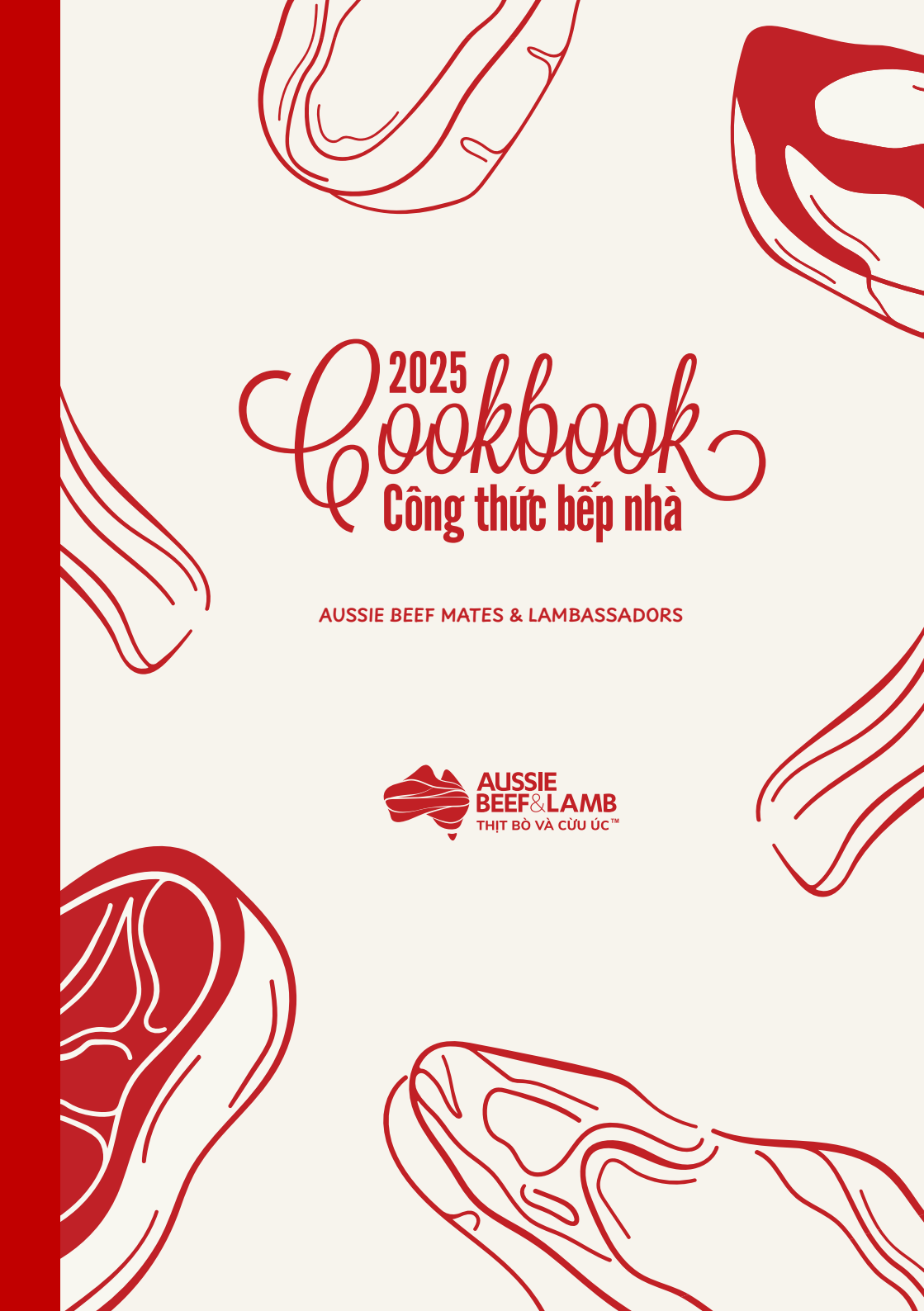




2025 Cookbook Công thức bếp nhà

AUSSIE BEEF MATES & LAMBASSADORS



**AUSSIE
BEEF & LAMB**
THỊT BÒ VÀ CỪU ÚC™



Công thức BẾP NHÀ

02 Aussie Beef Mates & Lambassadors
Những đại sứ của hương vị, kết nối thế giới qua ngôn ngữ chung của ẩm thực

04 Chef Aeron Trần
Cơm Paella cừu Úc

06 Chef Daniel Nguyễn
Lamb Loin Salad

08 Chef Huy Trần
Thăn lưng cừu Úc nướng sốt riêng

10 Chef Khải Vũ
Steak au poivre

12 Chef Lâm Võ
Gầu bò Úc hầm nước mắm thảo mộc

14 Chef Francis Thuận
Cừu Úc nướng kèm nấm đùi gà và sốt tỏi

16 Chef Tú Phan
Nấp móng bò Úc sốt me, ăn kèm với sốt kem đậu phụ, salad dâu tây và rau càng cua

Aussie beef mates & Lambassadors

Aussie Beef Mates và Lambassadors là mạng lưới đại sứ ẩm thực toàn cầu của thịt bò và thịt cừu Úc, được **Hiệp hội Thịt & Gia súc Úc (MLA)** nuôi dưỡng và phát triển suốt hơn một thập kỷ. Từ một nhóm nhỏ những người yêu nghề, mạng lưới nay đã mở rộng thành cộng đồng hơn 100 đại sứ tại hơn 20 quốc gia – những con người đưa hương vị Úc lan tỏa khắp thế giới.

Mỗi Aussie Beef Mate hay Lambassador không chỉ là một đầu bếp, chuyên gia ẩm thực hay người có tầm ảnh hưởng trong ngành. Họ là người kể chuyện bằng hương vị, là những người tin tưởng vào chất lượng nguyên bản, tự nhiên và bền vững của thịt bò, thịt cừu Úc. Với họ, đây không chỉ là nguyên liệu – mà là chất xúc tác tạo nên trải nghiệm ẩm thực trọn vẹn cho cộng đồng.

Điều làm nên sự đặc biệt của mạng lưới này chính là tinh thần sẻ chia tự nguyện: chia sẻ kiến thức, kỹ thuật và cảm hứng để giúp ngày càng nhiều người thưởng thức thịt bò và cừu Úc một cách ngon hơn, thông thái hơn và bền vững hơn.



