

THỰC PHẨM CHÂU Á: HÃY BỚT MUỐI

THÊM:



Các hương vị không muối: gừng, tỏi, hành, các loại thảo mộc tươi, ớt, giấm, xả, đinh hương

Thức ăn hấp hoặc xào chung với nước hoặc một chút dầu đậu phộng hoặc dầu mè

Một chút dầu mè, chanh hay nước ép chanh

Dùng ít chất nêm—chỉ dùng sau khi nấu xong

Cá tươi, đậu hũ, và các loại thực phẩm đậu nành tươi; ăn thịt nạc, heo và gà



Súp miso (đậu nành lên men), súp, và gia vị bột được pha loãng bởi lượng nước cao hơn lượng hướng dẫn trên nhãn

BỚT:



Muối, pa-tê và các loại nước mắm, bột ngọt, xì dầu, mắm tôm, tương đậu đen, dầu hào, nước chấm ponzu

Cá, thịt, hoặc đồ biển khô được đóng hộp hoặc ướp

Thức ăn chiên chung với bột nhồi muối

Nước ướp mặn và thức ăn ướp muối

Súp miso và các loại gia vị bột làm theo cách hướng dẫn của nhãn hiệu



*Các thông tin trên được cung cấp bởi Hawaii Foods Project, University of Hawaii.

Để tìm hiểu thêm, xin vào trang web: www.hawaiifoods.hawaii.edu.

*Dự án này được tài trợ bởi Walmart Foundation



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING