



HEALTHYCOOK  
by MINH LONG  
SINCE 1970

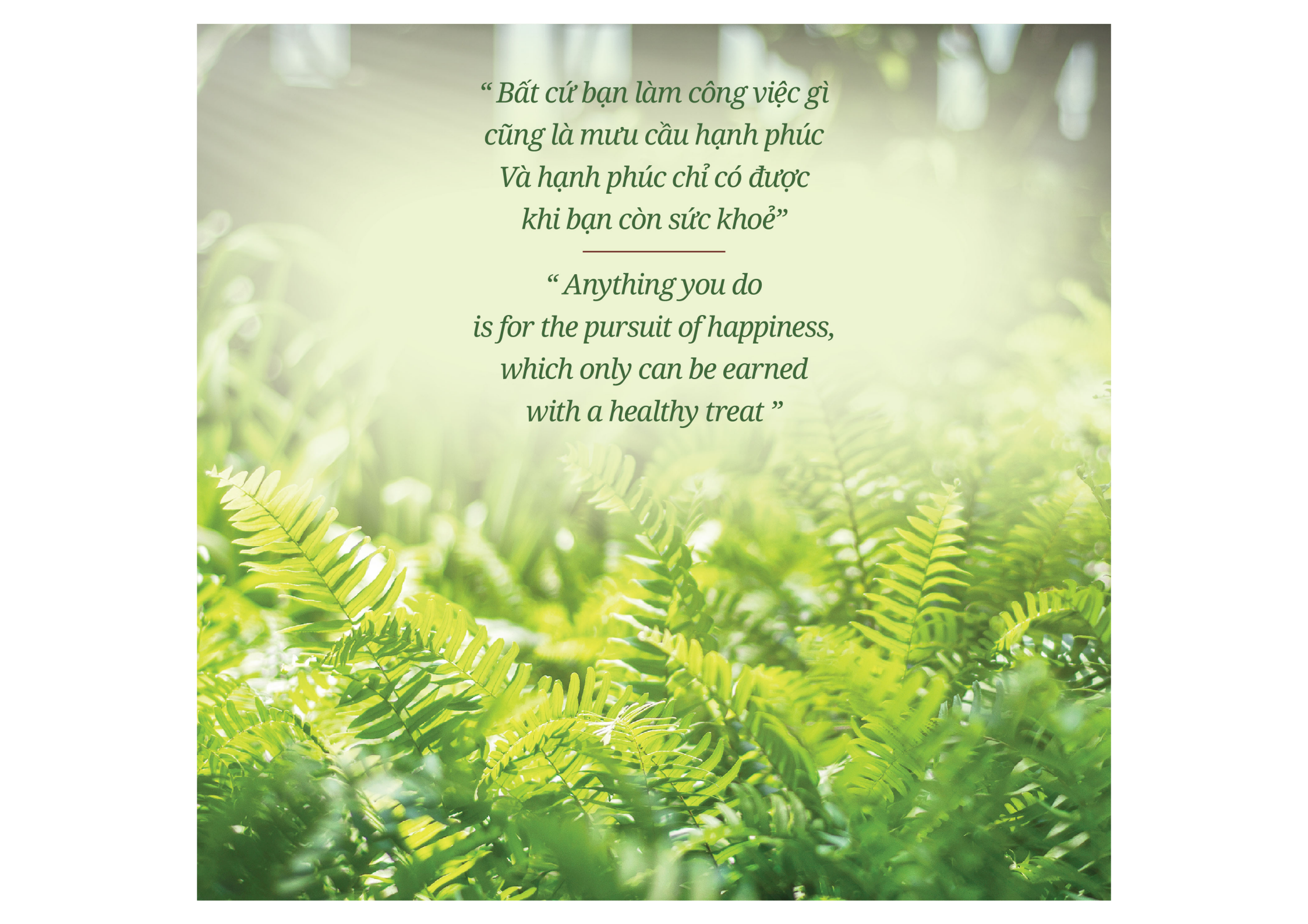
# SỨ DƯỠNG SINH

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



CATALOGUE NHÀ HÀNG - KHÁCH SẠN





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

---

*“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 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. Dầu 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



Ông: **LÝ NGỌC MINH**

Tổng giám đốc

đưa 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.

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 đất chân đến, ông đều tự tay sờ nắn, sắm 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 gốm 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 trần trở, một dòng nổi sứ hoạt động theo cơ chế khác biệt bằng tia hồng ngoại, tốt cho sức khỏe đã ra đời. Nổi 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 nổi 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 nổi 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. With-

out 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 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.

Macrobiotic 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 most of the pure nutrients 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

## FEATURES OF HEALTHY PORCELAIN

NGUYÊN LIỆU QUÝ HIẾM

RARE PRECIOUS MATERIALS

*(loại đất đá tinh tuyển hảo hạng / 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 lý nguyên liệu đặc biệt.

The healthy porcelain is crafted by the formula of soil, refined earth-element, kaolin, felspar, quartz, and rare mineral combined with specific technologies.



Cao lanh  
Kaolinite



Thạch anh  
Quartz



Tràng thạch (Trường thạch)  
Feldspar rock



Đất sét  
Clay mineral



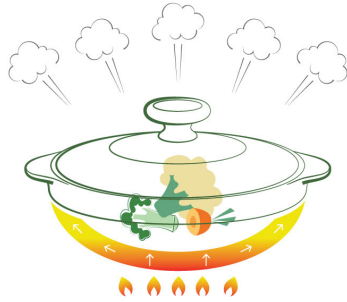
Khoáng hiếm  
Trace minerals



Đá vôi  
Limestone

# CƠ CHẾ HOẠT ĐỘNG CỦA TIA HỒNG NGOẠI

## HOW INFRARED RAYS WORK



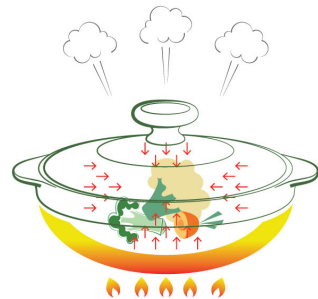
→ Hấp thụ nhiệt / Heat absorption.

### Giai đoạn "Làm nóng và hấp thụ nhiệt"

Trong khoảng thời gian nấu ban đầu là giai đoạn nồi sứ dưỡng sinh hấp thụ 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 thụ 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 heat 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 thụ 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.

# DANH MỤC SẢN PHẨM DÀNH CHO NHÀ HÀNG

## PRODUCT LIST FOR RESTAURANT

### NỒI DƯỠNG SINH LUNA / HEALTHYCOOK LUNA POT



**NỒI DƯỠNG SINH LUNA 5.0L**  
HEALTHYCOOK LUNA 5.0L POT  
39.2 x 33.27 x 16.63 (cm)



**NỒI DƯỠNG SINH LUNA 8.0L**  
HEALTHYCOOK LUNA 8.0L POT  
45.33 x 39.26 x 21.48 (cm)



**NỒI DƯỠNG SINH LUNA 12.0L**  
HEALTHYCOOK LUNA 12.0L POT  
54.7x 48.2 x 21.5 (cm)

### NỒI DƯỠNG SINH VESTA / HEALTHYCOOK VESTA POT



**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 8.0L**  
HEALTHYCOOK VESTA 8.0L POT  
34.8 x 28.5 x 25 (cm)



**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 12.0L**  
HEALTHYCOOK VESTA 12.0L POT  
40.24 x 34.44 x 29.5 (cm)



**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 20.0L**  
HEALTHYCOOK VESTA 20.0L POT  
47.1 x 39.5 x 35.4 (cm)



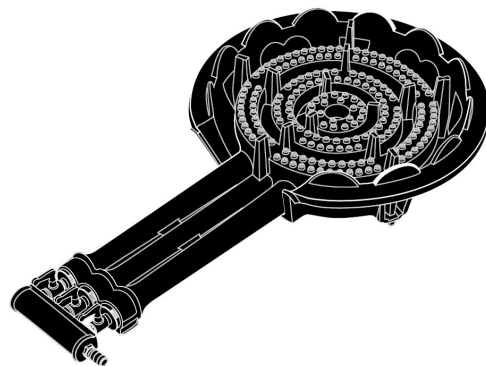
**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 40.0L**  
HEALTHYCOOK VESTA 40.0L POT  
53.8 x 45.5 x 43.2 (cm)



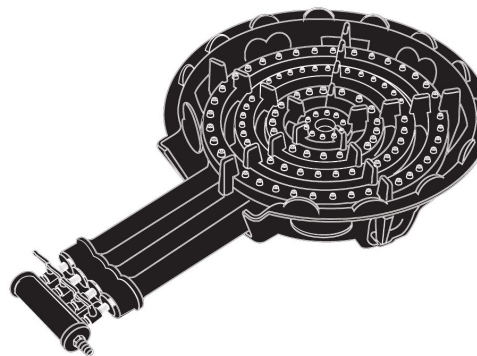
**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 60.0L**  
HEALTHYCOOK VESTA 60.0L POT  
62.8 x 53.1 x 49.9 (cm)



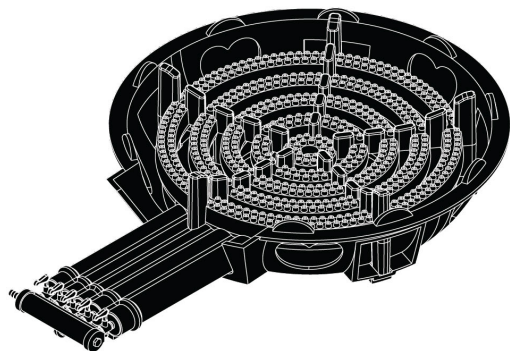
**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 100.0L**  
HEALTHYCOOK VESTA 100.0L POT  
76 x 64.44 x 58.9 (cm)



**BẾP GA 3 VÒNG LỬA DÀNH CHO NỒI  
SỮ DƯỠNG SINH TỪ 20L ĐẾN 40L**  
*3-FLAME CIRCLE GAS STOVE FOR  
MACROBIOTIC/ HEALTHYCOOK  
COOKWARE OF 20 - 40 LITERS*



**BẾP GA 4 VÒNG LỬA DÀNH CHO NỒI  
SỮ DƯỠNG SINH TỪ 60L ĐẾN 100L**  
*4-FLAME CIRCLE GAS STOVE FOR  
MACROBIOTIC/ HEALTHYCOOK  
COOKWARE OF 60 - 100 LITERS*



**BẾP GA 5 VÒNG LỬA DÀNH CHO NỒI  
SỮ DƯỠNG SINH TỪ 100L TRỞ LÊN**  
*5-FLAME CIRCLE GAS STOVE FOR  
MACROBIOTIC/ HEALTHYCOOK  
COOKWARE OF 100 LITERS AND ABOVE*



**MODUL BẾP GA**  
*GAS STOVE COMPARTMENTS*

# DANH MỤC SẢN PHẨM DÀNH CHO GIA ĐÌNH

## PRODUCT LIST FOR FAMILY

**NỒI DƯỠNG SINH LUNA 0.35L**  
HEALTHYCOOK LUNA 0.35L POT  
16.16 x 13.23 x 9.66 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN

**NỒI DƯỠNG SINH LUNA 0.55L**  
HEALTHYCOOK LUNA 0.55L POT  
18.35 x 15.07 x 10.97 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN

**NỒI DƯỠNG SINH LUNA 1.0L**  
HEALTHYCOOK LUNA 1.0L POT  
23.06 x 19.45 x 11.40 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN



ĐỎ / RED



XÁM / GRAY

**NỒI DƯỠNG SINH LUNA 2.0L**  
HEALTHYCOOK LUNA 2.0L POT  
27.66 x 23.74 x 13.89 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN



ĐỎ / RED



XÁM / GRAY

**NỒI DƯỠNG SINH LUNA 3.0L**  
HEALTHYCOOK LUNA 3.0L POT  
31.40 x 26.69 x 15.01 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN



ĐỎ / RED



XÁM / GRAY

# DANH MỤC SẢN PHẨM DÀNH CHO GIA ĐÌNH

## PRODUCT LIST FOR FAMILY

**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 0.4L**  
HEALTHYCOOK VESTA 0.4L POT  
13.87 x 11.39 x 10.45 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN

**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 0.85L**  
HEALTHYCOOK VESTA 0.85L POT  
16.84 x 13.58 x 12.03 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN

**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 1.2L**  
HEALTHYCOOK VESTA 1.2L POT  
19.01 x 15.54 x 13.88 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN



ĐỎ / RED



XÁM / GRAY

**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 2.0L**  
HEALTHYCOOK VESTA 2.0L POT  
22.78 x 18.72 x 16.81 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN



ĐỎ / RED



XÁM / GRAY

**NỒI DƯỠNG SINH VESTA 3.0L**  
HEALTHYCOOK VESTA 3.0L POT  
25.22 x 21 x 19.05 (cm)\*



XANH RÊU / MOSS GREEN



ĐỎ / RED



XÁM / GRAY

**CHẢO NƯỚNG DƯỠNG SINH 20.5CM**  
HEALTHYCOOK GRILL PAN 20.5CM  
23.91 x 20.45 x 6.45 (cm)\*



**XANH RÊU / MOSS GREEN**

**CHẢO NƯỚNG DƯỠNG SINH 28CM**  
HEALTHYCOOK GRILL PAN 28CM  
34.60 x 29.82 x 8.84 (cm)\*



**XANH RÊU / MOSS GREEN**

**CHẢO NƯỚNG DƯỠNG SINH 34CM**  
HEALTHYCOOK GRILL PAN 34CM  
40 x 27.59 x 11.28 (cm)\*



**XANH RÊU / MOSS GREEN**

**CHẢO CHIÊN DƯỠNG SINH 35CM**  
HEALTHYCOOK FRY PAN 35CM  
39.25 x 35.3 x 11.9 (cm)\*



**XANH RÊU / MOSS GREEN**

**CHẢO TAY CẦM DƯỠNG SINH 24CM**  
HEALTHYCOOK SKILLET PAN 24CM  
38.75 x 24.1 x 8.4 (cm)\*



**XANH RÊU / MOSS GREEN**

**ẤM NƯỚC (SIÊU THƯỚC) DƯỠNG SINH 3.3L**  
HEALTHYCOOK KETTLE 3.3L  
28.8 x 17.1 x 22.73 (cm)\*



**XANH RÊU / MOSS GREEN**

**NỒI DƯỠNG SINH HATHOR 8.5L**  
HEALTHYCOOK HATHOR 8.5L POT  
34.86 x 26.8 x 29.3 (cm)\*



**XANH RÊU / MOSS GREEN**

**NỒI DƯỠNG SINH HATHOR 8.5L**  
HEALTHYCOOK HATHOR 8.5L POT  
34.86 x 26.8 x 29.3 (cm)\*



**XANH RÊU / MOSS GREEN**





CÁ HỒI NƯỚNG  
GRILLED SALMON

# MÓN NƯỚNG

MINHLONG HEALTHYCOOK - MINHLONG HEALTHYCOOK - MINHLONG HEALTHYCOOK - MINHLONG HEALTHYCOOK

## GRILL



# CÁC LOẠI HẠT RANG (MÈ, ĐẬU PHỘNG, HẠT ĐIỀU)

## ROASTED NUTS (SESAME, PEANUT, CASHEW NUT)

Hạt rang bằng chảo sứ dưỡng sinh được làm chín bằng tia hồng ngoại, chín đều, chín sâu từ bên trong, thơm ngon, có màu vàng đều, đẹp mắt.

Rang bằng chảo dưỡng sinh tiện lợi, không cần đảo trở, tiết kiệm thời gian và công sức.

*Nuts roasted in the macrobiotic skillet are perfectly cooked inside out with nutty fragrance and golden brown color using infrared rays. Roasting in our signature product has never been more convenient, time- and effort-saving!*

Nguyên liệu Ingredients	Định lượng Quantitative	Thời gian Times	Loại chảo Products	Nhiệt độ nướng (°C) Temperature grill (°C)
Mè (Vừng) Sesame	50g	30 phút	Chảo 20.5cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 20.5CM	160 - 170°C
	100g	45 phút	Chảo 28cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 28CM	180 - 200°C
	150g	55 phút	Chảo 34cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 34CM	180 - 200°C
Đậu phộng Peanut	100g	30 phút	Chảo 20.5cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 20.5CM	160 - 170°C
	250g	45 phút	Chảo 28cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 28CM	180 - 200°C
	350g	55 phút	Chảo 34cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 34CM	180 - 200°C
Hạt điều Cashew nut	100g	30 phút	Chảo 20.5cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 20.5CM	160 - 170°C
	300g	45 phút	Chảo 28cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 28CM	180 - 200°C
	450g	55 phút	Chảo 34cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 34CM	180 - 200°C
Tiêu Pepper	60g	30 phút	Chảo 20.5cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 20.5CM	160 - 170°C
	120g	45 phút	Chảo 28cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 28CM	180 - 200°C
	200g	55 phút	Chảo 34cm HEALTHYCOOK GRILL PAN 34CM	180 - 200°C





# GÀ NƯỚNG

---

## GRILLED CHICKEN

Thịt gà chín đều, chín sâu từ bên trong, mềm thơm, vị ngon đậm đà, có màu sắc đẹp.

