

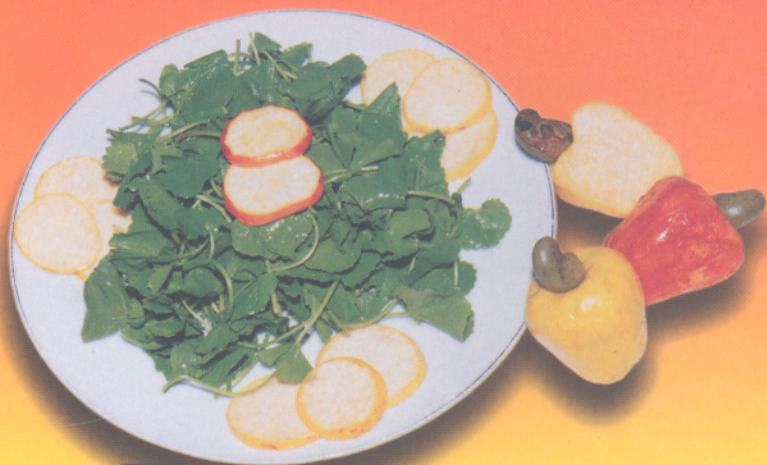


QUỲNH CHỊ

CÁC MÓN

Rau Trộn

(SALAD)



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

CÁC MÓN RAU TRỘN

QUỲNH CHI

CÁC MÓN
RAU TRỘN
(SALAD)

TÁI BẢN LẦN THỨ I

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI NÓI ĐẦU

Trong bữa ăn gia đình hay bữa tiệc ở nhà hàng khách sạn, các món rau trộn (salad) luôn được ưa thích.

Các món rau trộn được dùng như một món khai vị hoặc ăn kèm với các món cá, thịt, tôm cua ... khác. Do nguyên liệu chủ yếu là rau, củ, quả, và cách chế biến rất đơn giản: thường để sống hoặc chỉ luộc sơ rồi trộn gia vị nên món ăn rất giàu vitamin và ăn không bị ngán.

Bí quyết để làm một món rau trộn ngon là chọn và gia giảm tỉ lệ các gia vị. Trong cuốn sách này, tác giả Quỳnh Chi sẽ hướng dẫn các bạn thực hiện hơn 70 món rau trộn với khẩu vị của người Việt Nam: ít chất béo và gia vị chủ yếu là giấm và đường. Mong rằng các món rau trộn sẽ làm phong phú thêm bữa ăn của gia đình bạn.

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

1. XÀ LÁCH XOONG TRỘN THỊT BÒ

VẬT LIỆU:

- 50g xà lách xoong
- 100g thịt bò
- 1 muỗng cà phê nước tương ngon
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh nước cốt chanh
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê tỏi đập dập, băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê dầu ăn

THỰC HIỆN:

- Thịt bò rửa sạch, để ráo, cắt lát mỏng, ướp tiêu + nước tương + dầu mè + tỏi để ngấm 15 phút.

- Nấu sôi dầu ăn, cho thịt bò vào xào nhanh 5 phút, nhắc xuống, múc thịt ra chén; pha nước thịt bò với nước cốt chanh + đường + muối, khuấy đều.

- Xà lách xoong nhặt và rửa sạch, để ráo nước, bày ra đĩa, xếp thịt bò và rưới hỗn hợp nước thịt lên, trộn đều khi dùng.

2. XÀ LÁCH XOONG TRỘN TRỨNG GÀ

VẬT LIỆU:

- 300g xà lách xoong
- 2 quả trứng gà
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/4 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê ngò cắt nhỏ

THỰC HIỆN:

- Xà lách xoong nhặt rửa sạch, để ráo.
- Trứng luộc chín, cắt đôi, múc lòng đỏ trứng cho vào chén nêm muối + tiêu + dầu mè + ngò trộn đều, vo viên đắp lên lòng trắng trứng.
- Sắp xà lách xoong ra đĩa, xếp trứng lên trên pha giấm + đường + muối + dầu mè khuấy đều, rưới lên trứng và xà lách xoong khi dùng.



3. XÀ LÁCH QUẦN TRỘN GAN GÀ

VẬT LIỆU:

- 1 cây xà lách quần
- 200g gan gà
- 2 quả cà chua vừa chín
- 1 muống cà phê tỏi đập dập băm nhuyễn
- 1/2 muống cà phê tiêu
- 2 muống canh giấm nuôi
- 2 muống cà phê đường
- 2 muống cà phê muối
- 1 muống canh dầu ăn

THỰC HIỆN:

- Xà lách tách từng lá, rửa sạch, vẩy ráo.
- Cà chua rửa sạch, cắt khoanh dày 0,5cm.
- Gan rửa nước muối pha đặc, rửa lại nước lạnh để ráo, ướp muối + tiêu + đường + tỏi 10 phút.
- Nấu sôi dầu ăn, cho gan gà vào xào nhanh trên lửa lớn, 10 phút nhắc xuống.
- Pha giấm + đường + tiêu + muối, khuấy đều.
- Xà lách cắt ngắn bày ra đĩa, xếp gan gà chung quanh, cà chua xếp xen với xà lách, rưới dầu giấm và nước xào gan gà lên, trộn đều khi dùng.

4. XÀ LÁCH PHÁP TRỘN DẦU, GIẤM

VẬT LIỆU:

- 1 cây xà lách Pháp
- 2 quả cà chua vừa chín
- 2 muỗng canh nước tương ngon
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1 muỗng canh dầu xà lách
- Ngò trang trí

THỰC HIỆN:

- Tách từng lá xà lách, rửa sạch, vẩy ráo, cắt ngắn.
- Cà chua rửa sạch, để ráo, cắt khoanh dày 0,5cm.
- Pha nước tương + đường + chanh + dầu khuấy đều.
- Bày xà lách ra đĩa, xếp cà chua và trang trí ngò, rưới hỗn hợp nước tương lên xà lách, trộn đều khi dùng.



5. XÀ LÁCH PHÁP TRỘN NẤM ĐÔNG CÔ

VẬT LIỆU:

- 1 cây xà lách Pháp
- 5 tai nấm Đông Cô
- 200g cà chua bi
- 2 muỗng canh nước tương ngon
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê dầu ăn
- 1/4 muỗng cà phê tiêu
- 1/3 muỗng cà phê tỏi đập dập băm nhuyễn

THỰC HIỆN:

- Nấm Đông Cô ngâm nở, rửa sạch, cắt sợi to, ướp muối + đường + nước tương + tiêu + tỏi + dầu mè, để ngấm 20 phút.

