

Nội dung bài viết

1. [Những mẫu bài thuyết trình cuộc thi nấu ăn chào mừng ngày 20/10 hay nhất](#)

Những mẫu bài thuyết trình cuộc thi nấu ăn chào mừng ngày 20/10 hay nhất

Chủ đề Khát vọng vươn lên

Kính thưa: Ban giám khảo Hội thi

Kính thưa: Quý vị, anh chị và các bạn

Hưởng ứng phong trào thi đua chào mừng kỷ niệm Phụ nữ Việt Nam 20/10. Thật vinh dự cho 3 chúng tôi thay mặt cho 28 đoàn viên của Công đoàn về tham dự hội thi “Nữ công gia chánh” do Ban nữ công Liên đoàn lao động huyện tổ chức lần thứ.....

Tình thần trách nhiệm và tình cảm chân thành của chúng tôi mang đến hội thi này là những lời chúc tốt đẹp, lời cảm ơn Ban tổ chức và Ban giám khảo cùng toàn thể quý vị, chúng tôi luôn mong muốn kết quả tốt đẹp của hội thi mang đến cho những thí sinh dự thi và công đoàn cơ sở niềm động viên lớn nhất.

Và bây giờ kính mời Ban giám khảo thị thực sản phẩm của chúng tôi “một bữa cơm gia đình” thật thơm tất, ấm nồng hương vị ấm thực và tươi đẹp của sắc màu hoa lá xanh tươi, tất cả gợi lên một cảm giác thật ngon miệng.

Chưa ăn mà đã thấy ngon là nhờ sức hấp dẫn của Hoa, nhưng một bình hoa đẹp lại không thể thiếu một bàn tay khéo. Việc phối hợp màu sắc, loại hoa, và ý nghĩa thể hiện luôn đòi hỏi ở tác giả sự tinh tế.

Hôm nay kỷ niệm ngày 20/10, hoà cùng niềm vui đất nước đổi mới, giới nữ sống trong thế kỷ 21 hãy nuôi “Khát vọng vươn lên” để hòa mình vào sự phát triển của nhân loại.

“Khát vọng vươn lên” một con thuyền hoa chở sự sung túc, nên đã được phối giữa màu tím thủy chung của nhành Lan với màu đỏ thắm của bông hồng, màu vàng tươi trẻ của loài cẩm chướng bên cạnh những cánh hoa trắng nhỏ, tất cả nổi lên trên màu lá xanh của thảo nguyên để tạo ra chan chứa tình người, tình quê hương và không phải thật tốn kém chỉ 50 ngàn để có một lẵng hoa tươi nhưng ý sẽ có mặt 7 ngày trên bàn ăn của gia đình, tạo nên sự ấm áp và hấp dẫn.

Kính thưa Ban Giám khảo, kính thưa các quý vị.

Duy trì một mức sống bình thường để có một cơ thể khỏe mạnh là mong ước của chúng ta. Tất nhiên là sự hội tụ của nhiều yếu tố song chất dinh dưỡng trong mỗi bữa ăn là hết sức quan trọng.

Để đảm bảo dinh dưỡng cho bữa ăn của gia đình 5 người, chúng tôi xin giới thiệu một mâm cơm gồm 5 món ăn: Cá chiên xù; Thịt bò xào rau cần; Trứng - thịt nạc chiên; Thịt heo ba chỉ - Đậu khuôn kho và canh rau tập tàng nấu cua đồng. Mức chi phí khoảng 100 ngàn đồng sau khi ăn tráng miệng bằng quýt tươi và nước chè xanh.

Sở dĩ chúng tôi chọn các món ăn trên là vì tác dụng của chúng, sự hấp thụ chất luôn đòi hỏi sự vừa đủ, vì thế trong mỗi bữa ăn cần có đủ chất: Xơ, rau xanh, củ, quả và chất béo, nhìn vào thực đơn trên các quý vị đều nhận ra điều đó.

