

GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



Không phải các chứng nghiện đều liên quan đến rượu bia, ma túy hoặc cờ bạc, làm việc quá sức cũng nguy hại tương tự.

Loại bỏ chứng nghiện, duy trì sự điều độ

Đôi khi kẻ thù mà chúng ta phải đối mặt lại là ở trong chiếc gương soi

JEFF MINICK

Khi nhắc đến từ nghiện, người ta thường nghĩ ngay đến nghiện rượu bia hoặc ma túy. Một số người thì nghiện thuốc lá, cờ bạc, hoặc phim ảnh đối trụ.

Những ai không vướng vào các loại nghiện trên có thể cảm thấy bản thân tốt hơn một chút so với bạn bè hoặc thành viên trong gia đình hay say xỉn hằng đêm hoặc những ai mất nhà cửa vì nợ nần cờ bạc. Có lẽ chúng ta cảm thấy tiếc nuối cho chú Bill [một nhân vật trong bộ phim "American Movie"] về mối tình với rượu New Amsterdam; tuy nhiên sự thương cảm này cũng có thể hơi cao ngạo.

Thật sự mà nói, rất nhiều người trong chúng ta là những kẻ nghiện ngập, có nghĩa là chúng ta bị một thể lực nào đó trong cuộc sống điều khiển bản thân nhiều hơn là chúng ta tự kiểm soát. Vợ của một anh nhân viên bán bảo hiểm 70 giờ một tuần thuyết phục anh ấy đi biển nghỉ ngơi với cô. Nếu anh ấy có thể gác lại những thói quen công việc và tận hưởng tuần lễ đó, vậy gần như là anh đã làm chủ công việc của mình. Tuy nhiên, nếu anh ấy trải qua kỳ nghỉ với tâm trạng không vui vẻ và hơi hợt, lướt máy tính xách tay 10 hoặc 12 lần một ngày để kiểm soát thư từ và tình

hình văn phòng, như vậy công việc đã làm chủ anh ấy, và anh trở thành nô lệ cho công việc.

Một lần, tôi đã nghe một mục sư nói rằng tội lỗi là một "điều tốt" bị đảo ngược. Ví như một hoặc hai ly rượu vào buổi tối có thể đem lại lợi ích. Tám ly rượu thì... á chà! lợi ích là một thức uống tốt – ăn mừng ngày nào đó, tạo thuận lợi cho buổi đàm luận hoặc chia sẻ ý tưởng, và có thể đem lại một số lợi ích cho thân thể. Tuy nhiên, nếu lạm dụng, chúng ta đã phá hủy những điều tốt đẹp và vỡ vào thân chứng nghiện ngập.

Trong tiểu thuyết "The Great Divorce" (Cuộc ly hôn vĩ đại) của C.S. Lewis, một số linh hồn từ địa ngục có cơ hội từ bỏ quá khứ, thay đổi bản thân, và lên thiên đường. Nhưng trong hầu hết các trường hợp, những linh hồn này đều quay lưng lại với thiên đường và trở lại địa ngục. Trong cuốn tiểu thuyết này, một người mẹ vì quá yêu thương đứa con trai đã qua đời đến nỗi bà không thể yêu ai khác. Một nghệ sĩ không thể tưởng tượng nổi việc sống mà không có tài sản và thiếu đi sự ca tụng. Một người vợ không ngừng phàn nàn về chồng mình và

không thể từ bỏ sự bất bình của cô.

Trong mỗi trường hợp, những linh hồn bị gông cùm vào địa ngục này không nhận ra lòng tham 'muốn kiểm soát' đã trở thành một cơn nghiện; thêm khát đã biến họ thành nô lệ.

Ngay cả khi nhận ra rằng mình bị mất kiểm soát, chúng ta vẫn có thể gặp khó khăn trong việc loại bỏ chứng nghiện. Tôi biết một người đàn ông dành hàng giờ mỗi ngày để đọc những trang tin tức trực tuyến và các bình luận khác nhau. Anh hối tiếc vì đã phung phí thời gian thật vô nghĩa và hủy hoại tinh thần mình, ấy vậy mà anh không thể phá bỏ thói quen đó.

Bất kể loại nghiện nào cũng đều nguy hại cho chúng ta – chính bản thân tôi cũng nằm trong số đó, mặc dù sự hổ thẹn đã ngăn cản tôi biến bài viết này thành lời xưng tội. Những cơn nghiện kia tách chúng ta ra khỏi những điều quan trọng có ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần trong cuộc sống. Ví như người mẹ quá lao tâm vì con mà bỏ bê chồng thì chính là đang phá vỡ cuộc sống hôn nhân. Còn người chồng hàng ngày xem phim ảnh đối trụ chính là đang tàn phá hôn nhân và gia đình anh ta.

Những triết gia đã từ lâu nhận biết điều này và khuyến cáo về

những hậu quả. Lời cầu nguyện mà chúa Jesus đã dạy các môn đồ có dòng: "Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ" (Lead us not into temptation). Bảy trăm năm trước, triết gia Hy Lạp Hesiod đã viết: "Nhìn vào sự điều độ, chừng mực trong mọi thứ là điều tốt nhất." Trên Đền thờ thần Apollo ở Delphi có khắc câu châm ngôn "Không thái quá."

