



## 100+ Thực Đơn Các Món Ăn Gia Đình Đơn Giản Dễ Làm

**Địa chỉ:** 18 Đường Số 1, Phường 26, Bình Thạnh, Hồ Chí Minh City 700000

**SĐT:** 1800 6148

**Drive folder:**

[https://drive.google.com/drive/folders/1eUEF\\_4CPiLzPzkuz-YRpIP\\_vdXyKffXj](https://drive.google.com/drive/folders/1eUEF_4CPiLzPzkuz-YRpIP_vdXyKffXj)

**Website:** [món ăn gia đình - hocnauan](http://mon-an-gia-dinh-hocnauan.com)

**Twitter:** <https://twitter.com/i/moments/1314052293659029504>

**Google site:** <https://sites.google.com/site/hnaeduvn/nau-an-gia-dinh>

### Top các món ăn ngày hè cho gia đình giải nhiệt thơm ngon

Thời tiết nắng nóng gay gắt, các [món ăn gia đình](#) thanh mát vừa giúp mọi người ăn ngon miệng, vừa góp phần giải nhiệt thân thể. Dưới đây là gợi ý các **món ăn ngày hè cho gia đình** thanh nhiệt dễ chế biến cho bữa cơm. Cùng HNA Edu xem nhé.



**Đậu hũ chay sốt nấm đông cô chay**

Các ngày nắng nóng là các ngày khó chịu, ăn chay hay ăn những món rau luôn là chọn lựa tối ưu cho bạn. đặc trưng, với vị ngọt, tính mát, nhuận táo, bổ trung, giải độc, sinh nước bọt và thanh nhiệt thân thể, đậu phụ xứng đáng xếp đầu trong bảng danh sách các chiếc thức ăn giải nhiệt thân thể cực thấp vào các ngày hè nắng gắt.

Tàu hũ chay sốt nấm đông cô chay là một trong những món ăn ngày hè mà bạn nên tham khảo và bổ sung vào menu của mình. Bạn sẽ cần chuẩn bị nguyên liệu bao gồm: tàu hũ non thơm ngậy bồi bổ, nấm đông cô tươi giàu giá trị dinh dưỡng, gia vị chay, rau gia vị, bột năng.

Sơ chế nấm đông cô bằng bí quyết cắt bỏ chân, ngâm muối rồi rửa sạch mới thái miếng vừa ăn. tàu hũ non cắt miếng. Rau gia vị đi kèm nhặt sạch rửa qua nước để ráo và thái nhỏ. Xào chín nấm đông cô trước, nêm thêm các cái gia vị vừa ăn rồi mới cho đậu hũ non vào xào cùng. Lưu ý lúc đã cho tào phở non vào thì không tiêu dùng đũa đảo nữa sẽ làm cho nát đậu. Trước lúc tắt bếp thì cho rau gia vị lên trên. Món ăn ngon, dưỡng chất và vô cùng thanh mát cho cơ thể.

Ngoài món tào phở chay sốt nấm đông cô chay, tào phở có phần nhiều phương pháp chế biến thuần túy mà dinh dưỡng khác như:chần ăn sống, kho, chiên, nhồi giết thịt, sốt hoặc nấu các món canh.

## **Hến xào hoa thiên lý**

Trong [các món ngon gia đình](#) thì hoa thiên lý được dùng gần như trong những món ăn ngày hè như: nấu canh, nấu lẩu, làm cho gói, xào... Hoa thiên lý mang vị ngọt, tính bình, với tác dụng giải nhiệt, chống rôm sảy rất tốt trong mùa hè. Nước luộc hến bạn có thể tận dụng để nấu canh, nấu cháo giải nhiệt cũng rất khả quan.

Hến xào hoa thiên lý là một trong những món ăn mang tác dụng giải nhiệt rất khả quan, tạo cảm giác lạ miệng, đưa cơm trong mùa hè.

Hến tậu về rửa sạch, đem luộc, trong quá trình luộc bạn nên đảo thật phổ thông để làm thịt hến tiện lợi tách ra khỏi vỏ, sau đó đem tách riêng phần giết mổ và nước. Cho mỡ vào chảo phi thơm hành, cho giết mổ hến vào xào cho săn lại, trút ra bát. Hoa thiên lý tách nhánh vừa ăn, đem rửa sạch, để ráo rồi xào đến sắp chín, trút hến vào xào tiếp, nêm thêm tiêu, muối, bột ngọt cho vừa ăn, thêm rau răm rồi bắc ra ngoài.

