

Súp bí đỏ là món ăn rất được ưa chuộng bởi lợi ích dinh dưỡng và sự dễ làm, dễ ăn của nó. Thấu hiểu được điều đó, chúng tôi đã dày công tổng hợp top những cách làm món súp bí đỏ ngon đúng vị và cực bổ dưỡng để bạn tham khảo. Cùng xem ngay dưới đây.

### ***Cách làm súp bí đỏ kem tươi***

- Nguyên liệu làm súp bí đỏ kem tươi

- 500g bí đỏ
- 10g bơ lạt
- 20ml kem tươi
- 80ml sữa tươi không đường
- Nửa củ hành tây
- Tỏi băm
- Vài lát bánh mì sandwich
- Ngò trang trí
- Gia vị: muối, tiêu xay, dầu olive, dầu ăn

- Các bước làm súp bí đỏ kem tươi

#### **Bước 1: Sơ chế nguyên liệu**

Bí đỏ mua về bạn gọt vỏ, bỏ hạt sau đó rửa sạch. Sau khi rửa, bạn cắt bí đỏ thành khối vuông khoảng 3cm.

Hành tây bạn lột vỏ sau đó cắt hạt lựu. Bánh mì sandwich bạn cắt vuông khoảng 1cm, hoặc dùng khuôn cắt bánh quy để cắt thành những hình nhỏ theo ý thích.



## Bước 2: Nấu súp

Bạn làm nóng chảo, sau đó cho tất cả bơ lạt vào chảo cùng 1 thìa dầu olive. Khi bơ và dầu đã nóng và hòa quyện, bạn cho tỏi băm và hành tây vào xào đến khi xém vàng.

Khi hành tây và tỏi đã vàng, bạn tiếp tục cho bí đỏ vào chảo, nêm thêm muối và tiêu xay. Cũng xào đến khi các cạnh của bí đỏ hơi vàng xém để món súp của chúng ta được thơm hơn bạn nhé.

Khi bí đỏ đã vàng, bạn cho nước vào ngập mặt bí và nấu với lửa lớn. Khi bí đã chín mềm, bạn hạ nhỏ lửa rồi cho kem tươi và sữa tươi vào, nấu đến khi sôi lại thì tắt bếp.

Cho tất cả mọi thứ đã nấu vào máy xay sinh tố và xay nhuyễn. Trong quá trình xay, bạn có thể gia giảm độ đặc sánh của món súp tùy theo khẩu vị bằng cách thêm nước nhé.

Sau khi xay nhuyễn, bạn cho súp ra nồi (có thể ray lại nếu muốn) và nấu lại đến khi sôi nhẹ, nêm nếm lại cho vừa miệng rồi tắt bếp. Cuối cùng, bạn chiên ngập dầu bánh mì sandwich đến khi vàng giòn thì vớt ra để cho ráo dầu.

Vậy là món súp bí đỏ đã sẵn sàng rồi!



### **Bước 3: Thành phẩm**

Cho súp ra tô, trang trí thêm với kem tươi và lá ngò trên mặt súp và cho thêm vài mẩu bánh mì chiên giòn. Vậy là món súp bí đỏ đã hoàn thành xong!



### *Cách làm súp bí đỏ sữa tươi*

- Nguyên liệu làm Súp bí đỏ sữa tươi:

- Hành tây 1/2 củ
- Bơ mận 20 gr
- Sữa tươi 300 ml
- Muối 1 ít
- Kem tươi 1 ít
- Ngò rí 1 ít

- Cách chế biến Súp bí đỏ sữa tươi

**Bước 1:** Sơ chế nguyên liệu

Bí đỏ mua về, bạn bỏ hạt, gọt vỏ, rửa sạch với nước rồi cắt thành lát mỏng. Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, lấy nửa củ đem băm nhuyễn.



**Bước 2:** Xào hành tây

Bạn bắc chảo lên bếp, cho 20gr bơ mặn vào, để lửa vừa cho bơ chảy ra. Sau đó, bạn cho hành tây vào xào đều đến khi mềm, rồi đậy nắp lại nấu trên lửa nhỏ thêm khoảng 3 phút.

### **Bước 3:** Hầm bí đỏ

Sau 3 phút, bạn cho bí đỏ và 100ml nước lạnh vào, đậy nắp lại hầm trên lửa vừa khoảng 15 phút để bí được mềm.



