

Sake là quả gì? Bột mì Cách làm các món ngon từ quả Sake

Author : minhhanh

Categories : [Ẩm thực](#)

Sake là quả gì? Công dụng của quả Sake như nào? Quả Sake có ở nước nào? Hãy cùng tham khảo bài viết này để hiểu rõ hơn về quả Sake và cách làm các món ngon từ quả Sake mà bạn chưa biết nhé!

Sake là quả gì?

Sake là quả gì? Có ăn được không và phổ biến ở đâu? Cùng tìm hiểu nhé!

Sake (phiên âm tiếng việt Sakê) – một loại quả khá phổ biến ở vùng sông nước miền Nam nhưng hầu như miền Bắc thì đều không biết đến loại quả này. Và thường khi nói đến Sake, người ta thường nhầm nó với tên một loại rượu nổi tiếng của Nhật Bản.

Nhưng thực chất Sake là một loại quả có nguồn gốc từ Malaysia và một số đảo ở khu vực Thái Bình Dương.

Ở một số khu vực nhiệt đới, cây Sake được trồng giống như 1 loại cây lương thực chủ yếu của người dân vì quả Sake chứa lượng bột đường cao. Quả Sake có mùi vị giống bánh mì nên người ta còn gọi nó với một tên gọi khác là cây bánh mì.

Nhìn hình dáng bên ngoài thì quả Sake giống như mít với nhiều gai non nhưng phần thịt bên trong lại rất đặc và không hề có hạt. Cây Sake cao trung bình khoảng từ 15 – 20m. Ngoài việc lấy quả Sake để ăn thì cây Sake còn được trồng làm cảnh, lấy bóng mát...

Cách các món ăn làm từ quả Sake

Hãy cùng học các món ăn ngon được làm từ quả sake dưới đây mà chúng tôi chia sẻ nhé!

Nấu canh bằng quả Sake

Sake có thể nấu với cùng rất nhiều nguyên liệu khác như sườn, thịt, tôm... để làm canh trong các bữa ăn thường ngày thay thế cho các loại củ như khoai tây, cà rốt,... Chắc chắn món canh này sẽ khiến cho bữa cơm gia đình của bạn thêm phần phong phú và bổ dưỡng.

Sau khi gọt bỏ phần vỏ và lõi thì bạn cắt miếng Sake thành những miếng nhỏ vừa ăn. Tiếp theo, chỉ cần cho Sake vào đun cùng thịt, xương, hoặc tôm đã được ninh ngọt nước. Cuối cùng, hãy cho Sake chín, nêm nếm cho vừa khẩu vị và rắc lên trên một chút hành hoa để món canh của chúng ta thêm phần thơm ngon nhé!

Quả Sake chiên giòn

Giống như những loại khoai tây, khoai lang, bạn cũng có thể chiên giòn Sake để khiến nó trở thành một món ăn vặt cực hấp dẫn.

Hãy cắt Sake thành từng miếng hoặc lát mỏng tùy thích rồi ngâm với nước muối để miếng Sake không bị thâm.

Nhúng những miếng Sake đã được sơ chế vào hỗn hợp bột chiên giòn, trứng rồi cho vào chảo dầu đến khi chín vàng là được. Có một lưu ý nhỏ nhỏ là bạn không nên chiên Sake quá lâu, nó sẽ khiến cho miếng Sake bị dai và cũng làm mất chất dinh dưỡng có trong Sake nữa.

Bạn cũng có thể bọc thịt lợn hoặc tôm xay nhuyễn bên ngoài miếng Sake rồi chiên vàng, chắc chắn món ăn độc đáo này sẽ không làm bạn thất vọng đâu.

Nấu chè từ quả Sake

Bên cạnh việc trở thành những món ăn chính trong bữa ăn thì bạn cũng có thể nấu những món tráng miệng đặc sắc từ quả Sake. Chè Sake là một ý kiến không tồi.

Bạn có thể cho quả Sake vào nấu chè cùng các loại đỗ, hạt sen hoặc khoai lang, khoai môn... tùy sở thích. Hãy cho nước cốt dừa để món chè Sake của bạn thêm phần thơm và ngọt dịu của dừa. Đây chắc chắn sẽ là một món ăn giải nhiệt hữu hiệu cho mùa hè oi bức.

Các công dụng tuyệt vời của Sake

Hãy bỏ túi những công dụng tuyệt vời của quả Sake để áp dụng khi cần, chắc chắn sẽ vô cùng hữu ích cho bạn

- Trong quả Sake có một lượng lớn những chất chống oxy hóa cao nên có tác dụng rất tốt trong việc đẩy lùi những tác nhân gây lão hóa các cơ quan trong cơ thể, ức chế và triệt tiêu sự hình thành và phát triển của các gốc tự do - nguyên nhân gây nên một số bệnh về não như suy giảm trí nhớ, tai biến mạch máu não,...
- Đồng thời, sử dụng quả Sake thường xuyên còn làm tăng sức đề kháng cho cơ thể trước những tác nhân gây hại từ môi trường bên ngoài.
- Bên cạnh đó, với lượng kali lớn thì quả Sake còn hỗ trợ rất nhiều trong việc điều trị các bệnh về tim mạch, điều hòa nhịp tim...
- Hơn nữa, lượng chất xơ dồi dào có trong quả Sake sẽ giúp điều trị các bệnh liên quan đến đường tiêu hóa, cải thiện tình trạng của các bệnh nhân tiểu đường.
- Một thông tin hữu ích khác cho phái đẹp là trong quả Sake có chứa nhiều vitamin C kích thích sự tăng trưởng của các tế bào collagen. Những tế bào collagen này không những có tác dụng làm tăng sự đàn hồi của da, làm lành những vùng da bị tổn thương một cách nhanh chóng mà còn giúp tóc chắc khỏe, óng mượt hơn.

Tài liệu chia sẻ tại <https://trithuchay.com>

Qua bài viết này, hi vọng bạn đã hiểu được Sake là quả gì cùng những cách chế biến và công

Tri thức hay

<https://trithuchay.com>

dụng của loại quả này rồi nhé. Hãy lưu lại ngay và chia sẻ để mọi người cùng tham khảo những điều tuyệt vời từ quả Sake này nhé!

Theo Trithuchay.com