

---

# Nhật Ký Nấu Ăn

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Ghi chép hàng ngày

Được tạo bởi LoomJournals

---

# Cách sử dụng nhật ký này

---

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)

Ngày: \_\_\_\_\_

**Tên công thức** (tên của công thức này là gì?)

**Nguồn công thức** (sách nấu ăn, trang web, công thức gia đình, tự sáng tạo...)

**Thời gian chuẩn bị & Nấu** (ví dụ: 15 phút chuẩn bị + 30 phút nấu)

**Khẩu phần** (số khẩu phần)

**Nguyên liệu** (liệt kê tất cả nguyên liệu với số lượng)

**Phương pháp** (các bước và kỹ thuật chính)

**Đánh giá hương vị** (chấm điểm hương vị (1=kém, 10=xuất sắc))

**Điều hiệu quả** (điều gì tốt — form dáng, phối màu, sự thoải mái, lời khen nhận được?)