services) của Bộ Xã Hội tiểu bang Illinois (Illinois Department of Human Services)

Chương trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children Project) là dự án liên kết giữa Bộ Xã Hội tiểu bang Illinois và Liên Minh đấu tranh vì Quyền Lợi của Người Tị Nạn và Di Dân của tiểu bang Illinois ((Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights – ICIRR). **Chöông trình này do ICIRR quản lý, với sự tham gia của năm cơ quan sau đây:**

Arab American Family Services
Muslim Women Resource Center
South-East Asia Center
Chinese American Service League
Korean American Community Services

Mục đích của Chöông trình WIC là 1) phoả bieán tới những người có thể hội đủ điều kiện tham gia WIC, 2) cung cấp dịch vụ thông dịch có phẩm chất cao cho các y viện trong WIC, và 3) giúp những người hội đủ điều kiện tham gia WIC được nhận trợ cấp của mình.

Chúng tôi muốn gửi lời cảm ơn tiến sĩ Edwin Silverman, Roger Prevett, tiến sĩ Stephen Saunders, Penny Roth, Steve Strode, Patricia Stieren, Margaret Saunders, và các cơ quan mao đã giúp đỡ chúng tôi.

Nếu quý vị có thắc mắc về chöông trình WIC, xin liên lạc:

Liên Minh đấu tranh vì Quyền Lợi của Người Tị Nạn và Di Dân tiểu bang Illinois

Giám Đöc phụ trách Chöông Trình Phoả Bieán và Thông Dịch
36 South Wabash, Suite 1425
Chicago, Illinois 60603
(312) 332-7360

ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC CỦA CƠ QUAN

Các Dịch Vụ Gia Đình Dành Cho Người Mỹ Gốc Ả-rập

10608 S. Roberts Road
Palos Hills, IL 60465
708-974-8084
Ngôn ngữ: tiếng Ả-rập

Trung Tâm Nguồn Trợ Giúp cho Phụ Nữ Đạo Hồi

2543 W. Devon Ave
Chicago, IL 60659
773-764-1686
Ngôn ngữ: tiếng Ả-rập và Hindi

Trung Tâm Đông Nam Á

5120 N. Broadway
Chicago, IL 60640
773-989-6927
Ngôn ngữ: tiếng Việt và tiếng Hoa

Liên Đoàn Dịch Vụ Người Mỹ Gốc Hoa

2141 S. Tan Court
Chicago, IL 60616
312-791-0418
Ngôn ngữ: tiếng Hoa

Các Dịch Vụ Trợ Giúp Cộng Đöng Người Mỹ Gốc Đại Hàn

4300 N. California
Chicago, IL 60618
773-583-5501
Ngôn ngữ: tiếng Đại Hàn

SỮA ĐẬU NÀNH (SOY MILK)

THÀNH PHẦN

3 chén đậu nành khô

Đủ cho 10 phần ăn.



HƯỚNG DẪN:

1. Ngâm đậu qua đêm trong 15 ly nước.
2. Gạn nước
3. Xay mỗi một chén đậu nành đã ngâm với 3 ly nước lạnh.
4. Xay cho tới khi thật nhuyễn.
5. Lọc qua một miếng vải màn.
6. Thực hiện các bước tương tự với phần đậu nành còn lại.
7. Gom toàn bộ phần bã và xay lại một lần nữa với 2 ly nước.
8. Lọc qua một miếng vải màn.
9. Vứt bỏ phần bã.
10. Đun sôi sữa đậu trong một chiếc nồi lớn khoảng 15 phút.
11. Thêm đường (nếu muốn, bạn có thể thêm vị va-ni hoặc sôcôla)
12. Để nguội và giữ lạnh.

MỤC LỤC

Canh	4
Salát	8
Trứng	10
Các món chính	14
Các món tráng miệng	22
Các món phụ	28

Địa chỉ liên lạc của cơ quan	31
------------------------------	----

Lưu ý: Tất cả các công thức nấu ăn trong cuốn sách hướng dẫn nấu ăn này đều sử dụng các thành phần trong danh sách thực phẩm của WIC.

