

Cháo

Tác Giả: Viát Hái Los Angeles
Thứ Năm, 15 Tháng 7 Năm 2010 08:01

Tác giả Nhá Quang qua bài viát "Nháng giai thoái vá cháo trong kinh Phát", bài cho tháy lách sá cáa món cháo đã có tá lâu lá má rái, nhát là đái vái ngá i Á châu.

"Nói đán viác thành đáo cáa Đác Phát là phái nói đán mát chi tiát nhá nháng vô cùng quan trọng. Đó là bát cháo sáa đã giúp sác cho Ngài tu táp đát thành chánh quá. Trong buái sáng trác ngày Thành đáo, lúc Bát ngái đái gác cây Bá đá bên bá sông Neranjarà, mát phá ná tên Sujata đã dâng đán Ngài bát cháo sáa mà nàng đã tá tay ná u láy.

Sau khi thá xong báa ăn có nhiáu chát dinh dáng áy, Đác Phát nhán đái luôn suát báy tuán nhát. Có lá nhá bát cháo Sujata mà cháo đã trá thành mát món ăn quan trọng tháng đác Đác Thá Tôn nhác đán trong kinh đán. Theo Tráng Bá Kinh (kinh sá 17) có tám ván bán ngàn loái cháo sáa.

Cháo đáu há ky nám chayá



Cháo là hình thác cáa cám náu loãng, là thác phám thông dáng cáa trá em hoác ngá i già, ngá i bánh...

Tác ngá Viát Nam có nhác nhiáu đán cháo: ăn mát bát cháo cháy ba quáng đáng, ăn cháo đá

Cháo

Tác Giả: Vĩt H i Los Angeles
Thứ Năm, 15 Tháng 7 Năm 2010 08:01

g o cho vay, ăn cháo đá bát, tỉn trao cháo múc, b a rau b a cháo, c m hàng cháo ch , m n đ u heo n u cháo v.v... nh ng đây ch là nh ng câu nói ví von không chuyên ch đ c nh ng l i ích th c tỉn c a cháo.

V i cái nhìn siêu vĩ t c a b c Đ o s , Đ c Ph t đã nh n ra năm l i ích c a cháo là: tr đỏi, tr khát, đ u hòa phong, làm s ch bàng quang (và huy t qu n) và tiêu hóa các đ ăn s ng còn l i. Năm đ u này đã đ c Ngai nói đ n trong Tăng Chi B Kinh (ch ng 5, ph n Cháo). Có l ch Tăng chùa Thi u Lâm t i Trung Hoa cũng thông hi u nh ng l i ích này nên đã s đ ng cháo trong th c đ n hàng ngày: Thi u Lâm s Tăng ngày ba b a; Bu i sáng th ng cháo đ c hai bát đ y; và bu i tr a thì cháo loãng v i bánh b t..."

B t đ u t nh p đ trên tôi xin vĩ t v món cháo, món ăn tuy đ n gi n nh ng g n li n v i đ i s ng con ng i. Mu n cho món cháo ngon thì ph i bi t cách n u. Theo tài li u t net v 6 chiêu th c n u cháo ngon đ c h ng đ n nh sau đây:

1. Chiêu th nh t: Ngâm g o.

Nên ngâm g o b ng n c l nh tr c khi n u cháo kho ng n a gi đ cho h t g o n ra. Làm nh v y s có l i:

- 1/ Tĩt ki m th i gian;
- 2/ Khi qu y nó s thu n v m t chi u;
- 3/ Cháo s th m và đ o.

2. Chiêu th nhì: N u cháo b ng n c sôi.

Thông th ng, ng i ta hay dùng n c l nh đ n u cháo, nh ng v i nh ng tay nhà ngh th thĩt, h đ u dùng n c nóng đ n u, T i sao ?

Tôi tin ch c b n đã t ng b dính n i vì dùng n c l nh đ n u cháo, ph i không?

N u b n dùng n c sôi đ n u thì b n s không b hi n t ng y, mà còn tĩt ki m th i gian h n n u b ng n c l nh.

3. Chiêu th ba: Canh L a

Tr c tiên v n l a l n đ n u cho sôi, r i v n l a nh .. n u kho ng 30 phút. Ch xem th ng s chuy n đ i l a to hay nh . Nh v n đúng l a thì cháo m i th m ngon.

4. Chiêu th t: Qu y đ u

Cháo

Tác Giả: Việt H&i Los Angeles

Thứ Năm, 15 Tháng 7 Năm 2010 08:01

Vì s& cháo b& dính n&i, chúng ta th&ng qu&y n&i cháo. Bây gi& dùng n&c nóng n&u cháo thì không còn lo chuy&n dính n&i n&a thì t&i sao chúng ta v&n ph&i qu&y đ&u ? Thì ra qu&y n&i cháo là m&c đích cho nó keo l&i, t&ng h&t g&o trông th&t no tròn và đ&o.

▣ K& thu&t qu&y:

Lúc đ& g&o vào n&c sôi ph&i qu&y vài vòng r&i đ&y n&p n&i, cho đ&n khi chuy&n l&a nh& n&u kho&ng 20 phút b&t đ&u qu&y liên t&c không ng&ng kho&ng 10 phút và th&y s&t l&i thì m&i ng&ng.

5. Chiêu th& năm: Nh& đ&u olive (hay grapeseed)

Tài li&u nguyên th&y đ& ngh& dùng đ&u salad, nh&ng tôi xin đ&i b&ng đ&u olive hay grapeseed. N&u cháo mà cho đ&u ? đúng v&y ! Sau khi v&n l&a nh& kho&ng 10 phút thì nh& vào m&t ít đ&u salad, b&n s& phát hi&n ch&ng nh&ng nhìn th&y cháo bóng láng mà khi ăn vào mi&ng nó tr&n h&n.

6. Chiêu cu&i: Cháo và v&t li&u chia riêng ra n&u.

Đa s& ng&oi ta n&u cháo th&ng có thói quen cho t&t c& th&t, cá, rau củ i vào n&u chung m&t n&i. Ti&m cháo chuyên nghi&p thì không làm v&y. Cháo là cháo, v&t li&u là v&t li&u, nên chia ra, ph&n nào n&u thì n&u, ph&n nào lu&c thì lu&c, củ i cùng b& chung vào cũng ch& n&u không quá 10 phút.

N&u cháo nh& v&y m&i không s& b& v&n đ&c, nh&t là th&t và h&i s&n nên n&u riêng v&i cháo. Xem ph&n đ&oi đây.

Cháo gà b&ch qu& h&t sen

Cháo

Tác Giả: Viãt Häi Los Angeles
Thứ Năm, 15 Tháng 7 Năm 2010 08:01



Cháo

Tác Giả: Viãt Häi Los Angeles
Thứ Năm, 15 Tháng 7 Năm 2010 08:01



Cháo cá hồi (cá hồi nướng) là món cháo trắng nấu nhừ, ăn kèm với cá hồi nướng thơm ngon và hành lá cắt nhỏ. Món này rất dễ ăn và bổ dưỡng, đặc biệt là cho người bệnh hoặc người yếu.