

Nước nha đam đường phèn là một trong những thức uống thanh nhiệt quen thuộc, vừa tốt cho sức khỏe vừa đẹp da, giữ dáng. Vậy cách nấu nước nha đam đường phèn khó hay dễ? Những lợi ích của thức uống này là gì? Hãy tham khảo những chia sẻ trong bài viết sau để giải đáp mọi thắc mắc.

1. Lợi ích của nước nha đam nấu với đường phèn

Cách nấu nước nha đam với đường phèn được nhiều người quan tâm tìm hiểu, vì đây là thức uống thanh nhiệt có lợi cho sức khỏe và mang đến nhiều dưỡng chất khác nhau. Cụ thể như sau:



Nước nha đam đường phèn có lợi cho sức khỏe con người

- Nước nha đam đường phèn giúp thanh nhiệt cơ thể, đào thải độc tố gây hại
- Tăng cường sức đề kháng
- Giúp da luôn tươi trẻ, hạn chế mụn và khô ráp
- Hỗ trợ và kích thích hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn
- Cung cấp các chất cần thiết như kali, canxi, sắt, kẽm, vitamin A, B, C, E ...

2. Hướng dẫn chi tiết cách nấu nước nha đam với đường phèn

Sau đây là các bước thực hiện nước nha đam nấu với đường phèn thơm ngon, bổ dưỡng theo công thức được xây dựng chuẩn xác nhất.

2.1. Nguyên liệu cần chuẩn bị

- Nha đam: 600gr
- Đường phèn: 300gr
- Lá dứa: 5 lá
- Nước cốt chanh: 20ml
- Muối ăn
- Nước lọc: 3 lít

Bên cạnh đó, các bạn có thể chuẩn bị thêm một ít vani, chanh tươi, lá bạc hà để tăng thêm hương vị của loại nước uống này trong quá trình thưởng thức.

2.2. Các bước thực hiện

- **Bước 1: Sơ chế nha đam**

Bạn hãy cắt bỏ gai hai bên, rửa sạch và cắt thành từng khúc ngắn. Dùng dao cắt bỏ hoàn toàn phần vỏ xanh bên ngoài, nên gọt sạch vỏ để nước nha đam sau khi nấu không bị đắng. Tiếp theo, bạn cho nha đam đã gọt vỏ vào ngâm với nước muối pha loãng khoảng 5 đến 6 phút, rửa lại nhiều lần với nước sạch, đến khi hết nhớt thì vớt ra để khô.



Bạn gọt thật sạch phần vỏ xanh của nha đam

- **Bước 2: Sơ chế lá dứa**

Lá dứa là nguyên liệu sẽ giúp cho loại thức uống này thơm ngon hơn, hấp dẫn tất cả mọi người. Trước hết, các bạn hãy rửa sạch lá dứa, cắt thành từng khúc khoảng từ 7cm đến 10cm sau đó cột chắc lại thành một bó.



Lá dứa là nguyên liệu giúp nước nha đam đường phèn thơm ngon hơn

- **Bước 3: Cắt nha đam thành hạt lựu**

Chuẩn bị một con dao thật sắc, cắt nha đam thành những hạt lựu nhỏ và đều nhau. Cắt xong, bạn cho nha đam vào bát có sẵn 20ml nước cốt chanh, ngâm 5 phút rồi rửa lại bằng nước sạch, để ráo.



Nha đam hạt lựu

- **Bước 4: Chần nha đam qua nước nóng**

Bạn nấu một nồi nước sôi, sau đó cho nha đam vào chần khoảng 1 phút, vớt ra cho vào nước đá lạnh khoảng 10 phút, bước thực hiện này sẽ giúp **cách nấu nha đam đường phèn không bị đắng**, đồng thời làm cho nha đam trắng trong và giòn hơn.



Chần nha đam qua nước sôi là một bước quan trọng khi thực hiện món uống nha đam đường phèn

- **Bước 5: Nấu nước nha đam với đường phèn**

Bạn cho khoảng 3 lít nước vào nồi cùng đường phèn, lá dứa, đun với lửa lớn, đồng thời khuấy thường xuyên để đường nhanh tan hơn. Sau khi đường phèn đã tan hoàn toàn, bạn cho nha đam vào nồi và nấu thêm khoảng 4 phút, khuấy liên tục và tắt bếp, không nên nấu quá lâu khiến nha đam bị mềm, mất độ giòn ngọt.



Nha đam được nấu nhanh cùng lá dứa, đường phèn để giữ được độ giòn

- **Bước 6: Trình bày nước nha đam nấu cùng đường phèn**

Sau khi hoàn thành, các bạn vớt bỏ lá dứa ra ngoài, để nước nguội hẳn rồi cho ra ly có sẵn đá, vani, lá bạc hà, chanh tươi và thưởng thức loại nước uống bổ dưỡng, thanh nhiệt này. Nếu nấu nhiều, các bạn có thể bảo quản nước nha đam đường phèn trong ngăn dưới tủ lạnh và sử dụng hết trong khoảng thời gian từ 1 đến 2 tuần.



Nước nha đam đường phèn sau khi hoàn thành có màu trong, mùi thơm nhẹ

2.3. Yêu cầu thành phẩm

Nước nha đam nấu với đường phèn yêu cầu phải trong, có mùi thơm đặc trưng của lá dứa, vị

ngọt thanh của đường phèn, phần nha đam vừa chín tới có màu trắng trong, giòn ngọt và không bị đắng.

3. “Bỏ túi” những kinh nghiệm quý báu khi nấu nước nha đam với đường phèn

Cách nấu nha đam đường phèn không bị đắng rất đơn giản và dễ áp dụng, tuy nhiên, trong quá trình thực hiện các bạn hãy lưu ý thêm một số thông tin cơ bản như sau:

- Bạn cần chọn những lá nha đam tươi, không bị thối rữa, lá dày và có kích thước to để phần thịt trắng bên trong nhiều hơn. Với lá dứa dại nên chọn những lá có màu xanh đậm, không bị sâu và không bị dập.
- Bạn nên ưu tiên loại đường phèn có kích thước nhỏ để quá trình làm thức uống này diễn ra nhanh hơn, tiết kiệm được nhiều thời gian.
- Bạn có thể thử nha đam trong quá trình nấu để đảm bảo nha đam không quá mềm và mất đi độ giòn ngọt.



Bạn chỉ nên nấu nha đam trong thời gian ngắn để giữ độ giòn ngọt

- Điều chỉnh lượng đường theo nhu cầu và sở thích của các thành viên trong gia đình.

Tóm lại, cách nấu nước nha đam đường phèn rất đơn giản với nguyên liệu dễ kiếm, thời gian thực hiện nhanh chóng. Hy vọng những chia sẻ trong bài viết trên đây thực sự thú vị và hữu ích, giúp bạn thành công ngay từ lần đầu tiên thực hiện món đồ uống bổ dưỡng, giải nhiệt này để chiêu đãi cả nhà.

XEM THÊM: <https://weblode.net>

The post [Hướng dẫn cách nấu nước nha đam với đường phèn](#) appeared first on [WEBLODE](#).

Nguồn: WEBLODE <https://weblode.net/huong-dan-cach-nau-nuoc-nha-dam-voi-duong-phen/>