

# GIÁO DỤC & ĐỜI SỐNG

THANH PHONG/EPOCH TIMES



Việc làm hương là một quá trình cần nhiều công sức và sự khéo léo.

▲ Người dân Quảng Phú Cầu đang phơi tầm hương.

## Hành trình vào di sản Việt bằng khứu giác

Ghé thăm làng hương Quảng Phú Cầu

### Đan Thư

Hàng tấn hương đầy màu sắc, biến hóa thành những chùm “hoa hương” lộng lẫy, không khí tràn ngập hương thơm ngọt ngào, trầm ấm khiến ngôi làng đặc biệt này có một vẻ đẹp kỳ ảo.

Ở ngoại ô phía Tây Nam của Hà Nội, một ngôi làng nhỏ với phong cảnh đẹp như tranh vẽ, bao quanh bởi những cánh đồng xanh và những ngôi chùa cổ kính đẹp vào bậc nhất miền Bắc Việt Nam, đã làm say đắm vô số du khách với hương thơm mê hoặc của một nghề thủ công

hàng thế kỷ: Nghề làm hương ở Làng Quảng Phú Cầu.

### Màu của Hương

Những cây hương được bó lại với nhau tạo thành từng chùm lớn, giống như những bông hoa đang khai nở, đầu chụm vào nhau, chân xòe ra, thành những bông hoa khổng lồ màu vàng và đỏ – vốn được xem là màu may mắn của người phương Đông. Những tấm thảm hương trải khắp nơi trong làng gây ấn tượng mạnh mẽ cho du khách bởi màu sắc vừa rực rỡ vừa trầm ấm. Có lẽ ai cũng từng đốt những nén hương cả trăm ngàn lần trong đời, nhưng nếu đến nơi

THANH PHONG/EPOCH TIMES



▲ Sản phẩm hương trầm của làng Quảng Phú Cầu.

này, bạn sẽ nhận ra đây chính là “màu của hương thơm”.

Đó là lý do vì sao Quảng Phú Cầu từ lâu đã trở thành địa điểm được các nhiếp ảnh gia trong và ngoài nước yêu thích chụp ảnh; nhiều tác phẩm về làng đã đạt được những giải thưởng lớn.

Hãng thông tấn AFP trong một phóng sự về làng hương Quảng Phú Cầu, mô tả: Làm hương vốn là “một truyền thống cổ xưa và sáng chói” của người Việt. Người Việt tin rằng thắp hương là phương tiện giao tiếp duy nhất giữa thế giới này và thế giới khác. Việc tỏ lòng thành kính với tổ tiên trong dịp Tết bao gồm việc sử dụng hương nên hương thơm thường có nhu cầu cao trong thời gian này trong năm.

“Làm những cây hương này là một công việc truyền thống và tâm linh,” một người dân địa phương nói khi ngồi giữa những bó hương màu hồng rực phơi dưới nắng chiếu.

Ngôi làng chỉ cách trung tâm Hà Nội không quá xa (khoảng 50 km) nhưng tạo ra cảm giác như đó là một thế giới tách biệt với sự hối hả và nhộn nhịp của thành phố. Khi đến nơi, bạn sẽ được chào đón bằng sự nồng hậu của người dân địa phương, nghe họ kể về nghề truyền thống được truyền qua nhiều thế hệ, ngắm những cây hương phơi khô dưới ánh nắng, và hít mùi hương trầm vương vấn để cảm nhận nét đặc trưng của làng nghề hơn một thế kỷ này.

Xem tiếp trang 3



▲ Các công nhân đang nhuộm chân hương tại một xưởng ở làng nghề truyền thống Quảng Phú Cầu.

Với vẻ đẹp gây ấn tượng và lịch sử hàng thế kỷ, làng hương này đã trở thành ngọn hải đăng cho những ai đang tìm kiếm hành trình khứu giác vào di sản văn hóa Việt.