Đằng sau quan niệm của người xưa về sự điều độ là sự cân bằng – cân cân đong đặng trọng lượng của mọi thứ xung quanh chúng ta như: hôn nhân, con cái, công việc, chăm sóc bản thân, những thực hành tâm linh. Cuộc sống khiến tất cả chúng ta như đi trên sợi dây, nhưng những nghệ sĩ biểu diễn xiếc trên dây giỏi nhất là những ai hiểu được các nguyên tắc cân bằng. Khi làm việc trong văn phòng hay công trường, họ đều cố gắng hết mình. Khi về nhà, họ toàn tâm toàn ý với những người thân yêu.

Thực hành sự điều độ, chừng mực thật là đơn giản – nhưng cũng rất khó đấy!

Ông Jeff Minick có bốn người con và rất nhiều cháu đang ở tuổi lớn. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học, và ngôn ngữ Latin cho các học sinh tại Asheville, North Carolina.

Nam Anh biên dịch

Thực hành sự điều độ, chừng mực thật là đơn giản - nhưng cũng rất khó đấy!

4 điểm cần lưu tâm trong cách bài trí phòng ngủ

THÁI NHÃ

Phòng ngủ là nơi để nghỉ ngơi dưỡng sức. Các chuyên gia phong thủy cho rằng môi trường phòng ngủ có ảnh hưởng rất lớn đến vận khí của con người. Thậm chí có một số chuyên gia phong thủy Nhật Bản còn cho biết, phòng ngủ của người vận khí tốt và người vận khí xấu là khác nhau; những người cảm thấy vận khí của mình không tốt, nếu thử cải thiện môi trường nơi phòng ngủ, thì một tháng là có thể thấy hiệu quả.

Tiến sĩ Sachiki Kobayashi, thầy phong thủy hàng đầu của Nhật Bản cho rằng, khi ngủ cơ thể sẽ tiết ra những vật chất mang vận rủi, đồng thời hấp thụ những chất làm tăng vận may từ bên ngoài. Nếu môi trường phòng ngủ hỗn loạn, quá trình "thay cũ đổi mới" này sẽ không thể hoàn thành tốt, các chất dẫn đến vận rủi sẽ tích tụ, từ đó làm giảm vận khí của con người. Vì vậy, cần phải nắm vững cách bố trí phòng thủy cho phòng ngủ của mình.

Dưới đây là ít nhất 4 điểm mà các nhà phong thủy cho rằng sẽ cải thiện vận khí của bạn:



Các chuyên gia phong thủy cho rằng môi trường phòng ngủ có ảnh hưởng rất lớn đến vận khí của con người.

1. Rèm cửa hoặc tấm trải giường nên có màu sắc trung tính

Vì diện tích lớn của rèm cửa hoặc tấm khăn trải giường trong phòng ngủ khá lớn, nên màu sắc của chúng rất dễ thấy. Trong phong thủy cho rằng nên tránh tối đa những màu quá sặc sỡ hoặc quá sáng, chọn một màu trung tính đơn nhất sẽ an toàn hơn.

Theo ông Kobayashi, các đồ vật có hoa văn thường thuộc về tính dương. Nếu rèm cửa và tấm trải giường có hoa văn sẽ tăng khả năng chiếu xạ ánh nắng mặt trời, dẫn đến mất cân bằng âm dương trong phòng ngủ. Nhưng nếu bạn thực sự thích chất liệu có hoa văn, hãy nhớ chọn loại có hoa văn màu trắng.



Rèm cửa hay tấm trải giường trong phòng ngủ nên có gang tránh những gam màu quá đậm lè hoặc quá chói, nên chọn những gam màu trung tính sẽ an toàn hơn.



Đầu giường quay về hướng Bắc là hướng tốt trong phong thủy, có thể khiến con người thoải mái, nhanh đi vào giấc ngủ, chất lượng giấc ngủ cũng tốt hơn.

2. Đầu giường quay về hướng Tây là điều tối kỵ

Giường ngủ là một trong những đồ nội thất chính trong phòng ngủ, trong phong thủy thì hướng đặt giường cũng rất quan trọng. Ông Shiuma cho rằng hướng giường nên là hướng Bắc hoặc Đông, hướng Tây là hướng xấu nhất.

Người xưa có một câu nói rằng: Gối ngủ không thể quay về hướng Tây. Bởi vì quay về hướng Tây dễ khiến con người mau già, bệnh tật không dễ khỏi. Một trong những nhược điểm lớn nhất của việc ngủ quay về hướng Tây là dễ khiến người khác động sắc tâm, từ đó ảnh hưởng đến tinh cảm vợ chồng.