## **Canh hến nấu bầu**

Theo Đông y, giết mổ hến vị ngọt mặn, tính hàn, không độc, sở hữu tác dụng hoạt tràng, thông khí, mát gan, thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu. Vỏ hến (nghiễn xác): mang vị mặn, tính âm, không độc, mang tác dụng cố tinh, khiến cho se, long đờm, chống nôn. Món canh này có tác dụng bồi dưỡng sức khỏe, thanh nhiệt, giải khát.

Vật liệu gồm mang hến sông 1 - hai kg, bầu sao hay bầu trắng một quả non, mỡ, mắm, muối, hành, thì là và gia vị vừa đủ. Hến ngâm trong nước sạch 3 giờ, đãi sạch đất cát, luộc hến bằng

nước lạnh, khi nước sôi, đảo đều đến khi các con hến đều mở miệng thì tắt bếp, gạn lấy nước luộc hến, đãi lấy thịt để riêng. Đun nước luộc hến đến sôi, thả bầu đã băm hoặc thái chỉ vào tới khi miếng bầu trong, hết đục (hơi sủi tăm) cho hành và thìa là thái khúc vào. Đun sôi mở, thả hành thái vào, đến khi sở hữu mùi thơm (phi hành) thì cho giết mổ hến vào, cho mắm muối gia vị vừa đủ, đảo đều đến lúc giết mổ hến sẵn lại. Hến xào để riêng hoặc cho vào canh trên.

### **Canh bầu/mướp/bí đao nấu tôm khô**

Đây là món canh thanh nhiệt rất tốt nhưng mà sở hữu hương vị thơm ngon, dễ chế biến, dễ ăn. Phần vật liệu chính bạn nên chọn tôm khô to được làm cho trong khoảng tôm tươi nguyên chất, ngâm nước cho mềm. Phần bầu, hay mướp hoặc bí đao nên chọn quả non, tươi thì món canh sẽ thơm ngon hơn. Sau khi gọt vỏ thì mới cắt miếng vừa ăn để nấu canh.

Phi thơm hành khô băm nhuyễn rồi cho phần tôm khô đã giã nhuyễn vào xào cộng. Đổ ngập nước đun sôi. Nêm nêm gia vị cho vừa ăn. lúc nước sôi cho tiếp phần bầu hay mướp đã chuẩn bị vào nấu. Nước sôi trở lại thì nêm nêm cho vừa ăn và cho thêm hành ngò vào là hoàn tất món canh thơm ngon cho các ngày nắng nóng khó chịu.

Cùng thực hiện các món ăn ngày hè cho gia đình ở trên cùng HNAEdu nhé.

Chúc các bạn thành công.

#### **Bài viết liên quan:**

[món ăn gia đình - hocnauan](#)

[các món ăn gia đình](#)

[thực đơn món ăn hàng ngày trong gia đình](#)

[món ngon gia đình](#)

[thực đơn món ăn hàng ngày trong gia đình](#)

[món ăn gia đình đơn giản](#)

[món ngon mỗi ngày cho gia đình](#)

[các món cơm gia đình](#)

[những món ăn gia đình](#)

[món ăn mỗi ngày cho gia đình](#)

[món ăn hàng ngày cho gia đình](#)

[món ăn gia đình hàng ngày](#)

[món ngon cuối tuần cho gia đình](#)

[món ăn gia đình mỗi ngày](#)

[các món ăn cơm gia đình](#)

[các món ăn gia đình ngon](#)

[các món ăn gia đình hàng ngày](#)

[món ngon cho gia đình](#)

[các món ăn gia đình đơn giản](#)

[món ăn ngon gia đình](#)

[những món cơm gia đình](#)