# Vật dụng cần trang bị cho xe phòng khi khẩn cấp vào mùa đông

Danh sách vật dụng giúp bạn an toàn, ấm áp, và sẵn sàng cho tình huống xấu nhất trong mùa đông

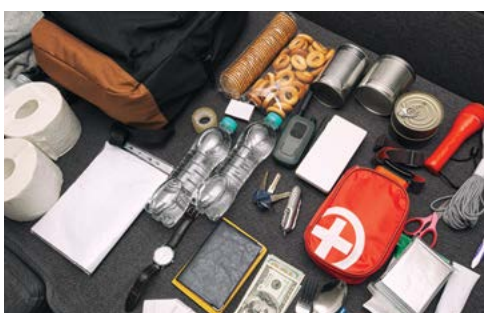
Lisa Bedford

Một xứ sở thần tiên vào mùa đông trông thật đáng yêu, nhưng nếu bạn bị mắc kẹt bên đường trong nhiệt độ lạnh lẽo vào mùa đông này, thì hình ảnh tuyết lấp lánh kia sẽ nhanh chóng trở thành nỗi ám ảnh. Ngay bây giờ, bạn hãy chuẩn bị cho mỗi chiếc xe để tình huống này không trở thành một thảm họa sống còn trong thời tiết lạnh giá.

Nhiệt độ lạnh càng làm gia tăng sự bất tiện và nguy hiểm của bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào trên đường. Đột nhiên, việc cố gắng thay một lốp xe bị xẹp bằng những ngón tay lạnh cóng, cứng đờ nhanh chóng trở thành một nhiệm vụ gần như bất khả thi. Bên trong xe có thể lạnh hơn nhiệt độ ngoài trời, đặc biệt là vào ban đêm. Nếu bình ắc quy xe cạn, bạn thậm chí không có cơ hội để khởi động máy sưởi.

Tôi sẽ không bao giờ quên được cảm giác hoàn toàn bất lực cách đây nhiều năm khi tôi còn là một giáo viên trẻ, độc thân, chạy xe về nhà ở Phoenix vào một ngày mùa đông, đi qua thành phố Flagstaff, tiểu bang Arizona và bị trượt bánh trên đường cao tốc băng giá. Chiếc xe con bộ Volkswagen vàng rực rỡ trượt xuống mương, và tôi không có gì để giữ ấm. May mắn thay, một người Samari tốt bụng đã giúp cứu tôi bằng chiếc xe bán tải hạng nặng của anh và một dây xích kéo. Tuy nhiên, việc chờ đợi để được cứu là một canh bạc rình rập rủi ro.

Thời tiết mùa đông khó mà lường trước được, và ứng dụng thời tiết trên điện thoại thông minh không phải lúc nào cũng cập nhật được thông tin mới nhất về vị trí cụ thể của bạn. Hãy trang bị cho xe của bạn ngay bây giờ để dự phòng cho những cơn đường băng giá và



**▲ Chuẩn bị phương tiện di chuyển cho mùa đông bằng cách kiểm tra lốp xe và bình ắc quy để bảo đảm chúng ở trong tình trạng tốt.**

**▲ Dụng cụ cào tuyết trên kính chắn gió, bơm lốp, xăng là các vật dụng hữu ích cần giữ trong xe phòng trường hợp khẩn cấp.**



**◀ Chân len và quần áo sẽ cần thiết trong trường hợp nhiệt độ giảm và ắc quy xe cạn bình.**



**◀ Kết hợp chăn khăn cấp với chăn chuyen dụng hoặc túi ngủ.**

[lành các việc khác], và đèn lồng cho ánh sáng dịu nhẹ là một sự kết hợp tốt. Đèn lồng bơm hơi năng lượng mặt trời Luci được sạc bằng một tấm pin mặt trời nhỏ và có thể làm xẹp để dễ dàng cất giữ. Gậy phát sáng không tốn kém, và trong tình huống có bão tuyết, khi tầm nhìn bị cản trở, bạn có thể đặt chúng ở cửa sổ phía trước và phía sau để bảo hiệu nhân viên cứu nạn đến xe của bạn.

Khi bình ắc quy hết pin hoặc bình xăng cạn ráo, việc giữ ấm sẽ trở thành thử thách. Hãy thêm vật dụng làm ấm chân tay vào bộ dụng cụ trên xe của bạn. Một bộ dụng cụ nhỏ tự chế gồm một hộp kim loại có nắp đậy, một vài ngọn nến, và que diêm cung cấp đủ hơi ấm để sinh tồn, nhưng chân và quần áo ấm là thứ thiết yếu.

