

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG



Khi chúng ta cùng thảo luận tìm ra những cách tạo nên một năm mới tuyệt vời, không có câu trả lời nào sai hay ý tưởng nào kỳ quặc cả.

## Đặt các mục tiêu gia đình cho Năm Mới

Tháng Một là thời điểm hoàn hảo để lên kế hoạch cho gia đình, từ kỳ nghỉ mát, đến việc học hành, rồi sửa sang nhà cửa

BARBARA DANZA

Thời điểm khởi đầu năm mới là khoảng thời gian khơi nguồn cảm hứng. Thời khắc này tựa như một tờ giấy trắng – một khởi đầu tinh khôi. Đó là thời điểm thích hợp để các gia đình chia sẻ những hy vọng và ước mơ cho năm tới, và định ra những mục tiêu mà họ muốn cùng thực hiện. Việc cả nhà cùng nhau đặt ra và thực hiện những mục tiêu sẽ dạy cho những đứa trẻ cách tự đặt ra mục tiêu cho mình và chia những dự định lớn thành những phần nhỏ có thể thực hiện được.

### Nhìn lại năm đã qua

Các bạn hãy chuẩn bị một ít món ăn vặt và soạn ra những tấm hình năm ngoái để khơi gợi cuộc trò chuyện về một năm sắp trôi qua. Hãy ghi lại những kỷ niệm đáng quý lẫn những khó khăn mà cả nhà đã trải qua. Tận hưởng quá trình hồi tưởng này, chúc mừng những khó khăn đã vượt qua, và rút ra những bài học cần thiết.

Khi các bạn nhìn lại, hãy tự hỏi: Sang năm tới đây, bạn muốn mang theo những thói quen nào hay những mục tiêu nào?

### Viết ra những ý tưởng

Bạn lấy giấy, bút, và bất cứ công cụ sáng tạo nào có thể tạo động lực cho cả nhà. Kêu gọi mọi người đưa ra các ý tưởng về những phương cách biến năm mới sắp đến thành một năm tuyệt vời.

Hãy viết mọi thứ ra giấy. Không có câu trả lời nào sai, cũng chẳng có ý tưởng nào quá kỳ quặc. Có thể sẽ có những ý tưởng về địa điểm cho các kỳ nghỉ, các kỹ thuật

cần học, tân trang nhà cửa, chú trọng phát triển khía cạnh tâm linh, những công việc thiện nguyện, những việc nên dừng lại, hoặc những niềm vui cần có.

### Tìm kiếm các điểm chung

Sau khi tham khảo ý tưởng từ mọi người, bạn hãy xem qua tờ ghi chú của mình. Bạn thấy có những điểm chung nào? Từ những ý tưởng trên trang giấy này, bạn có thể nhận ra những danh mục nào phổ quát hơn?

Những danh mục mới xuất hiện có thể là dinh dưỡng và tập luyện giữ dáng, thực hành tâm linh, du lịch, giáo dục, trao tặng, sự nghiệp, nhà cửa, tài chính, phát triển cá nhân, hoặc niềm vui.

Hãy thu hẹp những ý tưởng lộn xộn của bạn thành một vài danh mục chính để bạn không bị choáng ngợp và nhìn thấy những điều bạn muốn chú trọng đến.

**Khi các bạn nhìn lại, hãy tự hỏi: Sang năm tới đây, bạn muốn mang theo những thói quen nào hay những mục tiêu nào?**

### Lập thời gian biểu

Hãy quyết định một số điều ưu tiên và viết chúng lên lịch. Định ra thời gian mà bạn muốn hoàn thành các việc này và khi nào bạn sẽ tiến hành. Bạn hãy ghi lại bất kỳ thói quen thường nhật nào cần thiết trong việc thực hiện những mục tiêu đó.

### Biến việc thực hiện mục tiêu thành niềm vui

Bạn hãy nghĩ cách tạo niềm vui khi thực hiện những mục tiêu của mình, chẳng hạn như ăn mừng khi đạt được những cột mốc quan trọng, sử dụng biểu đồ hay những thiết bị khác để theo dõi tiến trình này, hoặc chia sẻ hành trình của bạn với người khác có thể sẽ giúp bạn duy trì động lực trong suốt cả năm.

### Theo dõi tiến độ

Cuối cùng, hãy quyết tâm cùng nhau theo dõi tiến độ của kế hoạch trong suốt năm. Xem lại những ý tưởng và danh mục, cũng như đánh giá việc thực hiện. Những cuộc họp mặt như thế sẽ khích lệ sự giao tiếp trong gia đình đồng thời gắn kết các thành viên, cũng như có những sự điều chỉnh hay tiếp tục tiến đến những mục tiêu của bạn.

Cô Barbara Danza là một bà mẹ hai con, có bằng Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh, yêu biển, và một tâm hồn trẻ thơ. Bài viết của cô thường đi sâu vào những thách thức và cơ hội trong việc nuôi dạy con ở thời hiện đại.

Minh Chi biên dịch



Từ những ý tưởng trên trang giấy này, bạn có thể nhận ra những danh mục nào phổ quát hơn?





Vết bẩn từ rượu vang đỏ và thức uống có chứa nước ép trái cây rất khó loại bỏ.

## MẸO VẶT

# Mẹo loại bỏ 6 vết bẩn thường gặp trong mùa lễ

JESSICA BENNETT, BHG.COM

Đây là khoảng thời gian tuyệt vời nhất trong năm – cho đến khi một vị khách trong bữa tiệc làm đổ rượu vang đỏ lên thảm phòng khách của bạn, hoặc làm đổ cà phê lên khăn trải bàn loại tốt nhất. Những điều đáng tiếc trong dịp lễ có thể xảy ra, nhưng bạn không cần phải hoảng hốt. Bạn có thể loại bỏ những vết bẩn phổ biến nhất bằng một số nguyên liệu căn bản và một chút kiên nhẫn.

Bài viết này sẽ gửi đến bạn các mẹo tẩy vết bẩn tốt nhất từ một số nguyên nhân thường gặp, bao gồm sáp nến, chocolate, và rượu vang. Một vết bẩn nhỏ không phải lúc nào cũng làm hỏng tấm vải bọc đồ nội thất, sàn nhà, hoặc áo len mùa lễ hội yêu thích của bạn. Với những kỹ thuật đơn giản này, bạn có thể làm sạch vết bẩn ngay lễ trong tích tắc và mau chóng quay trở lại thời gian vui vẻ.

**Làm sao loại bỏ những vết bẩn phổ biến của mùa lễ hội**  
Khi bạn chuẩn bị cho những cuộc họp mặt dịp lễ, hãy tự làm quen với các sách lược loại bỏ vết bẩn này, và chuẩn bị một bộ dụng cụ lau chùi để sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Bộ dụng cụ gồm các khăn lau sợi nhỏ, bàn chải làm sạch và một vài sản phẩm loại bỏ vết bẩn, để bảo đảm bạn đã chuẩn bị sẵn sàng cho bất kỳ vết bẩn nào. Tốt nhất là trước tiên bạn hãy thử phương pháp làm sạch ở một vị trí không dễ thấy để chắc chắn cách này không làm hỏng chất liệu hoặc ảnh hưởng đến màu sắc của đồ dùng.

**1. Sáp nến**  
Thắp một vài ngọn nến là cách dễ dàng giúp bạn tạo bầu không khí lễ hội, nhưng sáp nhỏ giọt và vết bẩn



Việc bị đổ hoặc nhiều cà phê dù là ít ỏi nhất cũng có thể để lại những vết khó coi.

thường là một hậu quả đáng tiếc đi kèm. Để lấy sáp nến tan chảy ra khỏi thảm, bạn hãy bắt đầu bằng cách đặt một chiếc túi có thể khóa kín đựng đầy đá viên lên khu vực đó cho đến khi sáp cứng lại. Sử dụng một con dao cùn hoặc cạnh của một thẻ tín dụng, nhẹ nhàng cạo để làm vỡ sáp, sau đó hút sạch các mảnh sáp. Làm khô vết bẩn bằng một miếng vải trắng thấm một ít cồn tẩy rửa để loại bỏ phần cặn dư còn sót lại.



Vết bẩn từ sáp nến.

**2. Chocolate**  
Chocolate là món ăn truyền thống trong ngày lễ, nhưng chúng ta sẽ không vui vẻ gì khi dọn dọn tan chảy hỗn độn mà món ăn này để lại. Bạn hãy bắt đầu làm cứng bất kỳ vết chocolate tan chảy nào bằng cách đặt một túi đá viên được bọc kín lên khu vực đó. Đối với vết chocolate trên thảm, bạn hãy cạo sạch các mảnh vụn hoặc những mảnh cứng bằng một con dao cùn hoặc cạnh thẻ tín dụng.