- Nấu sôi dầu, cho nấm vào xào nhanh trên lửa lớn 10 phút nhắc xuống.

- Xà lách tách từng lá rửa sạch, vẩy ráo, dùng kéo cắt lấy phần lá quăn, bỏ cọng, xếp vào đĩa.

- Cà chua rửa sạch cắt đôi, xếp chung quanh miệng đĩa.

- Pha nước tương + đường + tiêu + nước cốt chanh, khuấy đều.

- Múc nấm trải lên xà lách, rưới hỗn hợp nước tương lên trên, trộn đều khi dùng.



6. BOA RÔ TRỘN DẦU, GIẤM

VẬT LIỆU:

- 6 cây bo rô (tỏi tây)
- 1 muỗng cà phê dầu xà lách
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê muối

THỰC HIỆN:

- Bo rô cắt bỏ gốc, rửa sạch để ráo, xếp vào đĩa sâu lòng đem hấp cách thủy 15 phút, đem ra cắt ngắn xếp vào đĩa sạch.

- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu, khuấy đều, rưới lên bo rô.



7. ATISÔ TRỘN CHUA NGỌT

VẬT LIỆU:

- 3 bông Atisô thật nõn
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê dầu xà lách
- 1/3 muỗng cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Rửa sạch bông Atisô, vẩy ráo, hấp chín, gỡ rời từng cánh của hoa, bày ra đĩa.

- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu xà lách, rưới hỗn hợp này lên đĩa Atisô khi dùng. -



8. CẢI TẦN Ô TRỘN DẦU, GIẤM

VẬT LIỆU:

- 1 bó cải tần ô nếp
- 3 đầu hành lá
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1/4 muống cà phê tiêu

THỰC HIỆN:

- Tần ô nhặt sạch, rửa để ráo.
- Hành cắt bỏ gốc, rửa sạch, chẻ nhỏ, ngâm nước.
- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu mè, khuấy đều.
- Cải tần ô ngắt ngắn, trộn chung với dầu hành lá chẻ nhỏ, bày ra đĩa. Rưới dầu giấm lên khi dùng.

9. NẤM TRỘN CHUA NGỌT

VẬT LIỆU:

- 5 tai nấm bông
- 1 củ khoai tây
- 1 củ cà rốt
- 100g đậu ve
- 1 muỗng cà phê mè rang vàng
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 1/4 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê dầu xì lách
- Ngò trang trí

THỰC HIỆN:

- Cà rốt + khoai tây + đậu ve rửa sạch, để ráo đem hấp chín. Khoai tây gọt vỏ cắt đôi (cắt đôi hay cắt làm tư, tùy củ lớn hay nhỏ). Cà rốt gọt vỏ, cắt khoanh dày 1cm, đậu ve tước xơ, cắt khúc dài 2cm.

- Nấm ngâm nước cho nở, cắt gốc, rửa sạch, vắt ráo, đem hấp chín.

- Bày cà rốt + khoai tây + đậu ve + nấm ra đĩa.

- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu xì lách, khuấy đều, rưới hỗn hợp dầu giấm và rắc mè lên đĩa rau củ, trang trí vài cọng ngò chung quanh đĩa.

10. BÔNG CẢI TRỘN DẦU, GIẤM

VẬT LIỆU:

- 300g bông cải trắng
- 1 quả cà chua
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê muối
- 1/4 muống cà phê tiêu
- 1 muống cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Bông cải rửa sạch, để ráo nước, hấp chín, tách thành từng nhánh nhỏ.
- Pha giấm + đường + muối + dầu mè khuấy đều, cho tiêu vào.
- Cà chua rửa sạch để ráo, cắt hình múi cam.
- Bày bông cải, cà chua ra đĩa, rưới hỗn hợp dầu, giấm lên.



11. BÔNG CẢI TRỘN THỊT BÒ

VẬT LIỆU:

- 1/2kg bông cải trắng
- 100g thịt bò
- 1 muống canh nước cốt trái chanh
- 1 muống cà phê đường
- 1/4 muống cà phê tiêu
- 2 muống cà phê dầu ăn
- 1 muống canh nước tương ngon
- 2 tép tỏi đập dập, băm nhuyễn
- 1/3 muống cà phê muối

THỰC HIỆN:

- Bông cải rửa sạch, hấp chín, tách từng nhánh nhỏ, xếp vào đĩa.
- Thịt bò rửa sạch để ráo, cắt lát mỏng ướp tiêu + nước tương + tỏi + dầu ăn.
- Nấu sôi dầu ăn, cho thịt vào xào nhanh trên lửa lớn 3 phút, nhắc xuống múc thịt ra chén; pha nước thịt với đường + chanh + muối, rưới đều hỗn hợp này lên bông cải, trộn đều khi dùng.

12. BÔNG CẢI XANH TRỘN TÔM

VẬT LIỆU:

- 300g bông cải xanh
- 100g tôm đất tươi
- 100g bắp non
- 1 củ cà rốt non
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1/2 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1 muỗng canh dầu mè

THỰC HIỆN:

- Bông cải cắt thành từng nhánh nhỏ ngâm trong nước muối pha loãng 10 phút, rửa nước lã vẩy ráo.
- Bắp rửa sạch, cắt bỏ cuống.
- Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa, cắt lát dày 0,5cm.
- Tôm cắt hết phần râu, bỏ đuôi và chân, rửa nước muối pha loãng, để ráo.
- Bông cải, cà rốt, bắp và tôm đem hấp chín.

- Cho bông cải + cà rốt + bắp + muối + đường + tiêu + nước cốt chanh + tôm vào thau men trộn đều (nhẹ tay).

- Bày tất cả hỗn hợp trên ra đĩa, rưới dầu mè lên, trộn đều khi dùng.



13. BÔNG CẢI XANH TRỘN THỊT CỐT LẾT

VẬT LIỆU:

- 200g bông cải xanh
- 2 miếng cốt lết
- 1 muỗng cà phê nước tương ngon
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1/2 muỗng cà phê tỏi đập dập băm nhỏ

THỰC HIỆN:

- Bông cải rửa sạch, để ráo, hấp chín, tách thành từng nhánh nhỏ.

- Thịt rửa sạch để ráo, lóc bỏ xương, ướp một muỗng cà phê dầu + nước tương + tiêu + tỏi để thấm 20 phút.

- Nấu sôi dầu ăn cho thịt vào chiên vàng hai mặt.

- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu chiên thịt, khuấy đều.

- Bày bông cải và thịt ra đĩa, rưới hỗn hợp trên lên.

14. BÔNG CẢI XANH TRỘN CUA

VẬT LIỆU:

- 500g bông cải xanh
- 100g thịt cua
- 2 muỗng canh giấm nuôi
- 1/2 muỗng cà phê tiêu
- 2 muỗng cà phê muối
- 2 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê dầu hành băm nhỏ
- 1 muỗng canh dầu ô-liu
- 1/2 muỗng cà phê dầu ăn
- 1 tép tỏi đập dập

THỰC HIỆN:

- Tách bông cải thành từng nụ nhỏ, ngâm trong nước lã pha muối 10 phút, rửa lại thật sạch, để ráo nước. Nấu sôi nước có thêm chút muối; cho cải vào khoảng 5 phút, đổ ra rổ vẩy thật ráo nước, bày bông cải vào đĩa.

- Thịt cua ướp chút muối + tiêu + dầu hành lá. Nấu sôi dầu ăn cho thịt cua vào xào nhanh 5 phút nhắc xuống.

- Nấu sôi dầu ô-liu, cho tỏi vào phi vàng nhấc xuống, vớt bỏ xác tỏi (phải khử tỏi với dầu ô-liu vì mùi của dầu không hợp với khẩu vị của người Việt Nam).

- Pha giấm + đường + muối + tiêu khuấy đều, cho dầu ô-liu vào.

- Trải thịt cua lên bông cải và rưới dầu giấm lên, trộn đều khi dùng.



15. BẮP CẢI TRỘN CÁ LÓC

VẬT LIỆU:

- 300g bắp cải trắng
- 1 con cá lóc 500g
- 1/2 muỗng cà phê dầu hành băm nhỏ
- 1/5 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê dầu ăn
- 3 trái me xanh
- 1/2 muỗng cà phê nước mắm ngon
- 1 muỗng canh mè rang vàng

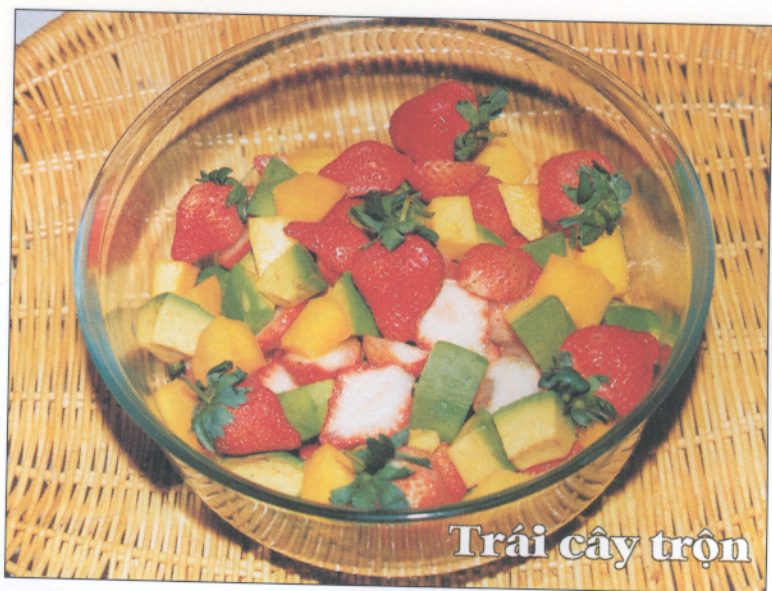
THỰC HIỆN:

- Bắp cải bào sợi, rửa sạch, để ráo nước.
- Cá làm sạch, hấp chín, gỡ lấy nạc, ướp dầu hành + tiêu + nước mắm. Xào cá với dầu ăn trên lửa lớn 2 phút, nhắc xuống.
- Me cạo bớt lớp vỏ nâu, rửa sạch, luộc chín, dầm nát, lược lấy nước.
- Bắc nước me lên bếp, nêm muối + đường, nấu sôi 5 phút nhắc xuống.
- Bày bắp cải ra đĩa, trải cá và rưới nước me lên trên, rắc mè và trộn đều khi dùng.

Xà lách Pháp trộn nấm đông cô

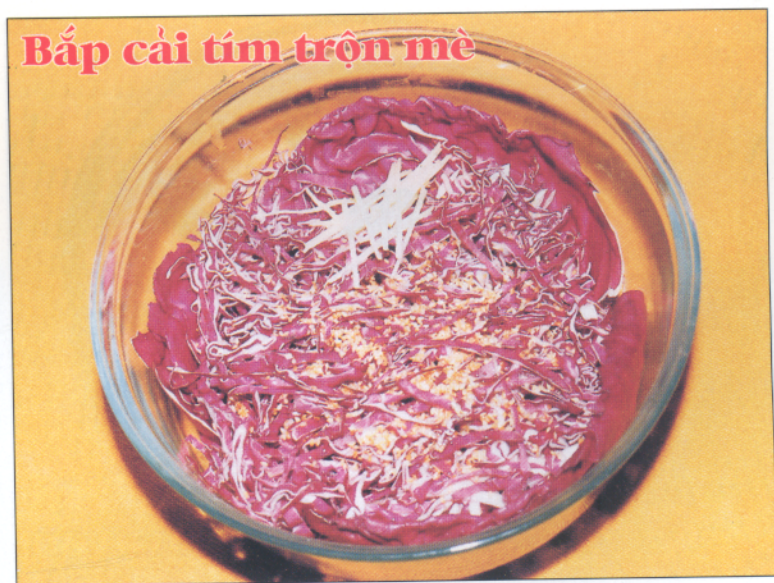


Trái cây trộn





Boa rô trộn dầu giấm



Bắp cải tím trộn mè

16. BẮP CẢI TÍM TRỘN MÈ

VẬT LIỆU:

- 200g bắp cải tím
- 1 muống canh mè rang vàng
- 1 muống cà phê dầu ăn
- 1/2 muống cà phê gừng cắt sợi
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê muối
- 1/4 muống cà phê tiêu

THỰC HIỆN:

- Gỡ từng lá bắp cải, rửa sạch, vẩy ráo nước, cắt sợi, dành lại 1 lá bắp cải dùng để lót vào tô trang trí.

- Nấu sôi dầu ăn trên bếp, cho gừng vào phi thơm, nhắc xuống vớt bỏ xác gừng.

- Pha giấm + đường + muối + tiêu, khuấy đều hỗn hợp này, cho dầu đã phi gừng vào.

- Để lá bắp cải vào tô, cho bắp cải đã cắt sợi vào, rắc mè và rưới hỗn hợp dầu giấm lên, trộn đều khi dùng.

