HEALTHYCOOK
PREMIUM PORCELAIN
1970

HEALTHYCOOK PREMIUM PORCELAIN

HELP YOU OBTAIN MORE NUTRIENTS
IMPROVE IMMUNE SYSTEM

333 Hung Loc, Hung Dinh, Thuan An, Binh Duong, Viet Nam
T: (+84) 274 3668 899 | F: (+84) 274 3724 173 | sales@minhlong.com
minhlong.com minhlongcompany

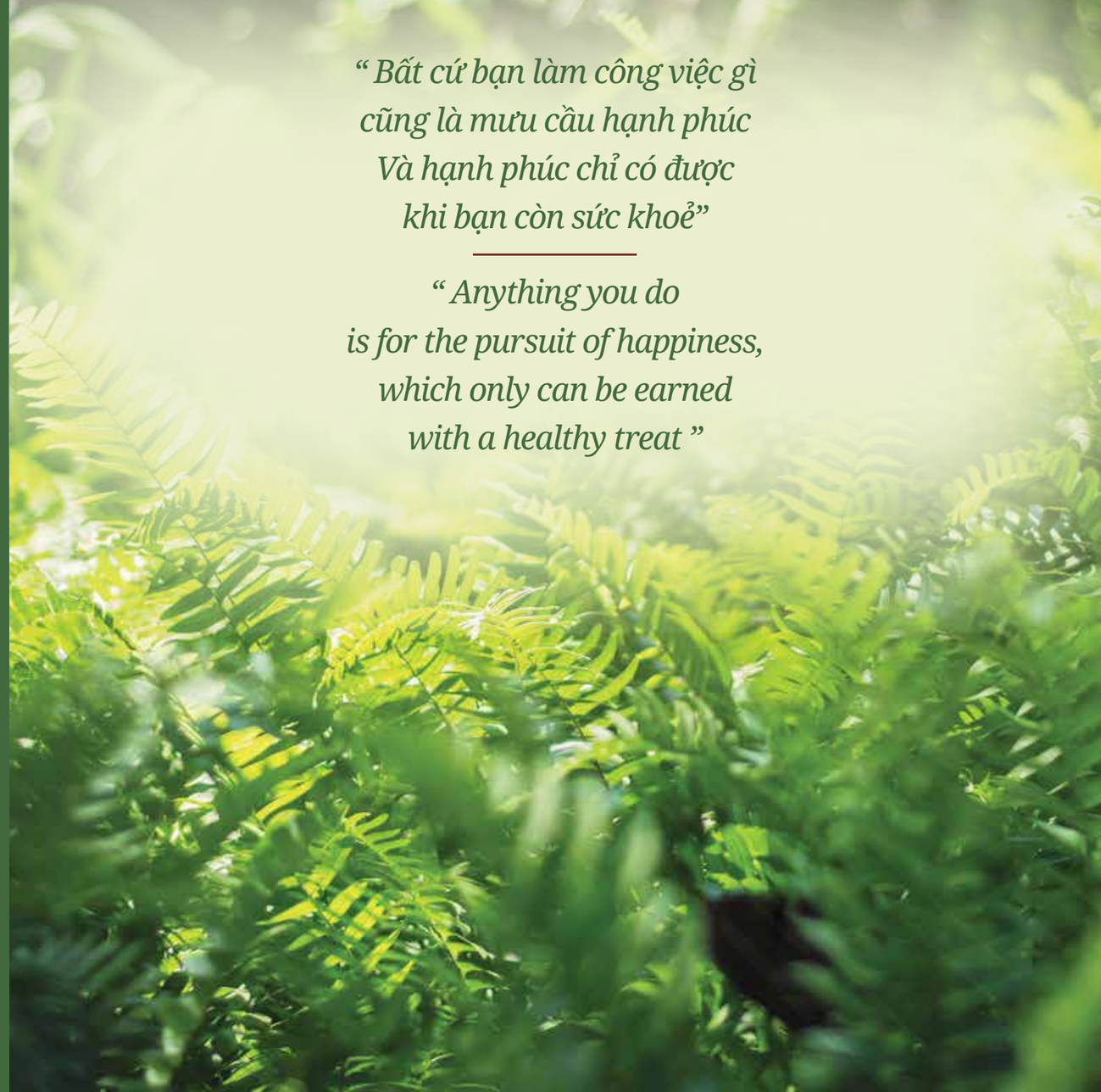
HANDBOOK FOR FAMILIES

HEALTHYCOOK
PREMIUM PORCELAIN
1970

SỨ DƯỠNG SINH

GIÚP BẠN NHẬN NHIỀU DƯỠNG CHẤT HƠN
NÂNG CAO HỆ MIỄN DỊCH

CẨM NANG DÀNH CHO GIA ĐÌNH



“ Bất cứ bạn làm công việc gì
cũng là mưu cầu hạnh phúc
Và hạnh phúc chỉ có được
khi bạn còn sức khoẻ”

“ Anything you do
is for the pursuit of happiness,
which only can be earned
with a healthy treat ”

CÂU CHUYỆN RA ĐỜI CỦA SỨ DƯỠNG SINH

Từ thuở xa xưa, khi con người biết dùng lửa và các dụng cụ để nấu nướng, chiếc nồi đã trở thành vật dụng gắn liền với những bữa ăn, những căn bếp của mỗi gia đình. Nó thể hiện nét đẹp văn hóa ẩm thực, ghi dấu lịch sử, gắn kết các thành viên trong gia đình với nhau và với cộng đồng.

Cũng từ những chiếc nồi ấy, bao món ăn dân dã, đơn sơ của mẹ đã trở thành suối nguồn sáng tạo, theo chân người người đi khắp muôn phương, nuôi lớn những giấc mơ thành hiện thực. Câu chuyện về "cuộc cách mạng nồi đất" của "ông vua gốm sứ" Lý Ngọc Minh là một giấc mơ đã lớn lên như vậy.

Sớm thiếu vắng bóng hình cha, tuổi thơ của ông là những ngày gắn liền với lò gốm và bếp lửa hồng của mẹ. Mỗi ngày theo mẹ vào bếp đã hình thành trong ông niềm quan tâm đặc biệt với nấu nướng và sức khỏe. Trong ký ức của ông Minh, mẹ dù tất bật đến đâu cũng luôn chú trọng từng bữa ăn cho cả gia đình. Mẹ dạy ông biết loại thực phẩm nào tốt, ăn thế nào để trọn vị và khỏe hơn. Cậu bé Lý Ngọc Minh khi ấy không chỉ học được cách nấu nướng, mà còn biết nồi nào nấu tốt, cách canh lửa, giữ lửa làm sao để nấu thức ăn ngon hơn. Những bài học từ lời dạy đầu tiên của mẹ trong căn bếp nhỏ, luôn là điều quý giá với ông.

Những món ăn đơn giản như cá kho, thịt kho được mẹ nấu bằng nồi đất, có hương vị thơm ngon, hấp dẫn lạ thường. Đó cũng là hương vị của món ăn ngon nhất ông từng được thưởng thức. Dẫu vậy, có một điều làm ông băn khoăn, trăn trở là những chiếc nồi đất của mẹ dù nấu rất ngon nhưng lại hay bị nứt, vỡ. Những lần vào bếp phụ mẹ và nấu nướng, ông Minh không nhớ rõ mình đã chứng kiến bao nhiêu chiếc nồi bị vỡ. Điều đó đã hun đúc trong ông giấc mơ về những chiếc nồi vừa nấu ăn ngon, vừa đảm bảo an toàn và bền chắc.

Cũng từ đó, giấc mơ của ông Minh được nuôi dưỡng, lớn lên mỗi ngày cho đến khi dòng nồi sứ dưỡng sinh ra đời. Nồi sứ dưỡng sinh là đứa con tinh thần đặc biệt, được người nghệ nhân lớn Lý Ngọc Minh ấp ủ, dành trọn cả tâm – trí – lực và 14 năm để chế tác thành hình.

Ròng rã 14 năm, ông Minh đi tìm câu trả lời cho một dòng sản phẩm khác biệt. Đó phải là những chiếc nồi nấu ăn thật ngon như nồi đất của mẹ, nhưng không được hút nước, rạn men hay bung men. So với các chất liệu khác, nồi bằng gốm nấu ăn tốt, nhưng lâu dài lại hút nước, dẫn đến rạn men, sinh nấm mốc không tốt cho sức khỏe, bung men, thậm chí nổ men. Chính điều đó khiến ông trăn trở, quyết tâm thực hiện cho được chiếc nồi bằng sứ để khắc phục những yếu điểm trên. Nhưng mâu thuẫn lớn là sứ không chịu được sốc nhiệt, vì không có độ trống bên trong. Ước mơ về dòng sản phẩm khác biệt của ông trở thành những bài toán đầy thách thức.

Người thợ gốm sứ Lý Ngọc Minh đã đi khắp nơi trên thế giới, tìm hiểu công nghệ làm gốm từ những nước phát triển, nghiên cứu sách báo và học hỏi kinh nghiệm làm sứ dưỡng sinh từ các gia tộc nhiều đời làm gốm. Mỗi vùng đặt chân đến, ông đều tự tay sờ nắn, săm soi đất để tìm ra loại đất quý. Vì với ông, chỉ khi tìm được tinh hoa của đất mẹ thiên nhiên, mới có thể làm ra loại đồ sứ thượng hạng, nấu ăn ngon – lành. Ông và cộng sự cũng đã làm hàng nghìn thử nghiệm khác nhau để theo đuổi một loại chất liệu gồm hỗn hợp đất đá nguyên liệu khác nhau và loại men phức hợp để có được những đặc tính hữu dụng như mong muốn và an toàn.

Sau 14 năm, ông không thể nhớ hết bao nhiêu đêm ngày trăn trở, một dòng nồi sứ hoạt động theo cơ chế khác biệt bằng tia hồng ngoại, tốt cho sức khỏe đã ra đời. Nồi sứ dưỡng sinh không chỉ hiện thực hóa giấc mơ từ bé của ông Minh, đó còn là tâm huyết đúc kết sau nhiều năm ông tự áp dụng lối sống lành mạnh, ăn uống dưỡng sinh cho chính bản thân mình. Bởi với ông, "thức ăn là thuốc", khi ta không thể khống chế được các biến động bên ngoài như thời tiết, môi trường... đến cơ thể, nhưng hoàn toàn có thể kiểm soát được những gì dung nạp bằng cách chọn thực phẩm sạch, chọn cách chế biến tốt và chọn chất liệu nấu nướng an toàn, tốt cho sức khỏe.

"Bởi khi có sức khỏe, con người có hàng ngàn những mơ ước khác nhau. Nhưng khi không có sức khỏe, con người chỉ có một mơ ước duy nhất là sức khỏe, khi làm bộ nồi này, tôi có một tâm niệm, nếu tất cả người dân đều nhận được nhiều dưỡng chất hơn trong mỗi món ăn, được nâng cao hệ miễn dịch để khỏe mạnh, cả đất nước sẽ đỡ tốn hàng trăm ngàn tỷ đồng cho viện phí, thuốc men. Và có khỏe thì con người mới có sự sáng suốt, trí tuệ để lao động, sáng tạo giúp đất nước phát triển. Trong lĩnh vực của mình, tôi mong muốn người tiêu dùng phát huy lối sống sạch, sống khỏe bắt đầu từ việc xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh tại nhà bằng những bộ nồi có tính năng dưỡng sinh, có nguồn gốc rõ ràng, chất lượng được kiểm định và đạt chuẩn. Đó là ý nghĩa của từ dưỡng sinh mà tôi muốn nói đến". Nhà sáng lập thương hiệu Minh Long dẫn lời của người xưa, chậm rãi trải lòng.

STORY OF MACROBIOTIC PORCELAIN WAS CREATED

Long time ago, when human first knew how to use fire and cooking utensils, the pot has become an item associated with family meals and kitchens. It demonstrates the beauty of culinary culture, historical record and connection among family members and their community.

Also, with those pots, delicious yet simple dishes prepared by mothers have become a source of creativity, lingering people's mind around the world to encourage them to make dreams come true. The story of the "clay pot revolution" of the King of Ceramics Ly Ngoc Minh is one of them.

Since his father passed away when he was little, his childhood was mostly about playing around his mother's ceramic stove and its flickering fire. Following his mother to the kitchen every day grew in him a special interest in cooking and healthy eating habits. In Minh's memory, no matter how busy, she always paid attention to each meal. His mother taught him what kind of food is good, how to eat healthily and enjoy the dish. The young Ly Ngoc Minh then not only learned how to cook, but also knew which pot was good for cooking, how to keep the fire burning and adjust it to cook better food. Lessons learned in the kitchen were always valuable to him.

Simple dishes such as braised fish or braised pork cooked by the mother in the clay pot, always had an incredibly delicious taste. It was the best food he had ever enjoyed. However, one thing that made him wonder was that his mother's pot was continuously cracked or broken. When he went to the kitchen to cook and help her and recalled how many pots were broken, it has kindled in him a dream of making pots that are both great and durable for cooking.

Minh's dream was nurtured and growing big every day until the day he invented porcelain pot. Macrobiotic porcelain pot is a special brainchild designed by the great craftsman Ly Ngoc Minh devoting his whole mind and soul in a span of 14 years.

After 14 years, Mr. Minh sought an answer for an outstanding product line, which great food could be cooked to be delicious like in the mother's clay pot, but never drains, cracks or glazes. Compared with other materials, ceramic pots cook better, but in the long run, they absorb more water, resulting in cracked enamel, creating unhealthy molds, chipping or even blistering. These weaknesses made him worried yet determined to create a porcelain product to defy them. However, the biggest challenge is that porcelain does not withstand thermal shock because of its dense texture. His dream now faced its difficulty.

Artist Ly Ngoc Minh has traveled all over the world, learned the technology of pottery making in developed countries, researched books and newspapers and learned from experience of many families with pottery making traditions. After arriving at the place, he touched and researched the materials by himself. For him, only when finding the quintessence of the natural materials was it possible to make high-class porcelain pots to cook excellent dishes. He and his colleagues have also conducted thousands of different tests to pursue a mixture consisting of different materials and complex formula of enamel to achieve useful and desirable properties for final products.

After 14 years, he could not remember how many nights tossing and turning to draft a design for a porcelain pot operating under a different mechanism that uses infrared too cook food. The invention of porcelain pots not only realized Minh's childhood dream, it was also a dedication after many years of living a healthy lifestyle and eating healthy himself. In his opinion, "food is medicine", we cannot control how external elements such as weather, environment, etc. from affecting our body, but can completely control what is tolerated by choosing clean foods, safe cooking methods and healthy cookware materials.

"When our health is great, we pursue thousands of dreams. Without good health, we only have one dream, which is health. While design this collection of pots, I told myself that the more nutrients each and every Vietnamese can consume from their daily meals to boost their immune system, the less this country will pay for public healthcare and medicines. Only when we are free from illnesses can we achieve a clear mind and intelligence to work and stay creative to help this country. I would like to raise the awareness in every customer to have active and healthy lifestyle, starting from choosing quality-tested macrobiotic porcelain cookware with verified origin to build their healthy eating habits. That is also the meaning of "macrobiotic" I refer to," said the founder of the brand Minh Long.

SỨ DƯỠNG SINH LÀ GÌ?

Sứ dưỡng sinh là dòng sản phẩm chứa đựng tâm huyết nhiều năm của nhà sáng lập Minh Long, gắn với thông điệp vì sức khỏe cộng đồng, góp phần thay đổi thói quen nấu nướng tốt cho sức khỏe của người sử dụng.

Sứ dưỡng sinh được làm từ những nguyên liệu tinh tuyển từ đất hiếm thiên nhiên, lành tính, không chứa các chất độc hại thường gặp như chì, cadmium... làm giảm nguy cơ tích tụ độc tố gây ung thư. Đặc biệt, sản phẩm được tăng cường **bức xạ hồng ngoại** nên thực phẩm có thể được chế biến theo nhiều cách thức mới (nhất là luộc/hấp không cần nước, chiên ở nhiệt độ thấp...) mà vẫn chín nhanh, chín đều, chín sâu. Thức ăn sau khi chế biến có màu sắc đẹp, giữ được nhiều dưỡng chất, có hương vị thơm ngon, thuần khiết (do cơ chế nấu chín bằng **tia hồng ngoại**, không phải chín bằng truyền dẫn nhiệt như sản phẩm khác).

Tên gọi sứ dưỡng sinh ra đời từ ý nghĩa và những tính năng đặc biệt mà sản phẩm mang đến cho sức khỏe người tiêu dùng. Dưỡng sinh có ý nghĩa là "nuôi dưỡng sự sống" (dưỡng là nuôi dưỡng, sinh là sự sống).

WHAT IS MACROBIOTIC PORCELAIN?

Healthy porcelain (Macrobiotic porcelain) is one of the most inspiring and exuberant product lines from Minh Long's founder, which is associated with the benefits of public' health in order to change the cooking habit of consumers.

Healthy porcelain is made from painstakingly selected rare, natural earth that does not contain toxic substances such as lead, cadmium, etc., and help minimize the risk of accumulating cancerous toxins while cooking. Notably, the product is enhanced with infrared radiation so food can be cooked in a different mechanism, e.g. waterless boiling, steaming or frying at low temperature, with shorter cooking time and thorough doneness. The cooked food has beautiful colors, retains many nutrients, has a delicious, pure flavor. Processed food would have glowing colors and delectable flavors, as well as most of the pure nutrients are kept since they are cooked by infrared, not heat conduction.

Macrobiotic porcelain is named after its special features meaning "brings health to consumers". "Macrobiotic" itself means having a "nourishing life".

ĐẶC TÍNH CỦA SỨ DƯỠNG SINH

NGUYÊN LIỆU QUÝ HIẾM (loại đất đá tinh tuyển hảo hạng)

RARE PRECIOUS MATERIALS (refined premium-grade earth-element)

Thân sứ dưỡng sinh được chế tác bằng công thức phối liệu đất, đá tinh tuyển, cùng cao lanh, tràng thạch, thạch anh và khoáng hiếm thiên nhiên, kết hợp công nghệ xử lí nguyên liệu đặc biệt.

The healthy porcelain is crafted by the formula of clays, refined earth-element, kaolin, felspar, quartz, and rare mineral combined with unique refinement techniques.

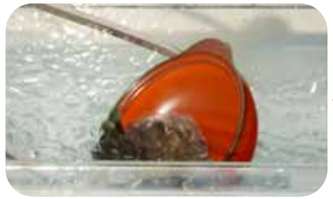
FEATURES OF HEALTHY PORCELAIN

ĐỘ SỐC NHIỆT CAO / DURABILITY FROM THERMAL SHOCK

Thân sứ dưỡng sinh chịu được độ sốc nhiệt toàn phần cao đến 800°C (tại điều kiện phòng thí nghiệm), nên bền chắc, không rạn men, bung men, khó bể vỡ.

The healthy porcelain can withstand up to 800°C thermal shock at laboratory conditions so that Healthy porcelain products can archive high durability without cracking/ sloughing enamel.

Nhiệt độ lò đạt trên 800°C
Furnace temperature reaches above 800°C



Nhúng sản phẩm vào nước đá dưới 5°C
Bathe the product into ice water at 5°C

Sản phẩm còn nguyên sau khi thử nghiệm
The product is intact after the thermal shock test

TĂNG CƯỜNG TIA HỒNG NGOẠI

AMPLIFYING INFRARED

Men sứ dưỡng sinh phát ra tia hồng ngoại có bức xạ mạnh, giúp thực phẩm chín nhanh, chín đều và chín sâu.

The enamel of Healthy porcelain emits strong infrared radiation, which brings food to cooked quickly, and evenly both inside and outside.

NÂNG CAO HỆ MIỄN DỊCH

ENHANCING THE IMMUNE SYSTEM

Sứ dưỡng sinh giúp nấu chín thức ăn bằng tia hồng ngoại, nên cấu trúc thực phẩm không bị phá vỡ, giữ lại được nhiều dưỡng chất (nhất là các chất khoáng và vitamin có lợi cho sức khỏe), thức ăn có màu sắc đẹp, giữ được hương vị thơm ngon, tốt cho hệ tiêu hóa, giúp người dùng nhận được nhiều dưỡng chất hơn, nâng cao hệ miễn dịch.

Healthy porcelain products cook food by the means of infared so that both structures and nutrients (especially minerals and vitamins) of the ingredients are kept. The food is not only more colorful and flavorful but also beneficial for our digestive systems. Therefore, consumers could absorb more nutrients and improve the immune system.

SỰ KHÁC BIỆT CỦA SỨ DƯỠNG SINH

Rau, củ, quả... sau khi luộc có màu sắc đẹp, giữ lại 70 – 80% dưỡng chất, có mùi thơm và vị ngọt đặc trưng.

After boiling, vegetables have beautiful colors and delicious tastes, retaining 70 - 80% of nutrients.

Rau, củ, quả... sau khi luộc bị biến đổi màu sắc, hương thơm, vị ngọt, thường chỉ còn lại 30 – 40% dưỡng chất.

