Sở Y Tế và Dịch Vụ
Nhân Sinh Houston

SÁCH NẤU ĂN

PHÒNG BỊ CHO TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP CỦA TIỂU BANG HOUSTON

CÁC CÔNG THỨC CHẾ BIẾN THỰC PHẨM DỰ TRỮ LÚC KHẨN CẤP THÀNH NHỮNG BỮA ĂN CỨU NGUY SINH MẠNG

Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Houston
Cơ Quan Giám sát và Dự Phòng Y Tế

Sách Nấu Ăn Phòng Bị Cho Trường Hợp Khẩn Cấp của Tiểu Bang Houston

Các công thức chế biến thực phẩm dự trữ lúc khẩn cấp thành những bữa ăn cứu nguy sinh mạng

Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân Sinh Houston
Stephen L. Williams, Thạc Sĩ Giáo Dục, Thạc Sĩ Quản Trị Hành Chính Công, Giám Đốc

Cơ Quan Giám sát và Dự Phòng Y Tế
Raouf Arafat , MD, MPH, Phó Giám Đốc

Với sự đóng góp của:
Norma Atherton, MS, Chủ Biên Tập
Margaret Raber, Phụ Tá Biên Tập
Olalade Coker, MPH, Phụ Trách Đồ Họa

Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Houston
Cơ Quan Giám Sát và Dự Phòng Y Tế

Cảm Tạ và Lưu Ý Sử Dụng

Ấn bản này được tài trợ bởi Cơ Quan Y Tế Tiểu Bang Texas (HSDS) và do Trung Tâm Kiểm soát và Phòng Bệnh (CDC), Y Tế Công Cộng Đề Phòng Khẩn Cấp (PHEP) đồng thỏa thuận hợp tác. Quan điểm trình bày trong ấn phẩm này không nhất thiết phản ảnh đường lối chính thức của DSHS hoặc CDC và cũng không đề cập đến tên các thương nghiệp. Phương pháp hành nghề hoặc tổ chức thương mại được thừa nhận bởi chính phủ Hoa Kỳ.

Sách Nấu Ăn Phòng Bị Cho Trường Hợp Khẩn Cấp của Tiểu Bang Houston

Các công thức chế biến thực phẩm dự trữ lúc khẩn cấp thành những bữa ăn cứu nguy sinh mạng

Lời Tựa

Trong trường hợp xảy ra thiên tai, chúng ta thường tự hỏi chúng ta sẽ ăn gì hoặc làm thế nào để có thể nuôi sống gia đình chúng ta. Sách dạy nấu ăn này sẽ hướng dẫn quý vị lựa chọn được cách thực hiện những món ăn lành mạnh, ngon miệng, nhanh chóng và an toàn. Hầu hết các thành phần nguyên liệu trong cuốn sách nấu ăn này dựa vào các loại thực phẩm đóng lon, đóng hộp, hay đóng chai để lâu được, ngoại trừ các loại trái cây và rau quả tươi. Trái cây và rau quả có thể được lưu giữ trong một vài ngày mà không cần bỏ vào tủ lạnh.

Các công thức trong sách dạy nấu ăn này được cư dân thành phố Houston và các vùng lân cận đóng góp. Sách được thực hiện bởi Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh, Cơ Quan Giám Sát và Dự Phòng Y Tế. Các công thức nấu ăn có thể được chuẩn bị bằng cách sử dụng các loại thực phẩm để được lâu, trái cây và rau quả tươi sẵn có, và các thiết bị gia dụng sử dụng bằng tay.

Cuốn sách công thức nấu ăn này được soạn ra nhằm cung cấp cho quý vị những món ăn có thể thực hiện nhanh chóng mà vẫn bổ dưỡng trong những lúc bị mất điện. Chúng tôi hy vọng những công thức này sẽ giúp ích lớn cho quý vị. Chúng tôi cũng mong quý vị sẽ thử qua một số công thức nấu ăn để tìm được món mà gia đình quý vị yêu thích.

Nội Dung

Chuẩn Bị cho Trường Hợp Khẩn Cấp	**5**
Nấu Ăn trong Trường Hợp Khẩn Cấp	**10**
Điểm Tâm	**15**
Quà Vặt, Đồ Chấm và Nước Sốt	**18**
Súp và Bánh Mì Kẹp	**23**
Món Ăn Chính	**32**
Rau Củ, Món Phụ và Sa-lát	**50**
Tráng Miệng	**68**
Lời Khuyên An Toàn trong Trường Hợp Khẩn Cấp	**71**
Nguyên Liệu Thay Thế	**76**
Mục Lục	**78**

❄ **Biểu tượng này đánh dấu những công thức nấu ăn không cần nguồn nhiệt.**

Chuẩn Bị cho Trường Hợp Khẩn Cấp

Bão tố và các điều kiện thời tiết khắc nghiệt dường như xảy ra thường xuyên hơn trong những năm gần đây. Chuyên gia khí tượng tin rằng sự biến đổi khí hậu sẽ mang lại những đợt nắng nóng gay gắt thường xuyên và gia tăng liên tục cũng như các biến chuyển về thời tiết vô cùng bất thường . Những thay đổi này có thể ảnh hưởng cho sức khỏe của con người theo nhiều mức độ khác nhau, một vài trong số đó rất nghiêm trọng.

Nếu các tiện ích (nước, khí đốt, điện hoặc điện thoại) bị ngưng lại, quý vị sẽ làm gì? Các quan chức địa phương và nhân viên cứu trợ sẽ có mặt tại hiện trường sau khi xảy ra thảm họa, nhưng có thể tốn nhiều ngày trước khi họ có thể đến được với quý vị. Quý vị chính là người có thể tự lo liệu và mang lại sự an toàn tốt nhất cho bản thân và gia đình quý vị. Hãy sử dụng phần chỉ dẫn này để giúp bảo vệ bản thân và gia đình của quý vị trong trường hợp khẩn cấp.

Có **bốn** bước để chuẩn bị trước cho trường hợp khẩn cấp:
Lên Kế Hoạch ➡ Chuẩn bị một Bộ đồ tiếp liệu dự phòng ➡ Theo Dõi Tin Tức ➡ Tìm hiểu làm quen với Hàng xóm của mình.

1 Lên Kế Hoạch

Dự trù một kế hoạch dự phòng giúp quý vị và gia đình đối phó trong trường hợp khẩn cấp.

- Phải chắc rằng mọi người trong gia đình biết cách thức liên lạc với nhau. Giữ một danh sách các số điện thoại quan trọng để gần điện thoại và trong bộ đồ tiếp liệu dự phòng trường hợp khẩn cấp của quý vị. Nếu mất điện hoặc các mạng di động bị nghẽn,

tìm cách liên lạc với người ở ngoài khu vực có thể sẽ dễ dàng hơn.

- Nếu quý vị hoàn toàn không thể liên lạc được, nên ấn định những nơi tập kết mà mọi người đều đã nhất trí. Hãy chọn một địa điểm gần nhà quý vị cho trường hợp khẩn cấp xảy ra tại địa phương, và một địa điểm khác ngoài khu vực dùng làm "điểm tập kết."
- Nếu một thành viên trong gia đình có nhu cầu cần thiết cho sức khỏe hoặc vấn đề y tế, hãy đưa cả vấn đề này vào kế hoạch của quý vị. Nhớ ghi rõ tên các loại thuốc, dụng cụ y tế, toa thuốc, chi tiết về bảo hiểm, và bác sĩ.
- Khi quý vị lên kế hoạch để giúp gia đình quý vị đối phó với tai ương, quý vị nên thu thập và sao chép các thông tin liên lạc quan trọng làm nhiều bản sao rồi phát cho từng thành viên trong gia đình.
- Phối hợp kế hoạch ứng phó trường hợp khẩn cấp của quý vị với những người có liên quan đến cuộc sống của quý vị, kể cả công ty, nhà trẻ, trường học và những gia đình khác.
- Phải biết những lối thoát hiểm, lối di tản và các lối đi khác nếu đường chính bị tắc nghẽn hoặc không thể đi qua.

 # 2 Chuẩn bị một Bộ đồ tiếp liệu dự phòng

Sau khi đã có kế hoạch, nên bắt đầu chuẩn bị bộ đồ tiếp liệu dự phòng. Hãy dự trữ đầy đủ thực phẩm và nước uống trong nhà để có thể tự mình sống sót, hoặc ẩn trú tại chỗ trong khoảng ít nhất từ 5 đến 7 ngày. Sau đó, làm một bản liệt kê những đồ quý vị sử dụng hàng ngày. Đừng lo lắng về việc phải mua được tất cả mọi thứ cùng một lúc. Thay vào đó, hãy mua dư ra một vài đồ mà quý vị cần dùng mỗi lần quý vị đi mua sắm. Mua thực phẩm trước khi quý vị cần đến và trước khi chúng trở nên khan hiếm. Sau mỗi thiên tai, những kệ hàng tạp hóa sẽ nhanh chóng hết hàng. Quý vị nên mua đồ dự phòng trước khi cần tới.

Thực Phẩm Dự Trữ

Trữ trong tủ bếp những thực phẩm đóng lon, đóng hộp, hoặc chai, các đồ khô trộn sẵn, và những thực phẩm thiết yếu khác không cần giữ lạnh. Chọn những thực phẩm mà quý vị và gia đình ưa thích. Tránh những món đòi hỏi phải chuẩn bị công phu, mất thời gian nấu nướng, cần nhiều thành phần nguyên liệu, hoặc nhiều nước. Nên kiểm ngày hết hạn của thực phẩm dự trữ theo định kỳ để có thể dùng và thay thế thực phẩm dự trữ đã hết hạn sử dụng trong tủ.

Nếu cố gắng mua sắm tất cả mọi thứ cùng một lúc và cho cả gia đình để phòng trường hợp khẩn cấp sẽ có thể vô cùng cực nhọc cho quý vị. Hãy làm dần dần từng bước một. Mỗi tuần nên dành ra một tối để làm một buổi tập huấn phòng bị cho gia đình và làm thử một trong những công thức nấu ăn trong sách dạy nấu ăn này để tìm xem món nào gia đình quý vị ưa thích. Thử dùng bữa dưới ánh nến thắp hoặc đèn xách tay.

Khi chọn lựa thực phẩm dự trữ phòng trường hợp khẩn cấp, những món sau đây nên được cân nhắc đến và có thể quý vị đã có sẵn nhiều món này tại nhà:

- ✓ Bánh mì
- ✓ Bánh qui giòn
- ✓ Trái cây sấy khô
- ✓ Nước trái cây đóng lon
- ✓ Các loại hạt và đậu
- ✓ Thực phẩm cho trẻ em
- ✓ Pudding ăn liền
- ✓ Ngũ cốc nóng ăn liền
- ✓ Các phong protein hay trái cây
- ✓ Cereal hoăc granola khô

MẸO VẶT SỨC KHỎE!
Cố gắng mua loại thực phẩm đóng lon và đóng hộp "ít muối" hoặc "không bỏ muối" và bánh mì, bánh qui và ngũ cốc nguyên hạt

- ✓ Cơm hay mì ăn liền
- ✓ Gia vị nấu súp ăn liền
- ✓ Dầu, dấm, hoặc nước chanh nguyên chất
- ✓ Nước giải khát uống liền (cà phê, ca cao, trái cây)
- ✓ Cà phê, ca cao, hay nước giải khát uống liền
- ✓ Súp đóng lon, nước sốt đóng chai
- ✓ Bơ đậu phộng hay các loại bơ đậu khác
- ✓ Nước dùng đóng lon hoặc hộp
- ✓ Phô mai cứng đóng chai
- ✓ (Parmesan hay Romano)
- ✓ Sữa tiệt trùng để được lâu
- ✓ (hoặc sữa từ đậu hạt) trong hộp hay lon
- ✓ Trái cây và rau tươi (không để tủ lạnh vẫn giữ được vài ngày)
- ✓ Gia vị chia thành từng gói nhỏ (mù-tạc, sốt mayonne, catsup, xì dầu, hay dưa leo chua)
- ✓ Phô mai đã chế biến (“Easy Cheese” trong lon, “ Cheese Whiz” trong lọ, hay “Velveeta” từng thỏi)

LỜI KHUYÊN!! Chọn thức ăn quý vị thường hay ăn, ngay cả khi không gặp trường hợp khẩn cấp

Đừng quên dụng cụ mở hộp bằng tay và muỗng nĩa nhựa dùng một lần!

Bộ Đồ Tiếp Liệu Dùng Cho Trường Hợp Khẩn Cấp (Sử Dụng Tại Chỗ hay Mang Đi)

Thời gian tốt nhất để chuẩn bị một bộ đồ tiếp liệu dùng cho trường hợp khẩn cấp là trước khi trường hợp khẩn cấp đó xảy ra.

- Một ga-lông nước uống một ngày cho mỗi người
- Đồ hộp loại để lâu, ăn liền, và dụng cụ mở hộp bằng tay
- Bộ sơ cứu cơ bản, nhỏ
- Còi thổi
- Diêm quẹt
- Bình chữa lửa
- Túi nhựa lớn và băng keo dán ống (duct tape)

- Các viên nén i-ốt và một quart thuốc tẩy không mùi
- (để khử trùng nước CHỈ khi có chỉ thị của cán bộ y tế) và ống nhỏ giọt (để nhỏ thuốc tẩy vào nước)
- Đèn pin, đèn xách tay, và pin
- Lưu ý: Các loại đèn pin và đèn xách tay LED (Light Emitting Diode) dùng được lâu gấp 10 lần và sáng hơn so với bóng đèn thông thường
- Radio AM/FM chạy bằng pin và pin dự phòng hoặc radio quay tay không cần dùng pin
- Những vật dụng vệ sinh cá nhân: xà bông, vật dụng vệ sinh cho phụ nữ, bàn chải và kem đánh răng, v.v...
- Giữ điện thoại di động bên mình và luôn nạp đầy pin
- Tiếp liệu và những vật dụng chăm sóc đặc biệt khác cho trẻ em
- Đồ tiếp liệu và thực phẩm cho thú nuôi
- Trữ sẵn dĩa, ly, khăn giấy, và muỗng, nĩa, dao nhựa dùng để ăn. Điều này sẽ giải quyết được vấn đề thiếu nước trong trường hợp quý vị bị thiếu nước dùng.
- Nếu quý vị dự định dùng lò nướng nấu ăn, nên trữ sẵn cuộn nhôm loại dày, đĩa nhôm để nấu ăn, hoặc que xiên để tiện lau chùi sạch sẽ

3 Luôn Theo Dõi Tin Tức

Phải luôn theo dõi tin tức từ các nhà lãnh đạo chính quyền địa phương và từ các phương tiện truyền thông. Nếu Hệ Thống Báo Động Khẩn Cấp được kích hoạt, hãy dò đài đến tần số 740 AM hay 88.7 FM để theo dõi các thông báo về trường hợp khẩn cấp. Không nên chỉ dựa vào một nguồn tin duy nhất – hãy theo dõi tin tức từ nhiều nguồn thông tin.

Cơ quan Phụ Trách Thông Báo Khẩn Cấp:
http://www.houstonoem.net/go/mailinglist/4027/

#4 Tìm Hiểu Làm Quen Với Hàng Xóm Của Mình

Không phải chỉ những khi có thiên tai, cộng đồng mới cần đoàn kết. Hãy làm quen với những người hàng xóm của quý vị ngay bây giờ để khi xảy ra thiên tai, thì mọi người có thể giúp đỡ lẫn nhau. Đảm bảo rằng hàng xóm của quý vị cũng luôn được phòng bị. Không có nguồn lực nào tốt hơn là một cộng đồng đã phòng bị sẵn sàng !

Để biết thêm chi tiết về việc chuẩn bị ứng phó với trường hợp khẩn cấp cho gia đình, hãy
vào: www.readyhoustontx.gov.

Nấu Ăn Trong Trường Hợp Khẩn Cấp

Thiên tai có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Thường thì tai họa này hay kéo theo vấn đề cúp điện. Quý vị có thể lâm vào tình trạng không có điện dùng khoảng một ngày hoặc lâu hơn.

Sống trong một xã hội tân tiến, chúng ta đã trở nên quá lệ thuộc vào điện và thấy khó khăn khi phải đối phó với tình trạng không có điện. Trong trường hợp không có điện, quý vị sẽ không thể dựa vào những thiết bị điện gia dụng tiện lợi như lò vi sóng, bếp lò, thiết bị mở nắp hộp, máy xay sinh tố, máy pha cà phê, và máy chế biến thực phẩm. Hãy đảm bảo quý vị cũng có những vật dụng tương tự nhưng vận hành bằng tay như dụng cụ mở hộp thủ công hay bình pha cà phê thông thường.

Trừ khi quý vị dự định ăn những món không cần nấu trong thời gian này, còn không quý vị cần chuẩn bị những cách thức khác để nấu nướng và làm thức ăn cho quý vị và gia đình. Dưới đây là một vài lựa chọn an toàn sẵn có:

Thích hợp để dùng trong nhà:

- Bếp Sterno
- Lò hâm (chafing dish)
- Nến hâm
- Nồi nấu nước dùng

MẸO VẬT SỨC KHỎE: Khi nấu bằng lò than, nên tránh để đồ ăn bị cháy nhằm giảm chất carcinogen phát triển gây ra ung thư

Chỉ thích hợp để dùng ngoài trời:

- Lò than củi
- Lò hoặc bếp đốt propane
- Bếp du lịch đốt bằng propane

Nướng

Nếu quý vị nằm trong số 75 phần trăm những gia đình sử dụng lò nướng ngoài trời, là đã giúp ích được quý vị phần nào. Lò ga hoặc lò than củi có thể làm được nhiều điều cho quý vị trong những lúc bị mất điện.

Nên nhớ phải trữ thêm một bình propane để dự phòng. Nếu quý vị có lò than củi, quý vị sẽ cần dự trữ thêm than củi. Một lò nướng bằng ga trung bình với một bình propane đầy sẽ đủ nhiên liệu để chuẩn bị cho 30 đến 50 bữa ăn hoặc đủ cho ít nhất 10 ngày dùng, mỗi ngày 3 bữa.

Lò nướng bằng than củi có một số ưu điểm. Than cháy âm ỉ sẽ còn nóng thêm nhiều giờ sau khi quý vị đã nấu nướng xong. Quý vị có thể tận dụng điểm này để giữ cho thức ăn được nóng thêm vài giờ hoặc để chuẩn bị cho bữa ăn kế tiếp.

Dùng màng nhôm thực phẩm bọc kín thức ăn mà quý vị muốn để lát sau ăn và đặt chúng ngay xung quanh lò than.

Đậy nắp lò và đóng lỗ thông hơi lại. Khi quý vị cần dùng lại lò nướng, hãy cho thêm than vào và mở các lỗ thông hơi.

Một túi than củi khoảng 1 kg có thể nấu được từ 4 đến 6 bữa ăn. Nếu quý vị dự tính sử dụng lò than cho trường hợp khẩn cấp, nên nhớ quý vị phải dự trữ thêm ít nhất là hai túi than1 kg nữa.

Mẹo Vặt Nấu Ăn Bằng Lò Nướng

- Để chuẩn bị những gói thức ăn nấu bằng lò nướng, quý vị hãy dùng màng nhôm loại dày và cắt một miếng đủ lớn để gói vừa các nguyên liệu thực phẩm. Đặt nguyên liệu này vào giữa màng nhôm và gấp lại. Ấp hai đầu vào hai mặt bên của gói bọc. Sau đó, gấp cuộn thêm một vòng nữa cho gói được kín khí, nhưng vẫn đủ để hơi nóng có thể lưu thông.

- Quý vị có thể dùng chảo hay nồi đặt thẳng lên lò nướng nếu tay cầm của chúng không phải bằng nhựa. Nên nhớ phải dùng đồ lót tay hay bao tay nhà bếp khi chạm vào tay cầm. Nếu quý vị chỉ cần hâm nóng thức ăn, thử đặt nồi lên miệng trên cùng của lò nướng trong lúc nấu nướng những món khác. Nhiều loại lò nướng đời mới hơn có thêm một bếp nấu phụ. Nếu quý vị sử dụng loại lò này thì hãy tận dụng phần bếp phụ để đun nước hoặc hâm nóng một lon súp. Như thế sẽ ít tốn ga hơn là bật tất cả các bếp đun lên.

- Những loại túi ni-lông đựng thực phẩm có thể được dùng để bọc thức ăn rồi đặt lên phần trên cùng của lò nướng hoặc trong nồi đun nước nếu là loại bếp du lịch để hâm thức ăn đóng lon.

- Làm như thế thì nồi vẫn sạch và có thể dùng lại nước trong nồi để hâm nóng các túi thức ăn khác.

Sử dụng lò nướng một cách an toàn để căn nhà của quý vị không trở thành một thảm họa khác cho quý vị. Hãy luôn giữ an toàn, cẩn thận, và ăn uống đầy đủ!

Bếp Du Lịch và Bếp Sterno

Nếu không có lò nướng, quý vị có thể đầu tư một bếp du lịch sử dụng nhiên liệu propane. Quý vị có thể dễ dàng mua được tại những cửa hàng hạ giá hoặc bán đồ thể thao. Bếp du lịch có nhiều loại và nhỏ hơn lò nướng nhưng thường có hiệu suất lớn hơn bếp Sterno. Loại đơn giản chỉ có một bếp và một chỗ chứa nhiên liệu. Những loại này có thể sử dụng với thỏi nén nhiên liệu đốt hoặc nhiên liệu tự nhiên (củi, than, v.v…).

Nhiều bếp du lịch hiện nay sử dụng propane, xăng lỏng và thậm chí cả máy phát điện. Nên nhớ, quý vị phải đọc cách chỉ dẫn sử dụng bếp lò và dùng đúng loại nhiên liệu.

Loại bếp lò nhỏ nhất, ít tốn kém nhất là bếp Sterno. Nếu quý vị sử dụng bếp Sterno, nên nhớ là sẽ bị giới hạn rất nhiều so với lò nướng hay bếp du lịch. Mặc dù bếp này rất tiện để hâm nóng thức ăn, nhưng quý vị sẽ phải đợi rất lâu khi cần đun sôi một chất lỏng bằng bếp Sterno, do đó chỉ nên dùng bếp này cho những công thức nấu ăn không đòi hỏi phải nấu nướng nhiều.

Hầu hết những hộp cồn dẻo Sterno có ghi rõ dùng được trong bao lâu, trung bình từ 2 đến 6 tiếng hoặc hơn. Nên nhớ phải dự trữ một số hộp cồn dẻo nếu đây là nguồn nhiên liệu chính quý vị dùng để nấu nướng.

Cách Gói Thực Phẩm với Màng Nhôm để Nấu trên Lò Nướng

 Lấy một miếng màng nhôm sạch loại dày.	 Đặt nguyên liệu nấu ăn vào giữa.
 Cho một ít dầu ăn vào.	 Nêm gia vị mà quý vị ưa thích.
 Túm hai cạnh lại với nhau.	 Gấp hai đầu còn lại cho kín.
 Gấp cuộn hai đầu lại để làm thành một gói thức ăn.	 Đặt cả gói lên trên lò nướng.

Điểm Tâm

<u>Pumpkin Pie Oatmeal</u> (Cho 4 người ăn)
Bánh Bí Ngô với Yến Mạch
theo Amber Alvarez

Nguyên liệu:
4 gói yến mạch ăn liền (hoặc 4 phần yến mạch xay – theo chỉ dẫn ghi trên bao bì)
1 cup bí ngô tán nhuyễn đóng lon
2 miếng lớn graham crackers
1 teaspoon bột gia vị làm bánh bí ngô (hoặc bột quế, gừng, nhục đậu khấu [nutmeg] và hạt tiêu gia-mai-ca xay nhỏ [allspice]
2 tablespoons đường

Cách làm:
1. Chuẩn bị yến mạch ăn liền hoặc yến mạch xay theo chỉ dẫn ghi trên gói.
2. Trộn đều bí ngô tán nhuyễn, gia vị làm bánh bí ngô, và đường với yến mạch đã chuẩn bị sẵn.
3. Chia món yến mạch đã làm xong làm 4 chén.
4. Rắc graham cracker đã được bẻ nhỏ hoặc giã nát lên trên và dọn ra ăn.

<u>Yến Mạch Trẻ Em Yêu Thích</u> (Cho 4 người ăn) ★
*theo Cheryl Driggs *Thắng Giải Judges' Gold Star Award*

Nguyên liệu:
2 cup nước
1 cup yến mạch xay
1/3 cup táo xấy khô, bằm nhỏ
1/3 cup cranberry khô (nam việt quất)
3 tablespoons đường đỏ
1 teaspoon bột quế
1/4 teaspoon muối

Cách làm:
1. Đun sôi nước dùng đã nêm muối trong một cái xoong cỡ vừa trên bếp Sterno hoặc nguồn nhiệt khác.
2. Cho yến mạch và tất cả những nguyên liệu còn lại vào.
3. Hạ lửa xuống thật nhỏ bằng cách đậy 2/3 đến 3/4 nắp hộp Sterno lại và nấu đến khi yến mạch sánh đặc theo ý muốn.

<u>Sweet Brown Rice Flakes</u> (Cho 4 người ăn)
Cốm Gạo trộn Đường Vàng
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
2 cup cốm gạo giã dẹt (beaten rice flakes) (poha/aval)
1/2 cup đường nâu
1 cup dừa bào
1/2 teaspoon bột thảo quả (cardamom)
1 teaspoon mè
1/4 teaspoon gừng bột
1/4 cup nước
Một nắm hạt điều

Cách làm:
1. Hòa đường vào nước và khuấy cho tan.
2. Cho tất cả những nguyên liệu khác vào và quậy đều.
3. Để cho hỗn hợp thấm mềm trong khoảng 20 phút.
4. Dùng với chuối hay những loại đậu hạt khác.

Quà Vặt, Đồ Chấm và Nước Sốt

<u>Basic Hummus</u> (Cho 4 người ăn)
Món Hummus Căn Bản
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 (16-ounce) lon đậu chickpea
2 tablespoons (hoặc hơn) nước cốt từ lon đậu chickpea
3 tablespoons nước cốt chanh
1 ½ tablespoons tương mè (tahini paste)
2 tép tỏi, đập dập
½ teaspoon muối hạt
2 tablespoons dầu ô liu

Cách làm:
1. Vớt đậu ra để cho ráo và giữ lại nước trong lon.
2. Nếu sử dụng cối hay chày, hãy giã đậu chung với tỏi và muối trước, sau đó cho tất cả những thứ còn lại vào.
3. Nếu dùng dụng cụ khác, bằm đậu nhỏ theo ý muốn rồi bỏ vào một cái tô.
4. Cho muối và tỏi vào, rồi dùng nĩa nghiền đậu cho nhuyễn.
5. Sau đó cho tất cả những nguyên liệu còn lại trừ nước đậu và dùng nĩa đánh mạnh cho hỗn hợp được trộn đều.
6. Cuối cùng, đong từng tablespoon nước đậu và trộn vào cho đến khi thấy hỗn hợp quánh đặc theo ý muốn.
7. Món này ăn với bánh mỳ dẹt (flatbread), khoai tây chiên (chips) hoặc rau củ. Quý vị có thể bỏ thêm những loại gia vị ưa thích vào công thức căn bản này.

<u>Peanut Butter Fruit Spread</u> (Cho 4 người ăn) ❄
Món Quết Bơ Đậu Phọng Trái Cây
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 cup bơ đậu phọng
1/4 cup trái mơ khô, bằm nhỏ
1/4 cup nho vàng khô, bằm nhỏ
2 tablespoons mật ong

Cách làm:
1. Đánh bơ đậu phọng và mật ong cho nhuyễn; trộn trái cây khô bằm nhỏ vào.
2. Sau đó bỏ vào một hộp đựng thức ăn đậy kín lại, bảo quản ở nhiệt độ phòng.
3. Khi ăn: quết lên bánh mì, bánh nướng xốp (muffins), bánh quy (biscuits) hay bánh quy giòn (graham crackers).