Nếu duy trì đều đặn các bữa ăn, các thực phẩm tươi, ngon, kết hợp bàn tay chế biến giỏi và gia vị hợp lý chúng ta sẽ có các món ăn thực sự hấp dẫn, tạo ra cảm giác ngon miệng. Như vậy cơ thể được bồi bổ, thể lực phát triển, tăng lượng.

Vitamin A, B1, C, D, E, chống loãng xương, lão hóa, tăng lượng protit, lipit cho cơ thể, giúp cơ thể bài tiết các chất độc, bổ mắt, sáng mắt, tăng cường sinh lực, trí lực, phòng tránh các loại bệnh tật, làm cho da đẹp, cơ thể phát triển đều và khỏe mạnh. Đó là niềm hạnh phúc lớn lao nhất của mỗi chúng ta.

Xin cảm ơn Ban giám khảo và toàn thể các quý vị.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (Nguồn: Internet)

Chủ đề Lưu luyến phút chia ly

Nữ công gia chánh vốn là những nét đẹp rạng ngời trong truyền thống cao quý của người phụ nữ Việt Nam, với ý nghĩa đó, về dự hội thi ẩm thực hôm nay tổ chúng tôi tham gia nấu những món ăn sau:

- Món thứ nhất: Chả kết hợp với dưa chua (Khai vị)
- Món thứ hai: Gà rô- ti
- Món thứ ba: Cá chiên xù
- Món thứ tư: Ca-ri bánh mì (chính)
- Món cuối cùng: Món xôi Su-si

Trên cái nhìn tổng thể năm món ẩm thực của chúng tôi, từ sản vật khoái khẩu truyền thống của những chú gà, cô lợn và rau, củ, quả có trên đất mẹ tươi đẹp, yêu thương, đến chất thịt trắng ngần, thơm mát vị ngọt dịu dàng của những nàng cá duyên dáng,

yêu kiều nơi sâu thẳm mát lạnh giữa đôi bờ. Có thể nói món ăn chúng tôi đã tinh lọc bao tinh hoa của đất trời, sông nước.

Dưới góc độ y học, 5 món ăn trên có độ dinh dưỡng rất cao và công dụng chữa bệnh tuyệt hảo. Món chả kết hợp với dưa chua cung cấp cho cơ thể một lượng lớn các chất dinh dưỡng, đặt biệt vị chua của dưa chua giúp chúng ta ngon miệng trong bữa ăn, giúp quá trình tiêu hóa diễn ra tốt hơn. Món gà rô- ti cung cấp một lượng đạm lí tưởng đến mức nó luôn được các lương y chỉ định sử dụng như một thang thuốc bổ trời cho trong thời kì phục hồi sức khỏe, giúp tăng cường sức đề kháng và sinh lực. Món cá chiên xù thật sống động vàng như mật, giòn kháy mà ngan ngát hương thơm, béo mà không gây cảm giác ón và dịu ngọt vị tinh túy của sông nước mênh mông, khiến người thưởng thức như lâng lâng trong không gian của mùa thu. Tiếp đến là món ca-ri bánh mì là món ăn tổng hợp của các chất dinh dưỡng protein, đạm, xơ, tinh bột...mà người phương Tây dùng làm món ăn chính hằng ngày. Phải chăng thói quen ẩm thực này góp phần hình thành một thể lực dồi dào, cao to của những dân tộc ở bên kia nửa bán cầu. Khép lại thực đơn của chúng tôi là món su-si món tráng miệng như ông, cha xưa từng nói “ăn xôi rồi việc”.

Và cuối cùng qua lăng kính của văn hóa ẩm thực, chúng tôi xin mạo muội đặt tên cho các món ăn của mình như sau:

Trước tiên là món khai vị: Chả kết hợp với dưa chua, với những lát chả đậu mỏng manh, thoang thoảng hương hoa kết hợp với vị chua ngọt đầy sắc màu của dưa đã gọi lên tinh thần chiến đấu trước khi “xung trận”. Món này, đặc biệt rất có duyên với những lần chạm đũa đầu tiên khiến người dùng vừa thưởng thức ,vừa nhấm nháp chuyện trò thanh tao, tế nhị nên gọi là **Hoa cỏ mùa xuân**.

Kế đến là những chú cá chiên xù xòe vây, giương vẫy trông rất sống động đẹp mắt như đang diễu võ dương oai thách thức quý khách bước vào “cuộc chiến đấu mới” để bước qua chướng vật và bức phá trong phần tăng tốc, chúng tôi gọi tên: Khiêu chiến ngọt ngào.

Tiếp theo Thiên đường dịu êm là nhân mào của thịt gà rô- ti vì món này đem lại sức khỏe cường tráng ,nâng trí tuệ minh mẫn và khơi lòng xuân phơi phơi “mang mọi người đến gần nhau hơn”.

Món ca ri bánh mì là món cơm hằng ngày của của người Châu Âu, rất có tác dụng tăng cân, tăng lực. Trên bàn tiệc, nó giúp bạn chiến đấu kiên cường hơn với các chiến hữu Lưu Linh. Khi đỡ “bê tông “ bằng món này, bạn khỏi phải lo “đứt gánh nửa đàng” nên mệnh danh là Ấm lòng chiến sĩ.

Cuối cùng món xôi Su Si hoàn tất một chu trình ẩm thực vui vẻ, trẻ trung. Ai nấy đều ấm bụng trong rạo rức niềm hân hoan ngời sáng nét mặt, trong đèn luyến ánh mắt mê say và rộn rã tiếng cười để thấm cảm sâu sắc hơn ca từ của nhạc sĩ Nguyễn Ngọc Thiện

Ôi cuộc sống mến thương nên được gọi Lưu luyến phút chia tay.

Kính chúc quý vị ngon miệng và chúc hội thi thành công tốt đẹp!

Chủ đề Đoàn tụ

Kính thưa Quý vị đại biểu!

Kính thưa Ban giám khảo Hội thi "Ẩm thực cuối tuần"

Chào mừng kỉ niệm năm ngày thành lập Hội Liên hiệp Phụ Nữ Việt Nam (20/10/1930 - 20/10/2020) và thực hiện Kế hoạch..... của Ban Thường vụ Hội Liên hiệp phụ Nữ xã, Chi hội Phụ nữ thôn đến với Hội thi "Ẩm thực cuối tuần" hôm nay gồm 3 thành viên, đó là:.....

Đội chúng tôi đến với Hội thi hôm nay với mục đích là giao lưu, học tập, trao đổi kinh nghiệm nhằm nâng cao kiến thức trong việc chăm sóc sức khỏe cho mọi thành viên trong gia đình để thể hiện vai trò trách nhiệm của người phụ nữ trong việc tổ chức cuộc sống gia đình, góp phần xây dựng gia đình hạnh phúc.

Kính thưa Ban giám khảo! Bữa cơm gia đình là nền tảng để tạo hạnh phúc gia đình, để thể hiện vai trò làm dâu, làm vợ, làm mẹ trong gia đình. Hôm nay, Chi hội Phụ Nữ thôn chúng tôi mang đến Hội thi "Ẩm thực cuối tuần" với thực đơn gồm 6 món ăn có chủ đề là: "ĐOÀN TỤ"

I. Món khai vị: Trứng hấp vân:

Đây là món khai vị đầu tiên trong thực đơn, bằng các nguyên liệu đơn giản, gần gũi, dễ tìm như trứng vịt, giò sống và nấm hương, mộc nhĩ sẽ không quá khó để có được món ăn đẹp mắt đầy hấp dẫn nhưng có giá trị dinh dưỡng rất cao, phù hợp cho mọi lứa tuổi.

II. Món kế sau khai vị: gồm có:

1. Súp thập cẩm:

Bao gồm nhiều nguyên liệu tổng hợp như thịt, hải sản, trứng, nấm ... giàu chất đạm, chất khoáng, món này ăn rất ngon miệng, có tác dụng dễ tiêu hóa, đi đều hòa tim mạch, có thể định tâm, an thần.

2. Tôm nhúng nước dứa:

Như chúng ta đều biết, nước ta có nhiều giống tôm ở hồ, ao, sông, biển... nơi nào cũng có sẵn đồng thời con tôm có giá trị kinh tế và dinh dưỡng cao đặc biệt là canxi giúp cơ thể phát triển xương, tất cả các giống tôm đều là những thức ăn tốt, cung cấp một lượng protein đáng kể trong bữa ăn hàng ngày.

3. Bao tử heo giả voi:

Đây là món ăn được kết hợp từ các nguyên liệu như bao tử heo, giò sống, và các nguyên liệu phụ để tạo hình. Món ăn này mang tính dân dã gần gũi với thiên nhiên và có giá trị dinh dưỡng cao thích hợp cho mọi lứa tuổi.

4. Cá hấp:

Cá có mặt trong mỗi bữa ăn. Các nhà chuyên môn khuyên, nên ăn cá thường xuyên, trong đó cá chép là loại thủy sản chẳng những có giá trị về dinh dưỡng mà còn có tác dụng chữa được nhiều bệnh như: đi đều trị tỳ thận và thai không ổn định, bệnh thủy thũng do viêm thận mãn tính, xơ gan cổ chướng..

III. Món ăn no: Cơm chiên Dương Châu

Món cơm nấu bằng các loại gạo tẻ hạt dài với lượng nước vừa vặn để cơm không bị khô hay nát. Cơm để nguội rang trong chảo mỡ, có thể kết hợp với nhiều loại rau, củ, giò, chả và các loại hải sản, món ăn này chẳng những giàu chất đường bột mà còn mang đến cho cơ thể nhiều chất đạm. Đây là món chủ lực để ăn no trong các bữa ăn.

IV. Món tráng miệng:

Các loại trái cây rất giàu giá trị dinh dưỡng, cung cấp nhiều vitamin có lợi cho sức khỏe nên chúng ta thường được khuyên là "ăn càng nhiều càng tốt.."

Kính thưa Ban giám khảo!

Tất cả các món ăn của thực đơn này được chế biến theo nguyên lý phối trộn gia vị và phù hợp với những thói quen ăn uống nói chung của mọi người Việt Nam, vừa mang tính truyền thống ẩm thực, chứa đựng bản sắc văn hóa dân tộc Việt Nam.

Phần thuyết minh về các món ăn của thôn đến đây kết thúc, xin cảm ơn sự chú ý theo dõi của quý vị.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (Nguồn: Internet)

Chủ đề Bữa cơm gia đình ngày chủ nhật

Hướng tới kỷ niệm ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10, hưởng ứng cuộc thi nấu ăn “Quý ông vào bếp” do ... trường phát động, chúng tôi đến với cuộc thi nấu ăn, chủ đề “Bữa cơm gia đình ngày chủ nhật” gồm 5 thành viên:

Chúng tôi đến với cuộc thi hôm nay với mục đích giao lưu, học hỏi, trao đổi kinh nghiệm trong việc chia sẻ một phần trách nhiệm với chị em phụ nữ trong gia đình, đặc biệt trong việc chia sẻ trách nhiệm trong công việc nội trợ, chăm sóc sức khỏe dinh dưỡng trong gia đình, góp phần xây dựng gia đình hạnh phúc.

Kính thưa quý vị, bữa cơm gia đình là nền tảng quan trọng để kết nối mọi thành viên gia đình, là nền tảng tạo nên hạnh phúc gia đình. Để thể hiện tâm ý của mình, chúng tôi mang đến cuộc thi nấu ăn “Quý ông vào bếp” với thực đơn 8 món ăn với chi phí khoảng 500 nghìn đồng cho 6 người ăn với chủ đề “GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC” đó là các món:

1, Thịt nh ỏ cà chua:Đây là món ăn ngon, đơn giản trong chế biến với các nguyên liệu dễ tìm, đủ giá trị dinh dưỡng và phù hợp với mọi lứa tuổi.

