

TRỨNG

Tháng này, chúng ta sẽ tập trung vào trứng, một thực phẩm thiết yếu trong chế độ ăn uống trên toàn thế giới nhờ nguồn protein dồi dào, tính linh hoạt trong nấu nướng và vai trò của chúng trong nghệ thuật làm bánh và ẩm thực. Từ trứng khuấy đến trứng chần, trứng đóng một vai trò quan trọng trong dinh dưỡng hàng ngày và các sáng tạo ẩm thực. Hãy cùng khám phá thế giới trứng, tìm hiểu cách lựa chọn, bảo quản và chế biến trứng, cùng với việc chia sẻ một số công thức nấu ăn ngon và bổ dưỡng.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Khi chọn trứng, hãy chọn những quả trứng sạch, vỏ không nứt. Trứng tươi sẽ chìm trong nước và hầu như không chuyển động khi lắc nhẹ.
- Bảo quản trứng trong hộp đựng ban đầu ở phần lạnh nhất của tủ lạnh để giữ độ tươi lên đến 3–5 tuần.
- Trứng có thể được chế biến theo nhiều cách: luộc, khuấy, chần, chiên hoặc nướng. Trứng cũng được dùng trong các loại nước sốt như sốt hollandaise, trong làm bánh như một chất kết dính, và thậm chí còn được dùng sống trong một số sản phẩm ẩm thực như sốt mayonnaise.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Trứng là nguồn dinh dưỡng dồi dào, chứa protein chất lượng cao, vitamin B12, selen và choline. Trứng là một trong số ít nguồn thực phẩm giàu vitamin D, rất quan trọng cho sức khỏe xương và chức năng miễn dịch.

VỤ MÙA

Trứng có quanh năm nhờ các phương pháp chăn nuôi hiện đại. Tuy nhiên, một số gà thả vườn hoặc gà nuôi tại nhà có thể đẻ ít trứng hơn vào những ngày đông lạnh hơn.

THÁNG 1	THÁNG 2	THÁNG 3	THÁNG 4
THÁNG 5	THÁNG 6	THÁNG 7	THÁNG 8
THÁNG 9	THÁNG 10	THÁNG 11	THÁNG 12



BÁNH TRỨNG VÀ THỊT NGUỘI MÙA THU

Nguyên liệu:

- Dầu thực vật dạng xịt
- 10 quả trứng lớn
- 1/2 cốc sữa
- 1/2 thìa canh bột hành
- 1 cốc cải bó xôi, thái nhỏ
- 4 lát thịt xông khói hoặc thịt nguội Canada, thái hạt lựu
- 3/4 cốc phô mai bào

Cách làm:

1. Làm nóng lò nướng ở 350°F.
2. Xịt dầu thực vật vào khuôn muffin nhỏ.
3. Trong một tô vừa, đánh đều trứng, sữa và bột hành.
4. Thêm cải bó xôi và thịt thái hạt lựu vào hỗn hợp trứng.
5. Đổ đều hỗn hợp vào 24 khuôn muffin, khoảng đầy nửa khuôn. Rắc 1/2 thìa canh phô mai lên trên mỗi khuôn.
6. Nướng trong 15 phút hoặc cho đến khi hỗn hợp trứng phồng lên, mặt trên chuyển sang màu nâu vàng và trứng chín đều.

www.cacfp.org/2022/06/29/autumn-egg-ham-bites



TÌM HIỂU THÊM VỀ THU HOẠCH TRONG THÁNG

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Dự án này được tài trợ một phần bằng nguồn vốn viện trợ từ Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.



CÁC PHẦN CỦA QUẢ TRỨNG

Sử dụng các từ trong bảng từ vựng để điền vào chỗ trống cho các bộ phận của quả trứng.

Chuyển thể từ: agclassroom.org/matrix/lesson/541

BẢNG TỪ VỰNG

ĐĨA PHÔI

LÒNG ĐỎ TRỨNG

LÒNG TRẮNG TRỨNG

BƯỞNG KHÍ

VỎ TRỨNG

DÂY CHẰNG LÒNG ĐỎ

1.

Chứa oxy để gà con hô hấp

2.

Có hơn 7.000 lỗ nhỏ cho phép oxy đi vào trong trứng và khí carbon dioxide thoát ra ngoài

3.

Còn được gọi là lòng trắng trứng, phần này có tác dụng đệm cho lòng đỏ nổi bên trong và là nguồn cung cấp chính protein và nước cho phôi

4.

Những sợi dây ở hai bên lòng đỏ giúp giữ lòng đỏ nổi ở giữa lòng trắng trứng

5.

Cung cấp chất dinh dưỡng cho phôi. Nó được cấu tạo từ chất béo, carbohydrate, protein, vitamin và khoáng chất

6.

Đốm trắng trên lòng đỏ trứng. Đây là nơi chứa vật chất di truyền của con mái

Đáp án: 1. Bướng khí, 2. Vỏ trứng, 3. Lòng trắng trứng, 4. Dây chằng lòng đỏ, 5. Lòng đỏ, 6. Đĩa phôi.