SÚP KHOAI TÂY VÀ ĐẬU ĐỎ (RED BEAN AND POTATO SOUP)

THÀNH PHẦN

- 1 củ khoai tây cỡ lớn
- 1 chén đậu đỏ
- 2 ly sữa
- Muối
- Kem bông (để có vị ngon hơn)

Đủ cho 2 - 3 phần ăn



HƯỚNG DẪN:

1. Gọt khoai tây và cắt thành các miếng dày 2 in-sơ. Sau đó rửa sạch đậu đỏ và ngâm trong nước.
2. Đun sôi khoai tây và đậu và thêm một chút muối.
3. Đun sôi cho tới khi có thể nghiền khoai tây một cách dễ dàng.
4. Lấy khoai tây và đậu đỏ đã đun sôi ra, nghiền dẹt xuống.
5. Gom khoai tây và đậu đỏ lại; thêm sữa, khuấy trong khi hỗn hợp đang sôi.

NƯỚC SỐT ĐẬU PHỘNG (PEANUT SAUCE)



THÀNH PHẦN

- 1 chén bơ đậu phộng
- 2 ly sữa
- 1 muỗng cà phê ớt bột
- 1 muỗng cà phê ketchup (nước sốt cà chua)
- 2 muỗng cà phê xì dầu hoặc nước mắm (tùy chọn)
- 2 muỗng cà phê tỏi tươi nghiền
- 2 muỗng cà phê dầu

Đủ cho 4 - 5 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Xào qua tỏi đã nghiền nát với dầu.
2. Thêm ketchup và ớt bột. Đổ bơ đậu phộng vào khuấy.
3. Thêm sữa, muối hoặc nước mắm vừa ăn.

HUMMUS



THÀNH PHẦN

20 ounce đậu chick peas
 1/4 chén nước cốt chanh
 1/3 chén Tahini
 1/4 ly nước lạnh
 2 muỗng canh nước lạnh
 1 muỗng canh dầu ôliu
 để bày **ngò tây** xắt nhỏ, để bày ớt bột (paprika)

Đủ cho 3 – 4 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Trộn lẫn tất cả các thành phần (trừ dầu ôliu, **ngò tây**, ớt bột) trong bình xay thực phẩm cho tới khi thành bột nhão mịn.
2. Bày với ớt bột, **ngò tây** và dầu ôliu. Ăn với bánh mì Pita nướng giòn.
3. Để nướng bánh mì, làm nóng trước lò 350 độ F cho tới khi bánh vàng.

SÚP SỮA BÔNG CẢI XANH
(BROCCOLI MILK SOUP)

THÀNH PHẦN

1 cây bông cải xanh
 3 ly sữa
 Một chút muối

Đủ cho 1 – 2 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Cắt riêng phần cọng và hoa và thái nhỏ phần hoa.
2. Đun sôi bông cải xanh trong nước với một chút muối cho tới khi mềm. Để ráo nước.
3. Nghiền nát phần hoa đã đun sôi và thêm một ly sữa và trộn kỹ.
4. Đun sôi lần thứ ba, vừa thêm phần sữa còn lại vừa khuấy.

CANH RAU DEÀN MYÕ VÕÙI ĐẬU LĂNG (LENTIL SPINACH SOUP)

THÀNH PHẦN

- 1 1 / 2 chén đậu lăng đã rửa sạch
- 7 ly nước
- 2 teúp tỏi đã nghiền nát
- 1 1 / 2 muỗng cà phê muối
- 3 / 4 chén hành xắt nhỏ
- 1 / 2 chén dầu ôliu
- 8 lá rau deàn Myõ cộng với một ít cộng xắt nhỏ
- 1 / 2 chén nước chanh tươi
- 1 cộng cần thái nhỏ
- 1 muỗng cà phê bột đao (không bắt buộc)



Đủ cho 5 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Cho đậu lăng vào nồi nước, đun sôi, đậy nắp và đun liu riu cho tới khi mềm.
2. Xào hành với dầu cho tới khi vàng rộm, thêm rau deàn Myõ xắt nhỏ, tỏi nghiền và muối. Trộn kỹ.
3. Xào từ từ cho tới khi rau deàn Myõ mềm. Đun sôi lại nồi đậu lăng, thêm cần và hỗn hợp rau xào. Vặn nhỏ lửa và đun liu riu trong 5 phút.
4. Nếu muốn súp loãng, trộn nước chanh và nêm muối vừa ăn. Nếu muốn súp đặc hơn, trộn bột đao với nước chanh trước khi thêm vào nồi súp nấu, sau đó để nồi súp sôi liu riu thêm vài phút.

