

Rau mầm – Khúc biến tấu lúc giao mùa

Những chiếc lá tẽ ra thành hình hoa năm cánh, vừa e ấp duyên dáng vừa mềm mại xinh tươi một cách thuần khiết, như muốn ôm trọn trong lòng mình mọi tinh hoa của đất trời.



Nguồn ảnh: webtretho.com

Không chỉ cảnh mai vàng, nhành đào thắm mới đủ sức gọi xuân, một mầm non vắn vương cũng làm nên lộc biếc. Và thế là khúc hoan ca cùng với sắc xanh mượt mà ấy cũng đang chứa đựng trong mình sức sống mới trong tiết giao mùa, cho chồi non nảy lộc xanh mơn mẫm, đẹp một cách chan hòa, tinh tế.

Bức tranh giao thời đơn giản lấy sự giao hòa trời đất làm chủ đạo, mọi cảm hứng đều có thể thăng hoa, vạn vật gặp bóng trở mình, đâm chồi nảy lộc trong hơi gió và tiếng reo vui nhộn nhịp.



Nguồn ảnh: phucdaiduong.com

Những chiếc lá tẽ ra thành hình hoa năm cánh, vừa e ấp duyên dáng vừa mềm mại xinh tươi một cách thuần khiết, như muốn ôm trọn trong lòng mình mọi tinh hoa của đất trời.

Đó là bức tranh ẩm thực, từ những món ngon mơn mớn của chồi non, lộc biếc. Thú ăn rau của người Việt tao nhã là thế. Tất cả góp vào bức tranh thật trọn vẹn, mượt mà.



Nguồn ảnh: cocasuki.vn

Rau là thứ gắn bó ngàn đời với con người, nó có thể hóa thân thành những khúc biến tấu độc đáo gửi gắm vào lòng người bao thi vị. Những con người khéo léo đã mang mầm sống vào bữa ăn của mình.

Rau mầm có nhiều loại như: mầm cải, mầm dền, mầm hành, **rau mầm hướng dương**, mầm đậu phộng, rau muống. Mỗi thứ một hương vị khác nhau: mầm cải cay cay, mầm hành thơm nồng, mầm hướng dương beo béo, mầm đậu phộng bùi bùi, mầm rau muống giòn giòn, chan chất... vừa ngon mắt, ngon miệng, lại có giá trị dinh dưỡng cao.



Nguồn ảnh: webtretho.com

Loại rau ấy đang còn trong giai đoạn tinh non, mơn mớn nên rất giàu dinh dưỡng, có vị hăng nhưng giòn, là một trong các loại rau sạch được ưa chuộng, có thể ăn sống, làm các món cuộn, trộn với dầu, giấm, xào hoặc nấu canh. Nếu biết khéo léo chế biến, kết hợp với các loại tôm, cá, thịt sẽ cho thực đơn vô cùng phong phú, hấp dẫn.

Cách đây hàng ngàn năm, người Trung Quốc là những người đầu tiên phát hiện ra giá trị dinh dưỡng của rau mầm. Rau mầm là một trong những loại thức ăn hoàn hảo, bổ dưỡng và lành mạnh nhất.



Nguồn ảnh: suckhoe-gioitinh.com

Rau mầm đã trở thành một xu hướng thực phẩm sạch cho cuộc sống hiện đại và đã xuất hiện trong thực đơn nhiều món ăn phương Đông, phương Tây.

Rau mầm khá phong phú với nhiều chủng loại, khác nhau ở mùi vị và cách chế biến. Một số có vị cay hơi hăng chủ yếu dùng cho các món trộn salad và kẹp sandwich như hành, cải củ trắng, cải củ đỏ, mầm các loại cải khác..., một số khác có vị bùi, ngọt đặc trưng thường được sử dụng để chế biến các món hấp, luộc, xào, lẩu như mầm của một số loại đậu, đỗ...

Salad là món đơn giản nhất được chế biến từ rau mầm. Với các loại rau quả tươi như dưa leo, hành tây, cà chua được khéo léo kết hợp cùng với rau mầm và gia vị chua ngọt, sẽ có một món khai vị tuyệt vời.