### **Bước 4:** Xay nhuyễn bí đỏ với sữa

Khi bí đỏ đã mềm, bạn cho hỗn hợp trên vào máy xay sinh tố cùng với 300ml sữa tươi rồi xay nhuyễn.

### **Bước 5:** Nấu hỗn hợp

Bạn bắc nồi lên bếp, cho hỗn hợp bí đỏ đã xay nhuyễn vào, nêm thêm 1/3 muỗng cà phê muối khuấy đều trên lửa vừa đến khi súp sôi thì tắt bếp.



### **Bước 6:** Thành phẩm

Cuối cùng, bạn đổ súp ra đĩa và có thể thêm 1 ít kem tươi hoặc ngò lên trên để trang trí tùy theo sở thích. Vậy là bạn đã hoàn thành xong món súp bí đỏ sữa tươi dành cho bé rồi đó.

Súp bí đỏ sánh mịn, sền sệt với sự kết hợp hoàn hảo giữa bí đỏ mềm ngọt và sữa tươi béo béo chắc chắn sẽ khiến bé nhà bạn thích mê.



### *Cách làm súp bí đỏ phô mai*

- Nguyên liệu làm Súp bí đỏ phô mai:

- Bí đỏ 1/2 trái
- Bánh mì 1 cái(1 ổ)
- Nước dùng gà 1 lít
- Phô mai parmesan 50 gr
- Phô mai mascarpone 4 muỗng canh
- Tỏi 2 tép
- Hành boa rô 1 nhánh
- Hành tây 1/2 củ
- Lá xô thơm 5 gr
- Lá hương thảo 5 gr
- Dầu ô liu 1 muỗng canh
- Muối/ tiêu xay 1 ít



- Cách chế biến Súp bí đỏ phô mai

**Bước 1:** Sơ chế bí đỏ

Bí đỏ mua về bạn cắt chia nhỏ thành các miếng bằng nhau sau đó dùng muỗng nạo bỏ hết phần hạt bên trong, gọt bỏ vỏ bí và cắt phần thịt bí thành các miếng nhỏ vừa ăn.

**Bước 2:** Nướng bánh mì

Bánh mì mua về bạn cắt thành các lát nhỏ vừa ăn có chiều rộng khoảng 1/2 lòng tay sau đó bạn cho vào lò nướng và nướng trong khoảng 30 phút ở nhiệt độ từ 120 độ C cho đến khi bánh mì nóng giòn.



### **Bước 3:** Nấu súp bí đỏ

Trước tiên, bạn lột vỏ hành tây, chẻ đôi củ hành và cắt hành thành các miếng nhỏ vuông giống hạt lựu. Hành boa rô sau khi rửa sạch, bạn bỏ rễ, chẻ đôi theo chiều dọc và cắt nhỏ. Tỏi lột vỏ rồi băm nhuyễn.

Tiếp theo, bắc nồi lên bếp cho vào nồi 1 muống canh dầu ô liu cùng hành tây đã cắt hạt lựu, hành boa rô cắt nhỏ và tỏi băm nhuyễn vào.

Phi đều với lửa nhỏ khoảng 3 phút cho hành tỏi thơm sau đó bạn cho thêm bí đỏ đã cắt nhỏ và 1 lít nước dùng gà vào. Hầm trong khoảng 30 phút cho đến bí đỏ được chín mềm.

Bạn tắt bếp, khởi động máy xay cầm tay, xay ở tốc độ nhẹ khoảng 8 phút cho đến khi phần súp được xay nhuyễn mịn, đều màu thì bạn tắt máy.

Tiếp đó, bạn bào sợi mỏng phô mai parmesan rồi cho 1/2 số phô mai parmesan đã bào và 2 muỗng canh phô mai mascarpone vào nồi súp. Trộn đều tay rồi cho tiếp 1 muỗng cà phê muối và 1/2 muỗng cà phê tiêu xay vào.

Đảo đều tiếp thêm khoảng 2 phút nữa tới khi các phần phô mai và gia vị vừa cho tan đều và hòa quyện với súp.