2, Chả xương xông:là món ăn gồm nhiều nguyên liệu tổng hợp gồm: lá xương xông, thịt lợn xay nhuyễn, nấm hương, mộc nhĩ, giàu giá trị dinh dưỡng, dễ hợp khẩu vị với nhiều lứa tuổi,

3, Tôm hấp nước dứa:Tôm là món ăn dễ kiếm, có giá trị dinh dưỡng cao, khi kết hợp chế biến với nước dứa thì càng thơm ngon, bổ dưỡng, cung cấp bổ xung nhiều canxi, protein vv...cho cơ thể trong quá trình phát triển xương, dễ ăn phù hợp với mọi lứa tuổi.

4, Súp lơ – củ cải luộc (lá hoa mùa xuân): Trong thành phần bữa ăn, rau củ quả là một phần không thể thiếu, nó cung cấp một lượng các vitamin và chất xơ cho cơ thể.

5, Mực xào c ần tỏi (mặt trời cho con): Mực là một món hải sản ngon, dễ chế biến, giàu dinh dưỡng và rất thơm ngon, khi chế biến xào c ần tỏi càng hấp dẫn, cung cấp chất đạm, và nhiều chất dinh dưỡng khác, mực đặc biệt là với trẻ em

6, Canh nấm kim châm (hạnh phúc ngọt ngào) với thành phần là thịt bò, hành, nấm kim châm cùng với nước xương, ăn cùng với cơm trắng vô cùng thơm ngon, có vị ngọt của thịt bò và nước xương, giòn của nấm kim châm, vị thơm của hành sẽ luôn phù hợp với mọi lứa tuổi trong gia đình.

7, Cơm trắng (Niềm tin bất tận)..... Là món ăn không thể thiếu trong các bữa ăn của gia đình Việt.

8, Dưa hấu + nho đen (Đóa hoa chúc mừng): Các loại hoa quả luôn luôn hấp dẫn chúng ta vì tính đa dạng, phong phú cùng với vị thơm ngon của mỗi loại hoa quả, chúng cung cấp cho ta nhiều chất dinh dưỡng như Vitamin C, và có lợi cho sức khỏe.

Kính thưa ban giám khảo!

Sở dĩ chúng tôi chọn các món này vì chúng đáp ứng đủ các tiêu chí: đủ chất dinh dưỡng, phù hợp với các lứa tuổi, nguyên liệu dễ tìm, dễ chế biến và giá thành rất phù hợp. Những món ăn trên được chế biến theo nguyên tắc kết hợp, phối trộn gia vị, phù hợp thói quen ăn uống nói chung của mọi người Việt Nam.

Và đặc biệt hơn nữa, chúng tôi mang đến cuộc thi một gia vị đặc biệt, đó là tình cảm của những người đàn ông dành tặng cho những người phụ nữ trong ngày 20/10 đầy ý nghĩa, nó sẽ làm cho các món ăn đậm đà hơn, ngọt ngào và đầy ý nghĩa. Nếu duy trì đều đặn các bữa ăn, các thực phẩm tươi, ngon, kết hợp bàn tay chế biến khéo léo, gia vị hợp lý chúng ta sẽ có các món ăn thực sự hấp dẫn, tạo ra cảm giác ngon miệng, tăng

cường sinh lực, trí lực, phòng tránh các loại bệnh tật, làm cho da đẹp, cơ thể phát triển đều và khỏe mạnh. Đó là niềm hạnh phúc lớn lao nhất của mỗi chúng ta.

Phần thuyết trình của đội chúng tôi về món ăn đến đây kết thúc, xin cảm ơn Ban giám khảo và sự chú ý theo dõi của quý vị!



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (Nguồn: Internet)

Chủ đề Người phụ nữ tôi yêu

Các món chính:

- Tam sắc mỹ nhân (Tàu hũ sốt cà).
- Ngư tằm ngọc thủy (Cá basa kho nước dừa).
- Ngọc ẩn huỳnh hoa (Canh bắp cải cuốn thịt)

Các món phụ:

- Cơm
- Rượu thuốc
- Dưa hấu (Tráng miệng)

Phần thuyết trình:

