

Hãy quý trọng thực phẩm còn dư

Các công thức chế biến sáng tạo từ các nền văn hóa khác nhau

Chương trình yêu thực phẩm ghét lãng phí của Hội Đồng Đa Sắc Tộc chào mừng sự đa dạng về thực phẩm và văn hóa ở NSW

Vietnamese



The Ethnic Communities' Council Love Food Hate Waste project celebrates the diversity of food and cultures in NSW

This project was supported by the Environmental Trust as part of the NSW EPA's Waste Less, Recycle More initiative, funded from the waste levy.

Apple Cake

BÁNH TÁO

Hãy dùng hết các quả táo củ cho món bánh này. Thật tuyệt cho một buổi đi chơi

6 quả táo Granny Smith (bỏ lõi và cắt lát, sau đó ngâm vào nước muối nhạt)
525g đường caster
255g bơ (nhiệt độ phòng)
225ml sữa bơ
375g bột mì
2 thìa canh bột nướng
6 quả trứng (nhiệt độ phòng)
1,5 thìa cà phê tinh chất vani
3 thìa canh đường (rắc lên trên miếng táo xắt lát)

Đánh mịn hỗn hợp bơ và đường caster bằng máy trộn. Cho trứng (từng cái một) vào hỗn hợp và đánh đều.

Thêm sữa bơ và tinh chất vani vào hỗn hợp và trộn đều

Sàng hỗn hợp bột nướng và bột mì ba lần. Trộn hỗn hợp khô (bột nướng và bột mì) vào hỗn hợp ướt và trộn đều bằng dao trộn

Rót hỗn hợp bánh vào khay nướng bánh vuông đã được lót một lớp mỡ hay (có giấy nướng), xếp lát táo lên trên hỗn hợp bánh và rắc đường lên trên táo.

Nướng bánh ở lò nóng sẵn khoảng 180 độ trong khoảng 1 giờ hoặc cho đến khi thấy bánh chín và chuyển sang màu vàng nâu.

Ăn nóng với kem (tùy thích)

Recipe supplied by Mrs Kwok, resident of The Hills Shire



Chicken Quiche

MÓN GÀ KHOÁI KHẦU

Hữu ích cho thức ăn dư sau buổi tiệc. Có thể thay thịt gà bằng gà tây hay thịt giảm bông

Gà đã chế biến hoặc dăm bông (thái hạt lựu) còn thừa – khoảng hai tách

- 1 củ hành vừa, thái lát
- 1 quả ớt bị đỏ, xắt hạt lựu
- 1 quả ớt bị xanh, xắt hạt lựu
- ½ tách nấm rơm, thái lát
- 1 thìa canh bơ
- 1 tờ shortcrust pastry
- 2 quả trứng
- 2/3 tách kem hoặc sữa
- 1 tách phô mát tươi
- ¼ thìa cà phê rau kinh giới
- Ít muối
- Ít hạt tiêu

Cắt tờ shortcrust pastry thành vòng tròn và lót dưới đáy. Dùng nĩa đâm qua và để trong 15 phút

Nướng 10 phút trong lò nướng nhiệt độ nhỏ

Cho gà và rau vào vỏ bánh

Phi hành, tiêu, và nấm với bơ cho đến khi chúng mềm

Đánh hỗn hợp trứng, phô mát, kem (hoặc sữa) rau mùi, gia vị trộn đều với nhau. Cho hành và nấm đã phi thơm và cho vào gà và rau

Nướng lửa nhỏ trong khoảng 30 phút hoặc cho đến khi vỏ bánh chín và phía trên chuyển sang màu vàng

Ăn kèm xà lách.

