



GIA VỊ & HẠT NÊM

Lợi ích của Gia vị & Gia vị:

- Thêm hương vị, màu sắc và hương thơm mà không cần thêm calo, chất béo, đường và thường là natri.
- Thay đổi hoàn toàn hương vị của thực phẩm hoặc món ăn.
- Hạn chế tối đa sử dụng nước sốt và nước sốt có nhiều chất béo, carbohydrate và natri.
- Cung cấp lợi ích sức khỏe và các yếu tố bảo vệ do chất chống oxy hóa tự nhiên, vitamin và khoáng chất.

	HƯƠNG VỊ	SỬ DỤNG	MỆO
BỘT ỚT	Vị cay, vị khói, vị ngọt và hương vị; thường được làm bằng bột ớt trộn với bột ớt paprika, bột thì là, bột tỏi, tiêu đen muối.	Cực kỳ linh hoạt; được sử dụng ở các món ăn Châu Á, Mexico, Tây Nam, Ấn Độ & Mỹ	Kết hợp tuyệt vời với chanh để thêm tươi ngon. Dùng làm hỗn hợp để ướp thịt và cá, thêm vào ớt, súp, món hầm, món taco & nước sốt để tăng thêm hương vị & nổi bật sự tinh tế.
BỘT QUÉ	Ngọt ngào, vị của đất, của gỗ	Đồ nướng, món mặn, Tăng hương vị & cảm nhận về vị ngọt	Thêm vào bột yến mạch, các loại bánh cookie & bất kỳ món nướng nào để thêm vị ngọt và độ đậm đà. Cũng rất tuyệt vời trong món súp & hầm.
BỘT THÌ LÀ	Vị khói, vị đất tươi mới, vị hạt dẻ, vị cay, vị ấm, vị hơi đắng	Thêm vào nhiều công thức nấu ăn, thường ở các món ăn Mexico, Châu Á, Ấn Độ và Địa Trung Hải	Một lượng nhỏ mang lại cảm nhận dài lâu. Kết hợp tốt với bột tỏi & ớt trong các món ăn & mang lại hương vị nhiều lớp; tăng cường hương vị của tỏi, cân bằng độ cay trong bột ớt và mang đến hương vị hạt dẻ trong rau mùi.
BỘT TỎI	Nhẹ hơn tỏi tươi, ngọt nhẹ	Nêm thịt, rau, khoai tây & tinh bột, tăng cường hương vị cho đồ ăn nhẹ (các loại hạt, bông ngô) & thêm vào hầu hết các món hầm, súp, các loại sốt	Thay thế cho muối trong các món có ít natri để vẫn tạo ra hương vị và tươi ngon. Khuếch đại hương vị trong các món ăn mặn.
BỘT GỪNG	Vị ngọt & cay; khi thành bột có vị nhẹ và ngọt hơn gừng tươi	Các món ăn Châu Á & Trung Đông, cũng tốt cho bệnh dạ dày và hệ tiêu hóa	Sử dụng cho các sốt để ướp, các loại sốt khác. Thêm vào món hầm và súp để có hương vị ấm áp, ngọt ngào và nhiều gia vị. Cũng tuyệt vời đối với thịt, cá và rau quả.
RAU KINH GIỚI	Cay như tiêu, ngọt, tươi mát	Món ăn Ý & Địa Trung Hải	Rất tuyệt khi kết hợp với gà & cá, các loại sốt, salad, mì ống, các món súp & món hầm.
NGÒ TÂY	Vị mát, thanh, có vị cò & đầy ấn tượng	Các món ăn Mỹ, Châu Âu & Trung Đông	Tuyệt vời với các món mì ống, rắc lên gà, cá và khoai tây. Thêm hương vị cho thịt hầm, súp, các món hầm & món trứng.
TINH CHẤT VANI	Có vị ngọt, vị caramen & vị thơm của hoa; ngọt ngào nhưng mạnh mẽ	Tăng cường & mang lại hương vị cho các món nướng & món mặn	Tăng cường cảm nhận về vị ngọt; sử dụng trong các món nướng, làm mềm thịt, cho vào các loại sinh tố, nước sốt cà chua và các món mặn khác
NƯỚC CHANH	Tươi, chua, nhạt, vị thanh, mát	Cực kỳ linh hoạt; sử dụng trong các món nướng, làm mềm thịt & cá, cho vào các loại nước sốt, các loại súp, món hầm và & salad.	Thêm vào lúc cuối để món ăn có hương vị hoàn hảo nhất. Thêm vào lúc luộc rau để giữ màu tươi xanh & tăng hương vị. Thay thế cho giấm khi làm sốt.

Mẹo: 1 muỗng tươi = 1 muỗng cà phê khô hoặc bột