

Cải xoăn

Kale /keyl/

từ vuonrau.com





Mục lục

Giới thiệu cải xoăn	4
Chuẩn bị cải xoăn	6
Các loại cải xoăn	7
Bảo quản cải xoăn	8
Thực đơn cải xoăn	9
Smoothie Cải xoăn , Dứa và Chuối	10
Smoothie Cải xoăn - Táo	11
Nước ép cải xoăn thanh lọc cơ thể	12
Nước ép cải xoăn nhiệt đới	13
Mẹo cho món salad Cải xoăn ngon!	14
Gỏi cải xoăn	15
Salad Cải xoăn & Xoài	15
Súp Cải xoăn và Khoai tây	16
Súp Cải xoăn và Đậu trắng	17
Trứng tráng Cải xoăn	18
Chip Cải xoăn	19
Salad Cải xoăn & Xoài	20



Cải xoăn

Kale /keyl/

Cải lá xoăn có màu xanh sẫm, thuộc gia đình họ cải và được đánh giá là một trong những loại rau có giá trị dinh dưỡng cao, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Giá trị dinh dưỡng trong 100g cải xoăn

(49 calo)

Chất béo	0.9 g	1 %	(% Lượng cần mỗi ngày)
Cholesterol	0 mg	0 %	
Natri	38 mg	1 %	
Kali	491 mg	14%	
Tinh bột	9 g	3 %	
Chất đạm	4.3 g	8 %	
Vitamin A	199%	Vitamin C	200%
Canxi	15%	Sắt	8%
Vitamin D	0%	Vitamin B-6	15%
Vitamin B-12	0%	Magne	11%

Xương cốt chắc khỏe
Một trong những thực phẩm
giàu Vitamin K nhất

Chứa nhiều vitamin

Giàu Beta-carotene

Giàu chất chống oxi hoá

Tốt cho mắt

Ngăn ngừa ung thư

Giảm Cholesterol
= Giảm nguy cơ bị
bệnh tim mạch

Chống lão hoá

Giảm nguy cơ
tiểu đường

Ổn định huyết áp

Giàu các nguyên tố vi
lượng: Mg, Ka, Na

Tốt cho cơ bắp

Nhiều Vitamin C hơn CAM

Tăng cường sức đề kháng

Giảm cân

Tốt cho gan

Tốt cho
phụ nữ mang thai
và trẻ nhỏ

Chuẩn bị Cải xoăn

1. Dùng dao hoặc dùng tay tách phần lá khỏi phần gân lá

2. Cắt phần lá thành miếng khoảng 2cm

3. Phần gân lá có thể bỏ đi hoặc cắt nhỏ (gần 1 cm) và nấu trước phần lá cho mềm

Các loại Cải xoăn



1

Cải xoăn tím

Redbor Kale

Lá xoăn nhiều, màu tím
Thường dùng để trang trí



2

Cải xoăn 'khủng long'

Dino Kale (Tuscan Kale)

Lá thon dài, hơi sần
Vị ít đắng, mềm



3

Cải xoăn xanh

Blue Scotch Kale

Loại cải xoăn phổ biến nhất
Lá xoăn nhiều, màu xanh
Vị hơi đắng, hăng khi ăn sống.

4

Cải xoăn Nga đỏ

Red Russian Kale

Lá ít xoăn, gân màu tím
Vị thanh, mềm, ăn sống ít hăng



Bảo quản Cải xoăn

Cách 1: Bảo quản Cải xoăn trong tủ lạnh

Như các loại rau khác, chỉ cần bảo quản trong tủ lạnh là có thể giữ Cải xoăn tươi từ 4 đến 5 ngày rồi. Để giữ được Cải xoăn tươi nhất, bạn nên gói Cải xoăn trong giấy báo hoặc 1 chiếc khăn ẩm trước khi cho vào tủ lạnh