Bộ dụng cụ của bạn cũng nên bao gồm các món ăn nhẹ nhiều năng lượng như thanh protein, gói mật ong, gói bơ hạt, và thậm chí cả chai nước tăng lực như 5-Hour Energy.

Hãy giữ sẵn bên bạn ít nhất một pin dự phòng được sạc đầy, chẳng hạn như pin sạc dự phòng Anker Power Bank. Điện thoại thông minh của bạn sẽ cung cấp phương cách tiếp cận nhân viên cứu nạn, bạn bè, và các thành viên trong gia đình. Nó cũng có thể giúp truy cập vào các ứng dụng hữu ích cung cấp các cảnh báo thời tiết và hướng dẫn sơ cứu, chẳng hạn như ứng dụng khẩn cấp của Hội Chữ thập đỏ.

## Một vài gợi ý chuyên nghiệp cuối cùng

Nếu có thể, hãy cất giữ bộ dụng cụ khẩn cấp bên trong xe. Nếu bạn phải chịu đựng thời tiết ẩm ướt, nhiệt độ đóng băng, để lấy áo khoác và đôi ủng mùa đông [trong cốp xe] thì sẽ làm mất đi mục đích của bộ dụng cụ.

Nếu bị mắc kẹt, hãy ở lại trong xe. Các nhân viên cứu nạn sẽ dễ dàng phát hiện ra xe bạn hơn là bóng dáng lẻ loi của bạn bên ngoài, đặc biệt là trong cơn bão với tầm nhìn hạn chế.

Hãy nhanh chóng làm cho xe của bạn dễ nhìn nhất có thể. Hãy bật đèn flash khẩn cấp và đèn vòm phía trên, hoặc đặt đèn pin hoặc gậy phát sáng vào kính chắn gió và cửa sổ sau. Nâng mui xe khi mưa hoặc tuyết đã giảm.

Hãy gọi 911 ngay lập tức, đồng thời gọi cho bạn bè và gia đình, để họ biết vị trí của bạn.

Với bộ dụng cụ khẩn cấp được trang bị đầy đủ, các lớp trang phục giữ ấm phù hợp, và xe cộ được chuẩn bị cho thời tiết lạnh giá, bạn đã sẵn sàng cho chuyến đi đường trường hoặc đi làm hàng ngày.

Minh Châu biên dịch

## Các vật dụng cần trang bị sẵn sàng trên xe vào mùa đông

- Bơm hơi lốp nhỏ gọn
- Dụng cụ cào tuyết cho kính chắn gió
- Cát vệ sinh cho mèo
- Xăng có thể gấp gọn
- Chăn giữ nhiệt hoặc chăn len hoặc túi ngủ
- Trang phục bổ sung làm từ chất liệu chống thấm nước và len
- Đèn pin, đèn pin sạc đội đầu, và đèn lồng
- Gậy phát sáng
- Phụ kiện sưởi ấm chân tay
- Hộp kim loại có nắp đậy, nến tealight, và que diêm
- Đồ ăn nhẹ giàu năng lượng, chẳng hạn như thanh protein, mật ong, và gói hạt tằm bơ
- Pin sạc dự phòng được sạc đầy

thậm chí là một trận bão tuyết bất ngờ.

## Kiểm tra xe của bạn

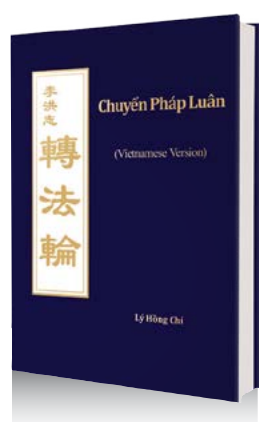
Trước khi lắp ráp bộ dụng cụ khẩn cấp và tìm kiếm những bộ trang phục cho ngày lạnh lẽo, bạn hãy kiểm tra tình trạng của từng chiếc xe. Nó đã sẵn sàng cho điều kiện mùa đông khắc nghiệt chưa?

Hãy bắt đầu chuẩn bị từng chiếc xe của bạn cho mùa đông bằng cách kiểm tra tình trạng lốp xe và, nếu cần thiết, hãy mua lốp dùng đi tuyết hoặc xích bộ lốp để chuẩn bị cho thời tiết khắc nghiệt hơn.

Sự sống còn của bạn có thể không chỉ phụ thuộc vào lốp xe mà còn phụ thuộc vào bình ắc quy xe. Để bảo đảm ắc quy



## Cuốn sách làm thay đổi cuộc đời



Cuốn “Chuyển Pháp Luân” giải thích chi tiết các nguyên lý uyên thâm về Chân, Thiện, và Nhân. Cuốn sách tập trung vào một thuật ngữ bị lãng quên từ lâu được gọi là “tu luyện” và tầm quan trọng của phẩm hạnh đạo đức trên hành trình hoàn thiện tinh thần của con người.

Chuyển Pháp Luân là cuốn sách chính của môn tu luyện tinh thần Pháp Luân Đại Pháp. Đây là cuốn sách bán chạy nhất trên toàn Trung Quốc vào những năm 1990, và kể từ đó đã được dịch sang hơn 40 ngôn ngữ khác nhau. Hãy tìm hiểu lý do vì sao cuốn sách này lại chiếm được trái tim và tâm trí của hàng chục triệu người ở hơn 100 quốc gia trên toàn thế giới.

“Điều khiến Pháp Luân Công nổi bật so với các bài tập khi công và môn thiền định khác chính là hệ thống đạo đức – tử bi, trung thực, và dung nhân, có nguồn gốc từ Phật giáo không thể nào nhầm lẫn.”

Arthur Waldron  
GIÁO SƯ TẠI VIỆN LAUDER, ĐẠI HỌC PENNSYLVANIA

Đặt mua sách tại:

**FaYuanBooks.com**  
hoặc gọi 845-538-4490



Luôn hiện diện trong cuộc sống của con cái là một trong những phẩm chất của người cha tốt.

# Ngợi ca những người cha tốt

Người hùng đầu tiên của con trai, tình thương đầu đời của con gái

Jeff Minick

Có hàng triệu người cha tốt, và tôi vinh hạnh được biết vài người trong số đó.

Những người đàn ông này thuộc nhiều lĩnh vực nghề nghiệp, tín ngưỡng, và có hoàn cảnh sống khác nhau. Đó là ông Ben ở tiểu bang Virginia – cha của bốn đứa trẻ dưới 7 tuổi – dù phải làm việc vất vả sáu ngày một tuần cho công ty xây dựng của gia đình, nhưng ông vẫn dành thời gian vào các buổi tối và dịp cuối tuần cho con. Đó là ông Andy – một nhà hóa học ở thành phố Raleigh, tiểu bang North Carolina – dù đã ly hôn nhưng luôn đến thăm ba cô con gái của mình bất cứ lúc nào có thể gửi hạnh phúc. Đó là ông John ở tiểu bang Texas – vợ ông qua đời trong một vụ tai nạn xe hơi vào mùa đông năm ngoài

**Các bậc cha mẹ đóng vai trò là hình mẫu cho con cái. Con trai ngưỡng mộ cha sẽ noi gương cha; con gái có thể thấy trước những phẩm chất của một người cha tốt ở người đàn ông mà họ đang định kết hôn.**

cháu trai con anh chị em mình, bạn bè, và hàng xóm. Họ là những người cha biết cân bằng thời gian làm việc và thời gian dành cho con cái, mang đến cho con cái sự an toàn khi dạy dỗ con trở nên tự lập, và cũng là người sẵn lòng hy sinh cuộc sống của mình cho các con khi cần thiết.

**Những nền tảng quan trọng**

Trong bài viết “The Three P’s to Being a Dad” (Ba Chữ P để Trở Thành một Người Cha), tác giả Jabari Colon đã tóm tắt ngắn gọn những phẩm chất để trở thành một người cha tốt. Ông viết, “Những người cha tích cực tham gia vào cuộc sống của con cái. Để xứng đáng với danh hiệu ‘Người Cha’, chúng ta phải học cách áp dụng ba chữ ‘P’ này, đó là: chu cấp (provide), che chở (protect), và hiện diện (be present).”

Xem tiếp trang 7



**Quý vị muốn tặng báo cho người thân, bạn bè? Epoch Times sẽ giúp chuyển tận nhà mỗi tuần.**

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

# 5 hoạt động mùa đông giúp rời xa các thiết bị điện tử

Walker Larson

Dành quá nhiều thời gian vào thiết bị điện tử sẽ đe dọa đến sự phát triển lành mạnh của trẻ em, và đó là mối nguy mà trẻ em đang gặp phải ở độ tuổi ngày càng nhỏ. Vào năm 1970, tuổi trung bình của trẻ em lần đầu tiếp xúc với các phương tiện truyền thông là 4 tuổi. Còn bây giờ, các em làm điều đó khi chỉ mới 4 tháng tuổi.

Điều đó có nghĩa là các thiết bị điện tử bây giờ phát ra luồng sáng ma quái về thể chất và tâm lý của việc sử dụng công nghệ quá mức mà nhiều người trong chúng ta hiện nay đã biết, chúng ta nên thận trọng với những vấn đề thậm chí còn khó lường hơn mà các thiết bị này mang lại. Nếu chúng làm gián đoạn sự tiếp thu thực tế của trẻ em từ khi còn nhỏ, chúng có thể làm suy yếu khả năng nhận thức và nhìn nhận sự thật khách quan của các em, cả trong hiện tại và cuộc sống về sau.

Một ví dụ điển hình về điều này là “Hội chứng Tetris” hay “hiện tượng chuyển giao trò chơi” – một giai đoạn rối loạn tâm thần đã được ghi nhận – trong đó những người dành quá nhiều thời gian chơi các trò chơi điện tử bắt đầu cảm thấy mơ hồ giữa thực tế và trò chơi.

Tuy nhiên, tác động này cũng có thể xảy ra một cách tinh tế hơn: khiến người ta dần dần tách biệt với thế giới thực, do thiếu những kinh nghiệm thực tế khi mọi thứ đều được dàn xếp thông qua màn hình điện tử trong suốt tiến trình đường

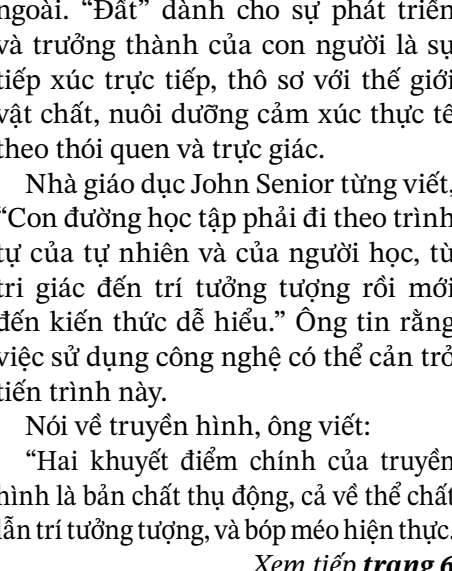
đọc một người.

Sự phát triển của một đứa trẻ có thể so sánh với một cái cây, trước tiên, cần phải cắm rễ cây và cùng là phần quan trọng nhất vào đất, trước khi cây có thể vươn cao và vươn rộng ra ngoài. “Đất” dành cho sự phát triển và trưởng thành của con người là sự tiếp xúc trực tiếp, thô sơ với thế giới vật chất, nơi dưỡng cảm xúc thực tế theo thói quen và trực giác.

Nhà giáo dục John Senior từng viết, “Con đường học tập phải đi theo trình tự của tự nhiên và của người học, từ trí giác đến trí tưởng tượng rồi mới đến kiến thức để hiểu.” Ông tin rằng việc sử dụng công nghệ có thể cản trở tiến trình này.

Nói về truyền hình, ông viết: “Lời khuyên điển hình của truyền hình là bản chất thụ động, cả về thể chất lẫn trí tưởng tượng, và bộp méo hiện thực.”

Xem tiếp trang 6



▲ Đi dạo trong rừng sẽ khám phá được mọi điều kỳ thú tiềm ẩn của thiên nhiên.

EPOCH TIMES  
TIẾNG VIỆT



# Món súp minestrone tuyệt hảo nhất

Amy Dong

Đây là công thức súp minestrone tuyệt hảo nhất mà bạn từng chế biến. Hương vị thơm ngon của món comfort food cổ điển này sánh ngang với món súp được ưa chuộng nhất của nhà hàng Olive Garden. Hãy kết hợp món súp này với một lát bánh mì giòn rụm dọn kèm để có một bữa tối truyền thống khoái khẩu khiến mọi người muốn quay trở lại thưởng thức thêm nữa!

## Vì sao đây là công thức súp minestrone tuyệt vời nhất

- Được nấu trên bếp trong vòng chưa đầy một tiếng chỉ với một nồi.
- Được chế biến từ các nguyên liệu quen thuộc trong tủ bếp, giá cả phải chăng, và hương vị đậm đà.
- Một lần nấu có thể chia được 8 khẩu phần, nghĩa là món súp minestrone này thật lý tưởng khi thiết đãi một nhóm thực khách lớn
- Phần súp còn dư được bảo quản kỹ có thể thưởng thức suốt một tuần.
- Đây là công thức món chay hấp dẫn đến mức ngay cả những người ăn thịt cũng không thể từ chối!

## Các nguyên liệu chính cho món súp minestrone nhà làm

Đây là công thức súp minestrone tuyệt hảo. Món ăn truyền thống hấp dẫn này là sự kết hợp của các nguyên liệu quen thuộc trong tủ bếp để tạo nên một bữa ăn bổ dưỡng, thỏa mãn vị giác của bạn mà không kém nhiều. Sau đây là tất cả các nguyên liệu bạn cần:

- Dầu ô liu – Dầu ô liu được sử dụng để xào rau, tăng hương vị đậm đà cho rau cũng như tăng thêm các chất béo lành mạnh.
- Các loại rau củ – Hành tây, tỏi, cà chua thái hạt lựu, sốt cà chua, cần tây, cà rốt, đậu que, và bí ngòi kết hợp với nhau để bổ sung lượng lớn các vitamin, các chất dinh dưỡng,



▲ Món súp minestrone này thật hấp dẫn, nhưng bạn có thể thoải mái biến tấu món này dựa trên các nguyên liệu mình có sẵn.

chất xơ, và hương vị cho món súp minestrone này.

- Nước dùng – Chúng ta sử dụng nước luộc rau, nhưng nước hầm gà cũng có thể dùng được. Để có hiệu quả tốt nhất, hãy tìm các loại có hàm lượng sodium thấp.
- Rượu vang đỏ – Các loại rượu vang nhẹ như Chianti là tốt nhất.
- Đậu – Đậu tây (kidney bean) và đậu trắng giúp món ăn thêm sánh đặc và bổ sung chất đạm từ thực vật.
- Các loại gia vị – Lá kinh giới cay sấy khô, húng quế sấy khô, rau mùi tây tươi, muối, và tiêu giúp tăng hương vị của món súp, từ thơm ngon thành tuyệt hảo.
- Nui (pasta) – Bất cứ loại nui hình vỏ sò cỡ nhỏ hoặc nui ống đều được.
- Phô mai Parmesan – Về nguyên tắc đây là nguyên liệu tùy chọn, nhưng chúng ta đều biết rằng tất cả các món ăn sẽ ngon hơn với phô mai Parmesan!

## Các biến tấu hương vị cho công thức súp minestrone tuyệt hảo

Công thức súp minestrone này là một cách tuyệt vời để tận dụng các món ăn còn dư lại như rau củ dư thừa đơn giản (easy roasted vegetables) và mì ống mùa xuân (pasta primavera). Hãy thoải mái kết hợp các nguyên liệu khác nhau để chế biến món súp của riêng bạn! Sau đây là một vài ví dụ về các biến tấu ưa thích của chúng tôi:

- Thêm các loại rau củ. Thêm hoặc thay đổi các loại rau củ mà bạn có sẵn như bông cải trắng, tỏi tây, củ cải vàng, khoai tây, bông cải xanh, cải bó xôi, v.v.
- Thay thế loại pasta. Để tạo nên một kết cấu khác, hãy thay đổi loại nui có hình dạng khác nhau như nui xoắn ốc cavatappi, nui ngắn ditali, hay nui tai nhỏ orecchiette. Hoặc là, bạn không sử dụng nui và thay vào đó là các loại pasta không chứa gluten, hạt diêm mạch (quinoa), hay gạo!
- Thêm chất đạm. Nếu bạn không ăn chay, thì hãy thoải mái thêm nhiều chất đạm vào món súp này như xúc xích nấu chín, thịt gà/tây xé nhỏ, hoặc thịt bò xay nấu chín.

## Những gợi ý khi phục vụ món súp minestrone

Lấy cảm hứng từ món súp minestrone của nhà hàng Olive Garden, công thức này có thể được phục vụ theo cách riêng để tạo nên một bữa ăn hoàn toàn mãn ý. Hoặc là, phục vụ như một món ăn kèm hay món khai vị với các món chính như gà nướng Parmesan bruschetta hay món trai sò (mussels)

xào tỏi và cà chua. Để có một bữa ăn nhẹ nhàng hơn, món súp này cũng phù hợp với tất cả các món ăn kèm yêu thích của bạn như:

- Bánh mì nướng tỏi và hương thảo (rosemary) – loại bánh mì nướng thủ công này khá dễ làm đối với những người mới học, và đã trở thành một món yêu thích của độc giả.
- Bánh mì cuộn nhà làm – bạn có thể có những ổ bánh mì cuộn mềm và xốp trong 1 tiếng.
- Món salad Caesar sốt kem – ngay khi bạn nếm thử nước sốt caesar nhà làm này, thì bạn sẽ không ngó ngang đến chai sốt bán sẵn ở cửa hàng nữa
- Món bánh mì bruschetta – món bánh bruschetta giòn rụm và mềm này thật vô cùng dễ làm.

## Các câu hỏi thường gặp về món súp minestrone

**Điểm khác biệt giữa súp minestrone và súp rau là gì?**

Về nguyên tắc, súp minestrone có thể được xem là một loại súp rau. Tuy nhiên, điểm khác biệt chủ yếu giữa hai loại súp này là súp minestrone được chế biến với pasta trong khi hầu hết súp rau chỉ được chế biến với các loại rau củ!

**Món súp minestrone có thể được bảo quản trong thời gian bao lâu?**

Ngay khi để nguội hoàn toàn và cho vào hộp đậy kín, súp minestrone sẽ giữ được vị ngon khi cất trong tủ lạnh tới đa 3 ngày.

**Liệu tôi có thể đông lạnh phần súp còn dư hay không?**

Vâng, phần súp còn dư có thể được bảo quản trong hộp đậy kín khi cất trong tủ đông tới đa 3 tháng.

**Trong món súp minestrone truyền thống có thịt hay không?**

Mặc dù từ minestrone có nghĩa là súp rau đặc, nhưng không có quy định cứng nhắc nào về việc liệu có nên thêm thịt vào súp hay không. Kỳ thực, bạn có thể chế biến súp minestrone bằng nước luộc rau hoặc nước hầm gà, và bạn có thể nấu súp chay hoặc cho thêm các chất đạm như thịt gà hay xúc xích.

*Cô Amy Dong là tác giả và nhà phát triển công thức nấu ăn tại Chew Out Loud. Cô là một người rất yêu chó, ham mê chạy bộ, và là người mẹ đầy tự hào của ba cậu con trai bận rộn. Mời quý vị truy cập ChewOutLoud.com.*

Ái Như biên dịch

PROTECTING you  
and your business  
is our business.

Licensed in CA, NV, TX

Chúng tôi chuyên về tư vấn bảo hiểm cho văn phòng bác sĩ, cơ sở sản xuất, bán sỉ, bán lẻ, tiệm nail và nail supply

Đặc biệt, nếu Quý vị sở hữu doanh nghiệp cần bảo hiểm y tế và thiết lập quỹ hưu trí cho nhân viên xin liên lạc với chúng tôi để được hướng dẫn tận tình.

XIN GỌI NGAY

( 714 ) 903 - 5555

( 949 ) 231 - 7085

vgordon@farmersagent.com



License #0K45003  
www.farmersagent.com/vgordon  
8927 Westminster Ave, Garden Grove, CA 92844

“

Chúng tôi chân thành cảm ơn quý vị đã thương mến và nhiệt tình ủng hộ văn phòng chúng tôi trong suốt thời gian qua!



FARMERS  
INSURANCE

**VAN GORDON**  
INSURANCE AGENCY & FINANCIAL SERVICES

Tận Tâm - Trung thực - Uy Tín

CHUYÊN BẢO HIỂM CHO:  
CƠ SỞ THƯƠNG MẠI - NHÂN THỌ  
XE - NHÀ - ĐẦU TƯ



## CÔNG THỨC MÓN SÚP MINESTRONE TUYỆT HẢO

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian chế biến: 20 phút

Tổng thời gian: 50 phút

Khẩu phần: 8 người

### Thành phần nguyên liệu

- 3 muỗng canh dầu ô liu
- 1 củ hành cỡ vừa, xắt nhỏ
- 8 tép tỏi, băm nhỏ
- 8 cups nước luộc rau
- 14 ounces cà chua đóng hộp, thái hạt lựu, với nước ép
- ½ cup rượu vang đỏ nhẹ, như rượu Chianti
- 2 muỗng canh sốt cà chua
- 1 cọng cần tây cỡ lớn, thái lát mỏng
- 2 củ cà rốt cỡ vừa, gọt vỏ và thái sợi mỏng
- 1 cup đậu que, cắt nhỏ
- 15 ounces đậu tây (kidney bean) đóng hộp, rửa sạch và để ráo nước
- 15 ounces đậu trắng đóng hộp, rửa sạch và để ráo nước
- 1 quả bí ngòi (zucchini) cỡ vừa, thái lát
- 2 muỗng cà phê lá kinh giới cay sấy khô
- 2 muỗng cà phê húng quế sấy khô
- 2 muỗng canh rau mùi tây tươi, băm nhỏ
- ½ cup nui ống cong (elbow pasta) hoặc nui hình sò (shell pasta), khô
- Muối kosher để nêm nếm
- Tiêu đen mới xay nhuyễn để nêm nếm
- Phô mai Parmesan mới bào nhuyễn để trình bày (tùy thích)

### Cách làm

- Đun dầu ô liu trên lửa vừa trong một nồi lớn nặng hoặc nồi Hà Lan dày. Khi dầu sôi, cho hành tây và tỏi vào. Xào cho đến khi hành tây chuyển màu trong mờ, thường xuyên trộn đều.
- Cho thêm nước dùng, cà chua với nước ép, rượu vang, sốt cà chua, cần tây, và cà rốt. Tăng lửa lên mức vừa-cao, và đun sôi các nguyên liệu trong 15 phút.
- Cho thêm đậu que, đậu tây, đậu trắng, bí ngòi, rau thơm, và nui. Đun sôi hỗn hợp trở lại, nấu trong 10 phút hoặc cho đến khi nui đạt độ mềm như mong muốn.
- Thêm muối kosher và tiêu đen mới xay nhuyễn cho vừa miệng. Trình bày với phô mai Parmesan mới bào nhuyễn (tùy thích). Thường thức kèm bánh mì.

### Dụng cụ

1 nồi Hà Lan dày (bằng gang, nhôm, hoặc gốm tráng men)

### Hàm lượng dinh dưỡng

Khẩu phần: 1 người | Lượng calo: 281 kcal | Carbohydrate: 43 g | Chất đạm: 12 g | Chất béo: 6 g | Chất béo bão hòa: 1 g | Chất béo không bão hòa đơn: 3 g | Sodium: 730 mg | Potassium: 790 mg | Chất xơ: 9 g | Đường: 6 g | Vitamin A: 937 IU | Vitamin C: 15 mg | Calcium: 114 mg | Sắt: 5 mg.