

Nội dung bài viết

1. [Cách làm chanh muối tại nhà trị ho, đau họng](#)
2. [Cách làm chanh muối mật ong giảm cân hiệu quả](#)

Cách làm chanh muối tại nhà trị ho, đau họng

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

- Chanh 1 kg
- Muối 300 gr
- Phèn chua 10 gr
- Dụng cụ thực hiện: Nồi, dao, hũ đựng thực phẩm,...

Cách thức thực hiện:

Bước 1: Sơ chế chanh

Chanh mua về rửa sạch, và ngâm trong nước muối khoảng 1 tiếng.

Sau khi ngâm, để vỏ chanh không bị nhăn đấng, bạn có thể dùng 2 cách sau:

Cách 1: Dùng muối chà sát nhiều lần vào phần vỏ chanh để loại bỏ tinh dầu, rồi rửa lại với nước sạch.

Cách 2: Dùng chiếc bào nhỏ để chà lên vỏ chanh, rồi rửa nước sạch lại và để ráo. Tuy nhiên, bạn nên chà thêm ít muối để đảm bảo tinh dầu được giảm tối thiểu.

Mách bạn:

- Dấu hiệu thấy vỏ chanh bớt tinh dầu, đó là phần màu xanh của vỏ bị nhạt đi.
- Nên dùng muối hột để chà sát chanh, vì dễ loại bỏ phần tinh dầu trên vỏ chanh nhiều hơn so với dùng muối tinh luyện.

Bước 2: Luộc chanh

Pha phèn chua với nước, rồi đem chanh rửa qua và ngâm thau nước phèn chừng 1 – 2 tiếng. Sau đó, mang chanh ra phơi dưới nắng đến khi cảm thấy ráo nước.

Đặt nồi nước lên bếp gas để đun sôi, vặn lửa nhỏ, rồi cho chanh vào để luộc khoảng chừng 4 – 5 phút, rồi vớt ra để ráo.

Lưu ý: Phèn chua giúp cho vỏ chanh được muối có màu trắng và sẽ có độ giòn, không bị bở.

Bước 3: Phơi và xếp chanh vào hũ

Phơi chanh trên rổ, đặt dưới ánh nắng sao cho chanh có cảm giác hơi khô là được. Trong quá trình phơi, nên đặt khăn mỏng lên mặt phía trên để tránh bụi bẩn.

Dùng khăn sạch lau phỉ bên ngoài trái chanh, rồi xếp chúng vào trong hũ lọ thủy tinh.

Lưu ý: Nên tráng lọ thủy tinh qua nước sôi, rồi để ráo để đảm bảo mặt vệ sinh.

Bước 4: Nấu nước muối và ngâm chanh

Bạn pha nước muối theo tỉ lệ: 1 lít nước + 200 gram muối (nếu bạn muốn mặn hơn thì cho điều chỉnh lượng muối lên khoảng 300-400 gram).

Dùng nước sôi để nguội, rồi hòa tan muối.

Đổ nước muối vào trong hũ chanh đã được xếp, lấy bao ni-lông phủ miệng lọ, rồi đậy nắp vào. Cuối cùng là bạn đem phơi nắng hũ chanh muối khoảng 7 – 10 ngày, rồi đặt hũ chanh muối vào nơi khô mát. Sau khoảng 1 tháng là dùng được.

Lưu ý:

Nếu muốn kiểm tra độ đậm đặc của muối, bạn có thể dùng hạt cơm nguội cho vào nước muối, thấy hạt cơm nổi lên thì đạt yêu cầu. Hoặc bạn trực tiếp nếm bằng vị giác của mình sao cho hợp khẩu vị.

Chanh muối ngon nhất là khi bạn sử dụng trong 3 tháng kể từ ngày dùng được.

Thành phẩm

Chanh muối dùng để pha nước giải nhiệt mùa hè với hương vị chua chua ngọt ngọt chắc chắn sẽ là thức uống yêu thích của nhiều người.



Loại nước uống này có thể giúp bạn trị ho, đau họng rất hiệu quả, hãy thử xem nhé

Cách làm chanh muối mật ong giảm cân hiệu quả

Với các chị em thức uống này chắc không còn quá xa lạ với tác dụng hỗ trợ quá trình giảm cân hiệu quả lại có lợi cho sức khỏe vô cùng. Thường thức một ly chanh muối mật ong vào mỗi buổi sớm sẽ giúp bạn có được tinh thần sáng khoái, phấn chấn và vui vẻ cho một ngày làm việc hiệu quả.

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

- Chanh
- Mật ong
- Đường phèn
- Bình thủy tinh

Các bước thực hiện:

Khi mua chanh về, đầu tiên bạn pha một ít nước sôi để nguội với muối, ngâm chanh khoảng 30 phút, sau đó vớt ra để ráo. Cắt chanh thành các lát mỏng, lưu ý có cả vỏ và

hạt nhé, vì trong vỏ và hạt có chứa các dưỡng chất tốt cho sức khỏe, đồng thời chữa ho rất hiệu quả.

Tiếp đến bạn cần chuẩn bị một lọ thủy tinh sạch, khô ráo.

Bạn chuẩn bị khoảng 300gr đường phèn, đập nhỏ, bạn cũng có thể mua loại đường phèn hạt nhỏ.

Bạn đổ một lớp đường phèn, đến một lớp chanh vào lọ, cứ như vậy cho đến khi hết đường và chanh. Sau đó bạn cho mật ong vào, lấy vỉ nan nén chanh xuống. Đậy nắp và để ở nơi khô ráo, thoáng mát, 3 tháng sau là có thể dùng được.



Chúc các bạn thành công với thức uống chanh muối mật ong có nhiều tác dụng tốt với sức khỏe này, cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết của chúng tôi!