các món ăn trong bữa cơm gia đình hàn quốc  
món ngon ngày hè cho gia đình  
món ngon hàng ngày cho gia đình  
các món ăn gia đình dễ làm  
món ăn gia đình miền nam  
các món ăn trưa gia đình  
món ăn đãi tiệc gia đình  
món ăn gia đình mùa đông  
các món ngon gia đình  
các món ăn ngon cho bữa cơm gia đình  
100 món ăn gia đình  
các món ăn ngày hè cho gia đình  
món ngon gia đình hàng ngày  
các món ăn thường ngày trong gia đình  
món ăn gia đình mùa hè  
danh sách món ăn gia đình hàng ngày  
danh sách các món ăn gia đình  
bài thuyết trình về món ăn gia đình  
cách nấu món ăn gia đình  
món ăn gia đình  
các món ăn đơn giản cho gia đình  
món ngon gia đình mùa hè  
cách nấu các món ăn gia đình  
món ngon mùa hè cho gia đình  
thuyết trình món ăn ngày gia đình việt nam  
món ăn ngon mùa hè cho gia đình  
món ăn tiệc gia đình  
các món ăn hàng ngày trong gia đình  
các món ăn tiệc gia đình  
món ngon rẻ tiền cho gia đình  
thuyết trình món ăn gia đình  
món ăn mùa đông cho gia đình  
các món ăn mùa đông cho gia đình  
nấu món ngon cuối tuần cho gia đình  
các món ăn gia đình ngon rẻ  
món ăn ngon trong gia đình  
các món ăn trong bữa cơm gia đình hàn quốc  
đặt tên món ăn theo chủ đề gia đình  
các món xào cho bữa cơm gia đình  
món ngon tụ tập gia đình  
các món ăn vặt cho gia đình  
các món canh cho bữa cơm gia đình  
các món ăn buổi tối cho gia đình  
cách nấu món ăn gia đình  
những món ăn gia đình mùa đông

món ăn gia đình nhật bản  
các món ăn gia đình miền tây  
các món cơm gia đình miền bắc  
món ăn gia đình đơn giản  
cac mon an gia dinh  
thuc don mon an hang ngay trong gia dinh  
mon ngon gia dinh  
cac mon an mua dong cho gia dinh  
mon an gia dinh don gian  
mon ngon moi ngay cho gia dinh  
cac mon com gia dinh  
nhung mon an gia dinh  
mon an moi ngay cho gia dinh  
mon an hang ngay cho gia dinh  
mon an gia dinh hang ngay  
mon ngon cuoi tuan cho gia dinh  
mon an gia dinh moi ngay  
cac mon an com gia dinh  
cac mon an gia dinh ngon  
cac mon gia dinh de nau  
món ăn gia đình nam việt  
danh sach mon an gia dinh hang ngay  
món xào ngon cho gia đình  
hình ảnh món ăn gia đình  
cách làm món ăn gia đình đơn giản  
hình ảnh món ăn gia đình  
bếp gia đình món chay  
món ngon cuối tuần gia đình  
các món ăn gia đình dễ nấu  
tim việc nấu món hàn cho gia đình  
món ăn tụ họp gia đình  
các món lẩu gia đình  
món ngon đãi gia đình cuối tuần  
món ăn gia đình dịp lễ  
món ăn gia đình mùa thu  
những món ăn ngon nấu cho gia đình

**Link liên quan:**

<https://bit.ly/3iClkIh#mon-an-gia-dinh-hocnauan>  
<https://bit.ly/2SE8hvj#cac-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3ltPVte#thuc-don-mon-an-hang-ngay-trong-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2GL5Qo2#mon-ngon-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3nx3hH7#thuc-don-mon-an-hang-ngay-trong-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3loTMI1#mon-an-gia-dinh-don-gian>  
<https://bit.ly/2I82o7I#mon-ngon-moi-ngay-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/36IFhuD#cac-mon-com-gia-dinh>

