

Chi tiết từ A-Z cách làm ruốc cá hồi ngon với vô vàn công thức chế biến khác nhau để bạn lựa chọn: từ cách làm ruốc cá hồi cho bé, cách làm ruốc cá hồi Nhật Bản cho đến ruốc cá hồi cho bà bầu. Cùng xem ngay!

Cách làm ruốc cá hồi cho bé

Mời bạn tham khảo một số cách làm ruốc cá hồi cho bé cực ngon, bổ sung dinh dưỡng được chúng tôi tổng hợp dưới đây:

Cách làm ruốc cá hồi cho bé ăn dặm

- Nguyên liệu:

- 200gr phi lê cá hồi
- 1 bịch sữa tươi không đường
- ½ củ gừng
- Gia vị: Dầu ăn, nước mắm

- Cách làm ruốc cá hồi cho bé ăn dặm:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Phi lê cá hồi bạn đem rửa sạch sau đó bạn bỏ cá hồi vào một chiếc tô và đổ sữa tươi không đường vào ngâm trong thời gian 30 phút.

Gừng đem gọt bỏ vỏ băm nhỏ, bỏ vào một chén con và thêm vào 1 muống canh nước ấm trộn đều.



Bước 2: Hấp cá hồi

Cá hồi sau khi ngâm sữa tươi được 30 phút thì bạn lấy cá ra để ráo nước sau đó cho vào một chiếc đĩa sâu lòng và rưới nước gừng đã ngâm lên miếng cá và bỏ vào trong nồi hấp cách thủy khoảng 15-20 phút là cá chín.

Cá hồi đã chín bạn lấy ra và dùng muỗng tán nhuyễn. Sau đó bỏ vào trong máy xay, xay nhuyễn



Bước 3: Sao cá hồi

Bạn chuẩn bị một chiếc chảo chống dính, bắc chảo lên bếp đợi chảo nóng thì bạn cho cá hồi đã xay nhuyễn vào đảo đều tay đồng thời nêm thêm 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng cà phê dầu ăn cho trẻ, đảo đến khi ruốc cá hồi có độ bông và khô lại, chuyển qua màu vàng nhạt là được.



Cách làm ruốc cá hồi cho bé 7 tháng

- Nguyên liệu:

- Cá hồi: 300 gam (có thể làm nhiều hơn)
- Sữa tươi không đường: 200ml (một hộp nhỏ)
- Gừng: 1 củ nhỏ
- Nước mắm ngon, dầu ăn

- Các bước thực hiện:

Bước 1: Cá hồi phi lê mua về nên ngâm trong sữa tươi không đường vừa giúp khử độc tố vừa có tác dụng làm cá bớt tanh.

Ngâm miếng cá hồi trong sữa tươi không đường giúp khử độc và cá bớt tanh hơn. Nếu cá hồi để trong ngăn đá thì cần rã đông trước khi ngâm.

Bước 2: Dùng gừng đập giập xát lên mình cá, hoặc thấm chút rượu xát lên mình cá để khử mùi tanh. Lột bỏ da cá hồi (Nếu muốn cá hồi có màu sắc đẹp, bắt mắt thì bỏ phần thịt nâu ở gần da cá đi).

Bước 3: Cho miếng cá hồi vào bát hoặc đĩa rồi hấp cách thủy đến khi cá chín. Miếng cá hồi sau khi ngâm sữa và xát gừng được cho vào bát để hấp chín.



Bước 4: Lọc bỏ xương ra khỏi cá (nếu có) nhưng thường miếng cá hồi phi lê mua ở các siêu thị có rất ít xương, chủ yếu chỉ có xương to có thể dễ dàng lọc ra được.

Bước 5: Cho cá vào cối giã hoặc chà bông miếng cá trên rây tùy vào khả năng ăn thô của bé, nếu bé ăn thô tốt thì chỉ cần dằm thịt cá bằng thìa to, còn nếu bé chỉ có

thể ăn nhỏ mịn được thì có thể chà cá qua rây hoặc cho vào máy xay sinh tố, giã bằng cối.

Cá hồi sau khi hấp chín cho vào cối giã nhỏ. Ruốc cá hồi nhỏ mịn khi dùng cối hoặc máy xay sinh tố làm toi. Ruốc cá hồi sợi to dùng cho bé có khả năng ăn thô tốt

Bước 6: Bắc chảo lên bếp đun nóng chảo lên, cho một chút dầu ăn vào chảo rồi cho cá hồi vào đun nhỏ lửa, đảo đều tay cho một chút nước mắm ngon vào. (chú ý cho ít nước mắm để tránh cá bị mặn).

