

5 cách làm dầu gấc cho bé cực đơn giản, an toàn tại nhà

Mẹ đang muốn tìm hiểu **cách làm dầu gấc cho bé** vì sợ rằng dầu gấc mua bên ngoài thị trường có nhiều chất phụ gia ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe của con? Bí quyết cho mẹ đây ạ! Góc của mẹ sẽ bật mí cách làm dầu gấc nguyên chất cực đơn giản tại nhà, mẹ tham khảo nhé!



5 cách làm dầu gấc cho bé cực đơn giản tại nhà

1. Mách mẹ 5 cách làm dầu gấc cho bé ăn dặm

Dưới đây, Góc của mẹ mách mẹ 5 cách làm dầu gấc cho bé ăn dặm đơn giản, mẹ nào cũng áp dụng được. Mẹ theo dõi để lựa chọn được cách phù hợp nhất nhé!

1.1. Cách làm dầu gấc cho bé bằng nồi cơm điện

Thời gian chuẩn bị	Thời gian chế biến	Độ khó/dễ
--------------------	--------------------	-----------

3 giờ	45 phút	Dễ
-------	---------	----

Chuẩn bị:

- **Nguyên liệu:** 1 quả gấc chín, 100ml dầu dừa (hoặc 100ml dầu oliu).
- **Dụng cụ:** Máy xay sinh tố, nồi cơm điện, rây lọc.
- **Sơ chế nguyên liệu:** Mẹ tách hạt gấc lấy phần thịt đỏ, rồi sử dụng dao gọt vỏ gấc lấy phần thịt vàng, thái miếng vừa phải. Sau đó mẹ đem phơi nắng cả 2 phần thịt đỏ và thịt vàng trong khoảng 3 giờ đến khi khô se, mẹ sờ tay vào không bị dính là đạt.



[Mẹ nên chọn dầu dừa hoặc dầu oliu để làm dầu gấc cho bé](#)

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ cho thịt gấc vào máy xay sinh tố xay nhuyễn để không mất thời gian nấu lâu.
- **Bước 2:** Sau đó, cho hỗn hợp nhuyễn phía trên cùng 80ml dầu vào nồi cơm, đảo đều rồi nấu trong 20 - 25 phút.

- **Bước 3:** Mẹ mở nồi cơm kiểm tra, nếu dầu chưa tan hết thì nấu thêm 10 phút đến khi tan.
- **Bước 4:** Chờ hỗn hợp trong nồi cơm nguội, mẹ cho hỗn hợp qua rây lọc để loại bỏ phần cặn (xác thịt gấc) thu được dầu gấc nguyên chất.



[Dầu gấc rất tốt cho thị giác của bé](#)

Lưu ý: Trong lúc nấu bằng nồi cơm, sau mỗi 10 - 15 phút mẹ mở nắp, dùng thìa trộn đều hỗn hợp một lần để tránh bị cháy ở đáy nồi.

1.2. Làm dầu gấc cho bé bằng lò vi sóng

Thời gian chuẩn bị	Thời gian chế biến	Độ khó/dễ
--------------------	--------------------	-----------

40 phút	30 phút	Dễ
---------	---------	----

Chuẩn bị:

- **Nguyên liệu:** 1 quả gấc chín, 80ml dầu oliu (hoặc 80ml dầu dừa).
- **Dụng cụ:** Lò vi sóng, chày cối, nồi đun, rây lọc.
- **Sơ chế nguyên liệu:** Mẹ bổ đôi quả gấc, tách bỏ đi hạt đen, lấy phần thịt đỏ cho vào lò vi sóng để làm khô trong khoảng 20 phút với mức độ nhỏ để thịt gấc không bị cháy (mỗi 5 - 7 phút mẹ bỏ ra lật đều 2 mặt và kiểm tra xem đã khô chưa). Sau khi thịt gấc đã khô mẹ dùng chày cối giã nhỏ nhuyễn.



[Dầu oliu - nguyên liệu chế biến dầu gấc tốt cho bé](#)

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ cho 70ml dầu vào nồi đặt lên bếp đun khoảng 5 - 7 phút đến khi dầu nóng vừa phải.
- **Bước 2:** Cho phần thịt gấc khô giã nhuyễn vào dầu trên bếp tiếp tục đun dưới mức lửa vừa trong khoảng 15 phút rồi tắt bếp.