Vì vậy, ông Shiuma khuyên mọi người nên cố gắng không kê giường quay về hướng Tây. Nếu không thể tránh khỏi, ông đề nghị nên thay đổi gối, chăn, và tấm trải giường sang màu phấn dịu dàng, đó ngủ cũng đổi sang gam màu này, chẳng hạn như hồng phấn, xanh lam, xanh lá cây... để cải thiện tác động tiêu cực của hướng Tây.

Ông Shiuma cho rằng ngủ quay về hướng Đông sẽ khiến con người trở trung, tràn đầy năng lượng; tuy có nhiều ý kiến khác nhau nhưng về phong thủy

thì đây là hướng tốt, có thể khiến con người dễ chịu thoải mái, nhanh chóng đi vào giấc ngủ, điều quan trọng là giữ cho không khí luôn lưu động và thông suốt trong căn phòng.

3. Đặt ít đồ chơi nhồi bông trên giường

Nhiều người thích đặt một số đồ chơi nhồi bông, chẳng hạn như búp bê hoặc thú nhồi bông lên giường. Ông Shiuma nói rằng nếu bạn không thể ngủ thiếu những món đồ này, cần những món đồ này để giúp dễ ngủ thì hãy đặt, nếu không thì tốt nhất là không nên.

Ông Kobayashi thì cho rằng đồ chơi nhồi bông sẽ hấp thụ năng lượng trong phòng ngủ, vì vậy chúng không tốt về mặt phong thủy.

Ông khuyên các gia đình có trẻ em nên chọn vài vị trí để đặt chúng và cố gắng hạn chế số lượng. Ngoài ra, đồ chơi nhồi bông rất dễ bị bám bụi và cần được giữ sạch sẽ. Có thể dùng máy hút bụi để làm sạch hoặc vỗ nhẹ chúng ngoài trời; cách làm này có thể giúp loại bỏ phiền phức và cải thiện tài vận.

4. Để cải thiện vận khí, tuần hoàn không khí là then chốt

Nên sắp xếp phòng ngủ như thế nào để

cải thiện vận khí? Ông Shiuma nói rằng một nguyên tắc cơ bản là duy trì trạng thái tuần hoàn, điều quan trọng là giữ cho không khí luôn lưu động và thông suốt trong căn phòng.

Trong thời đại hiện nay, mọi người có thể đặt máy lọc không khí trong phòng. Phong thủy truyền thống cho rằng, cách làm cơ bản nhất, cũng là cách phổ biến nhất là đặt cây cảnh, nhờ quá trình hô hấp của cây để giữ cho không khí xung quanh lưu động.

Ông Shiuma cho biết, cần phải xem xét kích thước của căn phòng để quyết định đặt cây gì. Có một điều cần chú ý là nếu lá quá lớn, vì dụ thực vật để đối sẽ thải ra nhiều hơi nước, làm tăng độ ẩm và khiến thân thể bạn khó chịu. Cũng không nên đặt quá nhiều cây xanh, vì nhiều quá cũng làm độ ẩm cao, khiến cơ thể người mệt mỏi, lười vận động.

Phòng có diện tích vừa phải có thể đặt một cây xanh cao hơn ghế sofa; phòng nhỏ có thể chọn một loại cây thấp loại lá nhỏ.

Mạt Lê biên tập
Xuân Hoàng biên dịch

Nhà hàng Antoine's

Bức thư tình gửi đến nền ẩm thực Creole

ANNIE WU

Tại Antoine's, nhà hàng lâu đời nhất ở New Orleans, gần như mỗi từng góc nhỏ đều kể một câu chuyện. Có rất nhiều gian phòng, được trang trí bằng những vật dụng và những bức ảnh mà người ta cần lời thuyết minh. Phòng Ngực tối – tại một thời điểm trong lịch sử trước khi nhà hàng được thành lập năm 1840 – là nơi đã từng giam giữ các tù nhân trong thời kỳ Lãnh thổ Louisiana nằm dưới sự cai trị của Tây Ban Nha. Phòng Bí Ẩn được đặt tên như vậy bởi vì trong Thời kỳ Cấm Rượu ở Hoa Kỳ, những vị khách quen sẽ được phục vụ rượu "bí mật" trong một tách cà phê. Căn phòng chỉ có thể vào được qua một cánh cửa bí mật trong phòng vệ sinh dành cho phụ nữ. Trong bốn căn phòng được đặt theo tên Mardi Gras



Căn phòng 1840 trong nhà hàng Antoine's.

"krewes" – các câu lạc bộ xã hội tổ chức cuộc diễu hành lớn ở New Orleans – các vị vua và nữ hoàng được trao vương miện vào đêm trước của sự kiện lớn. Và phù hợp với một thành phố tự hào về ẩm thực của mình, có một câu lạc bộ ẩm thực tên là Escargot Society vẫn thường xuyên tổ chức các cuộc họp của mình trong một khu vực dành riêng của nhà hàng.

Bếp trưởng Antoine Alciatore từng làm đầu bếp tại một số khách sạn đẹp nhất của Pháp. Khi đến New Orleans và quyết định mở một "pensionne" – một kiểu nhà nghỉ cung cấp cả bữa ăn và chỗ ở cho khách du lịch – Alciatore đã áp dụng các kỹ thuật nấu ăn tương tự cho địa phương này.

Ông Rick Blount nói về cụ tổ của mình: "Cụ là một người làm nước sốt." Ông Blount, 65 tuổi, hiện là chủ nhân thế hệ thứ năm và là Giám đốc điều hành của nhà hàng Antoine's.

Ông Rick Blount nói về cụ tổ của mình: "Cụ là một người làm nước sốt." Ông Blount, 65 tuổi, hiện là chủ nhân thế hệ thứ năm và là Giám đốc điều hành của nhà hàng Antoine's.

Bà Liz Williams, người sáng lập Bảo tàng Thức uống và Thực phẩm Miền Nam ở New Orleans, cho rằng sự phát triển các truyền thống ẩm thực khác biệt ở vùng này là bởi cách người Pháp nhìn nhận thuộc địa của họ. Trái ngược với người Anh, những người xem các thuộc địa Mỹ là tách biệt với mẫu quốc, người Pháp xem Lãnh thổ Louisiana – nơi họ người bổ chủ quyền lần đầu tiên vào năm



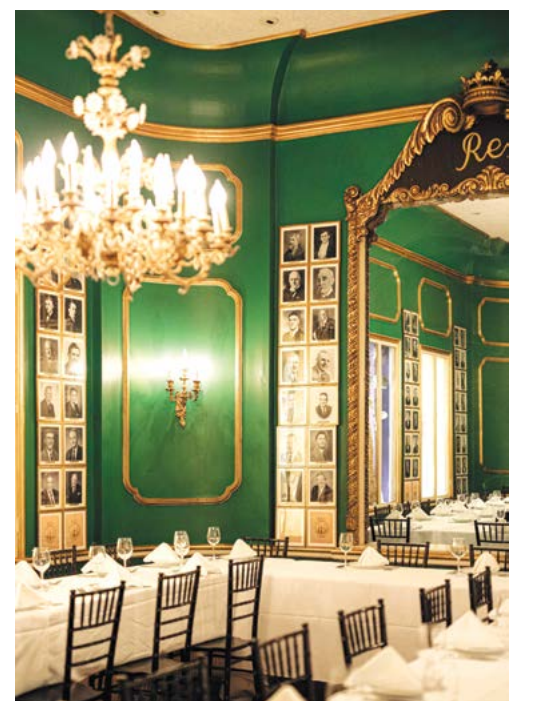
Tại Antoine's, có rất nhiều gian phòng, được trang trí bằng những vật dụng và những bức ảnh mà người ta cần lời thuyết minh.



Khu vực quầy bar của nhà hàng Antoine's.



Nhà hàng Antoine's được thành lập từ năm 1840.



Nội thất bên trong nhà hàng.



Ông Blount, 65 tuổi, hiện là chủ nhân thế hệ thứ năm và là Giám đốc điều hành của nhà hàng Antoine's.

Tại nhà hàng Antoine's, các món ăn và sự hiếu khách nồng hậu vẫn không thay đổi qua nhiều thập niên.

1682 – là một phần của chính nước Pháp. Tại vùng New England, những người định cư đã gặp khó khăn trong việc thích nghi với sản phẩm địa phương. Ở thành phố New Orleans, "Đây là Pháp. Nếu bạn ăn một con cá sấu, đó là một con cá sấu Pháp," bà Williams giải thích. Sự khác biệt về thái độ "có nghĩa là họ đã khám phá tất cả các món ăn ở đây. Và họ đã kết hợp hương vị Pháp của riêng họ mà họ mang theo."

Các kỹ thuật, gia vị và nguyên liệu khác nhau được lưu truyền qua nhiều người đã được kết hợp với nhau, tạo ra một món ăn có hương vị đậm đà như lịch sử đã kể lại. Bà Williams nói: "Người Pháp không cảm thấy điều đó là không phù hợp... miễn là ngon." bởi vì người Pháp chú trọng vào nghệ thuật nấu ăn hơn là nguồn gốc của các loại nguyên liệu. Các món ăn như súp Gumbo [món súp đặc tiêu biểu của Louisiana] đã trở thành một món phổ biến đối với các gia đình ở New Orleans; mỗi gia đình sẽ có phiên bản riêng của mình trên bàn ăn. "Bạn đến nhà tôi, bạn nhận ra súp Gumbo của tôi... khác với súp Gumbo của bạn. Không sao cả."

