

## Cách Nấu Lẩu Đuôi Bò Bổ Dưỡng Dùng Trị Khí Huyết Hư Và Nhức Mỏi Gân Xương

Lẩu Đuôi Bò có tác dụng bổ khí dưỡng huyết, ích tỳ vị, dưỡng xương khớp. Bài này còn tốt cho người ăn kém, gầy yếu và các chứng khí huyết hư. Cách nấu rất đơn giản luôn, mời cả nhà cùng xem hướng dẫn dưới đây nhé!



## Cách Nấu Lẩu Đuôi Bò Bổ Dưỡng Dùng Trị Khí Huyết Hư Và Nhức Mỏi Gân Xương

### Nguyên liệu

- 1/2 kg đuôi bò
- 4 tép tỏi
- 2 củ cải trắng
- 2 quả ớt
- 300g xương heo

- 1 quả chanh
- 4 mớ rau mùi tươi
- 3 củ sả
- 1 củ gừng
- Tương bần (tương Bắc), bột ngọt, hạt nêm, đường, muối

#### Cách nấu lẩu đuôi bò

- Đuôi bò, xương heo rửa sạch chặt từng miếng vừa ăn.



- Cho xương heo vào ướp cùng  $\frac{1}{2}$  thìa cà phê hạt nêm,  $\frac{1}{2}$  thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê bột ngọt để khoảng 15 phút cho ngấm gia vị.
- Cùng lượng gia vị đó, ướp đuôi bò thêm xả đập dập trộn đều để đuôi bò ngấm gia vị.



- Cho xương heo vào nồi áp suất với 200ml hầm trong khoảng 10 phút, sau đó múc xương heo ra.

- Cũng cho đuôi bò vào nồi áp suất hầm khoảng 15 phút rồi để nguội, cho đuôi bò ra. Tiếp đó cho củ cải trắng, gừng nướng đập dập vào nồi nước dùng, thêm nước cho đủ ăn. Bạn có thể cho thêm gia vị cho vừa khẩu vị rồi vớt tất cả sang nồi lẩu và dọn ra bàn ăn.





- Rửa sạch rau mùng tơi để ráo nước và nhúng lẩu khi nước sôi.

Để thưởng thức lẩu đuôi bò ngon hơn, bạn có thể pha thêm nước chấm tương bần vắt chanh tỏi. Chúc gia đình bạn ngon miệng nhé!

Ngày viết: 11/01/2018 Lượt xem: 60