17. BẮP CẢI TÍM TRỘN CÁ THÁC LÁC

VẬT LIỆU:

- 200g bắp cải tím
- 100g cá thác lác
- 2 cây ngò
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1/2 muống cà phê dầu ăn
- 1/3 muống cà phê tiêu
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1/2 muống cà phê đầu hành lá băm nhỏ
- 1/2 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê muối

THỰC HIỆN:

- Bắp cải cắt sợi vừa, rửa sạch vẩy ráo nước.
- Cá nêm ¼ muống cà phê muối + tiêu + dầu hành và dầu ăn, quét nhuyễn, đem hấp chín cắt sợi.
- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu mè, khuấy đều.
- Bày bắp cải ra đĩa, trải cá đều trên mặt, trang trí ngò và rưới dầu giấm lên.

18. CẢI BÓ XÔI TRỘN THỊT HEO

VẬT LIỆU:

- 300g cải bó xôi cọng nhỏ
- 100g thịt heo nạc
- 1muỗng cà phê dầu ăn
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1/4 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê dầu hành lá băm nhỏ

THỰC HIỆN:

- Thịt rửa sạch, cắt mỏng, ướp chút muối, tiêu, dầu hành lá băm nhỏ, xào với dầu ăn.
- Cải nhặt rửa sạch, cắt ngắn.
- Nấu nước sôi nêm chút muối, cho cải vào chần sơ, đổ ra rổ vẩy ráo nước.
- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu mè, khuấy đều.
- Bày rau ra đĩa, xếp thịt lên trên, rưới dầu, giấm trước khi dùng.

19. CẢI NGỌT TRỘN NƯỚC TƯƠNG

VẬT LIỆU:

- 1/2kg cải ngọt non
- 1 muổng cà phê dầu boả rô cắt nhỏ
- 1 muổng cà phê đường
- 2 muổng canh nước tương ngon
- 1 muổng cà phê nước cốt chanh
- 1 muổng canh dầu ăn
- 1/3 muổng cà phê tiêu

THỰC HIỆN:

- Cải nhặt rửa sạch, vẩy ráo nước, đem hấp cách thủy 10 phút, cắt ngắn cải xếp vào đĩa.

- Nấu sôi dầu, cho boả rô vào phi vàng nhấc xuống.

- Pha nước tương + đường + tiêu + chanh, khuấy đều, đổ dầu đã phi boả rô vào hỗn hợp trên.

- Rưới đều hỗn hợp trên lên cải, trộn đều khi dùng.



20. CẢI THẢO TRỘN THỊT GÀ

VẬT LIỆU:

- 400g cải thảo
- 1 miếng thịt gà 350g
- 1 muống canh gừng, ớt, tỏi giã nhuyễn
- 1 muống canh muối
- 1 muống canh đường
- Nước cốt 2 trái chanh
- 1/3 muống cà phê muối
- 1/5 muống cà phê tiêu

THỰC HIỆN:

- Cải nhặt sạch, cắt ngắn, ướp muối 1 giờ, rửa nước lã thật kỹ, vắt ráo.

- Trộn cải với gừng, ớt, tỏi giã nhuyễn với chanh + đường, để vào tủ lạnh 2 giờ.

- Thịt gà rửa sạch, ướp muối + tiêu, hấp chín, xé nhỏ.

- Vớt cải ra rổ, để ráo nước, trộn chung với thịt gà, nêm vừa ăn bày ra đĩa.

21. CẢI THÌA XANH TRỘN TÔM

VẬT LIỆU:

- 4 cây cải thìa xanh non
- 100g tôm đất
- 1 muống cà phê nước cốt trái chanh
- 1/2 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê đường
- 1 trái ớt chín cắt sợi
- 1 muống cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Cải tách từng lá, rửa sạch để ráo nước, hấp vừa chín, để nguội cắt ngắn.
- Tôm rửa sạch để ráo, hấp chín, lột vỏ, cắt bỏ phần đầu và đuôi tôm.
- Cho cải + tôm + nước cốt chanh + muối + đường + dầu mè + ớt cắt sợi vào thố, trộn đều và bày ra đĩa.



22. CẢI THÌA TRẮNG TRỘN THỊT HEO

VẬT LIỆU:

- 3 cây cải thìa trắng
- 100g thịt nạc heo
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê muối
- 1/3 muống cà phê tiêu
- 1/2 muống cà phê đầu hành lá băm nhuyễn
- 1 muống cà phê dầu ăn

THỰC HIỆN:

- Tách cải ra từng lá, rửa sạch để ráo, đem hấp chín, cắt riêng phần lá và bẹ, xếp phần bẹ cải vào lòng đĩa, phần lá xếp quanh phần bẹ.

- Thịt heo rửa sạch, cắt lát mỏng, ướp hành + chút tiêu + muối, để thấm 10 phút.

- Nấu sôi dầu ăn cho thịt vào xào nhanh trên lửa lớn 5 phút, nhắc xuống, trải thịt lên cải.

- Pha giấm + đường + tiêu + muối khuấy đều, rưới hỗn hợp này lên đĩa cải.

23. CẢI THÌA TRỘN THỊT NẠC

VẬT LIỆU:

- 2 cây cải thìa non
- 100g thịt nạc heo
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê nước cốt trái chanh
- 1 muỗng cà phê dầu ăn
- 1/2 muỗng cà phê dầu hành lá băm nhỏ

THỰC HIỆN:

- Gỡ từng lá cải rửa sạch, vẩy ráo, xếp vào đĩa sâu lòng đem hấp cách thủy 10 phút, đem ra cắt ngắn bày ra đĩa sạch, giữ lại nước cải trong đĩa.

- Thịt cắt lát mỏng, ướp muối + tiêu và dầu hành lá, đem xào với dầu ăn trên lửa lớn, thịt vừa săn nhắc xuống, trải đều thịt lên trên cải.

- Pha một muỗng canh nước cải với muối + đường + chanh + tiêu, khuấy đều và rưới hỗn hợp này lên thịt và cải, trộn đều khi dùng.

24. CẢI ĐẮNG TRỘN TRỨNG

VẬT LIỆU:

- 300g cải đắng non
- 1 quả trứng vịt
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê nước cốt trái chanh
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1/3 muỗng cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Cải cắt bỏ gốc, nhặt bỏ lá sâu, rửa sạch vẩy ráo, xếp vào đĩa sâu lòng, hấp cách thủy 15 phút, đem cải ra cắt ngắn xếp vào đĩa sạch, giữ lại nước cải trong đĩa.

- Trứng luộc chín bóc vỏ, cắt làm 6 hình múi xếp lên trên.

- Pha muỗng cà phê nước cốt chanh với đường + tiêu + muối + dầu mè, khuấy đều hỗn hợp này và rưới lên cải khi dùng.

25. SU HÀO TRỘN THỊT HEO

VẬT LIỆU:

- 1 củ su hào non
- 1 củ cà rốt non
- 100g thịt nạc heo
- 1 muống canh dầu ăn
- Nước cốt trái chanh
- 1 muống canh đường
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê nước tương
- 1/3 muống cà phê tiêu
- 1/2 muống cà phê tỏi băm nhuyễn

THỰC HIỆN:

- Su hào + cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, bào mỏng, cắt sợi nhỏ, chần nước sôi có nêm chút muối, đổ ra rổ vắt ráo.
- Thịt rửa sạch để nguyên miếng ướp tiêu + nước tương + tỏi, để thấm 30 phút.
- Nấu sôi dầu ăn cho thịt vào chiên vàng, thịt chín đem ra cắt sợi.
- Cho su hào + cà rốt + nước cốt chanh + muối + đường vào chảo lớn trộn đều, bày ra đĩa, xếp thịt và rưới dầu chiên thịt lên.

26. MĂNG TRỘN THỊT BÒ

VẬT LIỆU:

- 700g măng tươi
- 100g thịt bò
- 1/2 muỗng cà phê tỏi ớt băm nhỏ
- 2 muỗng canh nước mắm ngon
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh đường
- Nước cốt 1 trái chanh
- 1 muỗng cà phê nước tương
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1/3 muỗng cà phê tiêu

THỰC HIỆN:

- Măng tươi bào mỏng, cắt sợi luộc chín, đổ ra rổ, rửa nước lã nhiều lần, vắt ráo.

- Thịt bò rửa sạch, lau khô, để nguyên miếng ướp nước tương + tiêu + 1 muỗng cà phê dầu ăn, để thấm 20 phút.

- Nấu sôi dầu ăn cho thịt bò vào chiên thơm trên lửa vừa 10 phút, nhắc xuống đem thịt ra cắt sợi.

- Trộn đều măng và thịt bày ra đĩa.

- Pha nước mắm + ớt tỏi + đường + chanh, khuấy đều, rưới lên đĩa thức ăn, trộn đều khi dùng.

27. MĂNG TÂY TRẮNG TRỘN THỊT GÀ

VẬT LIỆU:

- 200g măng tây trắng
- 100g thịt nạc gà
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng canh dầu mè
- 1/3 muỗng cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Măng rửa sạch cắt bỏ phần già, hấp chín, cắt sợi.
- Thịt gà rửa sạch để ráo, cho vào đĩa sâu lòng hấp chín, để nguội rồi xé sợi.
- Trộn đều măng + thịt gà + chanh + tiêu + muối + đường + dầu mè, bày ra đĩa.



Đậu Hòa lan trộn thịt bò



Mực trộn chua ngọt



Nấm trộn chua ngọt



Bông cải trộn dầu giấm



28. MĂNG TÂY XANH TRỘN MỰC

VẬT LIỆU:

- 200g măng tây xanh
- 200g mực lá
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống canh nước cốt trái chanh
- 1 muống cà phê gừng non cắt sợi
- 1 trái ớt chín cắt sợi
- 1 muống canh dầu mè

THỰC HIỆN:

- Măng rửa sạch hấp chín, cắt sợi phần non.
- Mực làm sạch, rửa, để ráo, hấp chín, cắt sợi giống măng.
- Trộn đều mực + măng + gừng + dầu mè + ớt + muối + đường + chanh, bày ra đĩa.



29. MĂNG TÂY TRẮNG TRỘN GIẢM BÔNG

VẬT LIỆU:

- 200g măng tây trắng
- 50g giảm bông không da bao
- 50g tôm đất tươi
- 30g đậu Hòa Lan hạt
- 1 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1 muỗng canh dầu mè
- 1 muỗng cà phê đường

THỰC HIỆN:

- Măng rửa sạch hấp chín, cắt hạt lựu phần non bỏ phần già.
- Tôm rửa nước muối, hấp chín lột vỏ, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng, cắt hạt lựu.
- Giảm bông cắt hạt lựu.
- Đậu Hòa Lan rửa sạch; nấu sôi nước có nêm chút muối; cho đậu vào luộc vừa chín, đổ ra rổ để ráo.
- Trộn đều măng + tôm + giảm bông + đậu + muối + đường + tiêu + chanh + dầu mè, bày ra đĩa.

30. MĂNG TÂY XANH TRỘN THỊT CUA

VẬT LIỆU:

- 2 con cua còn sống
- 200g măng tây xanh
- 1 muống canh nước cốt trái chanh
- 2 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê muối
- 1/3 muống cà phê tiêu sọ
- 1 muống cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Măng rửa sạch, hấp chín, cắt hạt lựu, ướp đường + chanh.
- Cua rửa sạch, hấp chín, gỡ lấy nạc.
- Trộn măng + cua + muối + dầu mè + tiêu, bày ra đĩa.



31.KHỔ QUA TRỘN TÔM

VẬT LIỆU:

- 100g tôm đất.
- 500g khổ qua mỡ
- 1/3 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Tôm rửa nước muối, để ráo, hấp chín, lột vỏ bỏ đầu và chỉ đen trên lưng.
- Khổ qua rửa sạch, bào chung quanh trái, bỏ lõi.
- Nấu cho sôi nước có nêm chút muối, cho khổ qua vào trụng 2 phút, đổ ra rổ vắt ráo, gỡ rời.
- Pha dấm + đường + muối + tiêu và dầu mè, khuấy đều.
- Bày khổ qua ra đĩa, xếp tôm chung quanh, rưới dầu, giấm vào khi dùng.

32. KHỔ QUA TRỘN CUA

VẬT LIỆU:

- 100g thịt cua
- 2 trái khổ qua
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê nước cốt trái chanh
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1/3 muỗng cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Khổ qua rửa sạch, cắt làm tư, bỏ hạt, gọt bỏ ruột trắng, bào sợi, trụng nước sôi có nêm chút muối, đổ ra rổ vắt ráo, gỡ rời.

- Trộn đều thịt cua + khổ qua + muối + đường + tiêu + chanh + dầu mè, bày ra đĩa.



33. KHỔ QUA TRỘN CÁ THÁC LÁC

VẬT LIỆU:

- 100g cá thác lác
- 2 trái khổ qua
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 trái ớt chín
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê nước cốt trái chanh
- 1/2 muỗng cà phê đầu hành lá băm nhỏ
- 1/4 muỗng cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Khổ qua rửa sạch cắt làm tư, gọt bỏ ruột trắng và bỏ hạt, cắt sợi to, nấu sôi nước có nêm chút muối, cho khổ qua vào luộc 10 phút, đổ ra vắt ráo.

- Cá thác lác ướp ¼ muỗng cà phê muối + tiêu + 1 muỗng cà phê dầu mè + hành lá, quét nhuyển, hấp chín, cắt sợi to giống khổ qua.

- Ớt rửa sạch, bỏ hạt, cắt sợi.

- Trộn đều khổ qua + cá + ớt + muối + đường + chanh + dầu mè, bày ra đĩa.

34. BÔNG BÍ TRỘM TÔM

VẬT LIỆU:

- 1 bó bông bí
- 100g tôm đất tươi
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê nước mắm
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê tỏi, ớt băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê nước cốt trái chanh

THỰC HIỆN:

- Bông bí ngắt bỏ cọng, rửa để ráo.
- Nấu sôi nước có nêm chút muối, cho bông bí vào luộc 10 phút đổ ra rổ vắt ráo, gỡ rời.
- Tôm rửa nước muối pha loãng, rửa lại nước lạnh, vẩy ráo, đem hấp chín, bóc vỏ, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng.
- Pha nước mắm + ớt tỏi + chanh + đường, khuấy đều.
- Trộn bông bí + tôm + dầu mè bày ra đĩa, rưới nước mắm đã pha vào khi dùng.

35. RAU MUỐNG TRỘN THỊT BÒ

VẬT LIỆU:

- 1 bó rau muống non cọng to
- 100g thịt bò mềm
- 1 muống cà phê nước tương ngon
- 1/3 muống cà phê tiêu
- 1/2 muống cà phê muối
- 2 muống cà phê dầu ăn
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống canh nước cốt chanh
- 2 tép tỏi đập dập, băm nhuyễn

THỰC HIỆN:

- Rau muống nhặt bỏ lá lấy cọng chẻ nhỏ, ngâm nước muối pha loãng 5 phút, rửa lại nước sạch, vẩy ráo.
- Thịt rửa sạch cắt lát mỏng, ướp tiêu + nước tương + 1 muống cà phê dầu ăn + tỏi, để thấm 15 phút.
- Nấu sôi dầu cho thịt vào xào nhanh trên lửa lớn, thịt vừa săn mặt nhấc xuống, gấp thịt bò để riêng. Đổ nước thịt vào chén, cho chanh + đường + muối vào khuấy đều.
- Bày rau ra đĩa, xếp thịt bò và rưới nước thịt vừa pha lên trên.

36. RAU MUỐNG TRỘN CHAO

VẬT LIỆU:

- 1 bó rau muống non cọng nhỏ
- 2 miếng chao
- 1 muống cà phê nước chao
- 1/2 muống cà phê tỏi băm nhỏ
- 1 muống cà phê dầu ăn
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê tương ớt
- 1/2 muống cà phê muối

THỰC HIỆN:

- Rau muống nhặt sạch, ngắt ngắn, rửa sạch, luộc vừa chín, đổ ra rổ xới rau cho rời, để ráo.

- Tán chao nhuyễn trong nước chao, nêm muối + đường + tương ớt.

- Nấu sôi dầu, cho tỏi vào phi vàng, vớt bỏ xác tỏi, cho chao vào xào nhanh 1 phút, nhắc xuống.

- Bày rau ra đĩa, rưới nước chao lên, trộn đều khi dùng.

37. CỌNG SÚNG TRỘN CÁ RÔ

VẬT LIỆU:

- 1 bó cọng súng non
- 300g cá rô
- 2 trái me xanh
- 2 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê rau thơm cắt nhỏ
- 1 muỗng cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Lựa súng cọng nhỏ, tước bỏ xơ bên ngoài, bẻ khúc vừa ăn, rửa để ráo.
- Nấu sôi nước có nêm chút muối, cho cọng súng vào chần 1 phút, đổ ra rổ, vắt ráo, gỡ rời.
- Cá làm sạch, rửa để ráo, cho vào đĩa sâu lòng, hấp chín, gỡ lấy nạc.
- Me cạo lớp vỏ nâu bên ngoài, rửa sạch, cho vào xoong với ½ chén nước lã, nấu sôi 10 phút, nhắc xuống dầm nát, lược lấy nước.
- Cho nước me vào xoong nhỏ với + đường + muối, bắc lên bếp nấu sôi 5 phút nhắc xuống.
- Trộn cọng súng + cá + rau thơm + dầu mè, bày ra đĩa và rưới nước me vào khi dùng.

38. CỌNG SÚNG TRỘN TẾP

VẬT LIỆU:

- 1 bó cọng súng non
- 100g tép tươi
- 3 trái me xanh
- 2 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê muối
- 50g thịt ba rọi
- 1 trái ớt chín

THỰC HIỆN:

- Cọng súng tước xơ, chẻ đôi, bẻ ngắn, rửa để ráo.

- Tép cắt một chút phần đầu và đuôi, rửa sạch vẩy ráo, hấp chín.

- Thịt rửa sạch, hấp chín, để nguội, cắt sợi.

- Me cạo lớp vỏ nâu, rửa để ráo.

- Nấu sôi một chén nước, cho me vào luộc 3 phút, vớt ra bóc vỏ, cho vào lại nước luộc me nấu 10 phút, nhắc xuống, dầm nát me, lược lấy nước.

- Bắc nước me lên bếp nêm muối + đường, nấu sôi 5 phút nhắc xuống.

- Ớt rửa sạch, cắt sợi.

- Trộn chung cọng súng + tép + thịt + ớt bày ra đĩa, rưới nước me vào khi dùng.

39. CỦ SEN TRỘN DẦU, GIẤM

VẬT LIỆU:

- 300g củ sen
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1/3 muống cà phê tiêu

THỰC HIỆN:

- Rửa sạch bùn xung quanh củ sen, hấp chín, gọt vỏ, cắt lát mỏng bày vào đĩa.

- Pha giấm + đường + tiêu + muối khuấy đều, cho dầu mè vào, rưới đều hỗn hợp này lên đĩa củ sen.



