

Dùng Thực Phẩm Làm Sánh Chất Lỏng

Using Foods to Thicken Fluids

Tên/Name: _____ Ngày /Date: _____

Chuyên Viên Ăn Uống/Dietitian: _____

Chuyên Viên Bệnh Học Tiếng Nói Ngôn Ngữ/SLP: _____

Chuyên Viên Trị Liệu Vận Động/OT: _____

Dùng Thực Phẩm Làm Sánh Chất Lỏng

Quý vị có thể tự làm sánh chất lỏng bằng những loại thức ăn thông thường.

Sau khi quý vị làm sánh chất lỏng, luôn luôn xem lại để chắc chắn là đúng độ sánh cho mình. Các đề nghị sau đây không phải lúc nào cũng cho ra cùng một độ sánh.

Trái Cây Xay Nhuyễn	dùng làm nước sinh tố trái cây
Rau Xay Nhuyễn	dùng làm nước sinh tố hoặc làm sánh nước súp
Khoai Tây Nghiền	dùng làm sánh nước súp
Bột Mì Bột Bắp (Ngô) Ngũ Cốc Gạo Non	dùng làm sánh nước súp và nước sốt
Da Ua	dùng trong nước sinh tố
Phô Mai Mềm Xay Nhuyễn Phô Mai Ricotta Đậu Hũ Non	dùng trong nước sinh tố hoặc để làm sánh nước súp

Các Công Thức Dùng Những Chất Sánh Tự Nhiên

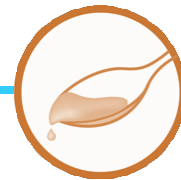
Chất lỏng làm sánh bằng thực phẩm có thể dần dần trở nên lỏng trở lại.

Trước khi quý vị uống chất lỏng được làm sánh tự nhiên, hãy luôn luôn xem lại để chắc chắn là đúng độ sánh cho mình.

Hướng dẫn:

- Khi dùng các loại trái cây có hạt (chẳng hạn như dâu tây, mâm xôi (raspberries)), hãy dùng rây để lọc lại dung dịch xay nhuyễn trước khi dùng.
- Đừng dùng thức uống da ua thay cho nguyên liệu da ua.

Các Công Thức Làm Sánh Như Mật Trái Cây



Sinh Tố Đậu Hũ Không Có Sữa

Cho 2 khẩu phần
Cần 5 phút

10 oz (300 mL) đậu hũ trắng miệng hoặc đậu hũ non, chất nước
 ¼ cup (60 mL) nước cam
 2 Tbsp (30 mL) mứt dâu, không có hạt

Cách làm:

1. Bỏ tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố.
2. Xay đến khi nhuyễn không còn nhìn thấy lợn cợn đóng cục.

Súp Kem Nấm

Cho 2 khẩu phần
Cần 10 phút

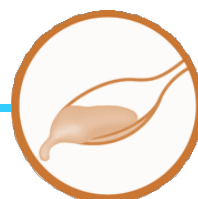
1 lon 10 oz (284 mL) súp kem nấm
10 oz (284 mL) sữa 2%
2 Tbsp (25 mL) bột bắp (ngô)

Cách làm:

1. Đổ súp và sữa vào một nồi nấu sốt. Mở lửa nóng trung bình.
2. Dùng cây đánh trứng quậy đều.
3. Hạ THẤP lửa và cho thêm bột bắp.
4. Tiếp tục dùng cây đánh trứng quậy đều cho đến khi không còn thấy lợn cợn đóng cục.
5. Đổ vào máy xay sinh tố. Xay nhuyễn.

Hướng dẫn: Dùng lon súp trống để đông sữa.

Các Công Thức Làm Sánh Như Mật



Sinh Tố Mơ

Cho 1 khẩu phần
Cần 5 phút

½ cup (125 mL) sữa
½ cup (125 mL) da ua
1 gói bột pha Carnation Breakfast Essentials® có vị vani
6 lát mơ đóng lon, chặt hết nước

Cách làm:

1. Bỏ tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố.
2. Xay đến khi nhuyễn không còn nhìn thấy lợn cợn đóng cục.

Sinh Tố Sô Cô La và Chuối

Cho 1 khẩu phần
Cần 5 phút

½ cup (125 mL) sữa
 ½ cup (125 mL) da ua
 1 gói bột pha Carnation Breakfast Essentials® có vị sô sô la
 1 quả chuối vừa phải

Cách làm:

1. Bỏ tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố.
2. Xay đến khi nhuyễn không còn nhìn thấy lợn cợn đóng cục.

Sinh Tố Dứa (Thơm)

Cho 1 khẩu phần
Cần 5 phút

½ cup sữa
 ½ cup da ua
 1 gói bột pha Carnation Breakfast Essentials® có vị dâu tây
 ½ cup (125 mL) dứa (thơm) cắt vụn đóng lon, vắt hết nước

Cách làm:

1. Bỏ tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố.
2. Xay đến khi nhuyễn không còn nhìn thấy lợn cợn đóng cục.

