Nấu Ăn Bằng Đậu!

Việc Bổ Sung Đậu vào Bữa Ăn của Bạn Rất Dễ Dàng và Ngon Miệng!

Hãy thực hiện theo ba bước dễ dàng này để nấu đậu khô:

1. **Chọn**: Trước khi ngâm đậu, hãy chọn kỹ và loại bỏ các hạt đậu bị hư, các hạt sạn nhỏ hoặc bụi bẩn.
2. **Xả**: Để loại bỏ bụi bẩn, hãy xả đậu bằng nước lạnh.
3. **Ngâm**: Hầu hết các loại đậu sẽ hút nước lại làm tăng kích thước khô của chúng gấp ba lần, do đó hãy nhớ bắt đầu bằng một chiếc nồi đủ lớn.

Chọn một trong các cách ngâm đậu sau đây:

Ngâm Nóng: Ngâm nóng là phương pháp tốt nhất để giảm trung tiện. Trong một chiếc nồi lớn, thêm vào 10 tách nước nóng cho mỗi cân Anh đậu khô; đun sôi và để sôi từ 2 đến 3 phút. Lấy ra, đậy nắp và để đến 4 giờ.

Ngâm Nhanh: Trong một chiếc nồi lớn, thêm vào 10 tách nước nóng cho mỗi cân Anh đậu khô; đun sôi và để sôi từ 2 đến 3 phút. Lấy ra, đậy nắp và để trong ít nhất 1 giờ.

Ngâm Qua Đêm: Đối với mỗi cân Anh đậu khô, thêm vào 10 tách nước lạnh và ngâm qua đêm trong ít nhất tám giờ.

4. **Nấu**: Để đậu ráo nước sau khi ngâm và xả. Dùng nước sạch đổ lên đậu. Hầm trong 1½ đến 2 giờ đến khi mềm.

Tôi CÓ THỂ làm!

Đậu đóng hộp giúp tiết kiệm thời gian khi chuẩn bị các món đậu. Thay thế các loại đậu đóng hộp trong công thức nấu ăn cần có đậu khô đã nấu chín hoặc sử dụng trong các món không cần nấu, chẳng hạn như món nhúng và rau trộn.

Để sử dụng đậu đóng hộp:

- Để ráo đậu trong một cái rá hoặc rổ.
- Xả bằng nước lạnh để loại bỏ chất lỏng đóng gói và muối thừa.
- Thêm vào công thức nấu ăn lúc gần nấu xong để tránh bị nhão.

Mẹo Nấu Ăn:

- Tránh đậu bị vỡ ra hoặc nhão bằng cách nấu nhỏ lửa và khuấy thật ít.
- Nếm đậu thường xuyên để có độ mềm mong muốn.
- Thêm một chút hương vị. Thêm vào hành, tỏi, tiêu sắt nhỏ, cà rốt hoặc cần tây cắt lát, cà chua cắt lát hoặc thịt đã nấu trong khi nấu.

  Thêm vào các loại thức ăn có acid, chẳng hạn như cà chua, nước chanh, giấm hoặc sốt cuối cùng. Chúng sẽ làm chậm quá trình nấu chín và làm mềm đậu.
- Tiết kiệm thời gian bằng cách nấu đậu khô trước và bảo quản trong tủ đông. Đông lạnh đậu đã nấu chín với lượng một đến hai tách đến sáu tháng. Trước khi đông lạnh, hãy phủ lên đậu đã nấu bằng nước nấu hoặc nước để tủ đông không bị cháy.

  Để rã đông đậu:
  - Rã đông trong lò vi ba, hoặc
  - Đặt chúng vào tủ lạnh qua đêm, hoặc
  - Đặt chúng vào một nồi nước ẤM trong một giờ. Sử dụng trong bất kỳ công thức nấu ăn nào cần đậu đã nấu chín, hoặc
  - Bỏ đậu đông lạnh trực tiếp vào một nồi súp. Chúng sẽ rã đông và chín ngay cùng với các thành phần khác.

DHSS là hãng sở không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp mà không phân biệt đối xử.

Hãy Ăn Đậu để Có Sức Khỏe Tốt Hơn

- Đậu cung cấp nhiều protein hơn so với chi phí của bạn so với các loại thức ăn khác. Một tách đậu sẽ cung cấp nhiều hơn một phần ba nhu cầu protein hàng ngày của bạn.
- Đậu:
  - có hàm lượng chất béo và muối tự nhiên thấp, không có cholesterol
  - giàu chất xơ và các carbohydrate phức
  - có nhiều loại vitamin và khoáng chất, kể cả B, E, folate, calcium, potassium và sắt.
- Một tách đậu có khoảng 230 clorie và cung cấp một nửa nhu cầu sắt hàng ngày của phụ nữ.

Đậu và Rau Trộn Mì

Nếu bạn không có sẵn rau củ tươi, hãy sử dụng rau củ đông lạnh đã rã đông thay thế. Hãy thử dùng các loại đậu, đậu xanh, cà rốt, bông cải hoặc rau củ trộn.

Thành phần
1 cân Anh mì, đã nấu
2 tách đậu đã nấu hoặc đóng hộp, đã xả và để ráo
2 tách rau củ chưa chế biến hỗn hợp, đã rửa và cắt nhỏ
(chẳng hạn như tiêu hoặc ớt, bí xanh nhỏ, bông cải, bắp cải, xúp lơ, cà rốt, cần tây, hành, dưa leo)
½ tách dầu oliv đen hoặc xanh (không bắt buộc)

Lớp phủ:
Sử dụng lớp phủ rau trộn bạn thích hoặc tự làm bằng:
½ tách mayonnaise
½ tách kem chua hoặc sữa chua có hàm lượng chất béo thấp
2 Muỗng canh mù tạc Dijon
1 Muỗng canh nước chanh hoặc giấm
½ muỗng canh rau thơm để có vị ngon (chẳng hạn như thì là, húng quế hoặc bạc hà)

1. Nấu mì bằng nước sôi, theo hướng dẫn trên bao bì. Không nấu chín quá.
2. Để ráo nước và xả bằng nước lạnh. Để cho thật ráo.
3. Bỏ rau củ chưa chế biến đã chuẩn bị vào một cái tô lớn. Thêm vào một nửa mì đã nấu. Trộn nhẹ. Thêm vào phần mì còn lại, đậu và dầu oliv. Khuấy nhẹ.
4. Trộn tất cả các thành phần làm lớp phủ trong một cái tô nhỏ. Rót lên rau trộn và khuấy nhẹ để trộn kỹ.

Làm thành 8 phần ăn

Công thức nấu ăn trích từ Connecticut Cooperative Extension System

Tài liệu trích từ Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington (Washington State WIC Nutrition Program), The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes (Sách Hướng Dẫn Nấu Món Đậu Ngon và Đẹp Mắt)

Missouri WIC
Missouri Department of Health and Senior Services dhss

Có thể lấy ấn phẩm này dưới các dạng thay thế khác cho những người khuyết tật. Xin liên lạc với Sở Y Tế và Dịch Vụ Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri tại số 573-751-6204.
Số điện thoại dành cho các cư dân khiếm thính và khiếm thanh 1-800-735-2966. TIẾNG NÓI 1-800-735-2466.

#1272 Vietnamese (09/09)