

Giá đỗ là món ăn nhiều dinh dưỡng nhưng nhiều người lại lo ngại về chất lượng khi mua giá đỗ ngoài hàng. Bài viết sau đây sẽ giúp bạn tổng hợp các cách làm giá đỗ tươi sạch, ăn mãi không hết. Bắt đầu ngay thôi nào!

Cách làm giá đỗ bằng chai nhựa

- Nguyên liệu cần chuẩn bị:

- Chai nhựa loại 1,5l: Súc và rửa sạch chai, để ráo nước trước khi dùng
- Que nhọn và dao để đục lỗ
- 50g hạt đỗ xanh chưa bóc vỏ (nên chọn loại đỗ xanh ta, hạt nhỏ, dài và chắc).
- Nước sạch để làm giá

- Cách làm giá đỗ bằng chai nhựa

Bước 1: Ngâm hạt đỗ

Nếu không muốn pha nước ấm, bạn có thể ngâm hạt đỗ trong nước sạch ở nhiệt độ thường từ 4-8 tiếng.

Bước 2: Cắt chai nhựa để làm giá

Chai nhựa sau khi rửa sạch, để khô, bạn dùng que nhọn, đục nhiều lỗ nhỏ quanh thân chai và dưới đáy chai, nhằm giúp chai không bị ứ đọng nước khi cho đỗ uống nước.

Mỗi lỗ cách nhau khoảng 3 cm, tránh đục quá dày hoặc quá thưa.

Bước 3: Cho đỗ vào chai

Bạn cho số đỗ đã ngâm vào chai, có thể dùng phễu để cho vào dễ hơn, đỗ không bị rơi rớt ra ngoài. Sau khi xong, để ánh sáng không lọt vào, nên đặt chai nhựa vào chỗ tối hoặc dùng miếng vải hay túi nilon đen bọc chai lại.

Chú ý, luôn đặt chai nằm ngang để các hạt đỗ không bị dồn một đồng.

Bước 4: Cho đỗ uống nước Đối với cách làm giá đỗ bằng chai nhựa, việc cho đỗ uống nước hàng ngày rất dễ dàng. Bạn chỉ cần ngâm cả chai nhựa vào một cái xô hoặc chậu chứa đầy nước, sau một phút thì nhấc chai lên, để nước chảy hết đi rồi tiếp tục để chai vào chỗ tối như ban đầu. Một ngày nên cho đỗ uống nước từ 2-3 lần.

Bước 5: Thu hoạch giá đỗ ngon Chỉ sau 3 ngày liên tục cho đỗ uống nước và để vào chỗ tối như vậy, giá sẽ lên rất mập mạp và bạn có thể thu hoạch ngay bằng cách cắt thân chai và dốc đỗ ra ngoài.



Cách làm giá đỗ bằng rổ

- Nguyên liệu chuẩn bị:

- Đỗ xanh 100g
- Rổ nhựa hoặc tre đều được
- Nước, khăn phủ
- Nồi hoặc chậu để ủ

- Các bước làm giá đỗ bằng rổ:

Bước 1: Đỗ xanh ngâm nước lạnh qua đêm từ 6 - 8 tiếng

Bước 2: Cho đỗ xanh đã ngâm vào rổ, dùng khăn phủ lên, lấy 1 chiếc đĩa đặt lên trên sau đó cho cả rổ vào trong nồi hoặc chậu để ủ trong bóng tối. Mỗi ngày sáng, tối nhúng cả rổ vào chậu nước khoảng 5 phút rồi vớt ra để hết nước và lại cho vào chỗ tối

Bước 3: Thu hoạch giá đỗ sau 2 - 3 ngày. Dùng kéo cắt hết các lớp rễ đâm ra ngoài chiếc khăn để dễ thu hoạch và vệ sinh, chuẩn bị cho mẻ ủ mới. Giá đỗ ủ bằng rổ nhựa hoặc rổ tre sẽ cho những mầm chắc, to và mập. Khi ủ các bạn nên để chỗ tối, sạch sẽ để có mẻ giá trắng và đẹp.



Cách làm giá đỗ bằng hộp sữa

- Chuẩn bị:

- 70g đỗ xanh
- 1 hộp sữa 1l

- Cách làm:

Bước 1: Ngâm đỗ xanh vào nước ấm khoảng 3 - 4 tiếng đến khi vỏ đỗ nứt ra là được.

Bước 2: Rửa sạch hộp sữa, cắt 2 đầu hộp sữa để lấy chỗ chứa nước.

Bước 3: Cho đỗ xanh đã ngâm vào hộp, đậy nắp lại, để ở nơi thoáng mát. Ngày 2 lần, nhúng hộp sữa ngập trong chậu nước khoảng 5 phút rồi chắt hết nước ra để lại vào chỗ thoáng mát.

Khoảng 4 ngày sau khi thấy hộp sữa căng phồng lên là giá đã được, cắt vỏ hộp để thu hoạch giá.



Cách làm giá đỗ bằng khăn

- Chuẩn bị:

- Đỗ xanh 100g
- Khăn xô hoặc khăn vải bông
- Rổ hoặc khay đựng

- Các công đoạn làm giá đỗ bằng khăn:

Bước 1: Ngâm đỗ xanh trong nước ấm tỷ lệ 3 sôi 2 lạnh. Thay nước sau 6 tiếng 1 lần, ngâm đủ 12 tiếng thì vớt ra. Lúc này, hạt đỗ đã nứt và đã thấy mầm.

Bước 2: Đổ hạt đỗ vào rổ, xả sạch dưới vòi nước nhỏ để tránh mầm đậu bị gãy nát.

Bước 3: Dùng 1 chiếc rổ nhựa hoặc 1 khay có thể thoát nước được, trải 1 lớp khăn xô hoặc khăn vải mỏng xuống đáy khay hoặc rổ. Trải đều đỗ lên khắp bề mặt rồi dùng một chiếc khăn khác đã nhúng nước chùi lên. Sau đó mang để vào nơi thoáng mát, không có ánh nắng mặt trời, cứ 4 tiếng thì lại dội thêm nước lạnh lên bề mặt khăn.

Bước 4: Thu hoạch giá sau 3 ngày. Lốp giá lên đều, mập và rễ không quá nhiều, có thể dễ dàng lấy ra, vệ sinh để chuẩn bị cho mẻ sau. Lưu ý: Chỉ dùng bình xịt để phun nước cho giá, không tưới tới mức đọng nước giá sẽ bị úng. Không để ra ngoài ánh nắng mặt trời giá vươn cao khiến giá bị gãy, ăn không ngon.



Cách làm giá đỗ bằng túi lưới

- Chuẩn bị nguyên liệu:

- 300g đỗ xanh nguyên hạt ((nên chọn những hạt xanh, nhỏ, dài và chắc để đảm bảo chất lượng)
- 2-3 túi lưới
- Nước ấm

- Chậu sạch

- Cách thực hiện:

Bước 1: Sơ chế đỗ xanh

Đậu xanh sau khi mua về rửa sạch, nhặt bỏ các hạt nổi. Tiếp theo ngâm đỗ 8 tiếng trong nước ấm, tốt nhất là để qua đêm. Sau khi ngâm thì rửa sạch lại cho hết nước vàng. Nhặt lại một lần nữa các hạt đỗ hỏng nổi lên.

Bước 2: Cho đỗ vào túi lưới

Chia đỗ vào các túi lưới rồi thắt túi lại. Sau đó đặt vào chậu hoặc nồi khô (nếu có nước sẽ làm hạt đỗ bị úng và thối). Tiếp đến đậy kín nắp chậu, để chỗ tối. Ánh sáng lọt vào sẽ làm giá đỗ lên mầm xanh, khi ăn có vị đắng.

Bước 3: Tưới nước cho túi giá đỗ

Khoảng 10 đến 12 tiếng sau cho đỗ uống nước bằng cách đổ nước sạch vào nồi hoặc vào chậu cho ngập mặt giá. Một ngày chỉ cần làm 1-2 lần. Cho giá uống nước xong là phải đổ hết nước đi vì còn nước để gây úng giá.

Bước 4: Thu hoạch

Sau 2 đêm là có thể thu hoạch được giá. Khi lấy giá ra ăn, chỉ cần lộn ngược túi và giữ nhẹ là giá sẽ tự rơi ra. Sau khi thu hoạch, những chiếc túi lưới chỉ cần giặt lại với nước sạch, chị em đã có thể sử dụng tiếp cho những lần sau.



Cách làm giá đỗ không cần tưới nước

- Chuẩn bị:

- 100gr đỗ xanh
- 2 chiếc khăn loại có thấm hút tốt
- Rổ, khay hoặc chậu nhựa
- Túi nilon đen lớn



- Cách thực hiện:

Bước 1: Ngâm đỗ xanh

Sau khi mua đỗ xanh về, bạn ngâm đỗ trong nước ấm cỡ 30 độ, từ 4-5 giờ đồng hồ. Để vỏ đỗ được mềm và dễ tròng hơn.

Khi đỗ xanh đã nở, bạn đem đi rửa 2-3 lần nhẹ nhàng với nước sạch, đừng mạnh tay vì có thể làm tuột vỏ đỗ.

Bước 2: Tròng đỗ xanh

Tiếp tục bạn lấy 2 chiếc khăn đã chuẩn bị ra giặt thật sạch và vắt sao cho khăn vẫn còn ẩm là được.

Bạn đặt 1 chiếc khăn ẩm lót xuống dưới đáy rổ. Rồi nhẹ nhàng trải đều hạt đỗ xanh lên trên, để giá có không gian phát triển. Tiếp đó, bạn dùng chiếc khăn ẩm còn lại đắp lên.

Vì giá đỗ không ưa sáng nên hãy dùng bịch nilon đen để bọc lại. Cuối cùng, thì hãy dùng vật nặng khoảng 5-6kg đè lên lên trên.



Bước 3: Thu hoạch

Sau khi hoàn thành đúng như chỉ dẫn trên bạn chỉ cần đợi trong 2,5-3 ngày là đã có thể thu hoạch giá để sử dụng được rồi.



Cách làm giá đỗ bằng thùng xốp

- Chuẩn bị:

- 1 thùng xốp kích cỡ 40x50x7cm
- 2kg đất (tơi xốp hoặc tro, xơ dừa)
- Giấy mềm hoặc khăn mỏng

- Các bước thực hiện:

Bước 1: Ngâm đỗ xanh trong nước lạnh từ 6 - 8 tiếng.

Bước 2: Cho đất vào thùng xốp độ dày khoảng 3cm rồi phun nước ẩm đất. Thấm ướt khăn giấy hoặc khăn mỏng rồi trải lên bề mặt đất.

Bước 3: Rải đều đỗ đã ngâm lên bề mặt của khăn hoặc vải đã trải, chú ý không rải sát mép thùng. Phun hơi nước để tạo độ ẩm cho thùng rồi đậy kín nắp thùng xốp lại.

Bước 4: Tưới nước bằng bình phun 2 lần mỗi ngày. Sau 2 ngày mang thùng xốp ra nơi có ánh sáng, thoáng mát, không có ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp. Đến ngày thứ 3 là có thể thu hoạch được. Khi thu hoạch chỉ cần nhấc lớp khăn mỏng hoặc khăn giấy lên, rửa sạch giá là được.