<u>Black Bean and Mango Salsa</u> (Cho 4 người ăn)
Salsa Xoài Đậu Đen
theo Kaye Heitmann

Nguyên liệu:
1 lon (15-ounce) đậu đen, rửa sơ, gạn nước
1 lon (11-ounce) bắp với ớt, gạn nước
1 lon (15-ounce) xoài xắt lát, cắt miếng vuông
1/4 cup hành tây, bằm nhỏ
1/4 cup dầu và dầu dấm trộn sa-lát

Cách làm:
1. Cho tất cả các thứ trên vào tô cỡ vừa và trộn đều cho ngấm.
2. Dọn ăn như một món khai vị với bánh quy giòn hay bánh tortilla, hoặc như một món sa-lát ăn kèm. Có thể trộn thêm cá ngừ, cá hồi, hay thịt gà hộp để làm thành món sa-lát ăn chính.

<u>Artichoke Dip</u> (Cho 4 người ăn)
Món Quết Atisô
theo Lindsay Ruschel

Nguyên liệu:
1 (6-ounce) hũ tim atisô ướp gia vị, gạn nước
1/4 cup hạt hướng dương
Tabasco để nêm
Muối, để nêm

Cách làm:
1. Ngâm hạt hướng dương trong nước nóng khoảng 1 tiếng rồi đổ ra rổ để cho ráo nước.
2. Dùng đồ băm hay cối xay bằng tay để bằm nhuyễn hạt hướng dương và tim atisô. (Nếu không có đồ băm/cối xay thì dùng một con dao sắc).
3. Nhỏ một hay hai giọt Tabasco và nêm muối cho vừa ăn. Sau đó trộn đều lên.

Quick Cheddar Cheese Sauce (Cho 4 người ăn)
Sốt Phô Mai Cheddar Mau Lẹ
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 (10 1/2-ounce) lon súp kem phô mai cheddar cô đặc
1/4 tới 1/3 cup sữa cô đặc (evaporated milk)

Cách làm:
1. Cho tất cả vào xoong.
2. Bắc lên bếp nóng và dùng cây đánh trứng quậy cho tan.
3. Dùng với món cá, thịt, gà hay rau củ.

Quick Basic Cream Sauce (Cho 4 người ăn)
Sốt Kem Đơn Giản Mau Lẹ
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 (10 1/2-ounce) lon súp kem cần tây,
thịt gà, hoặc nấm cô đặc
1/3 đến 1/2 cup sữa cô đặc (evaporated milk)

Cách làm:
1. Cho tất cả vào xoong.
2. Bắc lên bếp nóng và dùng cây đánh trứng quậy cho tan.
3. Dùng với rau củ nấu chín.

<u>Quick Golden Mushroom Sauce</u> (Cho 4 người ăn)
Sốt Nấm Kim Mau Lẹ
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 (10 1/2-ounce) lon súp nấm kim loại đặc
1/3 cup nước

Cách làm:
1. Cho tất cả vào xoong.
2. Bắc lên bếp nóng và dùng cây đánh trứng quậy cho tan. Dùng món này với mì.

<u>Grilled Popcorn</u> (Cho 4 người ăn)
Bắp Rang Nướng
theo Kaye Heitmann

Nguyên liệu:
1 tablespoon dầu canola
1/4 cup bắp rang
1/4 teaspoon muối

Cách làm:
1. Trộn bắp rang với dầu rồi cho vào loại dĩa làm bánh dùng một lần có màng bọc nhôm, hay loại khay nướng.
2. Dùng màng nhôm bọc lại thành hình vòm.
3. Đặt khay bắp lên lò, nướng lửa cao.
4. Khi nướng, nhớ lắc khay luôn tay cho bắp nở đều, đến khi không còn nghe tiếng bắp nổ là được, khoảng 8 phút.
5. Rắc muối vào bắp rang và dùng.

Double Decker Saltine-Nutella Sandwich ❄
(Cho 6 người ăn)
Bánh Quy Saltine-Nutella Hai Lớp
theo Varsha Vakil

Nguyên liệu:
1 gói bánh quy mặn (saltine cracker), không rắc muối
1 lon sơ ri (bỏ hột), bằm nhỏ
1 cup hạnh nhân cắt lát mỏng
1 lọ Nutella

Cách làm:
1. Quết Nutella lên một mặt bánh quy mặn (Saltine).
2. Sau đó để lên trên lớp Nutella vài lát hạnh nhân và sơ ri bằm; kế tiếp đặt thêm một miếng bánh quy mặn có quết Nutella (để ngửa) và hạnh nhân cắt lát cùng với sơ ri bằm.
3. Cuối cùng đặt thêm một miếng bánh quy mặn phết Nutella lên trên cùng (úp mặt có Nutella xuống); làm thành một bánh quy kẹp hai tầng.
4. Ấn nhẹ cho bánh kẹp hai tầng dính vào nhau.
5. Bày bánh vào khay và cùng thưởng thức món ăn ngon miệng cho mọi lứa tuổi.
6. Lưu ý: Miếng bánh quy mặn kẹp ở lớp giữa có thể quết cả hai mặt bánh với Nutella tùy ý muốn.

<u>Creamy Shrimp Rolls</u> (Cho 4 người ăn)
Tôm Cuốn
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
4 lon tôm cỡ vừa
4 bánh mì hot dog
2 nhánh cần tây, bằm nhỏ
1 cây rau diếp cải, bẻ nhỏ
1/2 teaspoon hẹ sấy khô
1 tablespoon nước cốt chanh
1/2 cup sốt mayonne (hoặc 8 gói nhỏ)
muối, tiêu

Cách làm:
1. Trộn sốt mayonne, nước cốt chanh, muối, tiêu và hẹ khô trong tô cho đều.
2. Kế đến cho tôm và cần tây vào trộn lên.
3. Múc tôm để vào bánh mì hot dog và cho cải diếp lên trên.

<u>BBQ Chicken Sandwich</u> (Cho 4 người ăn)
Bánh Mì Kẹp Gà sốt BBQ
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
4 lon (8-ounce) thịt gà hộp, gạn nước
4 cặp bánh mì hamburger nhỏ
1/4 cup sốt mayonne (hay 4 gói nhỏ)
1 cup cà rốt, thái sợi
1/2 cup sốt barbecue

Cách làm:
1. Trộn thịt gà, cà rốt và sốt barbecue trong một cái tô.
2. Quết sốt mayonne lên bánh mì.
3. Kế đến để thịt gà lên. Cho rau cải diếp hay loại rau khác vào theo ý thích.

<u>Tuna Roll-Ups</u> (Cho 6 người ăn)
Bánh Mì Cuộn Cá Ngừ
theo Kaye Heitmann

Nguyên liệu:
1 (15 inch) bánh mì tròn
1 lon (12-ounce) cá ngừ trắng, nguyên miếng (solid pack), gạn nước
1 lọ ớt nướng đỏ, gạn nước và bằm nhỏ
1/2 cup phô mai Parmesan, bào
3 tablespoons ô liu xanh, bằm nhỏ
2 tablespoons mù tạc (chừng 3-4 gói nhỏ)
1/2 cup sốt mayonne (chừng 8 gói nhỏ)

Cách làm:
1. Cho cá ngừ, sốt mayonne, nụ bạch hoa giầm (capers) hay ô liu, mù tạc, và phô mai Parmesan vào một tô nhỏ và trộn đều.
2. Quết lên mặt bánh mì một lớp đều.
3. Cuộn bánh mì thành hình xoắn ốc, gói nhân bên trong. Cắt bỏ hai đầu bánh mì, tùy ý, rồi cắt thành từng khoanh dày 1 inch.
4. Dọn ra ăn luôn.

<u>Banana Cashew Wrap</u> (Cho 4 người ăn)
Chuối Cuốn với Hạt Điều
theo Katherine Hale

Nguyên liệu:
4 quả chuối, cắt khoanh
1/2 cup nho khô
24 lá rau diếp cải
1/2 cup bơ hạt điều hay loại bơ hạt khác

Cách làm:
1. Quết rau diếp với bơ hạt điều rồi cho nho khô và chuối lên trên.

Light Spam® Sandwich (Cho 4 người ăn)
Bánh Mì Kẹp Light Spam®
theo Brenda Thorne

Nguyên liệu:
1 gói thịt hộp light Spam®
2 cup cải diếp (tùy ý)
8 lát bánh mì, bánh quy giòn (cracker), hay bánh xốp giòn (muffin) (loại nhiều ngũ cốc thì tốt hơn)
2 quả cà chua (tùy ý)

Cách làm:
1. Mở gói thịt hộp Light Spam bằng dụng cụ mở có kèm theo. (Quý vị có thể dùng loại Spam thường nếu thích).
2. Cắt thịt hộp thành từng lát dày theo ý thích. Số lượng vừa đủ cho bao nhiêu người ăn tùy thuộc vào số lát thịt.
3. Đặt một miếng cà chua thái mỏng và một lá cải diếp, nếu có, lên bánh mì, bánh quy hoặc bánh xốp giòn.

Simple Chickpea Sandwich (Cho 4 người ăn)
Bánh Mì Kẹp Đậu Chickpea
theo Katherine Hale

Nguyên liệu:
2 lon đậu chickpea
8 lát bánh mì
3 tablespoons dấm
muối, tiêu để nêm

Cách làm:
1. Nghiền nát đậu trong một cái tô với dấm và muối tiêu.
2. Quết đậu lên bánh mì và làm bánh mì kẹp, có thể bỏ thêm các loại rau quý vị ưa thích.

<u>Nutter Butter and Banana Wraps</u> ❄
(Cho 4 người ăn)
Chuối Cuốn Với Bơ Đậu Phọng
theo Kaye Heitmann

Nguyên liệu:
1 cup bơ đậu phọng hay bơ đậu khác
4 miếng bánh tortilla lúa mì
1/2 cup nho khô
2 quả chuối
2 tablespoons mật ong

Cách làm:
1. Cho bơ đậu phọng và mật ong vào một cái tô rồi trộn đều.
2. Bỏ nho khô vào.
3. Quết hỗn hợp bơ đậu phọng lên tortilla.
4. Xẻ chuối làm đôi theo chiều dài, đặt vào giữa tortilla và cuốn lại.
5. Cắt cuốn làm hai. Dọn ra ăn luôn.

<u>Chicken Tortilla Soup</u> (Cho 4 người ăn)
Súp Gà Nấu với Tortilla
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 lon (15-ounce) bắp nguyên hạt hay bắp hominy, gạn nước
1 lon (15-ounce) đậu đen, không có muối
1 lon (10-ounce) cà chua cắt hạt lựu với ớt cay xanh, gạn nước
2 lon (14,5-ounce) nước dùng gà, ít muối
1 (10-ounce) lon thịt gà chặt miếng

Cách làm:
1. Khui các lon đồ hộp và đổ tất cả vào một cái xoong.
2. Dùng bếp du lịch, bếp Sterno, hay nguồn nhiệt khác, đun súp cỡ chừng 10 phút hoặc cho đến khi súp nóng.

<u>Hot Chicken Burritos</u> (Cho 4 người ăn)
Burrito Gà
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 lon súp đậu, loại đặc
2 lon (4,5-ounce) thịt gà hầm, gạn nước
3 miếng bánh tortillas lúa mì
1/2 cup salsa
1 củ hành tây, bằm nhỏ
1 tép tỏi
1 tablespoon dầu canola

Cách làm:
1. Bắc chảo dầu lên bếp, dầu nóng thì cho hành tỏi vào đảo đến khi hành chín.
2. Sau đó cho súp, salsa và thịt gà vào chảo. Nấu cho chín thì bắc xuống.
3. Múc một phần tư hỗn hợp gà cho vào giữa tortilla. Cuộn lại như cuộn burrito rồi dùng.

<u>Quick Supper Soup</u> (Cho 4 người ăn)
Súp Ăn Đêm Tiện Lợi
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
2 (10 3/4-ounce) lon súp kem cần tây đặc
1 (15-ounce) lon đậu hải quân (navy bean)

Cách làm:
1. Chuẩn bị súp theo như chỉ dẫn ghi trên lon.
2. Cho đậu vào và nấu chín bằng bếp Sterno hoặc nguồn nhiệt khác.

<u>EZ Creamy Mushroom Soup</u> (Cho 4 người ăn)
Súp Nấm Béo Ngậy Dễ Nấu
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 ounce nấm khô
1/4 cup phô mai Parmesan bào
1 (13-ounce) lon sữa cô đặc (evaporated milk)
3 cup nước sôi, chia ra
1 tablespoons hành khô
1 viên làm nước dùng bò
2 tablespoons bột bắp
1/2 teaspoon cỏ xạ hương khô (thyme)
1/8 teaspoon tiêu

Cách làm:
1. Cho nấm vào xoong và đổ 1 cup nước sôi vào. Để ngâm chừng 10 phút, hoặc theo như chỉ dẫn ghi trên bao bì. Chuẩn bị nấm theo chỉ dẫn (đôi khi quý vị phải cắt bỏ cuống nấm).
2. Bắc xoong lên bếp, để lửa vừa và đổ phần nước còn lại vào cùng với viên làm nước dùng bò và hành khô. Nấu cho sôi, sau đó hạ lửa để riu riu khoảng 5 phút.
3. Cho bột bắp, tiêu, và cỏ xạ hương khô vào nấu cho đến khi súp sánh đặc.
4. Cho sữa cô đặc vào và đun đến khi súp bắt đầu sôi lăn tăn thì bắc xuống. Rắc phô mai Parmesan lên trên và dùng nóng.

