

# Miso Vàng

*Miso là một loại gia vị, thực phẩm truyền thống của Nhật Bản, khá giống với món tương dân dã của người Việt Nam. Miso được làm chủ yếu từ đậu nành, gạo cho lên men trộn cùng với muối và nấm Koji Kin. Miso được phân thành ba loại chính dựa theo thời gian ủ và đặc điểm màu sắc của chúng: shiromiso (miso vàng), akamiso (miso đỏ), kuromiso (miso đen). Đậu nành nấu chín đem nghiền nhô rồi trộn đều với muối và gạo đã được nấu chín, sau đó trộn đều với men. Sau từ 1-2 tháng ủ trong phòng ở nhiệt độ 30 °C sẽ cho miso vàng (Shiro Miso). Miso vàng có màu vàng nhạt, ít mặn và hơi ngọt, dùng để làm nước sốt, nấu súp, tắm ướp. Vốn giàu protein, vitamin và các khoáng vi lượng, miso đóng một vai trò rất quan trọng trong nền ẩm thực Nhật và đang dần chinh phục nền ẩm thực thế giới.*

**Xuất xứ:** Nhật Bản

**Thành phần:** Đậu nành không biến đổi gen (GMO), gạo lứt, muối biển.

**Công dụng:**

- Việc axit hóa được tạo ra trong cơ thể là kết quả của việc tiêu thụ quá nhiều protein có nguồn gốc động vật, cà phê và đường. Vì vậy, khi thường xuyên ăn miso, tính kiềm của miso giúp trung hòa lượng axit, giữ cơ thể ở trạng thái khỏe mạnh, sinh lực dồi dào.
- Miso có tất cả các axit amin thiết yếu và có nguồn vitamin B thực vật tốt cho cơ thể (đặc biệt là B12).
- Phục hồi các vi khuẩn có lợi cho ruột, kích thích tiết dịch tiêu hóa trong dạ dày.
- Giảm nguy cơ ung thư vú, tuyến tiền liệt, phổi và ung thư ruột kết.
- Miso có nhiều chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ cơ thể, chống lại bức xạ do axit dipicolonic – một alkaloid làm kiềm hóa kim loại nặng và thải chúng ra khỏi cơ thể.
- Tăng cường hệ thống miễn dịch và giúp giảm LDL cholesterol.



Miso có thể được ăn sống hay nấu chín, thích hợp để ướp nguyên liệu cá thịt, dùng làm nước sốt, trộn rau củ, nấu súp, canh.

Lưu ý: Nêm miso vào canh hoặc sau khi nấu xong, không bỏ vào nước canh đang sôi để giữ giá trị dinh dưỡng của miso.



Công Ty TNHH TM SX Quy Nguyên  
857 Phạm Văn Đồng, Khu Phố 4,  
P. Linh Tây, Q. Thủ Đức, TP. HCM  
Email: info@quynguyen.com - info@quynguyen.org  
Điện thoại: 0916 848 922

*Thực phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.*

# Yellow Miso

Miso is a traditional seasoning of Japan, quite similar to the rustic fermented soybean in Vietnamese cuisine. Miso is made mainly from soybeans, rice fermented with salt and Koji Kin mold. Miso is classified into three main categories based on the fermented time and their color characteristics: shiromiso (yellow miso), akamiso (red miso), kuromiso (black miso). Cooked soybeans are mixed with salt and cooked rice, then mixed with yeast. After 1-2 months of fermentation at a room temperature about 30 °C, the soybean paste turns yellow, also called yellow miso (Shiro Miso). Yellow miso is light yellow, mildly salty and slightly sweet, used to make sauces, soup, seasoning. Being rich in protein, vitamins and micronutrients, miso plays a very important role in Japanese cuisine and gradually gain in popularity around the world.

**Origin:** Japan

**Ingredients:** Non GMO soybean, brown rice, sea salt.

**Health benefits:**

- Acidosis occurs as a result of high consumption of animal protein, coffee and sugar. Therefore, alkaline property of miso helps neutralize acidity of the body, maintain good health and renew vitality.
- Miso is full of essential amino acids and a good source of vitamin group B (especially B12).
- Restore the beneficial bacteria to the intestines, stimulating gastrointestinal secretions in the stomach.
- Reduce risk of breast, prostate, lung and colon cancer.
- Miso is high in antioxidants, which help protect the body against radiation caused by dipylocolonic acid - an alkaloid that catalyses heavy metals and releases them from the body.
- Boost the immune system and helps reduce LDL cholesterol.



Miso can be eaten raw or cooked, suitable for marinating raw fish and meat, used as sauces, to make salad, soup.

Note: Season the soup with miso after cooking, do not cook miso in boiling water in order to retain the nutritional value of miso.



Quy Nguyen Trading and Production Co.,Ltd  
857 Pham Van Dong Street, Quarter 4,  
Linh Tay Ward, Thu Duc District, HCM City  
E: [info@quynguyen.com](mailto:info@quynguyen.com) - [info@quynguyen.org](mailto:info@quynguyen.org)  
T: 0916 848 922

*This food is not a medication, it does not have the effect of replacing medication.*