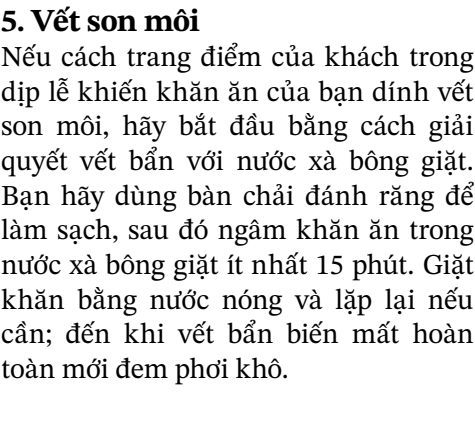
Một chiếc bàn chải đánh răng khô, sạch cũng có thể dùng tẩy vết bẩn cho nội thất bọc vải và các đồ bằng vải khác. Sử dụng máy hút bụi hoặc giữ mạnh các vật dụng này để loại bỏ bất kỳ mảnh vụn nào, sau đó sử dụng một khăn lau sợi nhỏ đã được nhúng vào dung dịch gồm 1 muỗng cà phê xà bông và 2 cup nước ấm để chấm lên vết bẩn. Hãy chắc rằng bạn đang xoa đi vết bẩn, không phải chà xát vào đó – chà xát sẽ khiến vết bẩn thấm vào chất liệu sâu hơn – và chấm từ ngoài vào trong để vết bẩn không loang rộng. Thực hiện lặp lại việc này cho đến khi vết bẩn biến mất, sau đó sử dụng một chiếc khăn sạch để thấm dung dịch này.

**3. Cà phê**  
Cho dù bạn khởi động buổi sáng trong dịp tết lễ bằng một ít caffeine hay dùng bữa tối với một tách cà phê ấm, thì việc bị đổ hoặc nhiều cà phê dù là ít ỏi nhất cũng có thể để lại vết cà phê khó coi. Để làm sạch các món bằng vải như quần áo hoặc những tấm khăn trải bàn, bạn hãy trộn dung dịch gồm khoảng 1 lít nước ấm, 1/2 muỗng canh nước rửa chén chà và 1 muỗng canh giấm trắng. Ngâm vật dụng trong hỗn hợp này trong 15 phút trước khi xả sạch bằng nước và phơi khô. Bạn hãy kiểm tra xem vết bẩn đã được tẩy sạch chưa, sau đó giặt như bình thường.

Đối với những vết cà phê trên thảm, trước tiên hãy chấm vào vết bẩn để giảm càng nhiều chất lỏng càng tốt. Bận pha một hỗn hợp gồm 2 muỗng canh oxy già và 1 muỗng canh nước rửa chén, sau đó nhẹ nhàng đổ dung dịch vào thảm. Thấm vết bẩn bằng khăn ẩm sạch (xà sạch nếu cần) để loại bỏ cặn

xà bông. Làm nhiều lần cho đến khi vết bẩn không còn nữa.

**4. Bụi đất hoặc Bùn**  
Bạn có thể lịch sự yêu cầu khách tháo giày dép ở cửa, nhưng nếu một vị khách bất cẩn quên việc này, bạn có thể phải đối mặt với bụi bẩn đầy trên khắp sàn nhà của mình. Để loại bỏ vết bẩn hoặc vết bùn trên thảm, trước tiên hãy để cho khu vực đó khô hoàn toàn, sau đó hút bụi để loại bỏ các hạt bụi. Tự tạo một dung dịch tẩy vết bẩn cho thảm bằng cách pha 1 lít nước ấm, 1 muỗng canh nước rửa chén và 1/4 muỗng canh giấm trắng. Thoa dung dịch lên vết bẩn và để yên trong 10 phút. Thấm vết bẩn bằng vải trắng sạch cho đến khi vết bẩn biến mất. Thấm lại lần nữa bằng một miếng vải sạch được nhúng vào nước lạnh để rửa sạch và bóng dư, sau đó thấm khô.



Vết bẩn từ các loại son môi.

**6. Rượu vang đỏ hoặc loại thức uống khác trong kỳ nghỉ lễ**  
Rượu vang đỏ và thức uống có chứa nước ép trái cây có màu sắc rực rỡ là dành cho mọi người nhâm nhi trong mùa lễ hội, nhưng vết bẩn để lại từ các thức uống này rất khó loại bỏ. Nếu bất kỳ loại thức uống nào trong số này tràn ra thảm của bạn, hãy bôi club soda hoặc hydro peroxide (nước oxy già) lên khu vực bị ố, và thấm bằng một khăn sạch cho đến khi vết bẩn biến mất. Đối với vết rượu hoặc vết nước trái cây trên trang phục và các đồ gia dụng bằng vải lanh, bạn hãy ngâm những vật dụng này vào nước lạnh trong 30 phút, sau đó cho giấm trắng lên vết bẩn. Sau 30 phút, bạn hãy giặt lại như bình thường. Đối với các vết bẩn của đồ nội thất bọc vải, bạn có thể làm sạch bằng cách chấm nhẹ nước xà bông ấm lên vết bẩn. Lặp lại quy trình này với dung dịch giấm trắng và nước với tỷ lệ bằng nhau, sau đó lại quay trở lại sử dụng nước xà bông. Thấm vết bẩn bằng một khăn ẩm sạch để loại bỏ cặn xà bông, sau đó thấm khô.

*Better Homes and Gardens là tạp chí và trang web chuyên cung cấp các ý tưởng tân trang ngôi nhà và khu vườn của bạn, cùng với các công thức nấu ăn và ý tưởng giải trí. Tham khảo trang BHG.com.*

Minh Chi biên dịch

# Du lịch đường trường cùng con nhỏ

SKYLAR PARKER

Đối với nhiều người, du lịch ba lô (backpacking) chỉ là một sở thích phụ – còn đối với cô Care Willink, thì đó là một lối sống. Đứng trên đỉnh núi Grand Canyon cùng cô con gái nhỏ hai tuần tuổi, cô Willink biết rằng cô chưa bao giờ muốn dừng sở thích này. Du lịch giúp cô dạy các con mình những bài học quan trọng trong cuộc sống, nhắc nhở con trẻ đón nhận hành trình giống như cách đón nhận điểm đến cuối cùng.

Khi bắt đầu cuộc sống hôn nhân, cô Willink và chồng nhanh chóng nhận ra họ thích các hoạt động ngoài trời. Mặc dù họ đã mua được ngôi nhà hoàn hảo, đẹp như tranh vẽ, nhưng họ vẫn quyết định bán đi và du lịch vòng quanh Âu Châu trong vòng một tháng. Khi họ quay trở về Mỹ quốc, cặp vợ chồng này đã sắp xếp cân bằng giữa công việc và đi du lịch, bận rộn trong những chuyến phiêu lưu đi bộ đường dài vào những dịp cuối tuần. Backpacking sớm đã trở thành một lối sống mới và lâu dài đối với gia đình nhà Willink, ngay cả sau khi họ biết mình chuẩn bị chào đón cô con gái đầu lòng.

## Ghi dấu những kỷ niệm

Nhiều gia đình tránh việc đi du lịch cùng trẻ nhỏ vì e ngại sự phức tạp. Đối với cô Willink, thì điều đó đáng để cố gắng nhưng cô cũng công nhận rằng việc du lịch cùng trẻ nhỏ không phải là phù hợp cho tất cả mọi người. Cô nói: “Chúng tôi biết rằng các gia đình khác nhau có các nhu cầu khác nhau cho con trẻ và gia đình của họ.” Tuy nhiên, cô Willink tin rằng, miễn là quý vị muốn thực hiện thì việc du lịch với trẻ nhỏ là khả thi.

Tạo ra những khoảnh khắc đáng nhớ là mục tiêu của mọi bậc làm cha làm mẹ và đối với cô Willink, những kỷ niệm [mà gia đình cô có được từ các chuyến đi] thì nhiều vô số. Một kỷ niệm đẹp mà cô trân quý là khi cô và gia đình đi leo núi ở Công viên Quốc gia Yosemite. Bé Remy, con gái lớn nhất của cô, khi đó chỉ mới là một đứa trẻ sơ sinh và chưa nói được từ nào. Lúc trên đỉnh núi, cô khá nhiều người ở xung quanh đang ngắm nhìn quang cảnh tuyệt đẹp thì bé Remy bất ngờ hét to “Wow!” khiến mọi người bật cười. Cô chia sẻ rằng, đó là những khoảnh khắc hiếm hoi, đặc biệt vô cùng ý nghĩa.



Cô Willink trong một chuyến đi du lịch cùng các con nhỏ của mình.

