

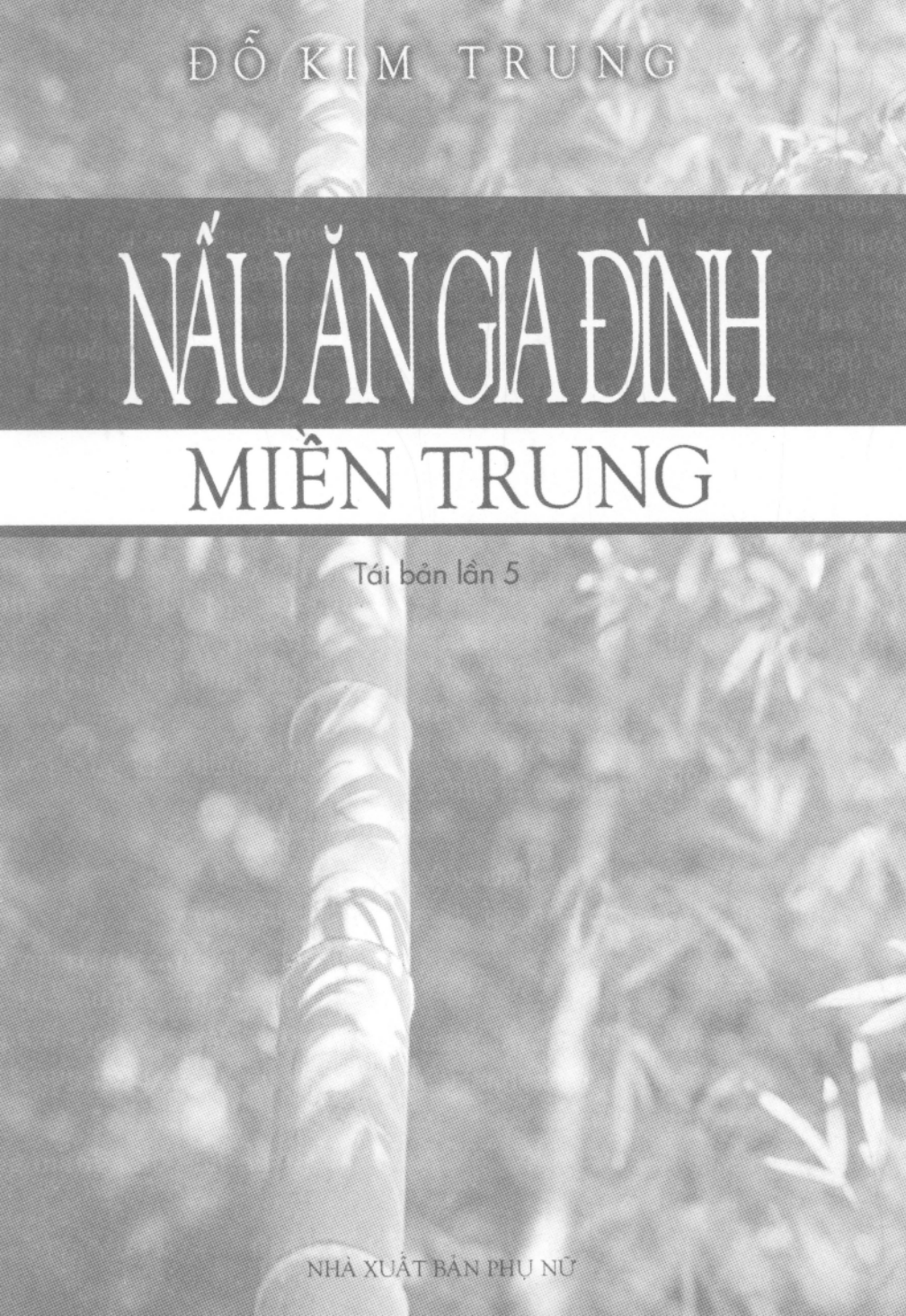
ĐỖ KIM TRUNG

NẤU ĂN GIA ĐÌNH

MIỀN TRUNG



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



ĐỖ KIM TRUNG

NẤU ĂN GIA ĐÌNH MIỀN TRUNG

Tái bản lần 5

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI NÓI ĐẦU

Những bữa cơm gia đình với khẩu vị, với cách nêm nếm của người miền Trung thật đặc biệt, thật tinh tế. Chỉ với những thực phẩm dân dã có sẵn trong vườn nhà, người miền Trung đã chế biến thành những món ăn trong bữa cơm gia đình đậm đà tình nghĩa, với hương vị khó quên. Trong việc biên soạn cuốn sách nhỏ này chúng tôi chỉ mong nhớ lại một phần nhỏ những hương vị của miền quê hương yêu dấu, vì thời gian đã làm phai đi ít nhiều...

Cuốn sách không thể tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi xin chân thành cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của quý độc giả.

Đỗ Kim Trung

BẠN CÓ BIẾT

1. Chất độc từ mầm củ khoai tây

Không nên dùng củ khoai tây đã mọc mầm vì trong mầm khoai có chứa một lượng lớn chất độc có tên là solanin. Chất độc này có thể gây chết người với liều từ 0,2 – 0,4g/1kg thể trọng. Ngoài ở mầm ra, phần khoai ở chung quanh mầm và chân mầm nằm trong củ khoai cũng có chất độc này nhưng hàm lượng ít hơn.

2. Bạn có để ý lớp bột trắng phủ ngoài củ hành tím không?

Để bảo quản hành được lâu và màu đỏ đẹp, người ta đã tẩm ướp vào hành (còn gọi là ủ hành) bằng chất bột đất trộn với các loại thuốc trị kiến mối.

Thường người ta dùng thuốc Melthyl Parathion là chất độc dùng để diệt côn trùng và đã bị cấm tuyệt đối không được sử dụng trong thực phẩm vì có tác động mạnh đến đường hô hấp.

Nếu bị ngộ độc chất này có thể gây co đồng tử mắt, co khí quản, co giật, liệt tay chân v.v... dẫn đến chết người.

3. Thủy ngân (Hg) trong thực phẩm

Do nguồn nước bị ô nhiễm bởi nước thải từ các nhà máy nên tình trạng các loại cá đồng tươi bị nhiễm thủy ngân cũng đang được viện vệ sinh y tế công cộng cảnh báo. Hiện nay khó có khả năng phát hiện cá nhiễm thủy

ngân và các hình thức chế biến đều không loại bỏ được thủy ngân có trong cá đồng. Theo ý kiến một số nhà chuyên môn thì thủy ngân gây ngộ độc cấp tính nếu nhiễm với liều cao (khoảng 150mg/lần) và gây ngộ độc mãn tính nếu nhiễm liều thấp. Nhiễm độc thủy ngân liều cao có thể gây chết người, nhiễm độc liều thấp có thể bị các bệnh viêm loét miệng, viêm thận, v.v...

4. Nấm mốc trong thực phẩm gây bệnh

Một số thực phẩm loại hạt có dầu như mè, đậu phộng khi bị mốc dễ bệnh ung thư cho người sử dụng. Ngoài ra các loại nấm mốc trên gạo, lúa mì, bột bánh làm từ bột... cũng gây hại nếu ta ăn phải.

5. Chất độc trong con cóc

Con cóc trông xấu xí nhưng thịt cóc có giá trị dinh dưỡng rất cao. Tuy nhiên khi sử dụng thịt cóc nên cẩn thận vì nhựa ở da cóc, trứng cóc, và mắt cóc đều có chất độc gây chết người, khi cần dùng phải thật cẩn thận trong chế biến.

MẸO VẬT NHÀ BẾP

1. Khử mùi tanh khi ăn tôm hay cua

Thoa 2 tay với rượu trắng sau đó rửa lại cho sạch bằng xà bông.

Rửa tay với nước trà và một miếng chanh, sau đó rửa lại với nước.

2. Giữ tươi trứng đỏ trứng

Khi làm kem bơ với trứng trắng trứng, còn dư trứng đỏ muốn giữ lâu bạn nên để trứng đỏ vào hộp có nắp đậy rồi đổ dầu ăn vào cho ngập trứng rồi đậy nắp lại. Làm như vậy bạn có thể giữ tươi trứng đỏ được 3 ngày không cần tủ lạnh, còn nếu cho vào tủ lạnh sẽ giữ lâu được 7 ngày. Khi cần dùng bạn chỉ cần gạn dầu ăn ra là sử dụng trứng đỏ bình thường.

3. Khử mùi khai khó chịu của cá đuối

Cá đuối khi còn tươi chỉ có mùi khai nhẹ đặc trưng, nhưng mùi sẽ tăng lên khi cá giảm độ tươi. Muốn khử mùi khai này bạn cạo rửa cá thật sạch với nước muối rồi xắt thành lát ngâm vào trong nước với 3 lá trầu vò nát, để độ 10 phút, khi chế biến cá sẽ không có mùi khai.

4. Giữ màu xanh cho các loại rau, quả khi xào

Trong khi xào sử dụng lửa lớn, đảo nhanh tay và nêm bằng muối thì rau quả sẽ giữ được độ giòn và nhất là màu sắc vẫn xanh đẹp.

5. Giữ độ mềm của thịt bò khi xào

Thịt bò xắt lát mỏng theo sớ ngang.

Ướp thịt bò với gia vị, không nêm muối và nước mắm.

Khi xào đảo nhanh thịt bò trong chảo với lửa lớn và nêm muối hay nước mắm trong lúc xào, thịt bò vừa chín tái nhắc xuống.

6. Cà tím, cà dĩa bị thâm đen do oxy hóa

Sau khi gọt vỏ hay cắt miếng bạn nên ngâm liền cà vào nước có pha giấm hơi chua, khi cần chế biến vớt ra rửa lại, để ráo, và chế biến ngay.

7. Gạo cất lâu thường hay có con mọt

Bạn khắc phục bằng cách cho vào hũ gạo ít cục than củi xốp và sạch. Gạo của bạn sẽ không bị mọt.

8. Khi nấu đậu hũ hay bị nát

Bạn nên luộc đậu hũ với nước có pha muối hơi mặn, để sôi độ 5 phút sau đó vớt ra để ráo và nguội rồi mới cắt thành từng miếng vừa ăn trước khi nấu, đậu hũ sẽ không bị nát.

9. Cách làm giảm mùi hôi của cật heo trong món ăn

Xẻ đôi trái cật theo bề dày, lạng bỏ tất cả phần trắng bên trong trái cật.

Rửa cật với rượu trắng có pha gừng, rồi xả lại nước lạnh cho sạch gừng.

Trụng cật vào nước sôi có pha gừng, vớt ra thả vào nước lạnh để nguội rồi mới chế biến thì cật sẽ thơm ngon.

10. Khử mùi hôi của thịt vịt.

Thịt vịt sơ chế không kỹ khi ăn sẽ bị mùi hôi hay hôi lông, bạn khắc phục bằng cách:

- * Chọn vịt non, vừa mọc đủ lông.
- * Cắt bỏ phần hôi nằm ở phía trên hậu môn vịt.
- * Rửa vịt với rượu gừng, để 10 phút rửa lại nước lạnh cho sạch gừng.
- * Nên cho gừng đập giập vào trong nước luộc, kho hay nấu, khi chín vịt sẽ thơm ngon hơn.



THỊT BÒ KHO QUẾ

I. Vật liệu:

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| - 300g thịt filet bò. | - 1 muỗng xúp tỏi băm. |
| - 100g mỡ gáy heo. | - 1 muỗng cà phê đường cát. |
| - 1 muỗng cà phê bột quế. | - ½ muỗng cà phê muối. |
| - 1 muỗng xúp rượu trắng. | - 4 muỗng xúp nước mắm. |
| - ½ muỗng cà phê tiêu. | - 1 ống chỉ trắng. |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Thịt bò: mua thịt fillet hay thịt đùi đều được, khi mua yêu cầu người bán xắt lát mỏng, to cỡ ½ bàn tay.
- Mỡ heo: chọn mua đúng loại mỡ gáy, đừng mua nhầm mỡ thịt khi nấu xong mỡ bị nhũn.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Thịt bò: rửa sạch, thấm khô, không làm rách miếng thịt, ướp thịt với tiêu + muối + đường + tỏi băm + ½ muỗng cà phê bột quế + rượu trắng, trộn đều để 40 phút cho thấm.
- Mỡ gáy: rửa sạch, xắt thành cọng to như chiếc đũa và có bề dài bằng bề dài miếng thịt bò, ướp chung với thịt bò.

Chế biến:

- Trãi 1 miếng thịt bò ra đĩa, đặt 1 miếng mỡ lên mép miếng thịt, cuộn tròn lại, thì chỉ cuốn chặt xung quanh nhưng không cột gút.

- Xếp các cuộn thịt vào nồi, cho nước mắm + $\frac{1}{2}$ muống cà phê bột quế vào, đặt lên bếp nấu lửa lớn, khi sôi cho thêm nước sôi hay nước lèo vào ngập thịt. Hạ lửa nhỏ đun liu riu cho đến khi nước cạn còn $\frac{1}{2}$, nêm lại cho vừa ăn, đun tiếp đến khi vừa khô nước và cuộn thịt mềm là được, gấp thịt ra để nguội.

Trình bày:

- Lấy cuộn thịt ra, gỡ bỏ chỉ, xắt khúc 2cm, bày ra đĩa dọn ăn với cơm.

Yêu cầu:

- Thịt cuộn tròn đều, thơm mùi quế, vị mặn ngọt đậm đà, miếng thịt mềm.



GIÒ HEO HON

I. Vật liệu:

- 500g giò heo.
- 50g đậu phộng.
- 5 tai nấm mèo.
- 1 củ nghệ cỡ ngón tay cái.
- 3 muỗng xúp rượu trắng.
- 2 muỗng xúp mè trắng.
- 1 muỗng xúp ớt bột.
- 3 củ hành tím băm.
- 1 muỗng xúp sả băm.
- 10 trái táo tàu.
- Tiêu, muối.
- Đường, nước mắm.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Giò heo: chọn mua giò trước, có thể mua phần móng giò nếu không thích ăn nhiều thịt.
- Đậu phộng có thể thay bằng hạt sen.
- Củ nghệ: có thể thay bằng bột nghệ loại ngon.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Củ nghệ: gọt vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn.
- Giò heo: nướng vàng, cạo rửa sạch, chặt bỏ phần móng chân. Ướp giò heo với tiêu + đường + nước mắm + hành tím băm + sả băm + 2 muỗng xúp rượu trắng + nghệ băm + ớt bột, để khoảng 60 phút cho thấm.
- Nấm mèo: ngâm nước cho nở, cắt bỏ chân, rửa sạch lại, xắt miếng vừa ăn.
- Đậu phộng: ngâm nước cho nở, lột bỏ vỏ nâu.
- Mè trắng: rang vàng.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp cho vào 2 muống xúp dầu ăn phi thơm hành tím băm + tỏi băm + sả băm, sau đó cho giò heo vào đảo nhanh tay để giò thấm đều gia vị. Cho nước sôi hay nước lèo + đậu phộng vào, nước phải ngập trên thịt 3cm, nấu sôi với lửa lớn. Khi nước sôi hạ lửa nhỏ nấu liu riu cho đến khi giò heo mềm, cho nấm mèo + táo tàu vào nấu chung, khi tất cả chín mềm và nước cạn còn sền sệt rắc mè rang + 1 muống xúp rượu trắng vào trộn đều, nêm nếm lại cho vừa ăn và nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc giò heo hơn ra tô, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Giò heo chín mềm nhưng không nát, nước sền sệt có màu vàng.

- Có vị béo, hơi cay thơm mùi sả.



VỊT KHO MĂNG

I. Vật liệu:

- ¼ con vịt.
- 400g măng tươi.
- ½ chén nước mắm.
- 2 muỗng xúp dầu ăn.
- 1 muỗng xúp ớt bột.
- 4 muỗng xúp rượu trắng.
- 2 muỗng xúp gừng băm.
- 2 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- 2 muỗng xúp sả bào.
- Tiêu, muối, đường.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Thịt vịt: nếu mua nguyên con vịt còn sống, chế biến thành 2 – 3 món là ngon nhất. Cũng có thể mua một miếng vịt làm sẵn vừa đủ dùng làm món ăn. Mua vịt làm sẵn nên lưu ý không mua nhảm vịt bị bơm nước hay vịt bệnh.

- Măng: dùng măng tươi hay măng khô đều được.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Vịt: rửa sạch để ráo, ướp với rượu trắng pha 1 muỗng xúp gừng băm, để 10 phút, rửa sơ lại. Chặt vịt thành miếng vừa ăn, ướp với nước mắm + tiêu + muối + 1 muỗng xúp hành tím băm + 1 muỗng xúp gừng băm, để 40 phút cho thấm.

- Măng: rửa sạch (nếu dùng măng khô phải ngâm nước

nóng cho nở mềm), xắt cọng vuông cạnh 1cm dài 5 – 6cm, đem luộc chín, gạn bỏ nước luộc. Ngâm măng vào nước lạnh cho nguội, vớt ra vắt ráo.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp cho vào 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm tỏi băm + hành tím băm + sả băm, cho ớt bột vào trộn đều, rồi cho măng vào đảo cho thấm, cho vệt đã ướp vào trộn đều nhanh tay cho đến khi vệt săn lại, cho nước nóng vào xấp mặt thịt, nấu lửa lớn đến khi sôi, hạ lửa nhỏ đun liu riu. Đến khi nước cạn còn độ $\frac{1}{2}$ là được, nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc vệt + măng vào đĩa sâu đáy, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Thịt vệt, măng chín đều là thấm gia vị.
- Thơm mùi gừng, sả, vị hơi cay, đậm đà.

MÍT KHO CÁ CHUỒN

I. Vật liệu:

- 1 kg cá chuồn.
- 700g mít non.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 muống xúp bột ớt khô.
- 1 muống xúp bột nghệ.
- Tiêu, muối.
- Đường, nước mắm.
- Hành lá, ngò.
- Dầu ăn, ½ muống cà phê nước màu.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mít non: chọn loại mít đã gọt bỏ vỏ xanh cắt khoanh tròn (có bán sẵn ở chợ) và chọn thứ mít còn non, hột chưa cứng.

- Cá chuồn: chọn cá còn tươi, con vừa.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá: làm sạch, bỏ mang, ruột, vây, kỳ. Cắt cá làm đôi, ướp với nước mắm + tiêu + ½ bột ớt + ½ bột nghệ + ½ muống xúp đường + nước màu, để 60 phút cho thấm.

- Mít: rửa sạch rồi ngâm trong nước có pha giấm nuôi để mít không bị đen, sau đó xắt mít thành từng miếng dày độ 1cm, đem luộc chín, vớt ra để nguội, vắt ráo.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm, nhắc xuống cho $\frac{1}{2}$ bột ớt + $\frac{1}{2}$ bột nghệ + muối + đường vào trộn đều cho tan, sau đó cho vào $\frac{1}{2}$ chén nước nóng, đặt lên bếp đun sôi rồi nhắc xuống. Xếp lần lượt vào nồi cứ 1 lớp mít lại 1 lớp cá, trên cùng là lớp mít, cho nước ướp cá vào nồi cho ngập cá, nếu không đủ ngập cá thì cho nước nóng vào. Đặt lại nồi lên bếp nấu sôi, rồi hạ lửa nhỏ nấu liu liu cho mít thấm và chín kỹ, nêm nếm lại. Tiếp tục nấu đến khi nước cạn còn $\frac{1}{2}$, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc cá và mít vào đĩa, rưới thêm ít nước kho, rắc tiêu lên mặt. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cá và mít có vị mặn đậm đà, màu vàng nâu, hơi cay, nước kho sệt và thơm ngon.

TÔM KHO ĐÁNH

I. Vật liệu:

- 300g tôm sú.
- 2 muỗng xúp hành tím băm.
- 1 muỗng xúp bột ớt.
- 4 muỗng xúp dầu ăn.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- ½ muỗng xúp ớt băm.
- 1 trái chanh.
- 5 muỗng xúp nước mắm.
- Tiêu sọ xay.
- Muối, đường.
- Rau thơm, chuối chát, khế.
- Dưa leo, giấm nuôi.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Tôm sú: lựa con còn tươi, to bằng ngón tay cái đều nhau. Có thể thay bằng tôm càng cũng ngon.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Tôm: rửa sạch, lột vỏ, bỏ chỉ lưng, ngắt đầu tôm để riêng. Ướp vào tôm: đường + nước mắm + tiêu, để 10 phút cho thấm. Bóc vỏ đầu tôm lấy gạch để vào chén.
- Rau thơm: ngắt lấy lá rửa sạch, để ráo.
- Khế: cắt bỏ cạnh, rửa sạch, xắt lát mỏng.

- Dưa leo: rửa sạch, xắt mỏng.
- Chuối chát: gọt vỏ, xắt mỏng ngâm liền vào nước có pha giấm để chuối không bị đen. Khi gần ăn vớt ra vẩy ráo.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với dầu ăn để nóng, phi thơm 1 muống xúp hành tím băm, cho ớt bột vào đảo đều rồi cho gạch tôm vào xào thơm, cho tôm vào đảo đều, nêm thêm nước mắm + tiêu + đường + nước sôi cho vừa xấp xấp tôm. Đậy nắp nồi, đun sôi với lửa nhỏ đến khi nước cạn còn một nửa là được.

- Tỏi băm + ớt băm giã lại cho thật nhuyễn, chắt nước kho tôm vào chén, trộn tỏi + 1 muống xúp nước cốt trái chanh, trộn đều, nêm lại cho vừa ăn, dùng làm nước chấm.

Trình bày:

- Gắp tôm ra đĩa, rắc tiêu. Dọn ăn với 1 đĩa rau ghém và chén nước chấm.

Yêu cầu:

- Tôm thấm gia vị, có màu đỏ đẹp, thơm ngon và vị hơi cay.

CÁ TRÊ UM BẮP CHUỐI

I. Vật liệu:

- 400g cá trê (độ 2 con)
- 600g bắp chuối (1 cái nhỏ)
- 300g dừa nạo.
- 1 trái chuối hột non.
- 2 trái khế chua.
- 5 tai nấm mèo.
- 50g đậu phộng.
- 2 muỗng xúp sả bào.
- 1 muỗng xúp ớt băm.
- 1 muỗng xúp bột nghệ.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- Rau om, ngò gai.
- Tiêu, muối, đường.
- Giấm nuôi, dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá trê: chọn con có da bụng vàng, sờ vào phần da bụng cá không thấy dính màu vàng ra tay.

- Bắp chuối: nên mua nguyên cái về tự sơ chế. Mua bắp chuối bào sẵn ngoài chợ thường đã được tẩy trắng bằng hóa chất, ăn vào sẽ có hại đến sức khỏe. Trái chuối hột non có thể thay bằng chuối chín.

- Bột nghệ: nên mua củ nghệ về tự làm bột là tốt nhất.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá trê: khi mua nhờ người bán làm giùm bỏ ngạnh, bỏ ruột, bỏ 2 cục máu tanh ở 2 bên đầu cá. Dem cá về cạo rửa sạch nhớt cá với giấm nuôi rồi xả lại nước lạnh cho sạch, để ráo, khứa xéo 2 bên mình cá từ 1 đến 2 khứa.

Ướp cá với tiêu + muối + $\frac{1}{2}$ hành tím băm + $\frac{1}{2}$ tỏi băm, để 30 phút cho cá thấm gia vị.

- Bắp chuối: gỡ bỏ vỏ già, thái mỏng, thả ngay vào nước có pha giấm nuôi hơi chua để bắp chuối không bị đen. Khi gần ăn vớt ra rửa lại, vẩy ráo nước.

- Dừa nạo: hòa với $\frac{1}{2}$ chén nước nóng, vắt lấy $\frac{2}{3}$ chén nước cốt, và hòa thêm 1 chén nước nóng vắt lấy 1 chén nước dảo.

- Chuối chát: gọt vỏ, xắt lát mỏng, ngâm liền vào nước có pha giấm để chuối không bị đen.

- Khế: rửa sạch, gọt bỏ cạnh, xắt lát mỏng.

- Nấm mèo: ngâm nước cho nở, cắt bỏ chân, rửa sạch xắt nhỏ.

- Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ, giã vỡ.