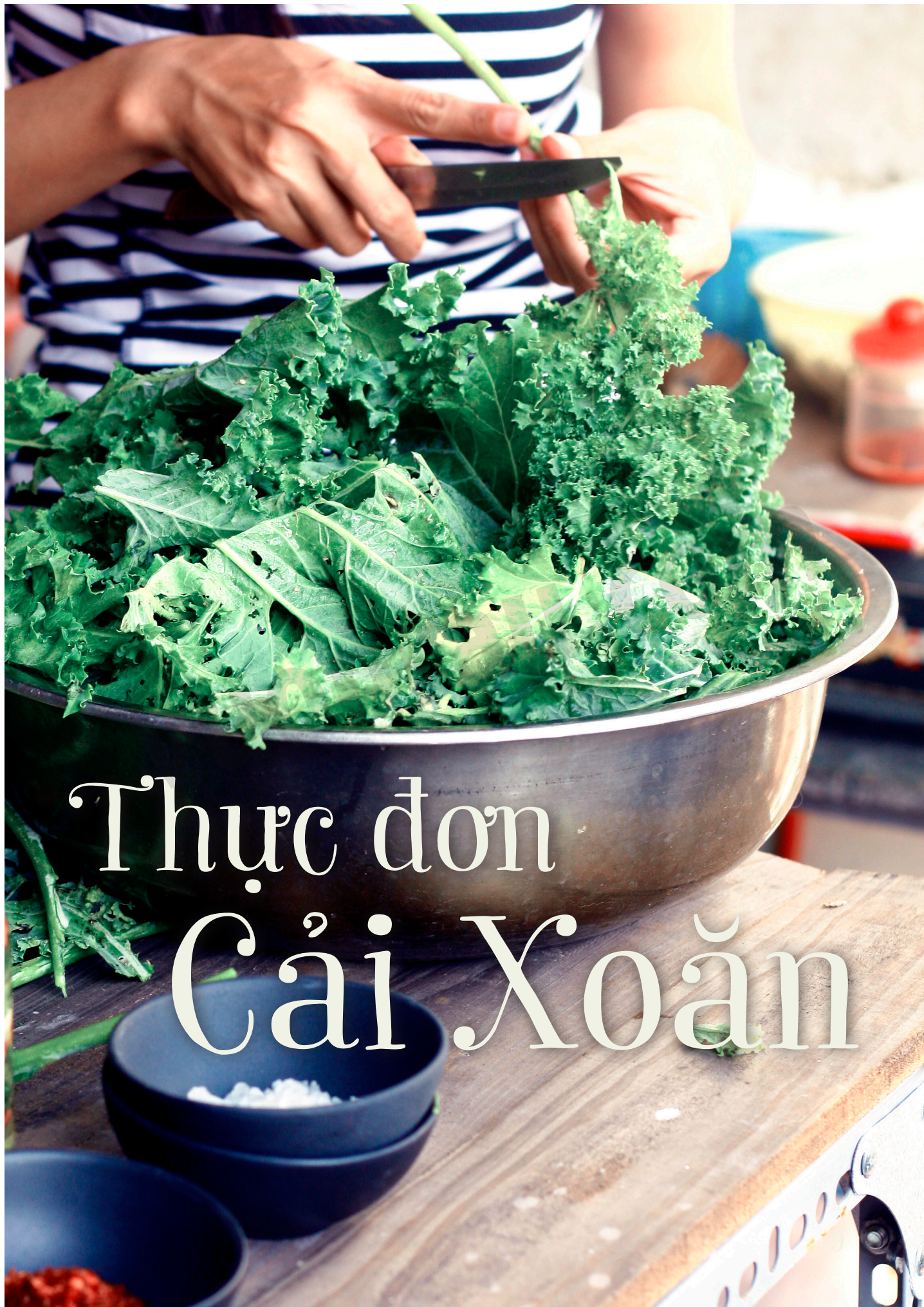
Cách 2: Trụng sơ trước khi cho vào tủ lạnh

Thay vì bỏ trực tiếp vào tủ lạnh như cách 1, các bạn có thể cắt lấy lá Cải xoăn (xem phần Chuẩn bị Cải xoăn), trụng sơ trước rồi cho vào hộp nhựa rồi bảo quản trong tủ lạnh. Cách thức này cũng giúp bạn bảo quản từ 4-5 ngày, ưu điểm của cách bảo quản này là không sợ Cải xoăn bị vàng. Lưu ý không trụng Cải xoăn quá chín, chỉ trụng sơ vừa chín.

Cách 3: Trồng cây tại nhà

Cải xoăn là loại cây khoẻ, không cần chăm sóc nhiều, vì vậy bổ sung cây Cải xoăn vào vườn nhà mình là một cách để bạn luôn có Cải xoăn tươi để ăn.





