

ĐỒ KIM TRUNG

NẤU ĂN GIA ĐÌNH

MIỀN BẮC



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

ĐỖ KIM TRUNG

NẤU ĂN GIA ĐÌNH MIỀN BẮC

Tái bản lần 5

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI MỞ ĐẦU

Trong gia đình người Việt, bữa ăn hằng ngày còn được hiểu là bữa cơm, vì cơm là món ăn chính được nấu từ gạo tẻ, xuất phát từ đặc điểm Việt Nam là nước nông nghiệp, lúa gạo là nông sản chính.

Chuẩn bị để thực hiện bữa ăn gia đình là công việc hay đúng hơn là thiên chức của người phụ nữ. Nhưng làm thế nào để người phụ nữ có thể làm tròn được công việc của gia đình mà vẫn hoàn tất tốt công việc xã hội thì đó là điều không đơn giản.

Muốn đạt được yêu cầu đó người phụ nữ nên tế nhị vui vẻ để nhờ mọi người trong gia đình giúp một vài công việc tùy theo khả năng để tạo thành một bữa cơm sum họp và đầm ấm.

Mặc dù bữa cơm hàng ngày không đòi hỏi phải chế biến cầu kỳ, nhưng lại có yêu cầu vừa phải đảm bảo cân bằng dưỡng chất để giữ gìn sức khỏe và tái tạo chất xám cho các thành viên của gia đình đồng thời cũng phải phù hợp ngân quỹ của gia đình.

Nhưng quan trọng hơn nữa là không khí ấm cúng vui vẻ, đoàn tụ của gia đình trong bữa cơm. Bầu không khí này sẽ tạo nên mối dây liên kết chặt chẽ về tình cảm và trách nhiệm giữa các thành viên trong gia đình với nhau và đồng thời tạo cho mỗi người cảm giác không khí yên bình đó thật cần thiết và không ở nơi nào khác có được.

Mỗi vùng, mỗi miền trên đất nước đều có các tập quán riêng về ăn uống và có ít nhiều thay đổi về cách nấu nướng, cách nêm nếm, và cách sử dụng gia vị. Chẳng hạn như các món ăn miền Bắc nếu cần độ chua thì chỉ sử dụng độ chua dịu của giấm bỗng, của mẻ, của quả sấu v.v... Các món ăn thường có vị mặn đậm đà, ít dùng chất đường vì cho rằng nêm đường nhiều, món ăn sẽ ngọt lờ lợ. Vị cay thường sử dụng hạt tiêu nhiều hơn ớt. Trái lại, miền Nam thường sử dụng độ chua nhiều của me, của chanh, hay nêm thêm đường vào các món ăn cho dịu và thường dùng nhiều nước dừa tươi hay nước cốt dừa trong các món nấu, dùng vị cay của ớt. Miền Trung cũng sử dụng vị cay nhiều của ớt nhất là ớt hiểm, về độ mặn cũng tương tự như miền Bắc.

Ngày nay, phương tiện giao thông thuận tiện đã giúp cho người dân của ba miền đất nước hiểu biết nhiều hơn về văn hóa ẩm thực của từng miền. Đôi khi các món ăn trong bữa cơm hàng ngày của

miền này lại là món đặc sản của miền nọ. Qua đó chúng ta cũng nhận thấy món ăn Việt Nam có những nét độc đáo đặc trưng riêng và thật phong phú trong cách chế biến.

Trong tập sách Nấu ăn gia đình miền Bắc này, chúng tôi xin giới thiệu đến các bạn một số món ăn được sắp thành 25 thực đơn cho các bữa ăn hàng ngày. Tuy rằng các nguyên vật liệu đặc trưng của miền Bắc nhưng có thể thực hiện dễ dàng ở mọi miền đất nước, vì các nguyên liệu này đều được cung cấp ở các chợ.

Xin chúc các bạn có bữa ăn vừa khẩu vị

ĐỖ KIM TRUNG.

25 THỰC ĐƠN GỢI Ý

MỖI THỰC ĐƠN GỒM 3 MÓN:

Món canh: thường là các món nấu hay luộc...

Món xào: thường là các loại rau, quả, củ với thịt, tôm, trứng...

Món mặn: thường là các món kho, rang, rán... các loại thực phẩm giàu chất đạm.

Hoa quả (trái cây) dùng tráng miệng, ăn theo mùa.

Tuy nhiên bạn có thể thay đổi các món ăn trong thực đơn tùy theo điều kiện kinh tế, điều kiện cung cấp thực phẩm, theo mùa, và khẩu vị của gia đình bạn, để bữa ăn gia đình luôn được đảm bảo đầy đủ dưỡng chất.

Thực đơn 1: - Bí tần - Rau lang xào tỏi - Chả trứng hấp	Thực đơn 2: - Trứng cá nấu canh cà chua - Rau muống xào tỏi - Sườn non rán giòn
Thực đơn 3: - Cá quả nấu canh khoai - Rau bí xào - Cá quả kho khô	Thực đơn 4: - Cua đồng nấu canh rau dlay - Cà pháo muối chua - Cua đồng rang
Thực đơn 5: - Cá he nấu riêu - Rau ghém - Thịt kho	Thực đơn 6: - Bí đao nấu canh thịt gà - Đậu đũa xào thịt - Trứng đúc thịt rán
Thực đơn 7: - Ốc nấu chuối - Thịt bò xào cải làn - Cá quả rán giòn	Thực đơn 8: - Cá chép nấu bung - Su su xào thịt bò - Cánh gà rán giòn
Thực đơn 9: - Thịt bò nấu canh cà chua - Măng tươi xào tôm - Tôm rang thịt lợn	Thực đơn 10: - Rau ngót nấu giò sống - Bí đỏ xào - Cá thu kho nước chè tươi

Thực đơn 11: - Cua đồng nấu khoai sọ - Giá xào đậu phụ - Cà chua nhồi thịt	Thực đơn 12: - Bí đao nấu tôm kho - Su hào xào trứng - Tôm kho
Thực đơn 13: - Rau muống nấu tôm tươi - Mướp hương xào lòng gà - Tép riêu xào khế	Thực đơn 14: - Hoa thiên lý nấu canh - Cá quả xào đậu Hà Lan - Trứng tráng tôm tươi
Thực đơn 15: - Sấu nấu thịt nạc - Mắm tép xào - Thịt lợn luộc	Thực đơn 16: - Ngó khoai bung chân giò - Khoai tây xào thịt bò - Đậu phụ nhồi thịt rim cà chua
Thực đơn 17: - Rau muống luộc - Thịt bò xào dưa - Tôm rang	Thực đơn 18: - Cà bát bung - Rau cần xào thịt bò - Thịt kho dưa
Thực đơn 19: - Cải cúc nấu cá rô - Bò dục xào thập cẩm - Vịt rang gừng	Thực đơn 20: - Cua đồng nấu canh bầu - Mực tươi xào rau củ - Chả cá rán

Thực đơn 21: - Giấm cá - Đậu cô ve xào lòng gà - Đậu phụ kho thịt	Thực đơn 22: - Dưa chua nấu cá trê - Cà tím xào - Nhộng tằm rang mặn
Thực đơn 23: - Trai nấu riêu - Rau củ xào tỏi - Đậu phụ tẩm nước mắm	Thực đơn 24: - Suối nấu măng - Dưa cải muối chua - Chân giò nấu đông
Thực đơn 25: - Cải bẹ xanh nấu cua đồng - Cải bắp xào trứng - Thịt bò kho gừng.	



MÓN CANH

BÍ TÂN (TIÊM)

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 2 quả bí đao dài độ 15 cm, đường kính 7 cm
- 200g tôm đất
- 100g thịt nạc dăm
- 4 cái nấm Đông Cô
- ¼ xâu hạt sen
- 200g xương ống lợn
- 200g thịt ức gà
- 2 thìa canh hành tím băm
- 1 thìa canh tỏi băm
- Hạt tiêu xay, nước mắm
- Hành hoa (hành lá)
- Rau mùi (ngò)

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bí đao: gọt bỏ vỏ xanh, rửa sạch, cắt ngang làm đôi từng quả bí, để mỗi nửa quả bí dựng đứng lên phần mặt cắt làm đáy, phần cuống bí và đáy bí ở phía trên dùng dao cắt ngang như cái nắp đáy, dùng thìa nhỏ khoét bỏ ruột bí, chừa lại 1 cm ở sát phần cắt làm đáy. Ướp vào phía ngoài và phía ruột bí nước mắm, hạt tiêu xay, để 30 phút cho thấm.

Hành tím băm + tỏi băm: phi vàng, vớt ra để ráo.

Tôm đất: rửa sạch, bóc vỏ mình và đầu tôm, rút bỏ chỉ đen trên lưng tôm, rửa sạch để ráo, giã nhuyễn.

Thịt nạc dăm: rửa sạch, băm thật nhuyễn.

Thịt ức gà: bỏ da, băm thật nhuyễn.

Nấm Đông Cô ngâm nước cho mềm, cắt bỏ chân nấm rồi thái nhuyễn.

Hột sen: rửa sạch, luộc chín; hành lá + ngò: rửa sạch, thái nhuyễn.

Xương ống: rửa sạch, cho vào nồi với 1 lít nước lạnh + tiêu xay + nước mắm đặt lên bếp nấu với lửa thật nhỏ không dậy vung nồi và hớt bọt thường xuyên thì nước dùng mới trong, hầm đến khi phần thịt còn dính ở xương thật mềm là được. Lọc nước qua nồi khác để làm nước dùng (nước lèo) tần (tiềm) bí.

Chế biến:

Trộn chung tôm + thịt nạc dăm + thịt ức gà + nấm Đông Cô + hạt sen + hành và tỏi đã phi vàng + tiêu + nước mắm cho thật đều, chia làm bốn phần bằng nhau.

Nhồi nhân vào từng miếng bí cho đầy, đập nắp quả bí lại, đặt bí vào một cái thố lớn, cho nước dùng vào ngập bí và đập nắp thố. Đặt thố vào nồi nước với mực nước cao độ $\frac{1}{2}$ chiều cao thố, đập nắp nồi. Đặt nồi lên bếp đun với lửa to cho đến khi bí chín vừa mềm, rắc hành ngò và tiêu xay.

Trình bày:

Múc bí vào tô dọn ăn nóng với cơm như một món canh. Yêu cầu bí chín mềm, nhân chín thấu thơm ngon.

TRỨNG CÁY NẤU CANH CÀ CHUA

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 25g trứng cua hay trứng cáy khô.
- 300g cà chua chín.
- Hành hoa (hành lá)
- Rau mùi (ngò)
- Nước mắm, hạt tiêu xay
- Rau diếp, rau thơm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Trứng cua hay trứng cáy phơi khô là một món ăn dân dã. Vào mùa cua hay cáy mang trứng, người bán thường lấy trứng phơi khô để bán riêng. Trứng cáy thường có màu vàng nghệ rất ngon và nhiều chất bổ dưỡng, dùng nấu canh rất ngọt nước.

Trứng cua hay trứng cáy khô: mua về rửa sơ cho sạch bụi, để vào bát nhỏ nghiền nát với một ít nước.

Cà chua: rửa sạch, thái làm 6 – 8 múi.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch thái nhỏ.

Rau diếp + rau thơm: nhặt bỏ lá sâu, lá già, tách rời từng lá rửa sạch rồi ngâm lại với nước có pha thuốc tím thật loãng để diệt khuẩn, khi gần ăn vớt ra vẩy ráo, thái nhỏ.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 4 cái bát ăn cơm nước lã, nấu sôi, cho cà chua vào đun trên bếp lửa vừa cho cà chua chín, cho trứng cua hay trứng cá vào nấu chung cho sôi kỹ, nêm nếm lại vừa ăn, cho hành hoa và rau mùi vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra bát to rắc hạt tiêu xay, dọn ăn kèm với rau diếp + rau thơm thái nhỏ.

Ghi chú: trứng cua hay trứng cá khô còn có thể nấu canh với quả sấu, rau đay...



CÁ QUẢ NẤU KHOAI

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 2 con cá quả (cá lóc) độ 500g
- 300g củ từ
- 4 cây rau thì là
- 5 cây rau cần
- Nước mắm, hạt tiêu xay.
- 1 thìa canh mắm tôm ngon

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá quả: đập chết cá, rửa sạch, để cả con đem nướng chín. Khi cá nguội, bóc bỏ vảy, gỡ thịt để riêng, ướp thịt với nước mắm và hạt tiêu xay. Phần còn lại của cá bóc bỏ ruột và mang cá. Đầu và xương cá đem giã thật nát rồi lọc với 4 bát ăn cơm nước lã.

Củ từ: rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng vừa ăn.

Rau thì là: rửa sạch, thái nhỏ.

Rau cần: nhặt bỏ bớt lá và phần già, rửa sạch rễ rồi thái khúc dài 3cm.

Mắm tôm: hòa tan với 1/3 bát ăn cơm nước lã rồi lọc lại.

Chế biến:

Đặt nồi nước đã lọc sạch xương cá lên bếp đun sôi với

mắm tôm + củ từ, đun nhỏ lửa cho củ từ mềm, cho cá đã ướp vào trộn đều để sôi lại, nêm nếm gia vị vừa ăn rồi cho rau cần và rau thì là vào nấu chung. Canh vừa sôi thì nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh ra bát to, trên mặt rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm.



CUA ĐỒNG NẤU CANH RAU ĐAY

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 24 con cua đồng to (2 chục)
- 2 bó rau đay nhỏ
- 1 quả mướp hương độ 200g
- Hành hoa (hành lá)
- Muối, nước mắm
- Cà pháo muối chua
- 3 thìa canh mắm tôm ngon

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Sơ chế cua: cua mua về thả vào chậu nước đầy, dùng đũa khuấy tròn cho cua sạch bùn đất, dùng rổ úp lại để cua không bò ra ngoài và gạn bỏ nước bẩn. Làm như vậy 3 đến 4 lần cho cua sạch bùn đất. Dùng tay bắt từng con cua lên gỡ bỏ mai và yếm cua. Thân cua thả vào nước muối sau đó vớt ra rửa lại cho sạch và để ráo. Dùng tăm lấy gạch cua ở thân và mai cua cho vào bát để riêng, ướp vào gạch cua chút tiêu xay cho thơm. Thân cua cho vào cối giã mịn và dẻo. Ở phần chuẩn bị sơ chế cua này nếu không có thời gian chúng ta có thể mua cua đã xay sẵn ở chợ về để dùng, nhưng cua xay sẵn ở chợ nấu canh thường hay bị tanh nồng không thơm như cua tự giã ở nhà.

Rau đay: nhặt lấy lá và phần non, bỏ thân cây và lá sâu, rửa sạch để ráo thái nhỏ (cũng có một số nơi sau khi

đã thái rau nhỏ vụn vò nát rau rồi rửa lại và cho rằng làm như thế canh sẽ bớt bị nhớt).

Mướp: bào vỏ, bổ đôi theo chiều dài rồi thái vát.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Mắm tôm: 1 thìa canh hòa tan với 1/3 bát ăn cơm nước rồi lọc lại, 2 thìa canh mắm tôm còn lại để và bát con khi gần ăn trộn thêm ớt để chấm cà muối.

Chế biến:

Đặt nồi nước cua lên bếp khuấy đều với ½ thìa cà phê muối + nước mắm, mắm tôm đã lọc, đun sôi với lửa to. Đến khi thấy nước cua đóng váng thì hạ lửa cho sôi nhẹ (nếu để lửa to sôi mạnh thì váng cua sẽ bị nát), nêm nếm cho vừa ăn rồi cho rau đay + mướp vào nồi nấu vừa chín.

Gạch cua: phi hành trong dầu ăn, cho gạch vào chưng cho vàng và thơm. Trút gạch vào nồi canh cua, cho hành hoa vào, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào bát to, múc váng cua để trên mặt rau. Dọn ăn kèm với cà pháo muối chua và mắm tôm. Nước canh trong, rau đay và mướp chín tới có màu xanh đẹp, không bị nhũn, canh có vị ngọt mát.

CÁ HE NẤU RIÊU

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 2 con cá he khoảng 400g
- 300g cà chua chín
- 5 tai chua
- Rau xà lách + rau thơm
- Rau thì là, ớt quả
- Rau mùi (ngò), hành hoa
- Dầu ăn, muối, nước mắm, tiêu xay.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá he: làm sạch (khi mổ bụng cá bỏ ruột nên dùng kéo để tránh làm vỡ mật cá gây đắng thịt cá khi nấu chín), rửa sạch bụng cá, để ráo. Nếu cá nhỏ bằng bàn tay để nguyên con, ướp với muối + hạt tiêu xay, để 30 phút cho cá ngấm.

Cà chua chín: rửa sạch, cắt đôi theo bề ngang vắt bỏ hạt rồi thái miếng vừa ăn.

Tai chua: rửa sạch.

Rau xà lách + rau thơm (gọi chung là rau ghém): rửa sạch để ráo khi gần ăn thái nhỏ.

Rau mùi + rau thì là + hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ, phần củ của hành hoa thái mỏng.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm dầu ăn để nóng già, cho cá vào rán vàng 2 mặt, gấp ra để ráo, múc bột dầu ăn trong chảo ra bát chỉ để lại trong chảo độ 2 thìa canh dầu ăn. Phi thơm củ hành hoa thái mỏng rồi cho cà chua vào xào hơi mềm.

Cho vào nồi 1 bát ăn cơm nước lã + tai chua nấu chín rồi lọc lấy nước chua.

Nấu sôi 1,5 lít nước lã cho nước chua + cà chua xào + cá vào nấu chín nhừ, nêm nếm lại cho vừa ăn, cho rau mùi + thì là + hành hoa vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Vớt cá sắp vào đĩa và múc canh vào bát to, dọn ăn nóng với rau ghém, chấm cá với nước mắm + ớt thái mỏng. Dọn ăn như món canh trong bữa cơm hàng ngày.

Ghi chú: tai chua có thể mua ở siêu thị Hà Nội.



CÁ CHÉP NẤU BUNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 con cá chép độ 500g
- 200g đu đủ xanh hay su hào
- 1 cây dọc mùng (bạc hà)
- 2 quả chuối tiêu (chuối già) xanh
- 200g cà chua chín
- Hành hoa (hành lá)
- 1 thìa canh hành khô băm
- 1 thìa canh tỏi băm
- 2 lá xương sông
- ½ thìa canh bột nghệ
- 1 thìa canh mắm tôm
- 1 bát ăn cơm giấm bỗng
- Hạt tiêu xay, nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá chép: làm sạch, cắt làm hai khúc ướp với tiêu + nước mắm để 30 phút cho cá ngấm gia vị rồi đem rán (chiên) vàng.

Đu đủ xanh hay su hào: rửa sạch, thái miếng vuông vừa ăn.

Dọc mùng: tước bỏ xơ thái miếng xéo dày độ 1 cm, bóp với muối cho mềm rồi rửa lại nhiều lần với nước lã cho đến khi hết mặn, vắt ráo.

Chuối tiêu: tước vỏ, thái khoanh dày độ 2 cm, trong thời gian tước vỏ và thái khoanh nên ngâm ngay chuối vào nước có pha giấm chua để làm chuối không bị đen. Sau đó nấu nước sôi cho chuối vào luộc sơ, vớt ra để ráo.

Cà chua chín: cắt đôi theo bề ngang, vắt bỏ hạt rồi thái mỗi miếng làm 4.

Hành hoa + lá xương sông: rửa sạch, thái nhuyễn.

Mắm tôm: hoà tan với 1/3 bát ăn cơm nước lã rồi lọc lại.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn để nóng, phi thơm hành + tỏi băm rồi cho cà chua vào xào sơ với bột nghệ cho đều. Cho vào nồi 2 bát ăn cơm nước lã + đu đủ xanh hay su hào + chuối tiêu đã luộc sơ + mắm tôm đã lọc + nước mắm cho vừa ăn, để sôi với lửa nhỏ đến khi đu đủ mềm cho tiếp dọc mùng + giấm bỗng + cá đã rán vào. Đun sôi lại cho chín dọc mùng, nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn, nếu thấy ít chua có thể cho thêm 2 thìa canh giấm thường vào, cho hành hoa + lá xương sông vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Vớt cá chép bày lên đĩa, nước canh múc ra bát to rắc tiêu lên mặt, dọn ăn nóng.

Món ăn có màu vàng đẹp, không bị đen, dậy mùi thơm dịu của giấm bỗng, có vị chua dịu, dọc mùng giòn, chuối và đu đủ không bị nát, nước vừa sánh.

CUA ĐỒNG NẤU KHOAI SỌ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 24 con cua đồng to (2 chục)
- 600g khoai sọ (khoai môn)
- 2 bó nhỏ rau rút (rau nhút)
- Nước mắm, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cua đồng: rửa sạch, đem giã và lọc nước giống như món “Cua đồng nấu canh rau đay”.

Khoai sọ (khoai môn): chọn củ nhỏ và loại khoai bở, rửa sạch luộc chín, để nguội bóc vỏ thái miếng vừa ăn.

Rau rút: ngắt bớt lá non để riêng, dùng tay tuốt bỏ bấc trắng ở thân cây, rồi ngắt thành từng đốt ngắn và chỉ lấy phần non, rửa sạch để ráo.