- Rau om + ngò gai: nhặt rửa sạch, để ráo, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho cá vào chiên vàng 2 mặt, vớt ra để ráo.

- Đặt chảo khác lên bếp với 2 muổng xúp dầu ăn để nóng, cho $\frac{1}{2}$ hành tím băm + $\frac{1}{2}$ tỏi băm + sả băm vào xào hơi vàng, nhắc xuống cho ớt băm + bột nghệ vào đảo nhanh tay, cho cá vào đảo đều trong hỗn hợp hành tỏi phi vàng, rồi chế chén nước dảo dừa + gia vị, đậy nắp lại đun sôi với lửa nhỏ, để sôi độ 5 phút cho cá thấm. Cho tiếp khế + chuối chát + nấm mèo vào đảo đều, để sôi lại, nêm nếm lại cho vừa ăn, cho bắp chuối vào trộn đều, đun sôi

cho chín mềm, cho nước cốt dừa + rau om + ngò gai vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Gấp các thức rau ra đĩa, trên mặt sắp cá trê, rắc đậu phộng lên mặt, dọn ăn nóng.

Yêu cầu:

- Cá thấm gia vị chín mềm nhưng không nát, thơm mùi nghệ.



BỔNG DỪA KHO RAU RĂM

I. Vật liệu:

- 250g cá bông dừa.
- 50g rau răm.
- 100g thịt ba chỉ.
- 1 chén nước dừa xiêm.
- ¼ muỗng cà phê muối.
- 1 muỗng cà phê ớt bột.
- 1 muỗng xúp đường.
- 1 muỗng cà phê nước màu dừa.
- ½ muỗng cà phê tiêu.
- 4 muỗng xúp nước mắm ngon.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá bông dừa: chọn con còn sống và to đều nhau.
- Thịt ba chỉ: chọn miếng nhiều nạc ít mỡ.

III. Cách làm:

- Cá bông: chà muối cho trắng và sạch nhớt, xả lại cho sạch, cắt bỏ vi, kỳ và ruột, rửa lại, để ráo.

- Ướp vào cá: 3 muỗng xúp nước mắm + đường + nước màu + ¼ muỗng cà phê muối + ¼ muỗng cà phê tiêu, để 60 phút cho cá thấm.

- Thịt ba chỉ: rửa sạch, xắt lát dày 5cm, ướp với chút nước mắm + tiêu, để riêng.

- Rau răm: rửa sạch, ngắt lá tươi xanh để riêng.

Chế biến:

- Dùng 1 nồi đất nhỏ xếp vào lần lượt 1 lớp thịt ba chỉ + 1 lớp cá + 1 lớp rau răm, tiếp tục xếp cho hết thịt, cá và rau răm, trên cùng rải đều ớt bột lên mặt. Đậy nắp nồi, đặt nồi lên bếp nấu với lửa lớn, nấu đến khi sôi, cho nước dừa xiêm vào, nấu vừa sôi lại liền hạ lửa nhỏ nấu liu riu đến khi nước cạn còn sền sệt, nhắc xuống và rắc tiêu.

Trình bày:

- Gắp cá ra đĩa sứ nhỏ trắng, dọn ăn với cơm nóng.

Yêu cầu:

- Cá thấm gia vị, thịt cá cứng và bóng, thơm mùi rau răm.



CÁ TRÊ NƯỚNG

I. Vật liệu:

- 400g cá trê (độ 2 con).
- 10 – 12 tép tỏi lớn.
- 1 trái ớt sừng.
- 4 muỗng xúp nước mắm ngon.
- 1 nhánh gừng cỡ 2 ngón cái.
- ½ muỗng cà phê tiêu.
- ½ trái chanh.
- 1 muỗng xúp đường cát.
- 4 muỗng xúp giấm nuôi.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá trê: chọn con có da bụng vàng, sờ vào phần da bụng cá không thấm dính màu vàng ra tay.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá trê: khi mua nhờ người bán làm giùm bỏ ngạnh, bỏ ruột, bỏ 2 cục máu tanh ở 2 bên đầu cá. Dem cá về cạo rửa sạch nhớt cá với giấm nuôi rồi xả lại nước lạnh cho sạch, để ráo, khứa xéo hai bên mình cá từ 1 đến 2 khứa.

- Ớt: bỏ hạt, băm nhuyễn.

- Gừng: gọt vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. Lấy ½ gừng giã thật nhuyễn, hòa với 2 muỗng xúp nước, vắt lấy nước gừng.

- Tỏi: bóc vỏ băm nhuyễn. Lấy ½ tỏi giã thật nhuyễn, hòa với 2 muỗng xúp nước, vắt lấy nước tỏi.

- Ướp vào cá: tiêu + nước gừng + nước tỏi + ½ muỗng cà phê muối, để 30 phút cho cá thấm.



Cải xào tôm



Rạm kho mỡ



Rau lang nấu hến



Rau má nấu tôm tươi



Cá bống dứa kho rau răm



Cá trê nướng



Giá hẹ xào tôm



Thịt kho măng

Chế biến:

- Nước mắm gừng: nước mắm ngon + đường + 2 muống xúp nước đun sôi để nguội + nước chanh vắt, hòa tan, nêm cho vừa chua ngọt mặn theo khẩu vị, rồi trộn đều gừng băm + tỏi băm + ớt băm vào.

- Nướng cá: Chuẩn bị 1 lò than cháy hồng. Dùng 1 chiếc đũa tre dài tròn vót nhọn 1 đầu, xiên từ đầu đến đuôi cá, đặt lên bếp than nướng với lửa vừa (gạt bớt than ra cho có lửa vừa, nướng đều 2 mặt cho cá chín thấu và không bị khét bên ngoài. Ngoài ra có thể dùng loại giấy bạc (loại giấy chuyên dùng cho thực phẩm) bọc kín cá rồi đặt lên bếp than nướng chín đều.

Trình bày:

- Xếp cá nướng ra đĩa, rưới $\frac{2}{3}$ nước mắm gừng lên. Dọn ăn nóng với cơm, kèm chén nước mắm gừng.

Yêu cầu:

- Cá chín thấu, vàng mặt, thấm gia vị.

CÁ NGỪ KHO THỊT BA CHỈ

I. Vật liệu:

- 3 khúc (lát) cá ngừ (500g)
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 muống cà phê nước màu dừa.
- 2 khúc mía lau.
- 100g thịt ba chỉ.
- 1 muống cà phê ớt bột.
- 2/3 chén nước dừa xiêm.
- Nước mắm, đường.
- Muối, tiêu.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá ngừ: chọn mua 3 lát (khứa) ở phần đặc thịt, nặng độ 500g. Nếu mua nguyên con cá thì tối thiểu nặng 1,5kg, chế biến thành 2 món: đầu đuôi nấu canh, phần giữa đặc thịt dùng kho. Khi mua nguyên con cá ngừ, chọn con cá có da xanh đen không bị bạc hay bị tróc, mình cứng, mang cá đỏ tươi, mắt cá trong là cá còn tươi. Thịt cá ngừ tươi khi nấu chín có màu trắng tự nhiên, không tanh và không bở thịt.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- 3 lát cá ngừ: rửa sơ lại, để ráo, ướp với tiêu + muối, để 30 phút cho thấm.

- Nếu mua nguyên con cá ngừ: Rửa sạch cá với nước muối, để ráo, móc bỏ mang và ruột cá. Cắt đầu cá và đuôi cá để riêng (dùng làm các món khác), phần giữa cắt lát

ướp với tiêu + muối + nước màu, để 30 phút cho thấm.

- Thịt ba chỉ: rửa sạch, xắt lát mỏng.

- Mía lau: bóc vỏ, rửa sạch, chặt khúc 10cm và chẻ mỏng làm 4 hay 6.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho thịt ba chỉ vào xào hơi vàng, cho ớt bột vào trộn đều, cho nước dừa xiêm vào nấu sôi, nhắc xuống.

- Xếp mía vào đáy nồi, trên xếp đều cá, chế vào nước ướp cá + nước dừa xiêm. Đặt nồi lên bếp nấu sôi với lửa lớn, khi vừa sôi hạ lửa nhỏ, đậy nắp, nấu liu riu đến khi nước cạn còn ½, nêm nếm lại, rắc tiêu và nhắc xuống.

Trình bày:

- Gắp cá ngừ và thịt kho ra đĩa với ít nước kho. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cá thấm gia vị, không tanh, nêm vừa mặn.

XƠ MÍT KHO CÁ

I. Vật liệu:

- 1 miếng mít chín độ 1kg.
- 500g cá nục.
- Nước mắm.
- Nước màu dừa.
- Tiêu, muối.
- 1 muống xúp ớt băm.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mít: chọn miếng mít ráo.
- Cá nục: chọn cá tươi có mắt trong, mang đỏ tươi, bụng không bị bể và chọn cá nục chuối mình tròn, chắc thịt.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Mít: gọt bỏ vỏ gai, cắt bỏ cùi, chùi sạch mủ mít, gỡ các múi mít để riêng làm món tráng miệng. Cắt xơ mít thành từng miếng mỏng.

- Cá nục: cắt bỏ mang, rút bỏ ruột, rửa sạch. Cắt cá làm đôi, ướp với nước mắm + chút muối + tiêu + nước màu + ớt băm, trộn đều để 60 phút cho thấm.

Chế biến:

- Xếp 1 lớp xơ mít vào đáy nồi, rồi 1 lớp cá, tiếp tục xếp xen kẽ như vậy cho đến hết cá, trên cùng xếp lớp xơ mít, rưới lên 2 muống xúp dầu ăn, để thêm độ 30 phút nữa cho cá thấm đều.

- Đặt nồi cá lên bếp, chế nước sôi vào xâm xấp. Nấu với lửa lớn cho nước sôi lại, rồi hạ lửa nhỏ đun liu riu đến khi nước cạn còn sền sệt, nêm lại và nhắc xuống.

Trình bày:

- Sắp cá vào đĩa với xơ mít kho. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cá cứng, thấm gia vị, không nát, đậm đà và thơm mùi mít đặc trưng.

MẮM HẤP

I. Vật liệu:

- 200g mắm (cá) mòi.
- 5 củ hành tím.
- 1 hột vịt.
- 1 trái dưa leo, 2 trái ớt.
- 1 trái cà dĩa.
- Tiêu, đường.
- Giấm, dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mắm: chọn con còn cứng, săn thịt (thịt cá không quá cứng hay quá nhũn), mùi thơm đặc trưng.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Hành tím: lột vỏ, băm nhỏ.
- Mắm: rửa sạch thính, cạo vẩy, chặt bỏ đầu cá, lóc lấy thịt băm nhuyễn.
- Dưa leo: rửa sạch, xắt lát.
- Cà dĩa: rửa sạch, gọt vỏ, xắt lát mỏng ngâm liền vào nước có pha chút chanh hay giấm để cà không bị đen. Khi gần ăn vớt cà ra để ráo, trộn đều với giấm + đường thêm chút muối.
- Ớt: rửa sạch, lấy 1 trái băm nhỏ.
- Hột vịt: đập ra chén, đánh tan.

Chế biến:

- Trộn chung: mắm băm nhuyễn + hành tím băm + hột vịt + ớt băm + tiêu + chút đường, trộn cho thật đều, rồi cho vào tô đá, vét cho bằng mặt.
- Đặt tô mắm vào nồi hấp cách thủy độ 30 phút cho mắm chín đều.

Trình bày:

- Trút tô mắm hấp vào đĩa, dọn ăn kèm với đĩa dưa leo + đĩa cà dĩa xắt lát trộn giấm đường.

Yêu cầu:

- Mắm hấp có mùi thơm đặc trưng, mịn, không nát, nêm vừa ăn.

CÁ HẤP

I. Vật liệu:

- 500g cá rô con lớn.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- Nước mắm.
- Tiêu, muối.
- Hành lá, rau sống.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá rô: chọn con lớn còn sống khỏe mạnh. Nếu không có cá rô có thể thay bằng cá hanh, cá sặc bươm.
- Rau sống: có thể thay thế bằng rau dền.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá rô: làm sạch vẩy, mổ bỏ ruột, bỏ mang, rửa sạch, chà với muối hay giấm cho sạch nhớt, rửa sơ lại, để ráo. Khía xéo 2 bên mình cá rồi ướp cá với tiêu + nước mắm + hành tím băm, để 30 phút cho thấm.
- Hành lá: rửa sạch, cắt khúc 1cm.
- Rau sống: rửa sạch, để ráo. Nếu dùng rau dền sau khi nhặt rửa sạch, luộc chín.

Chế biến:

- Xếp cá đã ướp vào tô đá, trên mặt rải đều hành lá

xắt khúc, nêm thêm chút nước mắm + tiêu + 2 muỗng xúp dầu ăn + 6 muỗng xúp nước nóng, rồi đập nắp tô, đem hấp cách thủy. Hấp độ 40 phút cho cá chín, hạ lửa nhỏ để giữ độ nóng cho đến lúc dọn ăn.

Trình bày:

- Để tô cá lên 1 đĩa tre, dọn ra bàn ăn. Dọn ăn nóng kèm đĩa rau sống + chén nước mắm ớt, dùng làm món ăn mặn trong bữa cơm.

Yêu cầu:

- Cá chín thấu, thơm ngon, và ngọt thịt.

CÁ THỜN BƠN CHIÊN GIÒN

I. Vật liệu:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| - 500g cá thơn bơ con vừa. | - 2 muỗng xúp tỏi băm. |
| - 25g bột giòn. | - Tiêu, muối, đường. |
| - 1 muỗng cà phê ớt băm. | - Nước mắm, rau sống. |
| - 1 muỗng xúp hành tím băm. | - Dầu ăn, chanh. |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá thơn bơ: còn gọi là cá lười trâu, chọn con to vừa, đều nhau, và còn tươi.

- Bột giòn: có thể thay bằng bột mì.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá thồn bơn: làm sạch, để ráo, ướp với tiêu + muối + hành tím băm + $\frac{1}{2}$ tỏi băm, để 30 phút cho thấm.
- Nước chấm: giã thật nhuyễn $\frac{1}{2}$ tỏi băm + ớt băm, sau đó cho vào 2 muỗng xúp đường, 2 – 3 muỗng xúp nước mắm + nước chanh, quậy tan đều, nêm lại cho vừa chua ngọt.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với dầu ăn (lượng dầu ăn phải đủ ngập trên cá 2cm), để nóng già.
- Lăn cá vào bột giòn khô cho cá phủ đều 1 lớp bột mỏng rồi thả liền vào chảo dầu, chiên vàng với lửa vừa đến khi cá chín vàng giòn, vớt ra để ráo dầu.

Trình bày:

- Xếp cá ra đĩa, dọn kèm với đĩa rau sống và chén nước chấm.

Yêu cầu:

- Cá chín vàng giòn và thấm gia vị.

SƯỜN UM CỦ CẢI

I. Vật liệu:

- 500g sườn heo.
- 500g củ cải trắng.
- Tiêu, muối, đường.
- 1 muỗng xúp nước tỏi băm.
- 1 muỗng xúp nước hành tím băm.
- Dầu ăn, nước mắm.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Sườn heo: dùng sườn non hay sườn già đều được, nhưng sườn non nấu mau chín mềm và ngon hơn.

- Củ cải trắng: chọn củ vừa, suông và cầm nặng tay mới chắc, củ lớn và nhẹ trong ruột dễ bị xốp.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Sườn heo: rửa sạch, để ráo, chặt miếng vừa ăn. Ướp sườn với tiêu + muối + nước tỏi + nước hành tím, trộn đều, để 30 phút cho thấm rồi đem chiên vàng.

- Củ cải: rửa sạch, gọt vỏ, cắt khúc dày 3cm rồi chẻ đôi, đem chiên sơ.

- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Xếp vào nồi 1 lớp sườn + 1 lớp củ cải, xếp xen kẽ cho đến hết, nêm vào 2 muống xúp nước mắm + tiêu + 1 muống cà phê đường + 6 muống xúp nước sôi, rồi đậy nắp nồi. Đặt nồi sườn lên bếp nấu lửa vừa đến khi sôi, hạ lửa nhỏ nấu liu riu đến khi sườn mềm. Nêm nếm lại cho vừa ăn.

Trình bày:

- Múc sườn và củ cải ra đĩa, trên mặt rắc tiêu + hành ngò, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Sườn và củ cải chín vừa mềm, thơm mùi củ cải đặc trưng.



CÁ CƠM XANH KHO KHÔ

I. Vật liệu:

- 300g cá cơm xanh còn tươi.
- 1 muống cà phê nước màu.
- Nước mắm, đường.
- 1 muống cà phê ớt băm.
- ½ muống xúp hành tím băm.
- ½ muống xúp tỏi băm.
- ½ chén nước trà nóng.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá cơm: là loài cá biển ăn lạnh, không gây dị ứng. Có 2 loại cá cơm thông dụng là: loại mình xanh còn gọi là cá cơm than và loại mình trắng hơi đỏ gọi là cá cơm đỏ – loại này thường để làm nước mắm. Nên chọn cá còn tươi mình cứng và trong.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá cơm: ngắt đầu, rút bỏ ruột, rửa sạch, để ráo, ướp vào cá: nước mắm + đường + tiêu + ớt băm + nước màu + hành tím băm + tỏi băm, trộn đều để 30 phút cho thấm.

Chế biến:

- Xếp cá vào nồi đất nhỏ rồi chế vào cá nước trà đang nóng, đặt lên bếp nấu lửa lớn cho sôi, rồi hạ lửa thấp nấu liu riu cho đến khi cá khô keo lại. Trong thời gian kho không được dùng đũa trở cá vì dễ làm nát mình cá. Khi nồi cá vừa cạn nước nêm nếm lại cho vừa ăn, và rưới lên mặt độ 2 muỗng cà phê dầu ăn cho cá bóng mượt và béo, nhắc xuống.

Trình bày:

- Gắp cá ra đĩa, dọn ăn với cơm.

Yêu cầu:

- Cá còn nguyên con không nát, thấm đều gia vị.

CÁ NỤC HẤP

I. Vật liệu:

- 500g cá nục.
- ¼ miếng thơm.
- 100g cà chua.
- 5 củ hành tím (hay củ nén).
- Hành lá, ngò.
- 2 trái ớt.
- Tiêu, nước mắm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá nục: chọn mua con mình tròn, da nhẵn màu trắng xanh, chọn các con cá đều nhau và to bằng ngón tay cái. Cá nục còn tươi xanh mới đánh bắt lên chưa ướp muối, ướp nước đá hay ướp hóa chất là ngon nhất.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá: làm sạch, cắt bỏ mang, rút bỏ ruột và cắt bỏ đuôi. Rửa lại cá bằng nước có pha muối cho sạch, để ráo.
- Thơm: cắt bỏ cùi, xắt miếng nhỏ.
- Cà chua: rửa sạch, xắt múi.
- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, cắt khúc dài độ 3cm.
- Hành tím: lột bỏ vỏ, rửa sạch, xắt mỏng.
- Ớt: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

Xếp cá vào tô đá (sành), ướp tiêu + nước mắm + ½ Ớt xắt lát + chút đường, để độ 30 phút cho thấm. Cho thơm + cà chua + hành tím + hành lá lên mặt cá, đậy nắp kín lại đem hấp cách thủy độ 15 phút là cá chín, hạ lửa thấp để giữ nóng cho đến lúc ăn và trong tô cá có nước xăm xấp.

Trình bày:

Đặt tô cá còn nóng ra đĩa để dễ bong, mở nắp, rắc tiêu và dọn ăn nóng với nước mắm Ớt. Đây là món mặn trong bữa cơm.

Yêu cầu:

Cá chín không bị nứt nẻ, da cá vẫn trắng xanh, xương và đầu cá mềm, thịt cá ngọt.



CÁ NGỪ KHO MẶN

I. Vật liệu:

- 4 lát cá ngừ độ 500g.
- 1 muống cà phê Ớt khô.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 1 khúc mía lau độ 20cm.
- Nước mắm, tiêu, đường.
- Dầu ăn, muối.
- Nước màu.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá ngừ: chọn con còn tươi và lấy phần đặc ruột, cắt lát dày độ 1,5cm.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá ngừ: cạo rửa sạch, ướp vào cá nước mắm + tiêu + hành tím + tỏi + đường + ớt bột, để 60 phút cho cá cứng.

- Mía lau: bóc vỏ, rửa sạch, chẻ thành từng miếng mỏng rồi cắt ngắn độ 6 – 7 cm.

Chế biến:

- Để mía lau vào đáy nồi đất sau đó xếp cá, cho nước ướp cá vào, đặt lên bếp nấu sôi cho cá thấm gia vị, rồi thêm vào nước nóng ngập xấp cá. Tiếp tục nấu với lửa liu riu cho đến khi nước cạn còn độ $\frac{1}{2}$ là được. Nêm nếm lại, rồi rưới đều lên mặt cá độ 2 muỗng xúp dầu ăn, để sôi lại và nhắc xuống.

Trình bày:

- Gắp cá ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm và rau luộc chấm với nước cá kho.

Yêu cầu:

- Cá thấm gia vị, thịt cứng chắc không bị nát, màu đẹp và không tanh. Nước kho cá đậm đà.

CÁ SÒNG KHO THƠM

I. Vật liệu:

- 3 con cá sòng độ 500g.
- ½ trái thơm vừa.
- Dầu ăn, nước mắm.
- Đường, nước màu dừa.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- 1 muỗng xúp ớt băm.
- Tiêu, muối.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá sòng: chọn cá phải thật tươi, loại cá này nếu không tươi thì thịt ăn rất dở.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá sòng: cạo rửa sạch, bỏ mang, bỏ ruột, cắt đuôi để ráo. Ướp cá với nước mắm + tiêu + ớt băm + nước màu dừa + hành tím băm + đường, để 30 phút cho thấm.

- Thơm: rửa sạch, cắt bỏ cùi, cắt miếng vừa ăn độ 1cm, ướp với chút nước mắm + đường, để 15 phút.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với hai muỗng xúp dầu ăn, phi thơm chút hành tím băm rồi cho thơm vào xào nhanh tay đến khi các miếng thơm hơi trong nhấc xuống. San đều thơm

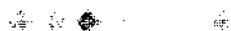
ở đáy nồi rồi xếp cá lên mặt thơm, đặt lên bếp nấu sôi với lửa lớn cho cá thấm gia vị, sau đó chế nước nóng vào xăm xấp mặt cá, nấu sôi lại, hạ lửa nhỏ, để liu riu đến khi nước cạn còn độ phân nửa, nêm nếm lại cho vừa ăn. Vẫn để nồi cá trên bếp đun với lửa nhỏ để giữ nóng cho đến khi dọn ăn.

Trình bày:

- Múc cá và thơm ra đĩa, rắc tiêu hay ớt lên mặt, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cá không bị nát, thấm gia vị, thơm ngon và không tanh, có màu đẹp.



KHÔ CÁ CƠM KHO

I. Vật liệu:

- 500g khô cá cơm.
- Nước mắm, đường.
- Tiêu, ớt.
- 2 muỗng xúp hành tím băm.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- Hành lá.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Khô cá cơm: lựa loại trắng và khô, không có mùi mốc.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Khô cá cơm: ngâm vào nước nóng để độ 10 phút cho cá mềm, vớt ra rửa và xả lại với nước lạnh cho sạch, dùng kéo xắt bỏ đầu, ướp vào cá: nước mắm + đường + tiêu + 1 muỗng xúp hành tím băm + ớt băm.

- Hành lá: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi băm rồi trộn hành lá vào, nhấc xuống để nguội.

- Đặt nồi cá lên bếp nấu lửa to đến khi sôi hạ lửa thấp, nấu liu riu cho đến khi nước cạn còn độ ½ thì trộn hành phi vào, xóc đều lên và đun sôi lại là được.

Trình bày:

- Múc cá ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm và thường dọn kèm 1 đĩa rau cải con đã trụng sơ qua nước sôi.

Yêu cầu:

- Cá thấm gia vị và thơm, vị mặn đậm đà.

