

# Induction Cooktop LENDING PROGRAM

Thư Chào Mừng

Hướng Dẫn Sử Dụng Bếp Tiêu Chuẩn (Phẳng)

Hướng Dẫn Sử Dụng Bếp Nấu Chảo Đáy Tròn

Tập Sách Công Thức Nấu Ăn

Powering Alameda  
County and the Valley

#### LIÊN HỆ CHÚNG TÔI

+1 833.699.3223

customer-support@AvaEnergy.org

#### GHÉ THĂM VÀ THEO DÕI

##### CHÚNG TÔI

AvaEnergy.org

@PoweredWithAva   

### Chào mừng đến với Chương Trình Cho Mượn Bếp Từ của Ava

Nấu ăn bằng bếp từ là cách nhanh hơn, lành mạnh hơn, an toàn hơn và hiệu quả hơn để nấu những món ăn yêu thích của bạn, bếp từ cung cấp khả năng kiểm soát nhiệt độ ngay lập tức và chính xác cũng như không có khí ga!

Bộ Dụng Cụ Bếp Từ Cho Mượn này gồm có:

- Gói Tài Liệu Hướng Dẫn Sử Dụng Bếp Từ chứa thư, hướng dẫn sử dụng, tập sách công thức nấu ăn và nam châm. Bạn có thể giữ lại gói tài liệu này.
- Bếp từ – có thể là bếp và chảo từ (phẳng) tiêu chuẩn hoặc bếp từ nấu chảo đáy tròn, chảo đáy tròn và vung. Sau khi mở bao bì, hãy để nguyên xấp trong túi để bạn có thể đặt thiết bị vào khi trả lại.

Gói Tài Liệu Hướng Dẫn Sử Dụng Bếp Từ có sẵn bằng tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung giản thể và tiếng Việt. Bạn có thể tải xuống các phiên bản ngôn ngữ trực tuyến tại [AvaEnergy.org/induction-resources](https://AvaEnergy.org/induction-resources).

### Bạn chưa quen với việc nấu ăn bằng bếp từ?

Các tài liệu sau đây sẽ giúp quá trình làm quen với việc nấu ăn bằng bếp từ trở nên dễ dàng hơn:

- Tìm các video nấu ăn ngon có sự góp mặt của các đầu bếp nổi tiếng, các công thức nấu ăn để chuẩn bị, video sử dụng bếp, v.v. tại [AvaEnergy.org/induction-resources](https://AvaEnergy.org/induction-resources).
- Truy cập [AvaEnergy.org/induction-rebate](https://AvaEnergy.org/induction-rebate) để tìm thông tin về các khoản giảm giá hiện áp dụng có thể giúp bạn mua bếp từ hoặc bếp từ liền lò mới.

### Việc sử dụng bếp từ cần cả một quá trình học tập, vì vậy chúng tôi xin đưa ra những lời khuyên sau:

- Bếp từ làm nóng nhanh hơn tới 50% so với bếp ga tự nhiên và bếp hồng ngoại, do đó bạn không cần phải đợi lâu để làm nóng chảo hoặc nồi. Cài đặt nhiệt độ ở mức thấp hơn có thể đã đủ để hâm nóng thức ăn.
- Cần có dụng cụ nấu bếp từ để tính năng từ hoạt động. Sử dụng nam châm kèm theo để kiểm tra dụng cụ nấu bếp của bạn bằng cách áp sát nam châm vào đáy chảo hoặc nồi. Nam châm dính càng chặt thì chảo hoặc nồi đó càng phù hợp với bếp từ.

### Chuyển sang dùng bếp từ là một cách tuyệt vời để giảm lượng khí thải carbon.

Thông qua các chương trình như Chương Trình Cho Mượn Bếp Từ, chúng tôi muốn khuyến khích khách hàng sử dụng các thiết bị tiết kiệm năng lượng trong nhà của mình. Hãy cùng chúng tôi tham gia vào cuộc chiến chống biến đổi khí hậu.

# Induction Cooktop LENDING PROGRAM

## Hướng Dẫn Sử Dụng Bếp Tiêu Chuẩn (Phẳng)

Bạn có thắc mắc? Hãy gửi email tới [induction-cooking@AvaEnergy.org](mailto:induction-cooking@AvaEnergy.org)

## Hướng Dẫn Sử Dụng Nhanh

### Dụng Cụ Nấu Bếp Tương Thích

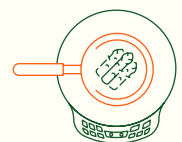
Cookware must be:

- Có đáy phẳng
- Có đường kính 4.75”–10.25” (12cm–26cm)
- Được làm bằng thép, thép không gỉ, sắt tráng men hoặc gang

### Cần có Dụng Cụ Nấu Bếp Từ để tính năng từ hoạt động.

Sử dụng nam châm kèm theo để kiểm tra dụng cụ nấu bếp của bạn. Nam châm dính càng chặt vào đáy chảo thì dụng cụ nấu bếp càng phù hợp với bếp từ.

Nếu sử dụng dụng cụ nấu bếp không tương thích, màn hình LED sẽ nhấp nháy dấu — khi chọn chế độ nhiệt.

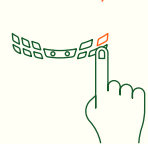


1. Đặt dụng cụ nấu bếp tương thích với bếp từ lên mặt bếp từ bằng gốm.

Cho nguyên liệu vào dụng cụ nấu bếp trước khi bật nguồn.



2. Cắm phích cắm vào ổ cắm phù hợp.



3. Nhấn nút START (BẮT ĐẦU).

Nhiệt độ mặc định là 375° trong 1 giờ.\*



4. Điều chỉnh nhiệt độ nấu.

Bạn có thể tăng/giảm nhiệt độ thủ công bằng cách chọn một trong sáu nút nhiệt độ cài sẵn hoặc nhấn nút (-) hoặc (+) để điều chỉnh nhiệt độ tăng hoặc giảm theo mức tăng 10° mỗi lần nhấn.



5. Điều chỉnh thời gian nấu.

Để nấu trong một khoảng thời gian cụ thể hoặc lâu hơn 1 giờ, hãy cài đặt từng cột như sau. Ví dụ: để đặt 3 tiếng 45 phút:

Nhấn nút TIME (HẸN GIỜ) để cài đặt cột thứ nhất, sau đó nhấn (+) 5 lần để đặt 5 phút

Nhấn nút TIME (HẸN GIỜ) lần nữa để cài đặt cột thứ 2, sau đó nhấn (+) 4 lần để đặt 40 phút.

Nhấn nút TIME (HẸN GIỜ) lần nữa để cài đặt cột thứ ba, sau đó nhấn (+) 3 lần để đặt 3 tiếng.

\* Bếp sẽ tự động tắt sau 90 giây nếu không có chảo hoặc nồi tương thích với bếp từ trên đó.

### Các Nút và Cài Đặt

**Prog (Quy Trình)**

Cài đặt các giai đoạn nấu của riêng bạn.

**Time (Hẹn Giờ)**

Điều chỉnh thời gian nấu.

**Watts (Watt)**

Điều chỉnh mức tiêu thụ điện năng. Chuyển đổi giữa 600, 900 và 1500 watt.

**Pause/Clear (Tạm Dừng/Xóa)**

Tạm dừng và xóa quy trình nấu.

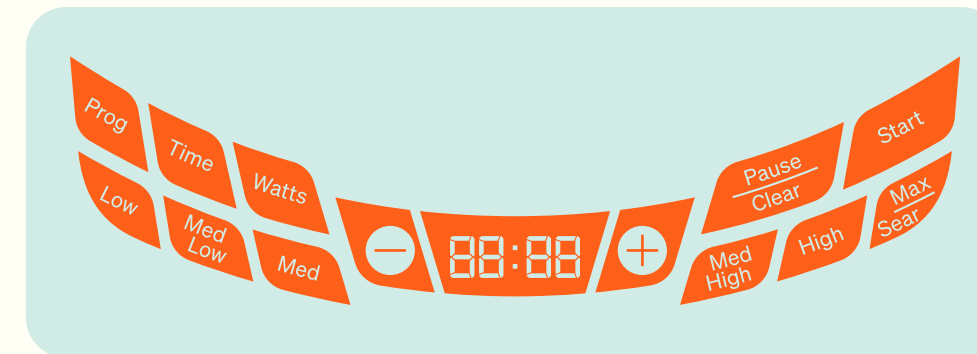
**Start (Bắt Đầu)**

Bắt đầu quy trình nấu.

**Low / Med Low / Med (Thấp / Trung Bình Thấp / Trung Bình)**

Nhiệt độ cài đặt có thể điều chỉnh: 100°F, 175°F và 275°F.

## Bảng Điều Khiển



**Med High / High / Max Sear (Trung Bình Cao / Cao / Siêu Cao)**  
Nhiệt độ cài đặt có thể điều chỉnh: 375°F, 425°F và 575°F (siêu cao).

(-) Sử dụng nút này để giảm nhiệt độ và thời gian nấu trước và trong quá trình nấu.

(+) Sử dụng nút này để tăng nhiệt độ và thời gian nấu trước và trong quá trình nấu.

Các Nút Nhiệt Độ Hiển Thị		
Cái nút	Nhiệt độ	Ví dụ
Low (Thấp)	100°F	Hâm
Med/Low (Trung Bình/Thấp)	175°F	Ninh
Med (Trung Bình)	275°F	Hấp
Med/High (Trung Bình/Cao)	375°F	Xào/Chiên Ngập Dầu
High (Cao)	425°F	Luộc/Rán
Max/Sear (Tối Đa/Siêu Cao)	575°F	Đốt

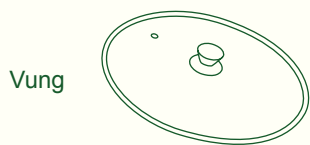
# Induction Cooktop LENDING PROGRAM

## Hướng Dẫn Sử Dụng Bếp Nấu Chảo Đáy Tròn

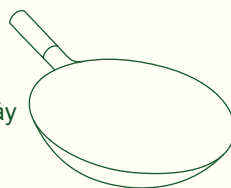
Bạn có thắc mắc? Hãy gửi email tới [induction-cooking@AvaEnergy.org](mailto:induction-cooking@AvaEnergy.org)

## Hướng Dẫn Sử Dụng Nhanh

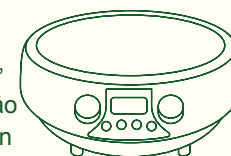
### Các Thành Phần trong Bộ Dụng Cụ Cho Mượn Bếp Nấu Chảo Đáy Tròn



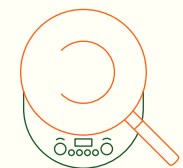
Vung



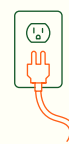
Chảo Đáy Tròn



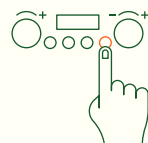
Bếp Từ Nấu Chảo Đáy Tròn



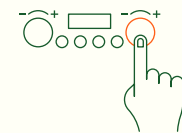
1. Đặt chảo tương thích lên bếp từ.



2. Cắm phích cắm vào ổ cắm phù hợp.

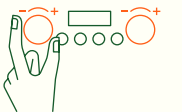


3. Nhấn nút ON/OFF (BẬT/TẮT) để bật bếp từ nấu chảo đáy tròn.

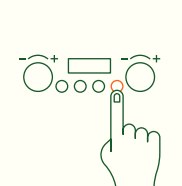


4. Nhấn nút START (BẮT ĐẦU) để kích hoạt chế độ nấu.

375°F và TEMP (NHIỆT ĐỘ) sẽ được hiển thị và quá trình đếm ngược sẽ bắt đầu. Chảo đáy tròn được mặc định ở mức nhiệt 375°F trong 20 phút.



**Điều chỉnh Nhiệt Độ**  
Xoay núm điều chỉnh để giảm hoặc tăng nhiệt độ.



**Điều chỉnh Thời Gian**  
Xoay núm điều chỉnh để tăng hoặc giảm thời gian.

5. Nhấn nút ON/OFF (BẬT/TẮT) để tắt bếp từ nấu chảo đáy tròn.

### Các Núm, Núm Điều Chỉnh và Cài Đặt

**Temperature Dial (Núm Điều chỉnh Nhiệt Độ)**  
Xoay núm điều chỉnh để giảm hoặc tăng nhiệt độ.

**Time Dial (Núm Điều chỉnh Thời Gian)**  
Xoay núm điều chỉnh để tăng hoặc giảm thời gian.

**Pause/Clear (Tạm Dừng/Xóa)**  
Nhấn nút PAUSE/CLEAR (TẠM DỪNG/XÓA) để tạm dừng thiết bị. Để tiếp tục, hãy nhấn nút START (BẮT ĐẦU). Nhấn nút PAUSE/CLEAR (TẠM DỪNG/XÓA) lần nữa để xóa cài đặt.

**Start (Bắt Đầu)**  
Nhấn nút Start (Bắt Đầu) để kích hoạt chế độ nấu.

**Preheat (Làm Nóng Trước)**  
Khi nhấn nút PREHEAT (LÀM NÓNG TRƯỚC), màn hình sẽ hiển thị chữ PREHEAT (LÀM NÓNG TRƯỚC) và 375°F. Điều chỉnh nhiệt độ và thời gian theo ý muốn. Chương trình làm nóng trước có nhiệt độ mặc định là 375°F trong 20 phút.

## Bảng Điều Khiển



Nhấn nút START (BẮT ĐẦU). Nhiệt độ đã chọn và chữ F sẽ nhấp nháy.

Khi đạt đến nhiệt độ đã chọn, nhiệt độ và nút READY (SẴN SÀNG) sẽ được hiển thị. Chảo đáy tròn sẽ giữ mức nhiệt đó trong 5 phút hoặc cho đến khi bạn nhấn nút START (BẮT ĐẦU).

**Stage (Giai Đoạn)**  
Tính năng STAGE (GIAI ĐOẠN) cho phép bạn thiết lập các cài đặt có thể lập trình theo thời gian và nhiệt độ.

**Watts (Watt)**  
Cài đặt mặc định là 1500 watt. Nhấn nút này nhiều lần để chuyển sang 600, 900 và quay về 1500.

**On/Off (Bật/Tắt)**  
Nhấn nút ON/OFF (BẬT/TẮT) một lần để bật. Số 0 sẽ được hiển thị. Nhấn nút ON/OFF (BẬT/TẮT) lần nữa để tắt thiết bị.

# Induction Cooktop

## LENDING PROGRAM

Tập Sách Công Thức Nấu Ăn



**Reem Assil**  
Reem's California



# Món Shakshuka Hoàn Hảo

Bởi Reem Assil

Khẩu phần: 3 đến 4 người ăn      Thời gian: 45 phút

## NGUYÊN LIỆU

### SHAKSHUKA

- 2½ chén hành tây, thái hạt lựu vừa (khoảng 1 củ hành tây cỡ vừa)
- 1 thìa tỏi băm nhuyễn (khoảng 4 tép)
- 1½–2 pound ớt chuông đỏ (khoảng 4–6 quả)
- 2 pound cà chua (khoảng 8 quả cỡ vừa)
- 2 thìa canh dầu ô liu, để riêng
- 1 thìa cà phê thì là xay nhỏ
- 1 thìa cà phê rau mùi xay nhỏ
- 1 thìa cà phê ớt bột
- 1 thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- 1 thìa cà phê tiêu Aleppo hoặc ớt đỏ
- 1 thìa cà phê mật ong
- 3–4 quả trứng (tùy ý)

### TRANG TRÍ MÓN ĂN

- ¼ chén phô mai Feta nghiền (tùy chọn)
- Dầu ô liu để phun

## HƯỚNG DẪN

**BƯỚC 1** Làm nóng chảo gang hoặc chảo thép không gỉ từ trên bếp từ ở nhiệt độ cao vừa phải cho đến khi bắt đầu bốc khói.

**BƯỚC 2** Phi ớt trong dầu ô liu và xém ở tất cả các mặt.

**BƯỚC 3** Cắt đôi cà chua theo chiều dọc, áp chảo, úp mặt cắt xuống và tiếp tục xoay chúng trên chảo cho đến khi miếng cà chua có độ xém đẹp mắt và cà chua bắt đầu mềm ra. Lấy ra.

**BƯỚC 4** Khi ớt mềm ra, cháy xém và sôi, chuyển sang một bát và đậy nắp. Sau khi nguội, lột bỏ vỏ và cắt bỏ hạt và gân.

**BƯỚC 5** Trong cùng một chảo hoặc chảo nông, ở nhiệt độ cao vừa phải, xào hành cho đến khi có độ trong mờ, cho tỏi vào, nấu thêm một phút. Thêm gia vị, muối và tiêu, và nấu thêm một phút. Cho cà chua còn vỏ và nước sốt nếu có cùng với ớt vào chảo và hạ lửa nhỏ liu riu trong khoảng 20 phút, đảo thường xuyên. Thêm nửa cốc nước nếu cần để nước sốt không bị cháy.



Photo by Sana Javeri Kadri

Xem video tại  
[AvaEnergy.org/induction-resources](https://AvaEnergy.org/induction-resources)

**BƯỚC 6** Chuyển sang máy xay và xay mịn hoặc xay bằng máy xay cầm tay. Thêm mật ong. Nước sốt phải đặc.

**BƯỚC 7** Dùng thìa tạo các lỗ và đập một quả trứng vào mỗi lỗ. Rắc muối, đậy nắp và đun ở nhiệt độ trung bình trong 5 đến 10 phút cho đến khi lòng trắng săn lại và trứng chín theo ý muốn của bạn.

**BƯỚC 8** Trang trí món ăn và ăn kèm phô mai pita.



**Nite Yun**  
Nyum Bai



# Bò Sốt Tiêu Đen Campuchia (Bò Lúc Lắc)

Bởi Nite Yun

Khẩu phần: 4 người ăn      Thời gian: 20 phút

## NGUYÊN LIỆU

- ½ chén dầu hào
- ¼ chén tỏi nghiền (khoảng 8 tép tỏi)
- 3 thìa canh rượu gạo nấu ăn
- 2¾ thìa canh đường thô
- 2 thìa canh nước tương (như Golden Mountain)
- 2 thìa canh nước tương đen
- 2½ thìa cà phê Kampot nghiền
- 2 thìa canh bột ngô
- 2 thìa canh nước
- 2 pound bít tết sườn, cắt thành khối ¾ inch
- 2 thìa canh dầu ô liu
- 2 chén hành tím thái mỏng (1 củ cỡ vừa)
- 2 thìa nước cốt chanh tươi (từ 1 quả chanh)
- 1 thìa cà phê muối biển thô
- 1 thìa cà phê tiêu Kampot xay thô hoặc hạt tiêu đen khác
- 8 lá xà lách
- 1 quả cà chua đỏ chưa chín, cắt thành 8 miếng

## HƯỚNG DẪN

**BƯỚC 1** Khuấy đều dầu hào, tỏi, rượu gạo, đường, nước tương, nước tương đen và hạt tiêu Kampot xay nhỏ trong một cái bát nhỏ.

**BƯỚC 2** Khuấy đều bột ngô và 2 thìa nước trong bát vừa cho đến khi bột ngô tan hết; thêm thịt bò và tạo lớp phủ. Thêm ¼ chén hỗn hợp dầu hào; đậy nắp và để tủ lạnh 8 giờ hoặc qua đêm. Đậy phần hỗn hợp dầu hào còn lại và để riêng.

**BƯỚC 3** Đun nóng dầu ô liu trong chảo từ ở nhiệt độ cao. Cẩn thận thêm hỗn hợp thịt bò vào chảo và nấu, lắc chảo thường xuyên cho đến khi thịt bò chuyển sang màu nâu, từ 4 đến 5 phút. Thêm hành tím và hỗn hợp dầu hào còn lại vào và nấu, lắc chảo thường xuyên thêm 2 phút.

**BƯỚC 4** Khuấy đều nước cốt chanh, muối và hạt tiêu Kampot xay thô. Bày thịt bò, lá xà lách và cà chua ra đĩa, dùng với nước sốt chanh.



Xem video tại  
[AvaEnergy.org/induction-resources](https://AvaEnergy.org/induction-resources)



**Hanif Sadr**  
Komaaj



# Thịt Nướng Bademjan Bắc Iran

Bởi Hanif Sadr

Khẩu phần: 4 đến 6 người ăn Thời gian: 90 phút

## NGUYÊN LIỆU

### NƯỚC SỐT BIEH

- 4 bó mùi ta
- 2 bó mùi tây
- 1 bó bạc hà
- 1 bó hành lá
- 1 củ hành tây vàng cỡ vừa
- 5 tép tỏi
- 10 ounce mật lựu
- 1 pound quả óc chó
- 1 thìa cà phê nghệ
- ½ thìa cà phê ớt bột
- 8 ounce nước luộc rau
- Dầu canola
- Muối & tiêu

### CÀ TÍM NƯỚNG

- 4–6 quả cà tím Ý
- Dầu ô liu
- Sumac
- Muối & tiêu

## HƯỚNG DẪN

**BƯỚC 1** Rửa và để ráo nước tất cả các loại rau gia vị và làm nóng lò nướng đến 350°F.

**BƯỚC 2** Xay nhuyễn các loại rau gia vị, tỏi và hành tây trong máy xay.

**BƯỚC 3** Xay nhuyễn quả óc chó trong máy xay.

**BƯỚC 4** Đun nóng dầu hạt cải trong chảo, cho hỗn hợp rau gia vị và quả óc chó vào, đảo liên tục trong 15 phút.

**BƯỚC 5** Sau khi lượng nước cạn còn một nửa, cho nghệ, ớt bột, muối và tiêu vào, tiếp tục đảo trong 5 phút.

**BƯỚC 6** Thêm mật lựu và nước luộc rau vào khuấy đều. Nấu trong 10 phút và thỉnh thoảng khuấy đều. Hạ nhỏ lửa và nấu nước sốt thêm 20 phút.

**BƯỚC 7** Cắt cà tím theo chiều dọc và đặt lên khay nướng, úp mặt vỏ xuống. Nêm dầu ô liu, sumac, muối và tiêu.

**BƯỚC 8** Nướng cà tím trong 20–25 phút.

**BƯỚC 9** Để cà tím trên khay nướng và múc 1–2 thìa canh bieh phủ lên trên miếng cà tím. Bọc khay nướng bằng giấy bạc và cho vào lò nướng lại trong 8–10 phút. Mờ khay nướng trong 3–5 phút cuối.

**STEP 10** Trang trí với các rau gia vị tươi, rau mầm, quả việt quất và hạt lựu.



Xem video tại  
[AvaEnergy.org/induction-resources](https://AvaEnergy.org/induction-resources)



# Chuyển sang dùng bếp từ là một cách tuyệt vời để giảm lượng khí thải carbon.

Thông qua Chương Trình Cho Mượn Bếp Từ, chúng tôi muốn khuyến khích việc sử dụng các thiết bị tiết kiệm năng lượng trong nhà bạn. Hãy cùng chúng tôi tham gia vào cuộc chiến chống biến đổi khí hậu.

Tìm hiểu về ý nghĩa khoa học của việc nấu ăn bằng bếp từ tại [AvaEnergy.org/induction](https://AvaEnergy.org/induction)