Thực đơn tại nhà hàng Antoine's có những món ăn Creole tiêu chuẩn theo phong cách ẩm thực Pháp, chẳng hạn như món tôm, với nước sốt làm từ cải ngựa đã được cập nhật theo phong cách New Orleans với mù tạt, ớt bột và nước sốt nóng; và cá amandine, có hạnh nhân nướng và sốt bơ nâu. Ngoài ra còn có những món ăn do nhà hàng sáng chế và tăng thêm vận được khẳng định, chẳng hạn như hầu Rockefeller. Đây là món ăn được chủ nhân thế hệ thứ hai phát minh khi ông gặp khó khăn trong việc nhập khẩu ốc từ Pháp; món ăn bao gồm hầu nướng trong nước sốt. Món ăn thành công đến nỗi nhà hàng đã đặt tên theo tên của người giàu nhất nước Mỹ lúc bấy

giờ. Pompano pontchartrain, một món nổi bật khác, có thịt thần cá chim cùng với thịt của ngon ngọt được xào trong rượu trắng và bơ. Ông Blount giải thích rằng so với món ăn đơn giản, một mực thường được nấu ở nhà ở New Orleans – phần lớn là nấu Cajun, phong cách ẩm thực nổi trội khác của thành phố – ẩm thực Creole phức tạp hơn, đòi hỏi nhiều công đoạn hơn vì nước sốt được pha sẵn trong các chảo khác nhau.

Tại nhà hàng Antoine's, các món ăn và sự hiếu khách nồng hậu vẫn không thay đổi qua nhiều thập niên. Ông Blount nói, nhà hàng đã trải qua rất nhiều thời điểm khó khăn; những câu chuyện đó có thể viết thành một cuốn sách: Từ cuộc Nội chiến bùng nổ chỉ hai thập niên sau khi nhà hàng mở cửa; đến thời kỳ Cấm Rượu và Đệ nhị Thế Chiến; đến cơn bão Katrina khiến toàn bộ nhà hàng ngập lụt; đến tai nạn tràn dầu Deepwater Horizon năm 2010 làm tiêu tan chuỗi cung ứng thủy sản của vùng Vịnh; rồi đến đại dịch khiến nhà hàng phải đóng cửa.

Nhưng ông Blount cũng nhận ra rằng khó khăn là một phần của cuộc hành trình. "Không ai có thể trải qua cuộc sống mà không bị tổn thương... Nỗi đau chỉ là một phần của cuộc sống."

Ông nói rằng ông sẽ không bỏ cuộc. "Vua nước Anh không thể bán lâu dài của mình... ông có bốn phận với đất nước."

Chú thích: Ẩm thực Creole là phong cách ẩm thực ra đời vào thời kỳ thuộc địa, được kết hợp giữa các truyền thống của người dân Âu Châu, Phi Châu và người Mỹ bản địa. Creole là từ để chỉ những người gốc Âu Châu được sinh ra ở Tân Thế Giới và đã thích nghi với đời sống nơi đây.

Thu Anh biên dịch



PHO OLD TOWN

VIETNAMESE NOODLE & GRILL

25551 KINGSLAND BLVD. SUITE B102, KATY, TX 77494
(832) 437-4519

OPEN NOW

BUSINESS HOURS:
MON-THU: 11AM – 8PM
FRI-SAT: 11AM – 9PM
SUNDAY: CLOSED

Phở Tái Lăn Hà Nội, Phở Đặc Biệt, Phở Fillet Mignon, Phở Gà, Phở Đò Biền, Mì, Bún, Cơm, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miếng.





Chef John
Taste of Joy

Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.

Nước sốt XO
Hương vị Hồng Kông nổi bật Umami ngon trong chai

Nước sốt dầu ớt đỏ
Thật nhiều hương vị Làm bạn không thể quên hương vị châu Á

Nước sốt cay
Được pha trộn điều luyện và tinh hoa Không thể thiếu cho các món chiên

Được Phát Triển Bởi Vua Đầu Bếp John

- Đầu bếp nổi tiếng
- Trên 30 năm kinh nghiệm về ẩm thực
- Có hàng triệu người theo dõi trên YouTube và mạng xã hội
- Giám khảo các cuộc thi ẩm thực

Được điều chế theo từng phần nhỏ
KHÔNG CHẤT BẢO QUẢN
KHÔNG CHẤT PHỤ GIA
KHÔNG DÙNG CHẤT ĐIỀU VI

Có bán tại:
MasterChefJohn.com
Amazon.com
Walmart.com

Xem thêm video của Chef John trên:
Taste Show

Sản xuất tại **CANADA**

6 nguyên liệu và công thức chế biến ‘các món ăn không cần nấu’



TRẦN DINH

Vào những ngày rảnh rỗi, vào bếp nấu ăn là một thú vui. Tuy nhiên, khi đang bận rộn, nấu ăn có thể trở thành một chuyện khổ sở. Lúc này nếu không ngại thì bạn hãy thử chế biến các món ăn không cần nấu, và cũng dễ dàng có một bữa ăn lành mạnh.

1. Quả mọng (các loại -berry)
Các loại quả mọng có thể được chế biến thành sinh tố, cũng có thể dùng để kết hợp với bột yến mạch hoặc salad, là thành phần quan trọng trong “món ăn không cần nấu”. Hơn nữa, quả mọng

còn chứa anthocyanin, vitamin A, vitamin C, vitamin K, acid ellagic, và các chất dinh dưỡng khác; ăn nhiều rất tốt cho thần thể. Khi ăn bánh mì kẹp, bạn cũng có thể chuẩn bị một bát nhỏ quả mọng để cân bằng dinh dưỡng.

Gợi ý nhỏ: Kem chua có vị chua nhẹ, những ai thích ăn sữa chua chắc chắn sẽ thích. Sau khi phết kem chua, bạn có thể rắc bột ca cao, sirup phong hoặc mật ong để tạo sự khác biệt. Ngoài ra, bạn cũng có thể trộn kem chua với một



2. Phô mai
Khi làm “món ăn không cần nấu” thì phô mai là nguyên liệu không thể thiếu. Các loại phô mai khác nhau sẽ có công dụng khác nhau, bạn nên chuẩn bị sẵn phô mai cứng, phô mai hơi mềm, và phô mai mềm tại nhà. Phô mai cứng có thể được bào nhỏ và rắc lên món salad hoặc súp lạnh. Các loại phô mai cứng phổ biến là Cheddar và Parmesan.
Phô mai hơi mềm có thể được sử dụng để làm sandwich và món cuộn (wrap), hoặc ăn kèm với rau diếp. Các loại phô mai hơi mềm phổ biến là Taleggio, Bel Paese và Gouda. Các loại phô mai mềm phổ biến là Brie và phô mai dê. Phô mai dê có thể dùng để phết trực tiếp lên bánh mì hoặc bánh mì nướng, còn Brie có thể được dùng để làm sandwich hoặc cho vào lò vi sóng

Gợi ý nhỏ: Nếu có lò nướng, bạn có thể làm nóng trước ở mức 180°C, sau khi phết một lớp nước mỏng lên bánh mì đã cắt thì đem nướng trong lò từ 2-3 phút, bánh sẽ có mùi vị như mới ra lò. Ngoài ra có thể kết hợp với các loại hương liệu như hương thảo (rosemary) để tạo ra nhiều lớp hương vị hơn.

quay một chút rồi ăn cùng bánh mì hoặc trái cây.

Gợi ý nhỏ: Nếu có lò nướng, bạn có thể nướng trước ở mức 180°C, sau khi phết một lớp nước mỏng lên bánh mì đã cắt thì đem nướng trong lò từ 2-3 phút, bánh sẽ có mùi vị như mới ra lò. Ngoài ra có thể kết hợp với các loại hương liệu như hương thảo (rosemary) để tạo ra nhiều lớp hương vị hơn.



3. Dưa leo
Dưa leo có thể cắt thành sợi hoặc cắt lát cho vào sandwich. Sau khi cắt dưa leo thành từng miếng, dùng muỗng khoét hõm ở giữa, và cho cá ngừ (tuna hộp), salad khoai tây (potato salad) hoặc phô mai vào, bạn sẽ có một món ăn vặt ngon miệng và tốt cho sức khỏe. Nếu muốn món ăn đẹp mắt hơn, bạn cũng có thể tô điểm bằng những miếng cà chua cắt nửa.
Dưa leo cũng rất thích hợp để làm món súp lạnh không cần nấu, chẳng hạn như làm món gazpacho thơm ngon bằng dưa leo và cà chua, hoặc dùng dưa leo và bơ để tạo nên món súp lạnh béo ngậy.

Mỹ Ý dưa leo kiểu Salad Hy Lạp
Nếu ở nhà có máy cắt rau củ, bạn có thể dễ dàng cắt dưa leo thành sợi dài, và dùng chúng thay cho mì Ý để làm ra một bữa ăn bổ dưỡng, đồng thời kiểm soát được lượng calorie.
Mỹ Ý dưa leo kiểu Salad Hy Lạp là một món ăn rất dễ làm. Chỉ cần trộn mì bằng dưa leo với phô mai feta, ô liu ngâm muối, cà chua, hành tím, rồi cho thêm gia vị là dầu ô liu, kinh giới cay và giấm. Đây là một món ăn nhẹ hoặc một món salad tuyệt vời.

Gợi ý nhỏ: Nếu thấy vị hơi nhạt, bạn có thể rắc một chút muối biển. Nếu không có phô mai feta ở nhà, bạn có thể thay thế bằng một loại phô mai cứng khác, chẳng hạn như Parmesan.

4. Món Burrito Mexico
Đề chuẩn bị món cuộn Mexico ở nhà



là việc rất đơn giản. Tất nhiên tiệm thực phẩm và siêu thị đều có bán các miếng tortillas làm từ bột bắp hay bột lúa mì; bạn chỉ cần hâm nóng là có thể dùng. Bạn cũng có thể dự trữ một ít đậu, bắp, và thịt gà đóng hộp để làm Burrito, cũng có thể cho thêm bơ, sốt salsa, các loại salad và gà quay còn thừa.
Burrito ức gà
Burrito là một món ăn có thành phần rất tự do, bạn có thể chọn ức gà nướng sẵn hoặc thịt gà đóng hộp, cắt thịt gà thành lát mỏng hoặc xé nhỏ, thêm lát phô mai, xà lách, dưa leo, hành tây, bơ rồi cuộn lại là có thể ăn. Đây là món ăn thích hợp cho cả gia đình cùng thưởng thức.

Gợi ý nhỏ: Nếu có thời gian, bạn có thể ướp dưa leo và hành tây với muối để các nguyên liệu ra nước, vị sẽ ngon hơn. Nếu bạn ngại có quá nhiều muối, chỉ cần rửa sạch lượng muối dư thừa bằng nước uống trước khi sử dụng.

5. Sốt salsa
Món sốt salsa thơm ngon không chỉ hợp với bánh quy mà còn có thể làm thành món cơm risotto ngon tuyệt. Lấy một cái tỏi, cho sốt salsa và cơm đông lạnh vào, trộn đều và hâm nóng trong lò vi sóng là bạn đã có một bữa ăn nhanh chóng trong thời gian ngắn. Salsa cũng có thể được dùng làm nước sốt salad hoặc làm hương vị cho món súp lạnh.



Món ăn không cần nấu: Sốt salsa tự làm
Salsa rất ngon miệng và phù hợp với thịt, hải sản và bánh quy bắp. Tự làm salsa cũng rất đơn giản, chỉ cần băm nhỏ cà chua, hành tây, tỏi, mù tạt (hoặc húng quế), ớt, tùy theo khẩu vị có thể thêm nước cốt chanh, sốt cay Tabasco, dầu ô liu, muối và tiêu đen, trộn đều rồi cho vào tủ lạnh trong một giờ là được, để các hương vị hòa quyện hoàn toàn vào nhau.

Gợi ý nhỏ: Dù bạn dùng loại cà chua nào thì nhỏ hạt bỏ hạt để thành phẩm không bị nhiều nước. Ngoài ra, salsa tự làm chỉ có thể để trong hai ngày, vì vậy hãy ăn hết càng sớm càng tốt!

6. Sữa chua (Yogurt)
Sữa chua là một loại thực phẩm rất tiện lợi, có thể dùng để chế biến trong cả ba bữa. Cắt một ít trái cây cho vào sữa chua, rồi thêm loại mứt yêu thích là bạn đã có một bữa sáng rất bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe. Ngoài trái cây, bạn cũng có thể thêm hạnh nhân, hồ đào, óc chó vào sữa chua để tăng năng lượng cho bữa sáng. Ai thích ăn ngọt hơn thì có thể thêm một thìa siro phong lên trên.
Sữa chua cũng có thể được dùng làm sốt salad, sốt phết bánh mì, súp lạnh hoặc sinh tố; thêm sữa chua vào sẽ có thể làm cho súp hoặc nước sốt đậm đà và ngon hơn. Để thuận tiện, bạn nên mua sữa chua nguyên chất không đường, vì sữa chua không đường cho phép bạn dễ dàng điều chỉnh thành các hương vị khác.

Xuân Hoàng biên dịch



Gợi ý nhỏ: Nếu chưa ăn ngay thì không nên cho bánh granola vì có thể làm mất đi vị giòn của bánh. Bạn có thể bọc Yogurt Parfait trong màng bọc thực phẩm rồi cho vào tủ lạnh, khi nào muốn ăn thì cho thêm granola vào. Ngoài ra, quả mọng đông lạnh sau một thời gian sẽ chảy nước, nhuộm màu sữa chua và biến nó thành sữa chua trái cây. Nếu mời khách, bạn nên dùng quả mọng tươi, để thành phẩm trông hoàn hảo hơn.

Advertisement for Epoch Times Vietnamese Edition 2023. Includes text: 'TẠP CHÍ XUÂN QUÝ MÃO 2023', 'ẤN PHẨM ĐẶC BIỆT - SỐ LƯỢNG CÓ HẠN', 'ĐẶT MUA', and 'Lưu ý' section with purchase details.

Thưa Quý độc giả, Thời gian thăm thoát thời đưa, năm cũ sắp hết, và một năm mới tốt lành đã gần kề. Nhân dịp năm mới Quý Mão sắp đến, Epoch Times Tiếng Việt sẽ cho ra mắt **Tạp chí Tân Xuân Đặc biệt 2023** vào ngày 01/01/2023. Chúng tôi mong rằng đây sẽ là một món quà thăm nhau tinh thần văn và giá trị tinh thần gửi đến quý đồng hương. Kính chúc Quý độc giả một năm mới Quý Mão 2023: **AN KHANG THỊNH VƯỢNG – VẠN SỰ NHƯ Ý**.

Form for purchasing the magazine. Includes fields for name, phone, address, city, state, zip, email, and payment options. A large scissors icon is present.

Advertisement for LUCKY STARS FINANCIAL. Includes contact information: 12666 Brookhurst St., #230 Garden Grove, CA 92840; 14361 Beach Blvd., #209 Westminster, CA 92683; and phone number (714) 699-9289.

Advertisement for Ana Real Estate. Includes services: MEDICARE, OBAMACARE, LIFE INSURANCE, INCOME TAX, and INSURANCE. Includes contact information for Ana Real Estate.

Advertisement for Ana Real Estate. Includes services: SANG TÊN NHÀ, ĐẤT HOẶC CƠ SỞ THƯƠNG MẠI CHO NGƯỜI THÂN. Includes contact information for Ana Real Estate.

