

MỤC LỤC

2

Những người bạn trong cuốn sách này

4

Trước khi bắt tay vào nấu nướng

6

Những điều cơ bản khi làm cơm hộp

8

Những dụng cụ cơ bản cần chuẩn bị

10

Các gia vị nấu ăn cơ bản

11

Những điều cơ bản về nấu ăn

12

Cơm nắm

- Cơm nắm cá hồi • Cơm nắm rắc muối
- Cơm nắm rắc gia vị

14

Cơm rong biển

- Cơm rong biển • Rau muối đơn giản

16

Cơm cuộn - món sandwich dễ thương

- Sandwich cuộn dưa chuột, giăm bông và phô mai
- Sandwich cuộn mít và bơ

18

Cơm thịt băm ba màu

- Cơm thịt băm ba màu • Dầu tây

22

Cơm xúc xích sinh động

- Xúc xích mực • Xúc xích hướng dương
- Bông cải xanh luộc • Ót chuông muối
- Trứng chiên đơn giản • Cơm

24

Cơm cuộn đậu phụ chiên

- Cơm cuộn đậu phụ chiên • Gừng muối chua

26

Cơm cuộn trứng

- Cơm cuộn trứng • Xiên dưa chuột phô mai
- Hoa quả ướp lạnh

30

Sandwich và táo hình thỏ

- Sandwich cuộn nhân cá ngừ
- Sandwich sừng bò kẹp cà chua và phô mai
- Táo hình thỏ

32

Cơm thịt viên

- Thịt viên cỡ nhỏ • Xa-lát khoai tây
- Cà rốt xốt cà ri • Cơm • Quả cherry

36

Cơm cá hồi nướng

- Cá hồi nướng • Măng tây và ngô xào bơ
- Trứng ngâm tương • Cơm • Cà chua bi

40

Cơm trộn thập cẩm theo mùa

- Cơm măng mùa xuân • Cơm đậu trộn cá khô mùa hè
- Cơm nấm mùa thu • Cơm khoai môn mùa đông
- Trứng chiên đơn giản
- Đậu cô ve trộn xốt mayonnaise rong biển
- Cà chua bi

46

Món tráng miệng

- Khoai lang nghiền
- Thạch sữa hoa quả

NHỮNG NGƯỜI BẠN  
TRONG CUỐN SÁCH NÀY

Bố gấu Tergen:  
tính hấp tấp nhưng  
cũng rất dịu dàng.  
Làm việc tại một hiệu ảnh.



Bạn gấu nhỏ Bark:  
thích phụ giúp bố!



Ông dê Bohee:  
một trưởng lão đáng  
tin cậy, luôn xuất  
hiện vào những lúc  
quan trọng nhất.  
Ông có sở trường  
làm mít tuyệt ngon.

\\ QUY TẮC TRONG SÁCH /\nKí hiệu trong thực đơn để chỉ  
những món có cách chế biến được  
nêu trong sách, còn kí hiệu là những  
món không có cách chế biến (sử dụng  
những nguyên liệu được bán sẵn).



Bạn thỏ Machen:  
luôn quan tâm đến  
mọi người và rất lãng mạn.  
Làm việc tại một tiệm  
tạp hóa đáng yêu.



Ba anh em nhà nhím: Chiquita mũi đỏ  
luôn nghiêm túc, Nikita mũi xanh thì  
ham ăn, còn Kokita mũi đen lại ham vui.



Mẹ gấu mèo  
Seaverly:  
thích việc chuẩn bị  
và dọn dẹp.  
Là bạn tốt của  
chú cáo Kett.



Gấu trắng Jimny:  
dễ mềm lòng,  
nhẹ nhàng, điềm tĩnh.  
Bạn tốt của hai anh em  
Pinguino và Punguino.



Trong khu rừng nọ, có một ngôi làng bé nhỏ yên bình  
mang tên “Làng Đầu Tiên”. Ở đó có rất nhiều loài vật  
chung sống thuận hòa, tất cả đều thích trải nghiệm  
những thử thách mới.

Bạn sóc Pone:  
một cô bé hết sức  
tò mò, nghịch ngợm  
và thích chung diện!



Chuột Rattina và các bạn:  
luôn vội vàng hấp tấp  
và thích trêu chọc  
mọi người.



Chú cáo Kett:  
luôn làm việc  
chăm chỉ và  
đáng tin cậy.

Pinguino và Punguino:  
cặp anh em song sinh  
chim cánh cụt thích phiêu lưu  
và những thử thách.

# Trước khi bắt tay vào nấu nướng

## 1 Chinh trang quần áo tóc tai, dọn sạch khu vực nấu nướng

Điều quan trọng nhất khi làm cơm hộp là phải giữ sạch sẽ. Em hãy rửa tay, đeo tạp dề và buộc tóc gọn gàng để tóc không rơi vào thức ăn. Ngoài ra cũng cần dọn dẹp nhà bếp để dễ dàng thao tác. Chỉ cần chừa ra một khoảng trống đặt các dụng cụ và nguyên liệu, quy trình nấu nướng sẽ diễn ra suôn sẻ, giảm bớt số lần thất bại.



## 2 Đọc kĩ một lượt cách chế biến trước khi bắt đầu

Nếu chỉ chăm chăm bắt tay vào làm ngay và đọc qua loa cách chế biến thì nhiều em sẽ dễ vô tình bỏ qua bước nào đó. Trước hết, hãy đọc kĩ hướng dẫn từ đầu đến cuối, sau đó kiểm tra lại từng bước cần làm rồi mới bắt đầu. Làm việc không có kế hoạch sẽ dễ bị thất bại đó!



## 3 Đảm bảo chuẩn bị đầy đủ dụng cụ và nguyên liệu

Hãy chuẩn bị sẵn tất cả các dụng cụ và nguyên liệu trước khi bắt đầu. Để tránh bị luống cuống khi thiếu đồ trong lúc chế biến, em cần kiểm tra kĩ lại lần nữa. Ngoài ra, hãy đặt tất cả những dụng cụ cần thiết ở khu vực nấu nướng và sắp xếp chúng sao cho có thể dễ lấy dùng ngay khi cần.



## 4 Cẩn thận khi dùng lửa

Em cần chú ý khi dùng lửa nấu ăn. Trước khi trở nên quen với việc nấu nướng, em cần có một người lớn ở bên trong suốt quá trình sử dụng lửa. Đảm bảo không đặt đồ vật quá gần bếp ga và chuẩn bị những tấm lót, bao tay bắc nồi để tránh bị bỏng.



Em càng tập luyện nhiều thì sẽ càng dễ có được những hộp cơm ngon đấy!

Dù không thành công trong lần đầu thử sức cũng không sao cả. Ngay cả các bà mẹ và đầu bếp tiệm cơm cũng phải thất bại nhiều lần mới làm được những hộp cơm thật ngon đấy. Điều quan trọng nhất là vui vẻ nấu nướng, đồng thời tưởng tượng cảm giác phấn khích khi mở nắp hộp cơm. Chắc chắn em sẽ làm được những hộp cơm ngon lành.

# Những điều cơ bản khi làm cơm hộp

Trang này sẽ giới thiệu đến em một số “thủ thuật” nho nhỏ như cách lèn đồ ăn vào hộp cơm thật đẹp, bí kíp để không làm hỏng hộp cơm đã sắp xếp, cách bày trí sao cho rực rỡ sắc màu. Ở đây lấy món “cơm cá hồi nướng” (trang 36) làm ví dụ để giải thích.

## 1 LÈN CHẶT CƠM TRONG LÚC CÒN NÓNG



Để cơm và đồ ăn không bị dón về một phía, cần lèn cơm vào hộp trong lúc cơm còn nóng.



! Trong lúc đợi cơm nguội, chúng mình có thể chế biến đồ ăn.

Khi cơm đã nguội...

## 2 KHI CƠM ĐÃ NGUỘI, XẾP MÓN CHÍNH VÀO HỘP



Cẩn thận xếp món chính vào hộp.

## 3 SAU KHI MÓN CHÍNH NGUỘI, XẾP MÓN PHỤ VÀO HỘP



Với những món phụ khó xếp thành một khối, nên cho từng phần vào cốc giấy rồi đặt vào hộp cơm.

## 4 VỚI NHỮNG MÓN CÓ NƯỚC XỐT, THẤM BÓT NƯỚC RỒI XẾP VÀO HỘP



Với những món có nước sốt như trứng ngâm tương hoặc rau củ muối, đặt lên khăn giấy để phần nước sốt được thấm bớt rồi xếp vào hộp cơm.

## 5 ĐIỀU CHỈNH LẠI CÁCH PHỐI MÀU CÁC MÓN ĂN



Chỉnh lại các màu sắc trong hộp cơm sao cho đẹp mắt. Bí quyết là sắp xếp một cách cân bằng các màu đỏ, vàng và xanh lục. Ví dụ, với món cơm cá hồi nướng, em có thể kết hợp các món có màu vàng như trứng ngâm tương và ngô, cùng các món màu xanh lục như măng tây xanh. Lúc này lại thiếu món màu đỏ mất rồi, nên chúng mình có thể cho thêm cà chua bi nhé.

### Những thức ăn có màu đỏ

Cà chua bi, dâu tây, cherry, táo, ớt chuông đỏ, cà rốt, củ cải, v.v...



### Những thức ăn có màu vàng

Trứng chiên, trứng luộc, ngô, ớt chuông vàng, khoai lang, dưa, quýt, v.v...



### Những thức ăn có màu xanh lục

Rau xanh, măng tây xanh, đậu cô ve, dưa chuột, rau mùi (ngò), xà lách, v.v...



## 6 ĐÓNG NẮP LẠI



Chỉ đóng nắp hộp khi cơm đã nguội. Nếu đóng nắp khi cơm vẫn còn nóng, bên trong hộp cơm sẽ bị hấp hơi, món cơm chúng mình cất công làm sẽ mất đi vị ngon đó.