BÁNH QUI BƠ ĐẬU PHÔNG (PEANUT BUTTER COOKIE)

THÀNH PHẦN

- 1/2 chén bơ đậu phông lẫn miếng
- 1/4 chén bơ thực vật
- 1/2 chén bột mì.
- 4 muỗng canh đường
- 1/4 muỗng cà phê bột nở



Được 8 chiếc bánh cookie.

HƯỚNG DẪN:

1. Bật lò nóng trước tới 160 độ F
2. Trộn lẫn tất cả các thành phần trong một chiếc tô cỡ vừa.
3. Muôm moät thìa boät baùnh ñão khaáy ñoã xuoáng khay nõoùng, chỉnh cho tròn, mỗi chiếc cách nhau 3 cm.
4. Nướng trong 4-5 phút hoặc cho tới khi vàng sém. Lấy bánh ra khỏi khay nướng.

BÁNH PUDDING ĐẬU (BEAN PUDDING)



THÀNH PHẦN

2 chén đậu đen khô
 ½ chén bột báng hoặc 1/2 một phần hai chén gạo nếp,
 hoặc 2 chén khoai lang xắt nhỏ
 Thêm sữa nếu thích
 1 chén đường
 1 muỗng cà phê gừng hoặc quế

Đủ cho 1-2 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Ngâm đậu trong lượng nước bằng 10 ly nước.
2. Đậy nắp vung và đun nhỏ lửa cho tới khi đậu mềm.
3. Rửa sạch và trộn với bột báng (nấu thêm nửa tiếng nữa).
4. Thêm sô-đa, đường, gừng. Để sôi liu riu trong 15 phút.

CHÁO SỮA ĐẬU ĐEN (MILKY CONGEE WITH BLACK-EYED PEAS)



THÀNH PHẦN

1 chén gạo hạt dài
 3 chén đậu đen đã nấu chín
 4 ly nước
 3 ly sữa có 2% chất béo
 Hành tươi xắt nhỏ
 Muối vừa ăn

Đủ cho 1 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Trộn lẫn gạo và nước trong một nồi súp lớn và đun sôi.
2. Thêm đậu đen.
3. Giảm lửa và đậy nắp để lóu liu riu trong khoảng 1 tiếng rưỡi cho tới khi gạo nở bung hết. thỉnh thoảng khuấy để tránh dính nồi và thêm nước sôi nếu cần.
4. Đổ sữa vào khuấy. Tắt bếp ngay trước khi sữa sắp sôi.
5. Thêm muối vừa ăn và bày với hành tươi.

SALÁT ĐẬU Ả RẬP (ARABIAN BEAN SALAD)

THÀNH PHẦN

1 chén đậu khô, hạt nhỏ, đã rửa sạch và để ráo nước
8 ly nước
1 trái cà chua chín cỡ trung bình, xắt nhỏ
1 teup tỏi đã bóc vỏ, nghiền nát
1/4 chén hành tây xắt nhỏ
1/4 chén hành vàng đã bóc vỏ và thái mỏng
Nước sốt: 1/2 chén dầu ô liu, nước cốt của 1 trái chanh, muối và hạt tiêu đen mới xay, lượng vừa ăn

Đủ cho 4 phần ăn.



HƯỚNG DẪN:

1. Cho đậu vào trong một chiếc nồi cỡ trung bình và thêm 4 ly nước. Đun sôi, tắt bếp và đậy nắp để nguyên trong 1 giờ. **Nổ** ráo nước.
2. Đổ lại đậu vào trong nồi và thêm 4 ly nước sạch. Đun sôi, đậy nắp và vặn nhỏ lửa để sôi liu riu. Nấu trong 15 phút hoặc cho tới khi đậu mềm. **Nổ** ráo nước.
3. Trộn đậu với cà chua, tỏi, hành tây, và hành. Pha chế nước sốt và đổ lên rau. **Nổ** trong tủ lạnh cho lạnh trước khi ăn.