CÁ ĐỐI KHO MĂNG

I. Vật liệu:

- 200g cá đối.
- 200g măng tươi.
- Nước mắm, nước màu.
- Tiêu, muối.
- Đường, dầu ăn.
- Hành tím băm, ớt băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá đối: chọn con còn tươi, mắt trong, mang đỏ hồng, vảy còn dính chặt vào mình cá.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá đối: cắt bỏ mang, vi, bỏ ruột, để nguyên vẩy. Rửa sạch, để ráo, ướp vào cá nước mắm + tiêu + muối + hành tím băm + nước màu + ớt băm, để độ 30 phút cho thấm.

- Măng: xắt cọng nhỏ như cọng giá, đem luộc chín để không bị đắng, vớt ra xả lại nước lạnh, để nguội, vắt ráo.

Chế biến:

- Sắp cá vào nồi, trên mặt cá rải măng đã luộc chín + $\frac{1}{2}$ chén nước nóng + nước mắm + tiêu + muối + đường + ớt băm + hành tím băm. Đặt nồi cá lên bếp nấu sôi với lửa lớn, sau đó hạ lửa thấp nấu liu riu cho đến khi nước

cạn còn độ $\frac{1}{2}$ là được. Nêm nếm lại cho vừa ăn, rưới lên mặt 2 muỗng xúp dầu ăn cho cá bóng và béo, nhắc xuống.

Trình bày:

- Gắp cá và măng ra đĩa, trên mặt rưới nước kho cá, rắc thêm ớt hay tiêu. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cá và măng thấm đều gia vị, măng mềm, cá không bị nát.



CÁ GIẾC KHO TƯƠNG HỘT

I. Vật liệu:

- 300g cá giếc.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- $\frac{1}{2}$ chén tương hột.
- 500g bầu non.
- Dầu ăn, đường.
- Ớt băm.
- Nước mắm, nước màu.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá giếc: chọn con còn thật tươi, mắt trong mang đỏ, vảy còn dính chặt vào mình cá.

- Bầu: chọn trái dài, da còn lông tơ, còn cuống, bấm vào thấy mềm là bầu non mới hái ăn mới ngọt và ngon.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá giếc: làm sạch, cắt bỏ mang, bỏ ruột, bỏ vây, rửa sạch để ráo. Ướp cá với tiêu + muối + nước mắm + ớt băm + đường + nước màu + nước tương hột, để 30 phút cho thấm.

- Bầu: gọt vỏ rửa sạch, xắt miếng vừa ăn, đem luộc cho vừa chín tới vớt ra tô để ráo.

Chế biến:

- Cho cá vào nồi, cho thêm lên trên cá tương hột + ớt băm + đường + nước màu, đặt nồi cá lên bếp nấu với lửa lớn cho sôi rồi hạ lửa thấp nấu liu riu cho đến khi nước cạn còn 1/3, cá chín mềm là được.

Trình bày:

- Múc cá ra đĩa, dọn ăn với bầu luộc.

Yêu cầu:

- Cá thấm gia vị, mềm, thơm mùi tương hột đặc trưng.

CÁ VƯƠC CHIÊN GIÒN

I. Vật liệu:

- 2 lát cá vược dày độ 2cm.
- Tiêu, muối, dầu ăn.
- Rau sống, hành lá.
- Nước mắm, ½ muỗng xúp ớt băm.
- ½ trái chanh, đường.
- 1 muỗng xúp nước hành tím.
- 1 muỗng xúp nước tỏi.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá vược còn gọi là cá chẽm, chọn phần cá còn tươi, vẩy dính chặt mình cá.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá: làm sạch để ráo, ướp với tiêu + muối + nước hành tím + nước tỏi (hành, tỏi ép lấy nước, bỏ xác, vì khi chiên xác hành tỏi bị cháy làm món ăn có vị đắng và gây độc) thoa đều gia vị vào các miếng cá, để khoảng 120 phút cho cá thấm gia vị.

- Hành lá: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.

- Rau sống: nhặt rửa sạch, để ráo.

Chế biến:

- Nước chấm: giã tỏi băm + ớt băm cho thật nhuyễn,

cho vào chén với 2 muỗng xúp đường + 2 muỗng xúp nước mắm khuấy tan đường, sau đó cho nước cốt chanh vào khuấy đều. Nêm nếm lại cho vừa ăn.

- Cho dầu ăn vào chảo với lượng dầu đủ ngập trên cá. Khi dầu ăn vừa nóng thả cá vào chiên với lửa vừa cho đến khi cá vàng giòn, gấp ra để ráo dầu.

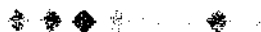
- Hành lá (đã xắt nhỏ) cho vào chén, mức độ 3 muỗng xúp dầu vừa chiên cá còn nóng rưới lên hành cho chín tái và có màu xanh đẹp.

Trình bày:

- Sắp cá ra đĩa, trên mặt rưới hành lá chín tái, rắc tiêu, dọn kèm chén nước chấm và đĩa rau sống, ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cá chín vàng đều, giòn và thấm gia vị.



THỊT HEO KHO MẮM RUỐC

I. Vật liệu:

- 100g mắm ruốc.
- 300g thịt ba chỉ.
- 1 trứng vịt.
- 2 muỗng xúp sả băm.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- 1 muỗng xúp ớt băm.
- 1 trái dưa leo.
- 1 trái cà dĩa.
- Dầu ăn.
- 2 trái ớt xanh.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mắm ruốc: mua loại ruốc Huế.
- Thịt ba chỉ: có thể thay bằng thịt nạc dăm nếu không muốn ăn nhiều mỡ.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Mắm ruốc: trộn chung với chút nước, rồi lược lại cho sạch cát.
- Thịt ba chỉ: cạo rửa sạch, xắt cọng như chiếc đũa dài độ 3cm.
- Dưa leo: rửa sạch, xắt mỏng vừa ăn.

- Cà dĩa: rửa sạch, xắt lát mỏng, ngâm liền vào nước có pha giấm để không bị đen.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 3 muỗng xúp dầu ăn để nóng, cho sả băm + tỏi băm + hành tím băm vào xào vàng vớt ra để riêng. Cho thịt ba chỉ vào chảo vàng xem cạnh thì cho mắm ruốc + hành, tỏi, sả đã phi vàng + đường vào đảo đều. Đun sôi lại, hạ lửa thấp để sôi liu riu cho cạn bớt nước rồi đập trứng vịt vào đảo đều với ớt băm, chờ sôi lại nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc mắm vào chén trên mặt rắc ớt xanh xé, ăn kèm với dưa leo và cà dĩa. Dọn món này trong bữa cơm như là 1 món ăn mặn.

Yêu cầu:

- Mắm không đặc hay lỏng quá, thịt thấm đều gia vị thơm ngon.

RUỐC KHÔ CHIÊN

I. Vật liệu:

- 100g con ruốc khô.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 2 trái khế chua.
- ¼ trái thơm.
- Nước mắm, tiêu.
- Đường, dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Ruốc khô: chọn loại con đều nhau có màu vàng nhạt, không lẫn các con ốc nhỏ hay cá tạp.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Ruốc cho vào rổ lỗ nhỏ, rửa nước cho sạch cát bụi, để ráo.
- Khế chua: rửa sạch, gọt bỏ cạnh, xắt lát mỏng sắp vào đĩa.
- Thơm: rửa sạch, cắt bỏ lõi, xắt lát mỏng, sắp vào đĩa chung với khế.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, để nóng, phi hành tỏi cho có màu vàng và thơm vớt hành tỏi ra để

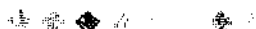
ráo, cho con ruốc vào chảo đều tay với lửa vừa cho đến khi ruốc có màu vàng và thơm, nêm vào 1 muống xúp nước mắm + tiêu + đường, rảo đều cho ruốc thấm đều nước mắm và khô ráo là được, nhắc xuống.

Trình bày:

- Xúc ruốc ra đĩa, dọn kèm với đĩa khế + thơm. Dọn ăn với cơm như một món ăn mặn.

Yêu cầu:

- Ruốc khô vàng thơm, thấm đều gia vị và không bị cháy khét, khi ăn có vị mặn ngọt đậm đà.



RUỐC KHÔ UM CÀ CHUA

I. Vật liệu:

- 100g con ruốc khô.
- 150g cà chua chín.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- Hành lá, dầu ăn.
- Nước mắm, tiêu, đường.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Ruốc khô: xem bài ruốc khô chiên.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Ruốc khô: cho vào rổ có lỗ nhỏ rửa qua nước lạnh cho sạch cát bụi, để ráo.
- Cà chua: rửa sạch, cắt đôi vắt bỏ hạt, xắt mỏng để riêng.
- Hành lá: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, để nóng, phi thơm hành tỏi rồi cho ruốc vào xào cho đến khi ruốc có màu vàng và thơm, cho cà chua + nước mắm + đường vào trộn đều, đậy nắp kín, hạ lửa nhỏ um cho đến khi cà chua mềm và cạn nước còn sền sệt, nêm nếm lại cho vừa ăn, rắc tiêu và trộn hành lá vào, nhắc xuống.

Trình bày:

- Xúc ruốc ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Ruốc thơm không tanh, có vị chua ngọt của cà chua, thấm gia vị.

TRỨNG CHIÊN KHOAI TÂY

I. Vật liệu:

- 2 củ khoai tây to cỡ nắm tay.
- 2 tai nấm mèo lớn.
- 2 hột gà.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- Nước mắm, tiêu.
- Hành lá, rau ngò.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Khoai tây: chọn củ suông, vàng. Không nên chọn củ khoai có mầm non, vì ở mầm và phần khoai gần mầm có chất gây ngộ độc.

- Hột gà: có thể thay thế bằng hột vịt. Chọn hột gà hay hột vịt mới bằng cách soi lên ánh sáng chọn trứng có buồng khí nhỏ. Với trứng gà còn có thể quan sát vỏ trứng nếu thấy vỏ hơi nhám (không nhẵn bóng) và có 1 lớp phấn mỏng bao bên ngoài là trứng mới.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Khoai tây: rửa sạch, gọt vỏ, xắt lát mỏng độ 2 – 3 li rồi xắt cọng lại. Sau khi xắt cọng phải ngâm liền khoai vào nước có pha chút giấm để khoai không bị thâm đen, khi gần dùng vớt ra xả lại nước lạnh, để ráo.

- Nấm mèo: ngâm nước cho nở, rửa sạch, cắt bỏ gốc cứng rồi xắt sợi nhuyễn.

- Hột gà: đập ra tô đánh tan với 2 muỗng xúp nước mắm + chút tiêu.

- Hành + ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Khoai tây: chiên vàng giòn với nhiều dầu ăn vớt ra để ráo dầu.

- Trút bột dầu ăn trong chảo chiên khoai ra, chờ lại độ 3 muỗng xúp dầu, để nóng cho hành tím băm + tỏi băm vào phi vàng, hạ lửa nhỏ cho trứng vào rồi rắc khoai tây + hành ngò, nấm mèo đều lên trứng, để vàng mặt dưới rồi trở mặt trên xuống cho vàng đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Xúc trứng ra đĩa, dùng kéo cắt thành từng miếng vừa ăn, dọn kèm với 1 chén nước tương thả ớt xắt lát. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Trứng chín vàng đều, thơm ngon, không bị nát.

TRỨNG CHIÊN NẤM MỐI

I. Vật liệu:

- 200g nấm mối.
- 3 hột gà.
- 100g thịt nạc dăm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- Nước mắm, tiêu.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Nấm mối: chọn các tai đều nhau, và không có các tai nấm khác lạ có màu sắc sặc sỡ vì đó có thể là nấm độc.

- Hột gà: có thể thay thế bằng hột vịt, chọn trứng khi soi lên ánh sáng có buồng khí nhỏ là trứng mới.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Nấm mối: cạo sạch da, ngâm vào nước có pha muối, để 15 phút sau đó vớt ra rửa sạch lại bằng nước lạnh, để ráo. Xắt nấm làm 2 hay 3 miếng nhỏ tùy ý.

- Thịt nạc dăm: rửa sạch, băm nhỏ rồi ướp với chút nước mắm + tiêu.

- Hột gà: đập vào tô, đánh tan.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng, phi thơm hành tỏi băm, cho thịt băm vào xào chín, nêm lại cho vừa ăn rồi cho nấm vào xào chung, đảo đều độ 5 phút cho nấm thấm và cạn bớt nước, nhắc xuống để nguội rồi trút tất cả vào tô trứng đánh đều lên.

- Cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào chảo khác phi thơm hành tỏi, cho hỗn hợp trứng + thịt + nấm vào đều mặt chảo, chiên hơi vàng mặt dưới, dùng sạn trở mặt trứng, chiên vàng đều 2 mặt nhắc xuống.

Trình bày:

- Xúc trứng ra đĩa, cắt miếng vừa ăn, xếp gọn lại cho đẹp, rắc ít tiêu và bày ít cọng lá ngò lên mặt. Dọn kèm với 1 chén nước mắm ớt, ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Chả trứng vàng đều, thơm ngon, không bị nát, nêm vừa ăn.

TRỨNG CÁ THU CHIÊN

I. Vật liệu:

- 300g trứng cá thu.
- 1 hột gà.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- ½ muống cà phê ớt băm.
- ½ trái chanh.
- Rau xà lách.
- Tiêu sọ xay, muối.
- Cà rốt, củ cải làm chua.
- Dầu ăn.
- 1 muống cà phê bột mì.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Trứng cá thu: khi mua chọn buồng trứng còn tươi, không có mùi hôi, không bị giập, bị nứt bể. Tốt nhất là thấy người bán gỡ buồng trứng từ con cá thu còn tươi mới chắc chắn là trứng cá thu.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Trứng cá thu: nhẹ tay rửa sạch, để ráo, cắt khúc 3cm, ướp với tiêu + muối + tỏi băm + ớt băm, để 30 phút cho thấm. Đem hấp chín, lấy ra để nguội.

- Hột gà: đập ra chén, đánh tan với 1 muống cà phê bột mì + chút tiêu.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp, để nóng, cho dầu ăn vào với số lượng đủ ngập miếng trứng cá, nhúng từng miếng trứng cá (đã hấp chín) vào chén trứng gà cho áo đều rồi thả vào chảo dầu nóng, chiên vàng đều và gắp ra để ráo dầu.

Trình bày:

- Sắp trứng cá ra đĩa, dọn ăn kèm rau xà lách + cà rốt và củ cải làm chua, chấm với nước mắm chua ngọt. Ăn nóng với cơm và dùng như một món ăn mặn.

Yêu cầu:

- Trứng cá chín vàng đều, thấm gia vị, nêm vừa ăn.



MẮM CÁ CHUỒN KHO

I. Vật liệu:

- 200g mắm cá chuồn.
- 100g mỡ gáy.
- Ớt trái.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- Đường, tiêu.
- Rau sống.
- Rau thơm hay trái vả.
- Khế chua, chuối chát.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mắm: chọn từng con cá có mùi thơm đặc trưng của mắm, màu đỏ hồng, thịt cá không nhũn hay cứng quá.
- Ớt trái: chọn loại ớt hiểm nhỏ trái.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Mắm: rửa với nước ấm cho sạch lớp thính bao quanh mình cá, để ráo, cắt khúc.
- Mỡ gáy: (có thể thay bằng tóp mỡ) rửa sạch xắt lát mỏng, thắng cho ra bớt mỡ rồi phi hành tím băm cho vàng thơm, vớt tóp mỡ ra để ráo.
- Ớt trái: rửa sạch xắt lát.
- Rau sống + rau thơm: nhặt rửa sạch để ráo.

- Khế: rửa sạch, xắt lát.

- Trái vả + chuối: rửa sạch, xắt lát mỏng, ngâm liền vào nước có pha chút chanh để không bị đen, khi gần ăn vớt ra để ráo.

Chế biến:

- Lót 1 lớp tóp mỡ ở đáy nồi rồi xếp mắm vào, cứ 1 lớp mắm 1 lớp tóp mỡ, trên cùng là lớp tóp mỡ. Rải ớt xắt lát + 1 muống cà phê đường lên trên rồi rưới mỡ đã phi hành tím lên mặt.

- Đặt nồi mắm lên bếp nấu sôi rồi hạ lửa nhỏ liu riu cho mắm thấm mỡ và gia vị, nhắc xuống.

Trình bày:

- Gắp mắm ra đĩa, rải thêm ớt xắt lát, dọn ăn với rau sống + chuối + vả + khế, ăn với cơm nóng.

Yêu cầu:

- Mắm cá thấm gia vị, bóng mượt.

RẠM KHO MỠ

I. Vật liệu:

- 500g con rạm tươi.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- Hành lá.
- Tiêu, muối, đường, dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Rạm tươi: chọn con còn sống, nếu con đã chết khi lột mai ra gạch rạm còn nguyên không bị vỡ là con mới chết, con chết lâu có mùi hôi khi kho xong rạm không thơm và có mùi hôi khó chịu.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Rạm: rửa sạch, gỡ mai, khều gạch trong mai và mình rạm vào chén để riêng. Dùng kéo cắt bỏ chân, gỡ bỏ yếm và miệng. Trộn đều rạm với chút muối rồi xả lại nước lạnh cho sạch, để ráo, ướp vào rạm: tiêu + muối + hành tím băm + tỏi băm, để 15 phút cho thấm.

- Hành lá: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, cho hành tím băm, tỏi băm vào phi vàng, cho gạch rạm vào xào cho

thơm, nêm chút tiêu + muối rồi múc vào chén.

- Dùng chảo sạch khác cho vào chảo 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi, cho rạm vào đảo đều với lửa vừa đến khi rạm thấm gia vị và chín đều, khi rạm gần khô nước nêm nếm lại cho vừa ăn, rồi cho chén gạch rạm vào trộn đều. Nhắc xuống trộn hành lá và rắc tiêu vào.

Trình bày:

- Xúc rạm ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Rạm giòn, thơm ngon, thấm đều gia vị và có màu đỏ cam rất đẹp.



CÁ CƠM XANH NẤU DƯA HƯƠNG

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 200g cá cơm xanh còn tươi.
- 2 trái dưa hương nhỏ.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Hành lá, ngò.
- 1 trái ớt.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá cơm: là loài cá biển, ăn lạnh không gây dị ứng. Nên chọn cá còn tươi mình cứng và trong.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá cơm: ngắt đầu rút bỏ ruột, rửa sạch, ướp vào cá: nước mắm + tiêu, để 15 phút cho thấm.
- Dưa hương: rửa sạch, gọt vỏ, xắt sợi to như chiếc đũa, dài độ 5cm.
- Hành, ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ớt: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 tô nước đun sôi, nêm nước mắm + tiêu, cho cá đã ướp vào đun sôi lại và cá chín, cho dưa hường vào nấu chín dưa, nêm lại cho vừa ăn, cho hành ngò vào, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rắc tiêu và hành ngò, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cá không nát, thơm ngon, ngọt vị cá và dưa hường.

CHIM NẤU CANH MĂNG

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 con chim le le hay bồ câu.
- 500g măng tươi.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- Nước mắm, tiêu, muối.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Chim: chọn con còn sống, mắt lanh, ức đầy là chim mập.
- Măng tươi: chọn măng mạnh tông là ngon nhất.

III. Cách làm:

- Chim: nhúng vào nước nóng khoảng 80 độ C, nhỏ lông, mổ lấy ra bộ đồ lòng và chỉ lấy gan + tim + mề, làm sạch để ráo.

- Mìn chim: lạng lấy thịt nạc, xắt hạt lựu.

- Gan, tim, mề: xắt hạt lựu.

- Ướp thịt + gan, tim, mề chim với tiêu + nước mắm + hành tím băm + tỏi băm, để cho thấm.

- Xương chim cho vào nồi với 3 tô nước lạnh + ¼ muống cà phê muối + ¼ muống cà phê tiêu, nấu sôi và hớt bọt cho nước trong.

- Măng tươi: lột bỏ phần già lấy phần non xắt nhỏ như cọng giá, đem luộc chín cho hết đắng, sau đó xả lại nước lạnh rồi vắt ráo.

- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với hai muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho thịt chim + gan, tim, mề vào xào nhanh tay với lửa lớn rồi chế nước luộc xương chim vào, nấu sôi lại, cho măng vào trộn đều. Để sôi liu riu khoảng 5 phút, nêm nếm lại cho vừa ăn, rắc hành ngò vào và nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc măng + thịt ra tô, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm, kèm 1 chén nước mắm ớt.

Yêu cầu:

- Măng chín mềm, thấm gia vị, nước trong và thơm mùi măng tươi.

VỊT HON

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g thịt vịt.
- 100g măng khô
- 1 xâu hạt sen.
- 6 trái táo tàu.
- 50g đậu phộng.
- 30g mè trắng.
- 5 tai nấm mèo.
- 1 muỗng xúp bột nghệ.
- 1 muỗng xúp gừng băm.
- 4 muỗng xúp rượu trắng.
- 1 muỗng xúp sả băm.
- 1 muỗng xúp ớt bột.
- ½ muỗng cà phê ngũ vị hương.
- Tiêu, muối, đường.
- Nước mắm, dầu ăn.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Thịt vịt: nếu mua nguyên con vịt còn sống chế biến thành 2 – 3 món là ngon nhất. Có thể mua 1 miếng vịt làm sẵn vừa đủ dùng làm món ăn, lưu ý không mua nhầm vịt bị bọm nước hay vịt bệnh.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Gừng: gọt vỏ, rửa sạch giã nát hòa với rượu để làm rượu gừng.

- Vịt: rửa sạch, chà xát với rượu gừng, để 10 phút rửa sơ lại, để ráo, chặt miếng vừa ăn, ướp với tiêu + muối + đường + bột nghệ, để 60 phút cho thấm.

- Măng khô: rửa sạch, luộc chín và ngâm trong nước luộc cho đến khi măng mềm. Nếu để qua đêm phải thay nước rồi luộc lại (nếu không măng sẽ bị chua) xắt cọng vuông cạnh 0,5cm, dài độ 5cm.

- Hột sen: rửa sạch, để ráo.
- Táo tàu: ngâm nước cho nở, xẻ đôi, gỡ bỏ hột.
- Đậu phộng: rang vàng bóc vỏ, giã vỡ.
- Mè trắng: rang vàng.
- Nấm mèo: ngâm nước cho nở, rửa sạch, cắt bỏ chân, cắt làm đôi.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp cho vào 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm sả băm rồi cho ớt bột vào phi vàng, cho thịt vịt vào đảo nhanh tay với lửa lớn đến khi thịt săn. Chế nước sôi hay nước hầm xương vào ngập thịt, nấu lửa lớn cho sôi, sau đó hạ lửa nấu liu riu đến khi thịt vừa chín, cho măng + hột sen + nấm mèo vào nấu chung, đến khi hột sen mềm và măng thấm nước cạn còn độ 1/3 thì cho táo tàu + đậu phộng vào, nấu sôi lại nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc ra đĩa, rắc mè rang, dọn ăn nóng.

Yêu cầu:

- Thịt vịt chín mềm nhưng không nát, nước sệt.
- Vịt cay, mặn đậm đà, thơm mùi sả.

CUA GẠCH NẤU THƠM

I. Vật liệu

(chuẩn bị cho 6 người)

- 400g cua gạch (độ 2 con).
- 10 con tôm sú.
- ¼ trái thơm.
- 100g thịt nạc dăm.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm, đường.
- 3 cây hành lá, 4 cây ngò.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- Xà lách, rau thơm.
- Trái vả, bắp chuối bào.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cua gạch: chọn con chắc, lật ngửa cua lên dùng ngón tay ấn mạnh vào yếm cua nếu thấy không lún xuống là cua chắc.

- Tôm sú: chọn tôm tươi, con to bằng ngón tay trở và đều nhau.

- Thịt nạc dăm: có thể thay bằng giò sống (là thịt heo nạc già và quết nhuyễn nhưng chưa hấp thành chả lụa).

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cua: trụng qua nước sôi cho chết, rửa sạch đem hấp chín, gỡ mai khều lấy gạch ở mai cua và mình cua vào chén, rồi gỡ lấy thịt cua để riêng.

- Tôm: lột vỏ, rút bỏ chỉ đen, rửa sạch để ráo. Nặn lấy gạch ở đầu tôm cho vào chén gạch cua.

- Thịt nạc dăm: rửa sạch, lau khô rồi xắt thật mỏng.

- Hành, ngò: nhặt rửa sạch xắt nhuyễn.
- Thơm: gọt bỏ vỏ, mắt, cùi thơm, rồi xắt lát mỏng.
- Xà lách, rau thơm: ngắt rời từng lá, rửa sạch để ráo.
- Trái vả: rửa sạch để ráo.
- Bắp chuối bào: ngâm vào nước có pha giấm cho trắng, khi gần ăn vớt ra để ráo.

Chế biến:

- Hành tím băm: giã lại thật nhuyễn, cho ra tô.
- Tôm giã nhuyễn từng con, cho vào tô hành.
- Thịt nạc giã nhuyễn cho vào tô hành.
- Thịt cua tán nhuyễn. Gạch cua tán nhuyễn.
- Trộn chung tôm + thịt nạc + thịt cua + hành tím giã + gạch cua + gạch tôm + tiêu + nước mắm + chút đường cho thật đều và thật dẻo, thoa dầu ăn vào tay, vo thành từng viên tròn cỡ trái nhãn, sắp vào đĩa có thoa dầu để các viên thịt không bị dính vào đĩa.

- Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước nấu sôi (có thể dùng nước hầm xương càng ngon), nêm nếm cho vừa ăn, thả các viên cua vào nấu chín và nổi lên, cho thơm vào nấu sôi, khi thơm chín nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống, rắc hành ngò lên.

Trình bày:

- Múc món ăn ra tô, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm và ăn kèm rau sống + trái vả + bắp chuối bào.

Yêu cầu: Các viên cua dai, không vỡ, nêm nếm vừa, thơm ngon.

CÁ ĐỒNG NẤU MĂNG CHUA

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 tô cá đồng câu.
- 100g cà chua.
- 200g măng chua.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Dầu ăn, ruốc Huế.
- Củ hành hay củ nén.
- Ớt trái.
- Rau om, ngó sen.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá đồng câu: gồm nhiều loại cá nhỏ như cá rô, cá tràu, cá sặc, cá giếc, v.v... Ở thành phố có thể thay bằng cá lóc, cá rô con nhỏ.

- Măng chua: măng làm dưa chua, mua loại trắng và chua dịu. Ở vùng quê miền Trung còn được thay bằng vỏ củ sắn (khoai mì) làm chua.

- Củ hành: ở miền Trung có một số nơi dùng củ nén thay hành củ.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá đồng: cho vào rổ với ít muối chà xát cho tróc vẩy, rút bỏ ruột, rửa sạch để ráo, ướp với nước mắm + tiêu + ớt băm + củ hành tím hay củ nén giã nhỏ, để 30 phút cho cá thấm gia vị.

- Măng chua: rửa sơ, xắt nhỏ.

- Cà chua: rửa sạch, xắt múi.
- Rau om + ngò gai: rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ruốc: hòa tan với chút nước, lược lại để loại bỏ cát.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho cá vào, trên mặt cá rải măng chua, để lửa nhỏ cho cá chín và thấm gia vị chua của măng. Sau đó cho tiếp nước nóng vào cho đủ lượng nước canh, đun sôi và nêm lại với ruốc Huế + nước mắm cho vừa ăn. Tiếp đến cho cà chua vào nấu sôi, khi cà chua chín tới cho rau om + ngò gai + ớt xắt lát vào đảo đều rồi nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, dọn kèm với chén nước mắm ớt. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Canh có vị chua nhẹ, thơm ngon, nước trong và có vị ngọt tự nhiên của cá.

GIÒ HEO HẦM MÍT NON

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g móng giò heo.
- 300g mít non.
- 3 trái chuối tiêu xanh.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Lá lốt.
- Hành tím băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Móng giò heo: chọn loại da mỏng trắng, nhờ người bán gỡ bỏ móng và chặt thành từng miếng vừa ăn. Nếu mua giò heo thì chọn giò trước.
- Mít non: cách chọn xem bài “Mít non trộn tôm thịt”.
- Chuối tiêu: còn gọi là chuối già.
- Lá lốt: chọn lá vừa (không già hay non quá).

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Giò heo: rửa sạch, để ráo, ướp tiêu + nước mắm + hành tím băm, để 60 phút cho thấm.
- Chuối xanh: cắt bỏ cuống, rửa sạch, xắt khúc độ 3cm.
- Mít non: rửa sạch để ráo, cắt miếng vừa ăn.
- Lá lốt: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Xếp vào nồi một lớp mít rồi đến lớp chuối, trên cùng là lớp giò heo. Cho nước vào nồi ngập trên giò heo độ 2cm. Nấu với lửa lớn đến khi sôi hạ lửa nhỏ nấu liu riu cho tất cả đều chín mềm, nước còn xăm xấp là vừa. Nêm nếm lại cho vừa ăn rồi cho lá lốt lên mặt, để lửa thật nhỏ giữ nóng. Trong lúc nấu nếu cạn nước thì phải châm thêm nước sôi.

Trình bày:

- Múc thịt + chuối + mít ra tô, dọn ăn nóng với cơm kèm với 1 chén nước mắm nguyên + ớt xanh xé nhỏ và chanh vắt lát.

Yêu cầu:

- Thịt + chuối + mít chín mềm, không nát, nêm nếm vừa ăn.



BÔNG BÍ NẤU TÔM TƯƠI

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 2 bó bông bí.
- 200g tôm sú.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 4 cọng hành lá, ngò.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bông bí: thường là bông bí rợ (bí đỏ, bí ngô), chọn bông vừa hé không bị giập nát.
- Tôm sú: chọn con tươi, đầu mình còn dính chặt nhau, chọn tôm đang còn sống là tươi nhất.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bông bí: ngắt bỏ cọng, ngâm nước độ 5 phút vớt lên rồi ngâm lại nước khác, làm như vậy độ 3 đến 4 lần cho hết cát, cẩn thận làm nhẹ tay để bông không bị giập, sau cùng vớt ra rửa để ráo.
- Hành lá: rửa sạch, phần đầu trắng của hành băm nhuyễn, phần lá thái nhuyễn.
- Ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.
- Tôm: lột vỏ bỏ đầu, rút bỏ chỉ lưng, rửa sạch, để từng

con tôm lên thớt dùng dao to bản đập giập, ướp vào tôm: tiêu + nước mắm + dầu hành lá băm nhỏ, trộn đều.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi rồi cho tôm vào xào nhanh tay, khi tôm vừa chín cho vào độ 2 tô nước nóng, nấu sôi lại cho bông bí vào, nấu vừa chín bông bí, nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc bông bí ra tô, rắc tiêu + hành ngò.
- Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, thơm ngon, bông bí vừa chín tới, không nát và có màu sắc xanh + vàng tươi.



CÁ TRÊ HẦM MÍT NON

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g cá trê (độ 2 con)
- 500g mít non đã sơ chế.
- 10 lá lốt.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 chén nước dừa xiêm.
- 2 muống xúp mắm nêm.
- 4 muống xúp nước mắm.
- Tiêu, muối.
- Đường, dầu ăn.
- Giấm nuôi.
- 1 muống xúp ớt khô.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mít non: chọn loại mít đã gọt bỏ vỏ xanh, cắt khoanh tròn (có bán sẵn ở chợ) và chọn thứ mít còn non hột chưa cứng.

- Cá trê: chọn cá như món “Cá trê nướng”

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá trê: nhờ người bán làm sạch, đem về cạo rửa cho sạch nhớt với giấm nuôi, rửa lại bằng nước lã cho sạch.

- Cắt cá thành từng lát (khứa) dày độ 2cm, ướp muối + tiêu, để 20 phút cho cá thấm.

- Mít: rửa sạch rồi ngâm nước có pha giấm nuôi để mít không bị đen, sau đó xắt mít thành từng miếng dày độ 1cm, đem luộc chín, vớt ra để nguội, vắt ráo.

- Lá lốt: rửa sạch, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp để nóng, cho dầu ăn vào đun vừa nóng cho cá vào chiên vàng 2 mặt, vớt ra để ráo.

- Đặt 1 chảo khác lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm + ớt khô rồi cho cá vào đảo đều trong chảo độ 3 phút, nêm nước mắm + đường + tiêu + ½ chén nước dừa xiêm, đậy nắp um cá trong vòng 5 phút với lửa lớn cho cá thấm các gia vị, nhắc xuống.

- Xếp vào đáy nồi 1 lớp mít luộc, trên mít là cá, tiếp tục xếp xen kẽ 1 lớp mít + 1 lớp cá cho đến khi hết và trên cùng là lớp mít, chế nước um cá + ½ chén nước dừa xiêm còn lại vào nồi mít. Đặt nồi lên bếp nấu với lửa lớn cho sôi rồi hạ lửa nhỏ nấu liu riu cho đến khi mít mềm vừa ăn, nêm thêm mắm nêm và rải lá lốt lên mặt, đậy vung để sôi lại nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc mít và cá vào đĩa sâu lòng, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cá và mít thấm đều gia vị, chín mềm, có màu vàng nâu, vị mặn đậm đà, thơm mùi lá lốt.

THƠM NẤU THỊT BÒ

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 200g thịt bò mềm.
- 1 trái thơm.
- 2 muỗng xúp ruốc Huế.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- ½ muỗng xúp sả bào.
- ½ muỗng xúp hành tím băm.
- ½ muỗng xúp tỏi băm.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Thịt bò: thớ mịn, màu thịt không sậm, có mỡ vàng là thịt ngon, ở giữa các thớ thịt không có chấm trắng. Nếu có chấm trắng là thịt bò có sán.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Thịt bò: xắt lát mỏng rồi xắt sợi lại, ướp với tiêu + hành tím băm, để cho thấm.

- Thơm: gọt bỏ vỏ và mắt thơm, rửa sạch chẻ 4, cắt bỏ cùi, xắt miếng mỏng độ 0,5cm rồi xắt cọng lại to cỡ ngón tay, vắt nhẹ bỏ bớt nước chua.

- Ruốc Huế: quậy tan với chút nước, lược lại bỏ cát.

- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp cho vào 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm tỏi băm + sả băm, cho thơm vào đảo nhanh tay với lửa lớn, nêm đường + nước mắm, khi thơm trong thì cho nước sôi vào cho đủ lượng nước canh, nước sôi lại nêm ruốc Huế và nêm nếm cho vừa ăn, để lửa lớn canh sôi mạnh cho thịt bò vào đảo đều, nước sôi lại cho hành ngò vào khuấy đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu và hành lá vào, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, thịt bò không dai, thơm ngon.



BẮP CHUỐI NẤU TÔM

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 cái bắp chuối.
- 200g tôm đất.
- 2 muỗng xúp mắm ruốc Huế.
- Nước mắm, muối.
- Tiêu, ớt trái.
- Hành ngò, chanh.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bắp chuối: chọn mua bắp chuối của cây chuối hột hay chuối sứ mới ngon, và chọn bắp nhỏ.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bắp chuối: rửa sạch, lột bỏ phần bẹ già, chẻ đôi, ngâm vào thau nước có pha nước cốt chanh, vớt ra dùng dao bén xắt bắp chuối thật mỏng, xắt đến đâu thả liền vào thau nước chanh ngâm đến đó để bắp chuối không bị đen. Ngâm đến khi gần nấu vớt ra xả lại nước lạnh, vắt ráo.

- Tôm đất: rửa sạch, lột vỏ bỏ đầu, bỏ chỉ lưng, rửa lại vắt ráo. Đặt từng con tôm lên thớt, dùng dao bần lớn đập bẹp từng con tôm. Để tôm vào chén ướp với tiêu + nước mắm, để cho thấm.

- Ruốc Huế: hòa tan với chút nước, lược lại.
- Ớt trái: rửa sạch xắt lát.
- Hành ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm, cho tôm vào xào săn, nêm lại với nước mắm + tiêu. Sau đó chế vào nồi tôm 2 tô nước nóng, để sôi lại cho nước ruốc + ớt xắt lát vào, khi nước sôi lại cho bắp chuối bào vào nấu sôi, cho hành ngò xắt nhuyễn vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc món canh ra tô, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, thơm ngọt, nêm vừa ăn, bắp chuối không bị chất.



CANH CHUA HẾN

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 chén ruột hến.
- 3 trái khế chua.
- 2 muỗng xúp ruốc Huế.
- Hành, ngò, rau răm, ớt trái.
- Nước mắm.
- ½ muỗng xúp hành tím băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Hến: nên mua 2kg hến còn vỏ về sơ chế lấy ruột hến thì nấu canh sẽ ngon hơn là mua ruột hến gỡ sẵn, vì ruột hến gỡ sẵn có thể không được mới và hay lẫn tạp chất.
- Khế: chọn trái lớn, không bị giập nát hay sâu.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Hến: chà rửa sạch, cho vào nồi với chút nước nấu sôi đến khi hến mở miệng đều, nhắc xuống trút ra rổ, nhặt bỏ vỏ lấy ruột hến để ráo, ướp với chút tiêu.
- Khế: rửa sạch, gọt cạnh, xắt lát theo chiều dọc dày độ 0,5cm, rồi xắt sợi, vắt nhẹ để bỏ bớt nước chua.
- Hành lá, ngò, rau răm: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.
- Ruốc Huế: khuấy tan với chút nước, lược lại.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng, phi thơm hành tím băm, cho hến vào xào nhanh tay với nước mắm + tiêu, trộn đều độ 3 phút. Sau đó cho nước nóng vào nồi với số lượng đủ làm món canh, nấu sôi lại và hớt bọt cho nước trong rồi cho khế vào nấu sôi và chín khế, nêm lại nước canh vừa ăn, trộn rau răm + hành + ngò vào, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rắc thêm ớt xắt lát, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, chua dịu, thơm ngon, khế vừa chín không nhũn.



ME ĐẤT NẤU CÁ CƠM.

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 200g cá cơm.
- 200g lá me đất.
- 1 trái ớt.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Hành lá, ngò.
- 1 muống xúp hành tím băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá cơm: chọn cá cơm trắng con nhỏ, còn cứng không bị bể bụng mới là cá tươi.
- Lá me đất: là loại cây có lá nhỏ thân mảnh, hay mọc ở những chậu kiếng. Lá me đất khi vò nát có vị chua dịu và là một loại cây thuốc Nam.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Hành tím băm: giã nhuyễn với chút tiêu, cho vào tô trộn đều 2 muống xúp nước mắm.
- Cá cơm: rửa sạch ngắt bỏ đầu, rút bỏ ruột, ngâm liền vào tô nước muối pha hơi mặn để cá được cứng trong thời gian sơ chế cá. Sau đó vớt cá ra rửa sạch lại, để thật ráo rồi thả vào ngâm ướp trong tô hành tím giã trộn nước mắm, để độ 15 phút cho cá thấm.

- Ớt: rửa sạch xắt lát.
- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.
- Me đất: nhặt bỏ các lá úa vàng và các loại cây cỏ lẫn lộn vào, rửa sạch vẩy ráo.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với lượng nước vừa đủ làm món ăn trong bữa cơm, nấu sôi thả cá cơm vào. Khi nước sôi lại và cá vừa chín nêm nếm lại cho vừa ăn, cho lá me đất vào trộn đều, nhắc xuống rắc hành ngò lên mặt.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, trên mặt rải ớt xắt lát, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, chua dịu, thơm mùi lá me đất đặc trưng, cá cơm mềm không nát.



CÁ BÔNG LAU NẤU MĂNG CHUA

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 2 lát cá bông lau.
- 300g măng chua.
- Hành lá, rau om, ngò gai.
- Tiêu, nước mắm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 trái ớt.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá bông lau: chọn lát đặc ruột ở gần đuôi, và cá còn chắc thịt, khi cắt ra xương sống cá có màu đỏ là cá tươi.

- Măng chua: chọn loại măng có mùi vị chua dịu, măng mềm trắng, nước măng không bị váng trắng.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá bông lau: cạo rửa sạch, để ráo, ướp với tiêu + muối cho cá cứng.

- Măng chua: rửa sơ với nước lạnh, vắt ráo, xắt miếng vừa ăn.

- Hành lá, rau om, ngò gai: rửa sạch, xắt nhỏ.

- Ớt: rửa sạch, xắt lát mỏng.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với lượng nước vừa đủ cho món canh trong bữa ăn, nấu sôi nêm ít muối, cho cá bông lau vào. Khi cá vừa chín cho măng vào nấu sôi, nêm nếm lại cho vừa ăn, cho hành lá + rau om + ngò gai vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rải ớt xắt lát và ít tiêu lên mặt, dọn ăn nóng với cơm và kèm chén nước mắm ớt.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, chua dịu, cá không nát.



CHUỐI TIÊU NẤU TÔM THỊT

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 4 trái chuối tiêu.
- 2 muỗng xúp mắm ruốc.
- 50g thịt nạc dăm.
- 100g tôm sú.
- 5 lá lốt.
- Ớt trái.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- Tiêu, nước mắm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Chuối tiêu: còn gọi là chuối già, chọn trái còn non vỏ có màu xanh đậm và cạnh chuối còn sắc.

- Lá lốt: chọn lá lốt non có màu xanh nhạt.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Chuối tiêu xanh: rửa sạch, gọt bỏ vỏ xanh, thái lát mỏng xéo, ngâm liền vào nước có pha chanh hay giấm để chuối không bị đen. Khi gần nấu vớt chuối ra xả lại nước lạnh, để ráo.

- Mắm ruốc: khuấy tan với chút nước, lược lại bỏ cát và cặn.



Cá vược chiên giòn



Trứng cá thu chiên



Đậu đũa xào



Bí đỏ nấu đậu xanh



Bông bí nấu tôm



Cá nục hấp



Khô cá cơm kho



Ruốc khô chiên

- Thịt nạc dăm: băm nhuyễn, ướp tiêu + nước mắm.
- Tô: lột vỏ bỏ đầu, rút bỏ chỉ đen, rửa sạch để ráo, đặt từng con tôm lên thớt dùng dao bản lớn đập bẹp rồi cho tôm vào chén ướp với tiêu + nước mắm.
- Ớt trái: rửa sạch, xắt lát.
- Lá lốt: rửa sạch, để ráo, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp cho vào 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho tôm, + thịt nạc dăm vào xào, nêm nước mắm + tiêu trộn đều cho thấm, cho nước nóng vào nồi tôm thịt nấu sôi lại, nêm mắm ruốc rồi cho chuối vào nấu đến khi chuối mềm, nêm nếm lại, rắc lá lốt vào, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rải ớt xắt lát lên mặt, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, thơm mùi lá lốt, không bị chất.

CÁ THỆ DỪA NẤU THƠM

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 200g cá thệ.
- 100g tôm sú.
- ½ trái thơm
- Dầu ăn, nước mắm.
- Tiêu; ớt trái.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá thệ còn gọi là cá bống dừa: chọn con còn sống và mập là ngon nhất.
- Tôm sú: chọn con còn sống là tươi nhất, nếu tôm ướp đá chọn con đầu mình dính chặt nhau.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá thệ: cho cá vào giỏ lưới chà cho sạch vẩy, cắt bỏ miệng cá đến mắt, cắt bỏ đuôi, moi bỏ ruột rồi chà với chút muối và xả lại nước lạnh cho sạch nhớt, ướp cá với tiêu + muối.
- Tôm sú: lột vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen, rửa sạch để ráo. Đặt từng con tôm lên thớt dùng dao bản lớn đập bẹp rồi cho vào tô ướp với chút tiêu + nước mắm.
- Thơm: rửa sạch, cắt bỏ cùi chẻ làm 3 theo chiều dài,

xắt lát mỏng rồi vắt nhẹ để bỏ bớt nước chua.

- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, cắt nhỏ, phần đầu hành trắng để riêng.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm phần hành trắng, cho tôm vào xào cho săn, chế nước sôi vào cho vừa đủ làm món canh cho bữa ăn. Nấu sôi lại nồi canh, cho cá vào nấu chín, nêm lại canh với nước mắm + tiêu cho vừa ăn, cho tôm vào nấu sôi lại, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rắc hành ngò + ớt cắt lát. Dọn ăn nóng với cơm và chén nước mắm ớt.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, cá không nát, thơm ngon.

BÍ ĐỎ NẤU ĐẬU XANH

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g bí đỏ.
- 2 muống xúp mắm ruốc.
- 100g đậu xanh hạt.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- Tiêu, muối.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bí đỏ chọn trái già vỏ cứng, màu sậm, cắt ra lớp ngoài màu xanh lớp trong màu vàng đỏ gọi là bí 2 da mới dẻo và ngọt. Bí đỏ còn được gọi là bí rợ.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bí đỏ: bỏ ruột, gọt vỏ, rửa sạch, xắt miếng nhỏ cỡ ngón tay cái.

- Đậu xanh hạt: vo sạch, đem ngâm nước nóng độ 30 phút cho nở.

- Ruốc Huế: khuấy tan với vài muống xúp nước lạnh, lược lại.

- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với lượng nước vừa đủ cho món canh trong bữa ăn, đổ đậu xanh và nước ngâm đậu vào nồi, nấu cho đậu mềm, nêm chút muối rồi cho bí vào nấu sôi lại. Khi bí mềm nêm lại với mắm ruốc cho vừa ăn, cho tỏi băm vào đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh bí ra tô, rắc hành ngò và rắc tiêu. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, bí đỏ không nát, đậu xanh không bị sượng.



RAU LANG NẤU HẾN

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 kg hến.
- 2 muống xúp mắm ruốc.
- 2 lọn rau lang non.
- Nước mắm, tiêu.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Hến: nên mua 1kg hến còn vỏ về tự làm lấy ruột hến thì nấu canh sẽ ngon hơn là mua ruột hến gỡ sẵn, vì ruột hến gỡ sẵn có thể không được mới và hay lẫn tạp chất.

- Rau lang: chọn rau non tươi xanh, loại rau ngon, ngắt đôi cọng rau thấy còn nhiều nhựa trắng chảy ra là rau mới hái, khi nấu không bị chất.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Hến: ngâm nước, rồi chà rửa lại cho sạch. Cho hến vào nồi luộc với nước lã có nêm chút muối, khi nước sôi và hến há miệng đều, nhắc xuống vớt ra rửa sạch và nguội bớt, khều lấy ruột hến, bỏ vỏ. Nước luộc hến để lóng cát rồi gạn phần nước trong qua nồi khác.

- Mắm ruốc: hòa với vài muống xúp nước lã, lược lại.

- Rau lang: rửa sạch, nhặt lấy phần cọng và lá non, ngắt ngắn độ 5cm.

Chế biến:

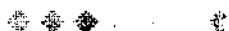
- Nấu sôi nước luộc hến, cho hến vào, nêm tiêu + muối + nước mắm cho vừa ăn. Khi nước hến sôi lại cho rau lang vào nấu chung, khi rau vừa chín mềm nêm nước mắm ruốc vào, đảo đều để sôi nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, rau lang xanh không bị úa. Canh nêm vừa, ngọt thơm, không bị chát.



DƯA HƯƠNG NẤU CÁ NỤC

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 3 con cá nục.
- 400g dưa hương.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- Nước mắm, tiêu.
- Ớt trái.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá nục: chọn mua cá nục mình tròn còn gọi là nục chuối, da còn tươi xanh, mắt trong, mang đỏ hồng, bụng không bị bể là cá tươi. Chọn mua cá nục tươi nấu canh mới ngon và thịt cá không bị bủng.

- Dưa hương: chọn trái tròn đều không bị sâu, lựa trái non để hột không bị cứng.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá nục: cắt bỏ mang, móc ruột, rửa sạch để ráo. Cắt đuôi con cá, ướp với tiêu + muối, để độ 60 phút cho cá cứng. Đặt nồi lên bếp với lượng nước vừa đủ làm món canh trong bữa ăn, nấu sôi, nêm tiêu + nước mắm rồi cho cá vào luộc vừa chín vớt cá ra để nguội. Gỡ lấy thịt cá để riêng, ướp lại với chút tiêu + nước mắm.

- Dưa hường: rửa sạch, gọt vỏ, xắt cọng.

- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.

- Ớt trái: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím, cho cá vào xào cho săn, nêm lại cho vừa ăn.

- Trút cá xào vào nồi nước luộc cá nấu sôi, cho dưa hường vào trộn đều để sôi một dạo, nêm lại, rắc hành lá, ngò, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô trên mặt rải ớt. Dọn ăn nóng với cơm và dọn kèm chén nước mắm ớt.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, thơm mùi tiêu, không bị tanh, cá dai và ngọt thịt.