CHUYÊN NGHIỆP - TẬN TÂM - UY TÍN



China Before Communism
神韻晚會 2023
SHEN YUN



Khám phá

Vẻ đẹp Thần thánh & Trí tuệ Uyên thâm

Tầm nhìn nghệ thuật độc đáo của **SHEN YUN** đưa trải nghiệm sân khấu thành một hành trình đa chiều, xúc động sâu sắc. Với một trong những hệ thống vũ đạo phong phú và cổ xưa nhất thế giới - múa cổ điển Trung Quốc - cùng với phong nền sống động và các tác phẩm của dàn nhạc giao hưởng hoàn toàn nguyên bản, Shen Yun mở ra cánh cổng dẫn đến một nền văn minh khai sáng trí tuệ và vẻ đẹp huyền diệu.

Shen Yun cho thấy nền văn hoá Trung Hoa đã huy hoàng ra sao trước khi bị

chủ nghĩa cộng sản phá huỷ qua hàng thập niên. Trong năm nghìn năm, Trung Hoa là quê hương của một nền văn hoá tâm linh sâu sắc, một nền văn hoá quý trọng đức hạnh, lòng tốt, lòng trung thành, và sự chính trực. Nhưng khi Đảng Cộng sản Trung Quốc lên nắm quyền vào năm 1949, điều đầu tiên nó làm là xoá sạch văn hoá truyền thống Trung Hoa cùng với các giá trị và vẻ đẹp của nền văn hoá đó.

Shen Yun, có trụ sở tại New York, hiện đang làm sống lại nền văn hóa đã mất này - tái sinh nền văn minh năm nghìn năm.



Một Chương trình Vũ đạo lớn

đưa bạn vào một cuộc Phiêu lưu không thể nào quên

Múa cổ điển Trung Quốc có chung nguồn gốc với võ thuật. Với các kỹ thuật nhảy lên cao, xoay tròn, và múa trên không xuất sắc, các diễn viên múa của Shen Yun tương tác mượt mà với phong nền hoành tráng, sống động. Cùng với những bộ trang phục rực rỡ, những phong nền sống động này đưa bạn vào ngay quang cảnh màn diễn, ngay lập tức đưa bạn tiến nhập vào một nơi chốn và thời gian khác hẳn.

Âm nhạc Lưu Truyền qua Hàng Nghìn Năm

Dàn nhạc của Shen Yun là độc nhất vô nhị, kết hợp hài hòa vẻ đẹp độc đáo của các nhạc cụ Trung Quốc cổ xưa với sự hoành tráng của dàn nhạc giao hưởng Tây phương. Điều đó đã tạo ra âm thanh tuyệt đẹp và sống động với âm vực rung động lớn—hoàn hảo để làm sống lại linh hồn của một nền văn minh cổ xưa.



"Đây là món quà quý giá nhất dành cho thế giới. Tâm hồn tôi đã được nâng lên một tầm cao mới. Buổi biểu diễn dường như đưa tôi đến thăm thế giới thiên quốc."
 —Sam Paris, ca sĩ nổi tiếng

"Buổi biểu diễn này đã cho tôi cảm nhận thực sự về thiện lành và ý nghĩa trong cuộc sống."
 —Anna Liceica, cựu nghệ sĩ múa solo của Nhà hát Ballet Mỹ

"Sân khấu quá lộng lẫy và thần kỳ. Một chương trình cần phải xem!"
 —Broadway World

"Quả là đẹp và thật xúc động!"
 —Vikki Carr, ca sĩ từng đoạt giải Grammy

"Đây là buổi biểu diễn hay nhất mà tôi từng được xem. Rất phấn chấn. Mọi điều tốt đẹp trên thế giới này đều được nói đến."
 —Glen Duncan, nhạc sĩ từng đoạt giải Grammy

"Đó cũng là câu chuyện về niềm hy vọng vô biên và tinh thần phi thường... Tôi được truyền cảm hứng sâu sắc và thật vô cùng xúc động."
 —Rita Cosby, người dẫn chương trình truyền hình từng đoạt giải Emmy



Các ca sĩ từng đoạt giải thưởng của Shen Yun được đào tạo một cách độc đáo theo phương pháp hát bel canto truyền thống nhất.

Jones Hall for the Performing Arts
 (615 Louisiana Street, Houston, TX 77002)

MON	DEC 26, 2022	2:00PM	7:00PM
TUE	DEC 27, 2022	-	7:30PM
WED	DEC 28, 2022	-	7:30PM

THUR	DEC 29, 2022	-	7:30PM
FRI	DEC 30, 2022	-	7:30PM
SAT	DEC 31, 2022	1:00PM	
SUN	JAN 1, 2023	2:00PM	7:00PM
MON	JAN 2, 2023	1:00PM	

TICKETS:

\$200	\$180
\$150	\$120
\$90	\$80



ĐẶT MUA NGAY:

Online:
ShenYun.com/Houston
 Hotline:
877-663-7469

Presented by: Southern USA Falun Dafa Association