- **Bước 3:** Đợi dầu nguội, mẹ cho hỗn hợp trong nồi đun qua rây lọc để loại bỏ cặn thu được dầu gấc sánh mịn thơm ngon.



Mẹ đun lửa vừa để tránh bị cháy

Lưu ý: Trong khi đun, mỗi 5 phút mẹ dùng đũa/thìa khuấy đều để dầu gấc ở thịt gấc được chiết hết ra ngoài.

1.3. Cách làm dầu gấc cho bé bằng máy xay sinh tố

Thời gian chuẩn bị	Thời gian chế biến	Độ khó/dễ
15 phút	2 giờ	Dễ

Chuẩn bị:

- **Nguyên liệu:** 1 quả gấc chín, 1 thìa canh rượu trắng, 100ml dầu oliu (hoặc 100ml dầu dừa).
- **Dụng cụ:** máy xay sinh tố, nồi đun, rây lọc, khăn vải màn sạch để lọc.
- **Sơ chế nguyên liệu:** Mẹ dùng dao tách bỏ hạt đen lấy phần thịt gấc đỏ, gọt bỏ đi lớp vỏ gấc lấy phần thịt vàng thái miếng vừa phải.



[Dầu gấc - thực phẩm dinh dưỡng cho bé ăn dặm](#)

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Cả 2 phần thịt gấc vàng và thịt gấc đỏ được cho vào máy xay sinh tố cùng với 1 thìa canh rượu trắng và 100ml dầu, mẹ xay đến khi nhuyễn mịn.
- **Bước 2:** Mẹ cho hỗn hợp đã xay nhuyễn vào nồi, đun nhỏ lửa trong khoảng 2 tiếng. Trong quá trình đun mẹ đảo đều tay để hơi nước được bốc hơi, tránh bị cháy phần sát với đáy nồi.
- **Bước 3:** Sau khi đun, hỗn hợp nên được để 15 - 20 phút để nguội bớt tránh bị bỏng.
- **Bước 4:** Mẹ đặt khăn lên trên rây lọc rồi đổ hỗn hợp trong nồi qua để lọc lấy dầu mịn. dùng tay bóp khăn lọc để lấy được sạch dầu gấc còn dính cùng bã thịt gấc.



Làm dầu gấc đơn giản bằng máy xay sinh tố

Lưu ý: Vì đun trên bếp trong 2 tiếng rất dễ bị cháy phần thịt gấc dính ở đáy nồi, mẹ nên sử dụng nồi có đáy dày nhé.

1.4. Làm dầu gấc cho bé bằng chảo chống dính

Thời gian chuẩn bị	Thời gian chế biến	Độ khó/dễ
15 phút	1 giờ 30 phút	Dễ

Chuẩn bị:

- **Nguyên liệu:** 1 quả gấc chín, 1 thìa canh rượu trắng, 100ml dầu oliu (hoặc 100ml dầu dừa).
- **Dụng cụ:** chảo chống dính, rây lọc, vải màn sạch để lọc.

- **Sơ chế nguyên liệu:** Mẹ bổ quả gấc làm đôi, sử dụng dao nhỏ lấy phần thịt gấc màu đỏ loại bỏ đi hạt đen, sau đó dùng thìa nạo lấy phần thịt gấc màu vàng, thái miếng nhỏ vừa phải dài khoảng 5 - 7 cm.



Mẹ sử dụng cả phần thịt đỏ và thịt vàng của quả gấc

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ đặt chảo chống dính lên bếp, đổ phần thịt gấc đỏ và vàng vào đun lửa to khoảng 5 - 7 phút đến sôi thì vặn lửa nhỏ.
- **Bước 2:** Đổ 100ml dầu và 1 thìa canh rượu trắng vào hỗn hợp trong chảo, mẹ tiếp tục đun lửa nhỏ trong 40 phút rồi tắt bếp. Trong lúc đun, mẹ đảo đều tay để không bị cháy phần thịt gấc dính ở đáy chảo.
- **Bước 3:** Sau khi để chảo nguội khoảng 15 phút, mẹ đặt vải màn lên trên rây lọc rồi đổ hỗn hợp trong chảo qua để lọc lấy dầu. Mẹ đeo găng tay nấu ăn bóp và vắt kỹ vải màn để lấy hết được dầu gấc còn sót trong bã thịt gấc.



Làm dầu gấc đơn giản bằng chảo chống dính

Lưu ý: Khăn vải màn trước khi lọc mẹ đem luộc 2 - 4 phút trong nước sôi để diệt khuẩn, đảm bảo an toàn vệ sinh cho bé.

1.5. Cách nấu dầu gấc cho bé ăn dặm bằng nồi chiên không dầu

Thời gian chuẩn bị	Thời gian chế biến	Độ khó/dễ
15 phút	1 giờ	Dễ

Chuẩn bị:

- **Nguyên liệu:** 1 quả gấc chín, 100ml dầu oliu (hoặc 100ml dầu dừa).
- **Dụng cụ:** nồi chiên không dầu, chày cối, rây lọc.
- **Sơ chế nguyên liệu:** Mẹ bổ đôi quả gấc, sử dụng thìa múc phần múi gấc đỏ ra bát.



Mẹ dùng thìa múc phần múi gấc cho vào bát

Cùng bắt tay vào làm mẹ ơi!

- **Bước 1:** Mẹ xếp các múi gấc đều vào nồi chiên không dầu, bật nhiệt độ 50 - 60 độ C trong 10 phút cho khô se. Khi lấy ra mẹ dùng tay sờ thử vào bề mặt múi gấc, nếu còn dính tay, mẹ cho vào bật nồi tiếp khoảng 6 - 8 phút nữa.
- **Bước 2:** Mẹ dùng tay tách bỏ đi phần hạt đen, lấy phần thịt gấc màu đỏ giã nhuyễn.
- **Bước 3:** 100 ml dầu được cho vào nồi đun đặt lên bếp đun sôi rồi vặn nhỏ, đổ phần thịt gấc giã nhuyễn phía trên vào đun trong 20 - 15 phút.
- **Bước 4:** Sử dụng rây lọc để lọc loại bã lấy phần dầu gấc nguyên chất sánh mịn, thơm ngon, có màu đỏ tươi.

Lưu ý: Trong quá trình đun, mẹ nên dùng thìa vớt hết phần bọt phía trên hỗn hợp để thành quả dầu gấc thu được trong hơn, bảo quản được lâu hơn.

2. Lưu ý khi làm dầu gấc cho bé



[Me nên lựa chọn những quả gấc có chất lượng tốt](#)

2.1. Lưu ý về nguyên liệu

2 lưu ý khi chọn nguyên liệu làm dầu gấc cho bé đây ạ!

- **Cách chọn gấc:** Mẹ nên chọn quả gấc tròn đều, nặng tay, có màu đỏ cam đậm, vỏ căng bóng, gai nổi đều làm dầu gấc cho bé, tránh chọn quả bị hỏng, thối, có vi khuẩn xâm nhập để đảm bảo an toàn vệ sinh và để cho thành phẩm ưng ý.
- **Loại dầu nên sử dụng:** Dầu để làm dầu gấc cho bé ăn dặm nên chọn là dầu ô-liu, dầu dừa. Mẹ không nên chọn mỡ động vật, bởi hệ tiêu hoá còn đang non yếu của bé khó phân hủy thành phần chất béo có trong mỡ động vật.

2.2. Lưu ý về lượng dầu gấc thành phẩm

Mẹ không nên làm quá nhiều dầu gấc trong 1 lần, cố gắng chỉ làm một lượng đủ dùng trong 3 tháng, tức chỉ cần dùng đến 1 quả gấc. Nếu mẹ làm quá nhiều bé không ăn hết được, để lâu dầu gấc dễ bị biến đổi chất, ôi thiu gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của bé.

2.3. Lưu ý về cách bảo quản dầu gấc sau khi chế biến

1 - Hạn sử dụng: Dầu gấc tự chế biến tại nhà không chứa chất bảo quản nên chỉ có thể dùng được trong thời gian tối đa là ba tháng. Sau thời gian đó mẹ không nên sử dụng, nó cũng như thức ăn để lâu ôi thiu vậy, bé ăn vào rất dễ bị rối loạn tiêu hoá, thậm chí có thể dẫn đến ngộ độc.