**Bước 4:** Làm phô mai ăn kèm

Đầu tiên bạn rửa sạch lá xô thơm, sau đó để ráo và cắt nhuyễn. Lá hương thảo tương tự bạn cũng rửa sạch, để ráo rồi cắt nhuyễn.

Tiếp đó, bạn cho vào tô 2 muỗng canh phô mai mascarpone cùng phần lá xô thơm và lá hương thảo đã cắt nhuyễn, thêm 1/2 số phô mai parmesan đã bào sợi còn lại vào.

Dùng muổng trộn đều tay cho các nguyên liệu vừa thêm hòa lẫn vào nhau là hoàn thành xong phần phô mai ăn kèm.



### **Bước 5:** Nướng súp bí đỏ

Bánh mì sau khi đã nướng giòn, bạn dùng muổng lấy 1 lượng vừa đủ phần phô mai ăn kèm vừa trộn phết lên trên bánh mì.

Múc súp ra tô, xếp các miếng bánh mì đã phết phô mai lên khay rồi cho vào lò nướng. Nướng với nhiệt độ trung bình khoảng 5 phút cho phần phô mai vàng đều thì bạn lấy ra và thưởng thức thôi!



### **Bước 6:** Thành phẩm

Súp bí đỏ phô mai sau khi hoàn thành sẽ có màu vàng cam mịn màng đẹp mắt. Khi ăn ta sẽ cảm nhận được phần súp thơm bùi vị bí đỏ đặc trưng được nêm nếm vô cùng vừa ăn.



### *Cách làm súp tôm bí đỏ*

- Nguyên liệu làm Súp tôm bí đỏ:

- Tôm 300 gr
- Bí đỏ 350 gr(khoảng 1/3 quả bí đỏ hồ lô)
- Sữa tươi không đường 50 ml
- Whipping cream 100 ml(kem sữa tươi)
- Hành tây 1/2 củ
- Bơ lạt 20 gr
- Dầu ăn 1 muỗng canh
- Rau ngò tây 1 ít(xắt nhỏ)
- Muối/ hạt nêm 1 ít

- Cách chế biến Súp tôm bí đỏ

**Bước 1:** Sơ chế tôm

Tôm mua về đem rửa với nước muối loãng để khử mùi tanh. Sau đó bạn lột đầu và toàn bộ vỏ tôm để lấy thịt tôm, phần đầu tôm bạn giữ lại để nấu nước dùng.

Tiếp theo, bạn dùng dao khứa dọc sống lưng tôm hoặc dùng tăm loại bỏ sạch phần chỉ đen trên tôm lưng. Bạn rửa lại tôm 1 lần nữa cho sạch, rồi dùng khăn giấy thấm cho ráo nước trên tôm.

Phần đầu tôm bạn cho vào nồi với 1/2 muỗng canh dầu ăn rồi xào khoảng 3 phút trên lửa vừa.

Khi đầu tôm chuyển màu cam đỏ thì bạn thêm 400ml nước vào để đun nấu nước dùng khoảng 10 - 15 phút.

Đun nồi nước dùng trong đến khoảng 15 phút thì vớt đầu tôm ra, lúc này bạn cho thịt tôm vào trụng trong khoảng 3 - 5 phút cho chín. Thịt tôm đã trụng chín bạn vớt ra và xắt thành những miếng nhỏ.



**Bước 2:** Sơ chế các nguyên liệu khác

Bạn lột vỏ 1/2 củ hành tây rồi xắt hạt lựu nhỏ.

Bí đỏ gọt bỏ vỏ rồi thái thành những miếng mỏng.

**Bước 3:** Nấu và xay hỗn hợp bí đỏ

Cho vào nồi 1/2 muỗng canh dầu ăn, đun cho dầu sôi rồi thêm hành tây vào xào cho thơm dậy mùi, tiếp theo bạn thêm bí đỏ vào xào chung để bí săn lại.

Sau đó, bạn thêm 350ml nước dùng tôm đã nấu vào nồi bí đỏ và đun với lửa nhỏ vừa trong khoảng 15 phút.

Khi bí đỏ chín mềm thì bạn thêm vào 50ml sữa tươi không đường và 100ml Whipping cream, lúc này bạn khuấy đều rồi chờ cho nồi hỗn hợp bí đỏ sôi lên. Tiếp đến bạn đem xay nhuyễn hỗn hợp bí đỏ bằng máy xay sinh tố.