Gà nướng bằng chảo sứ dưỡng sinh không cần canh trở, nhờ được nướng bằng tia hồng ngoại nên món ăn nhanh chín mà không sản sinh chất độc hại, giúp tiết kiệm thời gian và công sức.

*The meat is deeply and evenly cooked from the inside, and at the same time juicy and tender with natural taste and color.*

*Chicken grilled in our macrobiotic skillet does not require regular flipping since the infrared rays helps cook the meat faster without producing harmful substances, save you more time and effort.*



**GÀ XÀO ỚT CHUÔNG**  
FRIED CHICKEN WITH BELL PEPPERS

# MÓN CHIÊN-XÀO

MINHLONG HEALTHYCOOK - MINHLONG HEALTHYCOOK - MINHLONG HEALTHYCOOK - MINHLONG HEALTHYCOOK

*FRIED*





# TRỨNG ỐP LA

---

## SUNNY-SIDE EGGS

Trứng chiên bằng chảo sứ dưỡng sinh chín đều, lòng đỏ dẻo thơm, có màu sắc đẹp, không bị cháy sém.

Chiên bằng chảo sứ tiện lợi, dễ tróc, không cần nhiều dầu mỡ, không sản sinh độc tố trong quá trình gia nhiệt, tốt cho sức khỏe.

*Eggs fried in our macrobiotic skillet is cooked evenly with perfect runny, "sunny" yolk and no-burn guarantee.*

*The skillet makes it easier to flip eggs over thanks to its non-stick property which does not require too much oil or produce toxicants during heating, which is beneficial to one's health.*



# BÁNH XÈO

---

## VIETNAMESE PAN CAKES

Bánh xèo chín đều, vàng đẹp, giòn thơm, không bị khô, giữ được độ ngon ngọt tự nhiên của nhân bánh.

Chiên bằng chảo sứ dưỡng sinh sử dụng rất ít dầu, chiên ở nhiệt độ thấp, không sản sinh độc tố trong quá trình gia nhiệt, tốt cho sức khỏe.

*The dish is cooked evenly, golden brown, crispy and moist, all properties that retain the natural sweetness of the filling.*

*Frying in the skillet does not require too much oil or high temperature, not produce toxicants during heating, which is beneficial to one's health.*



# MÌ XÀO

---

## FRIED NOODLES

Mì xào bằng chảo sứ dưỡng sinh chín đều, thấm vị, thơm ngon đậm đà, có màu sắc đẹp.

Xào mì bằng chảo sứ tiện lợi, nguyên liệu được làm chín bằng tia hồng ngoại nên chín nhanh, tiết kiệm được thời gian, nhiên liệu.

*Noodles cooked in our skillet are perfectly done and flavourful with nice color.*

*Frying noodles in the skillet is convenient. All ingredients are cooked with infrared rays for a faster and effortless cooking experience.*



# CHẢ GIÒ

---

## SPRING ROLLS

Chả giò chín sâu từ bên trong, vàng đều, giòn thơm, không đọng nhiều dầu mỡ, không cháy sém.

Chiên bằng chảo sứ ở nhiệt độ thấp (dưới 135°C), không sản sinh chất độc hại, giảm thiểu bệnh tim mạch, giảm nguy cơ ung thư.

*Spring rolls are deeply fried and perfectly cooked inside out with golden brown color and crunchy texture, but require less oil and reduce burnt marks.*

*Frying in the skillet requires lower temperature (135°C), which does not produce toxicants during heating, so mitigates cardiovascular and cancer risks.*



**GÀ TIÊM ỚT HIỂM**  
STEAMED CHICKEN HOTPOT  
WITH GREEN CHILI

# MÓN SOUP

MINHLONG HEALTHYCOOK - MINHLONG HEALTHYCOOK - MINHLONG HEALTHYCOOK

## SOUP





# BÚN RIÊU CUA

---

## VIETNAMESE CRAB SOUR SOUP NOODLES

Bún riêu cua có màu sắc đẹp, riêu không vỡ, nước lèo trong, hương vị món ăn thơm ngon, ngọt lành tự nhiên, giữ được các dưỡng chất tốt cho sức khỏe.