Spicy Asian Chicken Noodle Soup (Cho 4 người ăn)
Súp Gà Cay Á Đông
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
2 (14-ounce) lon nước dùng gà
1 (12 1/2-ounce) lon thịt gà, chắt nước (giữ lại nước)
2 ounce bánh phở (phad thai) lớn hay nhỏ, bẻ vụn
1/4 teaspoon tỏi khô
1 tablespoon hẹ khô
1/4 teaspoon bột gừng
2 tablespoons mùi tây
1/4 teaspoon ớt đỏ giã nhỏ

Cách làm:
1. Đổ nước dùng vào một xoong lớn, để lửa vừa hoặc cao, đun cho sôi bằng bếp Sterno hay nguồn lửa khác.
2. Cho bánh phở và tất cả gia vị vào, ngoại trừ thịt gà, nước gà và mùi tây. Nấu cho đến khi bánh phở còn hơi sượng, khoảng 6 phút.
3. Hạ lửa nhỏ bằng cách đậy một phần nắp bếp Sterno lại, rồi cho gà cùng với nước gà và mùi tây vào.
4. Nấu cho chín kỹ.

Six Can Soup (Cho 6 người ăn)
Súp Sáu Lon
theo Anna Pakulska

Nguyên liệu:
2 lon súp minestrone
1 lon cà chua với ớt cay
2 lon đậu ranch style
1 lon cà chua cắt hạt lựu

Cách làm:
1. Đổ tất cả vô nồi rồi quậy đều.
2. Cho lên bếp nấu chín và dùng nóng.

<u>Whatever is in the Pantry Soup</u> (Cho 5 người ăn)
Súp Thập Cẩm
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 lon (14-ounce) cà chua cắt hạt lựu, vẫn giữ nước cốt
1 lon (11-ounce) bắp, gạn nước
1 lon (11-ounce) đậu que, gạn nước
1 lon (6-ounce) gà hộp, tùy ý thích
3 cup nước cốt rau quả hay nước cốt cà chua
1/4 teaspoon tỏi bột
2 tablespoons nước cốt chanh
1 tablespoon dầu ô liu
1 cup bánh mì crouton, tùy ý

Cách làm:
1. Cho tất cả những nguyên liệu trên vào một nồi lớn, trừ crouton và đảo nhẹ.
2. Hâm súp đến khi vừa nóng để dùng thì bắc xuống và bỏ crouton lên lớp trên cùng trước khi ăn.

<u>Potato Tomato Soup</u> (Cho 4 người ăn)
Súp Cà Chua Khoai Tây
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
2 lon (10 3/4-ounce) súp cà chua
1 lon (14 1/2-ounce) khoai tây nguyên củ, gạn nước và tán nhuyễn khoai
2 lon súp, nước
1/4 teaspoon tỏi bột
1 teaspoon húng quế tây khô

Cách làm:
1. Cho tất cả vào một xoong cỡ vừa và trộn đều.
2. Ninh nhỏ lửa khoảng chừng 15 đến 30 phút.

<u>Chicken Pizza</u> (Cho 4 người ăn)

Pizza Gà

theo Kaye Heitmann

Nguyên liệu:

1 lon (6-ounce) gà hộp, gạn nước
1 lọ (7-ounce) ớt đỏ nướng, gạn nước và bằm nhỏ
1 lon (14-ounce) cà chua cắt hạt lựu, gạn nước
1/4 cup phô mai Parmesan bào
1 lon (15-ounce) đậu tán chiên (refried beans)
1 vỏ bánh pizza làm sẵn
2 tablespoon dấm rượu trắng
1/2 teaspoon oregano khô
1/2 teaspoon lá húng tây khô (thyme)
muối, tiêu để nêm

Cách làm:

1. Trộn đậu, dấm, oregano, húng tây, muối, tiêu vào một cái tô cỡ vừa và nêm cho vừa ăn.
2. Tán đậu nhuyễn, nhưng để lại chút lợn cợn trong hỗn hợp.
3. Phết đậu tán lên trên lớp vỏ bánh. Sau đó rải thịt gà, ớt đỏ, và cà chua lên trên.
4. Rắc phô mai lên trên cùng rồi ăn.

<u>Marinated Chickpeas</u> (Cho 4 người ăn)
Đậu Chickpea Ướp Gia Vị
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 (15-ounce) lon đậu chickpea, gạn nước
1 lọ ớt ngọt nướng, đỏ, bằm nhỏ
1/2 cup nho khô
1/2 teaspoon hành tây khô
4 tablespoons dầu ô liu
1 teaspoon ngò tây khô
1/4 cup ô liu đen (tùy ý)
muối, tiêu

Cách làm:
1. Trộn đều tất cả các nguyên liệu trên.
2. Để cho ngấm khoảng chừng 10 phút.
3. Dùng với bánh mì pita hoặc bánh bột ngô

<u>Couscous and Clams</u> (Cho 4 người ăn)
Sò với Couscous
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 cup couscous
2 (8-ounce) lon sò bằm, gạn nước
2 tablespoons hành tây khô
2 teaspoons ngò tây khô
1 tablespoon nước cốt chanh
1 1/4 cup nước thật nóng
1/4 teaspoon tỏi bột
4 tablespoons dầu ô liu

Cách làm:
1. Cho couscous vào một cái tô và đổ nước nóng lên và đậy lại. Để cho ngấm khoảng 10 phút rồi dùng nĩa đánh lên cho tơi.
2. Trộn tất cả những thứ còn lại và để vài phút cho hành tây nở ra.
3. Trộn hỗn hợp này với couscous và dọn ra ăn.

<u>Chicken and White Beans</u> (Cho 4 người ăn) ❄
Đậu Trắng với Gà
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 (15-ounce) lon đậu cannellini hoặc loại đậu trắng khác, gạn nước
2 (14-ounce) lon gà hộp
4 nhánh cần tây, bằm nhỏ
2 trái zucchini, bằm nhỏ
1/3 cup cà chua phơi khô, bằm nhỏ
1 tép tỏi
1/4 cup dấm rượu trắng
6 tablespoons nước cam vắt
5 tablespoons dầu ô liu
2 teaspoons húng quế tây sấy khô
1 teaspoon mù tạc Dijon (hoặc 1 gói nhỏ)
muối, tiêu để nêm

Cách làm:
1. Dùng nĩa đánh hỗn hợp dầu, nước cam vắt, dấm và mù tạc cho đều.
2. Cho thịt gà, đậu và rau củ vào.
3. Để khoảng 20 phút hoặc cho đến khi gia vị đã ngấm.
4. Nêm nếm với muối, tiêu và cho húng quế tây vào.

<u>Minty White Beans over Couscous</u> ❄

Couscous với Đậu Trắng Hương Bạc Hà

(Cho 4 người ăn) *theo Margaret Raber*

Nguyên liệu:

1 cup couscous
1 1/4 cup nước nóng
1 (15 1/2-ounce) lon đậu trắng, gạn nước
1 (15-ounce) lon cà chua cắt hạt lựu, gạn nước
1/2 củ hành tây nhỏ, thái lát mỏng
1/4 cup húng bạc hà tươi
1/4 cup hạnh nhân nướng, giã nhỏ
1 teaspoon nước cốt chanh
2 tablespoons dầu ô liu
muối, tiêu

Cách làm:

1. Cho couscous vào một cái tô cỡ vừa, đổ nước nóng vào tô rồi đậy lại, để chừng 5 đến 10 phút. Sau đó dùng nĩa đánh tơi lên.
2. Cho đậu, nước cốt chanh, 1 tablespoon dầu và chút muối tiêu vào đảo đều.
3. Cho cà chua, hành tây, húng bạc hà, một chút muối tiêu, và phần dầu còn lại vào một tô mới rồi trộn đều.
4. Múc couscous vào dĩa, rồi cho hỗn hợp cà chua lên trên và rắc hạnh nhân lên lớp trên cùng.

<u>Salmon Pasta in Creamy Dill Sauce</u> ❄
(Cho 4 người ăn)
Mì Pasta Cá Hồi Sốt Kem Thì Là
theo Lindsay Ruschel

Nguyên liệu:
10 ounce mì pasta ăn liền
2 (7-ounce) hộp cá hồi hồng, thượng hạng, gạn nước
1 cup kem (cream) hay sữa cô đặc
2 tablespoons nước cốt chanh
1 1/2 tablespoons thì là
1/ teaspoon đường
1/2 teaspoon muối
tiêu đen

Cách làm:
1. Cho nước nóng vào mì pasta và đậy lại, để khoảng 15 phút cho đến khi mì nở mềm hoàn toàn.
2. Chắt nước, để ráo và cho vào tô.
3. Đánh đều kem hay sữa, nước cốt chanh, thì là, muối, đường bằng máy đánh trứng.
4. Cho cá hồi vào trộn đều cho ngấm.
5. Tưới nước sốt lên mì rồi rắc tiêu đen xay lên trên.

<u>Shrimp Pasta</u> (Cho 4 người ăn)
Mì Pasta Tôm
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 (8-ounce) gói mì pasta ăn liền
2 (4-ounce) hộp tôm nhỏ, gạn nước
1/3 cup cần tây, bằm nhỏ
1 teaspoon hành tây sấy khô
1 tablespoon nước cốt chanh
2 teaspoons thì là khô (hoặc 2 tablespoons thì là tươi)
2/3 cup sốt mayonne (khoảng 10 gói nhỏ)
1 gói mù tạc nhỏ
1 quả cà chua, cắt hạt lựu (tùy ý)
muối, tiêu để nêm

Cách làm:
1. Cho mì vào tô và rưới nước nóng lên. Để khoảng 8-12 phút cho nở hoàn toàn. Chắt nước và để ráo.
2. Trộn tất cả những nguyên liệu còn lại và để cỡ 15 phút cho hành tây khô nở ra.
3. Cho hỗn hợp tôm vào mì, đảo đều lên và để thêm 5 phút cho ngấm trước khi ăn.

<u>Tangy Chickpeas</u> (Cho 4 người ăn) ❄ ☆
Món Đậu Chickpea Lạ Miệng
*theo Varsha Vakil * Thắng Giải Judges' Silver Star Award*

Nguyên liệu:
3 (15-ounce) lon đậu chickpea, (đậu garbanzo)
1 túi bánh tortilla (loại nướng)
1/2 cup hạt óc chó
1/2 cup nho khô
1 lon ô liu đen
1/2 cup hạnh nhân xắt lát, (tùy ý)
2 tablespoons dầu ô liu
1 đến 2 tablespoon nước cốt chanh vàng hoặc xanh, đóng chai
2 teaspoons bột ớt cayenne
1/2 teaspoon oregano và/hoặc cỏ xạ hương (thyme)
1/2 teaspoon ngò tây khô
2 teaspoons gia vị chaat masala (tùy ý)
muối, tiêu

Cách làm:
1. Gạn nước từ đậu chickpea và ô liu, rồi thấm khô bằng khăn giấy.
2. Cho đậu chickpea, ô liu, nước cốt chanh, dầu ô liu, rau thơm sấy khô, muối, tiêu và gia vị vào một tô lớn.
3. Đảo cho gia vị được trộn đều (cho thêm gia vị theo ý thích).
4. Cho nho khô và hạnh nhân vào tô đậu và trộn đều lên.
5. Múc đậu chickpea vào tortilla, đây là một món ngon, bổ dưỡng, nhiều chất đạm, lạ miệng cho gia đình và bạn bè.

<u>Tuna Panzanella</u> (Cho 4 người ăn)
Xà Lách Cá Ngừ với Bánh Mì
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
4 cup bánh mì giòn, cắt từng miếng vuông
1 (5 ounce) hộp cá ngừ (water-packed tuna), gạn nước
1 (15-ounce) lon cà chua cắt hạt lựu, gạn nước
1/3 cup ô liu Kalamata
1/2 hành đỏ, cắt lát mỏng
2 đến 3 tablespoons giấm rượu vang đỏ
1/2 cup dầu ô liu
1 1/2 teaspoons húng quế sấy khô
muối, tiêu để nêm

Cách làm:
1. Trộn dầu ô liu, dấm, húng quế, muối tiêu và dùng nĩa đánh nhanh tay cho tan.
2. Cho cá ngừ, bánh mì, cà chua, hành, ô liu vào một tô lớn và trộn đều với dầu dấm. Dọn ra ăn liền.

<u>Beef Burrito Filling</u> (Cho 4 người ăn)
Nhân Thịt Bò Burrito
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 (15-ounce) hộp bò bằm nướng
1 (8-ounce) lon sốt cà chua
1 tablespoon hành sấy khô
1 tablespoon ớt xanh sấy khô
1 tablespoon ớt bột

Cách làm:
1. Cho bò bằm vào chảo và bắc lên bếp Sterno hay một nguồn nhiệt khác, để lửa vừa hoặc cao.
2. Cho tất cả những thứ còn lại vào chảo. Để lửa vừa bằng cách đậy một phần lỗ thông gió của bếp Sterno.
3. Nấu thêm 10 phút, thỉnh thoảng đảo cho đều, đến khi hỗn hợp sánh lại và rau củ mềm ra.
4. Dùng để ăn với burritos, tacos, nachos, hoặc quesadillas. Có thể làm được 8 cái, loại tortilla 6-inch.

<u>Mexican Beans and Chicken</u> (Cho 4 người ăn)
Gà Nấu Đậu Mễ Tây Cơ
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 (10 3/4-ounce) lon súp kem phô mai cheddar đặc
1 (15 1/4-ounce) lon bắp nguyên hạt, không bỏ nước
1 (5-ounce) lon gà hộp, gạn nước và đánh cho tơi
2 (15-ounce) lon đậu pinto, gạn nước và rửa sạch
1 teaspoon ớt bột, hoặc tùy theo nêm nếm
Ngò tây sấy khô
Cách làm:
1. Cho súp kem phô mai và bắp nguyên hạt vào xoong lớn.
2. Cho thịt gà, đậu, và ớt bột vào quậy đều.
3. Bắc lên bếp Sterno hay nguồn nhiệt khác, để nhỏ lửa nấu cho chín.
4. Rắc ngò tây lên trước khi dọn ra ăn.

