

9 tuyệt chiêu nấu cháo hàu cho bé chuẩn mẹ thông thái

Cháo hàu là món ăn bổ dưỡng mà mẹ nào cũng muốn nấu cho bé ăn dặm. Tuy nhiên, nếu không biết cách chế biến thì hàu dễ bị tanh, bé khó ăn lắm đó ạ. Bài viết sau đây bật mí cho mẹ 9 tuyệt chiêu nấu **cháo hàu cho bé** thơm ngon, không tanh, phù hợp cho bé yêu nhà mình!



[9 tuyệt chiêu nấu cháo hàu cho bé](#)

1. Bé mấy tháng ăn được cháo hàu?

Các loại protein có trong hải sản nói chung và hàu nói riêng dễ làm bé bị dị ứng hoặc đầy bụng, khó tiêu. Mẹ nên é bắt đầu cho bé ăn cháo hàu khi con đủ 7 tháng trở lên, hệ tiêu hoá đã dần cứng cáp hơn.

Năng lượng dồi dào từ hàu lên tới 200 Kcal/100g đáp ứng đủ nhu cầu cho bé hoạt động vui chơi cả ngày dài. Hàm lượng canxi 62mg/100g hàu giúp con phát triển hệ răng và xương

chắc khỏe, hạn chế tình trạng còi xương. Bên cạnh đó, nếu mẹ muốn bé có hệ miễn dịch khỏe mạnh ngay ở giai đoạn đầu đời thì không thể bỏ qua thực phẩm giàu kẽm như hàu rồi.



[Hàu - thực phẩm bổ dưỡng cho bé ăn dặm](#)

2. Lưu ý quan trọng trước khi cho bé ăn cháo hàu.

1 - Lượng cháo hàu phù hợp: Với bé đủ 7 tháng tuổi, mỗi lần mẹ nên cho bé ăn khoảng 1 bát ăn cơm cháo hàu với tần suất 2 - 3 lần/tuần là vừa đủ. Tuy nhiên phụ thuộc vào nhu cầu từng bé, mẹ tăng giảm lượng cháo mỗi lần ăn cho phù hợp (nếu bé thường xuyên đói khóc đòi ăn mẹ có thể tăng lượng cháo).

2 - Sơ chế sạch sẽ hàu: Vì hàu dính nhiều bùn đất, mẹ cần sơ chế sạch sẽ đúng cách để bé ăn không bị sạn và khử được hết mùi tanh giúp bé dễ ăn.

3 - Dụng cụ và nguyên liệu: Toàn bộ dụng cụ và nguyên liệu nấu cháo cho bé cần được rửa sạch, tráng qua nước sôi để loại bỏ vi khuẩn bảo vệ hệ tiêu hoá còn non yếu của con.



Me cần thử dị ứng trước khi cho bé ăn cháo hào

4 - Thử dị ứng: Protein từ hải sản rất dễ gây dị ứng, đặc biệt là với bé mới tập ăn dặm, hệ tiêu hoá chưa quen với các món ăn lạ. Để thử dị ứng cho bé, lần đầu tiên mẹ chỉ cho con ăn một xíu cháo hào tương đương một miếng vừa miệng bé rồi chờ 24 giờ xem bé có phản ứng gì không. Nếu không có phản ứng lạ như: mẩn đỏ, ngứa ngáy, sốt,... mẹ có thể yên tâm cho con ăn nhé.

5 - Không cần ninh xương nấu cháo: Bởi vì cháo hào đã thơm ngọt và đầy đủ dinh dưỡng sẵn rồi nên mẹ không cần ninh xương để nấu cháo.

3. Mách mẹ cách sơ chế hào thơm ngon cho bé ăn dặm

Miếng hào nhỏ nên bé dễ bị hóc, đặc biệt với bé mới ăn dặm vì bé thường nhai không kỹ. Ngoài ra hào có vị tanh, cần được chế biến đúng cách để bé dễ ăn.