BẦU NON NẤU TÔM TƯƠI

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g bầu non
- 200g tôm sú.
- 2 muỗng xúp ruốc Huế.
- ½ muỗng cà phê hành tím băm.
- ½ muỗng cà phê tỏi băm.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm, ớt trái.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bầu: chọn trái còn lông tơ, có chấm trắng gọi là bầu sao, dùng móng tay bấm vào thấy mềm là bầu non.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bầu: gọt vỏ rửa sạch, chẻ làm 2, xắt cọng.
- Tôm sú: lột vỏ bỏ đầu, lấy chỉ đen, rửa sạch để ráo. Bấm nhỏ tôm rồi ướp với tiêu + nước mắm.
- Ruốc Huế: hòa tan với chút nước, lược lại bỏ cát.
- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, băm nhuyễn.
- Ớt trái: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho tôm vào xào săn rồi cho nước sôi vào (với lượng nước đủ cho món canh trong bữa ăn), nấu sôi cho bầu vào nấu đến khi bầu chín trong, nêm lại bằng nước ruốc cho vừa ăn, rải hành lá, ngò vào trộn đều nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rắc tiêu hay ớt xắt lát, dọn ăn nóng.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, bầu vừa chín không bị nhũn, nước canh thơm và ngọt.



CANH KHOAI LANG

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- ½ kg khoai lang.
- 1 bó cải con (cải cay)
- 2 muống xúp ruốc Huế.
- 1 muống cà phê ớt bột.
- Tiêu, nước mắm, dầu ăn, muối.
- Hành lá, ngò.
- 1 muống cà phê hành tím băm.
- 1 muống cà phê tỏi băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Khoai lang: mua khoai lang bí, chọn củ to, suông và không bị sâu.
- Cải con: chọn cây rau dài độ 1 gang tay, còn tươi non, giòn, không bị héo úa.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Khoai lang: rửa sạch đất, gọt vỏ rồi xắt miếng nhỏ cỡ ngón tay dài độ 3 cm. sau khi xắt phải ngâm liền khoai vào nước có pha chút muối để khoai không bị đen.
- Cải con: bỏ rễ, xắt nhỏ.
- Ruốc Huế: hòa tan với nước lạnh, lược lại.
- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím + tỏi băm, nhắc xuống cho ớt bột trộn vào trộn đều.
- Đặt nồi lên bếp với lượng nước vừa đủ cho món canh trong bữa ăn, nấu sôi cho khoai vào nấu chín, nêm tiêu + nước ruốc + chút muối cho vừa ăn, nhắc xuống rắc hành lá, ngò và ớt bột xào vào trộn đều.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, dọn ăn nóng với cơm và dọn kèm đĩa cải con.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, khoai lang không bị nát, vị ngọt thanh hơi cay.

NẤM MỐI NẤU TÔM THỊT

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 250g nấm mối.
- 100g thịt nạc dăm.
- 100g tôm sú.
- 2 muỗng xúp ruốc Huế.
- 1 muỗng xúp tỏi + hành tím băm.
- Hành lá, ngò.
- Nước mắm, tiêu, muối.
- Ớt trái.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Nấm mối: chọn nấm búp, mình nấm mập tròn hơi cứng, mũ nấm hơi bung là nấm ngon, ngọt giòn và thơm. Không nên chọn nấm đã nở còn gọi là nấm tán dù, vì chất lượng nấm giảm nhiều.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Nấm mối: cạo gọt vỏ đen và chân nấm, ngâm nấm vào nước có pha muối độ 15 phút, vớt ra rửa lại với nước lạnh, để ráo, chẻ đôi.

- Thịt nạc dăm: rửa sạch, băm nhỏ ướp với tiêu + nước mắm.

- Tôm sú: lột vỏ bỏ đầu, rút chỉ lưng, rửa sạch để ráo. Đặt từng con tôm lên thớt dùng dao bản lớn đập bẹp, cho vào chén ướp với tiêu + nước mắm.

- Ruốc Huế: hòa với chút nước lạnh, lược lại.
- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ớt trái: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tím + tỏi băm, cho tôm + thịt nạc băm vào xào chín săn rồi cho nước nóng vào (với lượng nước vừa đủ món canh trong bữa ăn) đun sôi lại, cho nấm vào nấu đến khi nấm vừa chín nêm nước ruốc vào cho vừa ăn, để sôi lại cho hành lá, ngò vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rắc ớt xắt lát lên, dọn ăn với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, nêm nếm vừa, canh thơm mùi nấm.

BẦU NẤU CANH HẾN

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 kg hến còn vỏ.
- 500g bầu non.
- 2 muống xúp ruốc Huế.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Hành lá, ngò.
- Ớt trái.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Hến: chọn hến khi thả vào thau nước hến chìm là con còn sống, lựa con to đều nhau.

- Bầu: chọn mua bầu sao (xem bài “Bầu non nấu tôm tươi”), bầu sao nấu canh ngon hơn bầu trắng, bầu nậm.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Hến: ngâm nước độ 8 giờ, rửa sạch lại rồi cho vào nồi với 2 tô nước, nấu sôi, khi thấy hến mở miệng, nhắc ngay xuống. Vớt hến ra, khều lấy thịt bỏ vỏ. Thịt hến để nguội ướp với chút tiêu + nước mắm. Nước luộc hến để lóng, gạn lấy phần trong làm nước nấu canh.

- Bầu: gọt vỏ bỏ ruột, rửa sạch, xắt sợi nhỏ.

- Ruốc Huế: quậy tan với chút nước, lược lại.
- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ớt trái: rửa sạch, xắt lát mỏng.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm, cho hến vào xào nhanh tay với lửa lớn để hến chín đều, nêm nếm cho vừa ăn, xúc ra chén để riêng.

- Nấu sôi nồi nước luộc hến (đã gạn trong), cho bầu vào nấu sôi lại, bầu vừa chín trong, cho hến vào đảo đều, nêm lại cho vừa ăn, cho ớt + hành lá, ngò vào, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh vào tô, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, thơm ngọt, nêm vừa, bầu chín trong không nhũn.

CON RUỐC TƯƠI NẤU CANH CHUA

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 200g con ruốc tươi.
- 2 muống xúp mắm ruốc Huế.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 150g me đất.
- Hành lá, ngò.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Dầu ăn, ớt bột.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Con ruốc: còn gọi là con khuyếc, chọn ruốc còn tươi có màu hồng, thịt trong và không có mùi hôi.

- Me đất: là một loài rau dại, lá có cánh, hoa màu tím, có vị chua. Chọn loại me đất có lá tươi xanh, không lẫn cỏ dại, lá úa.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Con ruốc: nhặt sạch rong rêu, rửa sạch lại để ráo, ướp với tiêu + nước mắm, để độ 30 phút cho thấm.

- Me đất: nhặt rửa sạch, để ráo.

- Mắm ruốc Huế: hòa tan với chút nước, lược lại.

- Hành lá, ngò: rửa sạch.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm, nhắc xuống trộn ớt bột vào rồi xúc ra chén để riêng.

- Chế vào nồi vừa phi hành ớt độ 2 tô nước nấu sôi, nêm mắm ruốc Huế (đã lược) + nước mắm cho vừa ăn, nấu sôi cho con ruốc tươi vào, ruốc vừa chín, cho me đất vào đảo nhanh tay, nhắc xuống và trộn hành ớt phi vào cho thơm và có màu đẹp.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong thơm ngon, có vị ngọt của ruốc tươi lẫn với vị chua dịu của me đất.

RAU MÁ NẤU TÔM TƯƠI

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 300g rau má.
- 200g tôm tươi.
- 1 muống xúp ruốc Huế.
- Hành lá, ngò.
- Ớt trái, dầu ăn.
- Tiêu, nước mắm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Rau má: chọn loại rau tươi, lá non màu xanh nhạt, không bị lẩn cỏ hay bị úa vàng.
- Tôm: chọn con vỏ trong chưa đổi màu hồng, đầu mình còn dính chặt nhau.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Rau má: nhặt rửa sạch, để ráo.
- Tôm: lột vỏ, bỏ đầu, rút bỏ chỉ đen, rửa sơ lại, băm nhuyễn rồi ướp với tiêu + nước mắm.
- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.
- Ớt trái: rửa sạch, cắt lát.
- Mắm ruốc Huế: hòa với chút nước, lược lại.

Chế biến:

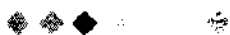
- Đặt nồi lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn phi thơm phần cọng trắng của hành lá, cho tôm vào xào chín sẵn, cho vào nồi 2 tô nước lã, nấu sôi cho rau má vào nấu vừa chín, nêm nước mắm ruốc + nước mắm cho vừa ăn, để sôi, rắc hành lá, ngò và nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rải đều ớt xắt lát, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, mùi thơm đặc trưng, rau xanh và không bị nhũn.



RAU TẬP TÀNG NẤU TÉP

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g rau tập tàng.
- 200g tép (tôm nhỏ)
- 1 muống xúp ruốc Huế.
- Hành lá, ngò.
- Dầu ăn, ớt trái.
- Tiêu, nước mắm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Tôm hay tép: chọn con chưa bị đổi màu hồng, đầu mình còn dính chặt nhau.
- Rau tập tàng: gồm nhiều loại rau như rau dền cơm, rau má, rau bát bát, đọt mồng tơi, đọt lung. v.v...

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Rau tập tàng: nhặt rửa sạch, để ráo, khi gần nấu mới thái nhỏ.
- Tép: rửa sạch, lột vỏ, rửa sạch lại, ướp với tiêu + nước mắm.
- Ruốc Huế: hòa với chút nước lạnh, lược lại.
- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ớt trái: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm phần trắng của hành lá, cho tép vào xào nhanh tay, khi tép vừa chín cho tiếp vào nồi 3 tô nước sôi, cho rau vào nấu chín, rồi nêm nước ruốc Huế + nước mắm cho vừa ăn, rắc hành lá, ngò, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, rải ớt xắt lát, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, thơm ngon, rau xanh không nhũn nát.

LƯƠN NẤU CHUỐI NON

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 con lươn độ 300g.
- 2 trái chuối tiêu non.
- 100g măng tươi.
- 1 trái khế chua.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm, dầu ăn.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 trái ớt nhỏ xắt lát.
- ½ chén giấm.
- 2 lá lốt.

II. Chọn lựa thực phẩm:

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Lươn: thả vào thau nhỏ với ½ chén giấm, dẩy kín để một lúc, lươn chết, cạo rửa sạch mổ bỏ ruột. Sau khi mổ không rửa lại lươn bằng nước lạnh, nếu rửa thịt lươn bị tanh.

- Nấu nước sôi (độ 1 tô), nêm tiêu muối rồi thả lươn vào luộc chín, vớt ra gỡ lấy thịt lươn. Ướp thịt lươn với nước mắm + tiêu để riêng. Nước luộc lươn + xương giữ lại để riêng.

- Chuối non: gọt vỏ xắt sợi, ngâm liền vào nước có pha chút giấm để chuối không bị đen.
- Măng tươi: xắt sợi luộc chín vắt ráo.
- Khế chua: rửa sạch, gọt bỏ cạnh, xắt cọng.
- Lá lốt: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi, cho thịt lươn vào xào nhanh tay, nêm thêm ớt + tiêu + nước mắm cho đậm đà, xào đến khi cạn hết nước vừa khô thịt lươn mới ngon.
- Cho chuối + măng vào nước luộc lươn nấu chín cho tiếp khế vào nấu chung rồi cho thịt lươn vào nấu sôi. Nêm nếm lại cho vừa ăn, cho lá lốt vào đảo đều, nhắc xuống rắc thêm ớt xắt lát.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, dọn ăn nóng.

Yêu cầu:

- Canh thơm ngon, không tanh, vị chua nhẹ, nước canh trong.

CANH LÁ ỚT NẤU GAN GÀ

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 200g lá ớt non.
- 1 – 2 cái gan gà.
- Nước mắm, tiêu.
- Muối, đường.
- Hành lá, ngò.
- 1 muỗng cà phê hành tím băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Lá ớt: có thể hái lá ớt do nhà trồng hay mua lá ớt ở chợ nơi các bà bán rau quê.

- Gan gà: mua gan gà công nghiệp có bán ở chợ, nhưng tốt nhất vẫn là gan gà mới mổ làm ở nhà.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Lá ớt: nhặt rửa sạch, trước khi nấu vò sơ cho lá hơi giập.
- Gan gà: rửa sạch, xắt cọng to như chiếc dĩa, ướp với tiêu + muối + hành tím băm để 15 phút cho thấm.
- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 tô nước lã, nấu sôi cho gan vào nấu vừa chín, nêm nếm lại cho vừa ăn sau đó cho lá ớt

vào nấu sôi vừa chín, thả hành ngò vào nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh ra tô, dọn ăn nóng.

Yêu cầu:

- Nước canh trong, nêm nếm vừa, vị thơm ngọt tự nhiên.

- Lá ớt chín xanh.

CÁ HANH NẤU CÀ CHUA

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 con cá hanh độ 400g.
- 200g cà chua.
- ½ muỗng cà phê hành tím băm.
- ½ muỗng cà phê tỏi băm.
- 4 muỗng xúp dầu ăn.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm.
- Hành lá, ngò.
- Ớt trái.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá hanh chọn con còn tươi, mắt trong, vẩy cá dính chặt vào mình cá.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá: làm sạch, mổ bỏ ruột, để ráo, ướp với chút tiêu + muối + ½ hành tím băm + ½ tỏi băm để độ 35 phút cho thấm, đem chiên sơ với 2 muỗng xúp dầu ăn cho cá chín săn phía ngoài.

- Cà chua: rửa sạch xắt múi mỏng.

- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch xắt nhuyễn.

- Ớt: rửa sạch, xắt lát mỏng.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi băm, cho cà chua vào xào nhỏ lửa cho đến khi cà chua chín mềm nhừ, cho thêm ít nước sôi, nêm nếm lại cho vừa ăn, nấu sôi lại cho cá đã chiên vào nấu chung với lửa liu riu cho cá thấm, nêm lại cho vừa ăn, rắc hành ngò + ớt xắt lát vào rồi nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc cá vào tô, trên mặt rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm, chấm với nước mắm ớt.

Yêu cầu:

- Canh có vị chua nhẹ, thơm, cá chín thấu nhưng không nát.

CỦ CHUỐI BỤNG

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g lươn con to vừa.
- 500g củ chuối.
- 2/3 chén mỡ.
- 1 miếng vỏ quít.
- 3 muỗng xúp mắm tôm.
- ½ muỗng xúp hành tím băm.
- ½ muỗng xúp tỏi băm.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm, đường.
- 6 lá lốt non.
- ½ muỗng cà phê bột nghệ.
- Giấm nuôi, dầu ăn.
- ½ muỗng cà phê ớt băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Lươn: chọn con có bụng màu vàng sậm, không cần con lươn to.

- Củ chuối: mua củ chuối non hay đào lấy củ ở cây chuối có độ cao khoảng 1 mét và phải là củ của cây chuối hột mới ngon.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Lươn còn sống cho vào chậu với giấm, để một lúc lươn chết, dùng dao cạo rửa sạch lươn trong nước giấm cho hết nhớt, lấy ra mổ bụng gỡ bỏ ruột, sau khi mổ không rửa lại với nước lạnh vì lươn sẽ bị tanh. Dùng sống dao to bản dần đều trên xương sống lươn cho hơi mềm, cắt lươn thành từng khúc dài độ 3cm, ướp với ½ mẻ + hành tím

băm + tỏi băm + $\frac{1}{2}$ mắm tôm + chút muối + $\frac{1}{2}$ bột nghệ + $\frac{1}{2}$ vỏ quít để 30 phút cho thấm. Sau đó đem xào sơ với 2 muống xúp dầu ăn cho lươn chín sẵn.

- Củ chuối: gọt bỏ vỏ, rửa sạch, xắt lát mỏng ngâm liền vào nước có chút giấm cho ra bớt chất chát và không bị đen, gắp ăn vớt ra xả lại nước lạnh, vẩy ráo.

- Vỏ quít: rửa sạch, vẩy ráo, xắt chỉ.

- Lá lốt: rửa sạch, vẩy ráo, xắt chỉ.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi, cho củ chuối vào đảo nhanh tay rồi trộn vào $\frac{1}{2}$ mè + $\frac{1}{2}$ bột nghệ + $\frac{1}{2}$ mắm tôm + $\frac{1}{2}$ vỏ quít + chút muối + đường, sau đó cho nước sôi vào ngập trên củ chuối, nấu sôi, cho lươn vào đảo đều tay, đây nắp nấu với lửa nhỏ cho đến khi củ chuối mềm, nêm nếm lại và cho ớt + lá lốt vào đảo nhẹ, nhắc xuống mở vung.

Trình bày:

- Múc món ăn vào tô, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Củ chuối mềm, không chát, có mùi thơm nhẹ của mè + mắm tôm, vị hơi chua ngọt, màu hơi vàng.

ẾCH NẤU DỌC KHOAI

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 3 con ếch nặng độ 500g.
- 4 dọc cây khoai nước.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- ½ chén cơm mẻ.
- ½ muỗng cà phê ớt băm.
- 6 lá lốt.
- ½ muỗng cà phê bột nghệ.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Ếch: chọn con còn sống, to mập.
- Dọc khoai nước: thường có ở vùng quê, nên chọn loại khoai nước không có chấm nâu ở giữa lá, loại cây này không ngứa. Có thể thay dọc khoai nước bằng cây bạc hà (dọc mùng) nhưng không ngon bằng vì cây bạc hà rộng xốp chứ không chắc như dọc khoai.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Ếch: lột da để riêng, chặt bỏ các bàn chân, mổ bụng bỏ ruột. Chặt ếch thành miếng vừa ăn, ướp với tiêu + nước mắm + bột nghệ + ½ hành tím băm + ½ tỏi băm, trộn đều để 30 phút cho thấm.

- Dọc khoai: cắt ngắn, rửa sạch rồi tước bỏ lớp xơ bọc bên ngoài sau đó cắt xéo dài độ 5cm, nhồi với chút muối rồi xả lại nước lạnh cho hết mặn, vắt ráo.

- Da ếch: nhồi với muối, rửa lại nước lạnh cho sạch, cắt miếng vừa ăn, trộn ướp chung với thịt ếch, da ếch ăn rất béo.

- Lá lốt: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 3 muỗng xúp dầu ăn phi thơm $\frac{1}{2}$ hành tím băm + $\frac{1}{2}$ tỏi băm, cho thịt + da ếch vào xào săn với ớt băm, sau đó cho nước nóng vào cho vừa đủ lượng canh, nấu sôi với lửa nhỏ và hớt bọt thường xuyên để canh trong, đến khi ếch chín mềm, nêm nếm lại cho vừa ăn, rồi cho dọc khoai vào nấu chín tái, cho lá lốt vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc canh tô, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Canh có vị chua nhẹ, nước trong có màu hơi vàng, dọc khoai chín mềm, nêm nếm vừa.

- Thịt ếch thấm gia vị, chắc thịt.



MÍT NON TRỘN TÔM THỊT

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 trái mít non độ 1 kg.
- 200g tôm đất.
- 200g thịt nạc dăm.
- 50g đậu phộng.
- 2 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- 1 muỗng xúp ớt băm.
- 1 trái ớt sừng.
- Đường, nước mắm.
- Dầu ăn, muối tiêu.
- 1 trái chanh.
- 1 bánh tráng mè.
- 25g mè trắng.
- 10 cọng rau húng nhủi.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mít non: chọn trái nhỏ, đường kính độ 10 – 12 cm, vỏ màu xanh đậm, gai mềm thì khi cắt ra xơ mít, múi mít, hạt mít dính chặt nhau, không bị rời và hạt mít không bị cứng. Có thể mua mít đã sơ chế nhưng chưa luộc hoặc mua mít đã luộc chín sẵn có màu tím đỏ ở các chợ.

- Tôm đất: chọn con còn sống là ngon nhất, có thể thay bằng tôm sú.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Mít non:

Nếu có nguyên trái mít: gọt bỏ vỏ gai, chẻ làm 4 hay 6 theo bề dài, cắt bỏ lõi mít, ngâm liền vào nước có pha chanh hay giấm để mít không bị đen. Sau đó đem hấp hay luộc chín mít, nếu hấp thì mít có màu trắng còn luộc mít có màu tím đỏ (do mủ mít tan trong nước sôi làm đổi màu mít). Nếu hấp mít sẽ lâu chín hơn là luộc, để biết mít đã chín thì dùng tăm xăm vào miếng mít đang hấp, nếu thấy tăm xuyên qua dễ dàng là mít đã chín. Lấy mít ra để nguội và ráo, ép cho khô nước rồi xé thành từng miếng vừa ăn, vắt lại mít cho thật ráo.

Nếu mua mít đã sơ chế sẵn ở chợ: đem về luộc hay hấp đều được.

- Tôm: rửa sạch lột vỏ, bỏ đầu, bỏ chỉ lưng rồi ướp tiêu + muối + hành tím băm + tỏi băm, để 20 phút cho thấm.

- Thịt nạc dăm: xắt sợi to như chiếc đũa dài độ 5cm, ướp tiêu + nước mắm + hành tím băm + tỏi để 20 phút cho thấm.

- Ốt sùng: rửa sạch, xắt sợi nhỏ, bỏ hột.

- Mè: rang vàng.

- Đậu phộng: rang vàng, giã vỡ.

- Húng nhủi: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.

- Hỗn hợp dùng trộn vào mít: phi vàng thơm 2 muống xúp dầu ăn với 1 muống xúp hành tím băm + 1 muống xúp tỏi băm rồi nêm 2 muống xúp nước mắm + 2 muống xúp đường + 2 muống xúp nước cốt chanh + 1 muống xúp ớt băm, trộn đều.

Chế biến:

- Cách trộn: đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho tôm + thịt vào xào chín nhanh tay, nhắc xuống để nguội, trộn mít đã xé vào cho đều. Rồi cho hỗn hợp trộn mít vào từ từ đến khi vừa ăn ngừng lại để 5 phút cho mít thấm.

- Sau đó trộn vào mít: đậu phộng rang vàng giã vỡ + mè rang + rau húng nhủi, nêm nếm lại cho vừa ăn.

Trình bày:

- Sắp mít trộn ra đĩa, dọn ăn như một món rau trong bữa cơm, chấm với nước mắm tỏi ớt.

- Món này cũng có thể dọn ăn như một món gỏi, ăn với bánh tráng mè nướng giòn.

Yêu cầu:

- Mít thấm gia vị và ráo nước, vị chua ngọt đậm đà, cay dịu.

RAU CỦ TRỘN GÂN BÒ

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- ½ kg gân bò.
- 50g su su.
- 100g đậu que.
- 50g cà rốt.
- 25g ớt Đà Lạt (ớt chuông).
- 1 miếng gừng bằng 2 ngón tay cái.
- 25g hành tây.
- 200g tôm đất.
- Dầu ăn, giấm nuôi, tiêu, muối, đường.
- 1 quả trứng gà.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Gân bò: chọn mua loại gân trong, cũng có thể mua loại gân bò đã luộc sẵn.
- Các loại rau củ: chọn loại tươi xanh, không bị sâu, bị úng.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Gân bò: rửa sạch, để nguyên miếng cho vào nồi nước sôi có gừng đập giập, đun sôi lại rồi hạ lửa, đun liu riu đến khi gân bò chín mềm vừa ăn, vớt ra ngâm vào nước đun sôi để nguội có pha chút giấm. Ngâm độ 10 phút, vớt ra, rửa lại rồi xắt lát vừa ăn.
- Tôm đất: hấp chín, lột vỏ, bỏ đầu.
- Trứng gà: luộc chín, lột vỏ, xắt khoanh mỏng.
- Su su, cà rốt: rửa sạch, để cả vỏ luộc với nước pha chút

muối, luộc vừa chín vớt ra ngâm vào nước đun sôi để nguội 10 phút, vớt ra gọt vỏ xắt sợi dài độ 5cm.

- Đậu que: tước xơ, rửa sạch, luộc vừa chín với nước pha chút muối, vớt ra ngâm vào nước lạnh độ 10 phút, vớt ra xắt khúc dài độ 5cm.