Recipe supplied by Mrs Chow, resident of The Hills Shire



Citrus Almond Cake

BÁNH HẠNH NHÂN CAM

Công thức này áp dụng cho các loại hoa quả có vỏ. Bạn có thể chuẩn bị và làm bột trái cây trước

KHÔ

Bột hạnh nhân 250g

Đường caster 200g

Bột nướng 1 thìa cà phê

Muối

ƯỚT

Quả cam, quýt: 450g

Trứng: 6 quả

Tinh chất vani: 1 thìa cà phê

Tùy chọn:

Đinh hương

Rửa trái cây và cho nước lạnh vào nồi. Cho ít đinh hương vào (nếu có). Đun sôi rồi đun nhỏ lửa trong khoảng từ 30 phút đến 2 giờ. Chắt bỏ nước. Có thể cho vào tủ lạnh bảo quản nếu chuẩn bị trước.

Cho cam vào máy xay sinh tố hoặc xay nhuyễn thành bột. Trộn đều với trứng. Cho thêm một ít vani.

Trộn đều nguyên liệu khô với nhau. Đồng thời trộn vào bột cam.

Nướng với nhiệt độ 180 độ C trong vòng 45 phút hoặc nướng cho đến khi bánh chín. Bọc giấy bạc lên trên bánh nếu đầu bánh bị nhuộm đen. Bạn cũng có thể trang trí bằng lá đinh hương.



Recipe shared at the Love Food Hate Waste workshop with the Chinese Leisure Learning Centre, Eastwood

Fried Cumin (Spice) Bread

BÁNH MÌ CHIÊN THÌ LÀ

4 lát bánh mì (có thể dùng bánh mì củ vài ba ngày), xắt hạt lựu.

1 củ hành tây, thái nhỏ;

2 thìa canh dầu, ½ thìa cà phê tiêu bột, 1 thìa cà phê bột thì là, ½ thìa cà phê bột ớt (tùy thích), 1 thìa cà phê dầu mè;

Đun nóng dầu trong chảo tới khoảng 70%, trộn sả tể củ hành, ớt bột, thì là, tiêu bột, dầu mè với bánh mì, chiên giòn.

Recipe supplied by Helen, Love Food Hate Waste workshop participant



Indonesian Vegetable Curry

MÓN CÀ RI RAU CỦ CỦA NGƯỜI Indonesia

Hãy thêm hương vị Nam Dương vào bữa ăn của bạn khi bạn có một ít đậu, củ và lá rau còn dư lại để làm món ăn này.

- 1 củ hành tây
- 3 tép tỏi
- 5 quả ớt đỏ và 5 quả ớt xanh
- 1 hoặc 2 thìa canh tôm khô
- 1 thìa canh nước xốt sambal balacan (tùy chọn)
- 1 thìa canh đường thốt nốt Indonesia
- 2 hoặc 3 lát riềng
- 3 lá nguyệt quế
- 1 hộp nước cốt dừa
- Các loại rau củ khác nhau, 3 – 4 loại như: cà rốt, choko, bắp cải trắng, đậu xanh, đậu đũa, cà tím và đậu phụ (tùy chọn)

Thái lát hành tây, tỏi, ớt đỏ, ớt xanh và cho vào trong nồi nước xốt sambal balacan, tôm khô, đường thốt nốt, riềng, và lá nguyệt quế đun cho đến khi sôi
Cho tiêu, muối vào và thêm nước cốt dừa. Quấy đều hỗn hợp trên và đun sôi
Cho các loại rau củ xắt nhỏ vào đun sôi và tắt bếp
Ăn cùng với cơm và bánh phồng tôm

Recipe created by Linda, resident of The Hills Shire



Lebanese Potatoes with Fattoush

BÁNH MÌ VÀ KHOAI TÂY CỦA NGƯỜI LI-BÃNG

Bạn có thể luộc và cất vào tủ lạnh đối với những củ khoai tây đã để quá lâu. Công thức này tuy đơn giản nhưng lại rất ngon sẽ giúp bạn tận dụng những củ khoai tây luộc cũng như bánh mì và rau củ còn thừa.