Đến khi thấy thịt cá săn lại nhưng không cá không cháy xém, không khô quắt lại là được.

Bước 7: Để cá nguội rồi cho vào lọ thủy tinh bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh trong vòng một tuần.

Khi ăn lấy thìa sạch xúc thịt cá ra để nấu bột/ cháo hoặc ăn cùng cơm rất là tiện.



Cách làm ruốc cá hồi cho bé dưới 1 tuổi

Mời bạn tham khảo cách làm ruốc cá hồi cho bé 1 tuổi, cho bé dưới 1 tuổi như sau:

- Nguyên liệu:

- 500 gram cá hồi
- 2 củ sả
- 1 nhánh gừng hoặc rượu trắng để khử mùi tanh
- 200 ml sữa tươi không đường
- Nước mắm, dầu ăn



- Cách thực hiện:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

Cá hồi mua về rửa thật sạch, lọc bỏ hết da và xương. Sau đó, đem rửa kỹ với nước muối pha loãng rồi xả lại với nước thêm lần nữa.

Tiếp theo, cho cá ngâm vào 200 ml sữa tươi không đường trong 30 phút để cho cá bớt tanh. Nếu là cá hồi đông lạnh thì bạn cần ngâm với sữa tươi, rồi để trong ngăn tủ lạnh qua đêm. Cách sơ chế kỹ thế này sẽ giúp giữ nguyên vẹn sự tươi ngon của cá. Sau khi ướp xong, lấy thịt cá ra, dùng khăn thấm khô sữa.

Rừng rửa sạch, cạo sạch vỏ. Sả cắt gốc rửa sạch, sau đó, dùng dao đập dập sả và gừng.



Bước 2: Chế biến cá hồi

Xếp cá vào đĩa, rồi cho gừng, sả, 2 muỗng canh rượu, 1 muỗng cà phê muối vào cùng. Trộn đều cá hồi cùng tất cả gia vị, rồi cho lên xửng hấp chín. Cách làm ruốc cá hồi cho bé cần được tùy chỉnh theo từng độ tuổi của trẻ. Bạn có thể không cần nêm thêm gia vị gì cả. Vì thịt cá hồi đã có sẵn vị mặn tự nhiên. Hơn nữa, nếu bé nhà bạn không thích mùi sả và gừng thì cần điều chỉnh 2 nguyên liệu này vừa phải.

Bạn chú ý chỉ nên hấp cá vừa chín tới, để cá giữ được độ ngọt và không bị bở, vụn ra. Cá chín thì lấy ra, đợi cho cá nguội, dùng tay gỡ nhỏ thịt cá. Sau đó, đem giã nhuyễn hoặc lấy muối day cá cho nát.



Bước 3: Các bạn cho cá vào chảo, dùng lửa nhỏ rang đều.

Trong quá trình rang, phải đảo nhanh và đều tay để chà bông không bị cháy. Vừa đảo vừa dùng muôi gỗ miết cho cá hơi tơi ra, bông lên.

Khi thấy thịt cá khô dần thì cho vào 1 ít dầu ăn. Sao đến khi nào thấy chà bông khô vàng và ngấm gia vị thì tắt bếp. Trút chà bông ra đĩa để nguội rồi để vào hũ đậy nắp kín, bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh.



Cách làm ruốc cá hồi Nhật Bản

- Nguyên liệu làm Ruốc cá hồi Nhật Bản:

- Cá hồi 300 gr
- Gừng 1/2 củ
- Hành lá 10 gr
- Rong biển 5 gr
- Mè trắng 5 gr
- Dầu olive 2 muỗng canh
- Muối 1 muỗng cà phê
- Nước tương 2 muỗng cà phê

- Cách làm ruốc cá hồi kiểu Nhật:

Bước 1: Sơ chế cá hồi

Đầu tiên bạn pha một muỗng canh muối với 1 lít nước lọc, sau đó bạn cho cá hồi vào tô nước muối rồi ngâm khoảng 5 phút. Tiếp theo bạn rửa sạch lại cá hồi với nước để khử mùi tanh.



Bước 2: Hấp cá hồi

Bạn cho cá hồi, gừng cắt sợi và hành lá cắt khúc vào đĩa. Sau đó đặt đĩa cá hồi vào nồi và hấp cách thủy trong khoảng 10 phút.



Bước 3: Giã nhuyễn cá hồi

Sau khi cá hồi chín thì bạn cho cá vào cối và giã nhuyễn.

**Bước 4:** Làm hỗn hợp mè và rong biển

Đặt chảo lên bếp, cho mè vào và rang trên lửa nhỏ khoảng 5 phút cho đến khi mè ngả vàng. Kế tiếp, bạn cho rong biển vào chảo rồi rang khoảng 2 phút.

Tiếp theo bạn cho mè và rong biển vào máy xay sinh tố rồi xay nhuyễn.



Bước 5: Rang cá hồi

Cho 2 muỗng canh dầu olive vào chảo, đợi dầu nóng thì bạn cho cá hồi đã giã nhuyễn vào rồi đảo đều trên lửa vừa khoảng 2 phút, sau đó thêm 2 muỗng cà phê nước tương và hỗn hợp rong biển rồi đảo thêm 1 phút nữa thì tắt bếp.



Cách làm ruốc cá hồi cho người lớn

- Nguyên liệu làm Ruốc cá hồi cho người lớn:

- Cá hồi 200 gr
- Sữa tươi không đường 200 ml
- Gừng 1/2 củ

- Các bước làm:

Bước 1: Sơ chế và ngâm cá hồi

Đầu tiên bạn rửa cá hồi với nước, sau đó bóc bỏ phần da rồi cắt thành những miếng vuông. Kế tiếp, bạn cho cá hồi vào tô cùng với 200 ml sữa tươi không đường.

Ngâm cá hồi trong khoảng 30 phút. Sau 30 phút thì bạn vớt cá ra và để ráo.



Bước 2: Hấp cá

Gừng bạn gọt bỏ vỏ rồi giã nhuyễn, kế tiếp bạn cho gừng vào chén và ngâm với 50 ml nước nóng khoảng 5 phút. Sau khi ngâm được 5 phút thì bạn dùng rây lọc để lọc lấy phần nước gừng.

Bạn cho cá hồi ra đĩa rồi rưới nước gừng lên từng miếng cá. Sau đó cho đĩa cá vào xồng hấp và hấp trên lửa vừa khoảng 20 phút cho cá chín từ từ.



Bước 3: Xé nhỏ cá

Sau khi cá chín thì bạn lấy ra để nguội, tiếp theo bạn dùng tay để xé thật nhỏ phần thịt cá.

Bước 4: Rang khô cá hồi

Bạn cho cá hồi đã xé vào chảo rồi rang trên lửa nhỏ, trong khi rang bạn đảo cá liên tục để thịt cá được khô lại mà không bị cháy.

Kế tiếp bạn dùng máy xay thịt để xay nhỏ và tạo độ tơi cho phần thịt cá.



Bước 5: Thành phẩm

Vậy là đã hoàn thành xong ruốc cá hồi truyền thống rồi. Ruốc cá hồi có mùi thơm đặc trưng và màu vàng cam rất đẹp mắt.

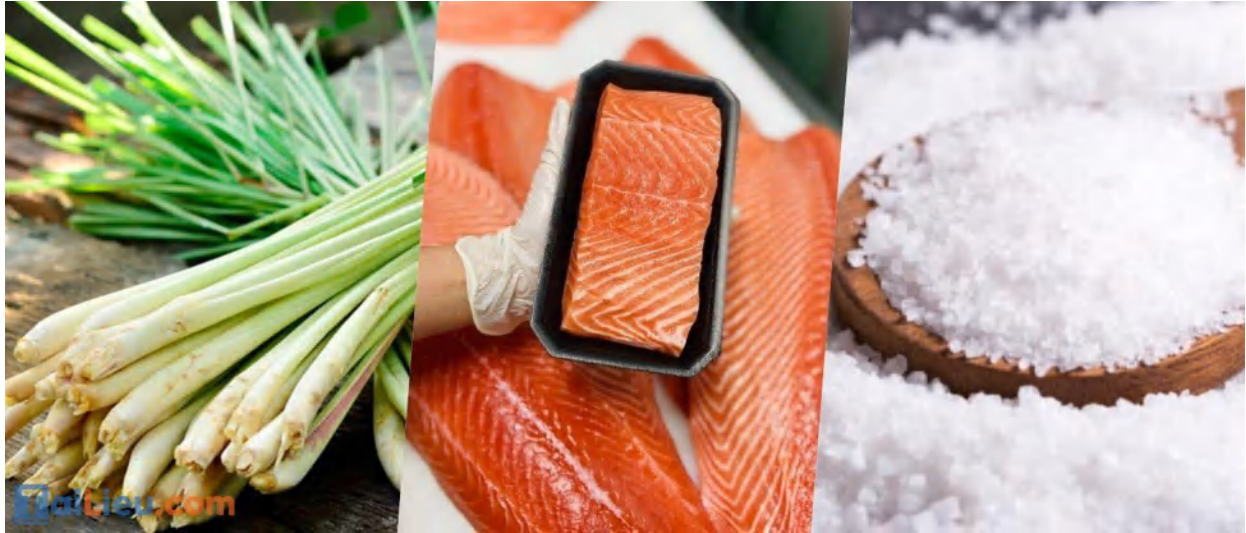


Cách làm ruốc cá hồi không cần sữa tươi

- Nguyên liệu cần có:

- Cá hồi phi lê: 700g
- Nước cốt chanh

- Muối ăn
- Gừng tươi
- Hành tím
- Sả
- Nước mắm



- Cách làm:

Bước 1: Sơ chế không cần sữa tươi

Cho nước vào bát tô rồi thêm nước cốt chanh, muối ăn vào khuấy cho đều.

Cá hồi rửa sạch sau đó cho vào ngâm trong hỗn hợp nước chanh muối khoảng 7 - 10 phút. Axit có trong chanh sẽ giúp khử đi mùi tanh nguyên bản của cá hồi. Như vậy, thay vì dùng sữa tươi, chỉ bằng muối cùng nước cốt chanh là bạn đã có thể sơ chế được cá hồi thơm ngon đúng điệu.

Vớt cá đã ngâm ra rửa lại với nước sạch sau đó dùng giấy thấm cho thật khô.

Bước 2: Hấp cá

Nhiều người chọn luộc cá hồi tuy nhiên hấp mới là cách làm đúng. Bạn cho cá hồi vào một chiếc đĩa sạch rồi thêm sả, gừng, hành tím cùng 2 thìa rượu trắng sau đó mang đi hấp chín.

Bước 3: Giã ruốc

Khi cá chín, bạn lấy ra để nguội sau đó đem đi giã nát. Trong quá trình giã, chú ý không dùng lực quá mạnh kéo ruốc vụn. Tránh giã cùng lúc quá nhiều vì như thế ruốc không được bông tơi. Cách làm ruốc cá hồi giã tay này hương vị cũng như màu sắc của ruốc đều ngon hơn hẳn.



Bước 4: Rang ruốc

Cho phần cá hồi đã giã lên chảo sau đó tiến hành rang chín. Lưu ý, bạn cần điều chỉnh ngọn lửa nhỏ để ruốc cá không bị cháy, thịt cũng chín đều, vàng thơm hơn. Nhớ nêm 1 chút nước mắm để ruốc đậm đà hơn. Rang khoảng chừng 20 phút là ruốc khô thì tắt bếp



Cách làm ruốc cá hồi cho bà bầu

Ruốc cá hồi không quá khó làm, thành phần chất dinh dưỡng cao, bảo quản được lâu, lại tiện lợi khi sử dụng. Ruốc cá hồi có thể sử dụng cho cả gia đình cùng thưởng thức.

- Nguyên liệu:

- Cá hồi: 500g
- Sữa tươi không đường: 1 bịch
- Rượu trắng: 2 thìa
- Gừng tươi: 1 củ
- Hành tím: 2 củ
- Sả: 1 cây
- Muối trắng: 1 thìa



- Cách thực hiện:

Bước 1: Cá hồi mua về lột da, lọc xương, làm sạch rồi đem ngâm vào trong sữa tươi để khử bớt mùi tanh.

Gừng, hành, sả rửa sạch, bóc vỏ, đập dập.

Bước 2: Cho cá hấp chín cùng gừng, hành, sả để thịt có được thơm hơn.

Đội thịt cá nguội rồi cho vào cối giã hoặc máy xay nhuyễn. Cho lên bếp xao vàng là có thể sử dụng được.

Bước 3: Để ruốc nguội, cho vào lọ thủy tinh, bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát. Đậy kỹ nắp sau mỗi lần sử dụng.

Hy vọng với những thông tin mà chúng tôi chia sẻ đã giúp bạn bỏ túi cho mình cách làm ruốc cá hồi ngon mà không bị tanh ngay tại nhà. Chúc các bạn thành công!