<u>Lentil and Beef Curry</u> (Cho 4 người ăn)
Cà Ri Bò với Đậu Lăng
theo Eunice Santos

Nguyên liệu:
1 cup khô bò, cắt nhỏ
2 lon rau hộp (như nấm, hành tây, và cà rốt)
2 lon đậu lăng xanh
1 (6-ounce) gói bún tàu, bánh phở hay mì pasta sợi nhỏ
1/2 cup nho khô
2 viên làm nước dùng bò
4 tablespoons tỏi bột
2 tablespoons bột cà ri
4 cup nước uống đóng chai

Cách làm:
1. Ngoại trừ mì pasta ra, cho tất cả các thứ trên vào nồi và nấu cho sôi.
2. Đậy nắp và bắc ra khỏi bếp.
3. Lấy một nồi khác để luộc mì theo chỉ dẫn ghi trên bao bì. Gạn nước, để ráo rồi cho vào nồi cà ri.
4. Bắc nồi cà-ri lên bếp, hạ lửa, quậy cho thật đều và sôi lăn tăn (nếu thấy hơi đặc, hãy cho thêm nước).
5. Đậy nắp và đun thêm từ 5 đến 7 phút cho sánh lại. Chú ý: nếu ăn chay, có thể không dùng khô bò cho món này.

<u>Spicy Asian Peanut Noodles</u> (Cho 4 người ăn)
Phở hay Mì Xào Cay Trộn Đậu Phọng Á Đông
*theo Amber Alvarez *Thắng Giải Judges' Gold Star Award*

Nguyên liệu:
3/4 pound bánh phở hoặc mì spaghetti sợi nhỏ
1/2 cup bơ đậu phọng
1/3 cup nước luộc bánh phở để dành
1/2 cup đậu phọng nướng, giã sơ
1 lon rau xào đồ hộp
1 tablespoon đường nâu
1 đến 2 tablespoon tương ớt tỏi
1 tablespoon dầu mè
1/4 đến 1/2 teaspoon bột gừng
1/4 cup xì dầu

Cách làm:
1. Luộc phở hay mì theo như chỉ dẫn trên bao bì. Để dành 1/3 cup nước luộc phở (hay mì).
2. Đánh tan hỗn hợp bơ đậu phọng, nước luộc phở, xì dầu, bột gừng, dầu mè, tương ớt tỏi, và đường nâu trong một tô lớn.
3. Hâm nóng lon rau xào đồ hộp.
4. Trộn đều phở (hay mì) với rau xào và sốt. Rải đậu phọng lên trên, và dọn ra ăn.

Pan Seared Savory Salmon Cakes (Cho 4 người ăn) ☆
Chả Cá Hồi Chiên
*theo Kady Woods * Thắng Giải Judges' Silver Star Award*

Nguyên liệu:
1 (16-ounce) hộp cá hồi Alaska
1/2 đến 3/4 cup bánh mì vụn
1/3 cup sốt mayonne
1/3 teaspoon tỏi bột
1 tablespoon nước cốt chanh
Một chút ớt bột cayen
1/2 teaspoon ớt paprika

Cách làm:
1. Bỏ tất cả những nguyên liệu trên vào tô rồi trộn đều, nặn thành khoảng 10-12 miếng chả.
2. Mở bếp Sterno, hay bếp du lịch hoặc lò nướng và cho ít dầu ăn vào chảo để cho nóng.
3. Chiên từng miếng chả cho đến khi vàng đều hai mặt và dọn ra ăn.

Crowder Pea Succotash (Cho 3 người ăn)
Bắp Nấu Đậu Crowder
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 (15 1/2-ounce) lon đậu Crowder, không bỏ nước
1 (11-ounce) lon bắp với ớt xanh đỏ, gạn nước
3 tablespoons hành sấy khô
1/4 teaspoon cỏ xạ hương khô (thyme)
1/4 teaspoon tỏi bột
1/4 teaspoon muối trộn cần tây

Cách làm:
1. Cho tất cả những nguyên liệu trên vào một cái xoong cỡ vừa.
2. Đặt lên bếp Sterno, hoặc dùng nguồn nhiệt khác, đậy một phần lỗ thông của bếp Sterno và hâm cho nóng.
3. Bày ra bàn và thưởng thức.

Mediterranean Canned Shrimp
Tôm Địa Trung Hải (Cho 4 người ăn)
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
4 hộp tôm, loại vừa, rút chỉ đen
1 bó củ cải đỏ, cắt lát mỏng
2 trái ớt ngọt xanh, cắt lát mỏng
1/3 cup ô liu
3 tablespoon dầu ô liu
1/4 cup nước cốt chanh
1 tsp húng quế tây khô
muối, tiêu

Cách làm:
1. Trộn đều tất cả nguyên liệu.
2. Để khoảng 10 phút cho ngấm.
3. Chia ra từng chén nhỏ và múc phần nước sốt còn lại chan lên hỗn hợp tôm trong các chén.
4. Dùng với bánh pita hoặc bánh mì cracker.

Chorizo and Peppers (Cho 4 người ăn)
Xúc Xích Cay với Ớt Ngọt
theo Raul Castillo

Nguyên liệu:
1 cup xúc xích chorizo khô, cắt lát
2 trái ớt ngọt, cắt lát
1 củ hành tây, cắt lát
2 tablespoon dầu ăn

Cách làm:
1. Cho tất cả vào một miếng màng nhôm bọc thực phẩm dày.
2. Gấp các cạnh lại để làm thành một gói kín.
3. Đặt gói hỗn hợp xúc xích lên lò nướng, để lửa to. Trở bọc một lần.
4. Nướng khoảng 10 phút.

<u>One Pot Meatless Spaghetti</u> (Cho 4 người ăn)
Mì Spaghetti Rau Thập Cẩm
theo Kaye Heitmann

Nguyên liệu:
1 (6-ounce) lọ nấm cắt lát, gạn nước
1 củ hành tây, cỡ vừa, bằm nhỏ
1 (14-ounce) lon nước dùng gà hay bò
1 tép tỏi, bằm nhuyễn
1 3/4 cup nước
2 tablespoon dầu ăn
1 (6-ounce) lon sốt cà chua đặc
1 teaspoon gia vị Ý, sấy khô
6 ounce mì spaghetti khô, bẻ từng khúc
1/4 cup phô mai Parmesan bào
1/4 teaspoon tiêu đen

Cách làm:
1. Bắc một cái xoong lớn lên bếp, đợi dầu nóng cho hành, tỏi vào xào cho thơm.
2. Cho nấm, nước dùng, nước, sốt cà chua, gia vị Ý, và tiêu vào và đảo đều.
3. Nấu sôi lên rồi cho mì sợi vào từ từ từng nắm một, quậy luôn tay cho đều.
4. Để cho sôi và hạ nhỏ lửa. Nấu lửa riu riu, không đậy nắp, khoảng từ 17 đến 20 phút hoặc cho đến khi mì chín vừa ăn và nước sốt sệt lại theo ý thích, đảo đều luôn tay. Khi ăn rắc phô mai Parmesan lên.

<u>Easy Tuna Rice</u> (Cho 4 người ăn)
Cơm Cá Ngừ Dễ Nấu
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 cup gạo, loại mau chín, chưa nấu
1 (10 1/2-ounce) lon nước dùng gà, loại đặc
1 (8-ounce) lon đậu que cắt ngắn, gạn nước
1 (7-ounce) lon cá ngừ, gạn nước và đánh tơi
1/3 cup hành tây, bằm nhỏ
1/4 cup củ năng, cắt lát
2 tablespoon dầu ăn
1 teaspoon xì dầu

Cách làm:
1. Bắc xoong lên bếp, cho dầu xào hành cho thơm. Kế đến cho nước dùng, gạo, củ năng, và xì dầu vào.
2. Đun cho sôi. Đậy nắp lại. Nấu nhỏ lửa chừng 5 phút hoặc cho đến khi cơm chín.
3. Cho cá ngừ và đậu vào nấu chín kỹ thì bắc xuống. Dọn ra ăn, cho thêm xì dầu, tùy ý.

<u>Quick Greek Chicken</u> (Cho 4 người ăn)
Gà Trộn Kiểu Hy Lạp Tiện Lợi
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1/2 cup ô liu đen, cắt lát
1/2 cup hành tây đỏ, bằm nhỏ
1 (15-ounce) lon cà chua cắt hạt lựu, gạn nước
1 (12-ounce) lon gà hộp, gạn nước
1 teaspoon tỏi bột
1 teaspoon thì là
1 teaspoon oregano
2 tablespoon dầu ô liu

Cách làm:
1. Cho tất cả vào tô và trộn lên cho đều.
2. Dùng với couscous, mì pasta hay bánh quy giòn.

<u>White Chicken Chili</u> (Cho 4 người ăn) ☆

Súp Chili Gà

theo Peggy Krysiak Thắng Giải Judges' Silver Star Award*

Nguyên liệu:

2 lon đậu trắng, northern hay navy
1 lon nước dùng gà
2 lon thịt gà hộp
1 lon cà rốt
1 củ hành tây, cỡ vừa, bằm nhỏ
1 lon ớt cay xanh, gạn nước
3 tablespoon bột mì
3 tablespoon dầu ô liu
2 teaspoon bột thì là Ai Cập (cumin)

Cách làm:

1. Bắc chảo dầu lên bếp nóng, cho hành tây vào xào đến lúc hành chín trong, khoảng 4 phút.
2. Cho bột mì, ớt xanh, thì là; đảo đều tay chừng 2 phút.
3. Cho đậu, cà rốt và nước dùng; nấu cho sôi.
4. Hạ lửa và để riu riu cỡ 10 phút cho đến khi sệt lại.
5. Cho thịt gà vào và nấu đến khi chín kỹ.
6. Rắc vụn bánh tortilla hoặc ăn với salsa, tùy ý.

<u>Tidal Wave Spam® Musubi</u> (Cho 4 người ăn)
Sóng Triều Musubi Spam®
theo John Fleming

Nguyên liệu:
1 hộp Spam® loại classic
2 cup cơm trắng (nấu rồi)
1 miếng nori lớn (rong biển)
3/4 cup đường
3/4 cup xì dầu
1/3 cup mè rang (tùy ý)
gia vị furikake hay muối tiêu (tùy ý)

Cách làm:
1. Nấu cơm với một cái xoong hay nồi cơm điện nếu có. Trộn cơm với gia vị furikake hoặc mè rang nêm cho vừa ăn.
2. Trộn xì dầu và đường vào nêm cho vừa ăn.
3. Lấy Spam trong hộp ra (đừng vứt bỏ hộp). Cắt Spam thành từng khoanh dày ¼ inch.
4. Bắc chảo dầu nóng, chiên Spam cho xém cả hai mặt hoặc nướng trên lò, cho xì dầu và đường trộn sẵn cho thêm đậm đà. Chừa lại một ít để làm nước sốt.
5. Cắt bỏ đáy lon Spam để sử dụng phần hộp còn lại làm khuôn để làm musubi.
6. Múc một muỗng cơm lớn cho vào khuôn, rưới một ít nước sốt lên và đặt một miếng Spam vào. Nén cho chặt rồi rút khuôn ra.
7. Quấn cơm nắm với Spam bằng một miếng nori dài. Cứ tiếp tục làm thêm musubi cho hết nguyên liệu đã chuẩn bị và dọn ra ăn (một hộp Spam làm được từ 4-6 miếng musubi, tùy theo cắt dày hay mỏng).

<u>Easy Chicken a la King</u> (Cho 4 người ăn)
Món Chicken a La King Dễ Làm
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 (10 3/4-ounce) lon súp kem thịt gà
2 cup gà nấu chín hoặc gà hộp cắt miếng to
1/2 cup sữa cô đặc hoặc nước
1 (14 1/2-ounce) lon đậu hột và cà rốt, gạn nước
1 (4-ounce) lon nấm cắt lát, gạn nước
1 (2-ounce) lọ ớt ngọt pimiento, bằm nhỏ, gạn nước

Cách làm:
1. Đổ súp và sữa vào chảo đảo đều, nấu cho sôi lăn tăn.
2. Sau đó cho thịt gà, ớt ngọt, nấm, đậu hột và cà rốt vào.
3. Tiếp tục nấu hỗn hợp cho đến khi nóng và sôi lăn tăn.
4. Dùng món này với bánh mì nướng hoặc cơm.

<u>EZ Pasta Alfredo</u> (Cho 4 người ăn)
Món Pasta Alfredo Dễ Làm
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 (14 1/2-ounce) lon đậu sweetpea, gạn nước
1 gói mì sợi hay loại mì pasta khác
1/2 cup sữa cô đặc
1/4 cup dầu ô liu hay bơ thực vật (margarine)
1 gói dầu dấm trộn sa-lát Ý, pha sẵn
2 1/2 tablespoon ngò tây, bằm nhỏ (tùy ý)

Cách làm:
1. Luộc mì theo như chỉ dẫn có ghi trên bao bì.
2. Trộn đều dầu dấm, sữa cô đặc, và dầu ô liu trong lúc luộc mì. Gạn nước, để ráo mì.
3. Trộn mì với ngò tây và đậu hột rồi rưới nước sốt lên. Dọn ăn nóng.

Ambrosia Salad (Cho 4 người ăn)
Sa-lát Ambrosia
by Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 (8-ounce) lon quít mandarin, gạn nước
1 (15 1/4-ounce) lon dứa cắt nhỏ, gạn nước
1/3 cup dừa nạo

Cách làm:
1. Trộn tất cả nguyên liệu cho đều và dọn ra ăn.
2. Tùy ý: rắc thêm hạt hồ đào hay loại hạt khác.

Mexican Three Bean Salad (Cho 6 người ăn)
Sa-lát Đậu Hột Mễ Tây Cơ
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 (15 1/2-ounce) lon đậu đen, rửa sạch, để ráo nước
1 (15 1/2-ounce) lon đậu đỏ kidney, rửa sạch, để ráo nước
1 (15 1/2-ounce) lon đậu pinto, rửa sạch, để ráo nước
1 cup sốt picante hay salsa, cay vừa
1 (15 1/4-ounce) lon bắp nguyên hạt, gạn nước
2 tablespoon hành tây sấy khô
ngò sấy khô

Cách làm:
1. Trộn đều đậu, sốt picante, hành khô, và bắp. Để cho ngấm, khoảng chừng 30-45 phút.
2. Sau đó rắc ngò lên trên và dọn ra ăn.