BÁNH PUDDING GẠO KIỂU ẤN ĐỘ (INDIAN RICE PUDDING)

THÀNH PHẦN

1 lít Anh sữa không có chất béo (sữa đã gạn kem hoặc sữa không béo)
1/4 chén gạo
3/4 chén đường
1/4 muỗng cà phê bột gia vị bạch đậu khấu
10 – 12 cọng nghệ tây được ngâm trong 2 muỗng cà phê sữa ấm
10 hạt hạnh nhân và 10 hạt hồ trăn (pistachios) để trang trí



HƯỚNG DẪN:

1. Đun sôi gạo trong nước cho tới khi chín nửa chừng.
2. **Nổ** Gạn nước ra khỏi nồi cơm và để nguội.
3. Đun sôi sữa.
4. Thêm gạo và khuấy kỹ.
5. Tiếp tục khuấy cho tới khi sôi lại, **nổ** để gạo dính dờ dờ đáy nồi.
6. Thêm đường và nghệ tây và nấu trong 5 – 7 phút.
7. Bắc ra khỏi bếp, để cho nguội và trang trí với hạt hạnh nhân và hạt hồ trăn **nghe** nhỏ.

BÔNG GẠO DÒN TÂM BƠ ĐẬU PHỘNG (PEANUT BUTTER RICE CRISPY TREAT)

THÀNH PHẦN

¼ chén bơ **thối vaät**
 5 chén thực quỳ (marshmallows) cỡ nhỏ
 5 chén cám gạo
 ½ chén mè, rang vàng
 ½ chén bơ đậu phộng
 hoặc đậu phộng rang



Đủ cho 4 phần ăn

HƯỚNG DẪN:

1. Đun chảy bơ **thối vaät** trong một chiếc chảo lớn, mở mức lửa nhỏ.
2. Thêm thực quỳ.
3. Đậy lại, khuấy liên tục cho tới khi tan.
4. Thêm bơ đậu phộng.
5. Bắc ra.
6. Thêm cám gạo, mè.
7. Khuấy thật đều.
8. Đổ vào trong âu hoặc khay nướng bánh.
9. Ấn hỗn hợp nóng xuống thật đều.
10. Để nguội.

SALÁT PHÓ MÁT TRỘN KHOAI LANG

THÀNH PHẦN

2 củ khoai lang lớn
 Đậu phộng nếu thích cho thêm
 Hạt hướng dương nếu thích cho thêm
 2 muỗng canh kem phó mát (cream che
 2 muỗng canh sốt mayonnaise
 Nước sốt: 3 muỗng canh dấm,
 2 muỗng canh đường. 3 muỗng canh dầu ôliu, hành xắt nhỏ
 và một chút muối, tiêu



Đủ cho 4 – 5 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Luộc khoai lang. Bóc vỏ, sau đó cắt thành những miếng nhỏ.
2. Nghiền nhỏ đậu phộng và hạt hướng dương.
3. Trộn kem phó mát và các thành phần làm nước sốt khác để pha chế nước sốt.
4. Trộn hạt hướng dương với đậu phộng và rắc lên trên khoai lang cùng với nước sốt.

NEM CUÓN KIỂU ĐẠI HÀN (KOREAN EGG ROLLS)

THÀNH PHẦN

2 quả trứng
3 miếng pho mát (loại dành cho bánh sandwich)
Cà rốt
Hành lá
Muối

Đủ cho 1 – 2 phần ăn.



HƯỚNG DẪN:

1. Đánh trứng thật kỹ và cho thêm một chút muối.
2. Rửa sạch cà rốt và hành lá, xắt nhỏ.
3. Thêm các thành phần từ số 2 với trứng trong số 1.
4. Lau chảo rán bằng dầu. Cho các thành phần trong số 3 vào chảo và đặt thêm các miếng pho mát lên trên cùng.
5. Khi pho mát bắt đầu tan, bắt đầu cuộn trứng.
6. Để trứng nguội, sau đó cắt thành từng miếng.

