

3 CÁCH LÀM MÚT ME LĂN ĐƯỜNG CHUẨN VỊ TẾT VIỆT

Bên cạnh những loại mứt Truyền thống trong ngày Tết thì những năm gần đây, **cách làm mứt me lăn đường** được khá nhiều người tìm kiếm cho bàn trà ngày xuân thêm phần phong phú. Vị chua của me kết hợp với vị ngọt của đường tạo nên một hương vị độc đáo rất riêng biệt.



Mứt me lăn đường ngọt ngọt chua chua bắt vị

Công dụng khi ăn me



Tác dụng khi ăn me

- Quả me không chỉ là một loại thực phẩm được dùng trong nấu ăn, là nguyên liệu chính cho món mứt me hay ô mai me mà nó còn được biết đến là một loại thuốc đông y chữa bệnh rất tốt. Me cung cấp cho cơ thể con người một nguồn năng lượng dồi dào bởi có chứa nhiều vitamin và dưỡng chất giúp điều hành cho hệ thần kinh được hoạt động tốt nhất như vitamin A, vitamin B, vitamin C, protein, canxi, sắt, ...
- Đặc biệt, khi ăn me còn có tác dụng cực kỳ tốt cho não bộ, giúp não bộ hoạt động được tốt hơn nhờ chứa nhiều vitamin B. Đồng thời, nó còn làm giảm các triệu chứng chuột rút, tê mỏi chân tay, ngăn chặn bệnh thiếu máu, ...

- Ngoài ra, quả me còn giúp xương chắc khỏe hơn vì có nhiều canxi, ngăn ngừa táo bón, tăng cường miễn dịch và kiểm soát huyết áp rất tốt. Me còn giúp có một hàm răng chắc khỏe, cung cấp nguồn năng lượng dồi dào cho cơ thể mà không hề gây béo.

Cách làm mứt me lăn đường



Mứt me ngào đường với cách làm siêu đơn giản và chi tiết

Nguyên liệu cần chuẩn bị mứt me lăn đường

- Me tươi: 1kg (nếu không có me tươi có thể sử dụng me khô để thay thế)
- Đường trắng: 800 gam

- Nước lọc: 500ml
- Vừng trắng: 100 gam
- Gừng tươi

Cách làm mứt tắc xí muối giải khát ngày nắng trời.

Cách làm mứt me ngào đường

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu

- Gừng cạo hết vỏ rồi đem rửa sạch, băm nhuyễn.
- Sau khi mua me về, bạn đem me đi rửa sạch lớp vỏ bên ngoài.
- Đặt một nồi nước lên bếp rồi cho me vào để luộc (nên đổ nước sâm sấp, vừa đủ để ngập me).
- Trong thời gian luộc me, bạn có thể tranh thủ bắc chảo lên bếp và bắt đầu rang vừng trắng. Bạn đảo đều và viên lọc cho đến khi hạt vừng mẩy lên, dần chuyển sang màu vàng và thấy có mùi thơm là được. Lúc này bạn tắt bếp và đổ vừng ra một chiếc bát nhỏ.
- Sau khi rang vừng xong thì lúc này me cũng đã sôi, bạn nhanh chóng tắt bếp rồi đổ hết nước đi, đổ me ra rổ cho nguội và ráo nước.
- Tiếp theo, bạn tiến hành bóc vỏ me. Me sau khi được luộc và để nguội thì rất dễ để bóc vỏ. Bạn bỏ hết phần vỏ bên ngoài, chỉ lấy phần thịt me.
- Nếu các bạn dùng me khô thì chuyển luôn đến bước sau.