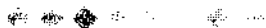
Chế biến:

Đặt nồi nước cua lên bếp, nêm vào $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối, dùng đũa khuấy đều nấu lửa to không đậy vung đến khi cua đóng vóng thì hạ lửa thấp để sôi nhẹ nếu không vóng cua sẽ bị vỡ nát. Sau đó thả khoai sọ vào nấu tiếp cho sôi lại và khoai chín bở, nêm nếm lại cho vừa ăn, trút bát gạch cua vào nấu chung cho sôi. Thả rau rút vào đảo nhanh tay nấu sôi lại, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc khoai ra bát to, trên mặt bày rau rút và văng cua. Món này dọn ăn nóng.

Canh có vị ngọt đậm đà, thơm mùi rau rút và cua, khoai bở, rau rút xanh và giòn, văng cua không bị vỡ nát.



BÍ ĐAO NẤU CANH THỊT GÀ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|--|-----------------|
| - 2 quả bí đao chanh cân nặng độ 1/2kg | - 1 đôi cánh gà |
| - 1 củ gừng non bằng 2 ngón tay cái | - 1 cái đầu gà |
| - Hành hoa (hành lá) | - 3 củ hành khô |
| - Muối, nước mắm, hạt tiêu xay | - Rau mùi (ngò) |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ.

Đầu và cánh gà: làm sạch, chặt miếng vừa ăn ướp với nước mắm + hành khô băm + hạt tiêu xay, để 30 phút cho thấm gia vị.

Gừng: rửa sạch, gọt vỏ, thái chỉ.

Bí đao: rửa sạch, gọt vỏ, chẻ làm 4 theo bề dài, cắt bỏ ruột rồi thái miếng mỏng độ 1 cm theo bề ngang từng miếng bí, để riêng.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước đun hơi nóng, cho thịt gà vào ninh với lửa nhỏ, không đậy vung và hớt bọt thường xuyên (cho nước trong). Khi thịt gà chín mềm cho bí vào nấu đến khi bí chín trong thì nêm nếm lại cho vừa ăn rồi cho gừng vào đun sôi lại. Rắc hành hoa + rau mùi vào trộn đều nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào bát to, rắc hạt tiêu xay. Dọn ăn nóng với cơm. Canh bí có nước trong, bí chín xanh, không nhũn, thịt gà mềm không bị nát, mùi thơm ngon, vị ngọt.



BÍ ĐAO NẤU TÔM KHÔ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g bí đao chanh
- Rau mùi (ngò)
- 25g tôm khô
- Hạt tiêu xay
- Hành hoa (hành lá)
- Nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bí đao: gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, thái sợi.

Tôm khô: rửa sạch, ngâm nước ấm sấp, tôm mềm vớt ra cối giã nát, nước ngâm tôm giữ lại để cho vào nồi canh.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 1 lít nước + tôm khô giã + nước ngâm tôm + 1/3 thìa cà phê muối + 1/4 thìa cà phê hạt tiêu xay, nấu sôi cho bí vào nấu trên lửa vừa đến khi thấy bí trong xanh là bí đã chín, nêm nếm lại, rắc hành hoa + rau mùi trộn đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào bát to, rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm. Nước canh trong, thơm mùi tôm khô, bí mềm không nhũn, nêm vừa ăn.

ỐC NẤU CHUỐI

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| - 1kg ốc nhồi con vừa | - Hành hoa, tia tồ. |
| - 150g thịt ba chỉ | - 1 thìa canh tỏi băm |
| - 2 bìa đậu phụ | - 1 thìa canh hành khô (hành tím) băm |
| - 1 thìa canh bột nghệ | - 3 quả chuối tiêu xanh (chuối già) |
| - Dầu ăn, muối | - 1 bát giấm nuôi, 2 quả chanh. |
| - 2 thìa canh mắm tôm | - 1/3 bát ăn cơm mẻ chua |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Ốc: rửa sạch, luộc qua cho dễ lấy ruột ốc ra, ngắt bỏ phần phân của ốc, phần thịt ốc còn lại cho vào bát to nhồi chung với $\frac{1}{2}$ bát giấm cho ra bớt chất đen và chất nhờn của ốc, rửa lại với nước lã rồi lại nhồi ốc lần thứ hai với nửa bát giấm còn lại, sau cùng rửa thật kỹ với nước lã cho ốc trắng, để ráo ướp với $\frac{1}{2}$ bột nghệ + $\frac{1}{2}$ mắm tôm + $\frac{1}{2}$ mẻ + $\frac{1}{2}$ hành băm + $\frac{1}{2}$ tỏi băm trộn đều để 30 phút cho ốc ngấm gia vị.

Thịt ba chỉ: rửa sạch thái miếng, ướp với $\frac{1}{2}$ bột nghệ + chút muối trộn đều, để 30 phút cho ngấm gia vị.

Đậu phụ: rửa sạch, để ráo, cắt miếng vuông bằng đầu ngón tay cái, rán vàng, vớt ra để ráo dầu.

Chuối xanh: tước vỏ, ngâm nước có pha nước 1 quả chanh (để chuối không bị đen). Rồi đem luộc chín với nước

đang sôi, khi chuối vừa chín vớt ra thả vào nước lã có pha chanh, để nguội, vớt ra thái miếng như miếng đậu phụ (chuối cần phải qua công đoạn trên để khi nấu xong nước ốc không bị đen hay chất).

Mẻ: lọc lấy nước, bỏ cái.

Mắm tôm: cho vào bát ăn cơm với 1/3 bát nước lã khuấy đều để lắng cát sạn lại.

Hành hoa + tía tô: rửa sạch, thái nhỏ.

Chế biến:

Cho dầu ăn vào chảo để nóng, phi vàng hành tỏi, cho ốc vào xào chín, múc ra bát

Cho thêm dầu ăn vào chảo xào thịt ba chỉ chín, múc ra bát.

Xào tiếp chuối và đậu hũ nêm thêm mẻ + mắm tôm.

Cho thịt + chuối + đậu hũ vào nồi, cho nước đang sôi vào ngập thực phẩm, đun lửa nhỏ đến khi chuối chín mềm, nêm nếm lại cho vừa ăn. Cho ốc vào nấu sôi, rắc hành hoa + tía tô vào trộn đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc ốc vào bát to, dọn ăn nóng. Nước ốc sánh có màu vàng của nghệ không bị đen, thơm mùi mẻ, vị chua ngọt, ốc chín giòn, không dai.

THỊT BÒ NẤU CANH CÀ CHUA

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g thịt bò mềm
- 200g cà chua
- Hành hoa
- 10 ngọn rau răm
- Hạt tiêu xay, dầu ăn
- Nước mắm, muối, củ hành khô (hành tím)

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt bò: mua về rửa sạch thái mỏng rồi băm nhuyễn với hành gốc băm + hạt tiêu xay cho thơm.

Cà chua: rửa sạch, thái ngang vát bỏ hạt, thái miếng vừa ăn.

Hành hoa + rau răm: rửa sạch, hành cắt lấy gốc băm nhỏ để ướp vào thịt bò, lá hành + rau răm thái nhuyễn.

Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp cho vào 2 thìa canh dầu ăn, phi thơm hành khô băm, cho cà chua vào xào chín, cho vào nồi cà 1 lít nước sôi, nêm muối cho vừa ăn. Khi nước sôi lại, cho thịt bò băm + ½ lá hành hoa và ½ rau răm vào đảo đều, nước sôi lại nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào bát to, rắc hạt tiêu xay + hành răm còn lại vào, dọn ăn nóng. Canh có mùi thơm của hành, rau răm, nước trong hơi có váng đỏ của cà chua, có vị chua dịu.

RAU NGÓT NẤU GIÒ SỐNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g giò sống.
- Hành hoa
- 2 bó rau ngót vừa
- Nước mắm, hạt tiêu xay

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Giò sống: dàn mỏng ra đĩa đã xoa dầu ăn cho không bị dính.

Rau ngót: tuốt lấy lá non còn khoảng 200g lá rửa sạch, để ráo khi gần nấu dùng tay vò nhẹ cho lá mềm để khi nấu lá không bị xác.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 4 bát nước lã + hạt tiêu xay + chút muối, nấu sôi, dùng thìa cà phê có xoa dầu ăn xấn từng viên giò sống thả vào nồi nước sôi, đun đến khi giò sống nổi lên thì cho rau ngót vào nấu chín mềm, nêm nếm cho vừa ăn, rắc hành hoa vào và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc rau và thịt ra bát to, dọn ăn nóng với cơm. Canh có nước trong, vị ngọt, giò sống chín trắng và giòn. Rau ngót chín mềm có màu xanh, không dai, không bị úa vàng.

RAU MUỐNG NẤU TÔM TƯƠI

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g tôm biển
- 400g rau muống
- Hành hoa
- Nước mắm, hạt tiêu xay
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau muống: nhặt bỏ phần lá úa và phần già, rửa sạch, để ráo, khi gần nấu thái nhỏ.

Hành hoa: rửa sạch, phần lá thái nhỏ để riêng, phần củ trắng băm nhỏ.

Tôm: bóc vỏ ngắt đầu để riêng, rút bỏ chỉ lưng, rửa sạch để ráo, băm nhỏ, ướp với hạt tiêu xay + phần củ hành băm nhỏ + nước mắm. Đầu tôm rửa sạch, luộc với 1 lít nước rồi vớt ra giã nhuyễn, cho nước luộc tôm vào lọc lại bỏ bã.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 1 thìa canh dầu ăn phi thơm phần củ hành băm, cho tôm vào xào săn và thơm rồi cho nước luộc đầu tôm vào nấu sôi lại, cho rau muống vào nấu mềm, nêm nếm lại cho vừa ăn, rắc hành thái nhỏ vào trộn đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào bát to, trên mặt rắc hạt tiêu, dọn ăn nóng với cơm. Nước canh trong, thơm mùi hạt tiêu và tôm tươi, rau muống chín xanh không nhũn vào không úa vàng.

RAU MUỐNG LUỘC

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 bó rau muống non
- 4 quả sấu non
- Nước mắm ngon
- Cà pháo muối chua
- Muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau muống: chọn bó non, cọng to. Nhặt bỏ bớt lá úa và cọng già. Phần non còn lại rửa sạch để ráo, khi gắp luộc ngắt ngắn cọng dài để dễ gắp khi ăn.

Quả sấu: rửa sạch, gọt vỏ rồi rửa lại cho sạch nhựa.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp đun với 4 bát ăn cơm nước + ½ thìa cà phê muối. Đun lửa to cho nước thật sôi, bỏ rau muống vào dùng đũa đảo đều để rau muống ngập trong nước sôi, giữ lửa to để nước sôi mạnh, rau chín nhanh, khi rau chín vớt ra rửa để ráo.

Nước luộc rau vẫn đun trên bếp nhưng hạ lửa vừa, cho quả sấu vào luộc chín mềm, vớt 1 quả ra bát ăn cơm dầm lọc lấy nước chua để cho vào bát nước mắm chấm. Ba quả còn lại cũng dầm nát, lọc lấy nước chua cho vào nồi nước rau.

Trình bày:

Gấp rau vào đĩa, múc nước rau vào bát to, dọn ăn với cơm và cà pháo muối chua, chấm rau với nước mắm pha nước sấu chua. Nước rau trong có màu hồng nhạt, chua dịu. Rau chín xanh, không bị nát và không có màu vàng úa.



HOA LÝ NẤU CANH CUA

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 12 con cua đồng (1 chực)
- 300g hoa lý tươi
- Muối, nước mắm
- Hành hoa
- Cà pháo muối chua

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hoa lý: rửa nhiều lần với nước lã cho sạch cát bụi, vẩy ráo, khi gần nấu cắt rời từng chùm hoa nhỏ.

Cua đồng: rửa sạch, giã và lọc như món “Cua đồng nấu canh rau đay”.

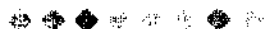
Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Chế biến:

Đặt nồi nước cua lên bếp với $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối, khuấy đều và đun với lửa to đến khi thấy nước cua đóng váng trên mặt thì hạ lửa vừa cho nước sôi nhẹ (nếu lửa to nước sôi mạnh làm cho váng cua sẽ bị nát). Nêm nếm lại cho vừa ăn, rồi cho hoa lý vào nấu sôi vừa chín, cho bát gạch cua vào nấu chung, rắc hành thái nhỏ vào trộn đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào bát to, dọn ăn với cơm và ăn kèm với cà pháo muối chua. Canh hoa lý có vị ngọt mát và thơm mùi đặc trưng, nước canh trong và hoa lý có màu xanh đẹp.



SẤU NẤU THỊT NẠC

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| - 200g thịt nạc thăn | - Hạt tiêu xay, muối |
| - 50g sấu tươi ngon | - Nước mắm ngon |
| - 200g xương lợn (xương heo) | - Rau mùi, hành hoa |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Xương lợn: rửa sạch cho vào nồi với 1,5 lít nước lã + ½ thìa cà phê muối, đặt lên bếp hầm với lửa thật nhỏ không dậy vung và hớt bọt thường xuyên cho nước trong.

Thịt thăn: rửa sạch, thái thật mỏng theo sớ ngang, ướp với nước mắm + hạt tiêu xay, để 10 phút cho ngấm.

Sấu non: gọt vỏ, rửa cho sạch nhựa

Rau mùi + hành hoa: rửa sạch, thái nhuyễn.

Chế biến:

Lọc nước dùng sang nồi khác, đun sôi, thả sấu vào nấu sôi lại. Nêm nếm cho vừa ăn, đun lửa to cho nước thật sôi, thả thịt thăn vào đảo nhanh tay cho thịt chín trắng, rải rau mùi và hành hoa vào rồi nhấc xuống.

Vớt sấu chín mềm ra bát để riêng, khi dọn ăn sẽ dầm ra. (Dầm nhiều hay ít tùy theo khẩu vị của người ăn).

Trình bày:

Múc canh và thịt vào bát to, trên mặt rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm. Canh có vị chua dịu, thơm mùi sấu, nước trong, thịt mềm.

NGÓ KHOAI BUNG CHÂN GIÒ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g ngó khoai
- 200g cà chua
- 400g chân giò
- 1/3 bát mẻ chua
- Nước mắm, muối, hạt tiêu xay
- Hành hoa, hành khô
- Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Ngó khoai: chọn cọng to, mua về dùng dao cạo bỏ lớp xơ bọc bên ngoài (chú ý khi làm nên mang găng tay bằng cao su để không bị ngứa, hoặc có thể nhờ người bán ngoài chợ làm giúp). Rửa sạch, để ráo và cắt khúc dài độ ngón tay (5cm).

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi vắt bỏ hạt, thái miếng vừa ăn.

Chân giò: cạo rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp với hạt tiêu xay và nước mắm.

Mẻ chua: lọc lấy nước.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ

Hành khô: bóc vỏ, đập dập

Chế biến:

Cho chân giò vào nồi + 2 lít nước lã + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối + 3 củ hành khô đập dập, đặt nồi lên bếp đun lửa nhỏ, không đậy vung và hớt bọt thường xuyên để có nước dùng trong. Hầm đến khi chân giò mềm vừa ăn, nhắc xuống để thật nguội.

Xếp ngó khoai vào nồi, trên mặt xếp cà chua rồi gạn nước dùng vào nồi ngó khoai, nước ngập ngó khoai, đậy vung lại rồi đặt lên bếp nấu lửa vừa, khi ngó khoai mềm cho chân giò + nước mỡ vào và nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống rắc hành hoa.

Trình bày:

Múc ngó khoai vào bát to, dọn ăn nóng với cơm như món canh. Ngó khoai mềm nhưng không nát, vị hơi chua thơm mùi mỡ, chân giò mềm, vừa ăn.



CÀ BÁT BUNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g cà bát
- 2 bìa đậu phụ
- 200g thịt ba chỉ
- 200g cà chua chín
- 1 thìa canh bột nghệ
- 3 thìa canh mẻ chua
- 2 thìa canh mắm tôm, nước mắm
- 3 củ hành khô (hành tím)
- 1 cành tia tô, 1 quả chanh
- Muối, dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà bát: chọn quả non, cắt bỏ cuống, bổ thành các múi dày độ 1 cm, ngâm vào nước có pha chanh hay giấm để cà không bị đen.

Đậu phụ: rửa sạch, để ráo, cắt thành từng miếng vuông như ngón tay cái rồi rán vàng, vớt ra để ráo dầu.

Thịt ba chỉ: rửa sạch, cắt miếng vuông dày độ 1 cm ướp với chút nước mắm + $\frac{1}{2}$ bột nghệ.

Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn.

Tia tô: rửa sạch, để ráo và thái nhỏ.

Mẻ: nghiền nát, lọc lấy nước bỏ cái.

Mắm tôm: cho vào bát to với $\frac{1}{3}$ bát nước lã khuấy đều để lắng cát rồi gạn lấy nước.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với 3 thìa canh dầu ăn cho hành khô vào phi vàng, cho thịt vào xào chín tái, cho tiếp cà chua vào xào mềm, cho hết bột nghệ vào + mẻ + mắm tôm + cà bát vào đảo, khi cà tái thì cho đậu phụ vào đảo chung, cho nước sôi vào sấm sấp mặt cà, đẩy vung đun lửa nhỏ khi cà nhừ nêm lại cho vừa ăn, rắc lá tía tô vào và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc món cà vào bát to, dọn ăn nóng với cơm. Cà chín nhừ nhưng không nát, nước có màu vàng thơm mùi cà và tía tô, nước sấm vị hơi chua.



CẢI CÚC NẤU CÁ RÔ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g cá rô
- 400g rau cải cúc (tần ô)
- Hành hoa
- Muối, nước mắm
- Hạt tiêu xay, ½ bát giấm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá rô: đánh vẩy, bỏ mang và bỏ ruột, rửa sạch nhót với giấm rồi rửa lại với nước lã cho thật sạch, để ráo ướp với nước mắm và hạt tiêu xay, để 30 phút cho ngấm gia vị.

Rau cải cúc: nhặt rửa sạch, để ráo, khi gần nấu thái khúc dài 3 cm.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp nấu sôi 1 lít nước + 1/3 thìa cà phê muối + 1/4 thìa cà phê hạt tiêu xay rồi cho cá rô vào luộc chín cá, nhắc xuống gấp cá ra đĩa, gỡ lấy thịt cá, ướp với 1 thìa cà phê nước mắm + hạt tiêu xay. Xương và đầu cá giã nát cho nước luộc cá vào trộn đều rồi lọc lấy nước.

Đun sôi nước cá nêm nêm vừa ăn rồi cho rau cải cúc vào nấu sôi khi rau vừa chín, cho cá + hành hoa vào trộn đều và thêm xương.

Trình bày:

Múc canh vào bát to, rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm. Canh có nước trong, thơm dịu mùi rau và cá, rau có màu xanh và cá không bị nát.



CUA ĐỒNG NẤU CANH BẦU

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| - 24 con cua đồng to (2 chục) | - ½ thìa cà phê muối |
| - 400g bầu non | - Hành hoa, rau mùi |
| - 1 thìa canh mắm tôm ngon | - Nước mắm |
| - ½ thìa cà phê hạt tiêu xay | |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Sơ chế cua: cua mua về thả vào chậu nước đầy, rồi dùng đũa khuấy tròn cho cua sạch bùn đất, dùng rổ úp lại để cua không bò ra ngoài và gạn bỏ nước dơ. Làm như vậy 3 đến 4 lần cho cua sạch bùn đất. Dùng tay bắt từng con cua lên gỡ bỏ mai và yếm cua. Thân cua thả vào nước muối sau đó vớt ra rửa lại cho sạch và để ráo. Dùng tăm lấy gạch cua ở thân và mai cua cho vào bát để riêng. Ướp vào gạch cua chút tiêu xay cho thơm. Thân cua cho vào cối giã mịn và dẻo. Ở phần chuẩn bị sơ chế cua này không có thời gian chúng ta có thể mua cua đã xay sẵn ở chợ về

để dùng, nhưng cua xay sẵn ở chợ nấu canh thường hay bị tanh nồng không thơm như cua tự giã ở nhà.

Bầu: rửa sạch, gọt vỏ, thái khoanh mỏng rồi thái sợi lại, để riêng.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ.

Mắm tôm: hòa tan với 1/3 bát ăn cơm nước lã rồi lọc lại.

Chế biến:

Cho cua đã giã mịn vào nồi + 2 bát ăn cơm nước lã, dùng tay (đã rửa sạch) nhồi cho cua hòa vào nước rồi lọc lấy nước cua vào nồi khác, bã cua còn lại nhồi như trên 2 lần nữa, mỗi lần với 1 bát ăn cơm nước, tổng cộng dùng 4 bát ăn cơm nước. Sau đó dùng đũa khuấy đều nồi nước cua lên rồi lọc lại lần chót để loại bỏ vỏ cua nhỏ còn sót lại ở trong nước.

Đặt nồi nước cua lên bếp khuấy đều với ½ thìa cà phê muối + nước mắm tôm nấu với lửa to và không đậy vung cho đến khi vẩn cua đông lại thì hạ lửa thấp để cho sôi nhẹ (nếu để lửa to nước sôi mạnh vẩn cua sẽ bị nát). Thả bầu vào để sôi nhỏ đến khi thấy sợi bầu trong, nêm nếm lại cho vừa ăn, cho bát gạch cua vào nấu chung cho sôi, nhắc xuống rắc hành hoa và rau mùi vào trộn đều và nhẹ tay.

Trình bày:

Múc canh bầu vào bát to, trên mặt múc vẩn cua để lên, dọn ăn nóng với cơm. Nước canh trong, vẩn cua không bị nát, nêm nếm vừa thơm dịu và không tanh.

SƯỜN NẤU MĂNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g măng tươi (1 búp)
- 300g sườn non
- Dầu ăn, hạt tiêu xay
- 1 thìa canh hành củ (hành tím) băm
- Hành hoa (hành lá)
- Rau mùi (ngò)
- Nước mắm, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Măng tươi: bóc bỏ vỏ, thái mỏng (hay có thể mua măng đã thái sẵn ở chợ), luộc chín, rửa lại với nước lã để ráo, có thể thái lại cho dễ gấp khi ăn.

Sườn non: rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp với hạt tiêu xay + nước mắm + hành củ băm để 30 phút cho ngấm.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch thái nhỏ.

Chế biến:

Cho sườn vào nồi với 1,5 lít nước lã + ¼ thìa cà phê hạt tiêu xay + 1/3 thìa cà phê muối đặt lên bếp nấu với lửa nhỏ, không đậy vung và hớt bọt thường xuyên để có nước canh trong. Nấu độ 30 đến 45 phút sườn mềm là được, cho măng vào nấu chung đến khi măng chín mềm, nêm nếm lại cho vừa ăn, thả hành hoa và rau mùi vào đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc măng vào bát to, dọn ăn nóng với cơm. Nước canh trong, thơm mùi măng, vị ngọt đậm đà, măng chín mềm thấm gia vị, sườn non chín mềm nhưng không bị nát.

Ghi chú: nếu không kiêng chất béo, có thể xào sườn non và măng trước khi nấu.



DƯA CHUA NẤU CÁ TRÊ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 2 con cá trê to nặng khoảng 400g
- 500g dưa cải muối chua
- 200g cà chua chín
- Dầu ăn
- Hành hoa (hành lá)
- Nước mắm, hạt tiêu xay.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá trê: mua về thả vào chậu nhỏ với $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm giấm chua cho cá quấy trong giấm đến chết. Dùng dao cạo cho sạch nhớt trên mình cá rồi rửa lại cho thật sạch, để ráo, mổ bỏ ruột, cắt bỏ hoa khế ở đầu cá và bỏ phần

ngạnh cá, dùng khăn giấy lau khô máu, không rửa lại nước lã cá sẽ bị tanh. Cắt cá ra làm đôi ướp hạt tiêu xay và nước mắm để 30 phút cho ngấm gia vị rồi đem rán (chiên) sơ cho cá vừa chín tới.

Dưa cải: rửa lại với nước lã cho bớt chua và bớt mặn rồi vắt ráo, thái nhỏ.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi theo bề ngang vắt bỏ hạt, thái miếng vừa ăn.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp cho vào 2 thìa canh dầu ăn để nóng, phi hành hoa cho thơm, cho cà chua vào nồi xào hơi mềm, cho dưa cải vào xào chung cho mềm rồi cho vào nồi 4 bát ăn cơm nước lã, nấu sôi, nêm nếm lại cho vừa ăn. Cho cá đã rán vào nấu chung trên lửa nhỏ đến khi cá chín mềm, cho hành hoa vào đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Vớt cá bày vào đĩa, nước canh múc vào bát to rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm.

Canh có mùi thơm đặc trưng của dưa cải muối chua, nước trong, cá và dưa chín mềm vị hơi chua.

CẢI BẸ XANH NẤU CUA ĐỒNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- ½ kg cải bẹ xanh
- 24 con cua đồng con to (2 chục)
- Hành hoa
- 1 củ gừng bằng 2 ngón tay cái
- Nước mắm, muối.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải bẹ xanh: cắt bỏ rễ, tách rời từng lá, loại bỏ lá già hay giập nát, rửa sạch để ráo, thái nhỏ.

Cua đồng: làm sạch, giã và lọc nước giống như món “Cua đồng nấu canh bầu”.

Hành hoa: rửa sạch thái nhỏ.

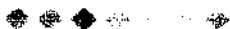
Gừng: rửa sạch, gọt vỏ, thái thật nhuyễn.

Chế biến:

Đặt nồi nước cua lên bếp, nêm với ½ thìa cà phê muối khuấy đều đun với lửa to đến khi nước cua nổi vầng thì hạ lửa nhỏ để vầng cua đông cứng, nếu để lửa to sôi mạnh sẽ làm nát vầng cua. Nêm lại cho vừa ăn rồi cho rau cải vào nấu, rau chín cho gạch cua vào, cho gừng + hành hoa vào đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc canh vào bát to, dọn ăn nóng với cơm. Canh có vị ngọt dịu thơm mùi gừng, rau có màu xanh đẹp, váng cua chắc, không bị nát.



TRAI NẤU RIÊU

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| - 1,5 kg trai | - 100g hành hoa (hành lá) |
| - 200g cà chua chín | - Dầu ăn, hạt tiêu xay |
| - 2 quả khế chua | - 3 thìa canh mẻ |
| - 5 cây thì là | - Nước mắm, muối, ớt quả |
| - 6 cây rau răm | |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Trai: rửa sạch với nước từ 2 - 3 lần, rồi ngâm vào nước có pha muối khoảng 10 phút, sau đó rửa lại thật sạch. Cho trai vào nồi + 1 bát ăn cơm nước lã, đun sôi. Khi thấy trai há miệng thì vớt ra rổ và giữ lại nước luộc. Gỡ lấy thịt trai, bỏ vỏ, rửa lại cho sạch. Con nhỏ để nguyên con lớn có thể thái nhỏ lại, ướp với nước mắm + hạt tiêu xay.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi theo bề ngang vắt bỏ hột, thái miếng.

Khế: rửa sạch, cắt bỏ cạnh, thái ngang thành những ngôi sao mỏng.

Thì là + rau răm: rửa sạch để ráo, thái nhỏ.

Hành hoa: nhặt rửa sạch, lá thái nhỏ để riêng, gốc hành thái mỏng để riêng.

Mẻ: lọc lấy nước.

Chế biến:

Cho 2 thìa canh dầu ăn vào nồi, phi thơm gốc hành, cho thịt trai vào đảo đều và nhanh tay, xúc ra để riêng, cho tiếp cà chua vào nồi xào hơi mềm, lọc nước luộc trai + thêm nước lã vào nồi cho đủ độ 1 lít, cho mẻ và khế vào nấu chín khế, nêm nếm lại cho vừa ăn, đun sôi lại rồi cho thịt trai + hành hoa + thì là + rau răm và đảo nhanh tay để sôi lại, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc riêu vào bát to, dọn ăn nóng, nếu nhạt có thể ăn kèm với nước mắm và ớt quả thái mỏng.

Riêu thơm mùi đặc trưng của mẻ và thì là, vị ngọt đậm đà và chua dịu, thịt trai giòn không bị dai.

GIẤM CÁ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| - ½ kg cá quả (cá lóc) | - Dầu ăn, nước mắm |
| - 200g cà chua chín | - 1 thìa canh hành tím băm |
| - ½ bát mẻ chua | - Rau thì là, hành hoa (hành lá) |
| - 2 quả dứa | - Rau thơm, xà lách, ớt |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá quả: làm sạch, cắt khúc ướp với nước mắm + hành tím băm.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi theo bề ngang, vắt bỏ hạt rồi thái miếng.

Mẻ chua: lọc lấy nước, bỏ cái mẻ.

Quả dứa: nướng chín, bóc bỏ vỏ.

Rau thì là + hành hoa: rửa sạch thái nhuyễn.

Rau thơm + rau xà lách (gọi chung là rau ghém): nhặt rửa sạch, để ráo, khi gần ăn thái nhỏ.

Chế biến:

Cho dầu ăn vào chảo, rán (chiên) cá vừa vàng vớt ra để ráo.

Múc bớt dầu ăn trong chảo rán cá, chứa lại độ 2 thìa canh, cho cà chua vào đảo đều, khi cà hơi mềm, xúc vào

nồi nấu với 1 lít nước, đun sôi, cho quả dọc và cá vào nấu sôi lại khi cá chín kỹ, cho nước mẻ vào đun sôi, nêm nếm lại vừa ăn, cho hành hoa + thì là vào rồi nhắc ra ngay.

Trình bày:

Vớt cá bày lên đĩa, múc nước canh vào bát to, dọn ăn nóng với rau ghém và cơm. Chấm cá với nước mắm ớt. Canh có nước trong, vị ngọt và chua dịu, thơm mùi thì là, cá không bị nát.

Ghi chú:

Có thể thay cá quả bằng cá he hay cá chầy.

Quả dọc có thể mua tại siêu thị Hà Nội, đường Cống Quỳnh, Quận 1, TP. HCM. Là một loại quả có vị chua dịu dùng để nấu các loại canh chua, canh giấm và có thể thay thế bằng quả sấu, tai chua, hay me...



RAU LANG XÀO TỎI

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 2 bó rau lang độ 400g
- 2 quả cà chua
- 6 tép tỏi
- Dầu ăn, hạt tiêu xay
- Nước mắm
- 1 thìa canh mắm tôm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau lang: nhặt bỏ phần cuống già và lá úa, chỉ lấy phần ngọn non, cắt ngắn độ 7 đến 8 cm cho dễ gấp.

Cà chua: rửa sạch, thái múi.

Tỏi khô: bóc vỏ, giã nhuyễn.

Mắm tôm: khuấy tan trong ½ bát ăn cơm nước, để lắng, gạn bỏ phần cát và cặn, lấy nước.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với lượng nước vừa đủ ngập rau, nêm chút muối, đun sôi cho rau lang vào chần sơ, vớt ra rửa để ráo (có thể dội sơ nước lã vào rau lang đang nóng trong rửa để rau không bị thâm).

Đặt chảo lên bếp cho vào 2 thìa canh dầu ăn đun nóng già, cho vào ½ tỏi băm xào thơm, cho cà chua vào xào sơ rồi lại cho rau lang vào đảo chung với nước mắm tôm, khi rau vừa chín mềm nêm nếm lại cho vừa ăn với nước mắm rồi trộn hết chỗ tỏi băm còn lại vào đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc rau lang xào ra đĩa, dọn ăn với cơm, có thể chấm với nước mắm tỏi ớt. Rau lang chín vừa mềm, có màu xanh tươi, ăn giòn, không dai và không nhũn, thơm mùi tỏi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

RAU MUỐNG XÀO TỎI

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 bó rau muống vừa
- 10 tép tỏi khô
- Dầu ăn
- Nước mắm
- 3 củ hành khô

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau muống nhặt bỏ phần già, rửa lại thật sạch, để ráo. Khi gần xào sắp củ khoảng 15 cọng rau muống thành một bó nhỏ, dùng 2 tay vặn cho đứt khúc độ 7 – 8 cm, để riêng phần gốc và phần ngọn.

Tỏi khô: bóc vỏ lụa, đập dập rồi băm nhỏ.

Hành khô: bóc bỏ vỏ khô bên ngoài, đập dập rồi băm nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 3 thìa canh dầu ăn để nóng phi thơm hành khô băm và ½ tỏi băm cho thơm, cho phần gốc của rau muống vào xào trước, xào nhanh tay và có thể cho thêm vài thìa canh nước lã vào để rau nhanh chín và không bị cháy. Khi rau trong chảo có màu xanh đậm đà và đã xẹp xuống thì cho hết phần ngọn của rau vào đảo đều nhanh tay và nêm nếm gia vị cho vừa ăn, rau vừa chín thì trộn đều vào ½ tỏi băm còn lại, nhắc xuống.

Trình bày:

Gấp rau ra đĩa, dọn ăn với cơm, chấm với nước mắm tỏi ớt.

Rau chín giòn, có màu xanh đẹp, không nhũn và thơm nồng mùi tỏi.



RAU BÍ XÀO

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- ½ kg rau bí (độ 2 đến 3 bó nhỏ)
- 100g cà chua
- 10 tép tỏi khô
- Hạt tiêu xay
- Dầu ăn, nước mắm
- 3 củ hành khô

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau bí: khi mua nên chọn các ngọn non, đem về ngắt bỏ cuống già, tách lá để riêng, cuống để riêng. Sau đó lần lượt tước bỏ xơ và lông bám trên lá và cuống rau, nếu tước không kỹ khi ăn dễ bị ngứa cổ, gây ho. Riêng lá rau phải vò giập sơ, rửa lại thật kỹ và nhiều lần với nước lã (để không bị cát khi ăn), để thật ráo nước.

Tỏi khô: bóc vỏ, đập dập, băm thật nhỏ.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi theo bề ngang, vắt bỏ hạt rồi thái miếng vừa ăn.

Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, đập dập, băm nhuyễn.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, để sôi phi thơm hành băm + ½ tỏi băm rồi cho cà chua vào xào sơ, cà chua hơi mềm cho cuống rau bí vào xào đến khi rau đổi sang màu xanh đậm và trong, nêm nếm lại vừa ăn rồi cho lá rau vào xào chung, khi lá rau xẹp xuống và mềm vừa ăn, cho hết phần tỏi còn lại vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc rau bí xào ra đĩa, trên mặt rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm.

Rau chín có màu xanh tươi không nhũn, thơm mùi tỏi.



SU SU XÀO THỊT BÒ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- ½ kg su su
- 200g thịt bò mềm
- Hành hoa, rau mùi
- Dầu ăn, hạt tiêu xay
- 3 củ hành khô
- 3 tép tỏi

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Su su: gọt vỏ, rửa sạch nhựa để ráo, thái sợi to bằng chiếc đũa, dài khoảng 5 cm.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái khúc khoảng 3 cm.

Hành khô + tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Thịt bò: thái lát mỏng theo sớ ngang, ướp với hạt tiêu + ½ hành tỏi băm + chút muối, để 15 phút cho ngấm.

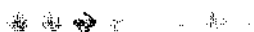
Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn để sôi cho ½ hành khô băm + ½ tỏi băm vào phi vàng, cho thịt bò vào xào nhanh tay với lửa to, khi thịt bò vừa chín tái nêm chút nước mắm vào rồi nhấc xuống, xúc ra đĩa.

Rửa chảo, đặt lên bếp để nóng cho khô nước. Cho vào 2 thìa canh dầu ăn đun nóng, cho su su vào xào nhanh tay với lửa to (có thể thêm từ từ vài thìa canh nước lã vào chảo để su su mau chín), nêm nếm lại cho vừa ăn, cho thịt bò vào trộn chung, nhấc xuống rắc hành hoa + rau mùi vào trộn đều.

Trình bày:

Xúc su su ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm. Su su chín giòn màu xanh tươi không bị úa hay nhũn, thịt bò mềm, không dai.



GIÁ XÀO ĐẬU PHỤ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g giá đỗ
- 2 bìa đậu phụ
- Hành hoa, rau hẹ
- Dầu ăn, nước mắm
- Rau mùi

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Giá: đãi sạch vỏ đỗ, rửa sạch lại, để ráo.

Đậu phụ: rửa sạch, để ráo, lạng mỏng rồi thái cọng to như chiếc đũa dài độ 4 cm, ướp với hạt tiêu xay + nước mắm.

Hành hoa: rửa sạch, cắt khúc độ 3 cm.

Rau mùi: rửa sạch, cắt nhỏ.

Hẹ: rửa sạch, để ráo, cắt khúc 3 cm.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm dầu ăn để sôi cho đậu phụ vào rán vừa vàng (lượng dầu ăn phải đủ ngập đậu phụ), vớt ra, để ráo dầu.

Lấy bớt dầu rán đậu ra bát, chờ lại trong chảo độ 2 thìa canh, để chảo dầu thật nóng cho giá + hẹ + hành hoa vào đảo đều và nhanh tay cho giá vừa chín, nêm lại cho vừa ăn rồi cho đậu rán vào trộn đều, rắc rau mùi và nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc giá và đậu ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm, nếu nhạt có thể chấm với nước mắm chanh. Giá chín vừa tới không nhũn, đậu thấm gia vị.

ĐẬU ĐŨA XÀO THỊT

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g đậu đũa
- 200g thịt nạc vai
- 10 tép tỏi khô
- 5 tép hành khô
- Dầu ăn, nước mắm
- Hành hoa
- Rau mùi

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đậu đũa: nhặt bỏ 2 đầu, cắt khúc dài độ 5 cm, rửa sạch, để ráo.

Hành + tỏi khô: bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ.

Thịt nạc vai: cạo, rửa sạch, thái miếng dày 5 ly rồi thái lại thành sợi như chiếc đũa, ướp với nước mắm + hạt tiêu xay + ½ hành và tỏi băm để 15 phút cho ngấm.

Chế biến:

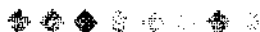
Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn. Để dầu sôi, phi thơm ½ hành tỏi băm, cho thịt vào xào nhanh tay với lửa to, đến khi thịt vàng sém cạnh xúc ra bát để riêng.

Rửa lại chảo, đặt lên bếp cho nóng, cho vào chảo 2 thìa canh dầu ăn, dầu sôi cho đậu đũa vào xào nhanh tay với lửa to (trong lúc xào có thể thêm từ từ vài thìa canh nước lã cho đậu mau chín), nêm nếm lại cho vừa ăn rồi trộn

thịt đã xào vào đảo đều, rắc hạt tiêu xay + hành hoa + rau mùi, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc đậu đũa và thịt xào ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm, nếu nhạt có thể chấm với nước mắm ớt. Đậu đũa chín giòn có màu xanh đẹp, thơm ngon mềm nếm vừa ăn.



SU HÀO XÀO TRỨNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g su hào non
- 2 quả trứng gà
- Hành hoa
- Rau mùi
- Tiêu sọ xay, dầu ăn
- Nước mắm
- 1 thìa canh hành khô băm
- 1 thìa canh tỏi băm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Su hào: chọn củ non và tươi không bị giập, tước bỏ vỏ, rửa sạch rồi thái thành từng miếng mỏng dày độ 3 ly rồi

thái lại thành sợi to hơn cọng giá đỡ xanh, để vào rổ.

Trứng gà: đập vào bát + hạt tiêu xay + 1 thìa canh nước mắm đánh đều.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Rau mùi: rửa sạch, chừa lại vài cọng rau mùi để trang trí, còn lại thái nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với $\frac{1}{2}$ thìa canh dầu ăn, phi thơm hành băm + tỏi băm, cho su hào vào đảo đều nhanh tay với lửa to, thỉnh thoảng cho vào vài thìa canh nước lã để su hào chín nhanh. Khi su hào chín cho bát trứng gà vào đảo chung cho đến khi trứng chín, nêm lại cho vừa ăn với nước mắm. Trộn hành hoa + rau mùi thái nhỏ và rắc tiêu sọ xay vào và nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc su hào ra đĩa, trên mặt rắc thêm tiêu sọ xay + rau mùi để trang trí, dọn ăn với cơm và chấm với nước mắm ớt. Su hào chín trong và giòn, không mềm nhũn.



THỊT BÒ XÀO CẢI LÀN

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g thịt bò mềm
- 500g cải làn
- 50g hành tây
- 1 thìa canh hành khô băm
- 1 thìa canh tỏi băm
- Hành hoa, rau mùi
- Tiêu sọ xay, dầu ăn
- Nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt bò: thái mỏng theo sớ ngang, ướp với ½ hành khô băm + ½ tỏi băm + tiêu sọ xay.

Cải làn: rửa sạch, cắt phần lá, thái lá cải thành khúc cho vừa ăn để riêng, phần cuống cải lấy chỗ non chẻ làm đôi theo bề dài cắt khúc độ 4 cm để riêng.

Hành tây: bóc vỏ, rửa sạch, thái thành 12 múi theo bề đứng.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp, phi thơm hành băm + tỏi băm cho thịt bò vào xào tái, đảo nhanh tay với lửa to, nêm nước mắm cho vừa ăn, xúc thịt ra đĩa.

- Cho tiếp vào chảo 1 thìa canh dầu ăn, cho cộng cải vào đảo nhanh tay với lửa to, cho thêm ít nước lã để cải chín nhanh. Khi cộng cải vừa chín mới cho lá cải + hành

tây vào chảo đều, khi lá cải vừa mềm, nêm nước mắm cho vừa ăn và trộn hành hoa + rau mùi vào và nhấc xuống.

Trình bày:

Múc cải lên ra đĩa, trên mặt rải thịt bò đã xào chín, rắc tiêu sọ xay và trình bày với vài cọng rau mùi. Dọn ăn nóng với cơm, chấm với nước mắm + ớt xắt lát.

Rau cải xào chín giòn, có màu xanh tươi, không bị nhũn hay bị úa vàng, thịt bò mềm và trắng không bị dai hay thâm đen.



MĂNG TƯƠI XÀO TÔM

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| - ½kg măng tre tươi hay măng nứa tươi | - 3 tép tỏi khô |
| - 200g tôm nõn | - Nước mắm, hạt tiêu xay |
| - 3 củ hành khô | - Hành hoa, rau mùi |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Măng: sau khi bóc bỏ vỏ, dùng dao bào thành từng lát mỏng, rửa sạch, luộc chín vớt ra rửa để ráo nước và nguội.

Hành khô + tỏi: bóc vỏ, băm nhỏ.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch thái nhỏ, chừa vài cọng rau mùi để trình bày.

Tôm: mua 300g tôm tươi, rửa sạch, bóc bỏ vỏ và đầu tôm, chỉ lấy phần nõn tôm, rút bỏ chỉ lưng trên lưng tôm, rửa sạch để ráo. Đập dập tôm rồi ướp với hạt tiêu xay + nước mắm + ½ hành + tỏi băm nhỏ để 10 phút cho ngấm gia vị.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, để nóng dầu, phi thơm hành tỏi băm. Cho tôm vào xào nhanh tay với lửa to, tôm chín nhấc xuống xúc tôm để riêng vào đĩa.

Rửa sạch lại chảo, để nóng cho thêm vào chảo 2 thìa canh dầu ăn. Để sôi dầu cho măng vào xào, nêm nước mắm cho vừa ăn. Khi măng chín mềm thì trộn tôm đã xào vào măng, đảo đều nêm nếm lại, nhấc xuống cho hành hoa + rau mùi vào.

Trình bày:

Xúc măng và tôm vào đĩa, rắc hạt tiêu xay và bày rau mùi lên mặt, dọn ăn nóng với cơm. Măng chín có vị ngọt không bị đắng, tôm chín đỏ và dai, thơm ngon, nêm vừa ăn.

BÍ ĐỎ XÀO

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g bí đỏ
- 150g thịt nạc vai
- 10 tép tỏi
- 3 củ hành khô
- Dầu ăn, nước mắm
- Hành hoa, hạt tiêu xay.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bí đỏ: gọt vỏ, bỏ ruột, rửa lại thái thành sợi to như chiếc đũa dài 3 cm đến 4 cm.

Thịt: cạo rửa sạch, thái mỏng xong băm nhỏ, ướp với nước mắm + hạt tiêu xay để cho ngấm.

Hành hoa: rửa sạch thái nhỏ.

Hành khô và tỏi: bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, phi thơm hành khô băm và 1/3 tỏi băm, cho thịt vào xào vừa chín, xúc ra để riêng.

Cho thêm vào chảo 2 thìa canh dầu ăn. Để nóng dầu cho vào 1/3 tỏi băm phi thơm, cho bí vào xào nhanh tay

với lửa to, nêm nếm lại cho vừa ăn, khi bí vừa chín trộn thịt băm đã xào vào + 1/3 tỏi băm còn lại vào đảo đều, nhắc xuống, trộn hành hoa vào.

Trình bày:

Múc bí và thịt vào đĩa, rắc hạt tiêu, dọn ăn nóng với cơm. Bí chín có màu vàng, không nát, dậy mùi tỏi. Món bí xào phải khô, không có nước.



MƯỚP HƯƠNG XÀO LÒNG GÀ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g mướp hương
- 100g nấm rơm búp
- 2 bộ lòng gà
- 4 củ hành khô
- 5 tép tỏi khô
- Hành hoa, rau mùi
- Dầu ăn, hạt tiêu xay
- Muối, nước mắm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mướp: gọt vỏ, rửa sạch, gắt ăn mới thái miếng vừa ăn.

Nấm rơm: gọt bỏ bớt chân, ngâm vào nước muối cho nấm dai. Nên chọn nấm rơm búp tròn nhỏ cỡ ngón tay cái là vừa, không nên chọn nấm lớn quá vì cái nấm không được chắc.

Hành tỏi: bóc vỏ, đập dập băm nhỏ.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ.

Lòng gà: gỡ tim gan để riêng, rửa sạch với chút muối rồi để ráo thái miếng vừa ăn. Mề gà và ruột non gà dùng dao nhọn rọc đôi bóc bỏ các phần bã bên trong rồi rửa lại cho sạch, xát thêm vào mề và ruột gà một ít muối rồi rửa lại với nước lã cho sạch và không còn mùi hôi tanh, để ráo, thái miếng vừa ăn. Tất cả gan + tim + mề + ruột gà đều trộn chung và ướp với nước mắm + hạt tiêu xay + 1/3 hành tỏi băm nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn để nóng phi thơm 1/3 hành tỏi băm, cho lòng gà (gan + tim + mề + ruột) vào xào nhanh tay với lửa to, lòng gà vừa chín nhấc xuống xúc ra đĩa để riêng.

Rửa chảo rồi đặt lại lên bếp cho khô, cho vào 2 thìa canh dầu ăn. Để dầu nóng, phi thơm 1/3 hành tỏi còn lại rồi cho mướp vào xào nhanh tay với lửa to, khi mướp chuyển sang màu xanh đậm thì cho nấm rơm vào xào chung. Mướp + nấm vừa chín tới cho lòng gà đã xào vào đảo đều, nêm nếm lại cho vừa ăn, rắc hạt tiêu xay + hành hoa và rau mùi, nhấc xuống.

Trình bày:

Xúc mướp và lòng gà ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Mướp chín giòn có màu xanh tươi không nhũn hay có màu úa, nước xào ít và có mùi thơm đặc trưng của mướp hương.



THỊT BÒ XÀO DỨA

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g thịt bò mềm
- 3 củ hành khô
- 1 quả dưa
- 3 tép tỏi
- Dầu ăn, nước mắm
- Hạt tiêu xay
- 1 thìa canh bột đao (có thể thay thế bằng bột năng hay bột bắp)

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Dứa: gọt vỏ, cắt bỏ các mắt dứa, rửa sạch, cắt quả dứa làm bốn, cắt bỏ lõi rồi thái thành từng miếng vừa ăn mỏng độ 1 cm.

Hành + tỏi: bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ.

Thịt bò: rửa sạch, thái mỏng theo sớ ngang, ướp với hạt tiêu xay + ½ hành và tỏi băm, để 10 phút cho ngấm. Rồi trộn thịt bò với 1 thìa canh bột đao cho đều.

Chế biến:

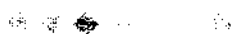
Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn. Để dầu nóng phi thơm hành và tỏi băm, cho thịt bò đã trộn đều với 1 thìa canh bột đao vào xào nhanh tay với lửa to, nêm vào 1 thìa canh nước mắm rồi nhấc xuống xúc ra để riêng.

Rửa lại chảo rồi lại đặt lên bếp để khô cho vào 2 thìa

canh dầu ăn để nóng, cho dưa vào xào, khi dưa vừa chín trong nêm nếm cho vừa ăn. Trộn thịt bò + hạt tiêu xay vào cho đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc thịt bò xào dưa ra đĩa, rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm. Thịt bò chín mềm, dưa vừa chín, không nhũn, có vị ngọt chua dịu.



CÁ QUẢ XÀO ĐẬU HÀ LAN

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 khúc cá quả (cá lóc) nặng độ 300g
- 200g đậu Hà Lan quả
- 50g hành tây
- 3 củ hành khô
- 3 tép tỏi khô
- Hạt tiêu xay, dầu ăn
- Nước mắm.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá quả: lóc bỏ da, thái miếng vừa ăn (dài 3 cm to cỡ ngón tay út), ướp với nước mắm + hạt tiêu xay.

Đậu Hà Lan quả: rửa sạch, tước bỏ xơ, cắt đôi bề ngang.

Hành tây: bóc vỏ khô, rửa sạch, thái múi vừa.

Hành khô + tỏi: bóc vỏ đập dập, băm nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 5 thìa canh dầu ăn, để dầu nóng, cho cá quả vào rán vàng đều 2 mặt, gắp ra để ráo dầu.

Múc bột dầu ăn trong chảo ra bát, chứa lại 2 thìa canh để nóng, cho hành + tỏi đã băm nhỏ vào phi thơm, cho đậu Hà Lan quả vào xào nhanh tay với lửa to và có thể cho thêm từ từ vài thìa canh nước lã để đậu chín cho nhanh và không bị cháy. Khi đậu vừa chín, cho hành tây + nêm gia vị cho vừa ăn vào đảo đều, khi hành tái, cho khứa cá đã rán vào, rắc hạt tiêu xay và nhấc xuống.

Trình bày:

Xúc đậu và cá ra đĩa, gắp cá để lên trên mặt, rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm, nếu cá nhạt chấm với nước mắm ớt. Yêu cầu đậu chín giòn có màu xanh đẹp, không bị nhũn, cá không bị nát, không tanh.



KHOAI TÂY XÀO THỊT BÒ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g khoai tây củ to
- 200g thịt bò mềm
- 5 củ hành tây
- Dầu ăn, giấm
- Rau mùi
- 3 củ hành khô
- 3 tép tỏi
- 1 thìa canh bột đao (có thể thay bằng bột năng hay bột bắp)

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành tây: bóc vỏ khô, rửa sạch, thái múi nhỏ.

Hành khô + tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, đập dập, băm nhỏ.

Rau mùi: ngắt lấy phần ngọn dài độ 5 cm, rửa sạch để ráo.

Khoai tây: khi mua chọn loại ruột vàng và củ to mới ngon, gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi to bằng ngón tay út dài độ 3 – 4 cm, ngâm liền khoai vào nước có pha giấm để khoai không bị đen, lúc gần rán vớt ra để ráo.

Thịt bò: rửa sạch, thái mỏng theo sớ ngang miếng vừa ăn, ướp với hạt tiêu xay + $\frac{1}{2}$ hành tỏi băm nhỏ để 30 phút cho ngấm. Khi chuẩn bị xào trộn thịt bò với bột đao.

Chế biến:

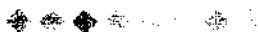
Đặt chảo lên bếp với nhiều dầu ăn (ước lượng dầu phải

ngập trên khoai), đun nóng cho khoai tây vào từng tí một, rán vàng với lửa vừa, để khoai nằm yên ở đáy chảo đến khi thấy khoai nổi lên mặt dầu mới đảo để tránh khoai bị gãy nát, khi khoai vàng vớt ra để ráo dầu.

Lấy bớt dầu ăn trong chảo ra bát, chứa lại độ 2 thìa canh, để dầu nóng cho hành băm + tỏi băm + hành tây vào phi thơm, cho thịt bò (đã trộn với bột đao) vào xào nhanh tay với lửa to, thịt bò vừa chín tái nêm lại vừa ăn rồi cho khoai tây đã rán vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc thịt bò và khoai tây ra đĩa, trên mặt rắc hạt tiêu xay và bày rau mùi lên mặt, dọn ăn nóng, có thể chấm với nước tương. Khoai tây không gãy nát, thịt bò mềm, nêm nếm vừa ăn.



RAU CẦN XÀO THỊT BÒ

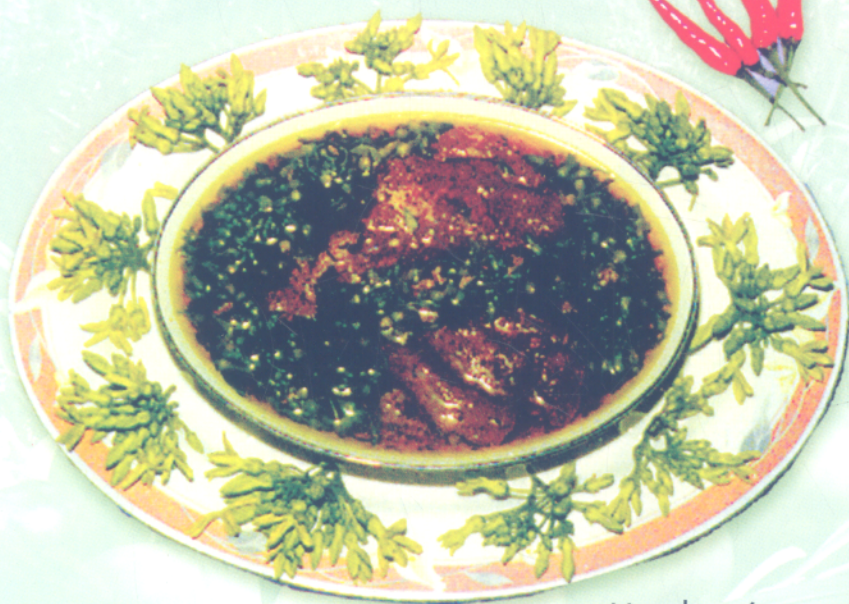
VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| - 600g rau cần dài | - 5 tép tỏi khô |
| - 200g thịt bò mềm | - 3 củ hành khô |
| - Nước mắm, dầu ăn | - Hạt tiêu xay |



Cua đồng nấu rau đay, muối



Hoa lý nấu cua



Cá quả kho



Thịt kho



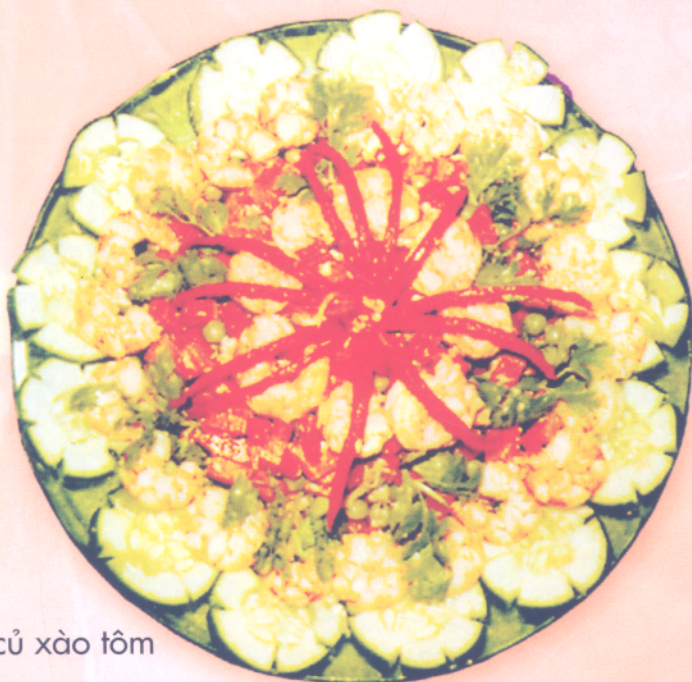
Nhộng tằm



Rau cần xào



Mực tươi xào rau củ



Rau củ xào tôm

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành và tỏi: bóc bỏ vỏ khô, đập dập, băm nhỏ.

Rau cần: nhặt bỏ rễ, lá úa và phần gốc già, rửa sạch để ráo. Khi gần xào thì cắt thành từng khúc dài độ 4 cm, để riêng phần cuống và phần lá.

Thịt bò: rửa sạch thái mỏng theo sớ ngang, ướp với hạt tiêu xay + ½ hành tỏi băm.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, để dầu sôi phi thơm ½ tỏi băm còn lại, cho thịt bò vào xào nhanh tay với lửa to, thịt bò vừa tái thì nêm vào chút nước mắm, xúc ra để riêng.

Cho thêm 2 thìa canh dầu ăn vào chảo, để sôi dầu cho phần cuống cần vào xào tái nêm gia vị cho vừa ăn rồi cho phần lá cần vào đảo chung, khi rau cần vừa chín cho thịt bò đã xào vào trộn chung rồi nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc rau cần và thịt bò ra đĩa trên mặt rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm. Rau cần chín giòn có màu xanh tươi, không bị úa và dai, thịt bò chín mềm, nêm vừa ăn.

BỒ DỤC (TRÁI CẬT) XÀO THẬP CẨM

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g bồ dục (2 quả)
- 100g đậu Hà Lan trái
- 100g cà rốt
- 200g hoa lơ (bông cải)
- 1 củ hành tây vừa
- 1 thìa canh hành khô băm nhỏ
- 1 thìa canh tỏi băm
- Tiêu sọ xay, nước mắm, dầu ăn
- Hành hoa, rau mùi

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bồ dục: xẻ đôi theo bề dày, dùng dao mũi nhọn và bén lọc bỏ phần gân trắng ở giữa 2 miếng bồ dục. Phải lạng thật sạch vì phần gân trắng này sẽ gây mùi hôi khó chịu. Rửa lại với muối + nước, rồi rửa lại cho sạch, dùng dao bén khứa ngang dọc trên miếng bồ dục cho thành những ô vuông nhỏ nhưng không đứt rời, sau đó thái mỗi miếng bồ dục ra làm 6 phần, ướp với tiêu sọ xay + ½ hành khô băm + ½ tỏi băm + nước mắm, trộn đều để 30 phút cho ngấm.

Đậu Hà Lan trái: tước bỏ xơ ở 2 cạnh, cắt đôi theo bề dài, rửa sạch, để ráo.

Cà rốt: rửa sạch, gọt vỏ, thái cọng to bằng chiếc dĩa dài độ 5 cm, rửa sạch, để ráo.

Hoa lơ: cắt thành từng miếng nhỏ ngâm với nước có pha muối để độ 10 phút vớt ra, để ráo.

Hành tây: bóc vỏ rửa sạch, thái làm 8 múi theo bề đứng củ hành.

Hành hoa và ngò: rửa sạch thái nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, phi thơm hành băm + tỏi băm cho bồ dục vào xào với lửa to. Khi vừa chín xúc ra đĩa để riêng.

Cho thêm vào chảo 2 thìa canh dầu ăn, để nóng, xào đậu Hà Lan + hoa lơ + cà rốt với lửa to. Thỉnh thoảng có thể rưới thêm vài thìa canh nước lã vào chảo xào cho rau củ mau chín, nêm nước mắm cho vừa ăn. Rau củ vừa chín lại cho bồ dục + hành tây vào đảo đều, nêm nếm lại, khi hành tây chín tới rắc hành hoa + rau mùi + tiêu sọ xay vào đảo lại rồi nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc rau củ và bồ dục xào ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm và kèm nước mắm rắc tiêu sọ xay để chấm.

Các loại rau củ xào vừa chín tới, không bị nhũn, úa, có màu sắc đẹp. Bồ dục thơm ngon không bị hôi.

Ghi chú: rau củ có thể thay đổi theo mùa và tùy khẩu vị.

MỰC TƯƠI XÀO RAU CỦ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| - 300g mực ống tươi | - Rau mùi |
| - 200g hoa lơ (bông cải) | - 1 củ gừng bằng 2 ngón tay cái |
| - 3 tai nấm hương | - 2 thìa canh dầu vừng (dầu mè) |
| - 2 củ hành khô | - 100g nấm rơm búp nhỏ |
| - 2 tép tỏi khô | - Nước mắm, muối, hạt tiêu xay |
| - 50g hành tây | - ½ bát ăn cơm giấm |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mực tươi: làm sạch, dùng kéo cắt đôi theo bề dài con mực, phần râu mực và đầu mực cắt bỏ mắt và miệng, rửa sạch rồi ngâm vào giấm + ½ gừng giã nhuyễn để cho mực bớt tanh. Ngâm độ 5 phút vớt ra rửa lại bằng nước lã, để ráo và cắt miếng to bằng 2 ngón tay, dùng dao sắc khía trên mỗi miếng mực các đường ngang dọc đều nhau tạo thành các ô vuông cạnh 0,7 cm, chú ý không được khía đứt rời. Ướp vào mực hạt tiêu xay + ½ gừng băm nhỏ + nước mắm + dầu vừng trộn đều để độ 10 phút cho ngấm.

Hoa lơ: cắt tia thành từng nhánh to, ngâm vào nước có pha muối độ 10 phút để loại bỏ những con sâu. Khi gần xào rửa lại với nước lã, để ráo rồi cắt thành từng nhánh nhỏ vừa ăn.

Nấm hương: ngâm nước nóng cho mềm, rửa lại cho sạch vắt ráo, cắt bỏ chân rồi thái sợi.

Hành tây: bóc bỏ vỏ khô, rửa sạch, thái múi mỏng.

Rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ.

Gừng: rửa sạch, gọt vỏ, thái mỏng rồi thái nhỏ.

Hành khô + tỏi khô: bóc vỏ rửa sạch, băm nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn. Để dầu thật nóng phi thơm $\frac{1}{2}$ hành tỏi, cho mực vào đảo nhanh tay với lửa to. Khi mực vừa chín nêm hạt tiêu xay và nước mắm đảo nhanh rồi xúc ra.

Rửa chảo lại cho sạch, để nóng chảo, cho 2 thìa canh dầu ăn vào. Dầu nóng phi thơm $\frac{1}{2}$ hành tỏi còn lại cho hoa lơ + nấm rơm vào xào nhanh tay với lửa to. Khi xào có thể cho thêm vài thìa canh nước lã vào để hoa lơ chín nhanh và không bị cháy. Khi hoa lơ vừa chín, cho nấm hương và hành tây vào xào chung. Khi tất cả vừa chín, cho mực vào trộn đều, nêm nếm lại, rải rau mùi và nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc rau và mực xào ra đĩa rắc hạt tiêu lên mặt, dọn ăn nóng với cơm, có thể chấm với nước mắm ớt. Món xào khô và ráo nước, rau chín giòn không dai, không nhũn có màu sắc tươi, mực chín mềm, nêm vừa ăn.

Ghi chú: có thể chỉ sử dụng râu mực để xào và rau củ cũng có thể thay đổi theo mùa và theo khẩu vị.

CÀ TÍM XÀO

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| - 500g cà tím | - 6 tép tỏi |
| - 200g thịt vai | - 3 củ hành khô |
| - 200g cà chua | - Dầu ăn, nước mắm |
| - 1 cành tía tô | - Giấm |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà tím: chọn quả suông và không bị sâu, cắt bỏ núm, chẻ làm đôi theo bề dài quả cà, rồi thái xéo thành miếng dày độ 1 cm, ngâm vào nước có pha giấm để cà không bị đen. Khi gần xào vớt ra để ráo.