BÁNH PUDDING TRỨNG (EGG PUDDING)

THÀNH PHẦN

1 muỗng cà phê mật ong
1 ly sữa không béo (sữa đã gạn kem hoặc không có chất béo)
1 quả trứng lớn
Dầu nấu dạng xịt không dính
Kem đánh bông (whipping cream) (tùy chọn)



Đủ cho 2 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Hâm nóng trước lò lên 300 độ F.
2. Trộn mật ong và trứng, đánh kỹ. Thêm sữa và trộn thật kỹ. Đổ vào 2 ly bánh pudding đã phết mỡ.
3. Đổ một ly nước lạnh vào trong chảo nướng. Chuyển các ly bánh pudding vào trong chảo nướng.
4. Nướng ở nhiệt độ 300 độ F trong vòng 15 – 20 phút.
5. Có thể tùy ý trang trí với kem đánh bông.

SINH TỎ TRÁI CÂY (FRUIT SHAKE)



THÀNH PHẦN

- 1 / 2 chén trái cây, xắt miếng
- 1 / 2 ly sữa không béo (sữa đã gạn kem hoặc không có chất béo)
- 1 muỗng canh mật ong hoặc 1 muỗng cà phê đường
- 2 cốc đá lạnh

Đủ cho 1 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Xay tất cả các thành phần cho tới khi thật nhuyễn.
2. Dọn ăn lạnh với bánh qui lạt.

TRỨNG ÓP-LA CÀ CHUA (WIDE-AWAKE OMELET)

THÀNH PHẦN

- 1 trái cà chua xắt miếng
- 1 củ hành xắt miếng
- Muối và gia vị tùy chọn
- 3 – 4 quả trứng



Đủ cho 2 – 3 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Trong một chiếc chảo chiên, để nhiệt độ ở mức độ trung bình, chiên cà chua và hành trong 1 phút.
2. Thêm trứng và gia vị.
3. Dùng nĩa khuấy cho tới khi trứng đông lại.
4. Ăn cùng với bánh mì nướng giòn.

BÁNH SANDWICH ỐP-LA RAU (VEGETABLE OMELET SANDWICH)

THÀNH PHẦN

- 2 lát bánh mì
- 3 lát phó mát
- ¼ chén sữa
- 2 quả trứng
- ¼ chén rau đã nấu chín
- 1 muỗng canh dầu hoặc bơ



Đủ cho 1 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Nướng bánh mì trong lò nướng bánh mì.
2. Trong tô, dùng nĩa trộn lẫn các thành phần còn lại.
3. Để lửa trung bình, hâm nóng dầu hoặc bơ trong một chiếc chảo chiên. Nấu hỗn hợp trứng vào trong chảo. Dùng nĩa khuấy cho tới khi đông lại.
4. Đặt miếng bánh mì đã nướng giòn lên một chiếc đĩa. Dùng muỗng xúc phần trứng ốp-la đổ lên bánh mì. Đặt miếng bánh mì kia lên để tạo thành bánh sandwich.

CƠM ĐẬU LĂNG (LENTIL RICE)

THÀNH PHẦN

- 1 pound gạo hạt dài
- 7 ounce đậu lăng đỏ
- 2 ly nước sôi
- 1 muỗng canh muối
- 1 muỗng canh dầu ôliu



Đủ cho 3 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Rửa đậu lăng, để ráo nước và đặt riêng sang một bên cho tới khi cần.
2. Vo gạo, để ráo nước, sau đó đổ vào trong một chiếc chảo nấu cỡ trung bình và thêm đậu lăng.
3. Đổ nước sôi, dầu ôliu và muối vào hỗn hợp. Trộn sơ qua.
4. Đậy nắp nồi và đun **lồu** trong 10 phút. Sau 10 phút, đảo thật nhanh, sau đó đậy nắp lại và để **lồu** liu riu trong 10 phút nữa.
5. Tốt nhất là dọn ăn nóng cùng với sữa chua và salad.