**Dạy các con những bài học cuộc sống thông qua việc phiêu lưu**  
Nhiều bậc cha mẹ tranh luận rằng con trẻ hầu như sẽ không nhớ những trải nghiệm này nhưng đối với cô Willink, điều quan trọng không phải là khiến trẻ nhớ từng kỷ ức riêng lẻ mà là hình thành tính cách cho trẻ. Những trải nghiệm với gia đình giúp trẻ học được tầm quan trọng của sự chuyên tâm và tinh thần làm việc nhóm. Toàn bộ hành trình trước khi tới đích cũng rất quan trọng, cho dù đó là việc leo núi hay là thực hiện một chuyến đi đường trường, thì đó là một quãng thời gian gắn kết đặc biệt cho cả gia đình. “Chúng tôi chơi rất nhiều trò chơi trên các chuyến đi trên đường hoặc lúc ở trên phi cơ,” cô cho biết. Mỗi khoảnh khắc đều dạy cho các con của cô những điều mới mẻ và giúp trẻ nhớ xây dựng các tố chất mạnh mẽ, vững vàng.

Trước khi gia đình nhà Willink chuyển sang làm công việc từ xa, cả hai vợ chồng họ đều có các công việc toàn thời gian và thời gian nghỉ ngơi của họ rất hạn chế. Cuối tuần được mình chừng là dịp duy nhất để tổ chức các chuyến phiêu lưu dành cho gia đình. Ngay cả khi các gia đình không có những cơ hội thực hiện các chuyến đi cắm trại dài ngày, thì cô Willink khuyến nên tìm kiếm những địa điểm độc đáo ở địa phương để khám phá, dù chỉ là chuyến đi trong ngày. Cô nói rằng: “Rất nhiều người không nhận ra có biết bao việc để làm ở khu vực lân cận.”

Việc du lịch thường có thể gây ảnh hưởng đến tài chính của quý vị, nhưng điều đó không nên trở thành rào cản cho những chuyến phiêu lưu gia đình. Cô Willink đã đề

Cô Willink trong một chuyến đi du lịch cùng các con nhỏ của mình.

cập đến cách mà gia đình cô giải quyết vấn đề này là mang theo một thùng giữ nhiệt ủ lạnh để tiết kiệm cho các chuyến đi trên đường. Khi đi du lịch, thức phẩm có thể đặc biệt đắt đỏ và việc ăn uống hàng ngày bên ngoài có thể làm tăng chi phí. Tự làm bánh sandwich và mua thức ăn nhẹ ở cửa hàng thực phẩm địa phương có thể giúp quý vị tạo nên những kỷ niệm quý giá thay vì lo tìm nhà hàng và cạn kiệt tài chính.



“**Và trong khi quý vị có thể nhìn thấy những điều đẹp đẽ này, dù bọn trẻ không biết điều đó, nhưng thật ra các cháu đang luôn học hỏi.**”

Cô Willink

Mọi người đều tin rằng việc dành thời gian ở ngoài trời rất tốt cho tâm trí và thể chất. Đối với những gia đình có mong muốn kết hợp nhiều chuyến phiêu lưu hơn nữa với phong cách sống của họ, thì cô Willink cho rằng công sức bỏ ra là xứng đáng với lợi ích dành cho cả gia đình, và những trải nghiệm có được sẽ thay đổi cuộc sống. “Nếu quý vị có thể biến việc đi du lịch thành hiện thực, hãy thực hiện nhé!”

Y Văn biên dịch



## NHẬN BẢO HIỂM TUYỆT VỜI VÀ GIÁ TRỊ LỚN



## TIẾT KIEM ĐẾN 40%

Làm thế nào để bảo vệ bạn, những người thân yêu của bạn và cuộc sống bạn đã xây dựng bằng bảo hiểm?

VỚI SỰ PHỤC VỤ TẬN TÌNH CỦA CÔNG TY BẢO HIỂM XE & NHÀ HÀNG ĐẦU Ở MỸ



**Tommy Tran 713-270-8868**

State Farm Agent

Email: tommy.tran.do9d@statefarm.com  
7601 W. Sam Houston Pkwy S. Ste. 176, Houston, TX 77036  
(bên cạnh Khách Sạn Comfort Suite & Tandy Leather)  
www.insurewithtommytran.com

**Chào đón khách hàng đến tư vấn miễn phí**  
Chúng tôi nói Tiếng Việt, English, 中文, Se Hable Espanol  
Chúng tôi rất vui lòng trả lời các câu hỏi của bạn

**CẦN TUYỂN NHÂN VIÊN** Thông thạo Anh-Việt  
Xin liên lạc văn phòng hoặc ghi danh online tại:  
tommytran.sfagentjobs.com/account  
**281-686-0380 / Email: tommy@insurewithtommytran.com**

**Bạn muốn chia sẻ báo với người thân, bạn bè?**  
**Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.**

TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM

**EPOCH  
TIMES  
TIẾNG VIỆT**



# Những đóa hoa đầu Xuân

TRÚC MAI

Khi ngọn gió đông dịu dần, ánh ban mai thức giấc sớm hơn để xua tan sương mờ lạnh giá, người ta thường bắt đầu sửa sang cửa nhà đón chào năm mới. Không khí nơi nhộn nhịp rộn ràng, từ trong bếp, ngoài sân, đến láng giềng phố xá. Có người nói mấy ngày này tuy mệt mà vui, lưu lại trong tâm bao kỷ niệm êm đềm; hình ảnh cùng bạn bè người thân đi chợ hoa có lẽ cũng khó phai mờ. Dù loại hoa xinh tươi long lanh đua sắc dưới nắng xuân. Phải chăng đó là những nàng tiên với sứ mệnh đem nụ cười, niềm tin, hy vọng đến cho nhân thế? Hãy cùng ra chợ hoa để chọn cho mái ấm của mình một vài chậu hoa yêu thích.



Hoa Đào

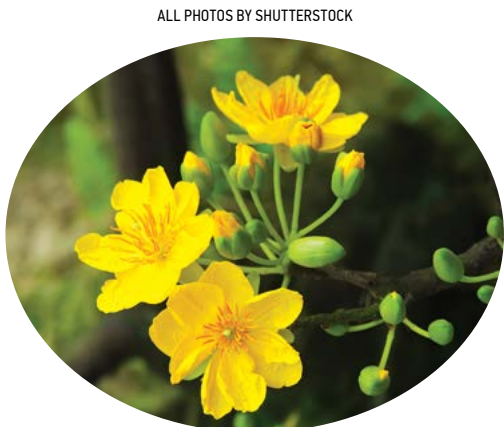
Hoa Đào có tên khoa học là Persica. Vì vậy nhiều người cho rằng nó xuất phát từ Ba Tư. Không biết từ bao giờ hoa Đào đã chọn miền Bắc Việt Nam làm nơi định cư, có lẽ là để đáp lại tấm lòng ái mộ của cư dân nơi này. Đào có màu sắc và kiểu dáng khác nhau, có đào đơn và đào kép, có đào phai, đào bích, đào trắng, đào Tiến Vua, đào cổ thụ...

Theo truyền thuyết thì có hai vị thần – thần Trà và thần Uất Lũy – ngự trên cây hoa đào lớn nhất vùng. Ma quỷ rất sợ uy vũ của hai vị thần nên số luôn cả cây hoa đào. Từ đó có tục chưng hoa Đào ngày tết để đuổi ma quỷ, đuổi thứ xui xẻo năm cũ ra khỏi nhà để năm mới được bình an may mắn. Các nụ hoa chỉ chít đầy cành còn tượng trưng cho sự sinh sôi nảy nở, nguồn sinh khí mới, an khang thịnh vượng, làm ăn thuận lợi phát tài, gia đình vui vẻ hạnh phúc.

Chẳng thế mà vào mùa xuân Kỷ Dậu năm xưa, vua Quang Trung sau khi đại thắng quân Thanh, đã sai đem một cành đào từ Thăng Long về Phú Xuân tặng công chúa Ngọc Hân để báo tin thắng trận.

Hoa Mai

Mai thuộc loại cây đại mộc trong rừng tại nhiều nơi trên thế giới. Việt Nam có các loại như Bạch Mai, Hồng Mai, Hoàng Mai, Nhất Chi Mai, Mai Từ Quý, Mai Chiếu Thủy, Song Mai, v.v. Có lẽ vì khí hậu thích hợp nên loại Hoàng Mai phát triển nhiều nhất ở Việt Nam, từ rừng Trường Sơn trải dài xuống đồng bằng sông Cửu Long. Cây Mai có sức sống rất mãnh liệt, chịu đựng được thời tiết khắc nghiệt, không gục ngã trước gió bão giá rét, vì rễ cây mai mọc thẳng rất sâu vào lòng đất. Cho nên hoa Mai tượng trưng cho tinh thần bất khuất, khí tiết thanh



cao, nhẫn chịu mọi nghịch cảnh, và không bao giờ khuất phục bạo quyền.

Hoa Mai theo theo chùm nên khi nở rộ tạo ra một khung trời rực rỡ khiến người thường ngao cảm thấy hân hoan, tâm tình rộng mở. Năm cánh Mai vàng là biểu tượng cho ngũ phúc: vui vẻ, hạnh phúc, trường thọ, thuận lợi, hòa bình. Nhiều người còn quan niệm mai nở càng nhiều cánh thì càng may mắn và sung túc trong năm mới.

Hoa Mầu Đôn

Mầu Đôn thường được mệnh danh là vương của các loài hoa, có dáng như hoa hồng, hoa to, cánh hoa dợn sóng rất mềm mại duyên dáng, hương thơm độc đáo. Từ xưa, vẻ kiêu diễm của Mầu Đôn đã tốn bao bút mực của thi nhân và họa sĩ; nổi bật nhất là câu “Thiên hạ chân hoa độc Mầu Đôn” – chỉ có Mầu Đôn mới xứng là hoa trong thiên hạ.

Hoa Mầu Đôn không trống được ở nước ta; hoa chơi tết được nhập cảng từ Trung Quốc. Mầu Đôn nở rất lâu, có khi từ đầu xuân đến đầu hè, nên còn được gọi là “Phú quý hoa”. Loài hoa này đem lại vượng khí cực lớn cho ngôi nhà bạn.



Sự tích hoa Mầu Đôn kể rằng có một bà mẹ sống tại một làng miền núi thời chinh chiến. Bà có 10 người con trai. Khi làng bị giặc chiếm, người cha từ trần, các con trai bèn rút vào núi chống trả mãnh liệt. Giặc đánh không lại bèn đem bà và trời nơi sườn núi, bắt bà kêu gọi các con đầu hàng. Giọng bà mẹ vang vọng khắp núi rừng: “Hỡi các con của mẹ! Nhân danh người mẹ, ta ra lệnh các con không được vì ta mà phản bội quê hương!” Bọn giặc châm lửa thiếu bà rồi rút lui. Dân làng sau đó chọn bà nơi đỉnh núi. Khi xuân sang, có một loài cây lạ mọc lên nơi phần mộ và nở ra những đóa hoa đẹp đến ngỡ ngàng. Dân làng bèn đặt tên là hoa Mầu Đôn.

Hoa Lan

Loài hoa này thuộc họ Lan, có tên khoa học là Orchidaceae, hiện diện khắp nơi

trên thế giới. Theo tạp chí Nature, họ Lan có từ 76–84 triệu năm trước. Dựa theo đặc điểm môi trường sống thì Lan được chia làm Địa Lan, Phong Lan, và loại mang đặc điểm của cả hai. Dựa vào hình thái cấu trúc thì Lan gồm nhóm đơn thân và nhóm đa thân:

**Lan đơn thân:** Loại lan này có thân dài, rễ lớn mọc ra từ nhiều điểm dọc theo thân. Khi phát triển rễ sẽ bám vào các vật cứng hoặc buông dài trong không khí, như Lan Giáng Hương, Vanda, Ngọc Điểm, Hoàng Yến, Tóc Tiên, Hồ Điệp...

**Lan đa thân:** phát triển theo chiều ngang nên có độ cao vừa phải. Nếu chăm sóc tốt cây sẽ nảy nở thêm chồi làm chậu hoa thêm xum xuê. Hoa thường mọc theo chùm, có thể hướng lên hoặc rũ xuống. Gồm Địa Lan Cymbidium, Cattleya, Vũ Nữ, Hoàng Thảo, Vĩ Hồ...



Hoa Lan tỏa một làn hương nhẹ nhàng, thanh tao, thoang thoảng chứ không nồng đậm. Nói chung, Lan là loài hoa biểu tượng cho sự thuần khiết, thanh lịch, và tri tuệ. Nơi chợ Tết, có nhiều loại hoa Lan với kiểu dáng và màu sắc khác nhau khiến người thường ngao khó lòng chọn lựa, nhưng đem về nhà rồi bạn sẽ thấy chậu lan của mình long lẫy kiểu sa.

Bạn nhớ đặt chậu Lan ở nơi có ánh sáng và nhiệt độ vừa phải, tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời. Thêm nữa là bạn chỉ cần phun sương nước ướl là vào buổi sáng, tránh phun lên hoa vì sẽ làm hoa nhanh tàn, và chỉ cần tưới ít nước vào gốc mỗi tuần một lần.

Hoa Hải đường (Camellia)

Loài hoa này mọc nhiều ở Nhật Bản và có truyền thuyết liên quan đến nhà truyền giáo và cũng là nhà thực vật học Dòng Tên George Joseph Kamel. Sinh sống ở Nhật vài năm, khi trở về Âu Châu, ông là người duy nhất trong đoàn đem về một loại hoa mới mà ai ai cũng phải trầm trồ. Người ta dùng họ của ông để đặt cho loài hoa ấy: Camellia. Hải Đường trắng tượng trưng cho sự trong sáng cao quý, còn có



ý nghĩa là một sự khởi đầu mới mẻ, tràn đầy sinh khí. Hải Đường đỏ tượng trưng cho sự nồng nàn, may mắn, tài lộc. Hải Đường vàng tượng trưng cho trường thọ.

Hoa Hải Đường có màu tươi nhưng không chói chang, đem đến cảm giác ấm áp, gần gũi, và thoải mái cho mọi người. Cảnh hoa dày, khum khum ôm sát nụ hoa, nhưng khi nở rộ sẽ bung xòe rất đẹp mắt. Hoa Hải Đường lớn, có độ cao như hoa hồng, tượng trưng cho vẻ đẹp dù đầy viên mãn.

Hoa Cúc Đại Đóa

Hoa Cúc Đại Đóa từ lâu đã được xếp vào bộ Tứ Quý “Mai, Lan, Cúc, Trúc”. Với đặc điểm “Diệp bất ly chi, hoa vô lạc địa” – nghĩa là “Lá không rời cành, hoa vô rụng xuống đất” – hoa Cúc tượng trưng cho sự trung kiên, bất khuất của người quân tử trước khó khăn cuộc đời. Gửi gắm tâm ý “cả hoa và lá dù khô héo đều nguyên vẹn gắn bó cùng cành”, loài hoa này còn thể hiện sự thủy chung son sất.

Hoa Cúc Đại Đóa có thân thẳng đứng, đầu cành nở một đóa hoa lớn, các cánh hoa thon dài cong lượn một cách kiêu sa. Đây là dáng vẻ uy nghi của hoàng tộc, thể hiện sự quyền quý, cao sang. Cùng vì vậy, người ta mệnh danh Cúc Đại Đóa này là loài hoa của đất trời. Thật vậy, chỉ những hoàng thân quốc thích với Nhật Hoàng mới được sở hữu con ấn có khắc hình hoa cúc.



Ngoài Cúc Đại Đóa, họ hoa cúc còn có nhiều loại khác như Vạn Thọ, Cúc Mâm Xôi, các loại Cúc cánh ngắn hơn nhỏ hơn đủ màu sắc... Vì tuổi lâu nên hoa Cúc còn tượng trưng cho trường thọ và phúc lộc.

Hoa Lay ƠN (Gladiolus)

Hoa Lay ƠN còn gọi là hoa Đơn, hay hoa Lan Kiếm, có đủ màu: trắng, đỏ, vàng, hồng, tím. Cánh Đơn dáng cao thẳng tập với những búp hoa mọc từ nách lá dọc theo cành, khi nở xòe làm sáng bừng không gian Tết; hứa hẹn một năm mới phát tài, phát lộc, sức khỏe dồi dào.

Có một sự tích bí ẩn về hoa Đơn đỏ thắm. Thời xưa có một ông vua La Mã từng hoảng loạn do; chiếm được vùng Thracian xong, vua ra lệnh tàn sát chỉ chứa lại hai vị tướng trẻ tuổi Sev và Teres làm nô lệ, và hứa trả tự do cho người còn sống sau trận quyết đấu giữa hai chàng. Khi ra đấu trường, hai tráng sĩ không quay lưng với đồng đội; cả hai cầm kiếm xuống đất rồi ôm nhau, nguyện cùng sống chết. Nhà vua hung bạo nào tha cho; nơi thân thể hai chàng gục ngã, ít lâu sau mọc lên một loài hoa



lạ, đứng thẳng hiên ngang hùng dũng màu đỏ thắm. Từ đó hoa có tên Gladiolus hay Sword-Lilly, hay hoa Lan Kiếm, là biểu tượng của danh dự, tình bạn, lòng trung thành, và mãi nhớ không quên.

Hoa Thủy Tiên

Thuở xưa ông bà ta có thú tao nhã gọi củ Thủy Tiên chơi Tết. Nghề chơi cũng lắm công phu, các cụ không những biết cách gọt sao cho hoa nở đúng đêm giao thừa hay sáng mồng một Tết, lại còn biết cách gọt sao cho lá không mọc quá cao để không bị đổ nghiêng đổ ngã, còn khiến lá uốn cong tạo hình theo ý muốn. Các cụ không chỉ ngắm hoa Thủy Tiên mà còn ngâm bộ rễ trắng muốt, nên củ Thủy Tiên thường được đặt trong chậu thủy tinh.



Hoa Thủy Tiên có vòng nhụy vàng với 5–8 cánh hoa ngoài trắng muốt, và đặc biệt là tỏa hương thơm ngát. Mùi hương trầm trên bàn thờ quỳn cùng hương Thủy Tiên tạo nên sự thiêng liêng khó tả trong không khí se lạnh của ngày Tết.

Ngoài ra, còn các loại hoa khác như Huệ trắng tinh khôi, Thược Dược, Cẩm Chướng, Mân Đình Hồng, hoa Lồng Đèn, hoa Mộc Lan (Magnolia), các chậu Quất trĩu trái vàng, v.v.

Ăn sau nét rang rờ xanh tươi, dường như mỗi loại hoa đều có những nỗi niềm riêng, những trải nghiệm đau buồn bị trắng riêng; có những chuyện ta biết, có những chuyện không để lại nhân gian, nhưng chắc chắn là tất cả đã vượt qua khảo nghiệm bằng phẩm chất tinh thần cao quý của mình. Nếu không nhận chịu nỗi đau “lá lìa cành” trong gió sương giá rét, thì cây Mai sao thể nở ra những đóa hoa thanh cao kiêu diễm đến vậy? Và có lẽ điều đẹp nhất là hoa đã không cất giữ thành quả cho riêng mình, mà để muôn người cùng thưởng thức. Ngày xuân, hãy dành chút thời gian, quây quần bên nhau nhâm nhi chung trà nóng, và cùng thưởng hoa!

## Quy tắc bàn tiệc căn bản

Bạn hãy tuân theo những quy tắc ứng xử trên bàn tiệc tối khi sử dụng các loại dao, nĩa và thể hiện phép lịch sự trong giao tế xã hội

SANDY LINDSEY

Những quy tắc ứng xử trên bàn ăn thể hiện hai mục đích: Một là để thể hiện sự tôn trọng của chúng ta đối với người khác, và hai là để tránh làm bẩn thân bị bôi rớt. Những nguyên tắc này sẽ giúp bạn có thể ngồi một cách thoải mái trong bữa tối trang trọng. Chúc bạn ngon miệng!

Đến đúng giờ

Quy tắc đầu tiên của cách cư xử chuẩn mực về dự tiệc là không liên quan đến thức ăn. Chủ tiệc của bạn đã dành rất nhiều thời gian và công sức để chuẩn bị một bữa ăn thú vị, đáng nhớ, nhưng nếu họ phải trì hoãn phục vụ bữa ăn đó cho đến khi bạn xuất hiện, thì điều này có thể làm hỏng bữa ăn của những người khác nữa. Bạn cũng sẽ bỏ lỡ cơ hội giao lưu với những vị khách khác; một khi bạn đã ngồi vào bàn ăn, không phải lúc nào cũng dễ dàng có cơ hội nói chuyện với mọi người.

Bạn nên đến sớm không quá 15 phút và chỉ rời đi ngay sau khi bữa ăn kết thúc khoảng 15 phút. Sau đó bạn hãy gửi thư viết tay bày tỏ lời cảm ơn trong vòng hai ngày sau sự kiện.

Kiến thức căn bản về bữa tiệc tối sang trọng

Nếu bạn cảm thấy bối rối trước bộ dao muỗng nĩa trong một buổi tiệc tối sang trọng, hãy quan sát cách chủ nhà sử dụng như thế nào. Nếu bạn đang dùng bữa tại một nhà hàng, hãy quan sát người khác sử dụng những thứ đó. Nếu bạn vẫn chưa chắc chắn, hãy bắt đầu với nĩa và dao đặt ở ngoài cùng trước tiên, chẳng hạn như nĩa nhỏ được dùng để ăn món salad, và dùng dao nĩa tiếp theo cho mỗi món kế tiếp.

Bạn hãy chuyển thức ăn theo hướng bên phải, sau khi tự lấy một phần nhỏ – bạn có thể lấy lần thứ hai sau khi tất cả mọi người đã lấy món đó – và dùng bao giờ với tay qua bàn để lấy thức ăn cho vào đĩa của bạn hoặc lấy cả rổ bánh mì, ngay cả khi nó “ở ngay chỗ bạn.”

Kiến thức về khăn ăn

Khi bạn ngồi vào chỗ, hãy đặt khăn ăn lên đùi, gấp đôi sao cho nếp gấp hướng vào thắt lưng của bạn. Hãy chống lại sự thôi thúc mở khăn ăn bằng cách rũ khăn ăn thật mạnh. Hãy chạm khăn ăn nhẹ nhàng chạm mỗi để lấy bất kỳ mẫu thức ăn thừa hoặc thức uống bị dính.

Nếu bạn phải rời bàn vì bất kỳ lý do gì, hãy đặt khăn ăn trên ghế của bạn hoặc bên trái của đĩa ăn để người phục vụ biết bạn sẽ quay lại. Sau khi dùng thức tất cả các món được phục vụ và lúc chủ nhà đặt khăn ăn lên bàn, bạn cũng nên làm như vậy.

Phong cách Lục địa (kiểu Âu Châu) hay phong cách Mỹ quốc?

Chúng ta không nói về xe hơi, mà là về hai phong cách sử dụng nĩa và dao. Không có phong cách nào là sai; chỉ đơn giản là chúng ta biết cách ứng xử



FEI MENG

sao cho phù hợp theo cách của chủ nhà.

Phong cách của người Mỹ là dùng tay phải cầm dao để cắt thức ăn, sau đó cũng cầm nĩa bằng tay phải để ăn. Theo phong cách Lục địa, người ta cắt thức ăn bằng tay phải, và chiếc nĩa ở bên tay trái để giữ thức ăn và sau đó đưa thức ăn vào miệng.

Hãy quan sát gia chủ để xem họ cầm nĩa với phần răng “hướng” lên khi ăn hay họ cầm nĩa quay đầu răng úp xuống để giữ thức ăn cũng như để đưa thức ăn vào miệng.

Hãy giúp đỡ và luôn vui vẻ

Khi dùng bữa tại nhà của gia chủ, bạn hãy để nghị trợ giúp bất kỳ công việc nào vào phút cuối trước bữa ăn như sắp xếp ghế hoặc chuẩn bị bàn. Trước khi ăn, trong khi mọi người đang trò chuyện với nhau, hãy bước vào và giúp đỡ nếu thức uống hoặc món khai vị bị đổ. Những cuộc trò chuyện trong bữa tối không nhất thiết phải nghiêm túc và khô khan. Mặc dù sự hài hước thô tục không bao giờ phù hợp, mọi người sẽ vui hơn khi cùng cười nói vui vẻ; vì vậy, hãy thoải mái thể hiện trí thông minh của bạn. Lưu ý rằng điều này không giống như đồ chiếm cuộc trò chuyện – hãy bắt đầu cuộc trò chuyện, sau đó ngồi nghe và tận hưởng nó. Sau bữa ăn, khi khách ra về, hãy để nghị giúp dọn bàn, rửa bát đĩa hoặc đồ đạc.

Theo thông lệ quốc tế

Bây giờ bạn đã thành thạo với bàn ăn có nhiều nĩa; dưới đây là một số gợi ý nhỏ bổ sung nếu bạn định đi du lịch đến

Quỳnh Chi biên dịch



**—PROFESSIONAL—**  
**PHARMACY**  
*Formerly MTM Pharmacy Santa Ana*

**Sức khỏe của quý vị là ưu tiên của chúng tôi**

**info@theprofessionalrx.net | professionalrxoc.net**

**7631 D Westminster Blvd, Westminster, CA 92683**  
**Phone: (714) 893-2464**  
**Fax: (714) 893-4255**  
**Mon–Fri: 9AM–6PM | Sat: 9AM–2PM**

**2339 W First St, Santa Ana, CA 92703**  
**Phone: (714) 278-4800**  
**Fax: (714) 278-4769**  
**Mon–Fri: 9AM–6PM | Sat: Closed**

**1002 N. Fairview St, Santa Ana, CA 92703**  
**Phone: (714) 881-0012**  
**Fax: (714) 881-4321**  
**Mon–Fri: 8:30AM–6PM | Sat: 9AM–1PM**

**► Giao Thuốc Miễn Phí**  
**► Thuốc An Toàn & Hiệu Quả**  
**► Chích Ngừa Các Loại**  
**► Giúp Cai Thuốc Lá**  
**► Thuốc Ngừa Thai**  
**► Tự Động Refill và Giao Thuốc Mỗi Tháng**

**► Nhà Thuốc Đặc Biệt Chuyên Khoa**  
**► Dược Sĩ Có Chứng Chỉ Hành Nghề Cao Cấp**  
**► Chăm Sóc Cho Bệnh Tiểu Đường và Bệnh Thận**  
**► Thuốc Cho Người Đi Du Lịch & Dụng Cụ Y Tế**

**Ashley Nghi Tang**  
**Direct: 626.283.9240**  
**ashleytang999@gmail.com**  
**Senior Loan Officer**  
**NMLS ID 384719**

**Financing Your World with Esteem Mortgage**  
**ESTEEM MORTGAGE | PURCHASE & REFINANCE**  
**CHO VAY TIỀN MUA NHÀ**

The TBD-KOT Conditional Approval: Chương trình cho vay đã được “Underwriter” Fully Approved trước khi người mua ký hợp đồng mua nhà, bởi vì Underwriter đã xem xét và chấp nhận “income, assets, credit, etc” của bạn. Tất cả mọi người (Buyer, Seller and Agents) đều yêu thích TBD Approval vì đây là phương pháp an toàn, hiệu quả, và tốt nhất cho các bên mua và bán tránh những rắc rối thời chờ chờ tiếp phải trong giao dịch mua bán nhà.

Với chương trình này quý khách sẽ có được sự đảm bảo là hồ sơ đã hoàn toàn được chấp nhận-Approved

Now we can submit a home buyer's credit package for a FULL Underwriting review with a To Be Determined (TBD) property address. Esteem Mortgage will close the loan in 21 Calendar days or less

Esteem Mortgage Corporation. All information contained here in is for information purposed only and, while every effort has been made to insure accuracy, no guarantee is expressed or implied. Any programs shown do not demonstrate all option or pricing structures. Rates, terms, programs and underwriting policies subjects to change without notice. This is not an offer to extend credit or a commitment to lend. All loans subject to underwriting approval. Some products may not be available in all states and restrictions apply. Equal Housing opportunity.

**TruOne**  
**Financial & Insurance Services**

**Annie Lam**  
**CA LIC # 0128989**  
**Vui lòng lấy hẹn trước**  
**(714) 478 - 1209**  
**Thứ 2 - Thứ 6: 10AM - 5PM**  
**Thứ 7 & Chủ nhật: Lấy hẹn**

**COVERED CALIFORNIA**

- Bảo hiểm y tế sức khỏe.

**MEDICARE**

- Ghi danh Part A, B, C, D
- Giúp giảm trả tiền cho Part B
- Giúp đầu tư hưu trí

**SERVICES (Điện đơn)**

- Medi-Cal/ Medicare
- Tiền Hưu SSA
- Medi-Cal Annual Renewal
- Thay đổi địa chỉ
- Điện đơn cho thẻ Handicap
- Đóng tiền thuế lưu hành xe.

**LIFE INSURANCE & ANNUITY**

- Bảo hiểm nhân thọ term 10yr, 15yr, 20yr, 30yr.
- Bảo hiểm được hưởng ngay khi còn sống.
- Bảo hiểm hậu sự trọn gói.
- Quý đầu tư hưu trí.
- Giúp hoạch định 401k, IRA.

**VĂN PHÒNG CỐ LUẬT SƯ CHUYÊN LO VẾ**

- Tai nạn xe cộ, thương tích, chó làm, trục xuất, hình sự, ly dị, phân chia tài sản, ...

**16459 Magnolia St, Westminster, CA 92683**  
**(Góc đường Magnolia và Heil)**





Nguyên liệu chính của món shakshouka là trứng chần lòng đào trong một chảo sốt cà chua đang sôi riu riu, có khi ngọt, có khi cay.

Vòng quanh thế giới với những

# món ăn từ trứng

Làm tăng thêm hương vị cho bữa sáng hoặc bữa tối với nguồn cảm hứng từ khắp thế giới

KEVIN REVOLINSKI

Nhờ sự phong phú, dễ nấu, và ngon miệng, mà các món trứng phổ biến trên toàn thế giới. Các món ăn này hoàn toàn phù hợp cho bữa sáng và hơn thế, các nền văn hóa khác nhau có những cách chế biến món trứng khác nhau. Dưới đây là bảy cách chế biến được sưu tầm thông qua các chuyến du lịch mà tôi yêu thích.

**Menemen**  
Các bữa sáng cổ điển kiểu Thổ Nhĩ Kỳ là một lựa chọn ưa thích của tôi. Họ trứng bày một phần ăn hấp dẫn bao gồm trứng luộc chín, phô mai, những quả ô liu, cà chua, và dưa chuột thái lát dùng kèm với trà và bánh mì tươi và mật ong – điểm đặc sắc nhất trong khâu trình bày chính là sự đơn giản.

Nhưng trong rất nhiều bữa sáng kiểu

Thổ Nhĩ Kỳ, món menemen cũng là một điều đặc biệt. Được đặt tên cho một thị trấn ở phía bắc thành phố Izmir trên bờ biển Aegean, về căn bản menemen gồm trứng khuấy, cà chua thái hạt lựu, ớt Thổ Nhĩ Kỳ, hành tây, và gia vị như là tiêu đen và tiêu Aleppo; tất cả được nấu trong dầu ô liu. Những trái ớt dài, thon, có vị cay nhẹ, và có màu xanh nhạt, với phần thịt mỏng nhưng cứng và giòn hơn một quả ớt chuông (mặc dù chắc chắn có thể dùng ớt chuông để thay thế). Trứng được nấu ở nhiệt độ trung bình; họ nấu chín trứng, nhưng phần nước sốt cà chua vừa giữ cho phần trứng tách rời nhau vừa ngăn trứng không khô hoặc vón cục.

Trong các nhà hàng, menemen có thể được phục vụ trong một chiếc chảo bằng đồng thay vì được đặt trên đĩa, cùng với một giò bánh mì mới ra lò giòn rụm.

**Shakshouka**  
Từ “shakshouka,” cũng được đánh vần

là “shakshuka,” xuất phát từ một từ vựng tiếng Ả Rập địa phương có nghĩa là “một hỗn hợp”. Mặc dù món ăn này có nguồn gốc ở vùng Tây Bắc Phi Châu, nhưng vùng Trung Đông cũng đã tiếp nhận nó. Trên thực tế, lần đầu tiên tôi được phục vụ món này là tại một nhà hàng có tên là Dr. Shakshuka ở thành phố Tel Aviv, và một số vùng của Thổ Nhĩ Kỳ có phục vụ món này trong thực đơn. Bởi vì shakshouka đã lan truyền đến nhiều quốc gia khác nhau, do đó món ăn này đã trở nên hơi giống các công thức nấu ăn với ớt: Mọi người đều có cách chế biến riêng.

Chúng ta có thể dùng món Shakshouka cho một bữa ăn sáng hoặc bữa tối. Thành phần chính của món này là trứng chần lòng đào trong chảo sốt cà chua đang sôi riu riu, lúc ngọt, lúc cay. Nước sốt cà chua được làm từ hành tây và các loại ớt khác nhau, cùng với các loại gia vị phổ biến bao gồm thì là Ai Cập, rau mùi, thì là Ba Tư (caraway), ớt bột paprika (ngọt hoặc hun khói), và hạt tiêu Aleppo. Các nguyên liệu khác có thể là phô mai feta, ô liu, thịt cừu xay, chanh muối, harissa (bột ớt đỏ cay), hoặc xúc xích cay.

**Trứng Scotch (trứng bọc thịt lòng đào)**  
Ở Scotland, trứng Scotch thường là một món ăn nhẹ khi đi dã ngoại, và ở Hoa Kỳ, món này phổ biến trong các quán bia. Đây là món sử dụng xúc xích heo xay, bọc quanh một quả trứng luộc chín, sau đó được phủ lớp vụn bánh mì, và chiên ngập dầu.

Điều chú ý là, cái tên trứng Scotch này không có ý nhắc đến người Scotland;



những câu chuyện về nguồn gốc món ăn này có rất nhiều, với một bộ phận kinh doanh ở London xác nhận rằng lần đầu tiên họ rao bán món ăn này vào năm 1738, nhưng không có lời xác nhận nào trong số này đến từ Scotland. Vì vậy, có thể nói món trứng Scotch không phải của người Scotland, nhưng mọi người đã vui vẻ đón nhận món ăn này.

**Dan Bing (Bánh Crêpe trứng)**  
Khi người Đài Loan di làm vào buổi sáng, các cửa hàng ngoài trời và xe bán thức ăn cung cấp đa dạng các loại thức ăn nóng được chế biến nhanh. Dan bing là một trong những món như vậy, đây là một loại bánh crêpe cuộn.

Những người bán hàng mức một ít bột bánh crêpe lên vì nướng nóng (bạn có thể làm món này ở nhà với chảo chống dính) và cuộn lớp bột thành hình tròn để bắt đầu làm món bánh crêpe này. Sau đó, dầu bếp sẽ thêm một lớp trứng trộn với dầu mè và hành lá cắt nhỏ, cẩn thận không để các nguyên liệu này tràn ra ngoài vòng tròn bánh crêpe. Khi trứng sắp đông lại, bạn có thể thêm một vài nguyên liệu ăn kèm, chẳng hạn như những lát giăm bông xắt nhỏ, phô mai bào nhỏ, bắp, chà bông heo, hoặc miếng thịt xông khói. Sau đó, bánh crêpe này được cuộn thành một ống dài, cắt thành từng miếng, và ăn kèm với nước sốt – thường là hắc xì dầu dạng đặc hoặc nước sốt ớt ngọt.

Ở Đài Bắc, những chiếc bánh crêpe này được cho gọn vào một cái túi giấy nền nhỏ để bạn có thể đem đi.

**Tortilla Tây Ban Nha**  
Bạn không nên để cái tên này đánh lừa bạn. Bánh tortilla, một món ăn đặc trưng của Tây Ban Nha, không phải là lớp vỏ phẳng làm từ ngũ cốc để làm bánh taco



**Trái:** Món trứng Scotch không phải của người Scotland, nhưng mọi người đã vui vẻ đón nhận món ăn này.

**Phải:** Món Dan Bing (Bánh Crêpe trứng) Đài Loan.

và những món tương tự được nhiều người Mỹ biết đến. Mặc dù cũng được phân loại là món trứng omelette, nhưng bánh tortilla của Tây Ban Nha thực sự được làm bằng trứng và khoai tây, thường có một ít hành tây. Khoai tây không chỉ là một nguyên liệu bổ sung cho món ăn thêm phần hương vị; các công thức nấu ăn thường yêu cầu sử dụng lượng phần trứng và khoai tây bằng nhau. (Một số công thức có thể thêm jambon serrano hoặc chorizo vào hỗn hợp này.)

Các lát khoai tây và hành tây xắt nhỏ được nấu trong một cái chảo, sử dụng lượng dầu ô liu vừa đủ cho đến khi màu nâu. Để ráo nước và trộn vào trứng đánh bông, nêm nếm với muối và hạt tiêu, sau đó cho tất cả vào chảo đã được tráng một lớp dầu mỏng. Bánh phải dày, chỉ hơn một inch một chút. Bạn hãy làm thật cẩn thận sao cho lửa nóng đến phần giữa để trứng đông lại và bên ngoài bắt đầu ngả sang màu nâu một chút. Sau đó, lật toàn bộ hỗn hợp trong chảo để hoàn tất việc chế biến.

Bạn có thể tìm thấy món này trong bữa sáng buffet ở khách sạn, nhưng, vì món này được phục vụ ở nhiệt độ phòng, nên cũng có sẵn vào cuối ngày tại các quán bar phục vụ bữa ăn nhẹ.

**Cilbir**  
Phát âm là “chuhl-buhr”, đây là một món ăn khác của Thổ Nhĩ Kỳ. Trứng chần được đặt trong một cái tô với một hỗn hợp đặc bao gồm nước sốt sữa chua và sốt kem tỏi, sau đó rưới một chút dầu ô liu hoặc bơ tan chảy cùng với ớt đỏ. Đây là sữa chua nguyên chất, không phải loại trái cây, và được phục vụ ở nhiệt độ phòng. Hạt tiêu, hoặc hạt tiêu Aleppo, nên được khuấy trong dầu hoặc bơ và đun nóng một chút – không đun sôi xèo xèo – trước khi đổ hỗn hợp này

lên món ăn. Cũng khá giống với món menemen, cilbir được dọn kèm những lát bánh mì mới ra lò giòn rụm có thể dùng để phết lòng đỏ và sốt sữa chua. Tất nhiên, món này rất ngon, sữa chua và dầu ô liu khiến cilbir trở thành món ăn tốt cho sức khỏe – phải vậy không?

**Tamagoyaki**  
Một vài điều bất ngờ trong một bữa sáng buffet đúng kiểu Nhật Bản: món mà bạn có thể nghĩ là trứng luộc kỹ nhưng thật ra là trứng còn sống, bạn sẽ nhanh chóng phát hiện ra điều này nếu chẳng may làm rơi một quả trứng xuống sàn, và món trứng omelette sẽ có một chút vị ngọt của đường.

Tamagoyaki, một món trứng omelette cuộn của Nhật Bản thường được dùng nguội, được làm từ trứng, nước tương, dashi (một loại súp có vị umami làm từ dầu ngả sang màu nâu một chút. Sau đó, lật toàn bộ hỗn hợp trong chảo để hoàn tất việc chế biến.

Còn món trứng sống nằm đó, chỉ chờ gây bất ngờ cho một người ngoại quốc, người Nhật thường đập trứng khuấy vào bát cơm nóng, ăn rất bụi. Bạn không nên đập vỏ trứng cho đến khi bạn dùng món – tốt nhất là với một chút nước tương.

*Ông Kevin Revolinski là người đam mê du lịch, có niềm yêu thích với bia thủ công, và là một tín đồ của các môn ăn tại gia. Ông là tác giả của 15 cuốn sách, bao gồm “The Yogurt Man Cometh: Tales of an American Teacher in Turkey” và “Stealing Away”. Ông hiện đang sống tại Madison, tiểu bang Wisconsin, và trang web của ông là TheMadTraveler.com.*

Trường An biên dịch



**Trái:** Bánh trứng tortilla, một món ăn đặc trưng của Tây Ban Nha.

**Phải:** Tamagoyaki, một món trứng omelette cuộn của Nhật Bản thường được dùng nguội, được làm từ trứng.

**Giành được nhiều giải thưởng du lịch trong những năm qua**

**Giá năm 2022 (Đô la Canada)**

**Nhóm Gold Hotel từ \$635/người**  
Ngắm cực quang (Trên sân thượng xem cực quang, thăm làng bảo tồn thú dân, dạo ven hồ ngoại ô), tham quan thành phố + rap chiếu phim mái vòm cực quang 360 độ, ngủ tại khách sạn (Gói tour Diamond bao gồm các bữa ăn và các hoạt động ban ngày tại nhà hàng Yellow Knife nổi tiếng)

**Nhóm Diamond Hotel từ \$999/người**  
Mùa Đông (tháng 12 đến giữa tháng 4) Các hoạt động ban ngày: Chở kéo xe trượt tuyết, cầu cá trên hồ băng, xe motor trượt tuyết

**Mùa Đông: Bốn ngày ba đêm ở Trout Rock Lodge**  
\$2.545(tiền Canada)/người, 2 đêm ngủ tại Trout Rock Lodge (trai nghiệm đi xe motor trượt tuyết, cầu cá trên hồ băng, đi gậy tuyết), 1 đêm ở Explorer Hotel hoặc khách sạn tương đương, khứ hồi bằng xe tăng lội nước của quân đội Thủy Điện, bao 3 bữa ăn

**Mùa Đông: Tour một ngày + khách sạn Trout Rock Lodge**  
\$2.059 (tiền Canada)/người, chuyến đi một ngày, khách sạn Trout Rock Lodge (lội xe motor trượt tuyết, cầu cá trên hồ băng, đi gậy tuyết), 3 đêm ở Explorer Hotel hoặc khách sạn tương đương, khứ hồi bằng xe tăng lội nước của quân đội Thủy Điện, bao 3 bữa ăn

**Tham vấn**  
Có chuyên viên sắp xếp hành trình để đảm bảo chất lượng cho bạn, chỗ ở hạn, hãy đăng ký sớm!  
Đi động : 867-446-0879 867-444-8179 Công ty : 867-873-4600  
Trang web : [www.yellowknifetours.com](http://www.yellowknifetours.com) Email : [aurora@yellowknifetours.com](mailto:aurora@yellowknifetours.com)

**Nơi yêu chuộng nhất ngắm cảnh Cực Quang (Aurora)**

**YELLOWKNIFE**

**YELLOWKNIFE TOURS LTD**

**Tour Trout Rock Lodge**

**Có 250 đêm/lần cơ hội để xem cực quang mỗi năm**

**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 Đố Biển, Mì, Bún, Com, Bánh Mì, Chả Giò, Gỏi Cuốn, Hủ Tiếu Ấp Chảo, Món Ăn Chay, Trà Sữa, và Món Tráng Miếng.

**MasterChef John**

Taste of Joy

**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

**Tập hợp các loại Nước sốt Đặc chế mới.**

**Nước sốt XO**  
Hương vị Hăng Kống 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 độc luyện  
và linh hoạt  
Không thể thiếu cho các món chiên

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

**Sản xuất tại CANADA**

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

Xem thêm video của Chef John trên:

Taste Show



# 9 loại thực phẩm đem lại sức khỏe và may mắn

QUÁCH TÌNH HÌNH

Người xưa thường nói rằng thời gian thấm thoắt, năm tháng như thoi đưa. Năm 2023 đã đến; rất nhiều người cầu mong năm mới được khỏe mạnh, sự nghiệp phát đạt, giàu sang phú quý; có người thì mong con cháu sum vầy. Theo quan niệm dân gian, những món ăn may mắn đầu năm mới có lẽ sẽ giúp mọi người đạt được ước nguyện của mình.

Các nền văn hóa khác nhau có truyền thống đón năm mới khác nhau, nhưng tựu chung đều là hy vọng sẽ có một khởi đầu tốt đẹp vào ngày đầu tiên của năm mới. Và thường thức các món ăn may mắn vào ngày đầu năm là phong tục lâu đời ở nhiều quốc gia trên thế giới.

Để đón chào năm mới, người dân ở các quốc gia đều thường thức món ăn may mắn truyền thống vào đêm giao thừa, với hy vọng năm mới may mắn liên tiếp, sự nghiệp suôn sẻ, gia đình bình an và khỏe mạnh. Chẳng hạn như người Trung Quốc ăn bánh bao và cam; người Mexico ăn bánh Tamales; người Mỹ gốc Đức ăn bánh quy xoắn; người Tây Ban Nha ăn nho; người Nhật Bản ăn mì Soba, v.v.

Dưới đây, xin giới thiệu thêm 9 loại thực phẩm sẽ đem lại may mắn trong năm mới.

1. Thịt heo

Có một cách nói thú vị là: Thịt heo đem lại may mắn vì heo di chuyển về phía trước trong khi ăn. Ngoài ra, thân thể tròn trịa, đầy đặn của heo tượng trưng cho hấu bao rủng rinh, tài phú sung túc. Thêm nữa, thịt heo nhiều mỡ nên các món ăn chế biến từ thịt heo sẽ thơm ngon hơn. Ví dụ như trong món thịt heo hầm (Carnitas) kẹp giữa bánh tráng bắp (tortilla), thịt heo được ướp với các loại gia vị như thì là, quế, ớt bột và lá kinh giới cay.

2. Rau xanh

Chắc hẳn nhiều người sẽ thích dùng màu xanh lá cây để khởi đầu năm mới, bởi vì tiền giấy phổ biến nhất là màu xanh lá cây; cổ ba lá, và đồ trang trí bằng ngọc bích cũng đều là màu xanh. Người ta nói rằng ăn thực phẩm màu xanh lục trong dịp năm mới sẽ đem lại sự giàu có. Nếu cách nói này đúng, thì bạn có thể thử thêm các loại rau lá xanh vào các món ăn đêm giao thừa, chẳng hạn như cải xoăn, bắp cải búp, và đậu cô ve v.v. Như vậy bạn có cả hai điều tốt lành về cả tài phú và sức khỏe cùng lúc. Bạn cũng có thể thử xào gừng băm và ớt chuông với cải búp.

3. Đậu lăng (Lentils)

Người Ý thường ăn đậu lăng vào đêm giao thừa. Từ xa xưa, người La Mã đã đổ đầy đậu vào túi da và cầu nguyện cho chúng biến thành tiền vàng. Do có hình giống đồng xu nên các loại đậu tượng trưng cho phú quý – nhất là hạt đậu lăng, sau khi ngâm nước sẽ nở ra, càng tượng trưng cho sự thịnh vượng. Mùa đông ăn mì nóng rất thích hợp; vì vậy vào đêm giao thừa, bạn có thể nấu món mì đậu lăng cà chua mà mọi người đều yêu thích.

4. Bánh mì ngô (cornbread)

Bánh mì ngô màu vàng là biểu trưng cho sự giàu có. Đây là món bánh mì nhanh điển hình, là món ngon không thể bỏ qua. Ở Mỹ quốc có một câu ví von thế này: Đậu tượng trưng cho tiền xu; rau xanh tượng trưng cho tờ



dollar; còn bánh mì ngô tượng trưng cho vàng.

Nếu không ngại thì bạn có thể thử thêm cải xoăn vào món bánh mì ngô, mang theo ngụ ý là giàu có gấp đôi. Một gợi ý khác là làm bánh mì ngô mắt đen: thêm đậu mắt đen, phô mai cheddar cắt nhỏ, ớt xanh xắt nhỏ và ớt jalapeno ngâm chua vào bánh mì ngô.

**5. Cá nguyên con**

Người ta cho rằng ăn nguyên con cá sẽ đem lại nhiều may mắn trong năm mới, bởi vì vảy cá giống như đồng xu. Hơn nữa phần lớn loài cá bơi theo đàn, là tượng trưng cho một vụ mùa bội thu; ngoài ra, hình ảnh cá bơi về phía trước còn tượng trưng cho sự tiến bộ.

Có thể nướng cá hồi sông (trout) vào đêm giao thừa; đầu tiên thoa dầu ô liu lên toàn bộ con cá, rắc muối và hạt tiêu đen rồi để một lúc; sau đó rắc lá oregano tươi, húng tây (thyme) và họ (chive) thái nhỏ lên hai bên mình cá; đồng thời bỏ chanh thái lát mỏng vào bụng cá rồi đem nướng.

**6. Sauerkraut (Dưa bắp cải truyền thống của Đức)**

Theo truyền thống của Đức và Đông Âu, khi ăn mừng năm mới, họ sẽ chuẩn bị một bát dưa bắp cải đầy để tượng trưng cho sự giàu có. Cho đến nay, người Pennsylvania ở Đức vẫn duy trì truyền thống này. Món dưa cải được làm từ bắp cải thái sợi. Sợi bắp cải càng dài biểu thị tuổi thọ càng cao; đồng thời, ăn dưa bắp cải vào đêm giao thừa càng nhiều thì sang năm bạn sẽ càng có nhiều tiền. Một lời khuyên là nên xào khoai tây đỏ thái hạt lựu và xúc xích hun khói thái mỏng chung với dưa bắp cải.

**7. Bánh Bundt (Bundt Cake)**

Bánh Bundt có hình tròn tượng trưng cho sự sum họp; truyền thống này bắt nguồn từ Hy Lạp, nơi người dân địa

phương nướng bánh Vasilopita truyền thống vào mỗi đêm giao thừa với những đồng xu được giấu bên trong. Nếu ăn được miếng bánh có giấu đồng xu thì cả năm mới sẽ gặp may mắn. Hiện nay cũng có người dùng bánh donut thay cho bánh Bundt; nếu sợ bánh donut nhiều dầu mỡ thì không nên chiên mà hãy nướng bằng lò nướng. Nên nướng bánh donut có vị cà phê với gừng nạo, đường gừng, và hạt óc chó vụn (walnut).

**8. Lựu (pomegranate)**

Đối với món tráng miệng sau bữa tối vào đêm giao thừa, hãy tính đến bánh Pavlova rắc thêm vụn hạt dẻ cười (pistachio), mật ong và hạt lựu. Lựu thường được xem là loại trái cây để ăn mừng. Ở các quốc gia gần biển Địa Trung Hải, khi tiếng chuông năm mới vang lên, người ta sẽ ném trái lựu vào cổng; hạt lựu tượng trưng cho nhiều con nhiều phúc; hạt lựu rơi ra càng nhiều thì phúc lộc càng nhiều. Nên cho lựu vào túi ni lông trong suốt trước rồi mới ném để không làm bẩn nhà; lựu sau khi bị ném đập còn có thể dùng làm bánh.

**9. Đậu mắt đen (black-eyed peas)**

Cơm đậu mắt đen ở miền nam Hoa Kỳ (còn gọi là Hoppin' John) thường được ăn kèm với thịt heo, cần tây và hành tây. Tết năm nay bạn có thể thử món cơm đậu mắt đen ngũ sắc, đậu mắt đen rất nhiều chất xơ và protein, thêm ớt chuông đỏ, cà rốt và cải xoăn; đồng thời thay gạo trắng bằng gạo lứt, dinh dưỡng sẽ tăng lên và màu sắc cũng phong phú. Món ăn truyền thống này có nguồn gốc từ Tết của người Do Thái (Rosh Hashanah) và đã có lịch sử 1,500 năm. Ngoài việc cầu chúc may mắn trong năm mới, đây còn là món ăn rất lành mạnh.

Xuân Hoàng biên dịch