Để tham dự cuộc thi Nấu ăn nhân dịp ngày 20/10 do UB và Hội Phụ nữ xã Thới Bình tổ chức, đơn vị Trường THCS Thới Bình đã chọn chủ đề mang tên: “NGƯỜI PHỤ NỮ TÔI YÊU” bởi những lý do cơ bản như sau: Thứ nhất, hôm nay là ngày thành lập Liên Hiệp Hội Phụ nữ VN 20 tháng 10, ngày mà tất cả chúng ta đều có dịp ghi nhận và tri ân những công sức đóng góp thầm lặng của người phụ nữ dành cho xã hội, ca ngợi và tôn vinh những nét đẹp mà người phụ nữ đã ban tặng cho nhân loại chúng ta. Thứ hai, tất cả những món ăn được tuyển chọn đem ra dự thi của đơn vị trường chúng tôi, ngoài những giá trị về dinh dưỡng, nó còn góp phần miêu tả những vẻ đẹp về phẩm chất đạo đức truyền thống của người phụ nữ VN có từ ngàn xưa, đã và đang được gìn giữ và phát huy trong thời đại mới.

Về thực đơn, những món ăn dự thi của chúng tôi bao gồm có 3 món chính. Bằng những tên gọi cách điệu, ba món ăn này đều được chế biến từ các nguyên liệu rất quen thuộc của vùng sông nước đồng bằng sông Cửu Long. Cụ thể như sau:

1. Món ăn thứ nhất với tên gọi là TAM SẮC MỸ NHÂN: Tức là tàu hủ chiên thịt chiên và sốt cà được ăn kèm với cải xà-lách chấm với nước tương. Sở dĩ gọi đây là món “*Tam sắc mỹ nhân*” vì món này có 3 màu khá rõ rệt và có ý nghĩa thật độc đáo:

- Màu đỏ (của cà) nói lên tình cảm nồng nàn, sâu lắng, tấm lòng son sắt thủy chung của người phụ nữ đối với gia đình, chồng con, trước sau như một, không bao giờ thay đổi.

- Màu nâu đậm (của tàu hủ chiên) nói lên sự cần cù, chịu thương chịu khó, đức tính hy sinh, chịu đựng vất vả, cực nhọc, táo tợn mưa nắng để lo toan cho cuộc sống gia đình.

- Màu xanh (của lá cải xà-lách) tượng trưng cho sức sống bền bỉ, dẻo dai, luôn lạc quan yêu đời và có ý chí vươn lên, không bao giờ chịu gục ngã, đầu hàng trước số phận. Đây là những phẩm chất đẹp vốn có từ bao đời nay của người phụ nữ VN.

2. Món ăn thứ hai gọi là NGƯ TÂM NGỌA THỦY: Tức là món cá basa kho lạt với nước dừa ăn kèm với xoài sống bằm nhuyễn. “*Ngư tâm ngoại thủy*” có nghĩa là “cá nằm trong nước trong”. Hình ảnh “Cá” tượng trưng cho người phụ nữ. “Nước trong” chỉ môi trường, hoàn cảnh mà người phụ nữ đó đang sinh sống. Bất cứ trong thời đại nào cũng vậy, người phụ nữ luôn cần một hoàn cảnh sống, một môi trường sống thuận lợi để người phụ nữ thể hiện được vẻ đẹp và tài năng cùng những phẩm chất đạo đức quý báu của mình. Ngày nay, Đảng và Nhà nước ta vẫn đang chú trọng đến yếu tố môi

trường, chủ trương xây dựng một xã hội công bằng, bình đẳng về giới, giúp người phụ nữ có điều kiện tốt hơn để tham gia vào các hoạt động xã hội, tạo cơ hội để người phụ nữ khẳng định vị thế của mình.

3. Món ăn thứ ba là NGỌC ẨN HUỲNH HOA: Là món canh gồm lá bắp cải cuốn thịt băm được hầm chung với củ cải, cà-rốt, su hào ... tạo thành món ăn rất ngon và bổ. Thị băm được cuốn trong lá bắp cải giống như viên ngọc được ẩn giấu trong đài hoa. Cành hoa là hình ảnh của người phụ nữ, còn viên ngọc ở đây muốn chỉ đến những phẩm chất đạo đức tốt đẹp. Trong bất kỳ người phụ nữ VN nào cũng luôn có những viên ngọc. Đó là những phẩm chất và tính cách tuyệt vời mang tính truyền thống của người phụ nữ VN từ bao đời nay như: sự hiền lành thùy mị, lòng son sắt thủy chung, đức hy sinh nhẫn nại, lòng nhân hậu nghĩa tình... Bổn phận của chúng ta là phải biết tạo điều kiện để người phụ nữ giữ gìn, bộc lộ và phát huy hết các giá trị đạo đức đáng quý ấy, góp phần xây dựng xã hội ngày một công bằng và tươi đẹp hơn.

Với thực đơn gồm 3 món chính được kể ở phần trên được ăn cùng với cơm, dùng xen kẽ với rượu thuốc và món dưa hấu tráng miệng, chúng tôi hy vọng sẽ làm cho thực khách cảm thấy ngon miệng và hài lòng. Thành phần bổ dưỡng của các món ăn kể trên, theo chúng tôi, là đáp ứng yêu cầu với mức độ vừa phải, phù hợp với chi phí mà Ban Tổ chức đề ra. Các loại dinh dưỡng chất, vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể đều được cung cấp đầy đủ, ví dụ:

- Prôtêin (chất đạm): Có trong cơm, thịt lợn, cá basa, tàu hủ...
- Li-pít (chất béo): Có trong cá basa, dầu ăn...
- Các chất Vitamin: Có trong cà chua, bắp cải, cà rốt, rau sống, xoài sống...
- Khoáng chất: Có trong nước dừa, gia vị...
- Chất xơ: Có trong bắp cải, su hào, cà rốt, xoài...

Với tinh thần tham gia cuộc thi để giao lưu học hỏi, góp phần tạo không khí sinh động tươi vui cho ngày Kỷ niệm 20/10, chúng tôi cũng đã cố gắng trình bày những món ăn một cách công phu và nghiêm túc nhất, thế nhưng, vì không có chuyên môn nội trợ nên chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót nhất định, rất mong Ban Giám khảo thông cảm.

Chúc hội thi nấu ăn của chúng ta thành công tốt đẹp.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (Nguồn: Internet)

Chủ đề Sức sống

Xin kính chào quý khách mời và các đội đang có mặt trong buổi giao lưu nhân ngày 20/10 hôm nay.

Kính thưa quý vị, ẩm thực là một lĩnh vực vô cùng rộng lớn mà con người thực hiện mỗi ngày. Mỗi món ăn là một tác phẩm mà người nghệ sĩ đặt tâm huyết để mang đến cảm nhận cho người thưởng thức hương vị đậm đà đặc trưng nhất. Người phụ nữ cũng chính là ngọn lửa trong căn bếp gia đình. Biết nhen nhóm thì hạnh phúc sẽ tràn đầy mỗi ngày. Tình cảm của họ chính là mỗi ngày được vào bếp cùng với người thân yêu, sự sẻ chia, đồng cảm của từng thành viên chính là nguồn động lực lớn nhất để họ có thêm sức mạnh chăm sóc gia đình, điển hình là bữa ăn mỗi ngày.

Đến với buổi giao lưu 20/10 ngày hôm nay, chúng tôi xin mời các bạn hãy cùng thưởng thức bữa ăn gồm những món sau đây:

– Chả cuốn kèm cải chua, đây chính là món khai vị

– Bò kho, món chính

- Cá chiên sốt cà
- Rau củ trộn salad
- Món tráng miệng rau câu nước dừa tươi

Những món ăn mà chúng tôi chế biến gồm có các nguyên liệu thực phẩm rất quen thuộc của đất nước Việt Nam như thịt bò, cá, cải chua... đây chính là những tinh túy mà mẹ thiên nhiên đã ban tặng cho con người. Những món ăn trên cũng đã được chúng tôi tìm hiểu kỹ càng về thành phần dinh dưỡng cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể con người.

1. Đầu tiên là món chả cuốn ăn kèm với cải chua. Đây là món khai vị kích thích vị giác cho người dùng có cảm giác ngon miệng. Trong chả cuốn có hàm lượng đạm phù hợp. Cải chua có chứa chất xơ giúp cơ thể tiêu hoá tốt.

2. Tiếp đến là món bò kho. Bò kho sẽ ăn kèm với bánh mì và rau thơm. Thịt bò cung cấp cho cơ thể chất đạm cho cơ thể con người. Trong ngành y tế luôn khuyến khích con người phải thường xuyên bổ sung loại thực phẩm này, nhất là người bệnh trong thời kỳ phục hồi sức khoẻ, nâng cao sức sống và cơ thể sẽ đáp ứng tốt cho quá trình cải tạo lượng máu.

3. Món cá chiên sốt cà với mùi thơm hấp dẫn và màu sắc đẹp mắt của sốt cà chua sẽ khiến cho người thưởng thức cảm thấy muốn ăn ngay lập tức. Chúng tôi tin rằng với vị giòn của cá chiên kết hợp với sốt chua ngọt bảo đảm các bạn sẽ ăn thật ngon miệng.

4. Kế đến là món rau củ trộn salad. Món ăn này dành cho các cô nàng không muốn tăng cân. Với tính chất có nhiều chất diệp lục và chất xơ sẽ kết hợp với món dưa cải làm cho người ăn có thể tiêu hoá tốt. Rau củ trộn có tác dụng làm đẹp da đẹp dáng, duy trì sức khoẻ. Nhất định mỗi bữa ăn của bạn phải có món này nhé.

5. Cuối cùng là món tráng miệng rau câu nước dừa tươi. Vị của rau câu không quá ngọt, nó mang đến cho người ăn cảm giác dịu nhẹ, thanh mát. Nước dừa tươi cũng là một loại thực phẩm giúp thanh lọc cơ thể và làm giảm cảm giác ngán thức ăn sau khi dùng xong.

Giờ đây xin mời các bạn hãy cùng đội chúng tôi đặt tên cho các món ăn có trong thực đơn ngày hôm nay nhé!

– Món khai vị chả cuốn kết hợp với cải chua. Những cuốn chả đầu tay được người đầu bếp tỉ mỉ thực hiện với hương thơm của các loại gia vị hoà quyện cùng với cải chua thật sự hấp dẫn người thưởng thức, chúng ta cùng ngồi vào bàn, cùng trò chuyện

và cùng nhau nhâm nhi món khai vị tuyệt vời này. Hãy nghĩ nó như mùa khởi đầu cho một năm mới và đây chính là món “Hoa xuân”.

– Món bò kho là một món ăn chủ đạo trong bữa ăn này. Khi chúng ta thưởng thức món này sẽ cảm nhận được cơ thể như đang được nạp rất nhiều năng lượng. Các bộ phận trong cơ thể sẽ trở nên mạnh mẽ. Và chúng tôi gọi món ăn này là “Sức sống”.

– Món cá chiên sốt cà cũng hấp dẫn không kém. Món này có một màu đỏ dịu nhẹ, khi ăn chúng ta sẽ liên tưởng được một bờ biển có đàn cá vược vây bơi lội. Vậy món ăn này sẽ có tên “Biển đỏ”.

– Rau củ trộn salad với một màu xanh mơn mơn hoà cùng các loại rau củ nhiều màu sắc khác nhau, thật giống như một cánh đồng rau củ. Rau củ trộn salad sẽ có tên là “Thung lũng xanh”.

– Rau câu nước dừa tươi thì quá là tuyệt vời rồi. Trông chúng đáng yêu như những viên ngọc đúng không các bạn. Vậy hãy đặt tên là “Rubi trắng” nhé.

Phần thuyết trình về món ăn trong lễ hội 20/10, ngày phụ nữ Việt Nam của đội chúng tôi đến đây đã kết thúc. Xin mời tất cả quý vị hãy cầm đĩa lên và thưởng thức thực đơn tuyệt vời nhất mà chúng tôi mang đến ngày hôm nay. Chúc tất cả ngon miệng và có một ngày lễ thật nhiều niềm vui và hạnh phúc.