RAGU ĐẬU (BEAN RAGU)

THÀNH PHẦN

- 1 lon cà chua nghiền cỡ 16 ounce
- 3 chén đậu rắng, đậu tây, và đậu lima
- 2 củ hành cỡ trung bình
- 1 muỗng cà phê ớt chili
- 1 củ tỏi tươi
- 2 chiếc lá bay leaves
- 2 củ khoai tây
- 2 củ cà rốt
- 1 chén đậu xanh (tùy chọn)
- ¼ chén dầu



Đủ cho 3 - 4 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Ngâm và đun đậu nhỏ lửa.
2. Trong một chiếc nồi khác, xào hành, tỏi và ớt với dầu.
3. Thêm khoai tây, cà rốt, cà chua và lá bay leaves.
4. Sau đó đổ tất cả vào trong nồi có đậu đã nấu chín vôùi nước.
5. Nêm muối, tiêu hoặc nước xuyt gà vừa ăn.

TRỨNG ÓP LA CÀ RỐT (CARROT OMELET)

THÀNH PHẦN

- 3 quả trứng
- 1 củ cà rốt cỡ trung bình
- ½ củ hành
- 2 muỗng canh đường
- 1 muỗng canh bơ
- Một chút muối, tiêu đen, dầu
- Nước sốt màu nâu: 3 muỗng canh bơ, 1/2 chén bột mì, 3 muỗng canh nước
- sốt cà chua ketchup, 1 ly nước, một chút muối, tiêu đen



Đủ cho 1 - 2 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Gọt cà rốt và xay nhuyễn
2. Đánh trứng sô qua
3. Trộn cà rốt, hành và thêm gia vị muối, tiêu đen
4. Đun tan bơ trong nồi, đổ hỗn hợp trong phần 3 và tạo thành hình trăng khuyết
5. Để pha chế nước sốt màu nâu, làm tan bơ trong nồi sau đó thêm bột mì, khi bột mì chuyển sang màu vàng thêm nước sốt cà chua ketchup vào nước và để sôi liu riu, nêm vôùi muối và tiêu đen

ĐẬU LĂNG VỚI NƯỚC CHANH (LENTILS WITH LEMON JUICE)

THÀNH PHẦN

- 1 1/2 pounds đậu đen (khoảng 3 chén)
- 2 củ khoai tây đã gọt vỏ, xắt nhỏ
- 2 muỗng canh bột mì
- 6 teùp tỏi đã nghiền nát
- 1 /4 chén rau ngò đã xắt nhỏ
- 1 /4 ly nước cốt chanh
- Một chút muối tiêu



Đủ cho 3 - 4 phần ăn

HƯỚNG DẪN:

1. Luộc đậu trong nồi nước sôi 15 phút. Thêm khoai tây và tiếp tục nấu cho tới khi đậu mềm.
2. Chiên tỏi, cần tây với một muỗng canh dầu ôliu cho tới khi hơi mềm.
3. Trộn bột mì với một chút nước. Hòa lẫn đậu lăng vào tỏi.
4. Nấu 30 phút với lửa trung bình. Trước khi dọn ăn, rưới thêm nước cốt chanh.

BÁNH KÉP LÀM BẰNG LÚA MÌ NGUYÊN HẠT (WHOLE-WHEAT PANCAKE)

THÀNH PHẦN

- 1 chén lúa mì nguyên hạt
- 1 muỗng canh bột nở
- 1 ly sữa có 2% chất béo
- 2 muỗng canh đường
- 1/16 muỗng cà phê muối
- 1 quả trứng lớn đã đánh bông
- Dầu nấu dạng xịt không dính



Đủ cho 6 phần ăn

HƯỚNG DẪN:

1. Trộn các thành phần khô trong một chiếc tô lớn.
2. Thêm sữa và trứng. Hỗn hợp trộn sẽ nở ra.
3. Xịt dầu nấu không dính vào chảo. Hâm nóng chảo.
4. Đổ hỗn hợp vào trong chảo nóng. Lật bánh khi bong bóng nổi hết bề mặt bánh ở phía trên.
5. Bày dâu tây tươi trên mặt bánh. Cũng có thể ăn với bơ và xi rô, đường, quế, hoặc mứt.