<https://bit.ly/3nXnZH0#nhung-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3iluOBL#mon-an-moi-ngay-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2SALGzV#mon-an-hang-ngay-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/30Fe2gL#mon-an-gia-dinh-hang-ngay>  
<https://bit.ly/3ltw3Gz#mon-ngon-cuoi-tuan-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/33Fir5a#mon-an-gia-dinh-moi-ngay>  
<https://bit.ly/2I0fYtA#cac-mon-an-com-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3jJ76GN#cac-mon-an-gia-dinh-ngon>  
<https://bit.ly/3ns0XkH#cac-mon-an-gia-dinh-hang-ngay>  
<https://bit.ly/3jU9mLH#mon-ngon-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2Fao9T6#cac-mon-an-gia-dinh-don-gian>  
<https://bit.ly/30JlIGu#mon-an-ngon-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2SCNPek#nhung-mon-com-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3iOPYyl#cac-mon-an-trong-bua-com-gia-dinh-han-quoc>  
<https://bit.ly/2Faoh52#mon-ngon-ngay-he-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/30HWJeS#mon-ngon-hang-ngay-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/33CTnvz#cac-mon-an-gia-dinh-de-lam>  
<https://bit.ly/3ltd3s3#mon-an-gia-dinh-mien-nam>  
<https://bit.ly/36JKDpm#cac-mon-an-trua-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2GJVk0g#mon-an-dai-tiec-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2SCClaQ#mon-an-gia-dinh-mua-dong>  
<https://bit.ly/30INyKR#cac-mon-ngon-gia-dinh>  
<https://bit.ly/34Bkczz#cac-mon-an-ngon-cho-bua-com-gia-dinh>  
<https://bit.ly/36HMvPu#100-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3d65THa#cac-mon-an-ngay-he-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3lmTEZG#mon-ngon-gia-dinh-hang-ngay>  
<https://bit.ly/3ddJFTE#cac-mon-an-thuong-ngay-trong-gia-dinh>  
<https://bit.ly/34Qf8rp#mon-an-gia-dinh-mua-he>  
<https://bit.ly/3iHUnD5#danh-sach-mon-an-gia-dinh-hang-ngay>  
<https://bit.ly/36IkK9v#danh-sach-cac-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3118MV1#bai-thuyet-trinh-ve-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3iE5mNB#cach-nau-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2GzSb3i#mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3dgOMTa#cac-mon-an-don-gian-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2Gv1TUS#mon-ngon-gia-dinh-mua-he>  
<https://bit.ly/2GEGd8B#cach-nau-cac-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3iFBuk0#mon-ngon-mua-he-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2SFM1kw#thuyet-trinh-mon-an-ngay-gia-dinh-viet-nam>  
<https://bit.ly/3lpLFep#mon-an-ngon-mua-he-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3d8JuZK#mon-an-tiec-gia-dinh>  
<https://bit.ly/36IldIN#cac-mon-an-hang-ngay-trong-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2SEa5V0#cac-mon-an-tiec-gia-dinh>  
<https://bit.ly/34zFAoR#mon-ngon-re-tien-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2SyPly0#thuyet-trinh-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2GlenIm#mon-an-mua-dong-cho-gia-dinh>

<https://bit.ly/3iFQDSC#cac-mon-an-mua-dong-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2GleyU2#nau-mon-ngon-cuoi-tuan-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3d6Gv46#cac-mon-an-gia-dinh-ngon-re>  
<https://bit.ly/2Szfz9#mon-an-ngon-trong-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3lrYncK#cac-mon-an-trong-bua-com-gia-dinh-han-quoc>  
<https://bit.ly/3iHVW3V#dat-ten-mon-an-theo-chu-de-gia-dinh>  
<https://bit.ly/36P5xUl#cac-mon-xao-cho-bua-com-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3lqfg7k#mon-ngon-tu-tap-gia-dinh>  
<https://bit.ly/34DYLOf#cac-mon-an-vat-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3lyV83f#cac-mon-canh-cho-bua-com-gia-dinh>  
<https://bit.ly/34BJLk9#cac-mon-an-buoi-toi-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/33LVY6I#cach-nau-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3jO0h6K#nhung-mon-an-gia-dinh-mua-dong>  
<https://bit.ly/2FffNto#mon-an-gia-dinh-nhat-ban>  
<https://bit.ly/30OqWsY#cac-mon-an-gia-dinh-mien-tay>  
<https://bit.ly/2SHqic7#cac-mon-com-gia-dinh-mien-bac>  
<https://bit.ly/30N7Y5O#mon-an-gia-dinh-don-gian>  
<https://bit.ly/3iQQ3kJ#cac-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2SJrUSA#thuc-don-mon-an-hang-ngay-trong-gia-dinh>  
<https://bit.ly/33LW0eQ#mon-ngon-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3lAUeTP#cac-mon-an-mua-dong-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3nCisi3#mon-an-gia-dinh-don-gian>  
<https://bit.ly/373kdiP#mon-ngon-moi-ngay-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2GWgtVi#cac-mon-com-gia-dinh>  
<https://bit.ly/2SG3KbA#nhung-mon-an-gia-dinh>  
<https://bit.ly/3jOYM8t#mon-an-moi-ngay-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/36PdcSl#mon-an-hang-ngay-cho-gia-dinh>  
<https://bit.ly/33NCheK#mon-an-gia-dinh-hang-ngay>  
<https://bit.ly/34l1RB1#mon-ngon-cuoi-tuan-cho-gia-dinh>  
  
<https://bit.ly/2IwxSVg#cac-mon-an-gia-dinh-ngon>  
  
<https://bit.ly/2SXI23el#danh-sach-mon-an-gia-dinh-hang-ngay>  
  
<https://bit.ly/3nP7iGV#cac-mon-an-com-gia-dinh>