Cách làm giá đỗ bằng cát

- Nguyên liệu trồng giá đỗ bằng cát:

- 1 chậu cát mịn (bạn có thể xin ở các khu đang xây dựng hoặc mua ở các cửa hàng)
- Chậu nhựa ủ giá, chọn loại cỡ vừa miệng khoảng 35-45cm, cao cỡ 20cm, hoặc thùng xốp
- 200g đậu xanh, có thể sử dụng đậu đen hoặc đậu nành

- Cách trồng giá đỗ bằng cát

Bước 1: Bạn nên sơ chế cát sơ qua, xả cát qua vài lần nước rồi gạn sạch nước có trong chậu cát. Thường thì để làm giá đỗ người ta sẽ dùng đậu xanh là nhiều nhất, để có thể kích thích hạt đậu nảy mầm thì mình ngâm trong nước ấm (30 - 40 độ C)

khoảng 3 đến 4 tiếng rồi vớt lên xả lại bằng nước lạnh sau đó chà xát nhẹ hạt đậu bằng khăn khô. Mà khi ngâm đậu xanh thì nên loại bỏ những hạt đậu hư, lép nổi trên mặt nước.

Bước 2: Phần ủ đậu

Rãi 1 phần cát xuống đáy thau, chậu hoặc thùng xốp với độ dày khoảng 3cm rồi dàn đều cát, tuyệt đối không được nén cát chặt xuống khiến rễ giá sẽ khó mọc. Tiếp đó tưới 1 ít nước lên lớp cát cho ướt để có độ ẩm, không nên tưới nước quá nhiều sẽ gây ú đọng khiến đậu bị úng nước.

Trải đậu vào cho đều, không trải sát mép chậu rồi dùng cát rải đều lên trên lớp đậu đỗ. Lưu ý lớp cát trên chỉ đỗ 1 lớp mỏng 2 - 3 cm thôi nhé, như thế thì giá đỗ mới nảy mầm lên trên được. Rồi đặt chậu ủ vào nơi mát mẻ không có ánh sáng, nếu như bạn có rơm hoặc xơ dừa thì phủ lên phía trên mặt chậu cát cũng được.

Bước 3: Mỗi ngày tưới nước vào thau cát 1 - 2 lần vào buổi sáng và tối. Sau 2 - 3 ngày giá đỗ sẽ mọc lên mặt cát, lúc này bạn dùng rơm rạ hay tấm vải để phủ lên mặt cát và dùng vật có trọng lượng hơi nặng để đặt lên trên. Đến ngày thứ 3 - 4 là sẽ thu hoạch được mớ giá đỗ mập trắng chất lượng. Khi thu hoạch giá, bạn dùng rổ có lỗ to hơn hạt cát và lọc được giá đỗ, đổ cả chậu ủ vào rổ rồi xả nước cho cát trôi đi còn lại phần giá, nếu muốn trồng tiếp thì bạn dùng chậu hứng cát ở dưới để giữ lại.



Lưu ý khi trồng giá bằng cát

- Giá đỗ cần cung cấp nhiều nước để giữ độ ẩm mới nảy mầm được, làm giá đỗ bằng cát khó quản lý được độ ẩm của cát nên cần phải thường xuyên kiểm tra xem cát có đủ độ ẩm hay không để tưới nước kịp thời.
- Việc tưới nước cho giá đỗ trồng bằng cát thì bạn không nên đổ nước trực tiếp vào cát mà chỉ dùng tay vẩy tưới nước vừa đủ lên mặt cát, bạn có thể dùng bình tưới cây phun đều lên mặt chậu.
- Để sử dụng được cát cho mẻ ủ sau nên làm sạch cát, nhặt bỏ vỏ hạt và rễ giá đỗ.
- Sau vài lần ủ giá, bạn đem phơi cát dưới ánh nắng mặt trời cho thật khô để tái sử dụng cho lần sau.

Trên đây là các cách làm giá đỗ tại nhà mà chúng tôi muốn chia sẻ tới bạn. Cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết!