

## HƯỚNG DẪN CÁCH LÀM MỨT VỎ BƯỞI DÈO KHÔNG BỊ THE ĐẰNG

Mỗi dịp Tết Nguyên Đán thì mứt là một thức quà không thể thiếu trong mỗi gia đình Việt. Mỗi loại mứt sẽ có những hương vị cũng như màu sắc riêng. Và hôm nay, YummyDay sẽ chia sẻ **cách làm mứt vỏ bưởi dẻo** vô cùng đơn giản mà không hề bị đắng.



Mứt vỏ bưởi dẻo thơm ngon tốt sức khoẻ

# Nguyên liệu cần chuẩn bị làm mứt vỏ bưởi dẻo

- Vỏ bưởi: 150 gram
- Muối: 20 gram

- Đường cát trắng: 120 gram

# Cách làm mứt bưởi dẻo



Làm ngay mút vỏ bưởi dẻo tận dụng hết tất cả những gì có!

Với món mút vỏ bưởi dẻo này, nguyên liệu cần có vô cùng đơn giản, dễ kiếm. Và cách làm mút vỏ bưởi dẻo thì cũng đơn giản không kém, chỉ cần một chút kiên nhẫn là bạn đã có một món ăn cực kỳ ngon rồi.

Tổng hợp [cách làm mút vỏ bưởi](#) ngon bá cháy.

## Bước 1: Sơ chế vỏ bưởi

- Để có được mút vỏ bưởi ngon, các bạn nên chọn những quả bưởi còn tươi, có màu vàng thì mút thành phẩm sẽ có màu đẹp hơn và cũng dễ sơ chế hơn. Còn với bưởi xanh thì bạn sẽ mất nhiều công cho việc sơ chế để làm hết vị đắng bởi vỏ bưởi xanh sẽ dày và nhiều tinh dầu hơn.

- Dùng dao để gọt vỏ bưởi dày khoảng 2 - 3mm, chỉ lấy một lớp mỏng cùi trắng bên trong. Sau đó thái vỏ bưởi thành từng sợi dài vừa phải, khoảng 6 - 8 cm. Lưu ý không nên thái quá to sẽ mất thời gian khử đắng cho vỏ bưởi hoặc quá nhỏ thì khi sên mút sẽ bị mềm, nát.



Thái vỏ bưởi

- Sau khi thái hết 150 gram vỏ bưởi, bạn cho muối vào rồi bóp vỏ bưởi cùng muối trong khoảng 5 phút đến khi vỏ bưởi mềm dẻo và ra bớt phần nước the đắng thì đem đi rửa sạch với nước lạnh nhiều lần.
- Một công đoạn vô cùng quan trọng để mút vỏ bưởi dẻo của bạn được thơm ngon, không bị đắng là luộc vỏ bưởi. Các bạn cần đun sôi một nồi nước sau đó cho vỏ bưởi vào (phần nước ngập vỏ bưởi). Tiếp tục đun sôi vỏ bưởi trong 5 phút rồi đổ ra rổ, vừa xả dưới vòi nước lạnh vừa dùng tay để bóp cho vỏ bưởi ra bớt phần nước the đắng.
- Lặp lại bước này liên tục từ 4 - 5 lần hoặc cho đến khi các bạn ăn thử một miếng vỏ bưởi thì không thấy bị đắng gắt, chỉ hơi the the nhẹ là được.

- Bạn đừng lo vì vị the đắng này sẽ giảm đi trong quá trình các bạn sên mứt. Nếu các bạn khử hết vị the đắng của vỏ bưởi thì mứt thành phẩm sẽ không có được mùi thơm cũng như hương vị đặc trưng của vỏ bưởi.

**Cách làm mứt me lăn đường** ngọt ngọt chua chua thấm vị từng viên.

## Bước 2: Ướp vỏ bưởi

- Vỏ bưởi sau khi sơ chế xong, để ráo thì các bạn tiến hành đem đi ướp vỏ bưởi với đường cát trắng theo tỷ lệ 10:8 (10 phần vỏ bưởi sẽ ướp với 8 phần đường).

- Với 150 gram vỏ bưởi các bạn sẽ ướp với 120 gram đường trong khoảng thời gian 1 - 2 tiếng hoặc đến khi đường tan hết.

## Bước 3: Sên mứt vỏ bưởi dẻo

- Khi đường tan hết thì bạn bắc một chiếc chảo lớn lên bếp, cho toàn bộ số vỏ bưởi đã ướp với đường vào đun với lửa to. Ban đầu sẽ đun với lửa to vì lượng nước khá nhiều, lửa to sẽ làm nước nhanh bốc hơi hơn. Thỉnh thoảng bạn sẽ đảo đều lên cho vỏ bưởi được ngấm đều hơn.

- Đến khi nước đường gần cạn hết và có những bong bóng to nổi lên thì bạn nhanh tay hạ lửa xuống mức thấp nhất, đồng thời đảo đều mứt bưởi và liên tục cho đường không bị cháy.

- Sên liên tục cho đến khi thấy vỏ bưởi trong lại và bắt đầu có đường kết tinh trắng bao phủ lên ngoài. Lúc này bạn có thể tắt bếp nếu muốn ăn mứt có độ dẻo, mọng. Còn nếu thích ăn mứt khô hơn thì có thể sên tiếp khoảng 5 phút nữa.

- Có một tip nữa là các bạn có thể thêm chút nước chanh vào mút trong khi sên để mút có chút vị chua, như vậy sẽ dễ ăn hơn và không bị ngán.
- Sau khi tắt bếp, bạn cho mút ra một chiếc mâm hoặc khay rồi để nguội, bảo quản trong túi nilong buộc kín hoặc lọ thủy tinh có nắp đậy.



Thành phẩm mút vỏ bưởi dẻo

## Công dụng của mút vỏ bưởi

- Trong vỏ bưởi có chứa rất nhiều tinh dầu giúp cho việc kích thích sự sản xuất collagen, thay thế các tế bào da bị hỏng. Chính vì vậy mà tinh dầu bưởi được nhiều người tin dùng và sử dụng để dưỡng da, giúp da săn chắc, khỏe mạnh hơn và đẩy lùi nguy cơ bị lão hóa da.

- Không những thế, tinh dầu trong vỏ bưởi còn có tác dụng giảm rụng tóc, kích thích mọc tóc, giúp tóc suôn mượt, chắc khỏe và mọc dày hơn.

Tổng hợp **cách làm mứt tắc** cho ngày Tết thanh mát.

- Tinh dầu bưởi cũng có thể kháng khuẩn và làm se khít các lỗ chân lông trên da, hạn chế các chất gây hại và bụi bẩn nên có thể giảm được dầu nhờn, hạn chế bị nổi mụn hoặc các vấn đề do viêm da gây nên.



Mứt vỏ bưởi có rất nhiều công dụng

- Ngoài việc chứa rất nhiều tinh dầu thì vỏ bưởi cũng chứa rất nhiều vitamin A, C, pectin, hesperidin, ...giúp cải thiện tình trạng ăn không tiêu, buồn nôn, ...

- Đặc biệt, các hoạt chất ở trong vỏ bưởi sẽ khiến cho lượng mỡ có trong cơ thể bị đốt cháy hiệu quả và nhanh chóng. Việc áp dụng đúng cách làm mứt vỏ bưởi dẻo sẽ giúp giảm cholesterol trong máu, lượng mỡ tích tụ sẽ ít hơn, ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh béo phì.



Cách làm mứt chùm ruột xao xuyên cả cõi lòng.

Hy vọng với **cách làm mứt vỏ bưởi dẻo** mà YummyDay vừa chia sẻ sẽ giúp các bạn có được một món ăn trong bàn trà ngày Tết vừa mới lạ nhưng cũng mang đậm nét truyền thống. Chúc các bạn thành công!

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>