Thực đơn
Cải Xoăn



Nước ép - smoothie

Cải xoăn thường được dùng để ép nước. Có thể ép hoặc xay cải xoăn với các loại rau củ, trái cây khác như táo, cà rốt, chanh,...

Uống nước ép giúp cơ thể dễ dàng hấp thụ các enzym sống và chất dinh dưỡng.

Smoothie Cải xoăn , Dứa và Chuối

1/2 cup Nước cốt dứa

2 cup Cải xoăn, bỏ gân, cắt nhỏ

1 1/2 cup Dứa, cắt nhỏ

1 quả Chuối chín, cắt nhỏ

Xay chung nước cốt dứa, 1/2 cup nước, cải xoăn, dứa và chuối đến khi nhuyễn (khoảng 1 phút). Thêm nước nếu muốn.

Smoothie Cải xoăn - Táo

1 cọng Cần nhỏ, cắt nhỏ

3/4 cup Cải xoăn, bỏ gân, cắt nhỏ

1/2 quả Chuối chín, cắt nhỏ

1/2 cup Nước ép táo

1 muỗng Nước chanh

Xay chung các nguyên liệu với 1/2 cup đá tới khi nhuyễn và nổi bọt. Thêm nước nếu muốn uống loãng hơn.

Nước ép Cải xoăn thanh lọc cơ thể

2 quả táo xanh

4 cọng cần, bỏ lá

1 quả dưa leo

6 lá cải xoăn

1 muỗng nước cốt chanh

1 miếng gừng nhỏ

Ép nước các nguyên liệu.

Dùng lạnh

Nước ép Cải xoăn nhiệt đới

7 lá Cải xoăn

2/3 quả Dứa

1 quả Xoài

1 quả Cam

Ép nước các nguyên liệu.

Dùng lạnh

Lưu ý! Người bị sỏi thận nên hạn chế dùng cải xoăn sống. Axit oxalic trong cải xoăn có thể kết hợp với vitamin C tạo sỏi mới. Khi nấu chín axit này sẽ bị phân hủy.

Mẹo cho món salad Cải xoăn ngon!

Cải xoăn có lá dày giúp chúng ta có thể giữ món salad ngon và tốt cho sức khỏe này trong tủ lạnh khá lâu mà không bị mềm, thậm chí như các loại rau xanh khác. Tuy nhiên cũng vì có lá dày và vị hăng đặc trưng mà chúng ta cần có một vài mẹo nhỏ khi chế biến salad cải xoăn.

1. Bỏ gân lá (xem phần ‘Chuẩn bị cải xoăn’). Tuy gân lá cải xoăn cắt nhỏ vẫn có thể dùng trong món hầm, xào nhưng khi ăn sống gân lá cứng dai sẽ khiến món salad của bạn “khó nhai” hơn rất nhiều.

2. Cắt miếng nhỏ. Vì là cải xoăn khá dày, bạn nên cắt là nhỏ để món salad của mình thấm vị hơn.

3. Nêm muối trước khi trộn. Muối sẽ giúp làm giảm vị hăng của Cải xoăn.

4. Mát-xa Cải xoăn. Nghe thì có vẻ kì cục nhưng mát-xa sẽ giúp Cải xoăn mềm và thấm vị hơn. Bạn chỉ cần rửa sạch tay và bóp nhẹ cho đến khi Cải chuyển màu thẫm và mềm

5. Cải xoăn đặc biệt hợp với các loại nước sốt có vị chua ngọt. Nếu bạn thường làm salad với sốt dầu giấm cổ điển, bạn nên dùng nhiều giấm so với các loại salad khác. Khi trộn sốt nên dùng tay để mát-xa để Cải xoăn thấm vị hơn.

6. Trộn đều với các nguyên liệu khác và nếu có thời gian nên để salad nghỉ 10 phút trước khi dùng.



Gỏi cải xoăn

4 phần ăn

6-8 lá cải xoăn, bỏ gân, cắt sợi
1/2 búp bắp cải tím, cắt sợi
1 củ cà rốt, gọt vỏ, cắt sợi
1 cọng Cần tây, lá cắt nhỏ, cọng cắt sợi
1/2 củ Hành tây, thái hạt lựu
Đậu phộng rang

Giấm, Nước mắm, Đường, Tiêu, tỏi băm, ớt băm.