Bước 2: Làm mứt me

- Cho toàn bộ phần thịt phần thịt me vào một chiếc chảo, thêm 500ml nước lọc vào rồi đun sôi. Trong lúc đun, bạn dùng đũa khuấy đều cho phần thịt me hòa tan vào với nước.
- Đổ 800gam đường cát trắng đã được chuẩn bị từ đầu vào chảo me để nấu chung. Thỉnh thoảng đảo đều để cho đường tan hết và tránh tình trạng me và đường bị cháy.
- Lúc ban đầu bạn nên đun với lửa to cho hơi nước dễ bốc hơi, đến khi hỗn hợp me đường hơi keo lại thì bạn hạ lửa xuống mức thấp nhất, nhanh tay cho gừng băm vào cùng.
- Sau đó đến rắc vừng đã rang đều lên trên bề mặt mút me, liên tục đảo đều tay thêm khoảng 5 phút nữa thì tắt bếp, để nguội tự nhiên. Khi me vẫn còn hơi ấm thì bạn vo viên nhỏ hoặc cũng có thể dùng dao để cắt thành từng viên nhỏ.
- Nếu nhà bạn có trẻ nhỏ thì có thể vừa để viên nhỏ để trong lọ thủy tinh, vừa gói lại thành kẹo cho các bé. Nếu có thể bọc thêm bên ngoài một lớp đường mỏng nữa thì sẽ tuyệt vời hơn nữa nhé!

Tổng hợp **cách làm mút me** được dân mạng săn đón.



Bắt tay vào làm cho cả nhà cùng thưởng thức nào!

Cách làm mứt me nguyên quả



Mứt me nguyên trái ăn ngon đáo để

Nguyên liệu để làm mứt me nguyên quả

- Me chua: 1kg
- Đường cát trắng: 800gam

- Muối hạt: 1 thìa cafe

Cách làm mứt me lăn đường nguyên quả



Bắt tay ngay vào làm mứt me lăn đường nguyên quả nào!

Bước 1: Lột vỏ me

- Me đem rửa qua với nước để loại bỏ được hết lớp bụi bẩn cũng như lớp phấn ở bên ngoài, sau đó ngâm me trong một chậu nước nóng khoảng 80% cho me mềm ra, khi tách vỏ sẽ nhanh chóng và dễ dàng hơn, đỡ vất vả.
- Ngâm me trong khoảng 1 tiếng là có thể dễ dàng tách vỏ ra khỏi phần thịt me.
- Để tách vỏ me, bạn sử dụng một con dao nhọn, cạo hết lớp vỏ cứng bên ngoài, nhưng vẫn giữ lại phần cuống me. rồi lấy một con dao nhọn cạo hết lớp vỏ bên ngoài ra giữ lại phần cuống.

Cách làm mứt vỏ bưởi thơm dịu mà tốt sức khoẻ.

Bước 2: Ngâm me

- Sau khi tách vỏ hết số me đã chuẩn bị thì bạn tiến hành ngâm me vào trong nước muối đặc trong thời gian khoảng 3 ngày. Mục đích của việc ngâm me trong nước muối đặc này là để giúp me giảm đi vị chua gắt, khi làm thành mứt sẽ dễ ăn hơn.
- Me khi được ngâm đủ 3 ngày, bạn lấy me ra ngoài, dùng một con dao có phần mũi nhọn rạch lấy một đường dài từ cuống me xuống và bắt đầu cạy bỏ hột me ra ngoài thật nhẹ nhàng để giữ nguyên được hình dáng ban đầu của quả me.
- Công đoạn tiếp theo là lại tiếp tục ngâm me trong nước lạnh 1 ngày. Một lưu ý nhỏ là các bạn nên thường xuyên thay nước ngâm me vì me đã ngấm mặn khi được ngâm trong nước muối đặc trước đó nên đến khi ngâm trong nước lạnh, me sẽ bị bã ra, làm cho nước bị vẩn đục.

Bước 3: Làm mứt me nguyên quả

- Xong bước sơ chế me, để làm được mứt me nguyên quả, bạn cần phải cho đường vào nồi đun cùng với nước lạnh theo tỷ lệ cứ 1kg me sẽ tương ứng với 800 gam đường. Nếu

bạn thích ăn ngọt hoặc chua thì cũng có thể tăng giảm lượng đường cho phù hợp với sở thích.

- Khuấy hỗn hợp nước đường đều tay để đường không bị cháy. Đến khi nước đường gần cạn, keo lại chút thì các bạn cho hết me vào đun chung. Tuy nhiên không nên để đường cạn quá, lượng đường ngập $\frac{2}{3}$ me là đủ.

- Đun thêm khoảng 5 – 10 phút với lửa nhỏ cho nước đường đã ngấm đều vào me, thỉnh thoảng đảo đều cho khỏi bị cháy. Khi nước đường cạn, me bắt đầu se lại thì bạn tắt bếp và bày me ra một chiếc vỉ để phơi nắng.