Hàu đã thơm ngọt sẵn nên mẹ không cần ninh xương nấu cháo

Góc của mẹ mách mẹ “bí kíp” sơ chế hàu thơm ngon phù hợp cho bé yêu ăn dặm:

- **Bước 1:** Ngâm hàu trong nước sạch khoảng 2 giờ để đất bùn bám ở vỏ hàu mềm ra, sau đó mẹ dùng bàn chải cọ toàn bộ vỏ hàu cho sạch.
- **Bước 2:** Sử dụng dao lạy vào kẽ giữa 2 vỏ hàu để tách phần vỏ, lấy phần thịt hàu cho ra bát.
- **Bước 3:** Rửa sạch thịt hàu với nước sạch 2 lần để loại bỏ đất bùn hoặc mảnh vỏ hàu còn sót lại. Sau đó, mẹ ngâm thịt hàu với 2 - 3 thìa canh rượu trắng trong 10 - 15 phút để khử hết mùi tanh.
- **Bước 4:** Vớt thịt hàu ra rửa sạch 3 - 4 lần với nước sạch rồi mẹ cắt thành các miếng nhỏ.
- **Bước 5:** Mẹ chuẩn bị hành khô bóc vỏ băm nhỏ và hành lá, rau răm rửa sạch cắt nhỏ, phi hành thơm cùng 2 thìa cà phê dầu ăn. Cho thịt hàu vào xào 5 - 7 phút với lửa vừa. Trước khi tắt bếp, mẹ cho hành lá, rau răm vào đảo đều 2 phút cho dậy mùi thơm.
- **Bước 6:** Mẹ cho hỗn hợp hàu xào vào máy xay sinh tố xay nhuyễn để bé dễ ăn dặm tránh bị hóc.



[Sơ chế hào cẩn thận để không bị tanh mẹ nhé!](#)

4. 9 Cách nấu cháo hào cho bé biếng ăn chuẩn “đầu bếp”

4.1. Cháo hào mồng tơi

Mồng tơi có tính hàn giúp bé giải nhiệt rất tốt trong mùa hè nóng nực, hạn chế được tình trạng táo bón. Ngoài ra trong mồng tơi chứa hàm lượng khoáng chất sắt cao: 1.5mg/100g hỗ trợ quá trình tạo hồng cầu khỏe mạnh, giảm thiểu nguy cơ thiếu máu ở bé. Món cháo hào mồng tơi không chỉ là món ăn bổ dưỡng cung cấp đầy đủ dinh dưỡng mà còn có hương vị thơm ngon đảm bảo bé nào cũng mê.

Nguyên liệu: 50g thịt hào sữa đã sơ chế (3 - 5 con), 1 nắm rau mồng tơi (khoảng 10 ngọn), 80g gạo (3 - 4 thìa canh).



Cháo hàu mỏng toi làm bé thích thú bởi vị ngon hấp dẫn

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ vo sạch gạo, cho 300ml nước sạch cùng gạo vào nồi cơm/nồi áp suất hầm nhừ trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo nở bung là cháo đã đạt.
- **Bước 2:** Trong lúc chờ hầm gạo, mẹ nhặt lá mỏng toi, rửa sạch rồi cắt nhỏ (nếu bé mới tập ăn dặm, mẹ cho mỏng toi vào máy xay sinh tố xay nhuyễn).
- **Bước 3:** Mẹ cho rau mỏng toi và hàu đã sơ chế theo hướng dẫn ở phần 3 vào nồi hầm trong 10 - 15 phút là đã hoàn thành món cháo hàu mỏng toi thơm ngon cho bé ăn dặm.

4.2. Cháo hàu phô mai

Vị ngậy béo của phô mai hoà quyện cùng vị ngọt thơm đặc trưng của hàu tạo nên một món cháo tuyệt đỉnh cung cấp dồi dào năng lượng cho bé hoạt động, vui chơi cả ngày dài.

Nguyên liệu: 50g thịt hàu sữa đã sơ chế (3 - 4 con), 80g gạo (3 - 4 thìa canh), 15 - 20g phô mai dành cho bé ăn dặm (1 - 2 viên).



Cháo hàu phô mai béo ngậy, bổ dưỡng cho bé ăn dặm

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ vo sạch gạo, cho gạo cùng 300ml nước sạch vào nồi cơm/nồi áp suất hầm nhừ trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo nở bung là cháo đã đạt.
- **Bước 2:** Mẹ cho thịt hàu đã sơ chế vào nồi cháo, đậy nắp nồi nấu tiếp trong 10 phút.
- **Bước 3:** Sau đó, mẹ cho viên phô mai vào và dùng thìa/đũa khuấy đều tay để phô mai hoà trộn hết vào trong cháo.
- **Bước 4:** Múc cháo ra bát cho bé yêu thưởng thức.

4.3. Cháo hàu đậu xanh

Đậu xanh là nguồn thực phẩm an toàn, lành tính với 100g chứa 4g protein, 1g chất xơ và nhiều loại vitamin, khoáng chất rất tốt cho hệ tiêu hoá của bé. Hơn nữa ăn đậu xanh thường xuyên còn giảm được nguy cơ mắc các bệnh mãn tính, ung thư. Món cháo hàu đậu xanh thơm ngon bổ dưỡng mẹ không nên bỏ qua để thực đơn ăn dặm của bé trở nên phong phú hơn.



Cháo đậu xanh - món ăn dặm yêu thích của bé

Nguyên liệu: 50g thịt hàu sữa đã sơ chế (3 - 4 con), 80g gạo (3 - 4 muỗng canh), 50g đậu xanh đã tách vỏ (2 - 3 muỗng canh).

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Đậu xanh mẹ rửa sạch, ngâm với nước ấm khoảng 30 phút rồi vớt ra để hạt đậu nở ra, nấu dễ mềm hơn.
- **Bước 2:** Mẹ cho gạo đã vo sạch vào nồi cơm/nồi áp suất cùng đậu xanh đã ngâm và 300ml nước sạch, hầm như trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo, hạt đậu nở bung hết.
- **Bước 3:** Cho hàu vào nồi trộn đều rồi nấu tiếp trong 10 phút.
- **Bước 4:** Trước khi múc ra bát cho bé ăn, mẹ có thể cho thêm một ít hành lá băm nhỏ để món cháo có mùi thơm hơn.



[Hành lá băm thật nhỏ trước khi cho bé ăn mẹ nhé!](#)

4.4. Cháo hàu cà rốt

Cà rốt là thực phẩm top đầu chứa hàm lượng lớn Vitamin A giúp bé phát triển thị lực khỏe mạnh, ngăn ngừa các tật về mắt. Không chỉ vậy, cà rốt còn có mùi vị thơm ngọt mà bé nào cũng thích mê. Chắc chắn món cháo hàu cà rốt sẽ là món ăn khoái khẩu của bé yêu nhà mình đó mẹ ạ.

Nguyên liệu: 50g thịt hàu sữa đã sơ chế (3 - 4 con), 80g gạo (3 - 4 thìa canh), 50g cà rốt (¼ củ cà rốt cỡ vừa).



[Cháo hàu cà rốt thơm ngon bổ dưỡng cho bé](#)

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ vo sạch gạo, cho gạo cùng 300ml nước sạch vào nồi cơm/nồi áp suất hầm nhừ trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo nở bung là cháo đã đạt.
- **Bước 2:** Trong khi chờ ninh cháo, mẹ gọt vỏ cà rốt, rửa sạch, cắt miếng nhỏ cho vào nồi hấp chín rồi xay nhuyễn bằng máy xay sinh tố.
- **Bước 3:** Mẹ cho thịt hàu đã sơ chế, cà rốt đã nhuyễn vào nồi cháo khuấy trộn đều rồi nấu tiếp trong 5 - 7 phút.
- **Bước 4:** Mẹ múc cháo ra bát rồi cho bé thưởng thức ngay thôi.

4.5. Cháo hàu hạt sen nấm rơm

Từ lâu hạt sen là một dược liệu quý giúp hỗ trợ ngủ ngon, còn nấm rơm là thực phẩm giúp nâng cao sức đề kháng rất tốt. Món cháo hàu hạt sen nấm rơm với sự kết hợp hoàn hảo này vừa tạo nên món ăn thơm ngon cung cấp nhiều năng lượng vừa đem lại nhiều công dụng tuyệt vời cho bé yêu.



[Cháo hạt sen nấm rơm giúp bé yêu ngủ ngon](#)

Nguyên liệu: 50g thịt hào sữa đã sơ chế (3 - 4 con), 70g gạo (khoảng 3 thìa canh), 30g hạt sen (1 - 2 thìa canh), 50g nấm rơm (3 - 5 chiếc nấm).

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ vo sạch gạo, cho gạo cùng 300ml nước sạch vào nồi cơm/nồi áp suất hầm nhừ trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo nở bung là cháo đã đạt.
- **Bước 2:** Trong khi chờ cháo nhừ, mẹ rửa sạch hạt sen và nấm hương rồi cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn tránh để con bị học khi ăn.
- **Bước 3:** Khi cháo đã hầm xong, mẹ cho hỗn hợp thịt hào đã sơ chế, hạt sen và nấm hương xay nhuyễn vào nồi, nấu tiếp trong 15 phút.
- **Bước 4:** Mẹ cho vài giọt dầu ăn chuyên dành cho bé ăn dặm vào nồi cháo trộn đều trước khi múc ra bát cho bé ăn.

4.6. Cháo hàu đậu phụ



Cháo hàu đậu phụ - món ăn dồi dào dinh dưỡng cho bé

Đậu phụ là thực phẩm không hề đắt đỏ nhưng lại là nguồn cung cấp dồi dào protein và canxi giúp bé lớn nhanh, phát triển hệ xương và răng chắc khỏe. Món cháo hàu đậu phụ mềm mịn ngậy thơm hẳn sẽ làm bé thích thú trong bữa ăn dặm đó mẹ ơi!

Nguyên liệu: 50g thịt hàu sữa đã sơ chế (3 - 4 con), 80g gạo (3 - 4 thìa canh), 40g đậu phụ (½ cái đậu phụ).

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ vo sạch gạo, cho gạo cùng 300ml nước sạch vào nồi cơm/nồi áp suất hầm như trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo nở bung là cháo đã đạt.
- **Bước 2:** Đậu phụ mẹ cho vào bát và dùng thìa tán nhuyễn.
- **Bước 3:** Sau khi cháo đã hầm như xong, mẹ cho hỗn hợp thịt hàu đã sơ chế và đậu phụ đã nghiền vào nồi khuấy đều, nấu tiếp trong 7 - 10 phút cho sôi kỹ.
- **Bước 4:** Trước khi múc ra bát cho bé ăn, mẹ cho thêm vài giọt dầu oliu vào trộn đều là đã xong món cháo hàu đậu phụ thơm ngon cho bé yêu rồi!



[Mẹ cho vài giọt dầu oliu để cháo dậy mùi thơm nhé!](#)

4.7. Cháo hàu rau cải

Hàm lượng cao chất xơ trong rau cải giúp bé tiêu hoá tốt, giảm nồng độ cholesterol xấu tăng cường sức khỏe tim mạch. Ngoài ra, rau cải có mùi vị thơm lạ đặc biệt của rau xanh giúp bé cải thiện thực đơn bữa ăn hằng ngày, bé không còn bị ngán khi cứ ăn mãi một loại thực phẩm.

Nguyên liệu: 50g thịt hàu sữa đã sơ chế (3 - 4 con), 80g gạo (3 - 4 thìa canh), 70g rau cải (mẹ chọn phần lá mềm ít cuống cứng).



[Cháo hàu rau cải giàu dinh dưỡng cho bé ăn dặm](#)

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ vo sạch gạo, cho gạo cùng 300ml nước sạch vào nồi cơm/nồi áp suất hầm nhừ trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo nở bung là cháo đã đạt.
- **Bước 2:** Cho rau cải vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.
- **Bước 3:** Cháo đã hầm xong, mẹ cho thịt hàu đã sơ chế, rau cải xay nhuyễn vào nồi đảo đều rồi nấu tiếp khoảng 10 phút đến sôi kỹ.
- **Bước 4:** Mẹ múc cháo ra bát, cho thêm 2 - 3 giọt dầu gấc, trộn đều rồi đợi nguội 5 - 7 trước khi cho bé ăn.

4.8. Cháo hàu khoai môn

Vị ngọt của khoai môn kết hợp cùng vị đậm đà của hàu tạo nên món cháo hàu khoai môn thơm ngậy, bổ dưỡng chắc chắn làm bé thích thú lắm đấy ạ. Ngoài ra, khoai môn còn giúp hỗ trợ sức khỏe hệ tiêu hoá, kiểm soát tốt lượng đường trong máu của bé. Mẹ còn chần chờ gì mà không nấu ngay cho bé món cháo đổi bữa tuyệt vời này.



[Cháo hàu khoai môn - món ăn dặm hấp dẫn cho bé](#)

Nguyên liệu: 50g thịt hàu sữa đã sơ chế (3 - 4 con), 60g gạo (khoảng 3 thìa canh), 80g khoai môn (tương ứng 1 củ khoai môn nhỏ).

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ vo sạch gạo, cho gạo cùng 300ml nước sạch vào nồi cơm/nồi áp suất hầm nhừ trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo nở bung hết.
- **Bước 2:** Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, cắt thành các miếng nhỏ cho vào nồi hấp 30 phút, sau đó cho ra bát dùng muỗng nghiền thật mịn.
- **Bước 3:** Mẹ cho hỗn hợp khoai môn nghiền mịn, thịt hàu đã sơ chế vào nồi cháo khuấy đều rồi đậy nắp nấu tiếp trong 10 phút là đã hoàn thành xong món cháo hàu khoai môn cho bé.
- **Bước 4:** Trước khi múc ra bát cho bé ăn, mẹ cho vài giọt dầu ăn dành cho bé ăn dặm vào nồi cháo trộn đều.



[Me chọn dầu ăn dặm dành riêng cho bé mẹ nhé](#)

4.9. Cháo hàu tôm

Món cháo hàu tôm làm phong phú thêm thực đơn ăn dặm của bé với hương vị ngọt ngào đậm đà cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu cho bé phát triển toàn diện. I-ốt có trong tôm là yếu tố quan trọng hình thành tuyến giáp khỏe mạnh, giúp bé tăng trưởng thể chất nhanh chóng và hoàn thiện não bộ.

Nguyên liệu: 50g thịt hàu sữa đã sơ chế (3 - 4 con), 80g gạo (3 - 4 thìa canh), 50g tôm (2 - 3 con tôm cỡ vừa).



Cháo hào tôm thơm ngon, hấp dẫn cho bé ăn dặm

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ vo sạch gạo, cho gạo cùng 300ml nước sạch vào nồi cơm/nồi áp suất hầm nhừ trong khoảng 2 giờ đến khi hạt gạo nở bung là cháo đã đạt.
- **Bước 2:** Trong lúc chờ hầm cháo, mẹ cho tôm vào máy xay sinh tố xay nhuyễn để bé dễ ăn (với bé từ 10 tháng trở lên mẹ chỉ cần băm nhỏ để bé nhai).
- **Bước 3:** Sau khi cháo hầm xong, mẹ cho thịt hào đã sơ chế cùng tôm xay nhuyễn vào nấu tiếp trong 15 - 20 phút.
- **Bước 4:** Để món ăn dậy mùi vị hơn, mẹ có thể cho thêm một ít hành lá và rau răm băm nhỏ ngay sau khi cháo nấu xong, trộn đều và múc ra bát cho bé ăn.

5. Sai lầm khi cho bé ăn cháo hào mẹ cần tránh

Mẹ không thể bỏ qua các lưu ý quan trọng sau đây để không mắc phải sai lầm khi cho bé ăn dặm cháo hào nhé.



Me nên lau miệng cho bé sau khi ăn xong bằng khăn ướt Mamamy

1 - Cho bé ăn quá nhiều cháo hàu: Mẹ thấy bé hào hứng ăn cháo hàu nên nấu liên tục cho con ăn nhưng điều này là không nên mẹ nhé. Ăn nhiều hàu có thể gây thừa protein dẫn đến béo phì, thừa cân. Mẹ chỉ nên cho bé ăn mỗi bữa 1 - 2 bát cháo hàu với tần suất 2 - 3 lần/tuần.

2 - Không lau miệng cho bé sau khi ăn: Sau khi ăn xong, vụn thức ăn vương lại trên miệng bé là môi trường thuận lợi để vi khuẩn phát triển gây nấm, viêm miệng cho bé. Vì vậy, mẹ lau xung quanh miệng bé bằng [khăn ướt](#) chuyên dụng cho bé sơ sinh để bảo vệ tốt nhất cho con nhé!



Me hạn chế tối đa gia vị khi nấu cháo cho bé

3 - Nêm quá nhiều gia vị: Với bé dưới 12 tháng tuổi, mẹ không nên nêm nếm gia vị gì cho bé để tránh ảnh hưởng đến thận của con. Khi bé được 12 tháng tuổi, mẹ bắt đầu cho gia vị tuy nhiên chỉ được liều lượng rất ít, đừng sợ con ăn bị nhạt vì cảm nhận của bé sẽ khác của mẹ, chưa kể lúc này thận con chưa hoàn thiện, nếu mặn quá sẽ khiến thận hoạt động quá sức và yếu hơn đó ạ.

4 - Ăn dặm không đúng thời điểm: Có mẹ cho bé ăn dặm khi 4 tháng tuổi, tuy nhiên điều này là không nên. Mẹ nên cho bé ăn dặm khi con được từ 6 tháng tuổi nhé, lúc này hệ tiêu hoá của bé dần cứng cáp hơn mới có thể tiêu hoá được các thực phẩm ngoài sữa mẹ.

Theo dõi tới đây, mẹ đã nắm chắc được 9 tuyệt chiêu nấu **cháo hàu cho bé** rồi đúng không ạ? Nếu trong quá trình thực hiện có bất kỳ băn khoăn gì, mẹ đừng ngần ngại để lại bình luận phía dưới để được hỗ trợ nhé!