[Dầu gấc quá 3 tháng không tốt cho sức khỏe của bé](#)

2 - Vật dụng đựng dầu gấc: Mẹ đựng dầu gấc thành phẩm vào lọ thủy tinh bởi thủy tinh là vật liệu có độ bền cao, khó bị phản ứng với các thành phần trong dầu gấc. Mẹ nhớ vệ sinh sạch sẽ lọ thủy tinh và để thật khô ráo trước khi cho dầu gấc vào nhé. Nên vệ sinh lọ thủy tinh bằng nước rửa chuyên dụng để sạch bẩn, sạch khuẩn, an toàn cho hệ tiêu hoá của con.

Mẹo cho mẹ: Thay vì mua nhiều thứ cùng một lúc, mẹ mua [nước rửa bình sữa và rau quả chuyên dụng](#) cho bé để tiện hơn, vừa vệ sinh sạch sẽ bình sữa, bình thủy tinh và

các dụng cụ đựng đồ ăn uống hàng ngày của con, vừa an toàn, lành tính đến mức rửa được cả rau củ con ăn hàng ngày mẹ nhé!



Nước rửa bình sữa và rau quả Mamamy

3 - Điều kiện bảo quản: Bảo quản dầu gấc nơi thoáng mát, tránh ánh nắng trực tiếp từ mặt trời. Tốt nhất, mẹ nên để trong ngăn mát tủ lạnh. Nhiệt độ thấp và độ ẩm khô ở đây kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn và làm chậm quá trình biến đổi chất của dầu gấc. Nếu mẹ bảo quản ở nhiệt độ bình thường, dầu gấc rất nhanh hỏng, thời gian sử dụng chỉ được khoảng 2 - 3 tuần.

3. Lưu ý khi sử dụng dầu gấc cho bé ăn dặm

Dầu gấc tuy đem lại nhiều lợi ích cho bé đang ăn dặm nhưng cần dùng có liều lượng, tần suất hợp lý và khoa học,... Bởi thể trạng nhỏ nên nhu cầu về chất béo của bé nhỏ hơn người lớn nhiều lần, nếu mẹ lạm dụng dầu gấc có thể gây béo phì hoặc trở thành gánh nặng cho hệ tiêu hóa non nớt của con.



Mẹ không nên lạm dụng dầu gấc cho bé ăn

Để đảm bảo sức khỏe của bé yêu, mẹ không thể bỏ qua các lưu ý khi sử dụng dầu gấc cho con như sau:

- **Độ tuổi sử dụng:** Chỉ dùng dầu gấc cho bé từ 6 tháng mẹ nhé!
- **Tần suất sử dụng:** Khoảng 3 - 4 lần/tuần.
- **Liều lượng:** Khoảng 0.5 - 1ml/lần sử dụng (1 - 2 thìa cà phê nhỏ).
- **Cách dùng:** Với bé mới ăn dặm, mẹ trộn dầu gấc với cháo, bột hoặc súp cho bé ăn. Với bé bắt đầu ăn thô, mẹ dùng thêm để chế biến các món kho, rim, sốt,... cho bé.
- **Không sử dụng dầu gấc cho bé trong các trường hợp:**
 - Dùng cùng lúc với thực phẩm giàu Beta carotene (khi vào cơ thể trở thành Vitamin A) như bí đỏ, cà rốt... vì bản thân dầu gấc đã chứa hàm lượng cao chất này đáp ứng đủ nhu cầu cho bé.
 - Chiên, rán thức ăn cho bé vì ở nhiệt độ cao, Beta carotene và Vitamin E trong dầu gấc bị phân hủy, mất tác dụng và không tốt cho sức khỏe của con.



Bé từ 6 tháng tuổi có thể sử dụng dầu gấc

Theo dõi bài viết đến đây, chắc hẳn mẹ đã nắm chắc 5 ***cách làm dầu gấc cho bé*** đơn giản tại nhà rồi đúng không ạ. Nếu mẹ có thêm bất kỳ băn khoăn gì trong quá trình thực hiện, mẹ đừng ngần ngại để lại bình luận phía dưới, Góc của mẹ sẽ giúp mẹ giải đáp nhanh nhất nhé!