<u>Jicama Apple Salad</u> (Cho 4 người ăn)
Sa-lát Táo Trộn Củ Sắn
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 củ sắn cỡ vừa, gọt vỏ, thái sợi
4 quả táo, cắt thành từng miếng vuông
1/4 cup ngò, bằm sơ
1 teaspoon ớt bột
1 teaspoon mật ong
2 quả chanh, vắt lấy nước cốt
1/3 cup hạt bí ngô rang (tùy ý)
muối

Cách làm:
1. Trộn tất cả nguyên liệu vào một tô lớn cho đều, ngoại trừ hạt bí ngô.
2. Trước khi ăn hãy rắc hạt bí ngô lên trên.

<u>Zesty Salad</u> (Cho 4 người ăn)
Món Sa-lát Ngon Miệng
theo Lindsay Ruschel

Nguyên liệu:
1 (15-ounce) lon bắp, gạn nước
1 (14-ounce) lon cà chua xanh (tomatillo), gạn nước và bằm nhỏ
1 (8-ounce) lon ớt ngọt đỏ, nướng, gạn nước và bằm nhỏ
1 tablespoon hành tây sấy khô
2 tablespoon nước cốt chanh
1/4 cup dầu ô liu
1/8 teaspoon ớt cayenne
1/4 teaspoon thì là Ai Cập (cumin)
1/2 teaspoon muối

Cách làm:
1. Trộn tất cả các loại rau quả vào một tô lớn cho đều.
2. Để làm nước sốt, trộn hành tây, nước cốt chanh, thì là, muối, và ớt cayenne. Cho dầu ô liu vào, đánh hỗn hợp cho đến khi mịn. Rưới nước sốt lên sa-lát và trộn nhẹ tay cho ngấm.

<u>Dijon Potato Salad</u> (Cho 4 người ăn)
Sa-lát Khoai Tây Mù Tạc Dijon
theo Lindsay Ruschel

Nguyên liệu:
2 (14 1/2-ounce) lon khoai tây, loại new, gạn nước
8 teaspoon hành tây sấy khô
2 tablespoon ba chỉ muối (bacon) cắt vụn
8 tablespoon dầu ăn
4 tablespoon dấm
2 tablespoon mù tạc Dijon
2 tablespoon ngải giấm (tarragon)
muối, tiêu

Cách làm:
1. Trộn khoai tây, hành, bacon và ngải giấm lại cho đều.
2. Cho dầu ô liu, dấm và mù tạc vào một cái lọ có nắp xoay, đậy chặt lại và lắc mạnh tay cho nước sốt tan đều. Rưới lên trên hỗn hợp khoai tây và đảo cho ngấm.

<u>Marinated Vegetable Salad</u> (Cho 4 người ăn)
Sa-lát với Dầu Dấm
*theo Lindsay Ruschel *Thắng Giải Judges' Gold Star Award*

Nguyên liệu:
1 (4-ounce) lọ ớt ngọt đỏ, nướng, gạn nước và cắt sợi
1 (8-ounce) lon khoai tây cắt lát, gạn nước
1 (4-ounce) lon tim atisô, ướp gia vị, gạn nước
1 (3-ounce) lon ô liu đen chín, bỏ hột, gạn nước
1 (8-ounce) lon đậu que cắt khúc, gạn nước
2 tablespoon hạt thông
1/4 cup dầu ô liu
2 tablespoon dấm balsamic
1/2 tablespoon tỏi bằm nhuyễn
1/2 teaspoon húng tây sấy khô
muối, tiêu

Cách làm:
1. Cho dầu ô liu, dấm balsamic, tỏi, húng tây, muối tiêu vào một tô nhỏ. Dùng cây đánh trứng đánh lên cho đều. Để qua một bên.
2. Sắp đậu que, ớt ngọt, khoai tây, và tim atisô vào một dĩa lớn. Rưới dầu dấm lên đều trên dĩa và rải ô liu đều khắp mặt dĩa rau.
3. Rắc hạt thông lên trên và dọn ra ăn.

<u>Mediterranean Tuna and</u>
<u>Garbanzo Bean Salad</u> (Cho 4 người ăn)
Sa-lát Cá Ngừ Địa Trung Hải với Đậu Garbanzo
*theo Nancy Elliott * Thắng giải Judges' Gold Star Award*

Nguyên liệu:
2 (5-ounce) lon cá ngừ albacore, gạn nước
2 (15-ounce) đậu garbanzo, gạn nước
1/2 cup ớt ngọt đỏ, nướng, đóng lọ, cắt hạt lựu
2 tablespoon nụ bạch hoa giầm (caper)
4 teaspoon hành tây bằm nhỏ sấy khô
2 tablespoon ngò tây sấy khô
4 tablespoon dầu ô liu
4 tablespoon dấm rượu vang đỏ
muối, tiêu để nêm

Cách làm:
1. Cho tất cả vào một tô lớn và trộn đều.
2. Để ướp ở nhiệt độ phòng khoảng 30 phút cho hành, ngò tây mềm ra và hỗn hợp ngấm gia vị.
3. Dọn ra ăn nguội.

<u>Tuna White Bean Salad</u> (Cho 4 người ăn)
Sa-lát Cá Ngừ với Đậu Trắng
theo Cheryl Driggs

Nguyên Liệu:
2 hộp (6-ounce) cá ngừ albacore, gạn nước
2 hộp (15-ounce) đậu tây trắng, gạn nước và rửa sạch.
1 lọ (4-ounce) ớt ngọt pimiento cắt hạt lựu
1/3 cup nụ bạch hoa giầm (caper)
6 tablespoon dầu ô liu
3 tablespoon dấm rượu vang đỏ
1 teaspoon hành tây bột
1/2 teaspoon húng quế tây
muối hột
Tiêu đen

Cách làm:
1. Cho cá ngừ vào một tô lớn và xắn thành từng miếng vừa ăn.
2. Cho đậu, ớt pimiento, và nụ bạch hoa giầm vào.
3. Rắc muối tiêu, nêm nếm cho vừa.
4. Dùng cây đánh trứng đánh đều dung dịch dầu, dấm, hành tây bột, và húng tây trong một tô nhỏ.
5. Rưới lên hỗn hợp cá và trộn đều.
6. Ướp ở nhiệt độ phòng ít nhất 15 phút để gia vị được ngấm đều.

<u>Asian Salad with Peanut Dressing</u> ☆

(Cho 4 người ăn)

Sa-lát Á Đông trộn Sốt Đậu Phọng

*theo Lindsay Ruschel * Thắng Giải Judges' Silver Star Award*

Nguyên liệu:

1 gói (12-ounce) bánh phở hay mì linguine
1 lon (8-ounce) cà rốt cắt lát, gạn nước
1 lon (8-ounce) củ năng, gạn nước
1 lon (8-ounce) nấm, gạn nước
1/4 cup đậu phọng rang
1 tablespoon dầu mè
1/2 cup nước
1/2 cup bơ đậu phọng
2 tablespoon dấm rượu gạo
3 tablespoon xì dầu
1/2 teaspoon đường nâu, loại nhạt
1/4 teaspoon ớt khô xay
1/8 teaspoon tỏi bột

Cách làm:

1. Cho bơ đậu phọng, xì dầu, dấm, đường, ớt khô xay, và tỏi bột vào tô và trộn cho đều. Sau đó cho nước vào quậy cho đến khi thật mịn.
2. Luộc mì trong một nồi lớn nước sôi nước theo chỉ dẫn in trên bao bì. Gạn nước và tráng mì qua một lần nước nữa, nếu có thể. Sau đó bỏ vào một tô lớn. Rưới dầu mè và trộn cho mì ngấm.
3. Cho cà rốt, củ năng, nấm, và đậu phọng vào tô mì.
4. Rưới sốt đậu phọng, trộn nhẹ tay cho đều.

<u>Southern Greens and Vegetables</u> (Cho 4 người ăn)
Cải Xanh Xào Miền Nam
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 lon (14-ounce) cải xanh ướp gia vị, kiểu miền Nam, không gạn nước
1 lon (15 1/2-ounce) đậu Crowder hoặc đậu trắng (black-eyed pea), gạn nước
1 lon (15 1/4-ounce) bắp nguyên hạt, gạn nước
1 lon (14 1/2-ounce) lon cà chua cắt hạt lựu nhỏ, không gạn nước

Cách làm
1. Trộn tất cả vào một cái xoong lớn.
2. Bắc xoong lên bếp Sterno, đậy một phần lỗ thông khí của bếp Sterno lại (hoặc dùng nguồn nhiệt khác, để nhỏ lửa). Đun nóng.

<u>Grilled Peppers</u> (Cho 4 người ăn)
Ớt Nướng
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1/2 pound ớt nhỏ (Padron hay loại khác)
1 tablespoon dầu ô liu
một chút ớt bột cựa gà (paprika)
một chút ớt bột cayen
một chút muối

Cách làm:
1. Cho tất cả vào một miếng màng nhôm bọc thực phẩm dày.
2. Gấp các cạnh lại để làm thành gói kín.
3. Đặt gói ớt lên lò nướng, để lửa vừa.
4. Nướng chừng 7 phút là được.

<u>Grilled Corn</u> (Cho 4 người ăn)
Bắp Nướng
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
4 trái bắp
2 tablespoon dầu ô liu
2 tablespoon phô mai Parmesan
1 teaspoon nước cốt chanh

Cách làm:
1. Quết dầu ô liu lên bắp, sau đó rắc phô mai và rưới nước cốt chanh lên. Nêm muối tiêu cho vừa ăn.
2. Gói trái bắp lại bằng màng nhôm và đặt lên lò, nướng lửa vừa.
3. Trở vài lần cho đến khi bắp chín, cỡ chừng 15 phút.

<u>Roasted Chipotle Citrus Sweet Potatoes</u> (Cho 4 người ăn)
Khoai Lang Nướng Ớt Chipotle
theo Kady Woods

Nguyên liệu:
1 lon (24-ounce) khoai lang với si-rô lạt
1 lon (7-ounce) ớt chipotle
1 ounce nước cốt chanh

Cách làm:
1. Gạn nước rồi đổ khoai ra tô.
2. Trộn khoai với ớt và nước cốt chanh rồi để ướp khoảng một tiếng.
3. Xiên khoai lang vào que (hoặc cành cây!) và nướng trên lửa cho đến khi hơi xém là được.

<u>Grilled Foil Roasted Vegetables</u> (Cho 4 người ăn)
Rau Quả Nướng Lò
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 cây cải súp lơ
2 củ cà rốt
1 trái zucchini
1 củ hành tây
2 củ khoai tây
1 trái ớt ngọt, xanh
1 trái ớt ngọt, đỏ
2 tablespoon dầu ô liu
1/4 cup nước
muối, tiêu để nêm

Cách làm
1. Mở lò nướng để lửa vừa. Món này chỉ dùng rau quả tươi, cắt tất cả thành từng miếng vuông vừa ăn.
2. Dùng 2 miếng màng nhôm lớn, gấp 3 cạnh lại thành một cái gói. Để một cạnh mở và cho tất cả nguyên liệu vào rồi gấp lại cho kín.
3. Nướng vừa lửa khoảng chừng 15 phút. Trở mặt rồi nướng thêm 15 phút nữa.
4. Lấy xuống, đặt gói rau nướng vào một cái khay sâu lòng trước khi mở ra.

<u>Gratin on the Grill</u> (Cho 4 người ăn)
Khoai Tây Phô Mai Nướng Lò
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
2 củ khoai tây cỡ vừa, cắt lát mỏng
1/4 cup phô mai Parmesan bào
2 tablespoon dầu ô liu
1 tép tỏi, cắt lát
1/4 cup kem hay sữa cô đặc
muối, tiêu

Cách làm:
1. Trộn khoai, phô mai, dầu, muối, tiêu và tỏi cho đều.
2. Xếp thành lớp trên một miếng màng nhôm.
3. Rưới kem hay sữa lên khoai tây và gấp các cạnh màng nhôm lại thành gói cho kín.
4. Để lên lò, nướng lửa vừa khoảng 25 phút.

<u>Corn Salad</u> (Cho 4 người ăn) ❄
Sa-lát Bắp
theo Bhavna Gohel

Nguyên liệu:
1 lon bắp, gạn nước
1 tới 2 quả cà chua, bằm nhỏ
1 củ hành tây nhỏ, bằm nhỏ
1 quả ớt cay, bằm nhỏ
1 teaspoon đường
2 tới 3 tablespoon dầu ô liu
1/4 bó ngò, bằm nhỏ
1/2 teaspoon muối biển

Cách làm:
1. Trộn tất cả vào một cái tô có nắp đậy và để ướp chừng 2-3 tiếng.
2. Cho bánh ngô bẻ vụn vào trước khi ăn.

<u>Grits and Greens</u> (Cho 4 người ăn)
Yến Mạch Xào Rau
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 cup yến mạch lức, loại mau chín
4 cup nước
1 lon (15-ounce) rau cải rổ cắt khúc nhỏ, vắt ráo nước
1/2 cup thịt heo muối (bacon) miếng nhỏ
1 teaspoon hành tây bột
1/2 teaspoon muối

Cách làm:
1. Cho nước và muối vào một cái xoong lớn, bắc lên bếp Sterno hoặc một nguồn nhiệt khác, đun sôi.
2. Cho yến mạch vào đảo từ từ lúc nước đang sôi.
3. Hạ nhỏ lửa bằng cách đậy một phần lỗ thông khí của bếp Sterno lại và nấu thêm từ 5 đến 7 phút, hoặc đến khi thật sệt, thỉnh thoảng lại quậy lên cho khỏi bị cháy.
4. Bắc xuống và cho cải rổ, thịt lợn muối và hành tây bột vào trộn đều.