After boiling, vegetables change colors and tastes, usually retaining only 30 - 40% of nutrients.

DIFFERENCE OF MACROBIOTIC PORCELAIN

Thịt gà chín đều, chín sâu từ bên trong, có mùi thơm lừng, thịt dai mềm và có vị ngọt tự nhiên.

The chicken is deeply cooked from the inside, has delicious taste, tender and natural sweet meat.

Thịt gà chín không đều, thường bị nín máu bên trong, dễ bị tanh nếu luộc không đúng cách.

Chicken cooked unevenly, often hold the blood inside, easy has fishy odor if cooked improperly.

SỰ KHÁC BIỆT CỦA SỨ DƯỠNG SINH

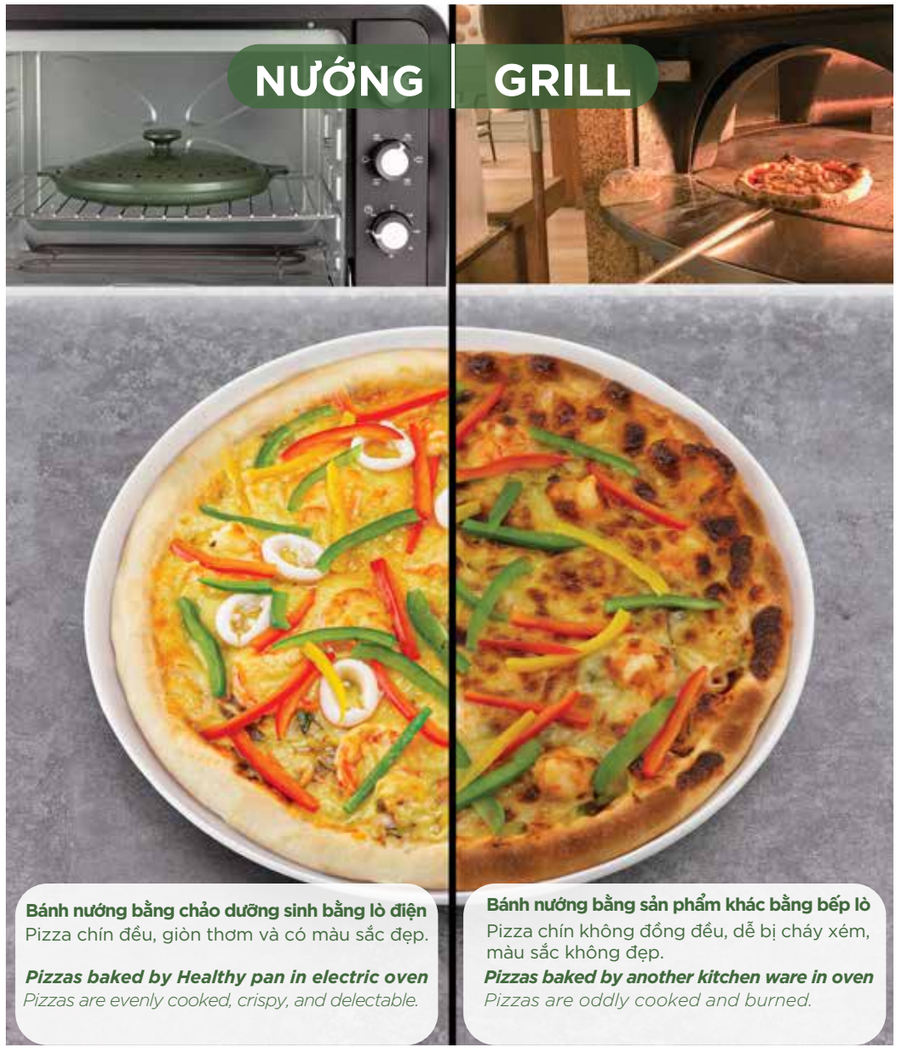
Chả giò được chiên ở nhiệt độ thấp (dưới 135°C) không sinh ra chất độc hại, chín sâu từ bên trong, vàng đều, giòn và thơm ngon đậm đà. Giảm nguy cơ ung thư.

Spring rolls fried at low temperatures (below 135°C) don't produce toxic substances, deeply cooked from the inside, evenly colored, crispy and deliciously rich.

Chả giò thường được chiên ở nhiệt độ cao (trên 150°C) sinh ra chất độc hại, chín không đều, cháy xém hai đầu. Nguy cơ ung thư cao hơn.

Spring rolls are often fried at high temperatures (above 150°C) produce toxic substances, unevenly cooked, scorched on both ends.the risk of cancer is higher.

DIFFERENCE OF MACROBIOTIC PORCELAIN



Bánh nướng bằng chảo dưỡng sinh bằng lò điện
Pizza chín đều, giòn thơm và có màu sắc đẹp.

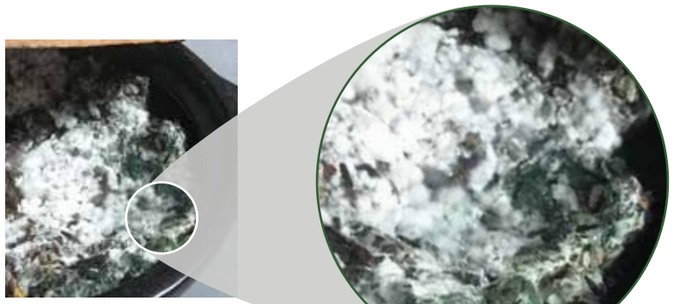
Pizzas baked by Healthy pan in electric oven
Pizzas are evenly cooked, crispy, and delectable.

Bánh nướng bằng sản phẩm khác bằng bếp lò
Pizza chín không đồng đều, dễ bị cháy xém, màu sắc không đẹp.

Pizzas baked by another kitchen ware in oven
Pizzas are oddly cooked and burned.

SẢN PHẨM KHÁC SAU THỜI GIAN SỬ DỤNG

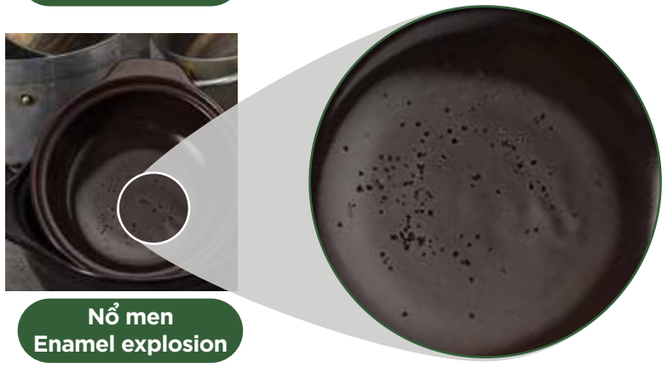
OTHER TYPES OF KITCHEN WARES AFTER USES



Nấm mốc
Mold

Nồi đất sử dụng lâu dài dễ bị rạn men, nứt men, dẫn đến hút ẩm, sinh nấm mốc (là chất cực độc), có hại cho sức khỏe.

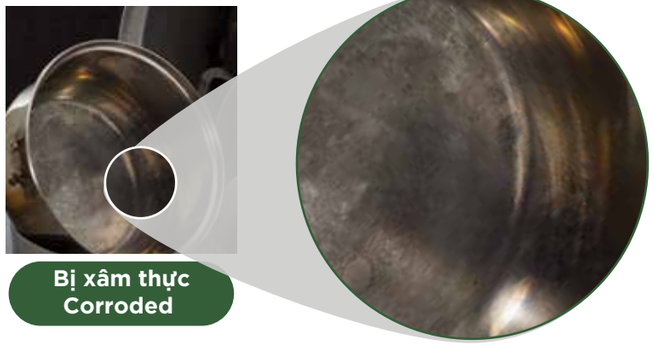
The clay pot after being used for a while will be prone to enamel cracking, leading to water absorption and mold growing which is extremely toxic and harmful to health.



Nổ men
Enamel explosion

Nồi chảo bằng gốm thường được nung ở nhiệt độ thấp, nếu sử dụng lâu dài dễ bị nổ men, rạn men và bung men.

Ceramic pots and pans are usually fired at low temperatures so that after a while, their enamel layers are easy to crack, slough, or come off.



Bị xâm thực
Corroded

Nồi chảo kim loại bị xâm thực (ăn mòn) sau một thời gian sử dụng bởi các chất axit và kiềm có trong thức ăn trong quá trình đun nấu.

Metal cookware will be corroded by acids and alkalis from food after a period time of use.

SỨ DƯỠNG SINH SAU THỜI GIAN SỬ DỤNG

HEALTHY PORCELAIN AFTER A LONG TIME OF USE

Sứ dưỡng sinh của Minh Long được nung ở nhiệt độ cao trên 1280°C, gần như không hút nước (0.02 - 0.03%), không giãn nở nên không rạn men, bung men, khó bể vỡ, an toàn cho sức khoẻ.

Minh Long Healthy Porcelain products are burned at 1280°C and above, in which absorbs almost no water (0.02 – 0.03%). The products has no dilatation so that the possibility of enamel cracking/ sloughing/ bursting can be avoided, increasing the safety for consumers.