Khoai tây luộc	4-8 củ
Hành	1 củ
Quả óc chó	Vừa đủ

Đối với fattoush (salad bánh mì):

Trộn hỗn hợp cà chua, dưa chuột, củ cải, rau diếp và các loại rau còn thừa khác, các loại thảo mộc trong vườn (ví dụ rau mùi tây, hành tươi, bạc hà)

Bánh mì Một mẫu

Cách làm: Đập dập 2 tép tỏi hoặc 1 củ hành tây thái lát

Nước chanh ép	1/80ml
Dầu oliu virgin	1/80ml
Nước lựu ép	1/80ml

Luộc 4-8 củ khoai tây đã gọt vỏ, có thể bảo quản trong tủ lạnh vài ngày.

Cho khoai tây vào tô to hoặc các dụng cụ phù hợp.

Cho thêm hành tây thái lát, nêm gia vị cho vừa (muối, tiêu). Đập dập một lượng óc chó và cho vào hỗn hợp trộn đều và thưởng thức. Ăn với salad nếu thích.

Đối với fattoush, rửa và thái lát các loại rau củ còn thừa. Cho thêm các loại rau gia vị vào trộn đều.

Sử dụng bánh mì rán, nướng, ... để trang trí



Recipe supplied by Zamira, Love Food Hate Waste workshop participant

Lettuce Parcels (San Choy Bau)

THỊT LỢN XÀO VÀ XÀ LÁCH

Bạn có thể không cần nấu cơm nếu bạn chỉ muốn ăn nhẹ. Món này thích hợp cho buổi tiệc hay món ăn nhanh cho gia đình. Để thay đổi có thể thêm hạt điều hay hạt thông tán vụn.

250 g thịt lợn băm
½ củ hành
6 cây nấm tươi
½ nhánh cần tây
3 thìa cà phê nước sốt hoisin
Rau xà lách bắp

Thái nhỏ hành, nấm và cần tây. Xào mềm hành sau đó cho cần tây và nấm vào. Cho dầu vào chảo nóng, sau đó cho thịt băm xào riêng. Nấu thịt xong thì cho thêm nước sốt Hoisin và trộn đều. Sau đó cho các món còn lại vào và trộn đều.
Ăn với rau xà lách bắp

Recipe created by Susan, resident of The Hills Shire



Milky Custard Dessert

MÓN TRÁNG MIỆNG SỮA TRỨNG

Món tráng miệng này lấy ý tưởng từ một món tráng miệng của người Li-Băng; được gọi là Knafe (bạn cũng có thể tìm món này với tên gọi là Knafah, Konafah, Konafeh).

Khẩu phần cho 6 người

Sử dụng một cái khay hoặc đĩa tròn

2.5 tách sữa

1 tách kem đặc

6 thìa canh bột bánh mìn

3 thìa canh đường

2 thìa canh bột ngô

2 thìa canh sữa (trộn vào bột ngô)

Mẫu vụn bánh bột ngô nướng để trang trí

Nước si rô hoa hồng

½ tách đường

1/3 tách nước sôi

¼ thìa cà phê nước hoa hồng

Khẩu phần cho 12 – 15 người. Sử dụng khay

tròn có đường kính 32cm

1500ml sữa

600 ml kem đặc

1 tách bột bánh mìn

3 thìa canh đường

5 thìa canh bột ngô

3 thìa canh sữa (trộn vào bột ngô)

Mẫu vụn bánh bột ngô nướng để trang trí

Nước si rô hoa hồng

1 tách đường

¾ tách nước sôi

1/2 thìa cà phê nước hoa hồng

Bước 1:

Rắc đều mẫu vụn bột ngô lên trên khay

Bước 2:

Trộn sữa, kem đặc, bột bánh mìn, đường vào cái chảo. Đun nhiệt độ vừa phải. Đun và khuấy đều liên tục trong vòng 5 phút hoặc cho đến khi hỗn hợp nóng đều (không được đun sôi). Hòa tan hai thìa canh sữa với bột ngô vào một cái bát nhỏ. Quấy từ từ bột ngô vào hỗn hợp bột bánh, quấy liên tục. Đun thêm 1-2 phút nữa hoặc đun cho đến khi trứng sữa quyện vào nhau (không được đun sôi).



MÓN TRÁNG MIỆNG SỮA TRỨNG (continued)

Bước 3:

Rót hỗn hợp trứng sữa ra khay. Rắc mẩu vụn bột ngô lên trên trong khi hỗn hợp trứng sữa vẫn còn đang nóng để cho bột ngô có thể dính vào bánh.

Bước 4:

Đặt món tráng miệng sang bên cho đặc lại. Dùng lúc còn ấm với nước si rô hoa hồng. Lưu ý rằng, có thể mất đến 35-45 phút để món tráng miệng cỡ lớn đặc, và 20-30 phút cho cỡ nhỏ.

Cách làm siro nước hoa hồng

Cho đường vào một bình nhỏ. Đổ thêm nước sôi. Sử dụng một thìa cà phê, khuấy đều cho đến khi đường tan hết, sau đó cho thêm nước hoa hồng vào và khuấy đều. Chờ cho nguội và rót lên bánh.

Recipe and photo supplied by The Hills Shire Council

Onion Rice Cakes

BÁNH BỘT GẠO

NGUYÊN LIỆU CHÍNH

2 - 4 tách cơm nguội
½ - 1 tách bắp
½-1 tách khoai tây nghiền
½ - 1 tách tôm băm nhỏ và 1-2 cái trứng

NGUYÊN LIỆU PHỤ THÊM

2-4 thìa canh dầu
2-3 thìa canh bột mì
1 thìa cà phê tiêu bột
2 thìa canh củ hành xắt nhỏ

Trộn đều các nguyên liệu chính, đập trứng vào;

Chiên hành tiêu với dầu, khi hành tiêu thơm, đổ dầu này vào tô bột mì, trộn đều với các nguyên liệu chính. Đổ thêm các nguyên liệu phụ và trộn đều.

Đổ thêm dầu vào chảo, ép hỗn hợp thành hình bánh xèo nhỏ, và chiên vàng cả hai mặt.



Recipe supplied by Aiwei and Hongmei, Love Food Hate Waste workshop participants

Rice Soup with Mince

MÓN CHÁO THỊT BẦM

Sự kết hợp chung các gia vị, xả, gừng, hành, ngò và rau thơm làm cho món cháo này trở thành một món điểm tâm ngon trong một buổi sáng mùa đông lạnh lẽo hoặc bất kỳ lúc nào bạn cảm thấy không khoẻ và nó cũng là cách tốt nhất để tái sử dụng lại số cơm còn dư trong bữa ăn trước. Trong bài này chúng ta nấu với thịt heo xay nhưng bạn có thể nấu với cá hoặc thịt gà.

Thời gian chuẩn bị: 10 phút Thời gian nấu: 60 phút

5 tách cơm nguội còn dư trong bữa ăn trước.

500 grams thịt nạc xay

2 cọng xả (cắt xéo thành đoạn nhỏ)

4 củ hành đỏ, xắt nhỏ trộn vào trong thịt

2 cọng hành lá, 2 cọng ngò (xắt nhỏ) để rắc lên cháo

½ trái ớt, lấy hạt, xắt nhỏ để rắc lên cháo

1 muỗng canh nước chanh xanh

2 tép tỏi, xắt nhỏ trộn vào trong thịt

2 miếng gừng, lột vỏ xắt sợi nhỏ và nấu cùng với cháo

1 muỗng canh nước mắm, 1 litre nước dùng hiệu Campbell.

Chuẩn bị: Chúng ta bắc nồi lên bếp, đổ cơm nguội vào cùng với 1 litre nước dùng hiệu Campbell và bỏ xả vào đun sôi. Kế tiếp lột vỏ gừng, xắt sợi nhỏ và nấu cùng với cháo. Kế tiếp xắt nhỏ củ hành trộn vào trong thịt xay, vo thành viên nhỏ. Chúng ta cũng xắt nhuyễn hành lá, ngò, ớt để riêng ra.