<u>No Cook Basic Rice Noodles</u> (Cho 4 người ăn) ❄
Cách Làm Phở Không Cần Đun Nấu
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 gói bánh phở sợi nhỏ
nước nóng

Cách làm:
1. Cho bánh phở vào tô hay nồi lớn.
2. Lấy nước nóng từ vòi, càng nóng càng tốt, và đổ vào bánh phở cho ngập lên khỏi mặt bánh cỡ 2 inch.
3. Đậy lại và ngâm bánh phở chừng 3 đến 5 phút, nếu dùng bánh phở sợi lớn, ngâm khoảng 8 phút.
4. Nếm thử một sợi phở; phở phải trắng và hơi dai, không nát.
5. Gạn nước, để ráo và dùng cho công thức nào cần đến phở. Cho một bữa ăn đơn giản, có thể trộn phở với chút dầu mè, rau củ và vắt chanh lên.

<u>Basic Rice on the Grill</u> (Cho 4 người ăn) ★
Cơm Nấu Căn Bản Bằng Lò Nướng
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 1/3 cup gạo, loại mau chín
1 cup nước lạnh
2 tablespoon dầu ô liu
1/2 teaspoon muối

Cách làm:
1. Cắt một miếng màng nhôm loại dày, dài 3 feet. Gấp lại làm đôi thành hình vuông.
2. Dùng nắm tay làm thành một cái túi trũng. Cho gạo, nước và dầu vào.
3. Gấp màng nhôm lại thành một gói kín. Đặt lên lò than nóng và nướng từ 15 đến 18 phút. Dùng nĩa đánh tơi cơm lên.

Couscous with Cranberries and Herbs

(Cho 4 người ăn)

Couscous với Nam Việt Quất

*theo Yan Shi *Thắng Giải Judges' Gold Star Award*

Nguyên liệu:

2 cup couscous
4 cup nước dùng gà
1 cup nam việt quất khô (cranberry)
1/2 cup hạt theo ý thích
2 tablespoon dầu ô liu
1/4 cup dấm táo
3 tablespoon si rô cây thích (maple)
dầu ô liu
ngò tây, hương thảo (rosemary), cỏ xạ hương (thyme) làm gia vị, tùy ý
muối, tiêu

Cách làm:

1. Cho dầu ô liu vào một cái xoong, bắc lên bếp để lửa hơi cao, đợi dầu nóng thì cho couscous vào, thỉnh thoảng đảo lên cho đều đến khi dậy mùi và hơi vàng, khoảng từ 3 đến 5 phút. Sau đó cho nước dùng gà vào, đợi sôi thì hạ lửa.
2. Đun riu riu từ 10 đến 12 phút hoặc cho đến khi cạn bớt nước.
3. Đổ couscous đã chín vào một tô lớn và để cho nguội.
4. Cho ngò tây, hương thảo, cỏ xạ hương, nam việt quất khô, và loại hạt muốn ăn vào.
5. Trộn dấm táo, si rô cây thích, muối và tiêu vào một chén nhỏ.
6. Cho dầu ô liu vào đánh cho đến khi hỗn hợp thật mịn, quý vị có thể cần khoảng 1/2 cup dầu ô liu hoặc nhiều hơn.
7. Rưới dầu dấm lên couscous và trộn cho đều.

<u>Couscous with Chickpeas, Carrots and Olives</u>
(Cho 4 người ăn)
Couscous với Đậu Chickpea, Cà Rốt và Ô Liu ☆
*theo Cheryl Driggs *Thắng Giải Judges' Silver Star Award*

Nguyên liệu:
3/4 cup nước dùng gà
2 tablespoon nước cốt chanh
1/4 cup hành sấy khô
1 lon (15-1/2 ounce) đậu chickpea, rửa sạch và để ráo
1 lon (14-1/2 ounce) cà rốt cắt lát, gạn nước
1/4 cup ô liu Kalamata, bỏ hột, cắt lát

Cách làm:
1. Cho tất cả vào một cái chảo lớn và đảo đều.
2. Để cho sôi.
3. Sau đó hạ lửa để riu riu cho đến khi hành tây ngấm mềm và hỗn hợp nóng hoàn toàn.
4. Dùng với couscous nấu tỏi. Công thức này được trình bày ở trang kế.

<u>Garlic Couscous</u> (Cho 4 người ăn)
Couscous Nấu Tỏi
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1 cup couscous
1 1/4 cup nước
1 viên làm nước dùng gà
1/4 teaspoon tỏi khô
1 teaspoon ngò tây sấy khô

Cách làm:
1. Bắc xoong cỡ vừa lên bếp Sterno hay nguồn nhiệt khác, cho nước, viên làm nước dùng gà, tỏi và ngò tây vào nấu đến khi sôi là được.
2. Bắc xuống và cho couscous vào trộn đều.
3. Đậy lại để yên khoảng 10 phút.
4. Dùng nĩa đánh tơi lên và dọn ra ăn.

<u>Spanish Rice</u> (Cho 4 người ăn)
Cơm Chiên Tây Ban Nha
theo Norma Atherton

Nguyên liệu:
1 cup gạo, loại mau chín
1 lon (16-ounce) cà chua hầm, bằm nhỏ
1 hộp (14-ounce) nước dùng bò
2 tép tỏi, bằm nhuyễn
1 củ hành tây, bằm nhỏ
2 tablespoon dầu ăn
1/2 teaspoon thì là Ai Cập (cumin)
muối, tiêu

Cách làm:
1. Cho gạo, dầu ăn, hành tây, và tỏi vào chảo và đảo cho vàng.
2. Sau đó cho cà chua, nước dùng bò, muối, tiêu, và thì là vào.
3. Đậy nắp lại, đun riu riu chừng 20 phút hoặc cho đến khi cơm chín và ngấm gia vị.

<u>Basic Pasta with Less Water</u> (Cho 4 người ăn)
Mì Pasta Nấu Căn Bản Dùng Ít Nước
*theo Norma Atherton *Nước luộc mì còn lại có thể dùng để tưới cây (khi nguội), rửa chén hay luộc rau.*

Nguyên liệu:
1 gói (16-ounce) mì pasta
2 quart (1/2 gallon) nước
2 teaspoon muối

Cách làm:
1. Cho muối và mì vào một nồi nước lạnh.
2. Bắc lên bếp đun cho sôi, đảo mì cho đều để không bị dính vào nhau.
3. Hạ lửa để riu riu và nấu thêm chừng 10 phút hoặc cho đến khi mì vừa được theo ý thích.
4. Vớt mì ra để ráo nước. Giữ lại chút ít nước, để qua một bên.
5. Trộn mì với dầu ô liu hay nước sốt khác tùy ý. Có thể dùng nước luộc mì đã giữ lại để pha chế nước sốt cho vừa, cho từng tablespoon một khi pha nước sốt.

Evelyn's Peanut Butter Oatmeal Candy ❄
(Cho 6 người ăn)
Kẹo Yến Mạch Bơ Đậu Phọng Evelyn
theo Cheryl Driggs

Nguyên liệu:
1/2 cup bơ đậu phọng
2 tablespoon đường nâu nhạt
2 tablespoon mật ong
1/2 teaspoon bột quế
1 tablespoon sữa tươi
1 cup yến mạch, loại mau chín
đường quế

Cách làm:
1. Cho bơ đậu phọng, đường đỏ, mật ong, bột quế và sữa tươi vào tô và đánh cho mịn.
2. Cho yến mạch vào trộn cho thật đều.
3. Vo thành từng viên nhỏ ăn vừa miệng; rồi lăn với đường quế.

Glazed Peaches (Cho 4 người ăn)
Đào Chưng Đường
theo Kaye Heitmann

Nguyên liệu:
4 trái đào, cắt làm bốn
2 tablespoon đường nâu
1 tablespoon dầu canola
một chút bột quế để nêm

Cách làm:
1. Cho tất cả vào một miếng màng nhôm.
2. Gấp thành gói kín bằng cách cuộn các mép màng lại.
3. Đặt gói đào lên lò nướng.
4. Nướng vừa lửa khoảng chừng 10 phút là được.

<u>Spiced Oranges</u> (Cho 4 người ăn)
Cam Ướp
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
4 trái cam navel
2 tablespoon nước cam vắt
1 tablespoon đường
1/3 teaspoon bột quế
2 tablespoon nước cốt chanh
một chút bột bạch đậu khấu

Cách làm
1. Cắt cam làm đôi và sau đó cắt từng múi dày 1/4 inch. Bày cam ra dĩa.
2. Trộn tất cả các nguyên liệu còn lại và rưới hỗn hợp này lên các múi cam.
3. Có thể ăn liền hoặc để vài tiếng cho ngấm gia vị.

<u>No-Cook Coconut Fudge</u> (Cho 8 người ăn)
Kẹo Fudge Dừa Không Cần Nấu
theo Margaret Raber

Nguyên liệu:
1 cup ca cao, không đường
1/2 cup mật ong hay agave nectar
1/3 cup dừa nạo khô
1 cup dầu dừa

Cách làm:
1. Quết một lớp mỏng dầu dừa lên khuôn bánh.
2. Đổ dầu dừa còn lại vào một cái tô, cho bột ca cao vào từ từ, dùng nĩa khuấy cho tan.
3. Sau đó cho mật ong hay agave và dừa nạo vào. Trộn lên cho đều.
4. Cho hỗn hợp này vào khuôn, đàn ra cho phẳng và giữ ở nơi mát cho đến khi dầu dừa hơi cứng lại.
5. Cắt từng miếng vuông và thưởng thức.

<u>Peach Nut Crumble</u> (Cho 4 người ăn)
Bánh Nhân Đào
theo Amber Moritz

Nguyên liệu:
1 lon (14 1/2-ounce) đào với nước cốt ngọt, cắt lát hoặc thái hạt lựu (không gạn nước cốt)
1/2 cup trái cây khô (nên là sơ ri hoặc nam việt quất)
1 cup granola với hạnh nhân, (chẻ đôi)
1/2 cup đường trắng
4 bánh quy giòn (graham cracker) (tùy ý)
2 tablespoon bột mì đa năng
1 teaspoon bột quế
1 teaspoon muối

Cách làm:
1. Cho bột, muối, đường và bột quế vào chén nhỏ trộn đều.
2. Cho đào và trái cây khô lên chảo lửa vừa đảo cho ấm.
3. Cho hỗn hợp bột vào chảo trái cây, quậy đều.
4. Vặn lửa to, quậy luôn tay, cho đến khi hỗn hợp nóng hoàn toàn và sệt lại (tựa như nhân đào trong bánh nướng nhân đào).
5. Khi hỗn hợp sệt lại thì hạ nhỏ lửa xuống.
6. Cho ½ phần granola vào, quậy đều, đảo thêm khoảng 5 phút.
7. Bẻ graham cracker thành từng miếng lớn, dùng một miếng bánh cho mỗi phần ăn.
8. Múc đào để lên bánh graham cracker, rắc phần granola còn lại lên mặt bánh, và thưởng thức.

Lời Khuyên An Toàn cho Trường Hợp Khẩn Cấp

Đề Phòng Hỏa Hoạn

- Những dụng cụ nấu nướng ngoài trời phải luôn để ở ngoài. Không bao giờ mang lò ga hay lò than củi vào trong nhà hoặc sử dụng ở những nơi kín khí. Điều này sẽ tạo ra khí cacbon monoxit không được an toàn.
- Vị trí rất quan trọng. Lò nướng phải được đặt xa nhà cửa, hàng rào, cây cối hay những thứ dễ dàng bắt lửa.
- Luôn đề phòng phải chống hỏa hoạn. Nên có nguồn nước hoặc bình chữa lửa sẵn sàng. Hãy nhớ rằng dập tắt bằng nước thật sự có thể gây cho dầu mỡ bốc cháy bị bùng nổ. Vì thế, nếu cần dập tắt một ngọn lửa do dầu mỡ gây ra, quý vị cần có một khoảng cách an toàn khi chữa cháy. Nếu quyết định dùng bình chữa lửa, quý vị phải biết cách để sử dụng nó. Quý vị sẽ không có thời giờ để tìm hiểu cách thức sử dụng khi hỏa hoạn xảy ra.
- Nên giữ những vật liệu dễ bắt lửa cách xa lò nướng. Không nên để dầu đốt gần lò nướng. Đừng bao giờ châm dầu đốt hay bất cứ chất lỏng dễ bắt lửa nào khác vào lửa đang cháy.
- Khi mở lò ga, hãy sử dụng quy tắc 10 trên 5. Nếu lò ga không lên lửa trong vòng 10 giây, hãy vặn tắt ga, để mở nắp và đợi 5 phút sau sẽ mở lại. Xăng propane có thể tụ thành một cụm mây to rất mau lẹ.
- Thường xuyên kiểm soát ống dẫn ga để tìm chỗ rò rỉ. Dùng nước pha với xà bông xịt vào ống dẫn và các đầu nối sẽ có thể thấy được những chỗ rò rỉ. Chỗ rò rỉ sẽ làm cho nước xà bông sủi bọt. Nếu quý vị tìm thấy chỗ rò rỉ, hãy vá lại hoặc thay thế bộ phận khác trước khi sử dụng lại lò nướng.

- Nên nhớ tắt lửa khi đã sử dụng xong lò nướng. Nếu sử dụng lò ga, hãy vặn tắt những khóa ga và bình ga. Nếu dùng lò than, đậy nắp và đóng những lỗ thông hơi lại. Nên nhớ phải dập tắt hoàn toàn những ngọn lửa từ dầu mỡ trước khi đậy lại. Để cho than cháy đến khi tàn và đợi ít nhất 48 tiếng trước khi hốt bỏ tro tàn từ than.
- Nên chắc chắn rằng người phụ trách lò nướng phải lưu ý và không bị xao lãng với bổn phận của họ.
- Khi nấu nướng gần ngọn lửa, luôn luôn phải cẩn thận. Không nên mặc quần áo rộng hay lụng thụng có thể rớt hoặc bay vào ngọn lửa; không để những vật liệu hay hóa chất dễ cháy hoặc dễ bắt lửa gần lò; không đứng cuối gió của ngọn lửa nếu trời gió; không đứng gần quá để bị phỏng; không bao giờ để lò cháy không canh phòng. Không bao giờ để trẻ em chơi một mình gần lò lửa.

