

MỤC LỤC

- 2 Những người bạn trong cuốn sách này
- 4 Trước khi bắt tay vào nấu nướng
- 6 Những dụng cụ cơ bản cần chuẩn bị
- 8 Các gia vị nấu ăn cơ bản
- 9 Những điều cơ bản về nấu ăn
- 10 Dùng dao đúng cách
- 11 Những điều cơ bản về thái rau củ
- 14 *Món Âu • Bữa sáng* Bánh mì chiên kiểu Pháp
- 16 *Món Nhật • Bữa sáng* Trứng cuộn
- 18 *Món ăn nhân ngày Lễ hội Búp bê* Temari-zushi/
Nhiều loại temari-zushi
- 22 *Đi dã ngoại • Hộp cơm trưa* Sandwich giảm bóng
phô mai và sandwich trứng
- 24 *Món ngon nhân Ngày của Mẹ* Bánh thịt xay nướng
- 26 *Món ngon nhân Ngày của Cha* Các món nhậu
- 28 *Món ngon cho ngày Thất tịch* Mì somen ngày
Thất tịch
- 30 *Món ăn dịp nghỉ hè* Cà ri gà
- 32 *Món ngon cho tiệc sinh nhật* Pizza ngô và xúc xích
- 32 *Món ngon dành tặng ông bà* Cơm trộn nấm và
trứng chén hấp
- 36 *Cơm ngày mùa đông lạnh giá* Mì nui tôm bò lò xốt
phô mai
- 38 *Món ngon cho ngày nghỉ* Mì soba xào và trứng ốp la
- 40 *Tiệc Giáng sinh* Gà nướng
- 42 *Món ngon cho ngày đầu năm* Osechi và
canh hầm Ozoni
- 44 Cùng thái chả cá trang trí nào!
- 45 Cách nấu cơm thật ngon
- 46 Canh miso đậu phụ và táo biển
- 47 Cùng nấu nước dùng dashi nào!

NHỮNG NGƯỜI BẠN TRONG CUỐN SÁCH NÀY



Bạn thỏ Machen:
luôn quan tâm đến mọi người
và rất lãng mạn.



Chú cáo Kett:
luôn làm việc
chăm chỉ và
đáng tin cậy.



Gấu Bắc cực Jimny:
dễ mềm lòng và nhẹ nhàng,
điềm tĩnh. Bạn tốt của hai anh em
Pinguino và Punguino.

Ông dê Bohee:
là một trường lão
đáng tin cậy, luôn
xuất hiện vào những
lúc quan trọng nhất.



Bé gấu mèo Meaverly:
ưa sạch sẽ và
rất nghiêm túc.



Mẹ gấu mèo Seaverly:
thích việc chuẩn bị và
dọn dẹp. Là bạn tốt
của chú cáo Kett.



Ba anh em nhà nhím:
Chiquita mũi đỏ luôn nghiêm túc,
Nikita mũi xanh thì ham ăn,
còn Kokita mũi đen lại ham vui.

Bạn sóc Pone:
là một cô bé
hết sức tò mò và
ngịch ngợm.



Chuột Rattina và các bạn:
luôn vội vàng hấp tấp và
thích trêu chọc mọi người.

Pinguino và Punguino:
cặp anh em chim cánh
cụt song sinh thích
phiêu lưu và những thứ
đóng băng.



Bố gấu Tergen:
tính cách hấp tấp
nhưng cũng rất
dịu dàng.



Bạn gấu nhỏ Bark:
thích phụ giúp bố!

Trước khi bắt tay vào nấu nướng

1 **Chỉnh trang quần áo tóc tai, dọn sạch khu vực nấu nướng**

Điều quan trọng nhất khi nấu ăn là phải giữ sạch sẽ. Em hãy rửa tay, đeo tạp dề và buộc tóc gọn gàng để tóc không rơi vào thức ăn. Ngoài ra cũng cần dọn dẹp nhà bếp để dễ dàng thao tác. Chỉ cần chừa ra một khoảng trống đặt các dụng cụ và nguyên liệu, quy trình nấu nướng sẽ diễn ra suôn sẻ, giảm bớt số lần thất bại.



2 **Đọc kĩ một lượt cách chế biến trước khi bắt đầu**

Nếu chỉ chăm chăm bắt tay vào làm ngay và đọc qua loa cách chế biến thì nhiều khả năng em sẽ vô tình bỏ qua bước nào đó.

Trước khi bắt đầu, hãy đọc một lượt hướng dẫn từ đầu đến cuối, sau đó xác nhận lại từng bước cần làm rồi mới bắt đầu. Làm việc không có kế hoạch sẽ dễ bị thất bại!



3 **Đảm bảo chuẩn bị đầy đủ dụng cụ và nguyên liệu**

Hãy chuẩn bị sẵn tất cả các dụng cụ và nguyên liệu trước khi bắt đầu. Để tránh những tình huống gây luống cuống khi phát hiện ra thiếu đồ trong lúc đang chế biến, em cần kiểm tra kĩ lại lần nữa. Ngoài ra, hãy đặt tất cả những dụng cụ cần thiết ở khu vực nấu nướng và sắp xếp chúng sao cho có thể sử dụng ngay khi cần.