DANH MỤC SẢN PHẨM SỨ DƯỠNG SINH

NỒI DƯỠNG SINH LUNA / HEALTHYCOOK LUNA POT

NỒI DƯỠNG SINH LUNA 0.35L
HEALTHYCOOK LUNA 0.35L POT
15.8 x 12.8 x 9.6 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH LUNA 0.55L
HEALTHYCOOK LUNA 0.55L POT
18.35 x 15 x 11.2 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH LUNA 1.0L
HEALTHYCOOK LUNA 1.0L POT
23 x 19.5 x 10 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH LUNA 2.0L
HEALTHYCOOK LUNA 2.0L POT
28.2 x 23.6 x 13.2 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH LUNA 3.0L
HEALTHYCOOK LUNA 3.0L POT
31.8 x 27 x 15.5 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH VESTA / HEALTHYCOOK VESTA POT

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 0.4L
HEALTHYCOOK VESTA 0.4L POT
13.8 x 11.4 x 10.06 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 0.85L
HEALTHYCOOK VESTA 0.85L POT
16.84 x 13.58 x 12.2 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 1.2L
HEALTHYCOOK VESTA 1.2L POT
16.84 x 13.58 x 12.2 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 2.0L
HEALTHYCOOK VESTA 2.0L POT
22.51 x 18.6 x 17 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 3.0L
HEALTHYCOOK VESTA 3.0L POT
25.54 x 21.79 x 20.19 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 5.5L
HEALTHYCOOK VESTA 5.5L POT
30.9 x 25.5 x 23.5 (cm)

PRODUCT LIST

CHẢO / PAN

* CHẢO NƯỚNG

CHẢO NƯỚNG DƯỠNG SINH 20.5CM
HEALTHYCOOK GRILL PAN 20.5CM
23.95 x 20.5 x 6.7 (cm)

CHẢO NƯỚNG DƯỠNG SINH 28CM
HEALTHYCOOK GRILL PAN 28CM
33 x 29.5 x 10.3 (cm)

CHẢO NƯỚNG DƯỠNG SINH 34CM
HEALTHYCOOK GRILL PAN 34CM
40.2 x 35 x 5.2 (cm)

* CHẢO CHIÊN

CHẢO CHIÊN DƯỠNG SINH 35 CM
HEALTHYCOOK FRY PAN 35 CM
39.2 x 35.3 x 12 (cm)

CHẢO TAY CẦM DƯỠNG SINH 24CM
HEALTHYCOOK SKILLET PAN 24CM
35.7 x 3.9 (cm)

SIÊU THUỐC - NỒI TIỀM/ KETTLE - POT STEW WITH HERB

ẤM NƯỚC (SIÊU THUỐC) 3.3L
HEALTHYCOOK KETTLE
30.5 x 16.76 x 23 (cm)

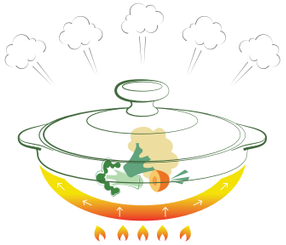
ẤM NƯỚC (SIÊU THUỐC) 4.2L
HEALTHYCOOK KETTLE
31.9 x 22.2 x 24 (cm)

NỒI DƯỠNG SINH HATHOR 8.5L
HEALTHY HATHOR 8.5L POT
35.9 x 29.3 x 28.8 (cm)

HEALTHYCOOK
PREMIUM PORCELAIN
1970

SỨ DƯỠNG SINH
HEALTHYCOOK PREMIUM PORCELAIN

CƠ CHẾ HOẠT ĐỘNG CỦA TIA HỒNG NGOẠI
HOW INFRARED RAYS WORK



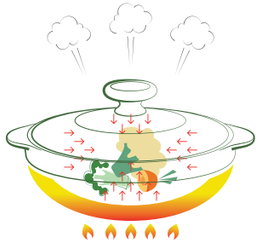
Hấp thụ nhiệt / Heat absorption.

Giai đoạn "Làm nóng và hấp thu nhiệt"

Trong khoảng thời gian nấu ban đầu là giai đoạn nồi sứ dưỡng sinh hấp thu nhiệt để làm nóng nồi. Sau vài phút (tùy kích thước nồi và lượng thực phẩm), hoặc khi quan sát thấy hơi nước bốc ra mạnh xung quanh nắp nồi là lúc nồi đã hấp thu đủ nhiệt và bức xạ hồng ngoại bắt đầu hoạt động mạnh bên trong nồi.

Heating and absorbing heat

In the beginning of a cooking process, our macrobiotic, cookware will take in the heat and disperse the hea throughout. After a few minutes (time may vary based on each product's size and the amount of food), or when strong evaporation is sighted at the edge of the product's lid, heat is then sufficiently absorbed and infrared radiation starts working inside.



Tia hồng ngoại bắt đầu hoạt động / Infrared rays emit (start working) to cook food.

Giai đoạn "Phát ra tia hồng ngoại làm chín thực phẩm"

Sau khi đã hấp thu đủ nhiệt, nồi sứ dưỡng sinh sẽ phát ra các bước sóng hồng ngoại mạnh để làm chín thực phẩm từ bên trong. Bức xạ nhiệt là bước sóng đi tới đâu thì nhiệt truyền tới đó, không dừng lại cố định ở điểm nào. Với nồi sứ dưỡng sinh Minh Long, bức xạ hồng ngoại được tăng cường rất mạnh nên hiệu quả làm chín thực phẩm vừa nhanh vừa giúp thực phẩm chín sâu, chín đều và cấu trúc thực phẩm không bị phá vỡ. Đặc biệt với việc làm chín nhanh bằng bức xạ nhiệt, thực phẩm sẽ được giữ trọn các dưỡng chất và hương vị thuần khiết của món ăn. Lúc bức xạ hồng ngoại bắt đầu hoạt động, nhiệt độ chỉ cần ở mức thấp để duy trì độ nóng và hoạt động của bức xạ. Trong thời gian này nắp nên được đậy kín để làm tăng hiệu quả làm chín thực phẩm của các tia hồng ngoại.

Infrared rays emit (start working) to cook food

After heat absorption phase, our product starts emitting strong infrared wavelength to help cook food from the inside out. Heat is distributed along with the infrared radiation that covers every part of the product. The infrared is enhanced better with HEALTHYCOOK Premium Porcelain cookware, which help cook food faster, more thoroughly without damaging the food structure. Thanks to this infrared-based cooking mechanism, nutrition values and authentic flavours of food are well preserved. When the infrared rays start spreading, cooking temperature should stay low to stabilize the heat and its radiation's benefits. Meanwhile, the lid should remain closed to enhance infrared rays' abilities to cook food.

• Phân biệt các loại bếp / Types of stove

Bếp ga / Gas stove

Bếp ga là loại bếp có cấu tạo gồm thân bếp, kiềng bếp và đầu đốt, hoạt động theo nguyên lý đốt nhiên liệu (bằng khí cháy như khí tổng hợp, khí tự nhiên, khí propan, butan, khí hóa lỏng...) để trực tiếp tạo ra nhiệt năng. Lượng nhiệt năng này sẽ làm chín thức ăn, thông qua trung gian là đáy nồi.

Gas stove usually has one stainless steel rectangular body with burner seats and igniters, which is fueled by combustible gas such as syngas, natural gas, propane, butane, liquefied petroleum gas or other flammable gas. The heat through the bottom of the pot will be transmitted to cook food inside.

Bếp hồng ngoại / Infrared stove

Bếp hồng ngoại là loại bếp sử dụng điện năng đốt nóng các bóng halogen (nhiều bóng) hoặc mâm nhiệt, phát ra năng lượng hồng ngoại để nấu chín thức ăn. Mâm nhiệt thường được quấn dây đồng. Khi sử dụng, người dùng có thể thấy những vệt đỏ hình tròn đồng tâm phía dưới mặt bếp bằng kính. Công suất tối đa của bếp hồng ngoại gia đình thường là 2.000W.

Infrared stoves use electric power to burn halogen coil(s) or heaters, then emit infrared energy to cook food. Heaters are often wrapped with copper wire. When used, you can see the concentric red circles below the glass cooktop. The maximum power of a household infrared stove is usually 2,000W.

Bếp từ / Induction stove

Bếp từ hoạt động dựa trên nguyên lý cảm ứng điện từ dòng điện Fu-cô (hay còn gọi là dòng điện xoáy). Bên trong bếp từ có một cuộn dây được làm bằng sợi dây cáp đồng, có tuổi thọ cao. Các sợi dây này được xếp thành một vòng tròn dày khít nhau và được đặt dưới một lớp vật liệu cách nhiệt, cách điện. Đáy nồi làm bằng vật liệu nhiễm từ ở trong phạm vi này được dòng từ trường tác động. Nhiệt lượng này chỉ tác dụng với đáy nồi (bằng kim loại hoặc vật liệu nhiễm từ). Công suất cao nhất của bếp từ gia đình hoạt động trong điều kiện bình thường hiện nay là 2.300W.

The induction stove, on the other hand, relies on electromagnetic induction, also known as eddy current. Inside the Induction Stove is a coil made of copper cable, which has a long life. The cable is arranged in a tight circle and placed under a layer of thermal and electrical insulating material. The bottom of the pot is made of magnetic materials in a range that are influenced by the magnetic field, causing the magnetic molecules at the bottom of the pot to vibrate and generate heat themselves. This heat only works on the bottom of the pot (made of metal or magnetic materials), does not impact on the glass top and does not emit energy to the environment. The highest capacity of household stove to operate in normal conditions is 2,300W.

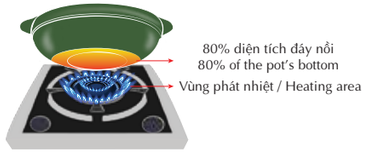
• Vùng phát nhiệt của mỗi loại bếp phải chiếm tối thiểu 80% diện tích đáy nồi
(Heating surface must cover at least 80% of the pot's bottom.)

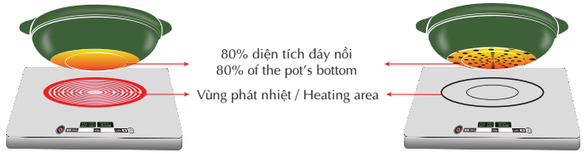
Vùng phát nhiệt của bếp từ, bếp hồng ngoại là những vòng tròn được minh họa trên mặt bếp.

Vùng phát nhiệt của bếp ga là các vòng lửa.

The heating surface of induction and infrared stoves is usually represented in circular patterns on the stove top.

The heating surface of gas stove is the flame itself.