Món bún riêu được nấu bằng nồi sứ dưỡng sinh ở nhiệt độ thấp, nhờ được tăng cường bức xạ hồng ngoại, nên nguyên liệu chín nhanh tiết kiệm được thời gian, nhiên liệu.

*The signature sour soup noodles achieves its inviting colors, fluffy crab meatballs, clear broth, bold taste and natural sweetness that are good for one's health.*

*The recipe involving a macrobiotic cauldron will does not require high temperature thanks to infrared radiation, which cooks all ingredients faster and consumes less fuel.*



# BÁNH ÍT NGŨ SẮC

---

## FIVE-COLOR RICE DUMPLINGS

Bánh chín sâu, chín đều, bột bánh chín có độ trong, thơm ngon, giữ được hương vị đặc trưng và màu sắc tự nhiên, đẹp mắt.

Hấp bánh bằng nồi sứ dưỡng sinh giúp bánh chín nhanh, chín ngon hơn cách hấp thông thường nhờ làm chín bằng tia hồng ngoại.

*The dumplings are evenly cooked with glossy texture, tasty flavour, authentic scent and natural colors.*

*Using the macrobiotic cookware to steam helps the dumplings cooked faster than regular steamer thanks to infrared radiation.*



# NƯỚC DÙNG

---

## BROTH

Nước dùng (nước lèo) trong, có hương vị thơm ngon, ngọt lành tự nhiên, giữ được các dưỡng chất tốt cho sức khỏe.

Nồi sứ dưỡng sinh giúp nấu nhanh, ninh nước dùng đậm đà, giúp tiết kiệm thời gian, tiết kiệm nhiên liệu nhờ nồi phát ra tia hồng ngoại mạnh, tỏa nhiệt đều.

*Broth (or stock) is clear, flavorful with natural sweetness and healthy substances retained.*

*The macrobiotic product helps cooking the broth faster and preserving authentic taste, which saves you more time and fuel cost thanks to infrared radiated vigorously and evenly.*







**HEALTHYCOOK**  
**by MINH LONG**  
SINCE 1970

**Trụ sở chính**

Công ty TNHH Minh Long I

Số 333 Đường Hưng Định 24, Khu Phố Hưng Lộc, Phường Hưng Định, TP Thuận An, Tỉnh Bình Dương

T: +84 27 4366 8899 - E: sales@minhlong.com

W: minhlong.com - F: minhlongcompany

**Showroom Minh Long Tower**

17 Bà Huyện Thanh Quan, phường Võ Thị Sáu,  
quận 3, TP.HCM

T: +84 283 9302 634

E: showroom.minhdat@minhlong.com

**Showroom Minh Sáng Plaza**

888 Đại lộ Bình Dương, P.Thuận Giao,  
TP. Thuận An, Bình Dương

T: +84 274 3784 576

E: showroom.minhsang@minhlong.com

**Showroom Hà Nội**

1/6 Phố Vũ Đức Thận, Việt Hưng, Long Biên,  
Hà Nội (Vinafoam Tower)

T: +84 24 3652 3234

E: showroom.hanoi@minhlong.com

**Showroom Quận 7**

450 Nguyễn Thị Thập, P.Tân Quy, Quận 7,  
TP.HCM

T: +84 283 7752 777

E: showroom.q7@minhlong.com

**Showroom Đà Nẵng**

87 Nguyễn Văn Linh, Phường Nam Dương,  
Quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

T: +84 236 3539 677

E: showroom.danang@minhlong.com

**Showroom Cần Thơ**

432-434 đường 30/04, phường Hưng Lợi,  
quận Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ

T: +84 292 3761 369

E: showroom.cantho@minhlong.com







HEALTHYCOOK  
by MINH LONG  
SINCE 1970

# HEALTHYCOOK PREMIUM PORCELAIN

HELP YOU OBTAIN MORE NUTRIENTS  
IMPROVE IMMUNE SYSTEM



No. 333, Hung Dinh 24th Street, Hung Loc Quarter, Hung Dinh Ward, Thuan An City,  
Binh Duong Province, Viet Nam

T: (+84) 274 3668 899 | F: (+84) 274 3724 173 | [sales@minhlong.com](mailto:sales@minhlong.com) | [minhlong.com](http://minhlong.com) | [minhlongcompany](https://www.facebook.com/minhlongcompany)