

## Sữa đậu nành và các món ăn bổ dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#223;u t&#223;m  
Th&#7913; T&#432;:, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 12:59

---

“Th&#223;i ti&#223;t n&#223;ng n&#223;n ăn đ&#223;u đ&#223; làm mát c&#223; th&#223;” là l&#223;i khuy&#223;n c&#223;a ng&#223;i x&#223;a. Tuy nhi&#223;n, đa ph&#223;n chúng ta đ&#223;u xem s&#223;a đ&#223;u nành là m&#223;t th&#223; đ&#223;u ng&#223; hay đ&#223;u ph&#223;.

Th&#223;c ra, s&#223;a đ&#223;u nành cho vào nhi&#223;u món ăn.



### 1. Sữa đậu nành nấu cơm

L&#223;y đ&#223;u vàng xay thành n&#223;nc, b&#223; bã, dùng n&#223;nc đ&#223;u nành đó thay th&#223; n&#223;nc l&#223;nh cho vào n&#223;i c&#223;m đ&#223;i n&#223;u lên cùng g&#223;o. Mùi v&#223; th&#223;m nh&#223;, c&#223;m v&#223;a mi&#223;ng, có th&#223; phát huy đ&#223;u c&#223; h&#223;t tác đ&#223;ng h&#223; tr&#223; dinh d&#223;ng c&#223;a đ&#223;u và g&#223;o. Mùa hè ăn ki&#223;u c&#223;m này r&#223;t mát m&#223;, b&#223; d&#223;ng và m&#223;nh kh&#223;e.

## Sữa đậu nành và các món ăn bổ dưỡng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t&m  
Th&#7913; T&#432;,, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 12:59

---

### 2. Cháo sữa đậu nành

Nếu sữa đậu nành có thể nấu thành cơm thì chắc chắn có thể nấu thành cháo. Lấy phần cơm nguội còn thừa lại trong nồi, thêm vào một lượng nước thích hợp nấu thành cháo, sau đó cho vào một ít sữa đậu nành tiếp tục nấu thêm một vài phút nữa và lấy ra ăn là được.

Nếu không muốn lãng phí bã đậu thì cũng có thể cho vào nấu cùng. Cháo sữa đậu nành có hương vị thanh mát của đậu nành và vị ngon mềm của gạo. Cháo này có thể dùng cho bữa sáng hoặc làm món ăn tối trước khi đi ngủ.

### 3. Bánh sữa đậu nành

Thêm vào một ít bã đậu nành đã xay vào trong bột mì đã hòa cùng với nước, sau đó cho vào một chút trứng gà và một ít hành lá để cho đẹp, sau đó bắc chảo rán lên thành bánh mì sữa đậu nành. Chất xơ trong bã sữa đậu nành có chứa đường tinh bột, isoflavor và khoáng chất đặc biệt đối với sức khỏe toàn diện, mùi vị rất thơm ngon. Chú ý bã đậu nành khá rời nhau vì vậy bột mì không nên quá loãng.

### 4. Súp sữa đậu nành trứng

Dùng sữa đậu nành thay thế nước để nấu súp trứng sữa đậu nành, thời gian là trứng gà 1 phần, sữa đậu nành 2-3 phần. Thêm vào các gia vị khác như muối, hạt tiêu, hạt nêm để thịt gà, đậu thơm và một chút rau, ngoài ra có thể thêm vào nhân tôm, nấm hương, hành hoa và rau mùi.

Mùa hè chúng ta nên ăn nhiều đậu, có thể bổ sung những loại vitamin B và các nguyên tố kali, Magie... bổ sung đi qua mồ hôi, vậy có thể thêm protein, đây là cách tốt nhất để dành cho dinh dưỡng và một vị thơm ngon.

### Lưu ý giá trị dinh dưỡng

Sữa đậu nành thơm mát bổ tim, có vị ngọt, có tác dụng tẩy trừ nóng bầm máu. Táo đỏ là “thánh phẩm” bổ khí dưỡng máu, đường thì lại là vật phẩm có giá trị dinh dưỡng rất cao, chắc chắn đừng táo đỏ không cần phải mua các vật phẩm đắt tiền khác để bói bói, nếu dùng táo đỏ đúng cách còn có tác dụng dưỡng sinh bổ máu và sức khỏe.

Ngoài ra, táo đỏ có thể nâng cao sức đề kháng cho cơ thể, có thể thúc đẩy tế bào bạch cầu sinh thành, giảm cholesterol huyết thanh, nâng cao protein huyết thanh, bổ máu gan, trong táo đỏ còn hàm chứa tế bào kháng khuẩn, có thể làm cho tế bào ung thư chuyển hóa thành tế bào thông thường.

## Sa đ u nành và các món ănh b đ òng

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m

Th&#7913; T&#432;, 14 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 12:59

---