4 **Cẩn thận khi nấu ăn dùng lửa**

Em cần chú ý khi nấu ăn dùng lửa. Trước khi em quen với việc nấu nướng thì cần có một người lớn ở bên trong suốt quá trình. Đảm bảo không đặt đồ vật quá gần bếp ga và chuẩn bị lót nồi, bao tay nhấc nồi để tránh bị bỏng.



Em càng tập luyện thật nhiều thì sẽ càng nấu ăn ngon hơn!

Dù không thành công trong lần đầu thử sức cũng không sao cả. Ngay cả các bà mẹ và đầu bếp ở tiệm cơm cũng phải thất bại nhiều lần mới nấu được những món ăn thật ngon. Điều quan trọng nhất là nấu nướng với mong muốn đem lại niềm vui cho gia đình thân yêu.

Chắc chắn em sẽ nấu được những món ăn ngon miệng.

Những dụng cụ cơ bản cần chuẩn bị

Sau đây là những dụng cụ cơ bản sẽ được sử dụng khi chế biến các món ăn trong cuốn sách này. Nếu không có những vật dụng tương tự, em hoàn toàn có thể sử dụng sáng tạo những đồ vật có sẵn quanh mình.



DAO LÀM BẾP

Một con dao vụn năng với lưỡi dao dài khoảng 20 cm sẽ vô cùng tiện lợi. Nếu tay em còn nhỏ, chưa quen cầm dao thì có thể sử dụng dao gọt hoa quả loại nhỏ.

THỚT

Phải đặt nguyên liệu lên trên thớt rồi mới cắt hoặc thái. Em nhớ phải rửa thớt thật sạch rồi lau hoặc hong khô để tránh vi khuẩn sinh sôi nhé.



THÌA ĐONG

Nếu trong bảng nguyên liệu ghi "1 thìa canh X" hoặc "1 thìa cà phê X" thì chúng mình sẽ sử dụng thìa đong để đong đếm. Thìa canh là 15 ml, thìa cà phê là 5 ml.



ĐO BẰNG THÌA ĐONG

Dùng thìa đong mức đầy nguyên liệu, rồi dùng cân một chiếc thìa đong khác hoặc vật gì đó tương tự, trượt ngang qua miệng thìa đong để gạt bớt nguyên liệu thừa.



NẠO

Dụng cụ để gọt vỏ củ quả như cà rốt, củ cải hoặc khoai tây. Nếu không có nạo, em có thể gọt bằng dao.



CỐC ĐONG

Nếu trong bảng nguyên liệu ghi "X mi-li-lít (ml)" thì chúng mình sẽ sử dụng cốc đong để đong đếm. 1 cốc đong tương đương với 200 ml.

CÂN

Có những loại cân như cân đĩa hoặc cân điện tử. Cân điện tử có độ chính xác cao hơn sẽ thích hợp để cân nguyên liệu làm bánh kẹo, còn khi nấu ăn thông thường thì em có thể sử dụng tùy theo sở thích.



BÁT

Nên chuẩn bị sẵn bát to và nhỏ để phù hợp với lượng nhiều - ít của nguyên liệu.



Đũa DÀI

Đũa dùng trong nấu ăn với chiều dài khoảng 30 cm. Dùng để trộn hoặc đảo tơi nguyên liệu.

CHAO

Nên sắm một cái chao có tay cầm (bên trái) để chắt nước vo gạo, chắt nước luộc rau, hoặc để lọc các chất lỏng khác. Cái sàng (bên phải) giúp rài nguyên liệu ra để dằm hơn nên cũng rất tiện lợi.



XÈNG NẤU ĂN

Dùng trong các món xào. Em nên sử dụng xèng gỗ hoặc xèng silicon chịu nhiệt.



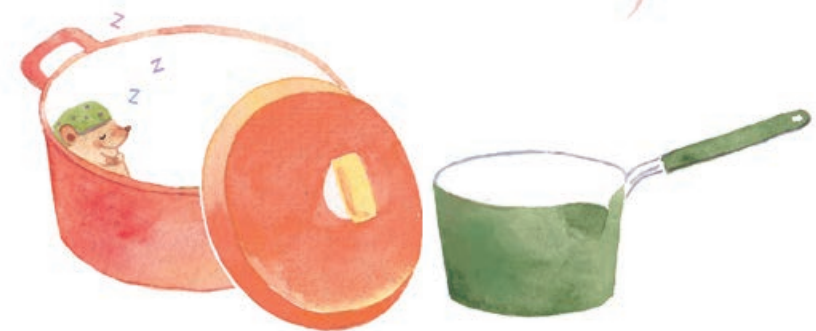
MUÔI

Dùng để múc canh xúp miso hoặc cà ri.



NỒI

Dùng để luộc hoặc hầm. Em có thể chuẩn bị nồi nhỏ (đường kính khoảng 15 cm) và nồi to (đường kính khoảng 24 cm) để chia ra sử dụng tùy theo phân lượng của món ăn muốn nấu.



CHẢO RÁN

Có loại chảo rán được gia công chống dính bề mặt hoặc chảo gang. Lượng dầu trong các công thức là mức tiêu chuẩn khi sử dụng chảo chống dính, còn nếu sử dụng chảo gang thì cần tăng lượng dầu lên một chút.