1. Pha nước trộn gỏi: trộn đều 2.5 muỗng Giấm gạo với 1/2 muỗng nước mắm, 4 muỗng đường, 2/3 muỗng muối và tỏi băm, ớt băm.
2. Trộn đều Cải xoăn, Bắp cải, Cà rốt, Cần tây, Hành tây cùng với nước trộn gỏi.
3. Dùng tay trộn nhẹ cho tới khi cải xoăn chuyển màu sẫm và thấm vị.
4. Cho thêm đậu phộng rang giã sơ để thêm độ giòn cho món ăn.

Salad Cải xoăn & Xoài

2 phần ăn

6-8 lá cải xoăn, bỏ gân, cắt sợi
1 quả chanh, vắt lấy nước
1/4 cup dầu oliu
2 muỗng mật ong
Tiêu, muối
Một nắm hạt bí đã tách vỏ
1 trái xoài, gọt vỏ, cắt miếng vừa

1. Cho Cải xoăn vào tô chung với một nửa nước chanh, dùng tay trộn nhẹ salad cho đến khi Cải xoăn chuyển màu đậm, thấm vị.
2. Trộn đều các nguyên liệu: 1 nửa nước chanh còn lại, mật ong tiêu và dầu oliu. Đánh mạnh tay cho tới khi nước trộn đục màu.
3. Thêm hạt bí đã tách vỏ để tạo vị giòn cho món ăn.





Súp Cải xoăn và Khoai tây

1 phần ăn lớn hoặc 2 phần ăn nhỏ

1 củ Khoai tây lớn (200 gr), rửa sạch cắt cục

1 tép Tỏi, băm nhỏ

1/2 muỗng cà phê Muối

2 cup Nước dùng gà hoặc nước dùng rau củ hoặc nước

6-8 lá Cải xoăn

1 muỗng Nước cốt chanh hoặc Giấm táo

1 - 2 quả trứng lớn (tùy chọn)

Muối, Tiêu, Dầu ôliu

1. Cho nước dùng, khoai tây, tỏi, muối vào nồi nấu lửa lớn cho đến khi sôi, sau đó hạ nhỏ lửa hầm khoai tây trong 2 phút.

2. Trong khi đợi khoai tây chín, lấy gân cải xoăn (xem phần chuẩn bị Cải xoăn). Phần gân cắt nhỏ, cho vào hầm chung với khoai tây trước trong vòng 2 phút. Phần lá cắt sợi rồi cho vào nồi hầm. Nếu cần, cho thêm nước dùng vừa ngập mặt cải xoăn.

3. Hầm trong vòng từ 8-10 phút tới khi khoai tây chín mềm, lá cải vừa chín không nhũn. Thêm nước chanh hoặc giấm, nêm nếm thêm muối tiêu vừa ăn.

4. Cho thêm trứng nếu muốn. Đập trứng vào nồi khi nước còn nóng, đóng nắp nồi và nấu thêm khoảng 4 phút tới khi lòng trắng trứng vừa chín nhưng lòng đỏ vẫn còn lỏng. Nếu lòng đỏ trứng bể, trộn đều trứng vào nước súp.

Súp Cải xoăn và Đậu trắng

4 phần ăn

1 muỗng cà phê Dầu ôliu
1/2 củ Hành tây, cắt múi nhỏ
1 củ Tỏi, băm nhỏ
5 gr Xúc xích Chorizo, bỏ vỏ, cắt lát mỏng
10-12 lá cải xoăn, bỏ gân, cắt sợi
1 1/2 cup Đậu trắng tươi, luộc sơ
4 cups Nước dùng gà
Muối, tiêu, ngò tây

1. Làm nóng dầu ôliu trong 1 chảo lớn trên lửa nhỏ vừa, cho xúc xích vào xào trong vòng 3-4 phút. Thêm hành tây vào chảo, bật lửa lớn cho tới khi hành tây chín vàng (3-4 phút). Thêm tỏi và xào thêm 1-2 phút.

