

Sử dụng rau mầm đúng cách

Rau mầm là loại thực phẩm giàu dưỡng chất và các loại vitamin, thường được nhiều chị em phụ nữ ưa chuộng. Những món ăn làm từ rau mầm tưởng chừng rất đơn giản, dễ thực hiện nhưng thực tế không phải ai cũng biết chế biến đúng cách.

Rau mầm

Người ta vẫn chia rau mầm thành hai loại là **rau mầm trắng** – loại rau được trồng trong điều kiện không có ánh sáng, có thân trắng và lá mầm nhỏ màu hơi vàng; rau mầm xanh trồng trong điều kiện có ánh sáng với thân màu trắng hơi xanh và lá mầm xanh.



Dù được xem là loại rau sạch nhưng vẫn không loại trừ khả năng rau mầm có thể bị nhiễm khuẩn, nhiễm bẩn do việc thu hoạch và bảo quản không đúng cách. Ngoài ra, rau mầm cũng có thể bị phân bón, hóa chất thấm vào nếu người sản xuất cố tình sử dụng để kéo dài ngày thu hoạch.

Do vậy, rau mầm khi mua về phải được rửa thật sạch, rửa nhiều lần dưới vòi nước đang chảy, sau đó ngâm trong nước muối hòa tan chừng 10-15 phút trước khi sử dụng.

Cần lưu ý, rau mầm có thân rất yếu và mỏng manh nên phải hết sức nhẹ tay trong quá trình rửa để tránh rau bị dập, khi chế biến sẽ mất ngon. Lượng muối hòa vào nước cũng không quá nhiều, khoảng một muỗng cà phê muối trong ba lít nước là vừa đủ.

Thời gian sử dụng rau mầm tốt nhất là trong vòng một ngày. Nếu không có thời gian đi chợ, có thể đựng rau trong túi thực phẩm hoặc hộp nhựa, giữ ở nhiệt độ 5oC trong khoảng 3 – 4 ngày. Cần thận với những loại rau mầm vẫn tươi nguyên sau một tuần, có thể rau đã có chất bảo quản.

Với đặc tính thân mềm, mảnh, rau mầm thích hợp chế biến các món salad, trộn dầu giấm, làm gỏi... Rau mầm làm bánh xèo cũng là món ăn được nhiều người yêu thích. Bỏ rau mầm lên bánh xèo đã chín giòn trước khi ép mặt bánh, sức nóng của bánh vừa chín đủ để rau mầm chín tái, giúp món ăn ngon và giữ được những vitamin có trong rau mầm.