An Toàn Thực Phẩm

An Toàn Thực Phẩm Trước Khi Gặp Trường Hợp Khẩn Cấp do Thời Tiết gây ra:

Chúng ta nên thực hành phương pháp căn bản về bảo quản thực phẩm an toàn trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên, mua sắm và dự trữ thực phẩm một cách an toàn trở thành vấn đề thử thách hơn trong lúc mất điện hoặc khi gặp thiên tai, chẳng hạn như bão, lụt. Nên để một nhiệt kế trong tủ lạnh và trong máy đông lạnh. Điều này sẽ giúp cho quý vị xác định được việc sử dụng thực phẩm một cách an toàn trong trường hợp khẩn cấp.

- Nhiệt độ của máy đông lạnh phải ở 0 F (Fahrenheit) hoặc thấp hơn và của tủ lạnh phải là 40 F hoặc thấp hơn.
- Làm nước đông đá trong những vật dụng chứa nước giúp giữ cho thực phẩm được lạnh lâu trong máy đông lạnh, tủ lạnh hay trong những thùng đá khi mất điện. Nên chừa khoảng trống trong chai để nước có thể nở ra lúc đông lại.
- Nên tính trước và biết rõ nơi quý vị có thể mua được đá đập nhỏ, đá cây, hoặc đá khô.
- Luôn có một thùng đá sẵn sàng để giữ cho thực phẩm được lạnh nếu bị mất điện lâu hơn 4 tiếng.
- Nên sắp xếp thực phẩm theo loại trong tủ đá. Điều này giúp cho thực phẩm giữ lạnh được lâu hơn. Một máy đông lạnh chứa đầy thực phẩm sẽ giữ được khoảng 48 tiếng và 24 tiếng nếu chỉ chứa phân nửa. Luôn giữ cho cửa tủ đóng kín.

An Toàn Thực Phẩm Trong Khi và Sau Khi Gặp Trường Hợp Khẩn Cấp do Thời Tiết gây ra:

- Nên giữ cửa tủ lạnh và tủ đá đóng kín càng lâu càng tốt để giữ hơi lạnh không bị thoát ra.
- Nếu thực phẩm trong tủ đông lạnh vẫn còn đóng đá bên ngoài, thực phẩm còn an toàn để sử dụng. Ngoài ra, thực phẩm còn đóng đá có thể để đông lại một cách an toàn.
- Mua nước đá cây hay đá khô để giữ cho tủ lạnh hoặc tủ đông lạnh càng lạnh càng tốt nếu thời gian bị mất điện kéo dài.
- Loại bỏ những thực phẩm dễ hư trong tủ lạnh, chẳng hạn thịt, gà, cá, các loại phô mai mềm, sữa tươi, trứng, thức ăn dư, và thực phẩm làm sẵn từ quầy nếu sau 4 tiếng vẫn không có điện. Những loại phô mai cứng, như Parmesan, Romano, Swiss, provolone, và cheddar, có thể giữ được lâu chừng vài ngày mà không cần để tủ lạnh.

Khi không chắc chắn, hãy vứt bỏ!

Sử Dụng Nước An Toàn

Gia đình quý vị cần có nước và thực phẩm để có thể vượt qua những lúc nguy ngập. Ước lượng trước được số lượng cần dùng và sử dụng một cách chính đáng sẽ giúp quý vị có thể giải quyết những khó khăn trong trường hợp khẩn cấp.

- Dự tính 1 gallon nước một ngày cho mỗi người để dùng vào việc ăn uống và nhu cầu cần thiết cá nhân. Nếu quý vị có thú nuôi, nên bao gồm luôn nhu cầu của chúng trong ước tính của quý vị.
- Dự trữ ít nhất là một số lượng tiếp tế nước đủ trong 3 ngày cho mỗi người ở mức tối thiểu.
- Người ở vùng khí hậu nóng bức hơn sẽ cần tiêu thụ nhiều nước hơn để tránh cơ thể bị mất nước.
- Chứa nước trong các bình nhựa sạch, chẳng hạn như những bình đựng nước ngọt. Không nên sử dụng lại bình sữa hoặc những bình đựng thực phẩm đã từng được sử dụng để chứa thức ăn.
- Nếu quý vị có thời giờ và gặp lúc tình hình quá khẩn cấp, hãy chứa càng nhiều nước càng tốt, kể cả vào bồn tắm. Nước này có thể sử dụng cho vệ sinh cá nhân hoặc để xả bồn cầu vệ sinh.
- Nếu quý vị cần nước lọc tinh khiết, đun cho nước thật sôi khoảng 10 phút. Sau khi nước đã nguội lại, cho 8 giọt thuốc tẩy gia dụng, loại không mùi cho mỗi gallon nước dự trữ.
- Còn một phương cách cuối cùng là quý vị lấy nước chứa trong máy đun nước nóng, lọc qua nhiều lớp vải cô-tông để có thể sử dụng được.

Thực Phẩm Thay Thế Nguyên Liệu Dự Trữ

Nguyên Liệu	Số Lượng	Nguyên Liệu Thay Thế
Bánh mì vụn	1 cup	1 cup bánh quy vụn **hay** yến mạch xay
Nước dùng: bò hay gà	1 cup	1 tbsp xì dầu + 1 cup nước
Bơ (mặn)	1 cup	1 cup dầu đặc shortening hay dầu thực vật + 1/2 tsp muối
Sô cô la (không ngọt)	1 oz	3 tbsp bột ca cao không đường + 1 tbsp dầu đặc shortening hay dầu thực vật
Súp kem nấm loại đặc	1 lon	1 lon súp kem cần tây, kem gà đặc, **HAY** súp nấm kim
Xi rô ngô	1 cup	1 1/4 cup đường trắng + 1/3 cup nước
Kem	1 cup	1 cup sữa cô đặc không đường (evaporated milk)
Trứng	1 quả	2 1/2 tbsp thành phần bột trứng + 2 1/2 tbsp nước **HAY** nửa trái chuối đánh nhuyễn với 1/2 tsp bột nổi
Tỏi	1 tép	1/8 tsp tỏi bột **HAY** 1/2 tsp muối tỏi--giảm bớt muối theo công thức
Rau thơm--tươi	1 tbsp tươi	1 tsp (bằm hay để nguyên lá) rau thơm sấy khô
Tương ớt	1 tsp	3/4 tsp ớt bột cayen + 1 tsp dấm
Tương cà (Ketchup)	1 cup	1 cup sốt cà chua + 1 tsp dấm + 1 tbsp đường
Mỡ động vật (lard)	1 cup	1 cup dầu đặc shortening hoặc dầu thực vật

Nước cốt chanh	1 tsp	1/2 tsp dấm
Bơ thực vật (margarine)	1 cup	1 cup dầu đặc shortening hay dầu thực vật + 1/2 tsp muối
Sữa tươi (nguyên chất béo)	1 cup	1/4 cup sữa bột + 1 cup nước **HAY** 2/3 cup sữa cô đặc (evaporated milk) + 1/3 cup nước
Mù tạc—làm sẵn	1 tbsp	1 tbsp mù tạc khô + 1 tsp nước + 1 tsp dấm + 1 tsp đường
Hành tây	1 cup, bằm nhỏ	1/4 cup hành tây bằm nhỏ sấy khô **HAY** 1/4 cup hành tây bột
Cơm--trắng	1 cup, nấu chín	1 cup lúa mạch, lúa mì bulgur, gạo lức hay gạo hoang đã nấu chín
Xì dầu	1/2 cup	4 tbsp sốt Worcestershire + 1 tbsp nước
Dấm	1 tsp	2 tsp rượu trắng
Đường trắng	1 cup	1 cup đường nâu **HAY** 1 1/4 cups đường dạng bột

MỤC LỤC

Các Món Nguội ❄

Ambrosia Salad – Sa-lát Ambrosia 50
Banana Cashew Wrap - Chuối Cuốn Hạt Điều 25
Basic Hummus – Món Hummus Căn Bản 18
BBQ Chicken Sandwich – Bánh Mì Kẹp Gà Sốt BBQ 24
Black Bean and Mango Salsa – Salsa Xoài Đậu Đen 20
Chicken and White Beans - Đậu Trắng với Gà 34
Chicken Pizza – Pizza Nhân Gà 32
Corn Salad – Sa-lát Bắp 61
Couscous and Clams – Sò với Couscous 33
Creamy Shrimp Rolls – Tôm Cuốn 24
Dijon Potato Salad – Sa-lát Khoai Tây Mù Tạc Dijon 53
DD Saltine-Nutella Sandwich – Bánh Quy Saltine-Nutella Hai Lớp 23
Evelyn's PB Oatmeal Candy - Kẹo Yến Mạch Bơ Đậu Phọng Evelyn 68
Jicama Apple Salad – Sa-lát Táo Trộn Củ Sắn 51
Light Spam Sandwich – Bánh Mì với Spam 26
Marinated Chickpeas - Đậu Chickpea Ướp Gia Vị 33
Marinated Vegetable Salad – Sa-lát Rau với Dầu Dấm 54
Mediterranean Canned Shrimp – Tôm Địa Trung Hải 44
Med. Tuna and Garbanzo Bean – Cá Ngừ Địa Trung Hải 54
Mexican Three Bean Salad – Sa-lát Đậu Hột Mễ Tây Cơ 50
Minty White Beans over Couscous – Couscous với Đậu Trắng Hương Bạc Hà 35
No Cook Basic Rice Noodles – Cách Làm Phở Không Cần Đun Nấu 63
No-Cook Coconut Fudge - Kẹo Fudge Dừa Không Cần Nấu 69
Nutter Butter Banana Wraps - Chuối Cuốn với Bơ Đậu Phọng 27
Peanut Butter Fruit Spread- Món Quết Bơ Đậu Phọng Trái Cây 19
Quick Greek Chicken – Gà Trộn Kiểu Hy Lạp Mau Lẹ 46
Salmon Pasta in Creamy Dill Sauce – Mì Pasta Cá Hồi Sốt Kem Thì Là 36
Simple Chickpea Sandwich – Bánh Mì Kẹp Đậu Chickpea 26
Shrimp Pasta – Mì Pasta Tôm 37
Spiced Oranges – Cam Ướp 69
Sweet Brown Rice Flakes - Cốm Gạo trộn Đường Đỏ 17
Tangy Chickpeas – Món Đậu Chickpea Lạ Miệng 38

Tuna Panzanella – Sa-lát Cá Ngừ với Bánh Mì 39
Tuna Roll-Ups – Bánh Mì Cuộn Cá Ngừ 25
Tuna White Bean Salad – Sa-lát Cá Ngừ với Đậu Trắng 55
Zesty Salad – Món Sa-lát Ngon Miệng 52

Các Món Nóng

Artichoke Dip – Món Quết Atisô 20
Sa-lát Á Đông Sốt Đậu Phọng 57
Basic Pasta with Less Water – Mì Pasta Nấu Căn Bản Dùng Ít Nước 67
Basic Rice on the Grill – Cơm Nấu Căn Bản Bằng Lò Nướng 63
Beef Burrito Filling – Nhân Thịt Bò Burrito 40
Chicken Tortilla Soup – Súp Gà Nấu với Tortilla 27
Chorizo and Peppers – Xúc Xích Cay với Ớt Ngọt 44
Couscous CCO – Couscous với Đậu Chickpea, Cà Rốt và Ô Liu 65
Couscous Cranberries/Herb – Couscous với Nam Việt Quất 64
Crowder Pea Succotash - Bắp Nấu Đậu Crowder 43
Easy Chicken a la King - Món Chicken A La King Dễ Nấu 49
Easy Tuna Rice – Cơm Cá Ngừ Dễ Nấu 46
EZ Creamy Mushroom Soup – Súp Kem Nấm Dễ Nấu 29
EZ Pasta Alfredo – Món Pasta Alfredo Dễ Nấu 49
Garlic Couscous – Couscous Nấu Tỏi 65
Glazed Peaches – Đào Chưng Đường 68
Gratin on the Grill – Khoai Tây Phô Mai Nướng Lò 61
Grilled Corn - Bắp Nướng 59
Grilled Foil Roast Vegetables – Rau Quả Nướng Lò 60
Grilled Peppers - Ớt Nướng 58
Grilled Popcorn - Bắp Rang Nướng 22
Grits and Greens - Yến Mạch Xào Rau 62
Hot Chicken Burritos – Burrito Gà 28
Lentil and Beef Curry – Cà Ri Bò với Đậu Lăng 41
Mexican Beans and Chicken – Gà Nấu Đậu Mễ Tây Cơ 40
Oatmeal Kids Love - Yến Mạch Trẻ Em Yêu Thích 16
One Pot Meatless Spaghetti – Mì Spaghetti Rau Thập Cẩm 44
Pan Seared Savory Salmon Cakes - Chả Cá Hồi Chiên 43
Peach Nut Crumble – Bánh Nhân Đào 70
Potato Tomato Soup – Súp Cà Chua Khoai Tây 31
Pumpkin Pie Oatmeal – Bánh Bí Ngô với Yến Mạch 15
Quick Basic Cream Sauce - Sốt Kem Đơn Giản Mau Lẹ 21
Quick Cheddar Cheese Sauce - Sốt Phô Mai Cheddar Mau Lẹ 21

Quick Golden Mushroom Sauce - Sốt Nấm Kim Mau Lẹ 22
Quick Supper Soup – Súp Ăn Đêm Mau Lẹ 28
Roasted Chip/Cit. Swt. Potatoes – Khoai Lang Nướng Ớt Chipotle 59
Six Can Soup – Súp Sáu Lon 30
Southern Greens and Vegetables – Rau Xào Miền Nam 58
Spanish Rice – Cơm Chiên Tây Ban Nha 66
Spicy Asian Chicken Noodle Soup – Súp Gà Cay Á Đông 30
Spicy Asian Peanut Noodles - Phở hay Mì Xào Cay Á Đông Trộn Lạc 42
Tidal Wave Spam Musubi – Thủy Triều Musubi với Spam 48
Whatever is in the Pantry Soup – Súp Thập Cẩm 31
White Chicken Chili – Súp Chili Gà 47

Sở Y Tế và Dịch Vụ
Nhân Sinh Houston