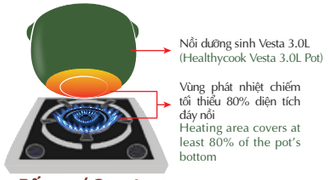




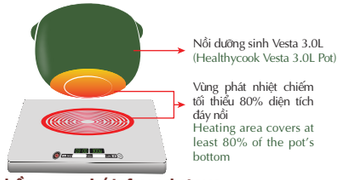
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SỨ DƯỠNG SINH

* ĐỐI VỚI BẾP ĐỂ BÀN / FOR TABLE STOVE

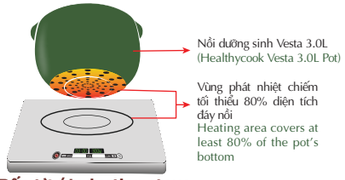
Giai đoạn 1: Làm nóng nồi (với nhiệt độ thấp) / Heating (at low temperature)



Bếp ga / Gas stove
Bắt đầu nấu với lửa nhỏ khoảng 2 phút đối với bếp ga
Heat the pot at small fire in the first 2 minutes

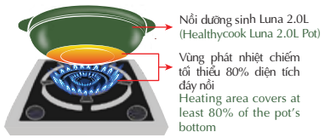


Bếp hồng ngoại / Infrared stove
Bắt đầu nấu mức nhiệt từ 300W – 400W trong khoảng 2 – 3 phút
In the first 2-3 minutes, start heating at 300W-400W

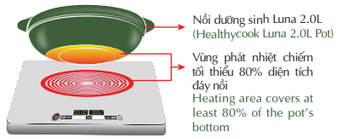


Bếp từ / Induction stove
Bắt đầu nấu mức nhiệt từ 300W – 400W trong khoảng 2 – 3 phút
In the first 2-3 minutes, start heating at 300W-400W

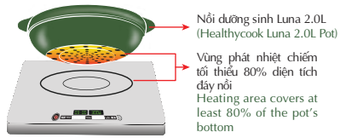
Giai đoạn 2: Hấp thu nhiệt (với nhiệt độ phù hợp) / Heat absorption (at appropriate temperature)



Bếp ga / Gas stove
Vặn lửa lớn vừa phủ đáy nồi
Turn up till the flame covers most of the bottom

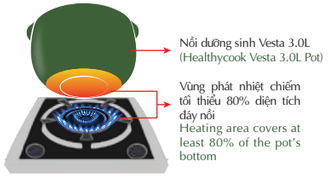


Bếp hồng ngoại / Infrared stove
Tăng mức nhiệt lên 1600W
Increase to 1600W

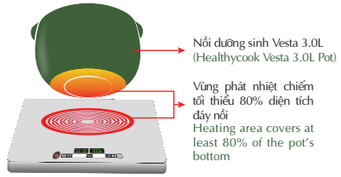


Bếp từ / Induction stove
Tăng mức nhiệt lên 1600W
Increase to 1600W

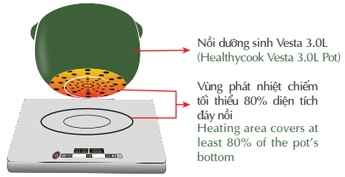
Giai đoạn 3: Phát ra tia hồng ngoại (giảm nhiệt độ khi thấy nước bốc hơi) / Infrared ray emission (reduce the temperature when water is evaporates)



Bếp ga / Gas stove
Vặn lửa nhỏ khoảng 1/3 nút điều chỉnh ga
Reduce heat at 1/3 of maximum capacity



Bếp hồng ngoại / Infrared stove
Giảm mức nhiệt xuống 600-800W
Reduce to 600-800W



Bếp từ / Induction stove
Giảm mức nhiệt xuống 600-800W
Reduce to 600-800W

*** LƯU Ý / NOTE**

Đối với các loại bếp gia đình, nên sử dụng nồi dưỡng sinh Luna 2.0L, nồi dưỡng sinh Vesta 3L và chảo có đường kính 24cm trở xuống để chế biến thức ăn ngon và dễ thao tác hơn.

For household stoves, it is recommended to use Healthycook Luna 2.0L , Healthycook Vesta 3.0L and pan of 24cm in diameter or smaller to cook easily.

GUIDANCE FOR USE IN COOKING

* ĐỐI VỚI BẾP GIA ĐÌNH CÔNG SUẤT LỚN / FOR HEAVY-DUTY HOUSEHOLD STOVE

*** LƯU Ý SỬ DỤNG SỨ DƯỠNG SINH CỠ LỚN**

Nên sử dụng nồi dưỡng sinh Luna 3.0L trở lên, nồi dưỡng sinh Vesta 5.5L trở lên và chảo chiên có đường kính từ 35cm trở lên trên các loại bếp ga chuyên dụng. Sử dụng nồi lớn trên bếp lớn để chế biến thức ăn ngon hơn và gia tăng tuổi thọ của sản phẩm.

*** CAUTION FOR USING LARGE-SIZE POTS**

It is recommended to use Healthycook Luna 3.0L or Healthy Hathor 5.5L or pans of 35cm in diameter and above for gas stove, which helps cook food tastier and increase the product's lifespan.

1. Khi sử dụng lưu ý lượng thời gian phù hợp để thực phẩm được chín ngon hơn, vì thời gian làm chín thực phẩm của sản phẩm sứ dưỡng sinh nhanh hơn các dụng cụ nấu thông thường (vì được chín bằng tia hồng ngoại).

Set the timer if necessary, for the food to be rightly cooked since cooking time may be less when using macrobiotic products with enhanced infrared ray, compared to normal cookware thanks to infrared radiation

2. Sản phẩm sứ dưỡng sinh giữ độ nóng rất lâu, đặc biệt khi đậy nắp kín. Nếu chưa dùng ngay sau khi nấu, có thể tắt bếp trước khi thức ăn chín vài phút vì độ nóng của nồi đủ để làm thức ăn chín ngon.

The product is ideal to keep heat even after cooking, especially with its lid on. If food is not meant to serve immediately, remove pots from heat before recommended time. Heat inside can last for a few minutes for food to be cooked perfectly.

HƯỚNG DẪN BẢO QUẢN SỨ DƯỠNG SINH

3. Trường hợp dùng sản phẩm để bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh, khi lấy ra, nên để sản phẩm giảm lạnh trước khi nấu hoặc bắc lên bếp chỉnh ở mức nhiệt thấp để làm ấm nồi trước khi nấu.

In case of cold storage, take out and wait until the product to set in room temperature or start to warm up at low heat before cooking.

4. Sử dụng miếng lót nồi chịu nhiệt để lót khi bắc nồi nóng ra khỏi bếp.

Place a pot holder underneath before putting heated products elsewhere.

5. Khi luộc rau củ không nước, rau vừa rửa xong bỏ ngay vào nồi (để rau còn ướt). Nếu chưa quen với phương pháp chế biến này, có thể cho một ít nước (khoảng 1 – 2 muỗng/thìa) vào nồi để thao tác dễ dàng hơn mà món ăn vẫn ngon và đảm bảo dưỡng chất, tăng tuổi thọ sản phẩm.

For beginners to boil vegetables without water, add one or two spoons of water for easier timing and extending the product life span, yet ensure healthy properties.

6. Sử dụng nồi phải tương thích với từng loại bếp. Nồi lớn nên nấu trên bếp lớn, nồi nhỏ nên nấu trên bếp nhỏ. Khi sử dụng sản phẩm, cần lưu ý diện tích vùng toả nhiệt của bếp phải chiếm ít nhất 80% diện tích đáy sản phẩm.

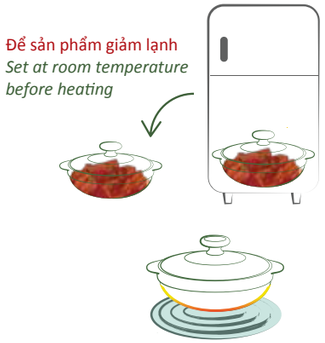
Use appropriately sized product for each stove type. Please pay attention to the heating area, which should cover at least 80% of the pot's bottom.

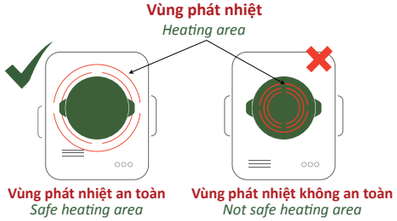
7. Với sản phẩm thường: phù hợp sử dụng cho bếp ga, bếp hồng ngoại, lò vi sóng, lò nướng, tủ lạnh, máy rửa chén.

Với sản phẩm chuyên sử dụng trên bếp từ thì chỉ phù hợp sử dụng cho bếp từ.

The products fit well with regular heat sources and kitchen appliances: Gas stove – Infrared stove – Microwave – Oven – Fridge – Dishwasher.

Products with induction bottom only work with induction stoves.

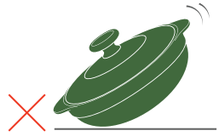




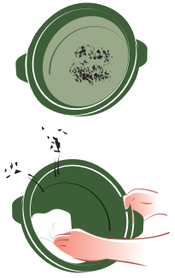
GUIDANCE FOR STORAGE

1. Làm sạch bên trong và bên ngoài sản phẩm sứ dưỡng sinh bằng các miếng tẩy rửa và dung dịch tẩy rửa thông thường.
Clean products inside out with regular cleaning pad and dishwashing liquid after use.

2. Hạn chế sản phẩm bị va đập, để giữ độ bền sản phẩm cao nhất. (Lưu ý: Sản phẩm sứ có thể bị nứt, vỡ nếu làm rơi rớt hoặc va đập mạnh).
Avoid strong impact or physically damaging products.
Caution: the porcelain products may break if dropped or collided at full force intentionally.



3. Trường hợp vô tình làm sản phẩm có mảng cháy khi nấu nướng, nhanh nhất là cho nước vào nồi, nấu sôi nước, dùng dụng cụ bằng gỗ cạo sạch mảng bám, sau đó tẩy rửa sạch như thông thường; hoặc ngâm qua đêm và sử dụng dụng cụ tẩy rửa để làm sạch.
In case of unwanted burning, add water into the product, bring it to boil, then use a wooden cleaning tool to scrape off the burnt marks, then rinse with regular dishwashing liquid and water; or soak the product overnight in water and use a scrubbing pad to clean



4. Nên lau khô sản phẩm sau khi rửa.
Pat dry the product after rinsing.

5. Đối với vết bẩn do cháy, hay sử dụng lâu ngày, khó chà rửa bằng chất tẩy thông dụng thì sử dụng các chất tẩy rửa hiệu quả và lành tính thường có sẵn trong bếp:
- Bột nở (baking powder), Muối nở (baking soda).
- Chanh hoặc giấm ăn.

Khi kết hợp 2 chất này (cho chanh hoặc giấm ăn vào nồi trước, sau đó cho bột nở hoặc muối nở vào) có thể tẩy rửa tốt hơn các loại thông thường có trên thị trường.

For permanent scorch marks or dark spots due to prolonged cooking time that normal liquid detergents cannot remove, make use of more effective combinations whose ingredients can be easily found in your kitchen:
- Baking powder or baking soda
- Lime juice or vinegar

Mix these two (first, lime juice or vinegar, then baking powder or baking soda) well to create a better cleaning liquid than any other in the market

6. Lưu ý thêm với sản phẩm nồi từ
- Không sử dụng vật dụng cứng (như bàn chà sắt) để chà rửa phần đáy có lớp từ của sản phẩm.
- Không để phần đáy sản phẩm va chạm với các vật dụng bén, nhọn (như dao, nĩa...).