Sau khi đun sôi cháo cùng với xả, gừng và nước dùng khoảng nửa giờ chúng ta bỏ thịt xay vào và tiếp tục đun sôi thêm nửa giờ nữa. Tắt lửa và nêm nước mắm cho vừa ăn. Múc ra chén, rắc hành, ngò, tiêu thêm nước chanh, và ớt xắt nhuyễn nếu cần. Mùi vị của cháo sẽ rất thơm, hơi chua chua và mằn mặn.

Recipe created by Minh, Love Food Hate Waste workshop facilitator



Stir-fry Lebanese Bread

“Noodles”

MÌ XÀO CỦA NGƯỜI LI-BĂNG

Một cách khác để dùng bánh mì xăng ụych còn dư – làm mới lại bánh mì và dùng hết số thịt BBQ còn dư. Thích hợp với thịt nướng hay thịt heo quay nữa.

2 miếng bánh mì Li-Băng
200gr char sui (thịt lợn nướng BBQ)
½ quả ớt bị xanh và đỏ
2 nhánh cần tây
1 củ cà rốt nhỏ
Nước tương, ít đường, muối, và 2 thìa canh dầu oliu

Cắt lát ớt bị, cần tây, cà rốt và char sui
Xào rau với lửa vừa và cho thêm muối cho vừa ăn, để riêng
Xào char sui với một thìa canh dầu oliu cho đến khi nó vàng đều, để riêng
Xắt bánh mì thành miếng dày khoảng 1cm
Làm nước chấm cho 2 thìa canh nước tương, 2 thìa canh nước và 1 thìa cà phê đường, trộn đều để riêng
Cho dầu và bánh mì vào nồi xào bằng lửa vừa, mỗi lần cho thêm một thìa nước chấm chờ cho ngấm gia vị trước khi cho thêm
Cho thêm các thứ còn lại, trộn đều và thưởng thức

Recipe created by Susan, resident of The Hills Shire



Vegetable Fritters (Bakwan Sayur)

BÁNH RAU CỦ

Nếu bạn thích biến bắp cải còn dư thành món bánh rán ướp gia vị thì đây là công thức cho bạn. Công thức này cũng dùng cho khoai tây hay khoai mỡ thái nhỏ.

250 gram bắp cải thái nhỏ
150 gram cà rốt thái nhỏ
2 cây hành lá, cắt lát nhỏ
175 gram bột mì
25 gram bột gạo
1 thìa cà phê muối
1 thìa cà phê đường

1 thìa cà phê hạt tiêu xay
1 thìa cà phê bột rau mùi
½ thìa cà phê bột nghệ
250 ml nước
5 tép tỏi, bóc vỏ, xay nhuyễn
1 quả trứng
Dầu ăn

Trộn hỗn hợp bột mì, bột gạo, muối, đường, hạt tiêu xay, bột rau mùi và bột nghệ vào tô. Cho nước và trộn đều hỗn hợp tránh làm vón cục.
Cho tỏi xay nhuyễn và trứng vào bột nhào, trộn đều.
Cho bắp cải thái nhỏ, cà rốt thái nhỏ và hành lá thái nhỏ vào bột nhào và trộn đều.
Rót ngập dầu vào chảo. Khi thử cho 1 tí bột nhào vào chảo mà thấy bột nổi bong bóng lên thì là lúc rán được.

Dùng muôi nhỏ và múc hỗn hợp rau trộn từng muôi vào chảo rán cho đến khi vàng đều các mặt và giòn thì gắp ra khăn giấy/ giá. Tiếp tục rán hết phần còn lại.
Ăn ngay với ớt Thái, hoặc nước sốt cà chua và tương ớt.

Khẩu phần: 8 người ăn

Recipe created by Verina and Novitayati, residents of The Hills Shire.