2. Cho Cải xoăn vào chảo, nêm muối trước khi cho nước dùng. Đậy nắp chảo, mở lửa nhỏ vừa và nấu trong vòng 2 phút.

3. Mở nắp chảo, trộn đều và kiểm tra xem Cải xoăn đã chín đều chưa trước khi thêm đậu đã luộc trước vào nồi. Đậy nắp nồi, mở lửa nhỏ và nấu thêm 5 phút. Tắt lửa, vẫn đậy nắp cho súp nghỉ 5 phút trước khi dùng.



Trứng tráng Cải xoăn

6 phần ăn

6 lá Cải xoăn

3 quả trứng lớn

10 quả cà chua bi, rửa sạch cắt đôi

Phô mai parmesan bào nhỏ (tùy chọn)

Muối, Tiêu, Dầu ôliu, ớt bột

1. Cho khoảng 1 muỗng dầu oliu vào chảo, phi tỏi cho tới khi dậy mùi rồi thêm Cải xoăn vào chảo. Xào sơ Cải xoăn rồi cho 1 ít nước vào rồi đậy nắp lại cho tới khi cải xoăn chín mềm.

2. Cho cà chua vào xào chung với cải Xoăn.

3. Trong khi đợi cải xoăn chín, đập trứng ra một tô vừa, nêm nếm muối, tiêu và dầu ôliu trộn đều với phô mai và lá gia vị tùy chọn.

4. Đổ hỗn hợp trứng vào chảo, trộn đều các nguyên liệu và chiên lửa nhỏ từ 3-5 phút cho tới khi trứng chín đều là được.

*Ngoài các nguyên liệu trên bạn có thể thêm thịt, xúc xích hoặc thử nghiệm với một số loại phô mai chảy hoặc là gia vị khác.





Chip Cải xoăn

4 phần ăn

6-8 lá Cải xoăn, bỏ gân, cắt miếng 5cm-
Muối, dầu oliu

1. Cải xoăn rửa sạch để thật ráo nước ướp với dầu oliu và muối
2. Cho cải xoăn lên khay nướng, nướng ở nhiệt độ 150 độ C trong vòng 10 phút, sau đó quay ngược khay nướng, nướng thêm 10 phút nữa.

3. Để nguội, khi nguội lá cải xoăn sẽ giòn.

4. Nêm thêm muối cho vừa ăn.

*Có thể xóc cải xoăn với bột phô mai để tăng khẩu vị.

6. Để bảo quản cho chip vào hộp kín và để ở nơi thông thoáng.

Cải xoăn xào

Nước tương

2 phần ăn

6-8 lá cải xoăn, bỏ gân, cắt sợi
3 tép tỏi lớn, giã nhuyễn
1 quả ớt, bỏ hạt, băm nhỏ
3 muỗng canh dầu ăn
Nước tương, muối

1. Cho dầu vào chảo, để lửa to cho đến khi dầu nóng.
 2. Cho Cải xoăn vào chảo, nêm nước tương cho vừa ăn, xào từ 5-6 phút tới khi cải xoăn mềm
 3. Thêm tỏi và ớt vào chảo, trộn đều rồi tắt bếp.
- Dùng chung với cơm nóng



Nguồn

Cuốn sách này được tổng hợp và tham khảo từ nhiều nguồn, trong đó có một số các nguồn thông tin lớn sau:

1. Let them eat Kale - Julia Mueller - Skyhorns Publishing 2014
2. Kale-The Complete Guide to the World's Most Powerful Superfood - Stephanie Perdersen
3. www.realsimple.com
4. www.foodnetwork.com
5. www.bbcgoodfood.com

*Vui lòng truy cập website hoặc facebook của chúng tôi để biết thêm thông tin và tải phiên bản màu của cuốn sách này:

www.vuonrau.com

www.vuonrau.com/fb



Chúng tôi giao hàng tại Tp.HCM, Hà Nội và Đà Lạt:

Cửa hàng tại Tp.HCM: 8 Trần Minh Quyền, P.11, Q.10

(08) 7303 8882 - 3830 3234

Cửa hàng tại Hà Nội:

103-D3 Giảng Võ, Q.Ba Đình

(04) 7303 8882 - 3772 8562

28 ngõ 22 Trung Kính, Trung Hoà, Q.Cầu Giấy

(04) 7303 8882 - 2248 3939

Đà Lạt / Hotline: 1900 63 69 45





www.vuonrau.com