AUSSIE BEEF MATES



CHEF KHẢI VŨ

Đồng sáng lập
& Bếp trưởng
PRIME Steak
Boutique & Chill



CHEF VÕ TRỌNG TƯỜNG LÂN

Nhà sáng lập
Tastemaker Hub



CHEF TÚ PHAN

Đồng sáng lập
& Bếp Trưởng
Ngoặm & TaCỗ



LAMBASSADOR of Australian Lamb



CHEF FRANCIS THUẬN

Nhà sáng lập
& Chef Patron
Nephele



CHEF AERON TRẦN

Tổng bếp trưởng
điều hành
El Willy Group



CHEF DANIEL NGUYỄN

Giám đốc điều hành
tập đoàn
(F&B và ẩm thực)
Mia Luxury
Collection



CHEF HUY TRẦN

Bếp trưởng
The Reverie Saigon



Cơm Paella Cừu Úc

Streetstyle Fusion

Chuẩn bị:
6 tiếng

Nấu:
40 phút

Khẩu phần:
2-4 người

NGUYÊN LIỆU

Nước ướp

Nước	1000gr
Muối Kosher	60gr
Đường	20gr
Húng tây	5gr
Hương thảo	5gr
Tỏi	5gr
Hành tím	10gr
Lá nguyệt quế	2gr
Quế (thanh)	2gr
Hoa hồi	2gr
Lá mắc mật	2gr
Tiêu đen	2gr

Gia vị khô

Ớt paprika	5gr
Tiêu đen	2gr
Hoa hồi	1gr
Quế (thanh)	1gr
Đinh hương	1gr
Hạt thì là	1gr

Cơm Paella

Gạo Bomba	120gr
Cà chua bào	30gr

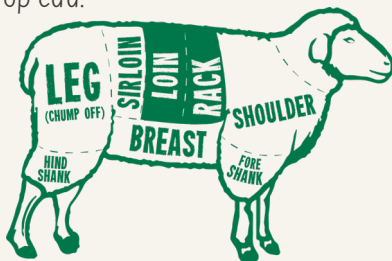
Hành tây băm nhỏ	20gr
Tỏi	10gr
Ớt paprika	2gr
Demi glace	20gr
Nước hầm gà & cừu	360gr
Thăn ngoại hoặc sườn cừu Úc	250gr
Nghệ	1gr
Muối & tiêu	nêm vừa ăn
Dầu ô liu nguyên chất	15gr
Jamon bellota	10gr
Tỏi chiên	5gr
Hành lá	2gr

Cách làm:

Chuẩn bị cừu

Nước ướp: Nấu nước để hòa tan muối và đường, tắt bếp rồi cho các nguyên liệu còn lại vào. Để nguội dưới 5°C rồi cho phần cừu vào ngâm 6 tiếng. Vớt ra, lau khô.

Gia vị khô: Rang thơm các loại gia vị, giã mịn để ướp cừu.



Nấu cơm Paella

Phi thơm hành tỏi với dầu ô-liu trên lửa nhỏ. Thêm paprika, nghệ và cà chua bào, xào đến khi sệt lại.

Cho gạo vào đảo vài phút rồi đổ nước dùng, nêm muối tiêu. Dàn đều gạo thành 1 lớp và nấu lửa nhỏ đến khi chín và tạo lớp cơm cháy giòn "soccarat" dưới đáy.

Lưu ý:

Không đảo khi nước bắt đầu sánh; thỉnh thoảng xoay chảo để tránh cháy.

Nướng cừu & hoàn thiện món

Ướp cừu với gia vị khô và một ít dầu.

Nướng trên than hồng đến độ chín mong muốn.

Đặt cừu lên chảo paella, thêm thịt heo muối, tỏi phi và hành lá.



Chef Aeron Trần

Tổng bếp trưởng điều hành - El Willy Group

Trần Quốc Thịnh hay còn được gọi với tên Aeron, hiện đang là tổng bếp trưởng điều hành của El Willy Group tại Việt Nam với các nhà hàng Tomatito Saigon, Bandido Tacos & Tequila, Lupin Bistrot et Vins. Anh hiện đang là chủ nhiệm câu lạc bộ ẩm thực Âu quản lý bởi Hội Đầu Bếp Chuyên Nghiệp Sài Gòn. Với thông điệp luôn mang đến hạnh phúc cho thực khách, tôn trọng nguyên liệu tự nhiên và giữ nó thật đơn giản, đó cũng chính là ngôn ngữ trong mỗi món ăn được anh sáng tạo.





Lamb Loin Salad

Chuẩn bị:
4 tiếng

Nấu:
1 tiếng

Khẩu phần:
2 người

NGUYÊN LIỆU

Sườn cừ Úc hoặc thăn lưng cừ Úc 1 tảng

Hương thảo 3 nhánh
Tỏi 3 tép
Rượu vang cường
hóa (port wine) 50ml
Dầu ô-liu 50ml
Vỏ chanh bào

Sữa chua mật ong

Sữa chua Hy Lạp 50gr
Mật ong Manuka 5gr

Pesto bạc hà

Lá bạc hà 50gr
Hạt dẻ cười 30gr
Tỏi 2 tép
Phô mai Manchego 20gr
Vỏ chanh bào 1 quả
Dầu ô-liu 50ml
Muối biển 2gr

Lamb jus

Sốt cừ 100ml
Bơ lạt 10gr

Salad nấm bụng dê và đậu

Nấm bụng dê khô, ngâm
nước nóng ít nhất 30 phút 10gr
Đậu Hà Lan 50ml
Bơ lạt 5gr
Rượu vang trắng 10gr
Hành tím, băm nhỏ 5gr
Dầu ô-liu 5ml
Muối biển, tiêu 5gr

Khoai tây nướng

Khoai tây bi 6 củ
Hương thảo 2 nhánh
Dầu ô-liu
Muối biển

Cách làm:

Nướng sườn cừ / thăn lưng cừ Úc

Ướp sườn cừ với hương thảo, tỏi, rượu port, dầu ô-liu, vỏ chanh bào, muối và tiêu. Cho vào tủ lạnh ít nhất 4 giờ hoặc qua đêm. Trước khi nướng, để ở nhiệt độ phòng tối thiểu 30 phút. Nướng trên than và phết đều dầu trong lúc nướng. Khi thịt đạt độ chín medium, lấy ra và để nghỉ.

Khoai tây nướng

Lược khoai tây bi với muối và hương thảo trong 10 phút. Lấy khoai ra, cắt đôi. Phết dầu

lên đều mặt khoai, nướng cùng hương thảo ở 190°C trong 35 phút.

Trong lúc thịt nghỉ và khoai nướng trong lò, chuyển qua làm sốt.

Sữa chua mật ong

Trộn đều mật ong vào sữa chua Hy Lạp. Bảo quản trong tủ lạnh đến khi dùng.

Pesto bạc hà

Cho tất cả nguyên liệu vào máy xay và xay nhuyễn. Nêm nếm lại và để lạnh cho đến lúc trình bày món.

Salad nấm bụng dê và đậu

Làm nóng chảo nhỏ ở lửa vừa, cho dầu ô-liu và bơ vào. Thêm hành tím băm, nấm bụng dê (đã ngâm nước nóng ít nhất 30 phút) vào xào nhẹ.

Deglaze chảo bằng rượu vang trắng, tiếp tục nấu 5 phút. Thêm nước ngâm nấm, đậu Hà Lan và nấu đến khi phần nước gần cạn. Nêm muối, tiêu theo khẩu vị.

Lamb jus

Đun nóng nước sốt cừu trên lửa vừa. Khuấy bơ vào cho đến khi hòa quyện hoàn toàn.

Hoàn thiện món và thưởng thức

Nướng hoặc áp chảo nhanh lại phần cừu, cắt theo xương sườn.

Phết sữa chua mật ong lên đĩa, xếp salad nấm bụng dê và đậu, khoai tây nướng. Rưới lamb jus, pesto bạc hà. Đặt sườn cừu lên đĩa và thưởng thức.



Chef Daniel Nguyễn

Giám đốc điều hành tập đoàn (F&B và ẩm thực)
Mia Luxury Collection

Với trải nghiệm dày dặn tại New Zealand, Úc và Việt Nam, từ khách sạn 5 sao đến sân đấu ẩm thực danh giá như Bocuse d'Or và International Catering Cup, anh không chỉ là người đứng bếp mà còn là người truyền lửa cho thế hệ sau. Với Cừu Úc, anh nhìn thấy cơ hội để kết nối văn hóa và tạo nên những chuẩn mực mới trong ẩm thực hiện đại.





NGUYÊN LIỆU

Nguyên liệu A

Cơm mẻ	250gr
Nghệ củ	50gr
Hành tím lột	100gr
Riềng củ	200gr
Sả cây	50gr
Ớt sừng đỏ	100gr
Tỏi lột	100gr
Dầu màu điều	100gr
Dầu ăn	400ml

Nguyên liệu B

Dầu ăn	100ml
Mắm tôm	30gr
Đường cát	60gr
Bột ngọt	60gr
Hạt nêm heo	60gr
Dầu hào	60gr
Nước mắm	10gr
Thăn lưng cừ Úc	2kg

Thăn lưng cừ Úc

Nước sốt riềng

Chuẩn bị:
2.5 tiếng

Nấu:
20 phút

Khẩu phần:
4 người

Cách làm:

Sốt riềng

Cho tất cả các Nguyên liệu A vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, đổ ra nồi nấu với lửa nhỏ khoảng 20 phút.

Dùng 1 chảo khác, phi dầu nóng, sau đó cho mắm tôm vào xào đến khi dậy mùi rồi cho tất cả các nguyên liệu B còn lại vào đảo đều. Cho phần nguyên liệu B đã xào vào nồi nguyên liệu A, nấu lửa nhỏ thêm 10 phút rồi để nguội.

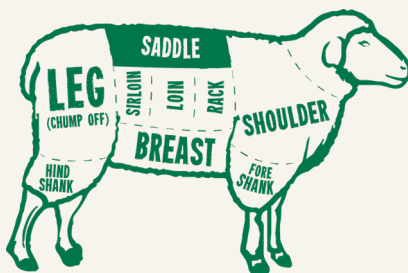
Thịt cừ nướng

Fillet xương của phần thịt thăn lưng. Khi sốt riềng đã nguội, lấy ra ướp thịt, để 2 tiếng hoặc qua đêm trong tủ mát.

Nướng thịt cừ trên lửa than khoảng 20-25 phút, hoặc trong lò 180 độ 12-15 phút.

Thưởng thức

Có thể ăn cùng mắm tôm, hoặc phần sốt riềng đã thực hiện ở trên.





Chef Huy Trần

Bếp trưởng - The Reverie Saigon

Lớn lên từ căn bếp của mẹ, Chef Huy sớm nuôi dưỡng đam mê ẩm thực qua những món cơm nhà giản dị. Gần 12 năm trong nghề đưa anh đến thế giới fine dining và khách sạn 5 sao, với vai trò Bếp trưởng tại The Reverie Saigon, Chef Huy luôn mang đến sự sáng tạo không ngừng - “thổi hồn” vào nguyên liệu này bằng những món ăn đầy xúc cảm.





NGUYÊN LIỆU

Nguyên liệu

Thăn lưng / Thăn bụng	250gr
Rượu cognac	30ml
Sốt tiêu	30ml
Cream butter	20ml
Tiêu hạt, smashed	5gr

Steak

Au poivre

Chuẩn bị:

30 phút

Nấu:

15 phút

Khẩu phần:

1 người

Cách làm:

Áp chảo thịt

Rang tiêu, đập dập.

Lấy steak từ tủ mát để nghỉ ở nhiệt độ phòng khoảng 30 phút, sau đó ướp với muối.

Làm nóng chảo và cho bơ vào.

Áp chảo steak với bơ đến độ chín mong muốn rồi lấy ra để nghỉ (2-4 phút / mặt cho độ chín vừa).

Để thịt nghỉ và chuyển qua làm sốt.

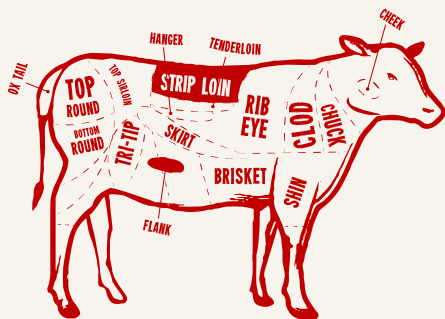
Làm sốt

Dùng lại chảo, cho thêm bơ nếu cần, thêm tiêu vào đảo cho dậy mùi.