Bữa Sáng trong Ly (Cốc)

Cho 1 khẩu phần
Cần 5 phút

1 quả chuối vừa phải
 ¾ cup (~180 mL) nước cam
 ½ cup (125 mL) da ua
 1 Tbsp (15 mL) mầm lúa mì

Cách làm:

1. Bỏ tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố.
2. Xay đến khi nhuyễn không còn nhìn thấy lợn cợn đóng cục.

Sữa Lắc Trái Cây

Cho 2 khẩu phần
Cần 5 đến 10 phút

¼ cup (60 mL) sữa
1 cup (250 mL) da ua
½ cup (125 mL) kem vani
2 miếng đào đóng lon mỗi miếng nửa quả, chắt hết nước
2 tsp (10 mL) mật

Cách làm:

1. Bỏ tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố. Xay nhuyễn.
2. Ngưng máy xay và quậy đều. Lặp lại cho đến khi nhuyễn không còn nhìn thấy lợn cợn đóng cục.

Thay đổi: Thay vì đào, dùng ½ cup (125 mL) chuối, mơ, lê thái lát, dâu tây hoặc nhiều loại trái cây trong nước đường. Nếu dùng trái cây đóng lon, chắt hết nước.

Sinh Tố Nhiều Chất Đậm

Cho 4 khẩu phần
Cần 5 đến 10 phút

½ cup (125 mL) phô mai cottage
1 cup (250 mL) da ua tron

Cho thêm vào một trong những loại hỗn hợp sau đây (A hoặc B):

- | | |
|--|--|
| <p>A. 1 quả chuối
1 cup (250 mL) dâu tây
1 Tbsp (15 mL) mật</p> | <p>B. Thêm ½ cup (125 mL) phô mai cottage
3 miếng đào, mỗi miếng nửa quả
1 cup (250mL) dâu tây
1 Tbsp (15 mL) mật</p> |
|--|--|

Cách làm:

1. Bỏ tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố. Xay nhuyễn.
2. Ngưng máy xay và quậy đều. Lặp lại cho đến khi nhuyễn không còn những miếng phô mai cottage nữa.

Ghi chú:

- Có thể cho thêm 1 tsp (5 mL) nước cốt vani để thêm hương vị
- Nếu dùng trái cây đóng lon, chắt hết nước

Cháo Rau kiểu nấu ở nhà

Cho 5 khẩu phần
Cần 20 đến 25 phút

1 củ	khoai tây lớn, rửa sạch, gọt vỏ, và cắt thành những miếng vuông nhỏ
2 ½ cup (625 mL)	nước dùng gà, chia ra
¼ tsp	bột hành
½ cup (125 mL)	sữa đặc không đường
10 oz (285 mL)	rau tươi hoặc đông lạnh như bông cải xanh (broccoli), bông cải trắng (xúp lơ), măng tây hoặc cà rốt

Cách làm:

1. Nấu khoai tây trong một nồi nấu nước sôi với 1 ½ cup (375 mL) nước dùng gà từ 10 đến 15 phút hoặc cho đến khi mềm.
2. Không chắt nước, nghiền nhuyễn khoai tây trong nồi rồi để sang một bên.
3. Nấu rau trong một nồi khác với 1 cup (250 mL) nước dùng gà cho đến khi mềm.
4. Trộn chung khoai tây nghiền, rau và nước dùng rau, sữa đặc không đường, và bột hành.
5. Đổ vào máy xay. Xay đến khi nhuyễn. Lọc nếu cần.

Súp Kem

Cho 3 khẩu phần
Cần 10 phút

1 lon 10 oz (284 mL)	súp kem
10 oz (284 mL)	sữa
1/3 cup (80 mL)	bột khoai tây ăn liền

Cách làm:

1. Nấu súp và sữa trong nồi nấu nước sôi mở lửa trung bình.
2. Bỏ thêm bột khoai tây và quậy đều.
3. Nếu thấy có lợn cợn đóng cục, đổ vào máy xay và xay đến khi nhuyễn. Nếu không thấy lợn cợn đóng cục, đem ra dùng.

Hướng dẫn: Dùng lon súp trống để đông sữa.

