[Gà hầm hạt sen](http://ehospital.vn/ga-ham-hat-sen-mon-an-dinh-duong-danh-cho-nguoi-gia-2085.html" \o "Gà hầm hạt sen- món ăn dinh dưỡng dành cho người già)

Vào những ngày tiết trời đông lạnh, những món hầm luôn là sự lựa chọn hàng đầu của chị em nội trợ để chăm sóc sức khỏe cho cả gia đình và những người lớn tuổi, vì hương vị thơm ngon, bổ dưỡng và ấm áp của món ăn. Không những thế, món ăn này còn là sự lựa chọn phù hợp để bạn bồi bổ sức khỏe cho người bệnh hay đóng góp vào thực đơn của những bữa tiệc nhỏ, những buổi gặp mặt bạn bè của gia đình.

**Nguyên liệu**

– Gà tơ đã làm sạch: 1 con, khoảng 0,8 – 1kg

– Hạt sen tươi: 100g

– Nấm hương khô: 50g;

– Nấm rơm: 100g; – Hành khô, tỏi: 50g;

– Hành lá, ngò rí: 50g;

– Gia vị: Muối, hạt nêm, bột ngọt, đường, dầu ăn, tiêu, ớt bột, rượu trắng



**Cách làm:**

Bước 1:  Ướp thịt gà với 1 thìa hành tỏi băm nhuyễn, 1 thìa hạt nêm, ½ thìa muối, 1 thìa bột ngọt, ½ thìa tiêu, ½ thìa ớt bột, 1 thìa rượu trắng, 2 thìa dầu ăn trong 1 tiếng để gà ngấm đều gia vị,

Bước 2:  Sau khi gà đã ngấm đều gia vị, cho gà, hạt sen, nấm hương vào nồi. Đối với món hầm bạn nên sử dụng nồi đất, hoặc nồi gang dày thì món hầm sẽ ngon và nhanh nhừ hơn nhé. Đổ vào nồi 1,2 lít nước rồi bắc lên bếp, bật lửa to, đậy kín nắp hầm với lửa nhỏ khoảng 45-60 phút.

Bước 3: Khi thấy gà vừa chín nhừ, các mẹ cho nấm rơm vào và nêm thêm 1 thìa hạt nêm, ½ thìa muối, 1 thìa bột ngọt, ½ thìa đường sao cho vừa ăn. Không nên sử dụng nước mắm để nêm nhé vì như thế món hầm sẽ bị chua.

Bước 4: Cho hành lá, ngò rí và ½ thìa tiêu vào rồi tắt bếp

Tuy nhiên, với người lớn tuổi, cần phải hầm cho thịt gà thật mềm, hạt sen thật bùi để dễ tiêu hóa. Để hầm thịt gà nhanh chóng, không mất nhiều thời gian chế biến mà vẫn đảm bảo chất dinh dưỡng cho món ăn, bạn có thể bảo lưu trữ thịt gà bằng **công nghệ cấp đông mềm**trong**tủ lạnh Mitsubishi Electric.**

**Tủ lạnh cấp đông mềm** của Mitsubishi Electric giúp thực phẩm được đóng băng cả trong lẫn ngoài cùng lúc ở nhiệt độ -7 độc C mà không để đông đá trên bề mặt thực phẩm, nước ở bên trong thực phẩm sẽ được đóng băng thành các tinh thể siêu nhỏ nên không phá vỡ các liên kết tế bào, từ đó đảm bảo lưu giữ hương vị cũng như các chất dinh dưỡng đầy đủ như khi mới mua về, giúp người sử dụng dễ dàng chế biến mà không cần phải rã đông sau khi lấy ra.

Nếu không dùng hết món gà hầm hạt sen đã chế biến, bạn cũng có thể bỏ lại vào ngăn **cấp đông mềm** để bảo quản khi món ăn còn nóng 80 độ C, mà không lo ngại mùi vị của thức ăn cũng như độ bền của tủ lạnh.

Với sự tiện lợi như vậy, cho dù bạn không có ở nhà hay không có thời gian vào bếp thì những người lớn tuổi trong gia đình vẫn dễ dàng có được một món ăn ngon, giàu dinh dưỡng

Tổ nuôi sưu tầm