



Món ăn: Soup Tóc Tiên

Thành phần: Tóc tiên, đậu hũ non, trứng gà, cà rốt, thịt, rau ngò, dầu mè, bột năng.

Tóc tiên tại Việt Nam còn có tên gọi khác là tóc của thiên thần, đây là loại rong mái chèo nước ngọt, thường tạo thành từng mảng lớn sống ở những kênh, rạch, sông ngòi có nước đứng hoặc nước chảy chậm. Rong tóc tiên này ở dạng sợi nhỏ như tóc, có màu xanh đen.

Khi bạn mua tóc tiên đã sơ chế, bạn chỉ cần rửa chúng thật sạch dùng làm rau sống hoặc chế biến món ăn. Tóc tiên thường được sử dụng phổ biến để chế biến các món xào, món nước, làm gỏi tôm thịt, giò heo tóc tiên... khi ăn có vị ngọt tự nhiên và có hương thơm dễ chịu.

Món ăn này thường được sử dụng phổ biến ở các buổi lễ tiệc, với hương vị thơm ngon dễ ăn của sự kết hợp giữa hải sản, thịt và tóc tiên rất bổ dưỡng đối với cơ thể.

Cấp dưỡng: Vương Đào Phương Nga