Súp Kem Thịt & Rau

Cho 1 đến 2 khẩu phần
Cần 20 đến 25 phút

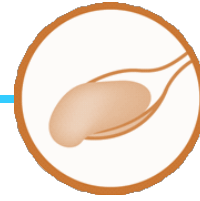
1½ cup (375 mL)	nước dùng rau
½ cup (125 mL)	celery (cần tây), băm nhỏ
2 Tbsp (30 mL)	hành, băm nhỏ
¾ cup (175 mL)	bột sữa rút chất béo
1½ Tbsp (25 mL)	bột mì
½ tsp (2 mL)	muối
¼ cup (50 mL)	thịt hoặc gà vịt nấu chín, băm nhỏ
¼ tsp (1 mL)	thyme (xạ hương)

Cách làm:

1. Nấu sôi nước dùng rau trong nồi nấu nước sốt.
2. Bỏ thêm celery (cần tây) và hành. Nấu đến khi mềm.
3. Trong một tô khác, trộn bột sữa rút chất béo, bột mì, và muối.
4. Mở lửa trung bình, rắc hỗn hợp khô lên trên nước dùng.
5. Dùng cây đánh trứng quậy cho đến khi nhuyễn.
6. Thêm thịt và thyme.
7. Tiếp tục trộn và nấu cho đến khi sánh lại sền sệt.
8. Đổ vào máy xay. Xay cho đến khi nhuyễn.
9. Dùng rây lọc để lấy ra bất cứ phần đông cục lợn cợn nào.

Thay đổi: Muốn làm 'Sánh Như Mật Trái Cây', cho thêm ¼ cup (50 mL) nước dùng rau.

Các Công Thức Pudding Sánh Đặc



Sinh Tố Nhiều Chất Đậm

Cho 4 khẩu phần
Cần 5 đến 10 phút

1/2 cup (125 mL)	phô mai cottage
1 cup (250 mL)	da ua trộn
1 quả	chuối
2 tsp (10 mL)	bơ lạc (đậu phộng)
4 Tbsp (60mL)	nước đường sô cô la
Tùy ý: 1 Tbsp (15 mL)	mật hoặc cho vừa miệng

Cách làm:

1. Bỏ tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố. Xay nhuyễn.
2. Ngưng máy xay và quậy đều. Lặp lại cho đến khi nhuyễn không còn những miếng phô mai cottage nữa.

Ghi chú:

- Có thể cho thêm 1 tsp (5 mL) nước cốt vani để thêm hương vị
- Nếu dùng trái cây đóng lon, chắt hết nước

Kem Mousse Trái Cây

Cho 4 khẩu phần

Cần 55-60 phút (tính cả thời gian để nguội)

1 gói 6 oz (180 gm)	bột gelatin có vị hoặc bột pha Jell-O
1 cup (250 mL)	nước sôi
1 cup (250 mL)	nước lạnh, có đá
1 cup (250 mL)	phô mai mềm (ricotta)
¼ cup (60 mL)	đường
1 cup (250 mL)	trái cây đông lạnh hoặc tươi

Cách làm:

1. Trộn bột gelatin và nước sôi trong máy xay, xay đều.
2. Đổ vào máy xay 1 cup nước đá lạnh (không có đá).
3. Bỏ vào máy phô mai ricotta, đường, và trái cây đông lạnh. Xay đến khi nhuyễn.
4. Trút ra 4 đĩa hoặc chén ăn.
5. Để nguội 45 phút hoặc cho đến khi đặc lại.

Kem Mơ

Cho 4 khẩu phần

Cần 35 phút (tính cả thời gian để nguội)

6 miếng mơ đóng lon mỗi miếng nửa quả, chất hết nước

1½ cup (375 mL) sữa, chia ra

¼ cup (60 mL) đường

3 Tbsp (45 mL) bột bắp (ngô)

2 Tbsp (30 mL) bột sữa rút chất béo

Cách làm:

1. Cho mơ và 1 cup (250 mL) sữa vào máy xay hoặc máy quay thực phẩm, mở máy xay số lớn (tốc độ cao) trong 2 phút.
2. Bỏ thêm bột sữa rút chất béo và hạ bớt tốc độ xay cho đến khi trộn đều.
3. Lọc bằng rây để loại bỏ những phần đóng cục lợn cợn.
4. Đổ hỗn hợp mơ vào nồi nấu nước sôi.
5. Đun sôi hỗn hợp mơ bằng lửa trung bình.
6. Trộn đường và bột bắp (ngô) trong một cái tô riêng. Thêm ½ cup (125 mL) sữa.
7. Vặn lửa THẤP, đổ hỗn hợp bột bắp (từ bước 6) vào hỗn hợp mơ đang nóng trong khi vẫn liên tục dùng cây đánh trứng quậy đều, cho đến khi sánh lại sền sệt.
8. Trút ra 4 đĩa hoặc chén ăn.
9. Để nguội trước khi ăn (khoảng 20 phút).

Chữ viết tắt

oz	-	ounce
tsp	-	teaspoon (thìa cà phê)
Tbsp	-	Tablespoon (thìa canh)
mL	-	Millilitre
gm	-	Gram

Hình ảnh của Vancouver Coastal Health. Có phép sử dụng

www.fraserhealth.ca

Chi tiết này không thay cho lời dặn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Catalogue #266391 (February 2017) Vietnamese

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