Cà chua: rửa sạch, cắt làm 2 theo bề ngang vắt bỏ hột, thái miếng vừa ăn.

Tía tô: nhặt lấy lá, rửa sạch, thái nhỏ.

Hành khô + tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, đập dập băm nhỏ.

Thịt vai: cạo rửa sạch, thái miếng mỏng vừa ăn, ướp với nước mắm + hành khô băm + 1/3 tỏi băm để 10 phút cho ngấm.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn. Dầu sôi phi thơm 1/3 tỏi băm, cho thịt vai vào xào săn, cho cà chua

vào xào mềm, cho tiếp cà tím + 2/3 bát ăn cơm nước sôi vào trộn đều, rồi đập vung lại đun với lửa vừa. Khi cà tím chín mềm nêm lại vừa ăn, cho lá tía tô + 1/3 tỏi băm vào trộn đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc cà tím và thịt vai ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Cà tím chín mềm nhưng không nát, thịt không dai, có ít nước, vị chua dịu thơm mùi tía tô và tỏi.



CẢI BẮP XÀO TRỨNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g cải bắp, Hành hoa, rau mùi
- Nước mắm, dầu ăn
- 2 quả trứng gà hay trứng vịt
- Hạt tiêu xay

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải bắp: chọn bắp chắc, cầm nặng tay, tách rời từng bẹ lá, rửa sạch, để ráo, rồi thái nhỏ.

Trứng: đập vào bát con + 1 thìa cà phê nước mắm + hạt tiêu xay đánh tan.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn. Đun nóng dầu cho ít hành hoa vào phi thơm rồi cho bắp cải vào xào nhanh tay với lửa to. Có thể thêm từ từ vào chảo vài thìa canh nước lã để bắp cải mau chín và không bị cháy, nêm nếm cho vừa ăn, khi bắp cải vừa chín tới cho bát trứng vào trộn đều, trứng chín ráo rắc hành hoa + rau mùi vào và nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc rau cải xào ra đĩa, trên mặt rắc tiêu, dọn ăn nóng với cơm. Bắp cải chín giòn, không nhũn. Trứng chín ráo, thơm ngon, nêm vừa ăn.

RAU CỦ XÀO TÔM

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g tôm bóc nõn
- 150g đậu cô ve (đậu que)
- 50g củ cải non
- 50g cà rốt
- 100g nấm rơm
- 50g lạc rang
- Hành hoa, rau mùi
- Hạt tiêu xay, nước mắm
- 3 củ hành khô, 2 tép tỏi khô
- Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tôm tươi: mua khoảng 300g tôm, về rửa sạch, bóc bỏ vỏ và đầu tôm, rút bỏ chỉ đen trên lưng tôm, rửa sạch nõn tôm, để ráo. Để từng con tôm lên thớt dùng dao bần to đập dập rồi ướp với hạt tiêu xay + nước mắm, để 10 phút cho ngấm.

Đậu cô ve: rửa sạch, tước xơ, thái khúc bằng đốt ngón tay.

Cà rốt + củ cải: rửa sạch, gọt vỏ thái hạt lựu để riêng từng thứ.

Nấm rơm: chọn búp tròn nhỏ cỡ đầu ngón tay trở, gọt sạch chân, ngâm nước muối cho giòn. Khi gần xào vớt ra rửa lại bằng nước lã, để ráo.

Lạc rang: bóc vỏ.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch thái nhỏ.

Hành và tỏi khô: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp, cho vào 2 thìa canh dầu ăn, để dầu sôi phi thơm $\frac{1}{2}$ hành và tỏi, cho tôm nõn vào xào nhanh tay. Khi tôm vừa chín, xúc ra đĩa. Cho thêm vào chảo 2 thìa canh dầu ăn, để nóng cho đậu ve + cà rốt + củ cải vào xào vừa chín, cho nấm rơm vào trộn đều, nêm lại vừa ăn rồi trộn lạc rang và tôm đã xào cho đều. Khi tất cả chín đều, nhắc xuống rắc hành hoa + rau mùi + hạt tiêu xay lên trên.

Trình bày:

Xúc món xào vào đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Món xào ít nước (hầu như không có), rau củ chín giòn, màu sắc đẹp, vị ngọt thơm ngon.



ĐẬU CÔ VE XÀO LÒNG GÀ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g đậu cô ve
- 2 bộ lòng gà
- Hành hoa, rau mùi
- Hạt tiêu xay, nước mắm
- 3 củ hành khô
- 4 tép tỏi khô
- Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đậu cô ve: chọn quả suông và tươi xanh, rửa sạch, tước xơ, cắt làm 2 hay làm 3 theo chiều dài hoặc có thể thái xiên thành từng miếng mỏng, nên để lúc gần xào mới thái.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ.

Hành + tỏi khô: bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ.

Lòng gà: gỡ tim và gan rửa sạch với ít muối để riêng vào rổ cho ráo nước. Mề gà và phần ruột non dùng dao bổ đôi để bỏ phần bã bên trong, rửa sạch sát lại với muối rồi rửa lại nước lã 2 đến 3 lần cho thật sạch. Tất cả thái miếng vừa ăn, ướp với hạt tiêu xay + ½ hành tỏi băm nhỏ + nước mắm để 30 phút cho thấm gia vị.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp, cho vào 2 thìa canh dầu ăn, phi thơm $\frac{1}{2}$ hành tỏi băm rồi cho lòng gà vào xào nhanh tay với lửa to. Lòng gà vừa chín nhắc xuống xúc ra đĩa.

Cho thêm vào chảo 2 thìa canh dầu ăn, để sôi dầu cho đậu cô ve vào xào nhanh tay. Khi thấy đậu đổi màu là gần chín (nếu là đậu cắt khúc có thể cho thêm vào chảo vài thìa canh nước lã để đậu mau chín) trộn lòng gà vào, nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống rắc tiêu + hành hoa + rau mùi trộn đều.

Trình bày:

Xúc đậu cô ve xào lòng gà vào đĩa, dọn ăn nóng với cơm và có thể chấm với nước mắm. Đậu cô ve chín giòn, màu xanh đẹp nhưng không nhũn, lòng gà không dai và thơm ngon.



RAU GHÉM

**Dùng để ăn kèm với các loại canh riêu*

Gồm các loại rau ăn sống như:

- Rau diếp
- Rau xà lách
- Rau muống chẻ
- Rau mùi
- Rau thì là
- Rau húng quế
- Rau húng cây (húng láng)
- Rau húng lủi
- Rau răm
- Rau tía tô
- Rau giấp cá.

Tất cả các loại rau trên đều có bán đầy đủ tại các sạp bán rau ghém ở chợ.

Chuẩn bị:

Khi mua về nên nhặt bỏ các lá già, lá sâu và cành. Chỉ lấy phần lá tươi và non. Dem rửa nhiều lần với nước sạch rồi ngâm nước pha thuốc tím ở nồng độ loãng để diệt trùng. Không nên ngâm rau trong nước muối vì nếu pha muối với nồng độ loãng thì không đủ độ diệt trùng thì rau sẽ bị héo do tác dụng bởi áp suất thẩm thấu, trông rau không đẹp và ăn mất ngon.

Trình bày:

Gần dọn ăn thì vớt rau ra vẩy ráo nước, thái nhỏ trộn đều các loại rau với nhau, sắp vào đĩa dọn ăn với canh riêu và cơm.

**Dùng để ăn kèm với thịt luộc và chấm với các loại mắm:*

Gồm các loại rau và quả thông dụng sau:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| - Khế chua | - Rau húng quế |
| - Chanh | - Rau húng lủi |
| - Chuối xanh (chuối chát) | - Rau răm |
| - Gừng non | - Rau tía tô |
| - Rau húng cây | - Rau giấp cá |

Các loại rau và quả trên đều có thể mua ở các sạp bán rau ghém ở các chợ.

Chuẩn bị:

Các thứ rau nhặt bỏ lá già, lá úa và cuộng, chỉ lấy phần lá tươi non, rửa sạch nhiều lần với nước lã rồi ngâm thuốc tím với nồng độ loãng, gắp ăn vớt ra vẩy ráo.

Khế chua: rửa sạch ngâm vào nước pha thuốc tím, gắp ăn vớt ra gọt bỏ cạnh, thái lát mỏng.

Chuối xanh: là loại chuối hột còn non, không nên mua quả già hột cứng ăn không ngon. Chuối rửa sạch cả vỏ ngâm vào nước lã có pha chanh hơi chua, rồi tước bỏ vỏ, thái lát mỏng ngâm liền vào nước chanh để chuối không bị đen, khi gắp ăn vớt ra.

Gừng non: rửa sạch, gọt vỏ và thái sợi nhỏ.

Trình bày:

Sắp các loại rau vào đĩa, để nguyên lá nhỏ, lá lớn cắt khúc (không thái nhỏ) cạnh đĩa bày khế, chuối xanh và gừng thái nhỏ. Dọn ăn với thịt luộc và chấm với mắm xào.

CHẢ TRỨNG HẤP

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| - 200g thịt nạc vai (nạc dăm) | - Dầu ăn, hạt tiêu xay |
| - 4 quả trứng vịt | - Nước mắm |
| - 3 tai mộc nhĩ (nấm mèo) | - Hành hoa, rau mùi |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mộc nhĩ: ngâm nước cho mềm, cắt bỏ chân, thái nhuyễn, băm nhỏ.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Rau mùi: nhặt rửa sạch, ngắt ngắn độ 5 cm.

Thịt vai: cạo, rửa sạch, băm nhỏ, ướp chung với nước mắm + hạt tiêu xay + hành hoa thái nhỏ.

Chế biến:

Đập trứng vào bát to, để riêng 1 lòng đỏ dùng làm màu trên mặt chả, còn lại đánh tan rồi cho thịt băm + mộc nhĩ vào đánh đều lên.

Dùng một bát to xoa dầu ăn vào lòng bát rồi cho hỗn hợp trứng thịt vào, để vào chỗ hấp cho chín. Dùng một

chiếc đũa cắm vào giữa bát chả trứng rồi rút đũa lên thấy đũa khô là chả đã chín, đũa ướt và chỗ cắm có nước đỏ trào ra khi rút đũa là chưa chín. Khi chả chín đánh tan lòng đỏ trứng, dùng cọ thoa lòng đỏ đều lên mặt chả. Tiếp tục để chả trong nồi hấp nhưng không được đậy nắp vung. Vì nếu đậy kín, lớp trứng thoa trên mặt sẽ trắng và trông không đẹp. Để độ vài phút cho mặt trứng khô là được, nhắc xuống để nguội.

Trình bày:

Gỡ chả trứng ra đĩa, để mặt có thoa lòng đỏ trứng lên trên, cắt miếng vừa ăn, rải rau mùi lên trên, dọn ăn nóng với cơm có thể chấm với nước tương (xì dầu) + ớt thái lát. Chả chín thấu, không bị sống ở giữa, nêm vừa ăn, mùi vị thơm ngon.



SƯỜN NON RÁN GIÒN

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|
| - 300g sườn non | - 4 củ hành khô | - Hạt tiêu xay |
| - 50g bột giòn | - 3 tép tỏi khô | - Nước mắm, dầu ăn |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bột giòn: cho vào bát to, chế nước vào từ từ đồng thời dùng đũa quậy đều cho tan, đến khi bột vừa sánh là được.

Hành khô + tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Sườn non: rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp với hành khô băm + tỏi băm + hạt tiêu xay + nước mắm, để 30 phút cho ngấm gia vị.

Chế biến:

Cho sườn vào nồi, đun sôi, đặt lên bếp nấu với lửa nhỏ cho sườn chín từ từ, đến khi nước cạn là sườn đã chín, nhắc xuống gấp sườn ra đĩa để cho nguội và ráo.

Đặt chảo lên bếp với ½ bát ăn cơm dầu ăn đun nóng, nhúng sườn vào nước bột chiên giòn rồi thả vào chảo rán với lửa vừa cho vàng giòn, gấp ra để ráo.

Trình bày:

Gấp sườn ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Sườn có màu vàng đều ăn giòn, chín thẩu và mềm vừa ăn, không bị cháy, nêm vừa ăn.

CÁ QUẢ (CÁ LÓC) KHO KHÔ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 khúc cá quả độ 500g
- 1 củ gừng bằng 2 ngón tay cái
- 3 củ hành khô
- 1 thìa cà phê nước hàng (nước màu)
- 2 thìa canh dầu ăn
- Đường, hạt tiêu xay
- Nước mắm, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Mua 1 con cá quả độ 1kg làm sạch, cắt lấy đầu và đuôi để nấu canh, phần khúc giữa (mình cá) để kho, thái thành từng khúc dày độ 1,5 cm ướp với đường + nước mắm + nước hàng, để 30 phút cho ngấm.

Gừng: rửa sạch, gọt vỏ thái chỉ.

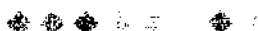
Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng.

Chế biến:

Xếp gừng xuống đáy nồi đất xếp cá lên trên, trên mặt rải hành khô thái mỏng, đặt lên bếp đun lửa nhỏ để sôi cho cá ngấm gia vị, cho thêm nước lã đun sôi vào ngập mặt cá, đẩy vung tiếp tục đun lửa nhỏ đến khi gần cạn hết nước nêm nếm lại và cho thêm dầu ăn vào để sôi cho đến khi nước vừa cạn hết, nhắc xuống rắc hạt tiêu xay.

Trình bày:

Gắp cá ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng. Cá chín có màu nâu bóng, chắc, thịt thơm ngon, vị mặn ngọt đậm.



CUA ĐỒNG RANG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g cua đồng chọn con nhỏ
- 4 thìa canh dầu ăn
- 3 củ hành khô
- Hạt tiêu xay, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, và băm nhỏ.

Cua đồng: lựa con nhỏ để vỏ mềm và giòn. Rửa sạch với nhiều lần nước cho sạch đất bùn, gỡ mai và gỡ bỏ yếm, dùng kéo cắt tất cả chân cua để riêng (giã nát và dùng để nấu canh). Dùng tăm khều gạch ở thân cua và mai cua vào bát ăn cơm rồi cho nước lã vào khuấy đều và gạn bỏ nước dơ, làm như vậy vài lần nữa cho thật sạch, ướp vào gạch chút hạt tiêu xay + muối.

Thân cua: xóc với 1 thìa cà phê muối cho đều rồi rửa

lại với nước lã, để ráo, dùng dao dầm nhẹ cho vỏ cua mềm, ướp với hạt tiêu xay + chút muối + ½ hành khô băm để 15 phút cho ngấm gia vị.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn để nóng, cho ½ hành khô băm còn lại vào phi thơm rồi cho bát gạch cua vào xào chín vớt ra bát. Cho thêm vào chảo 3 thìa canh dầu ăn để nóng, cho cua vào đảo liên tay đến khi cua khô nước và chín, cho bát gạch cua đã xào vào trộn đều nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc cua xếp vào đĩa, trên mặt rắc hạt tiêu xay, dọn ăn nóng với cơm. Cua thơm ngon giòn xốp, ngấm gia vị, có màu vàng của gạch cua.



THỊT KHO

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g thịt mỡ sấn (thịt đùi)
- Nước mắm, hạt tiêu xay
- Nước hàng (nước màu)
- Đường kính (đường cát)

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt mỡ sấn: cạo rửa sạch, thái miếng vừa ăn, ướp với nước hàng + 1 thìa cà phê đường kính + nước mắm + hạt tiêu xay trộn đều, để 30 phút cho ngấm.

Chế biến:

Cho thịt vào nồi, đập vung, đặt lên bếp nấu với lửa vừa cho thịt săn và ngấm gia vị, sau đó cho thêm nước sôi vào cho ngập thịt rồi tiếp tục đun cho đến khi thịt mềm và cạn bớt nước, nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc thịt ra đĩa, dọn ăn với cơm. Thịt mềm vừa ăn, không nát và không dai, vị mặn hơi ngọt, có màu nâu cánh gián, nước ít.

CÁNH GÀ RÁN GIÒN

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 4 cái cánh gà
- 5 thìa canh bột giòn có cánh (bột xù)
- 1 quả trứng gà
- ½ thìa cà phê hạt tiêu sọ xay
- Muối, dầu ăn
- 1 thìa canh tỏi băm
- 1 thìa canh hành khô băm
- 100g cà chua chín
- ½ bát ăn cơm nước tương.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành khô băm + tỏi băm: giã nhuyễn cho vào 1 thìa canh nước trộn đều và vắt lấy nước dùng để ướp thịt gà.

Cánh gà: rửa sạch, để ráo, chặt rời ra 3 phần bằng nhau, ướp với hạt tiêu xay + muối + nước hành và tỏi, để độ 30 phút cho ngấm gia vị. Cho vào chỗ hấp chín lấy ra để nguội.

Trứng gà: đập vào bát đánh tan.

Cà chua: rửa sạch, ngắt cuống, thái khoanh.

Bột giòn: đổ ra đĩa.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với dầu ăn (lượng dầu ăn ước lượng phải ngập thịt gà), để sôi già.

Nhúng thịt gà vào bát trứng cho ướt đều rồi lăn vào đĩa bột giòn, thả vào chảo dầu rán với lửa vừa, khi thịt gà vàng vớt ra rửa để ráo.

Trình bày:

Sắp thịt gà đã rán vàng ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng, kèm với cà chua thái khoanh, chấm với nước tương. Thịt chín thấu và giòn, nêm nếm vừa. Nên hấp thịt chín trước để khi rán thịt chín thấu và có màu vàng đẹp, đồng thời ít ngấm dầu ăn.



CÀ CHUA NHỒI THỊT

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 250g thịt nạc dăm
- Hành hoa, 3 củ hành khô
- 6 quả cà chua chín
- Nước mắm, muối
- Hạt tiêu xay
- 3 tai mộc nhĩ (nấm mèo)
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt nạc dăm: rửa sạch, thái mỏng, băm nhuyễn, ướp với hạt tiêu xay + nước mắm để 30 phút cho ngấm.

Mộc nhĩ: ngâm nước cho mềm, làm sạch, thái nhuyễn rồi băm nhỏ.

Hành khô: bóc vỏ, băm nhỏ

Hành hoa: rửa sạch, thái nhuyễn.

Cà chua: rửa sạch cắt đôi, cạo lấy ruột cà để riêng, dùng làm nước sốt.

Chế biến:

Trộn chung thịt băm + mộc nhĩ + $\frac{1}{2}$ hành khô băm + hạt tiêu xay + muối trộn đều, chia làm 12 phần. Nhồi mỗi phần nhân này vào trong ruột nửa quả cà.

Cho $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm dầu ăn vào chảo để sôi, cho cà chua đã nhồi thịt vào úp mặt có thịt xuống mặt chảo rán vàng

trở mặt cà lại rán lửa to để cà chín nhanh, không bị cháy và bị nát, cà chín xúc ra đĩa.

Gạn bớt dầu ăn ra bát con, để lại trong chảo độ 2 thìa canh, cho $\frac{1}{2}$ hành khô băm còn lại vào phi vàng, cho ruột cà vào xào nhừ với 4 thìa canh nước lã, nêm nếm vừa ăn rồi cho hành hoa vào đảo đều để làm nước sốt.

Trình bày:

Sắp cà chua vào đĩa để mặt có thịt ở trên, rải đều nước sốt lên mặt và rắc ít hạt tiêu xay. Cà chín mềm nhưng không nát, thịt chín thấu không cháy mặt.



TRỨNG ĐÚC THỊT RÁN

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| - 200g thịt nạc vai (nạc dăm) | - Dầu ăn, nước mắm |
| - 3 quả trứng vịt | - Hạt tiêu xay |
| - 3 củ hành khô | - Rau mùi |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ

Thịt nạc vai: cạo rửa sạch, băm nhỏ, ướp với $\frac{1}{2}$ hành khô băm + nước mắm + hạt tiêu xay.

Rau mùi: rửa sạch ngắt lấy phần ngọn dài độ 5cm.

Trứng vịt: đập ra bát, đánh tan đều.

Chế biến:

Cho thịt băm vào bát trứng đánh đều cho nhuyễn.

Đặt chảo lên bếp với $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm dầu ăn, để sôi dầu, phi thơm $\frac{1}{2}$ hành khô băm còn lại, cho hỗn hợp trứng và thịt vào rán vàng 2 mặt, lấy ra để ráo dầu ăn.

Trình bày:

Cắt trứng thành từng miếng vừa ăn bày lên đĩa, trên mặt xếp các ngọn rau mùi để ăn kèm. Yêu cầu trứng chín đều và chín vừa tới, không bị khô xác, có màu vàng đều, thơm ngon và béo.

TÔM KHO

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g tôm trứng, con to bằng ngón tay cái
- Nước mắm, hạt tiêu xay
- Hành hoa

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tôm: rửa sạch, cắt râu, bóc bỏ vỏ đầu, dùng kéo cắt vỏ dọc theo thân tôm, để khi bóc bỏ vỏ trên lưng tôm thì phần trứng tôm vẫn bám chặt ở bụng tôm không bị rời ra. Rút bỏ chỉ đen trên lưng tôm, rửa sạch để ráo, ướp với nước mắm + hạt tiêu xay, để 10 phút cho ngấm.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Chế biến:

Cho tôm đã ướp vào nồi, dậy vung, đặt lên bếp đun với lửa to cho sôi và tôm ngấm gia vị, khi sôi mở vung và cho vào nồi 5 thìa canh nước lã đun tiếp với lửa nhỏ cho đến khi tôm cạn gần hết nước chỉ còn lại sật đáy nồi, rắc hạt tiêu xay + hành hoa vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Gắp tôm ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng. Tôm kho thơm ngon, thịt tôm săn cứng ngấm gia vị, có màu đỏ đều.

CÁ QUẢ RÁN GIÒN

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 con cá quả nặng độ 600g
- 100g bột rán giòn
- 100g rau xà lách xoong
- 100g dưa góp đã làm chua (đồ chua)
- 2 quả cà chua chín
- ½ bát ăn cơm tương me
- Hạt tiêu xay, dầu ăn
- 4 củ hành khô
- 3 tép tỏi, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau xà lách xoong: rửa sạch, để ráo.

Hành khô + tỏi: bóc vỏ đập dập giã nát trộn với 1 thìa canh nước ấm rồi gạn bỏ bã hành tỏi.

Cà chua: rửa sạch thái khoanh dày 0,5 cm để trình bày.

Cá quả: đánh vẩy hay lạng vẩy tùy thích, cắt bỏ mang và ruột, rửa sạch để ráo. Dùng dao bén khứa 2 bên con cá thành từng lát dày độ 1,5 cm nhưng không được đứt rời, miếng cá còn dính phần xương sống và xương bụng, ướp vào cá muối + hạt tiêu xay + nước hành tỏi, để 30 phút cho ngấm.

Chế biến:

Cho bột giòn ra đĩa lớn, lăn cá vào bột cho thân cá áo đều 1 lớp bột khô mỏng.

Đặt chảo lên bếp (nên dùng loại chảo đáy bằng thì khi cá rán cá tốn ít dầu ăn và cá có hình dáng đẹp) cho dầu ăn vào, lượng dầu ăn ước phải ngập cá khi rán cá mới vàng đều và chín giòn.

Đun dầu thật nóng, đặt cá vào rán, lúc đầu để lửa to, khi cá đã chín sần phía ngoài thì hạ lửa thấp để cá chín giòn. Khi cá đã chín vàng đều vớt ra để vào rổ cho ráo dầu.

Trình bày:

Sắp rau xà lách xoong vào đĩa, đặt cá lên trên rau, xung quanh đĩa sắp cà chua và đồ chua tía hoa, dọn ăn nóng với cơm và chấm với tương me. Cá chín giòn, không bị rách da, vị béo và không khô xác.



TÔM RANG THỊT LỢN (THỊT HEO)

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g tôm
- 200g thịt vai
- 5 củ hành khô
- 3 tép tỏi khô
- Hạt tiêu xay, muối, nước mắm
- Dầu ăn, đường kính (đường cát)
- Hành hoa

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành khô + tỏi: bóc vỏ, băm nhỏ.

Hành hoa: nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

Tôm: nếu mua tôm bể (biển) hay tôm sông nên chọn con có vỏ trong, đầu và mình con tôm còn dính chặt vào nhau, gạch ở đầu tôm chưa bị vỡ mới là tôm tươi, nếu mua tôm đông nên chọn con còn đang sống, không nên mua con to quá có vỏ cứng khó ăn, chọn con vừa bằng cỡ ngón tay út có vỏ mềm. Tôm mua về rửa sạch cắt bỏ đuôi, chân, và râu tôm sau đó rửa lại để ráo và ướp với muối + hạt tiêu xay + 1/3 hành khô băm + 1/3 tỏi băm trộn đều để 15 phút cho ngấm gia vị.

Thịt vai: chọn miếng có phần nạc dày, phần mỡ và da thật mỏng thịt mới mềm và ngon. Thịt mua về cạo rửa sạch để ráo, thái miếng to như con tôm, ướp với nước mắm + hạt tiêu xay + 1/3 hành khô băm + 1/3 tỏi băm trộn đều để 15 phút cho ngấm gia vị.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, để nóng cho tôm vào rang với lửa to, đảo đều cho đến khi tôm khô và ngấm gia vị, cho thịt vai vào rang chung, trộn vào tôm và thịt 1 thìa cà phê đường kính, nêm nếm lại cho vừa ăn và tiếp tục đảo cho đến khi khô nước, mỡ thịt thấm vào tôm và cạnh các miếng thịt sém vàng. Rắc hành lá vào đảo đều và nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc thịt và tôm vào đĩa, trên mặt rắc hạt tiêu xay. Thịt và tôm khô, không có nước. Nếu rang không kỹ, tôm và thịt bị ra nước sẽ tanh và không ngon, nêm nếm tôm và thịt vừa ăn có vị mặn hơi ngọt.



CÁ THU KHO NƯỚC CHÈ TƯƠI

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g cá thu tươi
- 1 miếng gừng non bằng 2 ngón tay cái
- 1 thìa cà phê nước hàng (nước màu)
- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 khúc mía dài độ 10 cm
- 5 thìa canh nước mắm
- ½ bát nước chè tươi
- Hạt tiêu xay

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá thu: mua 3 khúc nặng độ 400g, chọn khúc cá đặc ruột để khi kho xong không bị vỡ nát. Rửa sạch, để ráo, ướp với hạt tiêu xay + 2 thìa nước mắm, để 30 phút cho ngấm, đem nướng hay rán vàng lên trước khi kho.

Gừng: rửa sạch, gọt vỏ, thái chỉ.

Mía: rửa sạch, tước bỏ vỏ, cắt khúc dài độ 5 cm rồi chẻ mỏng.

Nước chè tươi: mua độ nửa lạng lá chè tươi về rửa sạch vò nát cho vào ấm tích, nấu sôi 1 bát ăn cơm nước sôi chẻ vào ấm chè, để độ 60 phút gạn lấy ½ nước chè để kho cá.

Chế biến:

Sắp mía vào đáy nồi đất, rồi đến cá + gừng + 3 thìa canh nước mắm + nước hàng + nước ướp cá, đặt lên bếp đun sôi với lửa vừa cho cá ngấm gia vị. Sau đó đổ nước chè tươi vào sẫm sấp cá, đậy vung kín đun lửa liu riu đến khi nước còn sền sệt cho vào 2 thìa canh dầu ăn, đun sôi lại, rắc hạt tiêu xay, nhắc xuống.

Trình bày:

Gắp cá ra đĩa, rưới nước cá lên từng khúc cá cho đẹp, dọn ăn với cơm. Cá có màu nâu bóng đẹp, không có mùi tanh, nước sánh, vị ngọt mặn đậm đà.



TÉP RIU XÀO KHẾ

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 200g tép riu
- 3 quả khế chua
- Hành hoa
- Hạt tiêu xay, dầu ăn
- Nước mắm, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tép riu: là loại tép nhỏ hay còn gọi là tép muối, tuy nhỏ nhưng chúng cũng có trứng. Khi mua chọn loại tép tươi còn nhảy tanh tách, đem về rửa sạch, nhặt bỏ rác hay những con cá, ốc nhỏ lẫn trong tép. Để ráo, ướp vào tép chút muối xóc đều để độ 10 phút cho ngấm.

Khế: rửa sạch, cắt bỏ cạnh, cắt rời các múi khế và bỏ ruột và hạt khế. Thái lát xéo các múi khế mỏng độ 5 ly.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ và để riêng phần lá và phần gốc hành.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn để nóng cho phần gốc hành vào xào thơm rồi cho tép vào xào với lửa to đến khi tép chín và khô hoàn toàn thì cho khế vào đảo đều với lửa vừa để khế ra nước và ngấm vào tép. Khi nước

khế ngấm vào tép gần ráo thì đun với lửa to cho tép và khế thật ráo, nêm nếm lại cho vừa ăn, rắc hành hoa + hạt tiêu xay và đảo đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc tép ra đĩa, dọn ăn với cơm và nếu thích ăn có vị chua nhiều có thể bày thêm vào đĩa tép ít lát khế chua thái mỏng.



TÔM RANG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g tôm
- Dầu ăn
- Muối
- Hạt tiêu xay
- 1 thìa canh hành khô băm nhỏ

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Tôm: chọn mua tôm đồng còn sống là ngon nhất, nếu là tôm sông hay tôm bể (biển) chọn con đầu mình còn bám chắc vào nhau, vỏ trong và có màu xám trong, tôm có màu hồng là tôm sắp ươn. Nên chọn con to bằng cỡ

ngón tay út là vừa, con to quá vỏ cứng ăn không ngon. Rửa sạch tôm, dùng kéo cắt bỏ đuôi, râu và chân, rửa lại để ráo nước, ướp vào tôm chút muối.

Đặt chảo lên bếp, cho tôm vào rang với lửa vừa đến khi tôm chín đỏ và cạn ráo nước, tôm thật chín nhấc xuống để nguội. Nếu dậy vung khi rang hay khi rang xong tôm sẽ có mùi khai.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, phi thơm hành tỏi cho tôm vào rang, dùng đũa đảo đều tay cho tôm thật khô và bóng đều là được, rắc hạt tiêu xay vào trộn đều và nhấc xuống.

Trình bày:

Xúc tôm ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Tôm có màu đỏ thẫm, ăn giòn, mùi thơm, vị mặn dịu.



TRỨNG TRẮNG TÔM TƯƠI

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g tôm bạc
- Hành hoa, rau mùi
- 3 quả trứng vịt
- Dầu ăn, hạt tiêu xay
- 3 củ hành khô
- Nước mắm
- 2 tép tỏi

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Trứng vịt: đập vào bát, đánh tan

Hành khô + tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Tôm: lột vỏ, bỏ đầu, rút bỏ chỉ đen trên lưng tôm, rửa sạch để ráo rồi băm nhỏ, ướp với hạt tiêu xay + nước mắm + ½ hành khô băm và tỏi băm, trộn đều.

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Rau mùi: rửa sạch, để ráo, ngắt cọng dài độ 5 cm.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, để nóng dầu, phi thơm hành tỏi, cho tôm vào xào nhanh tay với lửa to để tôm chín nhanh và ráo, nhắc xuống để nguội. Xúc tôm vào bát trứng + hành hoa + độ 1 thìa canh nước mắm + hạt tiêu xay, đánh đều.

Dùng 1 chảo khác (chảo chỉ dùng để rán và không dùng

để nấu hay xào, tránh cho trứng bị xát chảo), để nóng cho vào ½ bát ăn cơm dầu ăn đun sôi cho trứng vào dàn đều, đập vung để lửa vừa cho chín vàng rồi trở mặt trứng để vàng rồi nhắc xuống, để nguội và xúc nhẹ tay ra đĩa.

Trình bày:

Cắt trứng thành từng miếng vừa ăn, trên mặt trứng rắc tiêu xay và rải rau mùi.

Trứng chín vàng đều hai mặt, xốp, không khô và không nát, nêm vừa ăn, thơm và có vị ngọt của tôm.



THỊT LỢN (HEO) LUỘC

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g thịt vai hay thịt mông săn (thịt đùi)
- Muối, hạt tiêu xay

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt lợn: cạo rửa sạch, ướp với chút muối + hạt tiêu xay, để 15 phút cho ngấm.

Chế biến:

Đặt nồi lên bếp với lượng nước đủ để ngập thịt, nêm muối + hạt tiêu xay, đun sôi với lửa to cho nước sôi già, thả thịt vào luộc chín kỹ. Dùng chiếc đũa xiên vào giữa miếng thịt cho xuyên thấu, rút đũa ra thấy nước trong thịt chảy ra có màu trắng là thịt đã chín, nếu nước có màu hồng là thịt còn lòng đào, chưa chín kỹ.

Để sẵn 1 bát nước đun sôi để thật nguội bên cạnh bếp. Vớt thịt luộc chín ra thả ngay vào bát nước, để thịt nguội lấy ra thái mỏng thì thịt mới không bị thâm đen.

Trình bày:

Thái thịt thành từng lát mỏng, miếng vừa ăn, xếp vào đĩa, dọn ăn nóng với cơm, ăn kèm với rau ghém và chấm mắm tép. Yêu cầu thịt chín kỹ, mềm, không dai, mùi thơm, vị ngọt.

Ghi chú: nước luộc thịt dùng để nấu canh thì rất ngon.

MẮM TẾP XÀO

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- ½ bát ăn cơm mắm tép riu
- 1 miếng gừng non bằng ngón tay cái
- 1 thìa cà phê đường kính (đường cái)
- 50g hành hoa
- 100g thịt ba chỉ
- Dầu ăn
- 1 quả ớt to

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt ba chỉ: cạo rửa sạch, thái hạt lựu

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Gừng: rửa sạch, gọt vỏ thái sợi nhỏ.

Ớt: rửa sạch, thái lát mỏng.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, phi thơm hành khô băm, cho thịt ba chỉ vào, để thịt ra bớt mỡ rồi cho mắm tép + đường kính vào đảo chung cho đều. Khi mắm tép sôi hơi cạn nước, cho hành hoa và gừng vào trộn đều, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc mắm tép vào đĩa con, trên mặt bày thêm vài lát ớt, dọn ăn nóng với cơm, rau ghém và thịt luộc. Mắm tép có màu đỏ đẹp, thơm ngon, vị chua dịu.

ĐẬU PHỤ NHỎ THỊT RIM CÀ CHUA

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| - 3 bìa đậu phụ trắng loại mềm | - Hành hoa, rau mùi |
| - 100g thịt nạc dăm | - Dầu ăn, nước mắm |
| - 2 cái mộc nhĩ (nấm mèo) | - Hạt tiêu xay |
| - 200g cà chua | - 3 củ hành khô, 3 tép tỏi |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đậu phụ: rửa sạch, để ráo, cắt làm 4 miếng mỗi bìa.

Thịt nạc dăm: rửa sạch, băm nhỏ.

Mộc nhĩ: ngâm mềm, rửa sạch, thái nhỏ.

Cà chua: rửa sạch, cắt đôi theo bề ngang, vắt bỏ hột, thái miếng.

Hành hoa + rau mùi: rửa sạch, thái nhỏ

Hành + tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

Chế biến:

Trộn chung thịt băm + mộc nhĩ + ½ hành tỏi băm nhỏ + hạt tiêu xay + nước mắm cho thật đều rồi chia làm 12 phần bằng nhau.

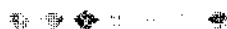
Dùng mũi dao nhọn rọc đôi 1 cạnh dài của miếng đậu phụ, nhấn mũi dao sâu vào trong miếng đậu nhưng không làm đứt 3 cạnh còn lại. Nhồi 1 phần thịt vào chỗ

rọc đôi của miếng đậu, khi nhồi xong 12 miếng, đem rán vàng với lượng dầu ăn phải ngập miếng đậu hũ, gấp ra để ráo dầu ăn.

Múc bột dầu ăn đã rán đậu ra bát, để lại trong chảo độ 2 thìa canh dầu ăn rồi cho $\frac{1}{2}$ hành tỏi băm còn lại vào phi vàng, cho cà chua vào xào mềm, cho thêm độ $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm nước lã đun sôi, nêm muối cho vừa ăn cho đậu phụ đã rán vàng vào và đẩy vung, đun với lửa nhỏ, đậu mềm trộn vào $\frac{1}{2}$ hành hoa và rau mùi, nhắc xuống.

Trình bày:

Múc đậu vào đĩa, trên mặt rắc $\frac{1}{2}$ hành và rau mùi còn lại vào, dọn ăn nóng. Đậu mềm, không nát, nhân thịt chín thấu, nước sanh sánh có màu đỏ cà chua, nêm vừa ăn.



THỊT KHO DỪA

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- $\frac{1}{2}$ quả dừa khô
- 300g thịt vai
- Nước hàng (nước màu), đường kính (đường cát)
- Nước mắm, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Dừa khô: chọn dừa bánh tẻ (dừa rậm), không nên chọn dừa già quá vì cùi dừa già cứng nên khó ăn. Hơ nóng vỏ dừa với lửa vừa cho cháy sém, đem xuống để nguội cạy cùi dừa ra khỏi vỏ (có thể dùng cán thìa cứng để cạy). Dùng dao gọt bỏ lớp nâu ở cùi dừa, rửa lại cho sạch, thái mỏng cùi dừa, ướp với chút nước mắm + nước hàng để 15 phút cho ngấm.

Thịt vai: cạo rửa sạch, thái miếng vừa ăn, ướp với nước mắm + đường + nước hàng, trộn đều, để 15 phút cho ngấm.

Chế biến:

Cho thịt và dừa vào nồi, đun vung đun với lửa vừa, khi sôi cho nước nóng vào cho ngập thịt, đun sôi lại, nêm lại cho vừa ăn. Tiếp tục đun với lửa nhỏ và đun vung đến khi thịt chín mềm là được, nhắc xuống (chú ý nếu nước cạn khô thì đường và thịt + dừa sẽ cháy khét).

Trình bày:

Xúc thịt và dừa ra đĩa, dọn ăn với cơm nóng. Thịt thấm gia vị, mềm vừa ăn, dừa giòn và thấm gia vị có màu nâu cánh gián. Món thịt kho dừa ăn béo có vị ngọt, mặn đậm đà.

VỊT RANG GỪNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g thịt vịt
- 1 thìa canh hành khô băm
- 50g gừng củ
- Nước mắm, hạt tiêu xay
- Hành hoa

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Gừng củ: rửa sạch, gọt vỏ thái sợi rồi băm nhỏ

Hành hoa: rửa sạch, thái nhỏ.

Thịt vịt: có thể mua $\frac{1}{4}$ con vịt lấy phía trên để kho hay có thể làm thịt nguyên 1 con vịt khi cần chế biến thành nhiều món, và chọn lấy phần đầu, cổ, cánh và xương sống vịt để rang. Vịt rửa sạch để ráo, chặt miếng vừa ăn, ướp với nước mắm + hạt tiêu xay + hành khô băm + $\frac{1}{2}$ gừng băm để 30 phút cho ngấm.

Chế biến:

Cho thịt vịt đã ướp vào nồi đặt lên bếp đun sôi cho vịt ngấm gia vị, rồi cho vào nồi độ $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm nước sôi, đun tiếp đến khi thịt mềm và cạn nước, cho $\frac{1}{2}$ gừng băm còn lại vào trộn đều, đảo liên tục đến khi nước cạn còn sệt đáy nồi, cho hành hoa vào đảo đều và nhấc xuống.

Trình bày:

Xúc thịt ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Thịt vịt chín mềm, không nát và thơm mùi gừng.

CHẢ CÁ RÁN

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| - 700g cá mối | - Hạt tiêu xay |
| - 100g mỡ thịt | - Dầu ăn |
| - 5 cây thì là | - 1 quả ớt tươi |
| - 4 củ hành khô | - 2 thìa canh nước mắm ngon |

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cá mối: phải chọn con còn tươi chả mới dai và ngon.

Cá: đánh vẩy, mổ bỏ ruột, cắt bỏ mang và bỏ đầu, rửa sạch với nước có pha muối. Lạng lấy phần thịt của cá, bỏ xương, rồi thái mỏng thịt cá và cho vào cối giã nhanh tay cho nhuyễn

Mỡ thịt: thái mỏng rồi thái sợi lại

Thì là: rửa sạch, để ráo, thái nhuyễn.

Hành khô: bóc vỏ, băm nhuyễn, phi vàng

Ớt tươi: bỏ hạt, băm nhuyễn.

Chế biến:

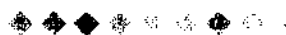
Trộn vào thịt cá đã giã nhuyễn: mỡ + thì là + nước mắm + hành phi + ớt tươi băm, dùng chày giã thúc đều và thật kỹ, nếu cá dính chày thì nhúng chày vào 1 bát nước có pha muối, giã cho đến khi cá trong và quện lại thành một khối.

Thoa dầu ăn vào đĩa, dùng thìa có thoa dầu ăn dàn cá ra đĩa cho mỏng đều dày khoảng 1 cm.

Đặt chảo dầu ăn lên bếp với 1 bát ăn cơm dầu ăn, đun sôi, dùng thìa nhúng vào dầu ăn rồi xắt từng miếng cá cho vào chảo rán vàng đều 2 mặt. Có thể để cá vào lá chuối đặt lên chỗ hấp chín rồi rán cũng được.

Trình bày:

Sắp chả cá rán vào đĩa có bày thêm một ít cây thì là, dọn ăn nóng với cơm và có thể chấm với mắm tôm hay nước mắm ngon. Chả cá rán vàng đều, không tanh và dai vị ngon, thơm mùi thì là.



CHÂN GIÒ NẤU ĐÔNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 500g thịt chân giò (thịt giò heo lóc)
- 300g bì lợn tươi (da heo tươi)
- Nước mắm, muối
- 3 củ hành khô
- Hạt tiêu xay

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Bì lợn: rửa sạch, thái miếng nhỏ.

Thịt chân giò: cạo rửa sạch, thái miếng vừa ăn, ướp với nước mắm, để 10 phút cho ngấm.

Chế biến:

Cho bì lợn + thịt chân giò vào nồi với 2 lít nước lã + 2 thìa cà phê muối, đặt lên bếp đun sôi với lửa nhỏ, không đậy vung, và hớt bọt liên tục cho nước trong, khi thịt chín mềm vớt ra cho vào bát to nước lã để thịt có màu trắng đẹp. Khi thịt nguội vớt ra thái miếng vừa ăn.

Tiếp tục đun nồi bì cho cạn còn độ 2/3, gạn lấy nước (hay lọc qua rây), bỏ bì và bã. Cho nước bì vào lại nồi sạch khác + thịt chân giò, đun với lửa vừa, khi nước cạn còn sẫm sấp, nêm lại cho vừa ăn, múc ra bát to hay khuôn (khuôn tròn hay vuông tùy thích), để nguội rồi cất vào tủ lạnh cho đông cứng là dùng được.

Trình bày:

Trút thịt đông ra đĩa, cắt miếng vừa ăn, dọn ăn với cơm nóng và kèm đĩa dưa chua. Thịt đông có màu ngà trong, thịt mềm, nước đông chắc không bị vữa, nêm vừa ăn.

NHỌNG TẦM RANG MẶN

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 300g nhộng tầm
- 8 lá chanh non
- 1 thìa canh bột nêm canh
- 3 củ hành khô
- 3 tép tỏi

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

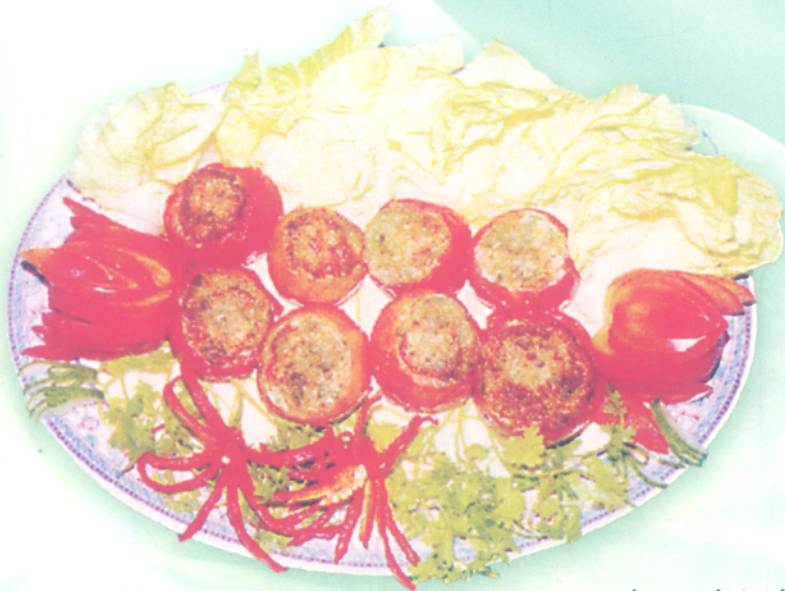
Nhộng tầm: chọn con thân tròn căng bóng và chắc, có màu vàng sáng tươi. Những con móp méo, ngả màu nâu là nhộng cũ. Thả nhộng vào nước có pha muối, vớt ra rửa sạch lại (cần rửa nhẹ tay để nhộng không bị bể), để ráo và hong khô, ướp vào nhộng 1 thìa cà phê bột nêm canh, trộn đều để 30 phút cho ngấm.

Lá chanh non: rửa sạch, để ráo rồi lại thái sợi nhỏ.

Hành khô + tỏi khô: bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, để nóng phi thơm hành băm + tỏi băm, cho nhộng vào rang đều tay với lửa to, nêm lại cho vừa ăn. Khi thấy nhộng khô sần, rắc vào ½ lá chanh thái sợi đảo đều và nhắc xuống.



Cà chua nhồi thịt



Sườn non rán giòn



Rau muống xào tỏi



Thịt kho đậu phụ



Cánh gà rán giòn



Chân giò nấu đông



Cá quả rán giòn



Bò dục xào thập cẩm

Trình bày:

Xúc nhộng ra đĩa, rắc hạt tiêu xay và ½ lá chanh còn lại lên mặt, dọn ăn nóng với cơm.

Nhộng rang ăn rất bùi và béo, thơm mùi lá chanh, ngấm đều gia vị, khô sần và không tanh.



THỊT BÒ KHO GỪNG

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 400g thịt bò bắp
- 50g củ gừng non
- 3 thìa canh dầu ăn
- Nước mắm
- Đường, muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Thịt bò rửa sạch, thái miếng to bằng nửa bao diêm, ướp vào thịt nước mắm + đường để 30 phút cho ngấm.

Gừng: rửa sạch, gọt vỏ, thái chỉ.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với 2 thìa canh dầu ăn, để sôi, cho thịt bò vào xào săn.

Lót gừng ở đáy nồi, cho thịt đã xào lên trên, nêm thêm nước mắm + đường, đun sôi 5 phút cho thịt ngấm gia vị, cho thêm nước lã đun sôi vào ngập thịt, đậy vung đun lửa nhỏ để âm ỉ độ 90 phút cho thịt nhừ và nước cạn còn sánh là được, nêm nếm lại và nhắc xuống.

Trình bày:

Múc thịt ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Thịt chín mềm nhưng không nát, vị vừa ăn, thơm mùi gừng.

ĐẬU PHỤ TẮM NƯỚC MẮM

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 4 bìa đậu phụ (đậu hũ)
- 50g hành hoa
- ½ bát ăn cơm nước mắm ngon
- 1 thìa canh đường kính (đường cát)
- 3 tép tỏi khô
- 3 củ hành khô
- Dầu ăn.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Hành khô + tỏi: bóc vỏ đập dập giã nhuyễn, cho vào hành tỏi 1 thìa canh nước ấm rồi vắt lấy nước, hoà với ¼ thìa cà phê muối để ướp đậu phụ.

Đậu phụ: rửa sạch để ráo nước, thái miếng vuông cạnh độ 2 cm, ướp vào đậu phụ nước hành và tỏi + chút muối, để 10 phút cho ngấm.

Hành hoa: rửa sạch thái nhỏ (để ngâm vào nước mắm).

Nước mắm: hòa tan với 1 thìa canh đường kính để làm dịu độ mặn rồi trộn hành hoa vào để tẩm đậu phụ khi rán.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp để nóng cho vào chảo độ 2/3 bát ăn cơm dầu ăn để sôi, thả đậu phụ vào rán vàng, đun với lửa

to để đậu vàng nhanh và không bị thấm nhiều dầu. Đậu chín vàng vớt ra nhúng ngay vào bát nước mắm, vớt ra để ráo nước mắm.

Trình bày:

Xếp đậu ra đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Đậu chín giòn, nở xốp và vàng đều, thấm nước mắm nhưng không mặn.



ĐẬU PHỤ KHO THỊT

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 3 bìa đậu phụ trắng
- 300g thịt mỡ (thịt đùi)
- 1 thìa cà phê nước hàng (nước màu)
- Dầu ăn, hạt tiêu xay
- Nước mắm
- 1 thìa canh đường kính

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đậu phụ: rửa sạch, để ráo nước, thái miếng vuông cạnh độ 2 cm.

Thịt mỡ: khi mua nên chọn loại thịt mỡ sẵn có phần bì (da), phần mỡ và phần nạc liền với nhau, để khi cắt ra trông ngon và đẹp. Mua thịt về rửa sạch cắt miếng vừa ăn, ướp với nước hàng + nước mắm + đường trộn đều để 10 phút cho ngấm.

Chế biến:

Đặt chảo lên bếp với $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm dầu ăn, để sôi, cho đậu phụ vào rán hơi vàng, gấp ra để ráo dầu.

Đặt nồi lên bếp cho thịt đã ướp vào đáy vung nấu sôi rồi cho thêm nước lã đun sôi vào cho ngập thịt, đun sôi lại trộn đậu phụ rán vào đáy vung đun sôi lại, đậu phụ nở to, hạ lửa đun liu riu cho cạn bớt nước, nêm nếm lại cho vừa ăn, nhắc xuống rắc hạt tiêu xay.

Trình bày:

Múc thịt và đậu vào đĩa, dọn ăn nóng với cơm. Thịt kho mềm không dai, đậu phụ xốp và đậu không mặn lắm so với thịt.



IV) DƯA MẮM MIỀN BẮC

DƯA CẢI MUỐI CHUA

VẬT LIỆU:

(chuẩn bị cho 4 người)

- 1 kg cải để làm dưa
- 100g muối
- 1 lít nước lã
- 500g củ hành khô
- 2 thìa canh đường kính (đường cát)

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải dưa: chọn cây già, phần búp nhiều hơn lá, cây tươi tốt không bị sâu, tách rời từng lá, rửa sạch phơi qua 1 ngày. Đem cải vào rửa lại cho sạch bụi, vẩy ráo, thái khúc vừa ăn.

Hành khô: bóc vỏ, rửa sạch để ráo. Nên chọn củ nhỏ và đều nhau để hành nhanh ngấu.

Lọ thủy tinh hay liễn sành: rửa sạch, phơi nắng và hong thật khô.

Nước lã + muối + đường: nấu sôi quậy tan để còn hơi nóng.

Chế biến:

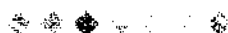
Xếp cải dưa + hành khô vào lọ thủy tinh hay liễn sành (đã rửa sạch và hong khô), dùng vĩ tre gài chặt trên mặt dưa, cho nước muối còn hơi nóng vào ngập trên dưa. Nếu vĩ tre cài không chặt dưa nổi lên thì có thể dùng vật nặng đè lên vĩ cho dưa chìm trong nước muối. Đậy kín nắp lọ, để hơi ấm, sau 4 đến 5 ngày là dùng được.

Nếu muốn dưa chua nhanh thì thêm vào nước muối dưa 1 bát ăn cơm nước dưa chua hay đem lọ muối dưa phơi nắng 2 ngày.

Trình bày:

Khi ăn dùng dưa sạch và khô ráo để gắp dưa cải và hành ra đĩa (dùng dưa sạch và khô để tránh dưa bị mốc trắng). Dọn dưa chua ăn với cơm và các món ăn kèm như thịt đông, thịt luộc v.v..

Dưa có màu vàng tươi, ăn giòn, có mùi chua thơm đặc trưng của dưa chua, nước dưa có màu trắng đục, vị chua dịu.



CẢI BẮP MUỐI XỐI

VẬT LIỆU:

- 500g cải bắp
- 30g muối
- 1 bát ăn cơm nước lã
- 10 ngọn rau răm
- 6 tép tỏi khô

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải bắp: chọn lá già để làm chua, lá non bên trong để xào hay nấu canh. Tách rời từng lá, rửa sạch để thật ráo, dùng dao thái theo bề ngang của lá cải dài độ 1 ngón tay (6 đến 8 cm).

Nước: đun sôi, hòa tan muối, để hơi nguội và lọc lại.

Rau răm: rửa sạch, thái nhỏ.

Tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng.

Lọ thủy tinh hay liễn sành: rửa sạch, để ráo, phơi hay hong thật khô.

Chế biến:

Cải bắp + rau răm + tỏi trộn đều cho vào lọ thủy tinh hay liễn sành (đã rửa sạch và hong khô) dùng vỉ tre cài chặt để rau không nổi lên. Cho nước muối còn ấm vào ngập trên rau, đậy nắp kín, để 2 ngày là dùng được.

Trình bày:

Dùng dưa khô và sạch (để tránh cho dưa bị mốc trắng) gấp dưa ra đĩa, dọn ăn với cơm, (thường ăn kèm với món thịt kho), có thể chấm với nước mắm ớt. Dưa chua dịu, thơm mùi rau răm và tỏi, ăn giòn.

RAU CẦN MUỐI XỐI

VẬT LIỆU:

- 1kg rau cần
- 50g muối
- 2 bát ăn cơm nước lã

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Rau cần: nhặt bỏ phần gốc già và bỏ rễ, rửa thật sạch, để ráo, cắt khúc dài độ 3 cm.

Nước lã + muối: hòa tan, nấu sôi, lọc lại, để nguội.

Chế biến:

Cho rau cần vào lọ thủy tinh hay liễn sành (đã được rửa sạch lau khô), dùng vỉ tre cài chặt (cho rau không nổi lên trên mặt nước muối), cho nước muối vào ngập trên rau. Để sau 2 ngày là rau cần muối dùng được.

Trình bày:

Dùng dưa khô và sạch (để tránh cho dưa bị mốc trắng) gấp dưa ra đĩa, dọn ăn với cơm và kèm với thịt kho hay cá kho.

Dưa rau cần ăn giòn, vị chua dịu, thơm mùi cần.

DƯA CẢI MUỐI NÉN

VẬT LIỆU:

- 5 kg cải làm dưa
- 400g muối
- 400g củ hành tươi

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cải: chọn loại cuống to, búp tròn, nhặt bỏ lá úa và sâu. Để cả cây đem phơi nắng 1 ngày (chọn ngày nắng tốt) cho héo bớt.

Dem cải đã phơi héo vào rửa sạch, vẩy ráo rồi lại cho vào chậu với độ 3 lít nước + 50g muối quậy tan, ngâm độ 5 phút lấy ra vẩy ráo.

Củ hành: nên chọn củ đều nhau, cắt bớt cuống và rễ, đem phơi như cải. Phơi xong, đem vào cắt lại cho sạch, ngâm vào nước muối chung với cải, vớt ra vẩy ráo.

Nấu 3 lít nước + 50g muối cho sôi, lọc lại để nguội.

Cách nén:

Xếp dưa vào vại sành, cứ 1 lớp dưa rồi 1 lớp củ hành và 1 lớp muối, tiếp tục đến hết và trên cùng là lớp muối (chia đều từng lớp muối sao cho đến cuối cùng sử dụng đúng 300g muối còn lại). Đặt vỉ nan lên trên mặt dưa và dùng vật nặng đè lên vỉ để nén dưa, nên dùng vật đè bằng sành tốt hơn vật đè bằng đá. Và nếu dùng đá để nén

không nên để tiếp xúc trực tiếp với dưa, dưa sẽ không ngon. Cho nước muối đã đun sôi để nguội vào vại dưa, đổ nước phải ngập dưa, đậy nắp kín, để sau 20 ngày thì dùng được. Nếu bảo quản kỹ, không để vi khuẩn gây thối xâm nhập thì dưa cải có thể để được từ 1 đến 3 tháng.

Yêu cầu thành phẩm:

Dưa có mùi thơm và chua nhẹ, nước dưa trong vàng, không có váng đục. Dưa ăn giòn không nhũn.

Dưa cải muối nén có thể để dành lâu, dùng nấu canh với cá, mực hay kho cá, xào với trứng...

Đây là món rau có thể bảo quản lâu, dùng làm thực phẩm dự trữ trong nhà phòng khi lỡ bữa không đi chợ được.



CÀ PHÁO MUỐI CHUA

VẬT LIỆU:

- 1kg cà pháo
- 200g muối
- 3 tép tỏi
- 1 miếng riềng bằng 2 ngón tay
- 1 lít nước lã.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà pháo: chọn quả tròn chớm vàng và không bị sâu, đem về cắt bỏ núm (khi cắt không cắt phạm vào thịt cà, vì khi muối cà dễ bị nhũn úng), rửa sạch đem phơi nắng 1 ngày, tối đem vào rửa lại bằng nước đun sôi để nguội rồi để thật ráo.

Muối + nước: đun sôi, để nguội và lọc sạch.

Tỏi: bóc vỏ, rửa sạch, để ráo.

Riềng: rửa sạch, gọt vỏ, thái mỏng.

Chế biến:

Cho cà vào lọ thủy tinh hay lọ sành nhỏ (lọ phải được rửa sạch để thật khô, nếu lọ không khô cà dễ bị váng trắng trên mặt) rồi cho tỏi + riềng vào trộn đều, dùng vỉ tre cài lên trên mặt cà, cho nước muối để nguội còn ấm vào ngập trên cà, dùng một vật nặng đè lên trên để cà không nổi lên mặt nước muối. Đặt hũ vào chỗ ấm để độ 4 – 5 ngày là dùng được.

Trình bày:

Gắp cà ra đĩa, ăn với cơm + canh rau đay và mắm tôm.

Cà ăn giòn, có màu trắng không bị thâm đen, có vị chua dịu, thơm mùi riềng, nước muối cà có màu trắng đục.

CÀ BÁT MUỐI NÉN

VẬT LIỆU:

- 5 kg cà bát
- 1,5 kg muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà bát: chọn quả đều nhau và không chọn quả non quá hoặc già quá. Cắt bỏ tai và cuống cà, cần chú ý không được cắt phạm vào núm cà, đem phơi nắng 1 ngày cho héo bớt, rửa sạch và tránh làm giập nát cà.

Cách nén:

Đắp muối lên núm cà rồi xếp cà vào vại sành, cứ 1 lớp cà lại rắc 1 lớp muối lên trên, tiếp tục cho đến khi hết cà và lớp trên cùng là 1 lớp muối dày, dùng vỉ tre cài chặt. Dùng vật nặng hay cối đá đè lên trên vỉ tre để nén cà. Nếu dùng cối đá thì không nên để cho đá tiếp xúc trực tiếp với cà hay nước muối cà vì đá sẽ làm cà có mùi không ngon. Đậy kín nắp vại, để 2 ngày rồi cho vào nước muối đun sôi để nguội (nước muối theo tỉ lệ: 1 bát ăn cơm nước/3 thìa cà phê muối). Nước muối cần phải ngập trên cà, đậy kín vại để nơi thoáng mát, sau 20 ngày cà có vị chua nhẹ là dùng được.

Cà bát muối nén tốt có thể để dành 6 tháng trở lên.

Trình bày:

Khi đem cà muối nén ra dùng, nên cắt đôi quả cà, vắt bỏ bớt hột, thái mỏng và rửa sạch với nước đun sôi để nguội, vắt ráo, dùng để ăn kèm với các loại canh rau. Hay có thể trộn vào cà: tỏi giã nhỏ + ớt giã nhỏ + ít đường, để khoảng 30 phút là dùng được.

Cà bát muối nén tốt có vị chua, hơi mặn, ăn giòn, không bị ủng.



CÀ PHÁO NGÂM TƯƠNG

VẬT LIỆU:

- 1 bát cà pháo đã muối chua
- 1 bát ăn cơm tương Bắc

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Cà pháo đã muối chua: vắt ra rổ, để ráo nước muối cà.

Lọ thủy tinh: rửa sạch, lau và phơi nắng cho thật khô.

Thực hiện:

Cho cà vào lọ, dùng vỉ tre cài chặt, cho tương vào ngập trên cà 2 cm, đậy nắp lọ cho kín. Ngâm cà chừng 10 ngày, khi vỏ cà biến sang màu vàng nâu, ăn giòn và thơm mùi tương là được, cà ngâm tương để lâu mới thấm ngon, nhưng phải giữ thật sạch sẽ tránh bị mốc trắng trên mặt.

Nếu muốn ăn ngay thì cắt cà pháo làm 2 hay 4 rồi trộn chung với tương + tỏi giã nhỏ + ớt giã nhỏ + chút đường để 120 phút, cà thấm tương là có thể ăn được, nhưng cà không giòn và thấm tương bằng cà ngâm lâu.

Món cà pháo ngâm tương thường được dọn ăn kèm với rau muống luộc và nước rau muống luộc trong các bữa cơm hàng ngày.



SU HÀO NÉN

VẬT LIỆU:

- 5 kg su hào
- 1,5 kg muối

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Su hào: chọn củ nhỏ tròn đẹp, không nên chọn su hào non hay già quá, muối không ngon. Cắt bỏ cuống, lá của su hào, gọt vỏ, đem phơi nắng 2 ngày cho héo bớt (để su hào giòn sau khi muối nén).

Vại sành: rửa sạch, lau khô và phơi nắng thật khô.

Cách nén:

Xếp su hào vào vại sành, rồi rải 1 lớp muối. Tiếp tục như vậy cho đến lớp trên cùng là 1 lớp muối dày, dùng vỉ

tre cài chặt và dùng vật nặng để nén chặt su hào. Nếu dùng cối đá để nén thì không được để cối đá tiếp xúc trực tiếp với su hào, vì như thế su hào sẽ có mùi không thơm ngon. Sau khi nén chặt, đậy kín nắp vại, để nơi thoáng mát khoảng 15 ngày là có thể dùng được.

Trình bày:

Khi dùng lấy su hào ra gọt bỏ vỏ, rửa sạch với nước đun sôi để nguội cho bột mặn rồi trộn với tỏi băm + ớt băm + đường cho ngấm đều.

Su hào nén cũng có thể ngâm với tương BẮC trong khoảng 10 ngày là ăn được và càng ngâm lâu ăn càng ngon và giòn giống như cà la thầu của Trung Quốc.



MẮM TẾP RIU

VẬT LIỆU:

- 2 bát tép riu còn thật tươi
- 1/4 bát rượu trắng
- 1/3 bát thính
- 50g củ riềng
- 1/3 bát muối trắng

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Riềng: rửa sạch, gọt vỏ, thái chỉ

Tép riu: là loại tép nhỏ còn thật tươi và nhảy tanh tách. Tép mua về nhặt bỏ ốc, cá nhỏ, rong rêu lẫn trong tép, rồi rửa sạch, vẩy thật ráo. Cho tép vào bát to trộn chung với rượu trắng + muối + thính + 2/3 riềng thái chỉ cho đều.

Lọ đựng tép: phải rửa sạch, lau và phơi nắng thật khô.

Thực hiện:

Cho tép đã trộn gia vị vào lọ, trên mặt rải 1/3 riềng thái chỉ còn lại, dùng vỉ tre cài chặt, đậy nắp lọ cho kín. Đem lọ tép tươi phơi nắng khoảng 3 ngày, khi tép đỏ hồng lên thì đem vào để cạnh bếp lửa 2 tuần là mắm tép ngấu.

Khi mắm tép ngấu có màu đỏ của tép chín, thơm ngon có mùi riềng nhẹ và có vị chua dịu.

Mắm tép có thể xào với thịt ba chỉ, thịt nọng thái hạt lựu.

DƯA GÓP

VẬT LIỆU:

- 200g đu đủ xanh
- 100g cà rốt
- 200g su hào
- 200g củ nghệ băm nhỏ
- 1 lít giấm nuôi
- 100g đường kính (đường cát trắng)
- Muối
- 50g tỏi
- 10 quả ớt nhỏ (ớt hiểm)

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đu đủ xanh: gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông cạnh 2 cm dày độ 2 ly.

Cà rốt: gọt vỏ, rửa sạch, tía hoa, thái mỏng 2 ly.

Su hào: gọt vỏ, rửa sạch, thái như đu đủ.

Củ nghệ băm nhỏ: tước bỏ vỏ già, thái mỏng như cà rốt.

Tỏi: lựa tép nhỏ đều nhau, bóc bỏ vỏ, phơi hơi héo.

Ớt: rửa sạch, phơi cùng với tỏi

Chế biến:

Trộn đều đu đủ + cà rốt + su hào + củ nghệ băm nhỏ với 2 thìa cà phê muối. Khi tất cả rau củ mềm thì rửa lại bằng nước lã nhiều lần cho hết mặn và vắt ráo.

Tỏi + ớt: rửa sạch, để ráo.

Giấm + đường + $\frac{1}{2}$ thìa cà phê muối nấu sôi, lọc sạch và để nguội.

Lọ đựng: rửa sạch, lau thật khô.

Thực hiện:

Trộn đều cà rốt + đu đủ + su hào + củ cải + ớt + tỏi cho vào lọ, rồi rót nước giấm vào cho ngập trên các loại rau củ, đậy nắp kín lọ. Để ngâm khoảng 1 ngày là dùng được.

Trình bày:

Dưa góp dùng để ăn kèm với các loại thịt rán, thịt nướng, cá rán.

Yêu cầu dưa thấm gia vị, chua nhẹ, ăn giòn.



TƯƠNG SẦU _ TƯƠNG DỌC

VẬT LIỆU:

- 1 kg quả sấu hay quả dọc
- 1 thìa canh muối
- Dầu ăn

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

1 lọ thủy tinh: rửa thật sạch, lau khô.

Thực hiện:

Quả sấu hay quả dọc: rửa sạch, đồ chín (hấp chín) như đồ xôi. Khi quả sấu đã chín mềm cho vào rổ rồi dùng thìa canh chà xát cho bột rơi xuống 1 bát to để ở dưới, bỏ hạt và bã còn trên rổ. Có thể cho thêm ít nước nóng vào bã rồi lược lại lấy cho hết cơm của quả sấu hay quả dọc.

Cho nước bột quả sấu vào nồi với $\frac{1}{2}$ bát ăn cơm nước + 1 thìa canh muối, đun với lửa vừa khuấy đều cho đến khi nước cô vừa sánh thì nhắc xuống, để thật nguội.

Cho tương vào lọ đã rửa sạch và lau khô, trên mặt tương cho 1 lớp dầu ăn dày độ 1 cm, đậy nắp lọ và cất vào tủ lạnh.

Tương sấu hay tương dọc dùng khi nấu riêu hay các loại canh chua, nêm vào để lấy vị chua ăn rất ngon.

Muốn tương lâu bị mốc, mỗi lần lấy tương ra nên gạt lớp dầu ăn ra bát, dùng thìa sạch múc ra lượng tương đủ dùng, rồi lại đổ dầu ăn vào lọ, đậy kín nắp và cất vào tủ lạnh.

GIẤM BỔNG & BỔNG RƯỢU

Trong một số món ăn của miền Bắc cần có vị chua người ta thường dùng quả sấu, quả dợc, tai chua, mễ... và còn có một loại giấm có vị chua dịu dàng đặc trưng là giấm bỗng và bỗng rượu.

Giấm bỗng và bỗng rượu được chế biến từ gạo nếp chỉ xay mà không giã, hột nếp được bao ngoài một lớp màu vàng nhạt gọi là nếp lúc. Để có được giấm bỗng và bỗng rượu, hạt gạo nếp phải qua công đoạn nấu ủ thành rượu nếp. Các công đoạn chế biến giấm bỗng như sau:

VẬT LIỆU:

- 1 kg gạo nếp lúc
- Lá chuối
- Viên men rượu (muốn làm rượu nếp ngon, khi mua gạo ở hàng nào thì nên hỏi mua men làm rượu ngay tại hàng ấy, người bán hàng sẽ bán cho chúng ta lượng men phù hợp với 1 kg nếp để có được rượu nếp có vị ngọt và không bị đắng).

CÁCH LÀM:

Gạo nếp lúc: vo sạch, để ráo. Nấu nước sôi cho nếp vào, mức nước xâm xấp gạo, khi nước sôi lại chỉnh lửa vừa nấu thành cơm nếp. Khi cơm nếp chín (dùng ngón cái và ngón trỏ bóp nát 1 hạt cơm nếp, nếu thấy không còn nhân ở giữa là hạt nếp đã chín), nhắc xuống, xới cơm nếp ra mâm, san đều khít nhau và dày chừng 1 cm.

Men rượu: giã nhuyễn.

Khi cơm nếp trên mâm nguội còn hơi âm ẩm, rắc đều men lên mặt, rồi xếp cơm đều vào rá tre đã lót lá chuối có chừa lỗ nhỏ ở giữa cho nước rượu thoát xuống. Đậy kín rá cơm bằng lá chuối, bao bên ngoài bằng 1 tấm chăn hay bao đay, để vào chỗ ẩm từ 3 đến 4 ngày ta sẽ có rượu nếp.

Sau khi cơm nếp đã lên men thành rượu, người ta cất lấy rượu, bã rượu còn lại gọi là bồng rượu. Bồng rượu để thêm vài ngày có vị chua và gọi là giấm bồng.

Ngoài ra người ta có thể cho cơm rượu nếp vào lọ thủy tinh sạch thêm một ít nước lã, đậy kín để chỗ thoáng mát sau 7 đến 10 ngày rượu nếp sẽ chua, vắt lấy nước chua dùng để cho vào một số món ăn thay giấm và bồng rượu.

Giấm bồng và bồng rượu có vị chua dịu và thơm thường dùng trong các món canh như riêu cá, riêu cua, bún ốc...



TƯƠNG BẮC

VẬT LIỆU:

(Thành phẩm 10 lít tương)

- 2 kg đỗ tương (đậu nành)
- 2,5 kg gạo nếp
- 8 lít nước
- 1,7 kg muối trắng
- 1 bó lá nhãn
- 1 bó lá chuối khô

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị:

Đậu tương: chọn loại thật khô, không mốc không mọt, hạt đều nhau và không có hạt lép.

Gạo nếp: nên chọn loại nếp già còn vỏ cám ở ngoài, hạt đều nhau không lẫn gạo tẻ.

Muối: chọn loại muối biển tốt, trắng và ít tạp chất.

Nước: dùng nước mưa hứng không qua mái nhà hay máng mà nên hứng trực tiếp giữa trời hay dùng nước đun sôi để nguội là tốt nhất.

Dụng cụ:

Các dụng cụ như nong, chum, vại, nia, vải màn, cối xay, chõ (xứng hấp)... phải được rửa sạch và phơi khô.

Chế biến:

Thời gian hoàn tất một mẻ tương khoảng 18 đến 20 ngày gồm các giai đoạn:

Làm mốc (từ 5 – 6 ngày):

Gạo nếp: vo sạch ngâm độ 6 tiếng, vớt ra vo lại cho sạch, để ráo đem đồ xôi (nấu xôi) cho chín dẻo, dùng tay bóp nát một hạt xôi nếu không thấy có nhân cứng ở giữa là được. Xôi chín rải ra nong cho nguội.

Lá chuối + lá nhãn: rửa sạch để ráo, lau khô xếp vào một nong khác, lá chuối xếp ở đáy trên xếp lá nhãn.

Xếp xôi vào nong trên lá nhãn, xếp thành từng lớp dày 2 cm vừa xếp vừa đắp nước cho xôi tơi rời ra, tỷ lệ nước đắp vào xôi là 100 ml/kg xôi sau đó đập lá nhãn lên mặt xôi, trên cùng là lá chuối, sau đó dùng bao tải dày bọc nóng xôi cho kín, để vào chỗ thoáng mát và nhiệt độ thích hợp là 30 đến 32°C để ủ. Ủ sang ngày thứ tư xôi có mốc mọc đều trên mặt, mốc có màu đỏ của hoa hòe, nhặt bỏ các xôi có mốc màu lạ như xanh, đen. Xôi có mốc đã kết thành bánh, lật xôi mốc từ trên xuống dưới, đặt các miếng xôi mốc ken lên nhau cho thông thoáng, bỏ các dụng cụ đầy ra, đập lên bằng một cái nong khác và kê hở để đảm bảo đủ không khí cho mốc. Để thêm một ngày nữa thì thấy hạt xôi nào cũng mọc đều mốc và mốc có vị ngọt. Bóp xôi mốc cho tơi với nước đậu ngâm theo tỷ lệ 100 ml/ 1kg xôi mốc, rồi vun gọn vào ủ thêm 1 ngày nữa. Tổng cộng 6 ngày. Khi xôi mốc được phải ngả tương ngay, nếu để lâu mốc già sẽ làm giảm độ ngọt của tương. Nếu

không kịp nước đổ để ngả tương ngay thì phải qua giai đoạn hãm mốc hay còn gọi là muối mốc bằng cách trộn đều xôi mốc với 70% tổng số muối để làm tương và 1 lít nước trong tổng số nước dùng để làm tương sao cho nước ngập xâm xấp xôi mốc rồi đem phơi nắng, trên mặt đặt khăn vải mỏng. Hằng ngày trộn mốc 1 lần vào buổi sáng. Mốc muối có thể ít lâu sau ngả tương cũng được.

Làm nước đậu (đỗ):

Song song với việc ủ mốc là việc làm nước đậu ngâm. Khi ủ mốc tới ngày thứ 4 thì bắt đầu rang đỗ tương. Đỗ tương nhặt bỏ các hạt sạn, vo sạch ngâm nước độ 10 phút vớt ra để ráo, cho vào chảo rang với lửa thật nhỏ và đảo liên tục đều tay, khi cần thử thấy hạt đỗ tróc vỏ, nhân vàng đều, giòn thơm và không còn mùi tanh của đỗ sống là được. Nếu rang đỗ non hay già quá đều không tốt khi ngả tương.

Đỗ rang xong trút vào bao ủ kỹ cho giòn, để nguội đem xay vỡ mảnh nhỏ để khi ngả tương chất đậm của đỗ tương chuyển hóa dễ dàng, tương sẽ ngọt hơn.

Cho vào vại 8 lít nước (nếu có hãm mốc nên trừ bớt lượng nước lúc hãm mốc) rồi cho đỗ tương đã xay vào ngâm, đây kín đem phơi nắng khoảng 6 – 7 ngày ở nhiệt độ từ 32 – 35°C, nếu nhiệt độ thấp thời gian ngâm sẽ lâu hơn. Theo kinh nghiệm dân gian ngâm đậu đúng ngày nước đỗ trong chum có màu vàng nghệ thơm nồng mùi tương, vị hơi ngọt, thổi vào không thấy nổi tăm lên là được. Khi nước đậu đã được thì nên ngả tương ngay.

Ngã tương và bảo quản:

Trộn mồi + muối vào vại đồ ngâm cho đều đem phơi nắng, mỗi buổi sáng dùng đũa cả trộn đều lên 1 lần, ban ngày không đậy nắp kín miệng vại mà dùng vải màn đậy kín để tránh bụi, ruồi bọ, buổi tối đậy kín. Phơi độ 15 ngày thì tương chín, đem vại tương vào để nơi thoáng mát, bảo quản vệ sinh để dùng được lâu khoảng 6 tháng đến 9 tháng.

Tương làm tốt sẽ rất ngon sau độ 2 tháng từ lúc tương chín. Tương có mùi thơm đặc trưng, màu vàng nghệ, vị ngọt dịu, không có vị chua, không quá mặn, nước và cái không tách rời nhau.



LẶT VẶT TRONG NHÀ BẾP

Khoai tây mọc mầm:

Không nên chọn những củ khoai tây đã mọc mầm dùng cho nồi súp của chúng ta. Vì trong mầm của khoai tây có một chất tên là solanin gây ngộ độc cho người sử dụng. Chất độc này tập trung chủ yếu ở mầm khoai và chân của mầm ẩn trong ruột củ khoai tây.

Thuốc trừ sâu trong rau cải:

Để tránh ngộ độc thuốc trừ sâu có trong các loại rau cải, ta nên rửa sạch rau thật kỹ nhiều lần bằng nước lã với nhiều nước. Rửa từng lá rau một để hóa chất bám trên rau trôi đi thì rau mới sạch.

Thực phẩm đông vật đông lạnh:

Các loại thịt cá đông lạnh, trước khi chế biến cần để rã đông. Nhưng phải chế biến ngay khi thực phẩm rã đông, và thực phẩm sau khi rã đông không nên để đông lại với mục đích dùng tiếp cho lần sau.

Khử mùi dầu lạc (dầu đậu phộng):

Đun dầu thật nóng rồi thả vào dầu một ít lá dứa đã rửa sạch thái nhỏ hay hành hoa (hành lá) thái nhỏ, để vàng vớt ra, thì dầu sẽ hết mùi.

Mật cá bị vỡ gây đắng khi ăn:

Khi làm ruột cá lỡ tay làm vỡ mật, nước mật thấm vào

cá sẽ làm cho vùng thịt đó rất đắng. Hãy dùng rượu rửa sạch cá rồi rửa lại với nước lã thì thịt cá sẽ hết vị đắng.

Hấp cơm nguội:

Cơm nguội còn thừa của bữa ăn trước và chưa thiu, muốn dùng lại, bạn có thể dùng tay rửa sạch để còn ướm bóp tới từng hạt cơm hay dùng đũa cả đánh tới cho vào nồi cơm mới nấu vừa cạn nước. Đậy vung độ 5 phút dùng đũa cả xới tới cơm mới và cũ cho đều, đậy vung lại, để lửa nhỏ cho cơm chín. Khi ăn bạn sẽ khó phân biệt được cơm mới hay cơm cũ.

Phân biệt mật ong thật và giả:

Nhỏ một giọt mật vào bát nước thấy giọt mật tròn như hạt nút áo là mật thật.

Nhỏ một giọt mật lên tờ giấy vắn thuốc lá (giấy quyn) giọt mật không lan ra là mật thật.

Con mọt trong gạo:

Gạo để lâu trong vại thường bị mọt. Nếu muốn để lâu bạn nên cho vào vại đựng gạo vài cục than sạch thì sẽ tránh bị mọt.

Hầm thịt bò mau mềm:

Muốn hầm thịt bò mau mềm thì có thể:

Cho vào nồi thịt bò vài miếng đu đủ xanh còn để nguyên vỏ đã rửa sạch.

Hay cho vào nồi thịt bò ít nước cốt quả dứa (trái thơm).

Sán lá trong ruột non của lợn (phèo heo):

Trong ruột non của lợn thường có một loại sán sống ký sinh. Đó là sán lá. Loại sán này cũng có thể sống ký sinh trong ruột con người và gây bệnh cho người. Nếu chúng ta ăn ruột non của lợn đã luộc chín kỹ thì sán lá không thể truyền sang người. Mà chúng ta chỉ bị lây loại sán này khi ăn sống (hay chưa được nấu chín) những loại rau được trồng và tưới nước của ao hồ có ấu trùng của sán sống ký sinh.



Mục Lục

LỜI MỞ ĐẦU	3
------------	---

Mỗi thực đơn gồm 3 món:	7
-------------------------	---

I. MÓN CANH

Bí tần (tiềm)	11
---------------	----

Trứng cáy nấu canh cà chua	13
----------------------------	----

Cá quả nấu khoai	15
------------------	----

Cua đồng nấu canh rau đay	17
---------------------------	----

Cá he nấu riêu	19
----------------	----

Cá chép nấu bung	21
------------------	----

Cua đồng nấu khoai sọ	23
-----------------------	----

Bí đao nấu canh thịt gà	24
-------------------------	----

Bí đao nấu tôm khô	26
--------------------	----

Ốc nấu chuối	27
--------------	----

Thịt bò nấu canh cà chua	29
Rau ngót nấu giò sống	30
Rau muống nấu tôm tươi	31
Rau muống luộc	32
Hoa lý nấu canh cua	33
Sấu nấu thịt nạc	34
Ngó khoai bung chân giò	36
Cà bát bung	38
Cải cúc nấu cá rô	40
Cua đồng nấu canh bầu	41
Sườn nấu măng	43
Dưa chua nấu cá trê	44
Cải bẹ xanh nấu cua đồng	46
Trai nấu riêu	47
Giấm cá	49

II. MÓN XÀO

Rau lang xào tỏi	51
Rau muống xào tỏi	52
Rau bí xào	54
Su su xào thịt bò	55
Giá xào đậu phụ	56
Đậu đũa xào thịt	58
Su hào xào trứng	59
Thịt bò xào cải làn	61
Măng tươi xào tôm	62
Bí đỏ xào	64
Mướp hương xào lòng gà	66
Thịt bò xào dưa	68
Cá quả xào đậu Hà Lan	69
Khoai tây xào thịt bò	71
Rau cần xào thịt bò	72
Bồ dục (trái cật) xào thập cẩm	74

Mực tươi xào rau củ	76
Cà tím xào	78
Cải bắp xào trứng	80
Rau củ xào tôm	81
Đậu cô ve xào lòng gà	83
Rau ghém	85

III. MÓN MẶN

Chả trứng hấp	87
Sườn non rán giòn	89
Cá quả (cá lóc) kho khô	90
Cua đồng rang	91
Thịt kho	93
Cánh gà rán giòn	94
Cà chua nhồi thịt	96
Trứng đúc thịt rán	98
Tôm kho	99

Cá quả rán giòn	100
Tôm rang thịt lợn (thịt heo)	102
Cá thu kho nước chè tươi	104
Tép riú xào khế	106
Tôm rang	107
Trứng tráng tôm tươi	109
Thịt lợn (heo) luộc	111
Mắm tép xào	112
Đậu phụ nhồi thịt rim cà chua	113
Thịt kho dừa	114
Vịt rang gừng	116
Chả cá rán	117
Chân giò nấu đông	118
Nhộng tằm rang mặn	120
Thịt bò kho gừng	122
Đậu phụ tẩm nước mắm	123

Đậu phụ kho thịt	124
------------------	-----

IV. DƯA MẮM MIỀN BẮC

Dưa cải muối chua	126
-------------------	-----

Cải bắp muối xối	127
------------------	-----

Rau cần muối xối	129
------------------	-----

Dưa cải muối nén	130
------------------	-----

Cà pháo muối chua	131
-------------------	-----

Cà bát muối nén	133
-----------------	-----

Cà pháo ngâm tương	134
--------------------	-----

Su hào nén	135
------------	-----

Mắm tép riu	137
-------------	-----

Dưa góp	138
---------	-----

Tương sấu _ tương dộc	140
-----------------------	-----

Giấm bỗng & bỗng rượu	141
-----------------------	-----

Tương Bắc	143
-----------	-----

LẶT VẶT TRONG NHÀ BẾP	147
-----------------------	-----

NẤU ĂN GIA ĐÌNH

MIỀN BẮC

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

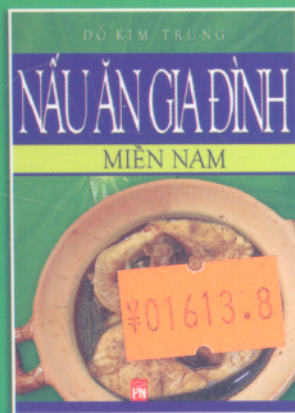
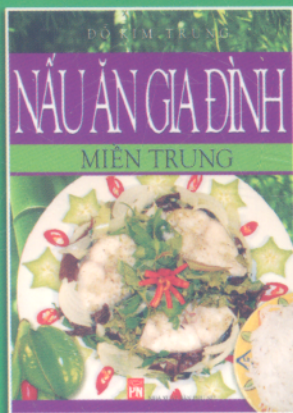
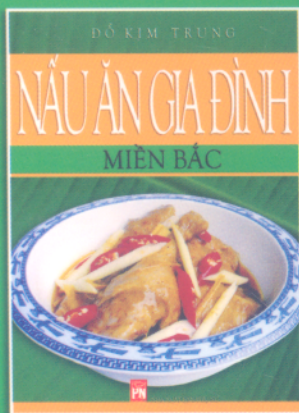
ĐT: (08) 8.294459 - 8.228467

Fax: (08) 8.234806

In 1.500 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm. Tại Công ty Cổ phần In Gia Đình, số 9D Nơ Trang Long, Q. BT, TP. HCM - ĐT: 38412644. Số đăng ký KHXB: 31-2010/CXB/30-99/PN. Quyết định xuất bản số: 13/QĐ-PN, cấp ngày 21.01.2010. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2010.



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.



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: nxbpnhu@vnn.vn



CN. Nấu ăn GD - Miền Bắc



819350691907347

Giá: 28.000đ