- Bạn phơi me vào ban ngày còn đến tối thì đem me vào tiếp tục sên cho ngấm và đạt được độ khô vừa ý. Lặp đi lặp lại bước này để thành quả đạt được đúng như sở thích, hợp khẩu vị của bạn.



Mút me nguyên quả hết ngay trong vòng 1 nốt nhạc

Cách làm mút me vị chanh muối

Nguyên liệu mút me vị chanh muối

- Me tươi: 500g
- Đường trắng: 400g
- Chanh muối: 2 quả
- Ớt bột xay nhuyễn
- Bột năng

Cách thực hiện món mứt me vị chanh muối

Bước 1: Sơ chế me tươi

- Với cách làm mứt me vị chanh muối này, bước sơ chế cũng giống như cách làm mứt me ngào đường nguyên quả.

- Me tươi mua về rửa sạch để loại bỏ hết các bụi bẩn cũng như lớp phấn ở bên ngoài, rồi ngâm me trong nước nóng khoảng 1 tiếng cho me mềm ra thì bạn lấy dao nhọn cạo sạch phần vỏ bên ngoài.

Mứt chùm ruột ngon tê tái cõi lòng.

Bước 2: Đun me để làm mứt

- Cho 500 gam đường cát trắng vào chảo, đun sôi cùng với 500ml nước lọc, khuấy đều cho đường tan hết.

- Khi đường dần chuyển sang màu cánh tán thì bạn nhanh tay cho me, ớt bột đã chuẩn bị vào cùng rồi đảo đều để tránh cho đường và me vị cháy, tránh làm ảnh hưởng đến chất lượng và mùi vị của mứt.

Đun khoảng 7 phút hoặc đến khi thấy hỗn hợp me đường sệt lại thì tắt bếp.

- Với chanh muối thì bạn bóp cho nhuyễn, thêm chút bột năng vào rồi khuấy đều. Bật lại bếp rồi đổ hỗn hợp chanh muối bột năng vào chảo me, sên thêm 5 phút nữa thì tắt bếp. Lúc này, các bạn sẽ được một hỗn hợp me chanh muối đặc và khô.

- Trong lúc đợi mút nguội thì bạn đi chuẩn bị một bát đường trộn với bột ớt xay nhuyễn theo tỷ lệ 2:1 để lăn me.

- Khi me vẫn còn hơi ấm, Bạn lấy me ra rồi vo thành từng viên tròn, sau đó lăn qua bát đường ớt đến khi hết me.

- Bảo quản me trong lọ thủy tinh đậy kín nắp và để vào trong tủ lạnh, tránh tiếp xúc lâu với không khí và gió là có thể để được khá lâu.

Vậy là YummyDay đã chia sẻ với bạn **3 cách làm mút me lăn đường** có thể làm ngay tại nhà để đón một mùa Tết ấm áp và trọn vẹn hơn. Hãy nhanh chóng bắt tay vào làm và khoe ngay thành phẩm của bạn với chúng mình nhé!

Yummyday.vn

Social của YummyDay:

<https://www.charitychoice.co.uk/fundraiser/yummyday>
<https://www.myminifactory.com/users/yummydayvn>
<https://mmo4me.com/members/yummyday.170672/#about>
<https://vi.gravatar.com/yummydayvn>
<https://www.kaggle.com/yummyday>
<https://www.ranker.com/writer/yummyday>
<https://visual.ly/users/yummydayvn/portfolio>
<https://www.instructables.com/member/yummydayvn/>
<https://keeprecipes.com/yummyday>
<https://studiumfc.umontreal.ca/blog/index.php?userid=250865>
<https://yummydayvn.blogspot.com/>
<https://yummyday.doodlekit.com/>
<https://www.myballard.com/forums/users/yummyday/>
<https://www.misterpoll.com/users/632867>
<https://www.knows.nl/index.php?url=yummyday.vn>
<https://onerpm.com/yummyday>
<https://pixelation.org/index.php?action=profile;u=211190>
<https://site.spinnup.com/yummyday>
<https://nexodyne.com/member.php?u=114512>

<https://www.play.fm/yummyday>
<https://yummyday.weebly.com>