Bí đỏ đã được xay nhuyễn bạn cho lại vào nồi rồi thêm 3/4 thịt tôm xắt nhỏ và nêm với 1 muỗng cà phê hạt nêm. Bạn khuấy đều hỗn hợp súp tôm bí đỏ và nấu thêm khoảng 1 - 2 phút rồi nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn.



**Bước 4: Hoàn thành**

Múc súp tôm bí đỏ ra tô, rắc lên mặt súp một ít tôm còn lại và thêm rau ngò tây lên trên là có thể đem ra thưởng thức.

***Cách làm súp bí đỏ chay***

- Nguyên liệu làm Súp bí đỏ chay rong biển

- Bí đỏ 300 gr(1 trái to)
- Đậu hũ non 100 gr
- Rong biển khô 5 gr
- Ngò rí 4 nhánh
- Hạt nêm chay 1/2 muỗng canh
- Đường 1/3 muỗng canh
- Nước mắm chay 1 muỗng canh
- Muối/Tiêu 1 ít

- Cách chế biến Súp bí đỏ chay rong biển

**Bước 1:** Sơ chế các nguyên liệu

Bí đỏ mua về bạn gọt vỏ, bỏ ruột, mang đi rửa sạch, dùng dao cắt thành các lát nhỏ.

Để cho rong biển nở đều và khử sạch mùi tanh, sau khi mua về các bạn cho rong biển vào thau, thêm 200ml nước lạnh, 4 lát gừng vào và ngâm khoảng 20 - 30 phút cho rong biển nở mềm.

Mang rong biển đi xả sạch lại với nước, để ráo rồi dùng da cắt nhỏ.

Đậu hũ xả sơ với nước, dùng dao chẻ làm đôi rồi tiêng tục cắt thành các miếng vuông vừa ăn dày khoảng 1 ngón tay lớn. Ngo rí rửa sạch, cắt nhỏ.



## Bước 2: Luộc bí đỏ

Bắc nồi lên bếp, cho phần bí cắt nhỏ vào sau đó đổ thêm 1 lít nước vào cho ngập mặt bí. Đậy nắp và tiến hành luộc ở lửa vừa cho đến khi bí chín, mềm hoàn toàn.

Sau khi bí đã chín, bạn trút toàn bộ phần bí và nước luộc bí vào máy xay sinh tố rồi xay thật nhuyễn mịn.

**Bước 3:** Hoàn thành món súp

Đổ hỗn hợp bí xay trở vào nồi, vặn lửa vừa và nấu cho nước cốt bí sôi. Tiếp theo, cho rong biển cắt nhỏ vào, tiếp tục nấu cho đến khi súp sôi trở lại.

Kế đến, cho đậu hũ non, 1/2 muỗng canh hạt nêm chay, 1/3 muỗng canh đường, 1 muỗng canh nước mắm chay vào, khuấy đều và nấu thêm khoảng 3 phút nữa là được.

***Cách làm súp đậu xanh bí đỏ***

- Nguyên liệu:

- Đậu xanh: 25gr
- Bí đỏ: 80gr
- Thịt lợn nạc: 50gr
- Nước mắm
- Dầu ăn

- Hành tươi

- Cách chế biến:

**Bước 1:**

- Thịt băm nhỏ hoặc say nhuyễn
- Đậu xanh ( ngâm nước tầm 8-10 tiếng)
- Gọt vỏ, rửa sạch, cắt viên (khi ninh cho nhanh nhừ)
- Hành tươi rửa sạch cắt nhỏ

**Bước 2:**

- Bắc chảo lên bếp. phi hành với 1 muỗng dầu ăn. đến khi hành thơm cho thịt băm vào đảo đều.
- Tiếp tục cho 1 ít nước mắm (nêm vừa đủ vị cho bé) rồi tắt bếp

**Bước 3:**

- Cho đậu xanh và bí đỏ vào nồi ninh nhừ, sau đó tán nhuyễn
- Trút phần thịt băm vào khuấy đều
- Cho thêm ít hành tươi cắt khúc (nếu thích)



Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi chia sẻ đã giúp bạn bỏ túi cho mình công thức làm súp bí đỏ vừa ngon mà lại cực đơn giản. Chúc các bạn thành công!