- Ớt Đà Lạt (ớt chuông): rửa sạch, xắt cọng nhỏ, bỏ hạt.

- Hành tây: lột vỏ, rửa sạch, 2/3 xắt khoanh ngâm giấm đường, 1/3 xắt hạt lựu.

Chế biến:

- Xốt dầu giấm: ½ chén giấm nuôi + đường + muối + tiêu khuấy tan đều, trộn với 3 muỗng xúp dầu ăn phi thơm với hành tây xắt hạt lựu. Nêm lại cho vừa chua ngọt với độ mặn hơi đậm hơn.

- Trộn chung gân bò + tôm + su su + cà rốt + đậu que + ớt Đà Lạt + hành tây xắt khoanh + ½ xốt dầu giấm, trộn cho đều. Nêm nếm lại cho vừa ăn.

Trình bày:

- Xúc hỗn hợp rau củ + gân bò ra đĩa, dọn ăn kèm với ½ xốt dầu giấm còn lại và dùng như một món xào.

Yêu cầu:

- Gân bò mềm, các loại rau củ chín giòn, màu sắc tươi, không nhũn.

- Rau củ + gân bò đều thấm gia vị.

MĂNG LUỘC TRỘN TÔM

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g măng tươi.
- 300g tôm sú.
- Dầu ăn, nước mắm.
- Đường, chanh, muối.
- 2 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp ớt băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Măng: nên chọn măng măng tằm là ngon nhất.
- Tôm sú: chọn con đầu mình còn dính chặt nhau, chọn con tôm còn sống là tươi nhất.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Măng: lột bỏ vỏ, gọt bỏ phần già, còn lại xắt cọng nhỏ như cọng giá, đem luộc chín. Vớt măng ra ngâm liền vào nước lã cho nguội, vắt ráo.

- Tôm sú: hấp chín, lột vỏ bỏ đầu, bỏ chỉ lưng. Đem xào lại cho thật săn con tôm, để nguội già cho bông ra. Cho tôm già vào chảo với chút nước mắm ngon + tiêu, chấy cho tôm khô và bông lên, để nguội.

- Nước chấm chua ngọt: 1 muỗng xúp tỏi băm + 1 muỗng xúp ớt băm già nhuyễn + 2 muỗng xúp đường

khuấy tan đều, rồi cho vào 2 đến 3 muỗng xúp nước mắm ngon + 2 muỗng xúp nước chanh khuấy đều, nêm lại cho vừa ăn.

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn phi thơm 1 muỗng xúp tỏi băm.

Chế biến:

- Trộn chung măng luộc với dầu ăn phi thơm + ½ nước mắm chua ngọt, nêm lại cho vừa ăn.

Trình bày:

- Cho măng ra đĩa, trên mặt rắc tôm cháy, dọn ăn với nước mắm chua ngọt, và dùng trong bữa cơm như một món rau.

Yêu cầu:

- Măng trộn ráo nước, thấm gia vị, thơm mùi tôm cháy.

GIÁ HẸ XÀO NGHÊU

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1kg nghêu.
- 100g bông hẹ.
- 100g lá hẹ.
- 300g giá.
- 4 cọng hành lá.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Tỏi băm, ngò.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Nghêu: chọn con thả vào nước thấy chìm là nghêu sống, có thể mua nghêu đã gỡ sẵn.
- Bông hẹ: chọn bông tươi và không bị giập.
- Giá: chọn cọng giá ngắn, mập, mình giá còn trắng không bị đen.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Nghêu: nếu mua nghêu còn vỏ, đem về rửa sạch, hấp cho nghêu há miệng, gỡ lấy thịt rồi ướp gia vị. Nếu mua nghêu đã gỡ lấy thịt đem về rửa sạch để ráo, ướp gia vị.
- Bông hẹ: ngắt lấy phần bông, rửa sạch để ráo.
- Hẹ lá: rửa sạch để ráo, cắt khúc dài độ 3cm.

- Giá: ngắt bỏ gốc, rửa sạch để ráo.
- Hành lá: rửa sạch, phần gốc hành trắng băm nhuyễn, phần lá hành xắt nhuyễn.
- Ngò: rửa sạch, cắt gốc, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi rồi cho nghêu vào xào nhanh tay với lửa lớn, khi nghêu vừa chín tới nhắc xuống xúc ra đĩa để riêng.

- Cho tiếp vào chảo 2 muống xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi, cho giá vào đảo nhanh tay với lửa lớn, khi giá vừa chín trong cho bông hẹ + lá hẹ vào đảo chung, nêm chút muối cho vừa ăn, trộn đều, nhắc xuống, trộn nghêu + hành lá, ngò.

Trình bày:

- Múc món ăn ra đĩa, trên mặt rắc tiêu. Dọn ăn kèm nước mắm và ăn với cơm.

Yêu cầu:

- Nghêu chín nhưng không dai, giá và hẹ chín giòn đều và không bị mềm nhũn.

RÂU MỰC TRỘN THƠM

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 300g đầu mực nhỏ.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- ½ trái thơm.
- 1 muỗng xúp ớt băm.
- 25g hành tây.
- Tiêu, muối.
- 1 trái dưa leo.
- Đường, nước mắm.
- 1 trái ớt sừng.
- Giấm nuôi.
- 1 củ gừng non bằng 2 ngón tay cái.
- 2 trái chanh, 3 cây cần tàu.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Đầu mực: có thể chọn mua đầu mực ống nhỏ hoặc đầu mực nang lớn. Chọn đầu mực có màng bao màu xám và không có mùi hôi. Loại đầu mực ngả màu hồng và có mùi hôi nặng là mực không tươi.

- Thơm: chọn mua thơm chín cây, đầu lá tươi, thơm gọt vỏ có màu vàng mới ngon. Tránh mua thơm đã gọt sẵn vì có thể thơm đã được nhúng vào nước pha màu để có màu vàng sẫm.

- Gừng: gọt vỏ rửa sạch, ½ xắt sợi, ½ giã nhuyễn.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Đầu mực: làm sạch, ngâm vào nước có pha gừng giã độ 10 phút, vớt ra để ráo. Ướp mực với tiêu + chút muối + gừng xắt sợi, để 30 phút cho thấm.

- Thơm: gọt vỏ cắt mắt, xắt cọng cỡ ngón tay út dài 5cm.
- Hành tây: lột vỏ, xắt mỏng, ngâm giấm đường.
- Dưa leo: rửa sạch, cắt khúc dài 5cm, lạng lấy phần vỏ dày độ 0,5cm rồi xắt sợi, trộn chung với 2 muỗng xúp đường cắt để 10 phút cho thấm. Vớt dưa leo ra rửa, xả lại nước lạnh, vắt ráo rồi ngâm vào giấm có pha đường.
- Ớt sừng: cắt đôi theo chiều dọc, bỏ hạt, xắt sợi như cọng tăm.
- Cần tàu: rửa sạch, cắt bỏ gốc. Phần cọng cắt dài độ 3cm, phần lá xắt nhỏ.

Chế biến:

- Mực hấp chín để nguội, xắt nhỏ, trộn chung với hành tây + thơm + dưa leo + ớt xắt sợi + cần tàu + chanh + đường, nêm nếm lại cho vừa chua ngọt.
- Nước chấm: giã nhuyễn tỏi + ớt cho vào nước mắm + 2 muỗng xúp đường + nước cốt chanh, nêm cho vừa ăn.

Trình bày:

- Xúc mực trộn ra đĩa, dọn kèm chén nước chấm. Món ăn này được dùng như một món rau trong bữa cơm hằng ngày.

Yêu cầu:

- Rau mực và các loại rau củ giòn, thấm gia vị, không dai, thơm ngon.

CÀ DĨA MUỐI XÀO TÔM THỊT

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 2 trái cà dĩa muối.
- 500g thịt nạc dăm.
- 200g tôm sú.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- Tiêu, nước mắm.
- Đường, dầu ăn.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cà dĩa: có thể mua cà dĩa tươi về tự muối để dùng dần.
- Tôm sú: xem món “Măng luộc trộn tôm”.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cà: chẻ đôi rồi xắt lại thành từng lát dày độ 0,5cm, xả vớt nhiều lần với nước lạnh để cà bớt mặn và bỏ hột. Sau cùng vớt thật ráo, trải đều ra rổ.

- Tôm: lột vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen, rửa sạch, để ráo, xắt hột lựu, ướp vào tôm chút tiêu + nước mắm.

- Thịt nạc dăm: rửa sạch, xắt lát mỏng, ướp chút tiêu + nước mắm.

- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm $\frac{1}{2}$ hành tím băm + $\frac{1}{2}$ tỏi băm rồi cho tôm + thịt vào xào chín sẵn, nhắc xuống xúc ra đĩa.

- Đặt chảo lên bếp, cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào xào phi thơm hành tỏi còn lại, cho cà vào xào cho thấm, sau đó cho tôm + thịt + hành lá, ngò vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Xúc cà xào ra đĩa, trên mặt rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cà chín giòn, thấm gia vị, không nhũn, không quá mặn.



BẦU KHÔ XÀO

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 100g bầu khô.
- 100g thịt nạc dăm.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Hành lá, ngò.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bầu khô: thường không có bán ở chợ vì đây là món thôn quê, được chế biến chung với các loại rau củ khác để tồn trữ, để dành ăn lâu và ăn trái mùa.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bầu khô: rửa lại cho sạch, ngâm vào nước đến khi bầu nở, rửa lại vắt ráo.

- Thịt nạc băm: rửa sạch, băm nhuyễn, ướp với tiêu + nước mắm.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm rồi cho thịt vào xào chín săn, xúc ra chén.

- Rửa sạch chảo. Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm tỏi băm, cho bầu vào xào nhanh tay với lửa lớn, bầu vừa chín cho thịt vào đảo chung để bầu thấm nước thịt, nêm lại cho vừa ăn.

Trình bày:

- Xúc bầu xào ra đĩa, rải hành lá, ngò và rắc tiêu, dọn ăn với cơm như món rau.

Yêu cầu:

- Bầu xào thấm gia vị, ăn giòn.

VÔNG CẢI XÀO TÔM

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 300g vồng cải (1 bó)
- 200g tôm bạc.
- 1 muống cà phê tỏi băm.
- Hành lá, ngò.
- Tiêu, muối, dầu ăn.
- 1 củ gừng nhỏ cỡ ngón tay cái.
- 1 muống cà phê hành tím băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Vồng cải (hay còn gọi là ngồng cải) là thân non của cây cải có hoa màu vàng.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Vồng cải: rửa sạch, tước bỏ vỏ cứng bên ngoài, xắt lát xéo dày độ 0,5cm.
- Tôm bạc: lột vỏ, bỏ đầu, rút chỉ lưng, ướp với tiêu + muối + 1 chút hành tím băm.
- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.
- Gừng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi nhỏ.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm ½ hành tím băm + ½ tỏi băm, cho vồng cải vào xào nhanh tay với lửa lớn, nêm chút muối đảo đều, khi vồng cải chuyển sang màu xanh đậm và trong là được, xúc ra đĩa để riêng.

- Cho thêm vào chảo 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho tôm vào đảo đều, tôm chín nêm vừa ăn, cho vông cải + hành ngò + gừng vào trộn đều, nêm lại nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc vông cải vào đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng như một món rau.

Yêu cầu:

- Nêm nếm vừa, vông cải vừa chín giòn, thơm ngọt.



RUỘT HEO XÀO NGHỆ

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- | | |
|--|-----------------------------|
| - 500g ruột heo. | - 1 muống xúp hành tím băm. |
| - 100g bông hẹ. | - 1 muống xúp tỏi băm. |
| - 1 muống xúp kíp chấp. | - Dầu ăn. |
| - 50g củ nghệ. | - Tiêu, muối, nước mắm. |
| - 1 muống cà phê phèn chua
giã nhỏ. | |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Ruột heo: chọn mua ruột già khúc phía trên (không nên mua khúc gần hậu môn), và ruột đã được sơ chế.
- Bông hẹ: có thể thay bằng 50g lá hẹ.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Ruột heo mua về dùng kéo xẻ dọc theo bề dài thành miếng phẳng, nhồi rửa và xả nước lạnh độ 2 – 3 lần. Sau đó lột bỏ màng đỏ phía mặt trong của ruột già rồi nhồi với phèn chua độ 5 phút, xả lại nhiều lần với nước lạnh cho ruột trắng và hết mùi, vắt ráo và cắt khúc độ 10cm.

- Đặt chảo lên bếp với độ 2 muống xúp nước mắm nấu sôi, cho ruột vào xào nhanh tay với lửa lớn để khử mùi của ruột, khi nước mắm cạn và ruột vừa chín tái nhấc xuống để nguội. Cắt khúc độ 1cm, ướp với chút đường + chút muối + tiêu + kíp chấp + hành tím băm, trộn đều để 45 phút cho thấm gia vị.

- Bông hẹ: rửa sạch cắt khúc 3cm

- Nghệ: rửa sạch gọt vỏ, xắt lát dày độ 0,2cm rồi xắt cọng lại cho vào ruột ướp chung.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho ruột vào xào nhanh tay độ 1 phút rồi cho vào chảo độ ½ chén nước nóng hay nước lèo, để sôi lại cho ruột heo chín giòn, cho hẹ vào đảo đều, nêm lại vừa ăn, nhấc xuống.

Trình bày:

- Múc ruột heo ra tô, dọn ăn kèm với xì dầu + ớt trái.

Yêu cầu:

- Ruột heo giòn, thấm gia vị, thơm mùi nghệ và có vị chua nhẹ.

MĂNG TRỘN THỊT BÒ

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 400g măng tươi.
- 200g thịt bò.
- 5 – 6 lá lốt.
- 1 quả chanh.
- Muối, tiêu, đường.
- Nước mắm, nước tương.
- Dầu ăn.
- 1 trái ớt sừng.
- 1 muống cà phê hành tím băm.
- 1 muống cà phê tỏi băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Chọn mua măng mạnh tông đã được lột sần, măng trắng đẹp.

- Lá lốt: chọn lá lốt non có màu xanh lá hơi nhạt hơn lá già, chọn lá sạch không sâu giập.

- Thịt bò: mua loại mềm, thớ nhỏ, mỡ vàng.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Măng bào mỏng, cắt sợi như cọng tăm, luộc chín (cho măng vào luộc từ lúc nước còn nguội măng sẽ không bị đắng), vớt ra xả lại với nước lạnh cho nguội rồi vắt ráo, gỡ sợi.

- Lá lốt: rửa sạch, để ráo, xắt nhuyễn.
- Thịt bò: rửa sơ, lau sạch, xắt sợi nhỏ như chiếc đũa dài độ 5 cm (cắt theo sợi ngang), ướp thịt với tiêu + nước tương + 1 muỗng xúp dầu ăn, trộn đều để thấm.
- Ớt sừng: ½ phần đầu trái ớt xẻ bỏ hạt băm nhuyễn, ½ phần gần cuống còn lại tỉa hoa.

Chế biến:

- Pha nước mắm chua ngọt: Pha 1/3 chén nước đun sôi để nguội với đường + nước mắm + chanh cho vừa chua mặn ngọt, khi gần ăn trộn tỏi băm + ớt băm vào.
- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho thịt bò vào chảo đảo nhanh tay với lửa lớn, thịt bò chín tái nêm lại cho vừa ăn rồi cho lá lốt vào trộn đều, nhắc xuống để hơi nguội, trộn măng vào để 15 phút cho măng thấm gia vị.

Trình bày:

- Xếp măng trộn thịt bò vào đĩa, chan nước mắm trước khi ăn. Dùng trong bữa cơm như 1 món rau.

Yêu cầu:

- Măng trộn thấm đều gia vị và măng không bị đắng, thơm mùi lá lốt.

ĐẬU NGỰ XÀO

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 300g đậu ngự tươi.
- 2 trái cật heo (bổ dọc).
- 1 muỗng xúp hành tím băm.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- Hành lá, ngò.
- Tiêu, muối, nước mắm.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Đậu ngự tươi: chọn hạt đều nhau, vỏ không cứng quá, không bị giập nát.
- Cật heo: chọn trái không lớn lắm.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Luộc đậu ngự với nước, để lửa lớn cho sôi độ 10 phút nhắc xuống để nguội, lột vỏ, rửa sơ lại. Luộc chín lại với nước xấp xỉ (hoặc có thể hấp chín đậu).
- Cật heo xẻ dọc theo bề dày trái cật, lạng bỏ hết phần gân trắng bên trong, chà muối rửa lại với nước lạnh vài lần để không bị hôi. Lau khô cật, xắt lát hay có thể khía trên mặt miếng cật, ướp với tiêu + nước mắm + ½ hành tím băm + ½ tỏi băm, để 30 phút cho thấm.
- Hành lá, ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi cho cất vào xào nhanh tay với lửa lớn, cất vừa chín tới nêm lại vừa ăn rồi cho đậu ngự đã chín vào trộn chung, đun lửa vừa độ vài phút nhắc xuống, trộn hành ngò vào.

Trình bày:

- Xúc đậu ngự + cất heo ra đĩa, rắc tiêu và bày vài cọng ngò lên mặt, ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Cật vừa chín tới và không dai, đậu ngự chín mềm nhưng không nát. Món ăn thấm đều gia vị, nêm nếm vừa.



RAU DỀN LUỘC

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 2 bó rau dền vừa.
- 1/3 muỗng cà phê muối.
- 3 muỗng xúp ruốc Huế.
- ½ muỗng cà phê tỏi băm.
- ½ muỗng cà phê hành tím băm.
- ½ muỗng cà phê ớt băm.
- ½ quả chanh.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Rau dền: chọn bó có nhiều cây non, xanh, giòn, không bị héo úa.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Rau dền: nhặt lấy phần non, ngắt khúc ngắn, rửa sạch để ráo.

Luộc rau:

- Đun sôi độ 1 lít nước với 1/3 muỗng cà phê muối rồi cho rau vào nấu, dùng đũa đảo rau cho đều, để lửa lớn cho nước sôi mạnh, rau vừa chín mềm vớt ra rổ để ráo nước.

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi băm + ớt, cho ruốc vào xào với 2 muỗng xúp nước sôi, trộn đều để sôi (có thể nêm thêm chút đường cho mắm dịu), nhắc xuống để nguội.

Trình bày:

- Gắp rau sắp gọn vào đĩa, dọn ăn chấm với ruốc xào.

Yêu cầu:

- Rau chín giòn có màu xanh tươi, không bị nhũn hay màu úa.

- Ruốc xào vừa ăn.

CÀ TÍM LĂN BỘT

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 2 trái cà tím dài.
- 50g bột mì hay bột giòn.
- ¼ muỗng cà phê tiêu sọ xay.
- Dầu ăn.

Nước chấm:

- ½ muỗng xúp tỏi băm.
- ½ muỗng cà phê ớt băm.
- Nước mắm, đường.
- ½ trái chanh.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cà tím chọn trái suông không bị sâu, núp cà còn vun đầy là cà non, hạt không cứng.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cà tím lột vỏ xắt lát mỏng độ 0,7cm. Khi lột vỏ và xắt lát cà phải ngâm cà vào nước có pha chút giấm để cà không bị đen, gắp ăn vớt ra xả lại nước lạnh để ráo.

- Bột mì hay bột giòn pha với chút nước cho sền sệt, trộn vào chút tiêu (nếu dùng bột mì nêm thêm chút muối).

- Pha nước chấm: Nước mắm + nước đun sôi để nguội + đường + giấm (hoặc chanh) quậy đều, nêm nếm cho vừa chua ngọt rồi cho tỏi băm + ớt băm vào trộn đều.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với lượng dầu ăn cao độ 2 cm, đun dầu vừa nóng, gấp từng miếng cà nhúng vào bột sao cho cà được áo đều một lớp bột mỏng rồi thả vào chảo dầu chiên vàng, vớt ra rổ để ráo dầu.

Trình bày:

- Sắp từng miếng cà vào đĩa, dọn ăn nóng với nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu:

- Miếng cà giòn xốp và vàng đều, nước mắm pha vừa ăn.



RAU MUỐNG LUỘC

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 bó rau muống.
- ½ muống cà phê muối bột.
- 2 trái cà chua vừa.

Nước chấm:

- 1/3 chén nước mắm nêm.
- ½ muống xúp tỏi băm.
- ½ muống cà phê ớt băm.
- ½ trái chanh.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Rau muống: chọn mua rau muống nước có cọng xanh trắng, non, giòn, không úa giập.
- Mắm nêm nên tự làm ở nhà để dùng, nếu mua nên chọn loại mắm có mùi thơm ngon và sạch.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Rau muống: nhặt rửa sạch, ngắt khúc vừa ăn, để ráo.
- Cà chua: rửa sạch, xắt múi.

Luộc rau:

- Đặt nồi lên bếp nấu sôi 2 lít nước với $\frac{1}{2}$ muống xúp muối bột, cho rau vào nồi nước đang sôi, để lửa lớn, dùng đũa đảo cho rau xanh đều, rau vừa chín vớt ra rửa sạch. Nước rau cho cà chua xắt múi vào nấu chín.

- Pha mắm nêm: Tỏi băm + ớt băm cho vào cối đá giã nhuyễn, cho mắm nêm vào trộn đều, có thể nêm thêm chút đường cho dịu, khi gần ăn vắt thêm chanh.

Trình bày:

- Sắp rau vào đĩa, dọn ăn chấm với mắm nêm. Nước luộc rau dùng như một món canh.

BÔNG BÍ NHỒI TÔM THỊT HẤP

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 1 bó bông bí độ 30 cái.
- 100g thịt nạc dăm.
- 100g tôm sú.
- ½ muỗng cà phê tỏi băm.
- ½ muỗng cà phê hành tím băm.
- Tiêu, muối.
- Đường, nước mắm.
- Chanh, tỏi băm, ớt băm.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bông bí chọn loại còn tươi nguyên không bị giập nát và bông còn hơi búp.
- Thịt nạc dăm chọn miếng còn tươi có màu đỏ hồng.
- Tôm sú chọn con đầu mình còn dính chặt nhau.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bông bí: ngắt cuống chừa lại 5cm dính ở phần bông bí. Ngâm bông vào nước độ 5 phút rồi vớt lên vẩy ráo, làm như thế độ 2 – 3 lần cho hết cát. Ngắt bỏ nhụy vàng ở giữa bông, tước bỏ lớp màng có lông tơ ở thân cuống rồi úp bông vào rổ cho ráo nước, làm nhẹ tay để bông bí không bị giập.

- Thịt nạc băm: rửa sạch, băm nhuyễn.
- Tôm sú: lột vỏ bỏ đầu, rút chỉ đen, rửa sạch, quét (hay giã) nhuyễn.
- Hành băm + tỏi băm: phi vàng với dầu ăn, vớt ra để ráo.

Chế biến:

- Thịt nạc băm + tôm + hành tỏi phi vàng + tiêu + chút muối trộn đều làm nhân.
- Nhồi nhân này vào từng bông bí. Xếp các bông đã nhồi thịt vào vỉ hấp và đặt vỉ vào nồi nước sôi hấp chín.

Trình bày:

- Xếp bông bí ra đĩa, dọn ăn nóng với nước mắm tỏi ớt.

Yêu cầu:

- Bông bí có màu sắc đẹp, không bị nhũn nát, nhân thịt vừa chín, nước chấm pha vừa.

ĐẬU VE HẤP

ĐẬU VE HẤP

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| - 300g đậu ve (đậu que). | - 1 muống cà phê ớt băm. |
| - ¼ muống cà phê muối. | - Đường, nước mắm. |
| - 1 muống cà phê tỏi băm. | - 1 trái chanh. |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Đậu ve: có 2 loại, một loại cọng to dài và có màu xanh nhạt, một loại cọng nhỏ ngắn và có màu xanh đậm. Nên chọn đậu ve có trái sưng đều và non, không bị sâu.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Đậu ve: rửa sạch, tước bỏ xơ ở hai bên trái đậu, để ráo, cắt từng trái làm đôi.

- Nước chấm: hòa tan 4 muỗng xúp nước đun sôi để nguội + nước mắm + chanh, nếm vừa chua ngọt, vị mặn đậm hơn một chút rồi cho tỏi ớt băm nhỏ vào trộn đều.

Chế biến:

- Cho nước vào nồi hấp nấu thật sôi, cho đậu vào ngăn trên hấp chín, khi đậu chín trong và có màu đẹp lấy ra để nguội.

Trình bày:

- Sắp đậu ra đĩa dọn ăn với nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu:

- Đậu chín giòn có màu đẹp, ăn ngọt.

BẦU HẤP

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 300g bầu non.
- 2 lá tía tô.
- 4 lá húng cây.
- 2 cọng rau răm.
- 2 cọng húng nhủi.
- ½ trái ớt.
- 1/3 trái chanh.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bầu: chọn loại bầu dài da màu xanh sậm có lốm đốm những chấm trắng còn gọi là bầu sao. Nên chọn trái bầu còn non mới hái, trái còn lông tơ, cuống còn tươi, bấm thử thấy mềm.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bầu: gọt vỏ rửa sạch, xắt cọng.
- Tía tô, rau răm, húng cây, húng nhủi: rửa sạch để ráo, xắt nhỏ.
- Ớt + tỏi: băm hay giã nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt vỉ hấp vào nồi, nấu nước sôi, trải bầu lên vỉ hấp, đậy nắp, để lửa lớn hấp đến khi bầu chín trong. Lấy bầu ra để nguội, trộn chung với các loại rau thơm.

- Nước kho cá ngừ trộn chung với tỏi băm + ớt, vắt vào chút chanh.

Trình bày:

- Sắp bầu ra đĩa, dọn ăn chấm với nước kho cá ngừ.

Yêu cầu:

- Bầu chín trong, ngọt, không bị nhũn.

- Nước chấm có vị hơi cay mới ngon.



CHẢ BẮP

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| - 2 trái bắp hạt vừa. | - 1,5 muỗng xúp tỏi băm. |
| - 100g tôm sú. | - 1 muỗng cà phê ớt băm. |
| - 1 cái trứng gà. | - 2 cây hành lá. |
| - 50g thịt nạc dăm. | - Tiêu, muối. |
| - Dầu ăn. | - Chanh, đường, nước mắm. |
| - 1 muỗng xúp hành tím băm. | - Rau xà lách, rau thơm. |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bắp: chọn mua trái bắp có vỏ ngoài còn xanh tươi là bắp mới hái, chọn trái có hạt bắp vừa không non hay già cứng, trái không bị sâu.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bắp: lột bỏ vỏ và râu, dùng dao bào mỏng, sau đó băm nhỏ hay cho vào cối giã nát.
- Tôm sú: rửa sạch lột vỏ bỏ đầu, rút bỏ chỉ lưng, băm nhuyễn.
- Thịt nạc lưng: rửa sạch, xắt mỏng, băm nhuyễn.
- Hành lá: rửa sạch, xắt nhuyễn.
- Rau xà lách + rau thơm: rửa sạch, để ráo.

Chế biến:

- Trộn chung: bắp + tôm + thịt + hành tím băm + tỏi băm + tiêu + muối + hành lá + trứng gà, trộn thật đều.
- Đặt chảo lên bếp để vừa nóng cho dầu ăn vào (lượng dầu cao độ 2cm) đun nóng dầu, dùng muổng xúp múc từng muổng chả bắp cho vào chảo chiên vàng, gắp ra để ráo dầu.
- Nước chấm: Pha 1/3 chén nước đun sôi để nguội + đường + nước mắm, quậy đều nêm vừa ăn, vắt chanh vào, khi gần ăn nêm nếm lại rồi mới cho tỏi + ớt băm vào.

Trình bày:

- Sắp chả ra đĩa, dọn ăn với rau sống + rau thơm và nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu:

- Chả vàng, giòn mềm, nêm nếm vừa.

GIÁ HẤP

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 300g giá đậu.
- 2 cọng rau răm.
- 2 cọng húng nhủi.
- 2 cọng húng cây.
- 2 cây ngò.
- 5 cây hẹ.
- Chanh, đường, nước mắm.
- 1 muỗng cà phê ớt băm.
- 1 muỗng cà phê tỏi băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Giá: chọn cọng giá còn tươi, mập và thật trắng, không bị úng giập.
- Các loại rau thơm chọn cây còn xanh tươi, cọng giòn, không bị vàng úa.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Giá: nhặt bỏ gốc, rửa sạch, để ráo.
- Các loại rau thơm ngắt lấy lá, rửa sạch, để ráo, gần trộn mới xắt nhỏ.
- Hẹ: rửa sạch, cắt khúc dài độ 3cm, để ráo.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp nấu sôi 1 lít nước, cho giá + hẹ vào đảo đều nhanh tay, vớt ra rửa để ráo và nguội rồi trộn chung với các loại rau thơm.

- Nước chấm: cho ớt + tỏi vào giã cho thật nhuyễn với 1 muống cà phê đường rồi vắt chanh, pha nước mắm vào khuấy đều cho tan hết đường, nêm nếm lại cho vừa ăn.

Trình bày:

- Sắp giá vào đĩa, dọn ăn với nước mắm pha.

Yêu cầu:

- Giá trắng giòn, không nhũn, khi ăn có mùi thơm của các loại rau thơm.

- Nước chấm đậm đà.

MỰC XÀO THƠM

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- | | |
|---|---------------------------|
| - 1 con mực tươi độ 200g. | - 1 muống cà phê tỏi băm. |
| - ½ trái thơm loại còn hơi xanh. | - Tiêu, muối, nước mắm. |
| - 1 miếng mỡ tươi to bằng ½ bàn tay, dày 1cm. | - 2 cây hành lá. |
| - 1 muống cà phê hành tím băm. | - 2 cây ngò. |
| | - Dầu ăn. |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mực: chọn con còn tươi có màng bao màu xám, đầu và thân còn dính chặt nhau, không có mùi hôi.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Mực: làm sạch, bóc bỏ màng bao, rọc đôi con mực theo bề dài, bóc bỏ nang và ruột, cắt bỏ mắt, rửa sạch, xắt cọng to như chiếc đũa và dài độ 5 – 6cm. Ướp mực với tiêu + muối, trộn đều để thấm.

- Măng tươi: xắt cọng nhỏ, luộc chín, gạn bỏ nước, xả lại nước lạnh, vắt ráo.

- Thơm: bỏ lõi, xắt cọng nhỏ.

- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho mực vào xào nhanh tay với lửa lớn cho đến khi mực chuyển sang màu trắng đục, nhắc xuống trút ra đĩa.

- Đặt chảo lại lên bếp với 1 muỗng xúp dầu ăn, cho măng và thơm vào xào đều, nêm vừa ăn, thơm khi vừa chín tới cho mực vào đảo đều, nhắc xuống trộn hành lá, ngò vào.

Trình bày:

- Múc món ăn ra đĩa, trên mặt rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Mực không dai và hôi; thơm, măng vừa chín tới, nêm nếm vừa.

CÀ DĨA LUỘC

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 2 trái cà dĩa (cà bát) vừa.
- 100g thịt nạc dăm.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm, đường.
- 1 muống cà phê ớt băm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 3 tép hành lá.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cà dĩa lựa trái non có núm vun đầy, nếu núm mỏng dẹt xuống là cà già hột cứng không ngon.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cà: rửa sạch, cắt bỏ cuống, dùng dao chẻ cà thành nhiều lát mỏng độ 7 li, sâu độ $\frac{3}{4}$ quả cà. Thả cà vào nước có pha chút chanh ngâm độ 10 phút cho cà không bị thâm, vớt ra rửa sạch mủ.

- Thịt nạc dăm: rửa sạch, băm nhuyễn với tiêu + muối + hành tỏi băm, để thấm rồi xào chín.

- Hành lá: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn, thả vào dầu ăn đang sôi làm mỡ hành.

- Ớt băm + $\frac{1}{2}$ tỏi băm giã lại cho nhuyễn.

- Nước chấm: Pha $\frac{1}{2}$ chén nước đun sôi để nguội + nước mắm + đường cho vừa mặn ngọt rồi vắt thêm chanh cho có vị chua vừa, cuối cùng thả tỏi + ớt đã giã nhuyễn vào.

Chế biến:

- Nấu một ít nước sôi với lượng nước phải ngập trái cà, thả cà vào nước đang sôi để luộc. Trong lúc luộc phải giữ cho cà luôn ngập trong nước, nếu phần cà nào trồi lên trên mặt nước phần đó sẽ bị thâm. Luộc đến khi cà vừa chín tới (chín trong) vớt ra ép bỏ bớt nước, để ráo.

Trình bày:

- Sắp cà ra đĩa, trên rải thịt băm xào và rưới mỡ hành. Dọn ăn nóng kèm nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu:

- Cà vừa chín tới không bị thâm đen.

ĐẬU ĐŨA XÀO

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 300g đậu đũa.
- 200g tôm sú con vừa.
- Hành lá, ngò.
- Dầu ăn.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm, đường.
- 1 muống cà phê tỏi băm.
- 1 muống cà phê ớt băm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Đậu đũa chọn trái non có màu xanh nhạt, sưng dài và tươi giòn. Có thể thay thế đậu đũa bằng đậu ngọt hay còn gọi là đậu giòn có cọng nhỏ và màu xanh lá đậm.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Đậu đũa: rửa sạch, ngắt bỏ đầu, tước xơ trên hai cạnh thân trái đậu, ngắt khúc dài cỡ ngón tay út.
- Tôm: lột vỏ bỏ đầu, xẻ lưng tôm rút bỏ chỉ đen, rửa lại nhanh tay, để ráo. Ướp tôm với tiêu + muối + ½ hành tím băm + ½ tỏi băm, để 15 phút cho thấm.
- Hành lá, ngò: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 1 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho tôm vào xào nhanh tay với lửa lớn, tôm chín nhấc xuống xúc ra đĩa.

- Rửa chảo sạch, đặt lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn phi thơm hành tím băm + tỏi băm, cho đậu đũa vào xào nhanh tay với lửa lớn, khi đậu gần chín có thể cho thêm 1 – 2 muống xúp nước dùng hay nước lã để đậu chín nhanh mà vẫn giữ được màu xanh và độ giòn, nêm nếm lại với nước mắm cho vừa ăn. Đậu vừa chín trộn tôm + ½ hành ngò, nhấc xuống.

Trình bày:

- Múc đậu đũa ra đĩa, trên mặt rắc tiêu + ½ hành ngò còn lại. Dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Tôm ngọt không bị nát.

- Đậu đũa chín giòn có màu xanh nhạt, không mềm nhũn hay tái màu.

ẾCH XÀO DƯA MÔN

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 2 con ếch nặng độ 500g.
- 400g dưa môn.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- ½ muống cà phê ớt băm.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm, đường.
- Dầu ăn.
- 2 muống xúp mắm nêm.
- Rượu trắng.
- Rau om, ngò gai.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Ếch: chọn con to, còn khỏe mạnh.
- Dưa môn: chọn cọng non.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Ếch: lột da, chặt bỏ các bàn chân, mổ bỏ ruột, rửa lại thịt ếch với rượu trắng để thịt không tanh, chặt miếng vừa ăn. Chà rửa da ếch với muối rồi xả lại bằng nước lạnh cho sạch, để ráo cắt miếng vừa ăn. Ướp chung thịt và da ếch với tiêu + muối + ½ tỏi băm + ½ hành tím băm, để độ 30 phút cho thấm.

- Dưa môn: rửa lại, vắt ráo, cắt khúc dài độ 4cm.
- Rau om, ngò gai: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho thịt và da ếch vào xào nhanh tay với lửa lớn, thịt chín xúc ra đĩa. Cho thêm 2 muống xúp dầu ăn vào chảo, phi thơm hành tỏi, cho dưa môn vào xào vừa chín, nêm nếm vừa ăn rồi cho thịt ếch xào vào đảo đều với rau om + ngò gai.

Trình bày:

- Múc món ăn ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn với cơm.

Yêu cầu:

- Dưa môn có vị chua nhẹ, thịt ếch chín trắng, da chín dai giòn, thơm ngon, nêm nếm vừa ăn.



BẮP CẢI LUỘC

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| - 300g bắp cải. | - 1 quả trứng gà hay trứng vịt. |
| - 4 lát gừng non. | - Muối, nước mắm. |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Bắp cải hay còn gọi là cải nôi, chọn mua cái chắc (nặng) lá cải màu trắng không bị giập.

- Trứng gà hay trứng vịt: cầm trứng lên soi đầu lớn thấy buồng khí nhỏ là trứng mới.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Bắp cải: tách rời từng lá, rửa sạch, để ráo, cắt miếng vừa ăn.

- gừng cạo rửa sạch, xắt 4 lát mỏng.

- Trứng rửa sạch lau khô.

Chế biến:

- Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước + gừng + chút muối, nấu sôi cho trứng vào luộc độ 5 phút, cho rau vào luộc vừa chín tới hay chín mềm tùy thích. Vớt trứng ra ngâm nước cho nguội, lột bỏ vỏ. Cho trứng đã lột vỏ vào chén giấm nát với nước mắm, dùng làm nước chấm rau.

Trình bày:

- Vớt rau ra đĩa để nguội, dọn ăn với trứng giấm nước mắm và nước luộc rau.

Yêu cầu:

- Bắp cải chín, rau và nước có vị ngọt tự nhiên, thơm mùi gừng.

LƯƠN XÀO LÁ LỐT

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- 500g lươn.
- 20g lá lốt non.
- 1 muống xúp sả băm.
- 1 muống cà phê ớt băm.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- Tiêu, muối.
- Nước mắm, giấm nuôi.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Lươn: chọn con có bụng màu vàng nghệ, không cần phải mua con to quá.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Lươn: thả vào thau cho một ít giấm để lươn quậy đến chết, cứ để lươn trong giấm dùng dao cạo rửa lươn cho sạch, rửa lại nước lạnh rồi lau khô, mổ bụng gỡ bỏ ruột (sau khi mổ không rửa lại nước lạnh vì lươn sẽ bị tanh). Cắt lươn thành từng miếng vừa ăn, ướp lươn với tiêu + muối + ½ ớt băm + ½ hành tím băm + ½ sả băm, để 40 phút cho thấm.

- Lá lốt: rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

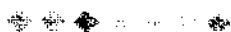
- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, cho sả vào xào hơi vàng, cho ớt vào trộn đều rồi cho lươn vào xào nhanh tay với lửa lớn, lươn chín vàng nêm lại cho vừa ăn, hạ lửa cho lá lốt vào trộn đều rồi nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc lươn ra đĩa, dọn ăn với cơm.

Yêu cầu:

- Lươn chín không nát, không tanh, thơm mùi lá lốt, nêm nếm vừa.



THƠM XÀO NGHÊU

I. Vật liệu:

(chuẩn bị cho 6 người)

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| - 300g thịt nghêu. | - Tiêu, muối. |
| - ½ trái thơm. | - Đường, nước mắm |
| - 1 củ hành tây nhỏ. | - Hành lá, ngò. |
| - 1 trái ớt. | - Dầu ăn. |
| - 1 muống xúp hành tím băm. | |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Nghêu: chọn mua con to, còn sống, không có mùi hôi, có thể nhờ người bán tách lấy thịt nghêu để riêng.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Thịt nghêu: rửa sạch, để ráo, ướp với tiêu độ 15 phút (không ướp muối vì bản thân thịt nghêu đã hơi mặn).
- Thơm: rửa sạch cắt bỏ cùi, xắt lát mỏng độ 1cm rồi cắt lại miếng vừa ăn, ướp với chút đường.
- Hành tây: lột bỏ vỏ, rửa sạch, xắt múi.
- Ớt: rửa sạch, xắt lát.
- Hành lá, ngò: nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm, cho nghêu vào xào nhanh tay với lửa lớn, khi nghêu vừa chín sẵn nhắc xuống liền, xúc ra đĩa. Không xào lâu nghêu bị ra nước và dai.

- Rửa chảo sạch, đặt lên bếp với 2 muỗng xúp dầu ăn để nóng, cho hành tây vào đảo nhanh tay rồi cho thơm vào xào chung, nêm nếm lại cho vừa ăn, khi thơm vừa chín trong cho nghêu vào đảo đều, nhắc xuống rắc hành ngò + ½ Ớt xắt lát.

Trình bày:

- Múc món ăn ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm, chấm với nước mắm ớt.

Yêu cầu:

- Nghêu vừa chín không dai, thơm chín trong, ít nước, nêm vừa ăn.

DƯA CẢI TRỘN HỖN HỢP

I. Vật liệu:

- 400g dưa cải chua.
- 1 củ hành tây.
- 1 miếng riềng non cỡ 2 ngón tay cái.
- 200g thịt ba chỉ.
- 50g tôm khô.
- 1 trái ớt.
- ½ muỗng xúp ớt băm.
- 1 muỗng xúp tỏi băm.
- Tiêu, muối.
- Đường, giấm, chanh.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Dưa cải chua: mua loại dưa mới muối còn mùi hăng và chưa chua lắm, chọn lấy phần nhiều cọng.
- Tôm khô: chọn mua con to vừa, đều và khô.
- Thịt ba chỉ mua loại có phần thịt nạc dày.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Dưa cải: rửa sạch, xắt thành những miếng dày độ 0,5cm.
- Hành tây: lột vỏ, rửa sạch, thái mỏng ngâm giấm đường.
- Riềng: gọt vỏ, rửa sạch, ½ xắt mỏng giã nhuyễn vắt lấy nước, ½ còn lại xắt chỉ.

- Thịt ba chỉ: cạo rửa sạch, luộc chín, để nguội xắt mỏng ngâm vào giấm có pha đường.

- Tôm khô: rửa sạch ngâm với nước xấm xấp cho hơi mềm, vắt ráo, xào với 2 muống cà phê dầu ăn cho vừa tới.

- Ớt tía hoa ngâm nước cho nở.

Chế biến:

- Trộn chung: dưa cải chua + tôm khô + thịt ba chỉ + hành tây + nước riêng + chút đường, trộn đều, nêm nếm lại cho vừa chua, ngọt, mặn.

- Nước mắm: Hòa tan 4 muống xúp nước đun sôi để nguội với đường + nước mắm + chanh cho vừa chua ngọt, cho tỏi băm + ớt băm vào sau.

Trình bày:

- Sắp dưa trộn ra đĩa trên mặt rải riêng xắt chỉ và cấm ớt tía hoa, dọn ăn trong bữa cơm như một món rau và chấm với nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu:

- Món ăn nêm vừa. Trình bày đẹp, vị chua dịu, thơm mùi riêng.

MĂNG CHUA XÀO

I. Vật liệu:

- 300g măng chua.
- 100g thịt nạc dăm.
- 200g tôm sú con to vừa.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 1 trái ớt, rau om.
- 2 cây hành lá.
- Tiêu, muối, đường.
- Nước mắm.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Măng chua: mua loại làm sẵn hay tự làm ở nhà đều được.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Măng chua nếu mua ở chợ nên rửa lại với nước lạnh, vắt ráo, xắt nhỏ cho dễ gắp khi ăn.
- Thịt nạc dăm: xắt cọng như chiếc đũa, ướp với tiêu + nước mắm + chút hành tím băm + chút tỏi băm.
- Tôm sú: rửa sạch, lột vỏ, bỏ đầu, rút chỉ lưng, rửa lại vẩy ráo, ướp với chút tiêu + nước mắm + chút hành tím băm + chút tỏi băm.
- Ớt: xé bỏ hạt rồi xắt chỉ.

- Hành lá, rau om: nhặt rửa sạch, xắt khúc dài độ 2cm.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tỏi, cho tôm + thịt vào xào chín nhanh tay với lửa lớn rồi trút tất cả ra đĩa.

- Rửa sạch chảo, đặt lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn phi thơm hành tỏi, cho măng vào xào, nêm nếm vừa ăn, đảo cho măng thấm gia vị rồi trộn tôm thịt vào, cho rau om + hành lá + ớt vào đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc măng xào ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Món xào có vị chua nhẹ, thấm đều, thơm ngon.

CHỘT NƯA CHUA XÀO TỎI

I. Vật liệu:

- 300g chột nưa đã làm chua.
- Hành lá, ngò.
- 1,5 muỗng xúp tỏi băm.
- Dầu ăn.
- Tiêu, nước mắm.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Chột nưa: có thể mua loại làm chua sẵn hay tự làm.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Chột nưa làm chua còn gọi là dưa nưa, rửa sơ với nước lạnh, vắt ráo, xắt miếng vừa ăn.
- Hành lá, ngò: rửa sạch xắt nhuyễn.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp, để nóng, cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào phi thơm tỏi băm, cho dưa nưa vào đảo đều nhanh tay với lửa lớn, nêm nước mắm cho vừa ăn, đảo cho khô nước và thấm gia vị, trộn hành lá, ngò vào đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

- Xếp dưa nưa xào ra đĩa, rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Yêu cầu:

- Dưa có vị chua nhẹ, thấm gia vị và thơm mùi tỏi.

MĂNG CHUA TRỘN CÁ LÓC

I. Vật liệu:

- 1 con cá lóc độ 800g.
- 400g măng chua.
- Tiêu, muối.
- Đường, nước mắm.
- 2 cọng rau om.
- 1 cây húng quế.
- 1 muống xúp hành tím băm.
- 2 muống xúp tỏi băm.
- ½ muống xúp ớt băm.
- 1 trái ớt, chanh.
- 2 muống xúp hành tím bào mỏng phi vàng.
- Dầu ăn.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cá lóc: chọn con còn sống. Không nên mua cá đã làm sẵn vì có thể mua nhầm cá đã chết.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cá lóc: làm sạch, ướp tiêu + nước mắm để độ 15 phút cho thấm. Đem cá hấp chín, để nguội gỡ lấy thịt bỏ xương. Thịt cá gỡ thành từng miếng to cỡ ngón tay dài độ 2 – 3cm, rồi ướp thêm chút tiêu, nước mắm, để cho thấm.

- Hòa nước lạnh với chút giấm cho vừa chua, nấu sôi, cho măng chua vào luộc vừa sôi tới vớt ra để nguội, vắt ráo, xắt lại cho vừa ăn.

- Rau om, húng quế: nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ớt trái: rửa sạch, tía hoa, ngâm nước cho nở.

Chế biến:

- Đặt chảo lên bếp với 2 muống xúp dầu ăn, phi thơm hành tím băm + 1 muống xúp tỏi băm, cho cá lóc vào trộn đều nhanh tay với lửa lớn, nêm lại cho vừa ăn, xúc ra đĩa để nguội.

- Trộn chung: măng chua + cá + hành tím phi vàng + rau om + húng quế, nêm lại với chanh + chút muối + chút đường cho vừa chua ngọt.

- Nước mắm: Hòa tan 4 muống xúp nước đun sôi để nguội với đường + nước mắm chanh cho vừa chua ngọt mặn rồi cho 1 muống xúp tỏi băm + ớt băm vào trộn đều là được.

Trình bày:

- Sắp măng đã trộn vào đĩa, dọn ăn như một món rau trong bữa cơm thường ngày, chấm với nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu:

- Măng có vị chua dịu, nêm vừa ăn, cá lóc không tanh và không bị nát.



DƯA MÓN

MÍT NON LÀM CHUA

I. Vật liệu:

- 1kg mít non.
- 10 cọng rau răm.
- Muối, đường.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Mít non: chọn trái nhỏ, đường kính độ 10 – 12 cm, có vỏ màu xanh đậm, gai mềm thì khi cắt ra xơ mít, múi mít, hột mít dính chặt nhau, không bị rời và hột mít không bị cứng. Có thể mua mít đã sơ chế nhưng chưa luộc hoặc mua mít đã luộc chín sẵn có màu tím đỏ ở các chợ.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Mít non: gọt bỏ vỏ, xắt dày độ 0,3cm, ngâm vào nước có pha chút chanh hay giấm cho trắng, gắp làm vớt ra xả lại nước lạnh. Cho mít vào nồi, đổ nước xăm xấp + $\frac{1}{2}$ muống cà phê muối, luộc sơ để sôi độ 3 phút, nhắc xuống xả nước lạnh cho mít nguội, vắt ráo, gỡ tơi.
- Rau răm: nhặt lấy lá, rửa sạch, để ráo.

Chế biến:

- Trộn chung mít + rau răm cho đều rồi nhện vào hũ (hũ thủy tinh hoặc hũ sành có nắp đậy), dùng vỉ tre cài chặt mít.

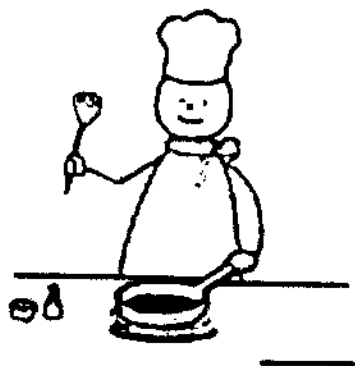
- Hòa chung: 1 lít nước + 50g muối + 20g đường, nấu sôi, để nguội lược lại cho nước trong rồi chế vào hũ mít, đậy nắp kín, để độ 2 – 3 ngày là mít chua có mùi thơm.

Trình bày:

- Mít chua dùng để ăn như món dưa chua, hay có thể xào, nấu canh hoặc trộn gỏi.

Yêu cầu:

- Mít vừa chua, có mùi thơm đặc trưng, có màu trắng, mềm và hơi dai.



DƯA CHUỐI CÂY

I. Vật liệu:

- 1 khúc thân cây chuối sứ hay chuối hột còn non.
- 200g củ kiệu.
- 2 trái ớt. 2 trái khế chua.
- 1 trái chanh.
- Muối.
- Lá chuối.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Thân cây chuối: chọn cây chuối non cao độ 70 – 80cm, nếu chọn được cây chuối hột còn non là ngon nhất vì có vị ngọt và trắng.

- Kiệu: chọn kiệu tươi chưa muối chua.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Thân cây chuối: bóc bỏ bẹ già và cắt bỏ phần bị thâm đen, rửa sạch, xắt mỏng, ngâm liền vào nước có pha chanh hay giấm để chuối không bị đen.

- Ớt: rửa sạch, xắt sợi, bỏ hột.

- Kiệu: cắt bỏ rễ, rửa sạch, cắt ngắn còn độ 6cm, đem phơi nắng cho hơi héo.

- Khế: rửa sạch, cắt sợi dài theo chiều dọc, đem phơi nắng như kiệu.

- Lá chuối: rửa sạch, lau khô.

Chế biến:

- Nước + muối pha hơi mặn mặn, nấu sôi để nguội còn ấm độ 40 độ – 50 độ C.

- Thân cây chuối: vớt lên xả lại nước lạnh, vẩy ráo, trộn chung với ớt + kiệu + khế cho đều, cho tất cả vào hũ rồi chế nước muối còn ấm vào, dùng lá chuối nén cho chuối ngập trong nước muối, đậy kín hũ để khoảng 2 đến 3 ngày, dưa chua thơm là dùng được.

Trình bày:

- Dùng đĩa sạch và khô vớt dưa ra rồi vắt hơi ráo nước, sắp ra đĩa, dọn ăn với cơm và kèm chén nước chấm là nước ruốc kho hay nước cá kho.

Yêu cầu:

- Dưa có vị chua nhẹ, thơm ngon, nước trong và không có váng trắng trên mặt.



MẮM CÀ

I. Vật liệu:

- 1 kg cà pháo.
- 1 lít mắm nêm loại ngon.
- 50g ớt trái nhỏ.
- 1 muống xúp tỏi băm.
- 100g đu đủ xanh.
- Đường.
- 50g tỏi.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cà pháo: chọn mua cà không non và cũng không quá già. Nếu trái non cà bị mềm, trái già cà dai và nhiều hạt cứng.
- Mắm nêm: mua loại mắm xay và thơm ngon.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cà pháo: cắt bỏ cuống, khía đôi trái cà (nhưng 2 nửa cà không đứt lìa nhau). Ngâm cà vào nước muối pha mặn khoảng 120 phút, vớt ra xả lại nước lạnh cho bớt mặn, vắt hơi ráo, mang phơi 1 nắng cho hơi héo, đem vào rửa nhanh với nước nóng cho hết bụi cát, vắt khô.
- Ớt trái nhỏ: cắt bớt cuống, phơi héo như cà.
- Đu đủ: gọt bỏ vỏ, bào sợi, phơi hơi héo.
- Tỏi: bóc vỏ, giã nhỏ.

- Hũ thủy tinh dùng để đựng mắm cà phải được rửa sạch, lau khô rồi đem phơi nắng để tránh mắm bị chua hay có váng trắng.

Chế biến:

- Trộn chung ớt với cà rồi cho tất cả vào hũ, dùng vĩ tre hay nhựa gài chặt để cà nằm sát đáy hũ sau đó chế mắm nêm vào ngập trên cà độ 5cm trở lên, đậy kín nắp hũ, ngâm cà độ 15 ngày là dùng được. Trong thời gian ngâm phải luôn giữ cà ngập trong nước mắm nêm.

- Khi gần ăn trộn chung cà với tỏi giã nhỏ + đường + ớt trái ngâm chung trong mắm giấm nhuyễn + đủ đủ bào sợi, để độ 2 ngày là dùng được.

Trình bày:

- Gắp mắm cà ra đĩa, dọn ăn với rau luộc và nước rau.

Yêu cầu:

- Mắm cà thơm mùi đặc trưng của mắm, ăn giòn ngon không bị nhũn hay chua.

DƯA CHUỐI

I. Vật liệu:

- 1 nải chuối chín.
- 25g ớt trái nhỏ.
- 50g gừng.
- 1 lít giấm nuôi.
- 200g đường trắng.
- 2 quả chanh.
- 50g tỏi.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Chuối chín hay còn gọi là chuối hột, chọn mua trái còn non, chưa có hột.
- Gừng: chọn gừng già.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Chuối: cắt rời từng trái, gọt bỏ lớp vỏ xanh, ngâm vào nước có pha ít chanh + ít muối để chuối không bị đen và chuối hơi mềm.
- Gừng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt cọng nhuyễn.
- Tỏi: lột vỏ, xắt lát mỏng.
- Ớt trái nhỏ: rửa sạch, cắt bỏ bớt cuống ớt.

Chế biến:

- Pha ½ lít giấm với muối cho vừa mặn, chế vào tô.
- Vớt chuối ra, dùng dao khía từng lát theo bề ngang trái chuối dày độ 2 li, sâu độ 1/3 thân chuối rồi xếp chuối

vào tô giấm có pha muối, ngâm trong 12 giờ (yêu cầu giấm phải ngập trên chuối). Sau khi ngâm vớt chuối ra vẩy ráo rồi trộn chung với tỏi + ớt + gừng, xếp chuối vào hũ thủy tinh (đã được rửa sạch, lau khô và phơi nắng), dùng vỉ tre hay nhựa cài chặt.

- Nấu sôi $\frac{1}{2}$ lít giấm còn lại với đường + chút muối, lược lại, để nguội rồi chế vào hũ chuối sao cho giấm ngập trên chuối 5cm trong suốt thời gian ngâm. Ngâm độ 1 tuần là dùng được.

Trình bày:

- Vớt trái chuối ra đĩa, uốn hơi cong, chan nước giấm ngâm chuối, bày ớt ngâm + tỏi ngâm lên mặt. Dọn ăn với thịt heo luộc xắt lát và đồ nguội.

Yêu cầu:

- Nước giấm ngâm chuối không bị váng trắng, chuối có vị chua nhẹ và trắng.

CHỘT NƯA LÀM CHUA

I. Vật liệu:

- 1 kg cọng nưa.
- 100g muối.
- 2 trái khế chua.
- 300g củ kiệu.
- Lá chuối.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cọng nưa: là cọng thân non của cây khoai nưa hay còn gọi là chột nưa. Loại khoai này hầu như chỉ có ở miền Trung. Nếu muốn dưa ngon và không bị khú, người ta thường hái cọng nưa vào thời điểm từ đầu tháng 9 đến cuối tháng 11.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Cọng nưa: gọt vỏ, rửa sạch, chẻ đôi cắt lát xéo dài độ 5cm.
- Khế chua: rửa sạch, cắt bỏ cạnh rồi cắt thành cọng dài theo chiều dọc trái khế.
- Củ kiệu: cắt bỏ rễ, cắt ngắn, rửa sạch, nếu là củ lớn chẻ đôi.
- Lá chuối: rửa sạch, lau ráo, phơi khô nước.

Chế biến:

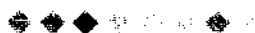
- Trộn chung cọng nứa + củ kiệu + khế, sắp vào hũ (hũ sành hay hũ thủy tinh sạch) tuần tự cứ 1 lớp cọng nứa đến 1 lớp muối cho đến khi hết đầy kín hũ bằng lá chuối, để độ 3 ngày là dùng được.

Trình bày:

- Gắp dưa nứa ra đĩa, dọn ăn sống, chấm với nước cá kho hay mắm nêm pha.

Yêu cầu:

- Dưa có vị chua nhẹ, mùi thơm, màu trắng, ăn giòn, và không bị váng trắng trên mặt nước dưa.



DƯA HỒNG NON MUỐI CHUA

I. Vật liệu:

- 10 trái dưa hồng non.
- 50g tỏi.
- Ớt trái.
- Muối, đường.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Dưa hồng hay còn gọi là dưa hường, chọn trái non, nhỏ, đều nhau.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Dưa hồng: cắt bỏ cuống, chẻ làm 4 nhưng không đứt rời, phơi héo, đem vào rửa sạch, để thật ráo.
- Nước muối pha thật mặn đến độ bão hòa, nấu sôi để thật nguội.
- Tỏi: bóc vỏ, băm nhỏ.
- Ớt: rửa sạch, xắt lát.

Chế biến:

- Xếp dưa hồng vào hũ sạch, dùng vỉ tre hay nhựa cài chặt, dùng vật nặng đè lên trên, sau đó chế nước muối vào cho ngập trên dưa 10cm, đậy kín hũ. Để hũ dưa ngâm nước muối khoảng 1 tuần, dưa có mùi chua là dùng được.
- Vớt dưa hồng chua ra xắt thành cọng như chiếc đũa, vắt ráo, trộn vào dưa hồng: đường + ớt + tỏi, để độ 60 phút.

Trình bày:

- Sắp dưa hồng ra đĩa, dọn ăn với cơm như món rau.

Yêu cầu:

- Dưa hồng ăn giòn, vị chua dịu.

DƯA MÓN MIỀN TRUNG

I. Vật liệu:

- 50g cà rốt.
- 500g củ cải trắng.
- 300g su hào.
- 200g đu đủ xanh.
- 25g tỏi.
- 200g củ kiệu.
- 1 trái dưa leo.
- 25g ớt hiểm.
- 3 xí nước mắm.
- Muối.
- 800g đường cát trắng.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Cà rốt, củ cải trắng, su hào: chọn củ non, mượt, không bị giập nát hay sâu.
- Đu đủ: chọn miếng đu đủ còn xanh nguyên.
- Củ kiệu: có thể dùng loại kiệu đã muối chua sẵn.
- Ớt: mua loại ớt hiểm, lựa trái tươi nguyên không bị giập nát.
- Dưa leo: chọn trái có cuống còn tươi, vỏ dày, còn phủ lớp phấn trắng.
- Nước mắm: chọn mua loại nước mắm có màu nhạt và độ đậm cao.
- Đường cát: có thể thay thế bằng đường phèn.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Củ cải trắng, cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, xắt cọng to cỡ chiếc đũa dài độ 3cm, thả liền vào thau nước có pha muối thật mặn, ngâm độ 120 phút.

- Su hào, đu đủ xanh: gọt vỏ, rửa sạch, xắt cọng như cà rốt, ngâm liền vào nước muối pha mặn, để độ 120 phút.

- Củ kiệu: củ kiệu tươi nhặt bỏ phần vỏ và rễ cho sạch sẽ rồi ngâm vào nước muối pha mặn để độ 120 phút.

- Ớt trái: cắt bớt phần cuống chỉ để dài độ 0,5cm, dùng dao cạo bỏ phần vỏ xanh bao xung quanh cuống rồi ngâm vào nước muối pha mặn để độ 120 phút.

- Tỏi: lột vỏ ngâm vào nước muối như ớt.

- Sau khi ngâm nước muối mặn, vớt tất cả các loại rau củ ra (trừ ớt và tỏi) xả lại nước lạnh nhiều lần cho hết mặn, vắt ráo, đem phơi 1 nắng (khoảng từ 9 giờ sáng đến 16 giờ chiều, chọn ngày nắng tốt) cho rau củ vừa héo. Nếu không đủ nắng phải dùng bếp than hay lò nướng để sấy với lửa thật nhỏ cho rau củ vừa héo, không nên để qua ngày hôm sau rau củ sẽ bị thâm đen. Không nên phơi hay sấy rau củ khô quá, dưa món sẽ bị dai và lâu thấm.

- Nấu nước sôi thả rau củ (trừ ớt và tỏi) vào trộn nhanh tay, nhắc xuống trút ra rổ, dùng khăn vải mỏng vắt cho thật ráo rồi để cho thật nguội và từ lúc này không được để rau củ dính nước nữa vì sẽ làm dưa dễ bị mốc trắng và bị nhớt.

- Ớt + tỏi: sau khi ngâm nước muối vớt ra đem phơi héo, chỉ rửa qua với nước nóng, không xả nước lã nhiều lần như các loại rau củ khác.

Chế biến:

- Cho nước mắm + đường vào nồi nấu sôi với lửa nhỏ cho đến khi tan đường và sôi nhẹ, để sôi độ 5 phút, nhắc xuống để thật nguội.

- Hũ đựng dưa phải rửa thật sạch, lau khô và phơi nắng.

- Trộn đều các loại rau củ + tỏi + ớt rồi cho vào hũ (chỉ cho vào độ 2/3 chiều cao của hũ) chế nước mắm vào ngập trên mặt rau củ độ 5cm, đậy nắp kín, đem phơi nắng tốt độ 2-3 ngày, rồi cất vào chỗ mát độ 4 ngày là dùng được.

Trình bày:

- Sắp dưa món ra đĩa, dọn ăn với bánh tét hay cơm đều được.

Yêu cầu:

- Dưa có màu sắc tươi đẹp tự nhiên, các loại rau củ ăn giòn thấm gia vị, nước mắm trong có màu hổ phách và không bị loãng.

- Dưa để lâu trên 3 tháng mà không bị mốc hay bị nhớt.

DƯA MĂNG MIỀN TRUNG

I. Vật liệu:

- 1 gốc măng độ 1 – 2kg.
- Nước dừa xiêm. Muối.
- Lá chuối.

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Măng: chọn mua măng mạnh tông là ngon nhất vì ít đắng, chọn măng vừa, không quá già.

- Nước dừa xiêm: có thể thay bằng nước lã.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Măng: lột bỏ vỏ và cắt bỏ những phần già, rửa sạch, chẻ đôi rồi bào hay xắt mỏng.

- Nước dừa: nấu sôi với chút muối, nếm vừa hơi mặn, để nguội.

- Hũ hay ghè: chọn hũ đủ lớn để đựng măng, rửa sạch lau khô, đem phơi nắng cho thật ráo.

- Lá chuối: rửa sạch lau khô, hong sơ.

Chế biến:

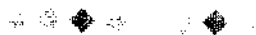
- Măng: vẩy thật ráo, cho vào hũ, chế nước dừa vào ngập trên măng độ 4 cm, dùng lá chuối dây kín trên mặt, để độ 4 ngày thấy có mùi chua nhẹ là dùng được.

Trình bày:

- Măng chua dùng để làm món canh, món xào hay món gỏi đều được.

Yêu cầu:

- Măng có màu trắng, vị chua dịu, mùi thơm. Trên mặt nước muối măng không có váng trắng.



TÔM CHUA MIỀN TRUNG

I. Vật liệu:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| - 500g tôm rằn. | - 25g tỏi. |
| - 1 xị rượu trắng 40 độ. | - 50g măng vôi. |
| - 1 muống cà phê phèn chua. | - 2 muống xúp ớt băm. |
| - 2/3 chén cháo nếp. | - 1 muống xúp đường cát. |
| - 25g riềng. | - 1 muống cà phê muối. |

II. Chọn lựa thực phẩm:

- Tôm rằn: có thể thay bằng tôm đất, chọn con to vừa và còn đang sống thì mắm mới ngon ngọt và có màu đỏ.
- Cháo nếp: dùng gạo nếp nấu cháo nhừ và vừa loãng.
- Măng vôi: là măng mọc từ các đốt cây tre già, loại măng này thường chỉ có ở miền Trung.

III. Cách làm:

Chuẩn bị:

- Tôm: rửa sạch, dùng kéo cắt bỏ phần đầu tôm, thả vào nước có pha phèn chua để tôm săn lại, ngâm độ 10 phút, sau đó vớt ra rửa lại với nước cho thật sạch, lau tôm cho thật khô ráo, thả tôm vào rượu trắng ngâm độ 120 phút để tôm ngấm rượu.

- Riềng: gọt vỏ, rửa sạch, xắt cọng nhỏ như cọng tăm.

- Tỏi: lột vỏ, xắt cọng nhuyễn.

- Măng vòi: xắt như cọng tăm, nhồi muối, rửa sạch cho hết mặn, vắt ráo.

Chế biến:

- Vớt tôm ra khỏi rượu, vẩy thật ráo, trộn chung với muối + đường + riềng + tỏi + ớt + măng vòi (nếu không có măng cũng được), sau cùng trộn cháo nếp vào cho thật đều. Cho tất cả vào hũ sạch, đậy thật kín, đem phơi độ 3 nắng tôm sẽ đỏ dần do tác động của gia vị và sự lên men của tinh bột trong cháo. Để thêm khoảng 15 ngày là dùng được. Khi gần ăn có thể trộn thêm tỏi ớt băm nếu thích.

Trình bày:

- Sắp tôm chua vào đĩa, dọn ăn với thịt luộc + rau sống và nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu:

- Tôm chín đỏ tự nhiên do thấm rượu, thơm ngon mùi đặc trưng, vị chua nhẹ, ăn dai không nhũn.

Mục Lục

Lời nói đầu	3
Bạn có biết	4
Mẹo vặt nhà bếp	6
MÓN MẶN	9
Thịt bò kho quế	9
Giò heo hun	11
Vịt kho măng	13
Mít kho cá chuồn	15
Tôm kho đánh	17
Cá trê um bắp chuối	19
Bống dừa kho rau răm	22
Cá trê nướng	24
Cá ngừ kho thịt ba chỉ	26
Xơ mít kho cá	28
Mắm hấp	29
Cá hấp	31
Cá thon bon chiên giòn	32

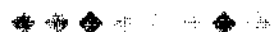
Sườn ươm củ cải	34
Cá cơm xanh kho khô	35
Cá nục hấp	37
Cá ngừ kho mặn	38
Cá sòng kho thơm	40
Khô cá cơm kho	41
Cá đối kho măng	43
Cá giếc kho tương hột	44
Cá vược chiên giòn	46
Thịt heo kho mắm ruốc	48
Ruốc khô chiên	50
Ruốc khô ươm cà chua	51
Trứng chiên khoai tây	53
Trứng chiên nấm mối	55
Trứng cá thu chiên	57
Mắm cá chuồn kho	59
Rạm kho mỡ	61
MÓN CANH	63
Cá cơm xanh nấu dưa hường	63
Chim nấu canh măng	64

Vịt non	66
Cua gạch nấu thơm	68
Cá đồng nấu măng chua	70
Giò heo hầm mít non	72
Bông bí nấu tôm tươi	74
Cá trê hầm mít non	76
Thơm nấu thịt bò	78
Bắp chuối nấu tôm	80
Canh chua hến	82
Me đất nấu cá cơm.	84
Cá bông lau nấu măng chua	86
Chuối tiêu nấu tôm thịt	88
Cá thệ dừa nấu thơm	90
Bí đỏ nấu đậu xanh	92
Rau lang nấu hến	93
Dưa hường nấu cá nục	95
Bầu non nấu tôm tươi	97
Canh khoai lang	98
Nấm mối nấu tôm thịt	100
Bầu nấu canh hến	102

Con ruốc tươi nấu canh chua	104
Rau má nấu tôm tươi	106
Rau thập tàng nấu tép	107
Lươn nấu chuối non	109
Canh lá ớt nấu gan gà	111
Cá hanh nấu cà chua	112
Củ chuối bung	114
Ếch nấu dọc khoai	116
MÓN RAU	118
Mít non trộn tôm thịt	118
Rau củ trộn gân bò	121
Măng luộc trộn tôm	123
Giá hẹ xào nghêu	125
Râu mực trộn thơm	127
Cà dĩa muối xào tôm thịt	129
Bầu khô xào	130
Vồng cải xào tôm	132
Ruột heo xào nghê	133
Măng trộn thịt bò	135
Đậu ngự xào	137

Rau dền luộc	138
Cà tím lăn bột	140
Rau muống luộc	141
Bông bí nhồi tôm thịt hấp	143
Đậu ve hấp	144
Bầu hấp	146
Chả bắp	147
Giá hấp	149
Mực xào thơm	150
Cà dĩa luộc	152
Đậu đũa xào	154
Ếch xào dưa môn	156
Bắp cải luộc	157
Lươn xào lá lốt	159
Thơm xào nghêu	160
Dưa cải trộn hỗn hợp	162
Măng chua xào	164
Chột nưa chua xào tỏi	166
Măng chua trộn cá lóc	167

DƯA MÓN	169
Mít non làm chua	169
Dưa chuối cây	171
Mắm cà	173
Dưa chuối	175
Chột nưa làm chua	177
Dưa hồng non muối chua	178
Dưa món miền Trung	180
Dưa măng miền Trung	183
Tôm chua miền Trung	184



NẤU ĂN GIA ĐÌNH

MIỀN TRUNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI QUỲNH GIAO

Chịu trách nhiệm bản thảo:

NGUYỄN THU HÀ

Biên tập:

THANH HÀ

Bìa & trình bày:

BÙI NGHĨA

Sửa bản in:

THANH THANH

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 9.717979 - 9.717980

Fax: (04) 9.712830

CHI NHÁNH

16 Alexandre de Rhodes - Q1 - Tp. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 8.294459 - 8.228467

Fax: (08) 8.234806

In 2.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm. Tại Công ty Cổ phần In Gia Định, số 9D Nơ Trang Long, Q. BT, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8412644. Số đăng ký KHXB: 225-2007/CXB/51-10/PN-CXB. QĐXB số: 450/QĐ-PN ký ngày 31.12.2007. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2008.

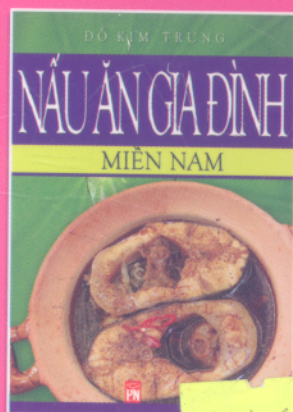
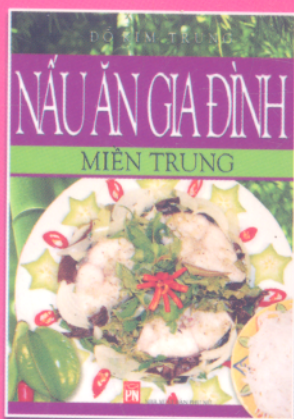
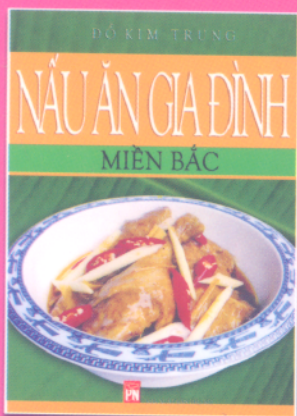


Tác giả: **ĐỖ KIM TRUNG**

Tốt nghiệp trường Đại học Phú Thọ
(Ngành Nữ công gia chánh) năm 1975.

Giáo viên bộ môn dinh dưỡng trường
PTTH Marie Curie TP. Hồ Chí Minh.

Chuyên viên tư vấn nữ công gia chánh
đại 1088.



¥016 1 7

Phát hành tại:

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717980 - 9.710717

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - Tp. Hồ Chí Minh

ĐT: 8.294459 - Email: nxbphunu@vnn.vn



CN. Món ăn g.đình-Miền Trung



8 935069 903172

Giá: 28.000đ