BÁNH SANDWICH CÁ THU NƯỚNG GIÒN (TOASTED TUNA SANDWICH)

THÀNH PHẦN

- 2 miếng bánh mì nguyên hạt nướng giòn
- 2 lát phô mát Mỹ, thái lát
- 2 lát cà chua, thái lát
- 4 muỗng canh cá thu lỏng có nước, để ráo nước



Đủ cho 1 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Hàm lò nướng cho tới 200 độ F trước khi nướng.
2. Sử dụng tất cả các thành phần để làm bánh sandwich. Cắt bánh sandwich thành hai phần theo đường chéo.
3. Nướng bánh sandwich ở nhiệt độ 200 độ F trong 10 phút hoặc cho tới khi phô mát tan.

ĐẬU NGỌT XÀO (SWEET PEAS STIR-FRY)



THÀNH PHẦN

- 2 chén đậu ngọt
- 10 chiếc mộc nhĩ, ngâm mềm trong nước
- 1 muỗng cà phê bột nước cốt xuyt gà
- 2 muỗng cà phê bột đao
- 1/4 pound thịt heo băm bông chín, nạc, xắt hạt lựu
- 1 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê rượu nấu ăn
- 1 muỗng cà phê dầu ngô

Đủ cho 4 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Cắt mộc nhĩ thành những miếng nhỏ cỡ bằng hạt đậu.
2. Đun nóng dầu ngô trong chảo.
3. Thêm đậu ngọt, băm bông xắt hạt lựu, mộc nhĩ xắt miếng và đảo liên tục.
4. Thêm dầu nấu, bột nước cốt xuyt gà, muối và đảo trong vòng 3 phút.
5. Thêm bột đao và trộn thật kỹ.

ĐẬU HŨ NƯỚNG CHẤM NƯỚC SỐT BƠ ĐẬU PHỘNG (PEANUT BUTTER SAUCE TOFU STEAK)

THÀNH PHẦN

- 1 khuôn đậu
- ¼ trái dưa chuột
- ¼ củ hành
- ½ củ khoai tây
- 2 trái cà chua cỡ nhỏ
- 1 muỗng canh bơ
- Một chút muối, tiêu đen

Nước sốt bơ đậu phộng: 2 muỗng canh bơ đậu phộng, 1 muỗng canh nước cốt chanh, 1 muỗng canh mù tạt, đường, 2 muỗng canh xì dầu

Đủ cho 2-3 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Thái Đậu Hũ thành những lát mỏng và rộng
2. Xắt nhỏ phần vỏ của trái dưa chuột đã gọt vỏ. Xắt hành và gọt khoai tây. Bỏ đôi hai trái cà chua nhỏ
3. Nướng đậu hũ, xắt nhỏ hành và khoai tây, phết bơ và thêm phần vỏ dưa chuột
4. Trộn tất cả các thành phần để pha nước sốt bơ đậu phộng
5. Bày đậu hũ cùng với hành, khoai tây nướng trên đĩa có rưới nước sốt



PAD THAI ĐẬU HŨ (TOFU PAD THAI)

THÀNH PHẦN

- 1 gói mì nui hoặc bánh phở
- 1 trái ớt xanh, xắt miếng
- 1 trái ớt đỏ, xắt miếng
- 1 củ hành, xắt hạt lựu
- 1 củ tỏi, xắt nhỏ
- ½ chén bơ đậu phộng
- 2 muỗng canh xì dầu
- ¼ chén sôôa hoặc nước
- 2 pound đậu hũ đã chiên vàng, xắt hạt lựu
- 2 muỗng dầu



Đủ cho 4 - 5 phần ăn.

HƯỚNG DẪN:

1. Nấu baùngh phở /mì nui theo hướng dẫn ghi trên bao gói.
2. Đổ dầu vào chảo không dính và hâm nóng.
3. Xào hành, tỏi và ớt trong khoảng 2 phút.
4. Thêm bơ đậu phộng, xì dầu, nước, và đậu hũ.
5. Cho mì hoặc baùngh phở vào xào.