For induction cookware
- Do not use hard tools (e.g. steel brush) to scrub the product's induction bottom
- Do not let sharp, pointy utensils (knife, fork) collide with the product's bottom

Nên đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng để phát huy ưu điểm của sản phẩm:
- Nâng cao dinh dưỡng
- Tiết kiệm thời gian nấu
- Tăng tuổi thọ sản phẩm.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng truy cập website www.minhlong.com

Read the instruction carefully to take all advantages from the products as following:
- Enhance meals' nutrition
- Reduce cooking time
- Lenghthen products' life

For more information, please visit www.minhlong.com

LUỘC RAU CỦ KHÔNG CẦN NƯỚC

WATERLESS STEAMED VEGETABLES

*** Nguyên liệu:**
- Cà rốt: 100g
- Bông cải trắng: 100g
- Cải thảo: 100g
- Bông cải xanh: 100g
- Bắp cải trắng: 100g
- Ớt chuông đỏ: 100g
- Đậu que: 100g
- Dầu ô liu: 10ml (giúp cho màu sắc tươi ngon và tốt cho hệ tim mạch)

*** Cách chế biến:**
- Rửa sạch cà rốt, bào vỏ, cắt khoanh độ dày 0.3cm.
- Rửa sạch bông cải xanh, bông cải trắng, bắp cải trắng, đậu que và cải thảo, cắt miếng vừa ăn. Sau đó, ngâm các loại rau củ này vào thau nước lã để giữ độ tươi.
- Vớt nguyên liệu ra khỏi nước lã, cho vào nồi, đậy nắp kín và bật lửa nhỏ (khoảng 1/4 độ lửa của bếp). Sau 2 đến 3 phút tăng lửa lớn (khoảng 3/4 độ lửa của bếp).
- Khi thấy hơi nước bốc ra mạnh xung quanh nắp nồi, giảm lửa nhỏ để rau tiếp tục chín đều.
- Sau khoảng 8-10 phút, tắt bếp và mở nắp. Cho một lượng nhỏ dầu ôliu vào (để rau có độ bóng và một số vitamin sẽ tan trong chất béo, giúp rau vừa có nhiều dưỡng chất vừa tốt cho sức khỏe), trộn đều rồi cho món ra đĩa để thưởng thức.

*** Mách nhỏ:**
- Nên chọn loại rau củ tươi, mới để món ăn sau khi chín sẽ ngon và đẹp mắt hơn.
- Khi chế biến món luộc không nước nên sử dụng trên bếp ga để dễ nấu hơn.

*** Ingredients:**
- Carrot: 100g
- Cauliflower: 100g
- Napa cabbage: 100g
- Broccoli: 100g
- Cabbage: 100g
- Winter melon flowers: 100g
- String beans: 100g
- Olive oil: 10ml (mixed with cooked dish to avoid discoloring and contribute to cardiovascular diseases)

*** Cooking steps:**
- Carrot: rinse and peel, cut into 0.3cm chunks.
- Broccoli, cauliflower, cabbage, string beans, winter melon flowers and napa cabbage: rinse and chop. Soak all in water to keep freshness.
- Transfer the vegetables from water bath into the pot, put lid on and turn up the heat (¼ of the stove's max heat level). After 2 – 3 minutes, rise the heat up to ¾ max.
- When steam is detected around the lid's edge, reduce heat but ensure the flame to cover the pot's bottom for vegetables to be cooked.
- After 8 - 10 minutes, remove the pot from heat and remove the lid. Add a spoon of olive oil to create a shiny look and dissolve some vitamins, which help the dish consumable and health. Stir well and serve hot.

Tips:
- Choose fresh vegetables only for this dish.
- For waterless steaming recipes, gas stove is recommended for easier heating control.

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 3.0L
HEALTHYCOOK VESTA 3.0L POT
25.54 x 21.79 x 20.19 (cm)

Bông cải trắng (Cauliflower)

Bắp cải trắng (White Cabbage)

Bông cải xanh (Broccoli)

Cải thảo (Napa Cabbage)

Cà rốt (Carrots)

Đậu que (String beans)

Ớt chuông đỏ (Winter melon flowers)

Dầu oliu (Olive oil)

CHẢ GIÒ

CRISPY FRIED SPRINGROLLS

*** Nguyên liệu**
- Thịt xay: 200g
- Hạt sen tươi: 160g
- Hành tím băm nhuyễn: 30g
- Hạt nêm: 15g
- Cà rốt: 30g
- Bánh tráng pía: 20 lá
- Nấm mèo: 30g
- Trứng gà: 2 quả
- Đậu phộng rang: 20g
- Hành lá băm nhuyễn: 30g
- Hành phi: 30g
- Tiêu: 10g
- Dầu ăn: 1.2L

*** Sơ chế**
- Cạo vỏ cà rốt, rửa sạch, bào sợi. Cho 20g muối vào bóp cho mềm và rửa sạch lại với nước, vắt ráo.
- Đánh tan trứng gà, 1 quả dùng để dán mí, 1 quả cho vào nhân.
- Rửa sạch hạt sen, luộc chín, băm vừa.
- Ngâm nở nấm mèo, rửa sạch, cắt sợi.

*** Cách chế biến**
- Cho thịt xay, hạt sen, cà rốt, nấm mèo, hành lá băm nhuyễn, hành tím băm nhuyễn, hành phi, một quả trứng gà trộn đều cùng với 15g hạt nêm và 10g tiêu. Để 30 phút cho ngấm gia vị.
- Trải bánh tráng pía, cho nhân vào giữa và cuộn tròn r*ồi dán mí bằng quả trứng gà đánh tan.*
- Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào khoảng 2/3 nồi, bật lửa nhỏ (1/4 độ lửa của bếp). Sau 2 đến 3 phút tăng lửa lớn (3/4 độ lửa của bếp).
- Khi thấy dầu nóng, cho chả giò vào, đồng thời giảm lửa (khoảng 1/2 độ lửa của bếp) giữ mức nhiệt này cho đến khi chả giò chín, vàng giòn.
- Chả giò chiên nhiệt độ thấp (dưới 135 độ C), nhưng vẫn chín sâu, đều, giòn, thơm ngon.

*** Ingredients:**
- Ground pork: 200g
- Fresh lotus seeds: 160g
- Finely chopped shallots: 30g
- Broth powder: 15g
- Carrot: 30g
- Mung bean wrappers: 20 pieces
- Dry black fungus (mushroom): 30g
- 2 eggs
- Roasted peanut: 20g
- Minced scallion: 30g
- Fried shallots: 30g
- Black pepper: 10g
- Cooking oil: 1.2L

*** Preparation:**
- Peel, rinse and julienne carrot. Rub with 20g salt to soften, rinse again and strain.
- Whisk the eggs, 1 to seal the rolls, 1 mix with the filling.
- Rinse, boil and chop the lotus seeds.
- Soak the black fungus until soft, rinse and julienne.

*** Cooking steps:**
- Mix ground pork, lotus seeds, carrot, black fungus, minced scallion, fried shallot, one egg with 15g broth powder and 10g black pepper. Leave 30 minutes.
- Lay one wrapper on a flat surface, scoop the mixture in the middle, roll and seal using egg wash.
- Place the pot on the stove with oil, about 2/3 height, then turn the heat on at ¼ max. After 2 – 3 minutes, rise the heat up to ¾ max.
- Fry the rolls when the oil is heated and reduce the heat down to ½ max at the same time; keep that heat until the rolls are well cooked.
- Rolls fried at low temperatures (under 135°C) are evenly well-cooked with a crunchy texture.

NỒI DƯỠNG SINH LUNA 3.0L
HEALTHYCOOK LUNA 3.0L POT
31.8 x 27 x 15.5 (cm)

Thịt xay
(Ground pork)

Hạt sen
(Lotus seed)

Cà rốt
(Carrots)

Trứng
(Eggs)

Bánh tráng pía
(Mung bean wrappers)

Nấm mèo
(Dry black fungus)

Hành tím
(Shallot)

Tỏi
(Garlic)

CANH CHUA CÁ BÔNG LAU

PANGAS CATFISH SOUR SOUP

Nguyên liệu:
- Cá bông lau: 600g - 700g
- Cà chua: 5 trái
- Đậu bắp: 300g
- Ớt sừng: 1 trái
- Giá đỗ: 150g
- Thơm: 400g
- Me: 70g
- Đường thốt nốt: 20g (đường thốt nốt tốt cho sức khoẻ)
- Muối: 10g
- Nước mắm: 10ml
- Tỏi phi: 1g
- Ngò om: 5g
- Húng Quế: 5g
- Bạc hà (dọc mùng): 300g
- Có thể cho 1 ít sả vào để thơm hơn.

*** Sơ chế:**
- Cá bông lau rửa sạch, để ráo, ướp cá với 1 muỗng canh nước mắm .
- Thơm cắt miếng nhỏ.
- Me dầm với nước nóng để lấy nước.
- Cà chua cắt múi cau.
- Đậu bắp, bạc hà (dọc mùng) cắt xéo.
- Giá đỗ rửa sạch, ngò om, quế cắt nhỏ.

*** Cách chế biến:**
- Cho khoảng 2 lít nước vào nồi (có thể dùng nước dùng gà).
- Bật lửa nhỏ (1/4 độ lửa của bếp). Sau 2 đến 3 phút tăng lửa lớn (khoảng 3/4 độ lửa của bếp).
- Khi thấy nước sôi cho thêm thơm vào nấu khoảng 5 phút, tiếp đến cho cá bông lau vào nấu, đợi cá vừa chín tới thì vớt cá để ra tô. Sau đó chờ nước sôi lại cho cà chua, đậu bắp và bạc hà (dọc mùng) cùng giá vào.
- Tiếp tục cho thêm nước cốt me và đường thốt nốt, nước mắm ngon vào. Nêm lại cho vừa ăn. Tắt bếp, cho ngò om, húng quế, vài lát ớt cắt vào và thưởng thức.

Tuỳ theo khẩu vị, có thể gia giảm gia vị cho vừa ăn.
(Nếu muốn thêm bột ngọt thì đợi tắt bếp hẳn rồi mới cho vào)

*** Ingredients:**
- Pangas catfish: 600g-700g
- 5 tomatoes
- Lady finger: 300g
- 1 cow-horn chili
- Bean sprouts: 150g
- Pineapple: 400g
- Tamarind: 70g
- Jaggery: 20g (good for your health)
- Salt: 10g
- Fish sauce: 10ml
- Fried garlic: 1g
- Rice paddy herb: 5g
- Vietnamese basil: 5g
- Giant taro stalk ("bac ha"): 300g
- Maybe 1 stalk of lemongrass for extra fragrant

*** Preparation:**
- Rinse the fish, let dry before marinating with 1 tablespoon of fish sauce.
- Cut pineapple into small pieces.
- Soak tamarind in hot water to obtain the juice.
- Cut tomatoes into wedges.
- Cut lady fingers, giant taro stalk into diamonds.
- Rinse bean sprout, chop rice paddy herb and basil.

*** Cooking steps:**
- Add 2 litter of water, or chicken stock, into pot.
- Turn the heat on at ¼ max. After 2 – 3 minutes, rise the heat up to ¾ max.
- When water brought to boil, add pineapples, and cook about 5 minutes, add fish. Wait until fish is cooked then transfer it to a bowl. When the soup boils again, add tomatoes, lady fingers, bean sprouts and giant taro stalk.
- Add tamarind juice, jaggery and fish sauce. Season to taste. Turn off heat. Garnish with rice paddy herb, basil and chili slices.

The recipe can be changed according to one's taste (if MSG is preferred, add it when heat is off).

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 3.0L
HEALTHYCOOK VESTA 3.0L POT
25.54 x 21.79 x 20.19 (cm)

Cá bông lau (Pangas catfish)

Cà chua (Tomato)

Đậu bắp (Lady finger)

Me (Tamarind)

Giá đỗ (Bean sprouts)

Thơm (Pineapple)

Đường thốt nốt (Jaggery)

Ngò om (Rice paddy herb)

Bạc hà / Dọc mùng (Giant taro stalk)

CANH KHỔ QUA NHỒI CÁ THÁC LÁC

STUFFED KNIFE FISH BITTER GOURD SOUP

*** Nguyên liệu món chính:**
- Khổ qua: 1kg
- Nước dùng gà: 2 lít
- Ớt sừng nguyên trái: 1 trái
- Hạt nêm: 5g
- Đường thốt nốt: 5g
- Muối: 4g
- Ngò rí cắt nhuyễn: 50g

*** Nguyên liệu làm nhân**
- Cá thác lác: 200g
- Thịt nạc xay: 100g
- Giò sống: 100g
- Hành tím băm nhuyễn: 20g
- Gốc hành băm nhuyễn: 10g
- Hành lá băm nhuyễn: 10g
- Ớt sừng băm nhuyễn: 10g
- Hạt nêm: 5g
- Muối: 1g
- Nước mắm: 5ml
- Đường thốt nốt: 5g
- Nấm mèo: 50g

*** Sơ chế:**
- Khổ qua rửa sạch, bỏ ruột, cắt khúc 3cm.
- Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch, cắt sợi.
- Ớt sừng rửa sạch, để ráo, đập giập.
- Trộn 5g hạt nêm, 1g muối, 5g đường thốt nốt, và 5ml nước mắm vào 200g cá thác lác và quết cho dẻo. Sau đó cho tất cả nguyên liệu còn lại của nhân trộn đều thành hỗn hợp mịn dẻo, nhồi vào khổ qua đã cắt khúc.

*** Cách chế biến:**
- Cho 2 lít nước dùng gà vào nồi, bắc lên bếp.
- Bật lửa nhỏ (1/4 độ lửa của bếp). Sau 2 đến 3 phút tăng lửa lớn (khoảng 3/4 độ lửa của bếp). Khi thấy nước sôi cho khổ qua đã nhồi cùng 1 trái ớt sừng đập giập vào nồi. Nêm vào 4g muối, 5g đường thốt nốt, 5g hạt nêm.
- Sau khi thấy nước sôi trở lại, vớt bọt và giảm lửa vừa (1/2 độ lửa của bếp).
- Tiếp tục hầm đến khi khổ qua chín mềm, tắt bếp (rắc thêm ngò rí cắt nhuyễn vào canh khổ qua này, tùy vào sở thích mỗi người).

*** Ingredients:**
- Bitter gourds: 1kg
- Chicken stock: 2L
- 1 cow-horn chili
- Broth powder: 5g
- Jaggery: 5g
- Salt : 4g
- Minced coriander: 50g

*** Filling:**
- Bronze featherback paste: 200g
- Ground pork: 100g
- Pork paste: 100g
- Minced shallot: 20g
- Minced scallion whites: 10g
- MincedL scallion: 10g
- Minced cow-horn chili: 10g
- Broth powder: 5g
- Salt: 1g
- Fish sauce: 5ml
- Jaggery: 5g
- Dry black fungus: 50g

*** Preparation:**
- Rinse and remove the seeds of bitter gourds. Cut into 3cm pieces.
- Soak black fungus in water. Rinse and julienne.
- Rinse chili, strain and crush.
- Add 5g broth powder, 1g salt, 5g jaggery and 5ml fish sauce into 200g fish paste and mix until incorporated. Add the remaining ingredients into the mixture. Stuff it into bitter gourds.

*** Cooking steps:**
- Boil 2L chicken stock.
- Turn the heat on at ¼ max. After 2 – 3 minutes, rise the heat up to ¾ max. When water brought to boil, add stuffed bitter melon and 1 smashed hot chili. Season with 4g salt, 5g jaggery and 5g broth powder.
- When water is boiling again, skim the broth and reduce the heat (about ½ max).
- The gourds are cooked and tender. Remove pot from heat, garnish with coriander to taste.

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 3.0L
HEALTHYCOOK VESTA 3.0L POT
25.54 x 21.79 x 20.19 (cm)

Thịt xay
(Ground pork)

Khổ qua
(Bitter gourds)

Đường thốt nốt
(Jaggery)

Nước mắm
(Fish sauce)

Giò sống
(Pork paste)

Cá thác lác
(Bronze featherback paste)

Nấm mèo
(Dry black fungus)

GÀ HẤP SẢ

STEAMED CHICKEN WITH LEMONGRASS

*** Nguyên liệu món chính**

- Gà ta: 1 con (1.2kg – 1.3kg)
- Muối hột: 10g
- Sả cây: 200g
- Ớt hiểm xanh: 5 trái
- Rau răm: 10g
- Hạt nêm: 10g
- Đường cát: 10g
- Lá chanh: 50g
- Hành tây: 150g

*** Nguyên liệu nước chấm**

- Tỏi: 10g
- Chanh: 1 trái
- Đường cát: 10g
- Hạt nêm: 10g
- Muối hạt: 5g
- Ớt xiêm xanh: 5g
- Rau răm: 10g

*** Sơ chế:**
- Sơ chế gà sạch (lấy hết lòng gà để riêng).
- Rửa sạch rau răm, ớt hiểm, lá chanh, hành tây (cắt múi cau); Rửa sạch sả cây, cắt khúc (trong đó 100g đập giập, 100g để nguyên).
- Nguyên liệu ướp gà: Cho 10g muối hạt, 10g rau răm, 5 trái ớt hiểm xanh, 10g hạt nêm và 10g đường cát trộn đều rồi giã nhuyễn.
- Ướp gà: Dùng hỗn hợp đã giã nhuyễn phía trên ướp đều lên thân và bên trong gà.

*** Cách chế biến:**
- Cho gà đã ướp vào nồi đã có lót sẵn 100g sả đập giập, 30g lá chanh và 150g hành tây dưới đáy nồi. Sau đó, cho thêm 100g sả cây cùng 20g lá chanh lên phía trên thân gà, đậy nắp nồi.
- Bắc nồi lên bếp, bật lửa nhỏ (1/4 độ lửa của bếp). Sau 2 đến 3 phút tăng lửa lớn (khoảng 3/4 độ lửa của bếp).
- Khi thấy hơi bốc ra mạnh xung quanh nắp nồi, giảm lửa nhỏ (khoảng 1/4 độ lửa của bếp). Sau khoảng 30 đến 35 phút gà chín, tắt bếp.
- Nguyên liệu nước chấm: Trộn đều tất cả các nguyên liệu lại với nhau, đem giã nhuyễn, sau đó cho nước cốt chanh vào.

*** Mách nhỏ:** Trong thời gian nấu nên đậy kín nắp, không nên mở nắp ra thường xuyên để hiệu quả nấu bằng bức xạ hồng ngoại được tốt nhất.

*** Main dish**
- 1 free-range chicken (weighing from 1.2 - 1.3kg)
- Sea salt: 10g
- Lemongrass: 200g
- 5 green chilis
- Vietnamese coriander: 10g
- Broth mix: 10g
- White sugar: 10g
- Lime leaves: 50g
- Onion: 150g

*** Dipping sauce**
- Garlic: 10g
- 1 lime
- Sugar: 10g
- Broth powder: 10g
- Sea salt: 5g
- Green Siamese chili: 5g
- Vietnamese coriander: 10g

*** Preparation:**
- Prepare the chicken: put the giblets aside.
- Rinse coriander, green chili, lime leaves, onion wedges.
- Rinse lemongrass stalks, cut into finger-lengths. 100g crushed.
- Marinade: mix 10g sea salt, 10g coriander, 5 green chilis, 10g broth mix and 10g sugar and finely crush.
- Rub the mixture on the skin and inside the chicken.

Cooking steps:
- Put the marinated chicken in the pot layered with 100g crushed lemongrass stalks, 30g lime leaves and 150g onion. Top the chicken with another 100g lemongrass and 20g lime leaves.
- Place the pot on the stove, then turn the heat on at ¼ max. After 2 – 3 minutes, rise the heat up to ¾ max.
- When water is evaporating, low the heat. After 30 – 35 minutes, turn the stove off when chicken is cooked.
- Making dipping sauce: Add the dry ingredients, then finely crush before adding lime juice.

*** Tips:** Keep the lid closed and avoid lifting it too often during cooking time to make use of infrared radiation.

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 5.5L
HEALTHYCOOK VESTA 5.5L POT
30.9 x 25.5 x 23.5 (cm)

Gà ta (Free-range chicken)

Lá chanh (Lime leaves)

Chanh (Lime)

Sả cây (Lemongrass)

Muối hột (Sea salt)

Hành tây (Onion)

THỊT KHO TRỨNG

BRAISED PORK

*** Nguyên liệu:**
- Thịt ba chỉ rút sườn : 850g
- Đường thốt nốt: 40g (đường thốt nốt tốt cho sức khoẻ)
- Muối hạt: 60g
- Ớt sừng: 1 trái
- Hành tím băm nhuyễn: 20g
- Tỏi bóc vỏ đập dập: 50g
- Hạt nêm: 15g
- Nước lã: 100ml
- Nước mắm: 20ml
- Nước dừa tươi: 400ml
- Trứng vịt luộc chín, bóc vỏ: 5 quả

*** Sơ chế:**
- Cho 30g đường thốt nốt hòa cùng 20ml nước lã, nấu lửa vừa (khoảng 1/2 độ lửa của bếp). Sau khi sôi giảm lửa nhỏ (khoảng 3/4 độ lửa của bếp) để tán thành màu caramen.
- Rửa sạch thịt ba chỉ, cắt miếng vuông bản dày 2cm.
- Ướp thịt: Ướp hành tím, tỏi, ớt sừng, đường thốt nốt và muối hạt vào thịt và trộn đều. Ướp tất cả hỗn hợp trong vòng 45 phút.

* Cách chế biến:
- Bắc nồi thịt lên bếp, bật lửa nhỏ (1/4 độ lửa của bếp). Sau 2 đến 3 phút tăng lửa lớn (khoảng 3/4 độ lửa của bếp). Khi thấy sôi, đảo cho thịt săn lại.
- Cho 400ml nước dừa tươi và 100ml nước vào, giảm lửa, cho thêm 6ml nước mắm vào, tiếp tục nấu.
- Khi thấy sôi lại, vớt bọt, đậy nắp, nấu lửa nhỏ (1/4 độ lửa của bếp).
- Sau khoảng 2-3 giờ, thịt chín mềm, tắt bếp.

*** Mách nhỏ:** Hạn chế mở nắp trong quá trình kho (trừ lúc vớt bọt) để nồi phát huy hết tính năng của bước sóng hồng ngoại giúp thịt và trứng nhanh mềm, giữ được hương vị đặc trưng.

*** Ingredients:**
- Pork belly: 850g
- Jaggery: 40g (good for your health)
- Sea salt: 60g
- 1 cow-horn chili
- Minced shallot: 20g
- Crushed garlic cloves: 50g
- Broth powder: 15g
- Water: 100ml
- Fish sauce: 20ml
- Coconut water: 400ml
- 5 hard-boiled duck eggs

*** Preparation:**
Add 30 grams palm sugar dissolved in 20 ml tap water, cook on medium heat (about ½ max). After the water comes to boil, low the heat to make the caramel.
- Rinse pork, cut into large cubes of 2-cm sides.
- Marinade: add minced shallot, garlic, chili, jaggery and sea salt to the pork and gently stir to coat. Let sit for 45 minutes.

*** Cooking steps:**
- Place the pot of pork on the stove (about ¼ max). After 2 – 3 minutes, rise the heat up to ¾ max. When it boils, gently stir the pork to cook outside.
- Add 400 ml coconut juice and 100 ml water, reduce the heat, add 6 ml fish-sauce, and keep boiling.
- When the fluid boils again, skim off foam, cover the pot, simmer on the stove (about ¼ max).
- After 2 – 3 hours, turn the stove off when the pork is tender.

*** Tips:** Avoid removing the lid too often during cooking (except for skimming foam) to optimize the benefit of infrared rays, which help to cook faster and tender, while flavors and fragrance remain.

NỒI DƯỠNG SINH LUNA 2.0L
HEALTHYCOOK LUNA 2.0L POT
28.2 x 23.6 x 13.2 (cm)

Thịt ba chỉ
(Pork belly)

Trứng vịt
(Duck eggs)

Đường thốt nốt
(Jaggery)

Nước mắm
(Fish sauce)

Hành tím
(Shallot)

Nước dừa
(Coconut water)

TÔM KHO NƯỚC DỪA

BRAISED PRAWNS WITH COCONUT WATER

*** Nguyên liệu:**
- Tôm càng xanh (loại to): 400g
- Tỏi băm: 20g
- Nước mắm: 10ml
- Hạt nêm: 5g
- Tiêu: 1g
- Đường thốt nốt: 15g (đường thốt nốt tốt cho sức khoẻ)
- Hành tím băm nhuyễn: 20g
- Hành tây cắt múi cau: 50g
- Hành lá cắt khúc: 20g
- Muối: 5g
- Nước dừa: 400ml

*** Sơ chế:**
- Tôm cắt bỏ râu tôm và chân tôm, lột đầu và vỏ tôm chừa khoảng 1/3 khúc đuôi tôm, chẻ lưng tôm lấy chỉ để ướp tôm thấm hơn rồi rửa sạch lại .
- Đem tôm ướp với tỏi băm, hành tím băm, hạt nêm, đường thốt nốt, tiêu trong khoảng 15 phút.

*** Cách chế biến:**
- Bắc nồi lên bếp, cho dầu ăn vào, bật lửa nhỏ (1/4 độ lửa của bếp). Sau 2 đến 3 phút tăng lửa lớn (khoảng 3/4 độ lửa của bếp).
- Dầu nóng cho tôm vào chiên sơ 2 mặt cho săn lại và thấm gia vị. Sau đó, cho tiếp nước mắm và nước dừa vào, rồi rim với lửa nhỏ khoảng 5-8 phút.
- Cho tiếp hành tây đã cắt múi cau vào rim 2 phút. Cuối cùng cho hành lá cắt khúc vào đảo nhẹ, sau đó tắt bếp cho tiêu vào.

*** Ingredients:**
- Giant freshwater prawns (large size): 400g
- Minced garlic: 20g
- Fish sauce: 10ml
- Broth powder: 5g
- Black pepper:1g
- Jaggery: 15g (good for your health)
- Minced shallot: 20g
- Onion wedges: 50g
- Chopped scallion: 20g
- Salt: 5g
- Coconut water: 400ml

*** Preparation:**
- Remove antennae, legs and entire shell except for the tail. Make a shallow cut along the back to take out the vein. Then rinse.
- Marinate with minced shallot and garlic, broth powder, jaggery and black pepper. Let sit for 15 minutes.

*** Cooking steps:**
- Place the pot on the stove with oil, then turn the heat on at ¼ max. After 2 – 3 minutes, rise the heat up to ¾ max.
- Toss prawns in to sear before adding fish sauce and coconut water. Simmer in 5-8 minutes.
- Add onion wedges and cook for another 2 minutes. Quickly toss with chopped scallion, then remove pot from heat. Garnish with black pepper.

NỒI DƯỠNG SINH LUNA 1.0L
HEALTHYCOOK LUNA 1.0L POT
23 x 19.5 x 10 (cm)

Tôm càng xanh
(Giant river prawn)

Đường thốt nốt
(Jaggery)

Hành lá
(Scallion stalks)

Nước mắm
(Fish sauce)

Hành tím
(Shallot)

Hành tây
(Onion)

Nước dừa
(Coconut water)

CƠM GẠO LỨT

COOKED RED RICE

* **Nguyên liệu:**
- Gạo huyết rồng: 200g
- Gạo lứt thơm: 200g
- Nếp than: 73g
- Nước lã: 2000ml

* **Sơ chế:**
Trộn tất cả các loại gạo và nếp với nhau thành hỗn hợp đều. Ngâm cùng 1150ml nước lã để trong 8 tiếng.

* **Cách chế biến:**
- Trút hết phần nước ngâm gạo ra, vo gạo sạch và cho vào 850ml nước lã và bắc lên bếp, đậy nắp.
- Bật lửa nhỏ (1/4 độ lửa của bếp). Sau 2 đến 3 phút tăng lửa lớn (khoảng 3/4 độ lửa của bếp).
- Cơm sôi, giảm lửa (khoảng 1/4 độ lửa của bếp) và tiếp tục nấu thêm khoảng 10 phút, mở nắp, đảo đều cơm nấu tiếp với lửa nhỏ nhất của bếp khoảng 20 phút nữa, cơm chín, tắt bếp.

* **Mách nhỏ:** Khi nấu cơm hạn chế mở nắp để tăng hiệu quả của bước sóng hồng ngoại. Cơm sẽ ngon và dẻo hơn khi giữ được độ nóng.
Sự khác biệt khi nấu cơm gạo lứt bằng nồi sứ dưỡng sinh:
Cơm gạo lứt ngon và mềm, nhất là hạt cơm dẻo hơn (nhưng không bị ướt cơm) do chín rất sâu. Dù nấu với số lượng nhiều nhưng các hạt gạo đều chín, dẻo thơm và nở đồng đều từ bên trong, lớp cơm bên dưới đáy nồi có màu vàng đẹp và giòn. Giá trị dinh dưỡng của gạo lứt được giữ nguyên vẹn.

---

* **Ingredients:**
- Red rice: 200g
- Fragrant brown rice: 200g
- Black rice: 73g
- Pure water: 2000ml

* **Preparation:**
Mix the rice together. Soak in 1150ml of water in 8 hours.

* **Cooking steps:**
- Drain the soaking water, rinse and add another 850ml water. Put all in a pot with lid on and use high heat (¾ of the stove's max heat level).
- Turn the heat on at ¼ max. After 2 – 3 minutes, rise the heat up to ¾ max.
- When the rice comes to boil, low the heat and keep cooking for 10 minutes; uncover and stir the rice on the minimum heat for about another 20 minutes; turn the stove off when rice is well-cooked.

* **Tips:** Avoid removing the lid too often during cooking time to preserve the properties of infrared waves. Rice's taste will be enhanced and its texture becomes more glutinous when warmed.

The dish is deeply cooked, tastes better and softer without being mushy. Despite the amount, every grain is still well done, fragrant and rise. The bottom has nice, golden brown color and crunchy texture. Moreover, its nutritional values stay.

NỒI DƯỠNG SINH VESTA 3.0L
HEALTHYCOOK VESTA 3.0L POT
25.54 x 21.79 x 20.19 (cm)

Gạo huyết rồng/Red rice

Gạo lứt/Fragrant brown rice

Nếp than/Black rice

HEALTHYCOOK
PREMIUM PORCELAIN
1970

MINH LONG I SHOWROOM

Minh Long I Showroom - Ha Noi Capital

3 - 5 Nguyen Van Linh, Gia Thuy Ward, Long Bien District, Ha Noi.

Phone: (+84) 24 365 232 34

Minh Long I Showroom - HCMC

17 Ba Huyen Thanh Quan, Ward 6, District 3, HCMC.

Phone: (+84) 28 393 026 34

450 Nguyen Thi Thap, Tan Quy Ward, District 1, HCMC.

Phone: (+84) 28 377 527 77

Minh Long I Showroom - Da Nang City

237 Hoang Dieu, Nam Duong Ward, Hai Chau District, Da Nang.

Phone: (+84) 236 353 9677

Minh Long I Showroom - Binh Duong Province

888 Binh Duong Highway, Thuan Giao Ward, Thuan An City, Binh Duong.

Phone: (+84) 27 437 845 76

Minh Long I Showroom – Nha Trang City

01 Tran Hung Dao, Loc Tho Ward, Nha Trang, Khanh Hoa.

Phone: (+84) 8 554 45644

Minh Long I Showroom - Can Tho City

69 Hung Vuong, Thoi Binh Ward, Ninh Kieu District, Can Tho.

Phone: (+84) 29 237 613 69

Ngoài ra, sản phẩm còn được phân phối tại các hệ thống đại lý, siêu thị trên toàn quốc.
In addition, products are distributed at all Minh Long retailers and supermakets over Viet Nam.

Hotline tư vấn sản phẩm: (+84) 915 047 339
Customer Care

Hotline đặt hàng: (+84) 917 674 339
Order