Rót cognac vào chảo và khử rượu. Cho sốt tiêu và cream vào, khuấy đến khi sánh.

Hoàn thiện món

Rưới sốt tiêu cognac lên miếng steak và dùng ngay.





Chef Khải Vũ

Đồng sáng lập & Bếp trưởng
PRIME Steak Boutique & Chill

Chef Khai Vu – một đầu bếp gốc Việt lớn lên tại Mỹ – không ngừng nuôi dưỡng tình yêu với bếp Việt và khát vọng lan tỏa hương vị quê hương ra toàn cầu.

Từ Las Vegas đến Sài Gòn, từ District One hay Saigon Social tại New York đến PRIME Steak Boutique & Chill, anh đã mang tinh thần ẩm thực Việt Nam hiện đại đến với bạn bè năm châu – vừa gần gũi, vừa táo bạo, vừa đầy cảm hứng.





Bắp bò Úc/Gầu bò Úc

Hầm nước mắm thảo mộc

Chuẩn bị:
15 phút

Nấu:
2.5 tiếng

Khẩu phần:
6-8 người

NGUYÊN LIỆU

Nước mắm thảo mộc

Hạt thì là	20gr
Đinh hương	20gr
Hạt mắc khén	16gr
Hoa hồi	6gr
Hạt màng tang (tiêu)	20gr
Nước mắm nhĩ	200ml
Nước	400ml

Nguyên liệu B

Bắp bò	0.5kg
Gầu bò	0.5kg
Hành tây	0.5kg
Sả	0.3kg
Nước	1.3l
Nước mắm thảo mộc (Nêm vừa ăn)	

Cách làm:

Nước mắm thảo mộc

Rang các loại thảo mộc: hạt thì là, đinh hương, hạt mắc khén, hoa hồi, màng tang (tiêu rừng). Để nguội rồi cho các loại thảo mộc vào túi lưới.

Đun sôi chậm nước mắm nhĩ với các loại thảo mộc trong 30 phút, chắt nước thêm khoảng 3 lần. Sau đó để nguội. Nước mắm thảo mộc này có thể dùng để chế biến các món ăn khác.

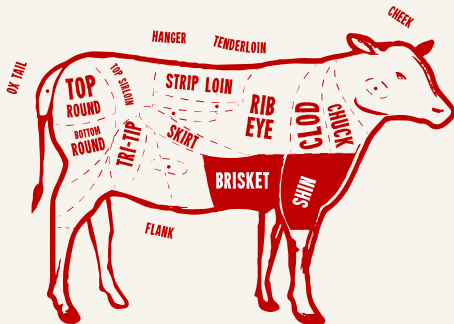
Bắp bò / Gầu bò

Cắt khúc vừa ăn. Bóc sả, đập dập. Cắt khúc hành tây. Cho sả, hành tây, ớt và thịt bò vào hầm lửa vừa trong nồi 1 tiếng 45 phút.

Giảm lửa, cho nước mắm thảo mộc vào hầm tiếp trong vòng 15 phút.

Hoàn thiện món

Cho ra đĩa. Ăn cùng cơm, bánh mì





Chef Võ Trọng Tường Lâm

Nhà sáng lập - Tastemaker Hub

Chef Lâm có hơn 10 năm kinh nghiệm trong ngành F&B, là đồng sáng lập của Topping Beef steakhouse và The Gangs beer garden – hai thương hiệu được yêu thích tại TP.HCM. Năm 2023, anh thành lập SOTZ, chuyên sản xuất sốt sạch, không chất bảo quản, với sản phẩm đầu tiên là sốt cay Habanero. Đến 2024, anh tiếp tục ra mắt Tastemaker Hub, mô hình hỗ trợ và kết nối cộng đồng F&B đầy tiềm năng.





Cừu Úc nướng

Kèm nấm đùi gà và sốt tỏi

Chuẩn bị:
10 phút

Nấu:
1 tiếng

Khẩu phần:
2 người

NGUYÊN LIỆU

Sườn cừu Úc nguyên tảng	500-600gr (6-8 xương)
Dầu ăn	1-2 muỗng canh
Bơ lạt	20gr
Hương thảo	1 nhánh
Sốt tỏi	250gr
Nấm đùi gà	1 gói
Bơ lạt	10gr
Tỏi băm	1/2 muỗng cà phê
Mùi tây	1 muỗng canh
Sốt tỏi	Thành phẩm
Bia	250gr
Tỏi bóc vỏ	330gr
UHT milk full cream	100gr
Miso trắng	200gr
Tỏi đen	30gr
	50gr - nghiền nhuyễn bằng dao và pha loãng với chút nước

Cách làm:

Chế biến thịt cừu

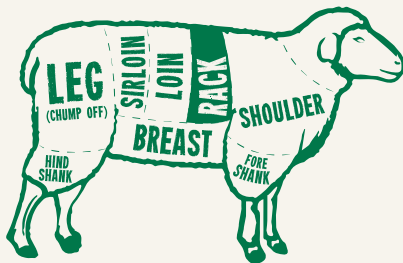
Làm nóng chảo, cho dầu ăn vào và áp chảo lamb rack cho vàng đều các mặt. Thêm bơ, liên tục rưới bơ nóng lên thịt để tăng hương thơm. Nướng hoặc áp chảo đến độ chín mong muốn. Có thể dùng que thử nhiệt để thử.

Sau khi châm vào thịt, rút que và thử trên môi, môi thấy hơi ấm sẽ là độ chín vừa (medium rare).

Để nghỉ 30 phút. Thịt cần thời gian nghỉ để đạt được độ mềm mọng. Trong lúc chờ thịt nghỉ, chuyển qua làm sốt tỏi và xào nấm.

Sốt tỏi

Cho tỏi trắng, tỏi đen và sữa vào nồi, đun lửa vừa đến khi tỏi mềm (khoảng 20 phút). Ở nồi khác, đun bia cho đến khi giảm còn một nửa. Trộn phần bia đã giảm vào hỗn hợp tỏi - sữa. Nêm miso trắng và hoàn thành sốt.



Xào nấm

Thái nấm lát mỏng. Dùng chảo làm sốt trước đó, làm nóng chảo với bơ. Cho nấm vào xào với tỏi băm đến khi nấm mềm và thơm.



Chef Francis Thuận

Nhà sáng lập & Chef-Patron - Nephele

Chef Francis Thuận Trần – sáng lập và bếp trưởng của Nephele – là một trong những đầu bếp trẻ nổi bật với phong cách nấu ăn mang đậm dấu ấn cá nhân. Không qua trường lớp, anh gây ấn tượng bằng tư duy sáng tạo, sự tôn trọng tự nhiên và triết lý “nấu ăn theo nhịp điệu đất trời”.

Hoàn thiện và thưởng thức

Áp chảo nhanh lại tảng thịt cừu với hương thảo. Cắt theo xương sườn. Cho sốt tỏi ra một đĩa, xếp nấm xào và cho thêm mùi tây thái nhỏ lên trên. Thưởng thức sườn cừu cùng sốt tỏi và nấm.

Chọn lửa làm ngôn ngữ ẩm thực của mình, Francis từng ghi dấu tại Quince và Esta trước khi xây dựng Nephele – nơi anh tiếp tục khám phá hương vị Việt Nam qua những món ăn đầy cảm hứng và cá tính.





Nắp móng bò Úc sốt me

ăn kèm với sốt kem đậu phụ
salad dâu tây & rau càng cua

Chuẩn bị:
10 phút

Nấu:
20 phút

Khẩu phần:
1 người

NGUYÊN LIỆU

Thăn bụng bò (flank) 200gr

Salad

Rau kinh giới 10gr

Rau càng cua 10gr

Dâu tây 100gr

Quất 10gr

Dầu ô-liu 20ml

Sốt kem đậu phụ

Đậu phụ 300gr

Kem tươi 50ml

Sữa đặc 40ml

Muối
vừa ăn

Sốt me

Cốt me 150gr

Hành khô, băm nhỏ 20gr

Sả, băm nhỏ 5gr

Tỏi, băm nhỏ 10gr

Ớt khô 1-2 quả

Đường nâu 70gr

Xì dầu 20ml

Nước mắm 20ml

Nước lọc 100ml

Cách làm:

Thăn Bụng Bò

Phết dầu ăn và nêm nếm muối tiêu kín các bề mặt.

Nướng trên than nóng hoặc áp chảo, lật mặt nhiều lần đến khi thịt đạt đến 48°C.

Để thịt nghỉ bằng thời gian nướng / áp chảo. Trong lúc thịt nghỉ chuyển qua làm sốt.

Sốt me

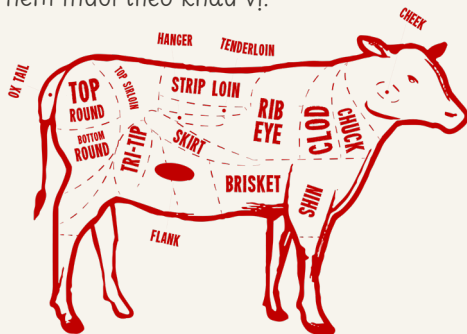
Phi thơm hành khô, xả và tỏi băm với chút dầu ăn (có thể thêm ớt tùy theo khẩu vị).

Thêm cốt me, đường, xì dầu, nước mắm và đun đến khi các nguyên liệu hoà tan. Thêm 100ml nước lọc và đun đến khi nước sốt keo lại.

Sốt kem đậu phụ

Đậu phụ bìa đem chần qua nước sôi 2-3 phút.

Xay nhuyễn cùng sữa đặc và kem tươi, nên nêm muối theo khẩu vị.



Salad dâu tây

Dâu tây nướng qua trên than để gia giảm độ chua, sau đó cắt đôi, trộn với rau kinh giới và rau càng cua. Thêm dầu ô-liu và nước quýt, trộn đều.

Hoàn thiện món

Nướng hoặc áp chảo nhanh lại bò. Cắt ngược thớ thịt.

Cho sốt dâu phụ vào trước, sau đó xếp thịt vào giữa, rưới sốt me lên trên phần thịt. Cho salad lên trên cùng, rắc thêm muối theo khẩu vị.



Chef Tú Phan

Đồng sáng lập & Bếp Trưởng
Ngoặtm & TaCỗ

Chef Phan Lê Anh Tú thuộc thế hệ đầu bếp trẻ tài năng của Việt Nam – nổi tiếng với tinh thần khám phá, táo bạo và luôn tìm kiếm cách kể chuyện mới qua món ăn. Sau thời gian rèn nghề tại nhà hàng Kontrast ở Na Uy, Tú trở về Hà Nội và sáng lập hai không gian mang đậm dấu ấn cá nhân: Ngoặtm Bistro và taqueria el TaCỗ. Tại TaCỗ, Tú cùng đội ngũ mang đến một “bữa tiệc” Mexico khiêm tốn mà sôi động –

nơi hương vị đường phố hòa cùng tinh thần hội hè và cảm hứng tự do. Anh cũng là Aussie Beef Mate trẻ tuổi nhất của Meat & Livestock Australia, mang sự cởi mở và năng lượng dồi dào để kể câu chuyện mới về thịt bò và cừu Úc – nguồn nguyên liệu chất lượng cao, truyền cảm hứng cho những sáng tạo không giới hạn.



.....

.....

Ảnh của bạn

Chef

.....

Ghi chú:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



.....

.....

Ảnh của bạn

Chef

.....

Ghi chú:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



.....

.....

Ảnh của bạn

Chef

.....

Ghi chú:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



.....

.....

Ảnh của bạn

Chef

.....

Ghi chú:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



.....

.....

Ảnh của bạn

Chef

.....

Ghi chú:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	





"Bí kíp" Dì Úc

30 Thịt đỏ Úc – nguồn dinh dưỡng tự nhiên

33 Mẹo tăng cường hấp thu sắt

34 Mua sắm thông minh
Chọn khẩu phần phù hợp

36 Bí quyết bảo quản thịt bò

38 Thịt bò mát
Giữ trọn độ ngon và dinh dưỡng

39 Mua bò Úc chất lượng ở đâu?

40 Những nỗ lực bền vững của nền
công nghiệp thịt đỏ Úc



Thịt bò & cừu

Xuất xứ: Úc

Thương hiệu:
Aussie Beef & Lamb

Chất lượng:



Nguồn dinh dưỡng tự nhiên
chứa 15 dưỡng chất thiết yếu
ít Natri, giàu Sắt dễ hấp thụ

NGUỒN DINH DƯỠNG TỰ NHIÊN

Khi chọn nguồn protein lành mạnh cho bữa ăn mỗi ngày, thịt bò & cừu Úc là lựa chọn hàng đầu - ngon miệng, bổ dưỡng và giàu năng lượng tự nhiên. Được chăn thả trên những đồng cỏ xanh mát, thịt bò & cừu Úc không chỉ mềm ngọt, mà còn giàu 13 dưỡng chất thiết yếu như sắt, kẽm, omega-3 và vitamin nhóm B - giúp bạn duy trì sức khỏe, năng lượng và phong độ đỉnh cao mỗi ngày.

BẠN CÓ BIẾT?



Dinh dưỡng từ
100g thịt bò

= 3,6 x



Lượng đạm
từ mỗi quả trứng



Lượng kẽm
từ 100g thịt gà

Một khẩu phần **thịt bò**



Một khẩu phần **thịt cừu**

100% nhu cầu hằng ngày về **Vitamin B3 & B12**

Hơn 50% nhu cầu **Vitamin B6**

Hơn 60% protein cần thiết mỗi ngày

Giàu **protein, phot pho, kẽm, niacin, Vitamin B12 và Vitamin D**

Nguồn **sắt** dễ hấp thụ tự nhiên cho cơ thể



100% nhu cầu hằng ngày về **Vitamin B3**

100% nhu cầu hằng ngày về **Vitamin B12**

Hơn 2/3 protein cơ thể cần mỗi ngày

Gần 50% nhu cầu **Vitamin D**

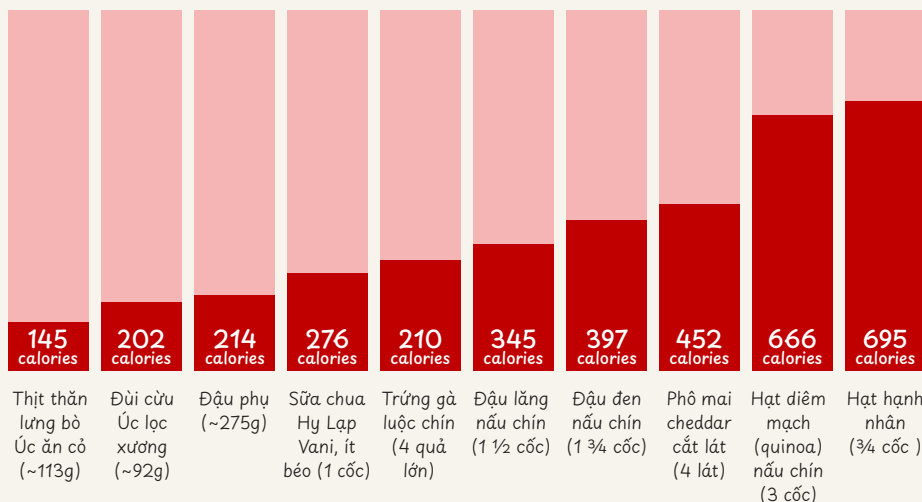
30% nhu cầu **Phot pho** (Phosphorus) mỗi ngày



Giàu đạm, ít calo

Bí quyết cân bằng cho bữa ăn lành mạnh

*Bảng dựa trên 25g protein





*Make
every
bite
count*



Mẹo tăng cường hấp thu sắt

Sắt là khoáng chất thiết yếu giúp cơ thể khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng.

Dù ở bất kỳ độ tuổi nào, sắt đều đóng vai trò quan trọng trong các chức năng sống.

Thịt bò và cừu là nguồn sắt heme dễ hấp thụ nhất, **gấp 4 lần thịt gà & gấp 2 lần thịt heo**.

ĂN THỊT ĐỎ CÁCH NGÀY 3-4 LẦN MỖI TUẦN

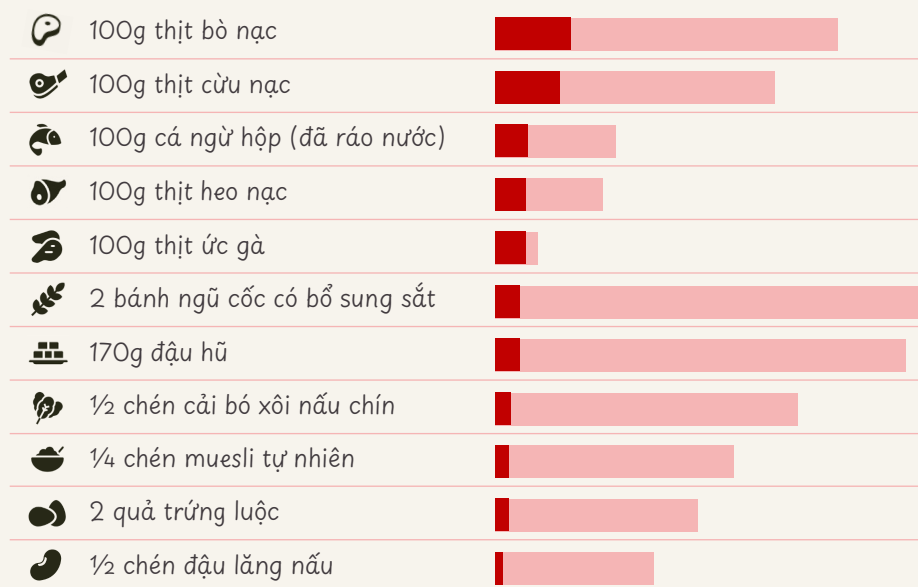
Giúp cung cấp lượng dinh dưỡng thiết yếu. Vào những ngày khác, hãy đa dạng hóa bằng các loại thực phẩm giàu sắt khác như cá, trứng, đậu, đậu hũ....

KẾT HỢP CÙNG THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN C

Thêm vào bữa ăn khoảng các loại rau củ quả giàu vitamin C (cam, cà chua, bông cải xanh) giúp tăng lượng sắt được cơ thể hấp thu từ bữa ăn.

■ Lượng sắt cơ thể hấp thụ được

■ Hàm lượng sắt trong thực phẩm



Chọn 1-2 khẩu phần

1 lát bánh mì

1/2 chén đậu

1 củ khoai tây

1/4 củ khoai lang

1/2 trái bắp

1/2 chén mì ống

1/4 chén cơm

TINH BỘT

Chọn 3+ khẩu phần

1-2 lát bí đỏ /
cà tím

2-4 miếng súp lơ /
bông cải xanh / nấm

1/4 - 1/2 củ cà rốt /
bí ngòi

1/2 quả cà chua /
củ dền nhỏ

1/4 quả ớt chuông /
hành tây / bơ

1 nắm rau lá xanh /
đậu que / đậu Hà Lan

RAU CỦ

Mua sắm
thông minh

*Khẩu phần khuyến nghị cho mỗi bữa ăn của 1 người.
*Nhân số lượng theo số phần ăn bạn dự định chuẩn bị.

1 Đạm + 1-2 Tinh Bột + 3 Rau củ

ĐẠM

Chọn 1 khẩu phần

100-250g
thịt đỏ, cá hoặc thịt gia cầm

2 quả trứng

170g đậu phụ



Lựa chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng

ĐẠM
Thịt bò thịt xay nạc, thịt cắt miếng, lát, steak, thịt quay
Thịt cừu thịt nạc, steak, thịt quay, thịt xay, sườn cừu
Cá phi lê, cá ngừ hộp, cá hồi hun khói
Thịt gà ức gà, đùi gà, gà quay
Trứng gà
Thịt heo sườn nạc, steak, thịt quay
Các loại đậu đậu đóng hộp, đậu khô
Đậu phụ
Thịt dê, nai

RAU CỦ
Rau củ màu xanh lá bông cải xanh, rau chân vịt, đậu que, cải thìa, đậu Hà Lan, xà lách, đậu tuyết, măng tây, cải xoăn, bông cải xanh mini, bắp cải tí hon
Rau củ màu cam cà rốt, bí đỏ, bí vàng
Rau màu đỏ / tím cà chua, ớt chuông, củ dền, cà tím, bắp cải tím
Rau khác bí ngòi, cần tây, hành tây, bắp cải trắng, súp lơ, nấm, dưa leo, giá đỗ

TINH BỘT
Các loại đậu đóng hộp hoặc khô
Bánh mì lát, bánh cuộn, bánh pita, bánh wrap
Ngũ cốc couscous, polenta, quinoa, lúa mạch, lúa mì
Khoai tây
Khoai lang
Bắp ngọt
Cơm, mì

Thịt đỏ giàu sắt & kẽm giúp tăng cường năng lượng + sức đề kháng, ăn 3-4 lần / tuần.

Cá giàu omega-3 tốt cho tim mạch & não, ăn 2 lần / tuần.

Mỗi màu rau củ mang đến những dưỡng chất khác nhau như vitamin A, C và chất chống oxy hóa – hãy chọn **từ 3+ màu** cho mỗi bữa ăn để cân bằng dinh dưỡng.

Các loại đậu giàu chất xơ, hỗ trợ hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Ăn 2 lần/tuần.

"Bí kíp" Bảo quản thịt



Hướng dẫn dưới đây giúp bạn bảo quản thịt đúng cách để **tránh lãng phí thực phẩm và chi phí không cần thiết**, phù hợp với Hướng dẫn Dinh dưỡng của Úc — đặc biệt hữu ích khi **mua thịt với số lượng lớn hoặc sống một mình**.

Cách rã đông tự nhiên

Nếu cần, tách riêng các phần thịt đã chia sẵn, giữ nguyên bao bì đông lạnh.

Đặt thịt trong khay ở ngăn dưới cùng của tủ lạnh để tránh nước rã đông chảy ra thực phẩm khác.

Rã đông trong tủ lạnh cho đến khi thịt hoàn toàn mềm và tan đá.

Đây là **cách rã đông tốt nhất** giúp thịt mềm mọng và thơm ngon hơn khi chế biến.

Phần thịt	Thời gian rã đông
Phần cắt lớn	4-7 giờ cho mỗi 500g
Phần cắt nhỏ	3-5 giờ cho mỗi 500g
Thịt steak (dày 3cm)	Khoảng 12 giờ (qua đêm)



Cách rã đông bằng lò vi sóng

Gỡ túi đông, tránh đọng nước. Chọn chế độ Defrost - Rã đông.

Với thịt xay, khi phần bên ngoài bắt đầu tan, hãy lấy ra và để riêng, tiếp tục rã đông phần còn lại.

Nếu viên thịt bắt đầu ấm, tạm dừng và để nghỉ vài phút cho đến khi nguội trở lại.

Nấu ngay sau khi rã đông, không để thịt ở nhiệt độ phòng hoặc trong tủ lạnh quá lâu.



Loại thịt / Món ăn	Thời gian bảo quản khuyến nghị
Các món bò & cừu đã nấu chín	1 tháng
Xúc xích	1-2 tháng
Thịt xay, thịt cắt sợi, thịt cắt khối, thịt lát mỏng	2-3 tháng
Steak mỏng	3-4 tháng
Thịt nướng, Thịt bò muối, thịt hút chân không (chưa mở bao)	4-6 tháng

❄ Cách cấp đông thịt

Loại bỏ mỡ thừa khỏi miếng thịt hoặc dàn đều thịt xay, chia thành khẩu phần phù hợp để dễ rã đông đều.

Cho thịt vào túi nhựa kín, ép hết không khí trước khi khóa miệng túi.

Ghi nhãn rõ ràng: loại thịt, trọng lượng, và ngày cấp đông.

Cấp đông theo thời gian bảo quản khuyến nghị cho từng loại thịt.

❌ Không cấp đông lại thịt đã rã đông — điều này gây rủi ro an toàn thực phẩm.

❄ Nhiệt độ bảo quản lý tưởng từ -18°C đến -15°C

*Thời gian ước tính theo khuyến nghị về an toàn thực phẩm và chất lượng thịt đông lạnh.

Thịt bò mát

Đễ dàng - tiện lợi cho bữa ăn nhà hàng tuần



Làm lạnh tới bề mặt <7°C trong 24h sau giết mổ. Nhờ làm lạnh nhanh + lão hóa nên kết cấu mềm hơn, vị ngon và giữ độ ẩm tốt.



Nguồn gốc rõ ràng: Được kiểm soát nghiêm ngặt từ trang trại đến bàn ăn theo tiêu chuẩn "Paddock to Plate" của Úc.



Phân chia và đóng gói hút chân không (loại bỏ oxy để ngăn vi khuẩn). Bảo quản và vận chuyển trong điều kiện lạnh nghiêm ngặt (-2°C đến 0°C).

“Mình muốn ăn bò Úc nhưng không muốn ăn đồ đông lạnh!”

FACT

Ngoài thịt bò đông lạnh, người tiêu dùng Việt Nam có thể thưởng thức thịt bò mát chất lượng cao nhập khẩu trực tiếp từ Úc.

Tìm logo Aussie Beef & Lamb để đảm bảo mua hàng chuẩn nhập khẩu 100% nha!



? BẠN CÓ BIẾT

Thịt bò mát Úc được vận chuyển bằng đường hàng không hoặc container lạnh chuyên dụng, duy trì chuỗi lạnh liên tục từ 0-4°C suốt hành trình hơn 5.000 km đến Việt Nam. Khi đến tay người tiêu dùng, sản phẩm vẫn tươi, an toàn và đạt tiêu chuẩn chất lượng quốc tế.

Muối đái ngập tràn

Tại các chuỗi bán lẻ và hệ thống cửa hàng thịt
trên khắp Việt Nam.

SCAN ME!



Những nỗ lực bền vững của nền công nghiệp thịt đỏ Úc



Đầu tư R&D vào phụ gia giảm
mê-tan (Asparagopsis, Bovaer®)

Áp dụng vận chuyển lạnh
hiệu quả, tối ưu hóa logistics.

NGÀNH ĐÃ **GIẢM 78%**
LƯỢNG PHÁT THẢI RÒNG
(NET GHG) KỂ TỪ 2005.

Áp dụng xử lý phân &
phân hủy tự nhiên; quản lý chất
thải, tái sử dụng và giảm khí thải
liên quan. **58%** người chăn nuôi
đã mua hoặc tự sản xuất
năng lượng tái tạo.

Áp dụng chuẩn quản lý đất
ABSF, bảo vệ và đang quản lý
~325 triệu ha thảm thực vật
bản địa, giảm phá rừng là yếu tố
lớn dẫn đến giảm phát thải ròng.

Nguồn: MLA Corporate, Good Meat V2, ABSF, Cattle Australia

TIẾT KIỆM NƯỚC ĐẾN 73%
SO VỚI 1985.

Tối ưu hóa chăn nuôi, dùng thức
ăn hiệu quả, cải tiến tưới - trồng
thức ăn, quản lý nước tối ưu.

Nguồn: Good Meat V2





**THỊT BÒ ÚC 100% KHÔNG DÙNG HORMONE
TĂNG TRƯỞNG** - CHĂM SÓC SỨC KHỎE ĐỘNG VẬT
VÀ ĐẢM BẢO AN TOÀN CHO NGƯỜI TIÊU DÙNG.

Một số sản phẩm thịt bò Úc — đặc biệt xuất khẩu sang EU/UK — được chứng nhận hormone-free thông qua hệ thống EUCAS (European Union Cattle Accreditation Scheme), đảm bảo không sử dụng HGP (Hormone Growth Promotants).

Chương trình Antimicrobial Stewardship, ưu tiên vaccine & biosecurity. Kháng sinh chỉ dùng cho điều trị khi cần; mức sử dụng ổn định – thấp nhờ phòng bệnh chủ động.

Nguồn: Animal Health Australia, Good Meat V2

**CHUỖI CUNG ỨNG MINH BẠCH
& TIÊU CHUẨN CAO** — ĐẢM BẢO BẠN LUÔN BIẾT
RÕ NGUỒN GỐC THỊT TRÊN BÀN ĂN.

Hệ thống NLIS – gắn thẻ điện tử, theo dõi động vật trọn đời. Truy xuất toàn chuỗi từ trang trại → điểm bán; vi phạm bị xử phạt, tặng minh bạch cho người tiêu dùng.

Nguồn: Integrity Systems Company

Gửi những khách hàng Việt thân mến,

Ăn uống lành mạnh không chỉ nằm ở nguyên liệu, mà còn ở những lựa chọn nhỏ mỗi ngày.

Trong hơn 20 năm qua, MLA đã đồng hành cùng các nhà khoa học và chuyên gia dinh dưỡng để mang đến nguồn thông tin tin cậy, giúp bạn tận hưởng thịt đỏ Úc một cách cân bằng và bền vững.

Cuốn sổ này khép lại, nhưng hành trình cảm hứng trong gian bếp của bạn chỉ mới bắt đầu.

Với những công thức từ các đại sứ thịt đỏ, cùng các mẹo nhỏ về dinh dưỡng và bảo quản, chúng tôi hy vọng bạn và gia đình sẽ tìm được niềm vui trong từng bữa ăn—đơn giản, ngon lành và tốt cho sức khỏe.

Trân trọng,

Meat & Livestock Australia – Việt Nam



Về MLA

MLA - Hiệp hội Thịt đỏ và Gia súc Úc, là tổ chức phi lợi nhuận, hợp tác với Chính phủ và ngành thịt đỏ Úc để cung cấp dịch vụ tiếp thị, nghiên cứu và phát triển cho các nhà sản xuất thịt bò, cừu và dê, với mục tiêu thúc đẩy sự thịnh vượng và tính cạnh tranh toàn cầu của ngành.







Công thức thịt bò

<https://www.aussiebeeflamb.com.vn/recipes/beef/>



Công thức thịt cừu

<https://www.aussiebeeflamb.com.vn/recipes/lamb/>



Quy trình sản xuất và chuỗi cung ứng minh bạch của ngành thịt đỏ Úc

<https://www.aussiebeeflamb.com.vn/production/>



Muốn hiểu rõ từng phần thịt và chọn đúng cách nấu? Quét QR để khám phá đặc tính, cách chế biến phù hợp kèm công thức chuẩn ngon!

<https://www.australianbeef.com.au/apps/meat-cuts/>





aussiebeeflamb.com.vn