40. BÔNG HẸ TRỘN THỊT HEO

VẬT LIỆU:

- 500g bông hẹ non
- 100g thịt nạc heo
- 2 muỗng canh nước tương ngon
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1 muỗng canh dầu mè

THỰC HIỆN:

- Bông hẹ cắt bỏ phần cọng già, rửa sạch, vẩy ráo, hấp chín.
- Thịt heo rửa sạch, lau khô, hấp chín, cắt sợi tương ứng với bông hẹ.
- Pha nước tương + đường + tiêu + chanh + dầu mè.
- Bày bông hẹ + thịt heo ra đĩa, rưới hỗn hợp nước tương vào khi dùng.

41. HOA CHUỐI TRỘN RAU RĂM

VẬT LIỆU:

- Một bắp hoa chuối
- 1 muống cà phê rau răm cắt nhỏ
- 1 muống canh nước mắm ngon
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê nước cốt trái chanh
- 1/2 muống cà phê ớt tỏi băm nhỏ
- 1 muống cà phê muối
- 2 trái chanh

THỰC HIỆN:

- Tách lớp bao bên ngoài hoa chuối, gỡ từng hoa và tách bỏ phần cứng giữa hoa, ngâm trong nước lạnh có pha nước cốt 2 trái chanh, khi đến phần non của bắp chuối thì không tách nữa, phần này bào mỏng, ngâm chung với hoa chuối.

- Nấu sôi nước có nêm 1 muống cà phê muối, vớt hoa chuối cho vào chần 5 phút, đổ ra rổ vắt ráo, gỡ rời.

- Pha nước mắm + đường + nước cốt chanh + ớt tỏi, khuấy đều.

- Trộn hoa chuối với rau răm, bày ra đĩa, rưới nước mắm đã pha vào, trộn đều khi dùng.

42. HOA THIÊN LÝ TRỘN CẬT HEO

VẬT LIỆU:

- 150g hoa thiên lý
- 1 trái cật heo
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 3 tép tỏi đập dập, băm nhỏ
- 1 muỗng canh dầu ăn.

THỰC HIỆN:

- Hoa thiên lý nhặt, rửa sạch để ráo nước. chần nước sôi có nêm chút muối, đổ ra rổ vẩy ráo.
- Cật heo làm sạch, khứa cắt vông, ướp tiêu + muối + đường + tỏi, để thấm gia vị 10 phút.
- Nấu dầu ăn sôi, cho cật vào chiên trong lửa vừa 10 phút, nhắc xuống (chiên cật lâu trên bếp sẽ không ngon). Xếp cật vào bên cạnh hoa thiên lý.
- Pha giấm + đường + tiêu + muối, khuấy đều hỗn hợp này và rưới đều lên đĩa trộn.

43. RAU MÁ TRỘN TRÁI ĐIỀU

VẬT LIỆU:

- 50g rau má non
- 1 trái điều đỏ
- 1 trái điều vàng
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Rau má nhặt, rửa sạch vẩy ráo nước
- Trái điều rửa sạch, bỏ hạt (không gọt vỏ), cắt lát mỏng.
- Pha giấm + đường + muối, khuấy đều, cho tiêu và dầu mè vào.
- Bày rau má vào đĩa, xếp điều trang trí và rưới dầu giấm lên, trộn đều khi dùng.



44. RAU CÀNG CUA TRỘN TRỨNG

VẬT LIỆU:

- 200g rau càng cua
- 1 quả trứng gà
- 1 quả cà chua chín
- 2 muống canh nước tương ngon
- 1 muống cà phê đường
- 1/3 muống cà phê tiêu
- Nước cốt 1 trái chanh
- 1 muống canh dầu mè

THỰC HIỆN:

- Rau càng cua nhặt, rửa sạch, để ráo nước.
- Trứng luộc chín, bóc vỏ, cắt khoanh tròn.
- Cà chua rửa sạch, cắt lát tròn dày 0,5cm.
- Pha nước tương + đường + tiêu + chanh + dầu mè, khuấy đều.
- Bày rau càng cua ra đĩa, xếp trứng và cà chua xung quanh, rưới hỗn hợp nước tương lên rau khi dùng.

45. RAU DỀN TRỘN CUA

VẬT LIỆU:

- 2 bó rau dền non
- 100g thịt cua
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê dầu ăn
- 1/2 muỗng cà phê dầu hành lá băm nhỏ

THỰC HIỆN:

- Rau dền nhặt sạch, rửa sạch để ráo nước, hấp chín bày ra đĩa.

- Thịt cua ướp dầu hành băm nhỏ + tiêu + muối, xào nhanh với dầu trên lửa lớn, nhắc xuống.

- Pha giấm + đường + muối + tiêu, khuấy đều.

- Trãi cua lên rau và rưới hỗn hợp trên vào, trộn đều khi dùng.

46. GIÁ TRỘN NGHÊU

VẬT LIỆU:

- 1 kg nghêu
- 300g giá
- 1 muống cà phê ngò cắt ngắn
- 1 muống canh nước mắm
- 1 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê ớt tỏi băm nhỏ
- 1 muống cà phê nước cốt trái chanh

THỰC HIỆN:

- Nghêu rửa sạch đất cát, luộc chín, bóc thịt, để ráo.
- Lựa giá cọng to và ngắn, ngắt bỏ gốc, rửa sạch vẩy ráo.
- Nấu sôi nước có nêm chút muối, cho giá vào chần sơ, đổ ra rổ, vẩy ráo nước, trộn chung giá với ngò cắt ngắn.
- Pha nước mắm + đường + chanh + ớt tỏi, khuấy đều.
- Bày giá ra đĩa, trải nghêu lên giá, rưới nước mắm đã pha vào khi dùng.

47. GIÁ, CẦN TRỘN THỊT GÀ

VẬT LIỆU:

- 100g giá đậu
- 100g lá cần tây non
- 100g thịt nạc gà
- 100g cá thác lác
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống canh dầu xà lách
- 1 muống cà phê dầu ăn
- 1 muống cà phê tiêu sọ
- 1/2 muống cà phê dầu hành lá băm nhỏ

THỰC HIỆN:

- Giá ngắt bỏ gốc, rửa sạch vẩy ráo.
- Lá cần rửa sạch vẩy ráo.

- Thịt nạc gà rửa sạch, lau khô ướp $\frac{1}{4}$ muống cà phê tiêu và $\frac{1}{4}$ muống cà phê muối, hấp chín, xé sợi.

- Cá thác lác ướp $\frac{1}{4}$ muống cà phê tiêu + $\frac{1}{4}$ muống cà phê muối + dầu ăn + hành lá, quết dẻo, hấp chín, cắt sợi.

- Trộn đều giá + cần + cá + thịt nạc gà, bày ra đĩa.

- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu xà lách, rưới hỗn hợp này vào giá cần khi dùng.

48. BẦU TRỘN CÁ TRÊ

VẬT LIỆU:

- 200g bầu sao
- 300g cá trê vàng
- 1 muống canh nước mắm ngon
- 1 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê nước cốt trái chanh
- 1/3 muống cà phê ớt tỏi băm nhỏ
- 1/2 muống cà phê đầu hành lá băm nhỏ

THỰC HIỆN:

- Cá làm sạch, để ráo nước, xếp vào đĩa sâu lòng, trái đầu hành lá lên trên, đem hấp chín, gỡ lấy nạc.

- Bầu gọt vỏ, cắt sợi nhỏ.

- Nấu sôi nước có nêm chút muối, cho bầu vào chần 2 phút đổ ra rổ vẩy ráo.

- Pha nước mắm + đường + chanh + ớt tỏi, khuấy đều

- Trộn đều bầu với thịt nạc cá, bày ra đĩa, rưới nước mắm đã pha lên, trộn đều khi dùng.

49. CHẢ CÁ TRỘN ỚT CHUÔNG

VẬT LIỆU:

- 200g cá thác lác
- 1 trái ớt chuông xanh
- 1 trái ớt chuông vàng
- 1 củ hành tây
- 2 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống canh đường
- 1/2 muống cà phê tiêu
- 1 muống cà phê đầu hành lá băm nhỏ
- 1 muống canh dầu ăn

THỰC HIỆN:

- Ớt rửa sạch, để ráo, cắt đôi bỏ hạt, ruột trắng bào sợi ướp với 1 muống canh giấm + 1/4 muống canh đường.

- Hành tây lột vỏ, rửa sạch bào sợi ướp 1 muống canh giấm + 1/4 muống canh đường.

- Cá thác lác ướp 1/2 muống cà phê muối + tiêu + đầu hành lá + dầu quét đều, hấp chín, để nguội, cắt sợi.

- Đổ ớt chuông + hành tây ra rổ, vẩy ráo trộn chung với cá + đường + muối, bày ra đĩa.

50. MỰC TRỘN CHUA NGỌT

VẬT LIỆU:

- 500g mực lá
- 1 củ hành tây + 1 tép tỏi
- 1 muống canh gừng non cắt sợi
- 1 trái ớt chuông
- 2 muống canh giấm nuôi
- 2 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống canh rượu
- 1 muống canh dầu ăn

THỰC HIỆN:

- Hành tây lột sạch, rửa, bào mỏng.
- Ớt rửa sạch, bỏ cuống + hột và ruột, bào mỏng.
- Trộn ớt + hành tây với 1 muống cà phê đường.
- Mực làm sạch, hấp chín, phun rượu đây nắp 5 phút, đem mực ra cắt sợi.
- Pha giấm + đường + muối, khuấy đều.
- Tỏi đập dập, phi thơm với dầu, đổ vào hỗn hợp trên.
- Trộn mực với gừng + ớt + hành tây bày ra đĩa, rưới dầu, giấm lên, trộn đều khi dùng.

51. CÁ THÁC LÁC TRỘN THƠM, HÀNH TÂY VÀ CÀ CHUA

VẬT LIỆU:

- 150g cá thác lác
- 1/2 trái thơm vừa chín
- 2 trái cà chua
- 1 củ hành tây
- 1 muống cà phê dầu ăn
- 1 muống cà phê muối
- 2 muống cà phê đường
- Nước cốt 1 trái chanh
- Lá cần cắt nhỏ
- 1/2 muống cà phê đầu hành lá băm nhỏ
- 1/4 muống cà phê tiêu sọ
- 1/4 muống cà phê muối
- 2 muống canh giấm nuôi
- 1 trái ớt chín cắt sợi

THỰC HIỆN:

- Cá ướp muối + tiêu + dầu + đầu hành quết dẻo, cho vào đĩa sâu lòng đem hấp cách thủy, 20 phút, cá chín đem ra để nguội, cắt sợi vừa ăn.

- Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, cắt sợi.



Rau càng cua trộn trứng



Tôm trộn tam sắc

Su hào trộn thịt heo



Rau má trộn trái điều



- Thơm gọt sạch mắt, bỏ lõi, cắt sợi như cà chua, ướp giấm + đường, 60 phút.

- Cho cá + thơm + cà chua + hành tây + lá cần + muối + đường + ớt sợi + nước cốt trái chanh vào tô lớn trộn đều, bày ra đĩa ; dọn ăn.



52. TÔM HÙM TRỘN XÀ LÁCH XOONG

VẬT LIỆU:

- 1 con tôm hùm
- 100g xà lách xoong
- 1 trái cà chua vừa chín
- 2 muỗng canh giấm nuôi
- 2 muỗng cà phê muối
- 3 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1 muỗng canh dầu mè
- 2 muỗng canh rượu

THỰC HIỆN:

- Tôm rửa sạch, để ráo.
- Nấu sôi nước + rượu + 1/2 muỗng cà phê muối, cho tôm vào luộc 20 phút, tôm chín bóc vỏ, bỏ đầu, cắt khoanh dày.
- Xà lách xoong nhặt sạch, ngâm nước muối pha loãng 2 phút, rửa lại nước lã, vẩy ráo.
- Cà chua rửa sạch cắt lát mỏng.
- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu mè, khuấy đều.
- Bày xà lách xoong ra đĩa, xếp cà chua và trái tôm lên trên, rưới dầu giấm vào khi dùng.

53. TÔM TRỘN TAM SẮC

VẬT LIỆU:

- 1 trái dưa leo non
- 1 củ cải trắng
- 1 củ cà rốt non
- 100g tôm đất tươi
- 1 muống cà phê rau thơm cắt nhỏ
- 1 muống canh nước mắm ngon
- 2 muống cà phê đường
- 1 muống canh nước cốt chanh
- 1/2 muống cà phê tỏi ớt băm nhỏ
- 20g hạt điều rang vàng

THỰC HIỆN:

- Dưa leo rửa sạch, bổ dọc, múc sạch ruột.
- Củ cải + cà rốt rửa sạch, gọt vỏ
- Dùng dao lưỡi gợn sóng cắt cà rốt + củ cải + dưa leo thành sợi to, ướp 1 muống cà phê đường, để thấm 10 phút, đổ ra rổ vẩy ráo.
- Tôm rửa nước muối pha loãng, để ráo, hấp chín, lột vỏ, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng.
- Trộn đều tôm + củ cải + cà rốt + dưa leo + chanh + rau thơm, bày ra đĩa, rắc hạt điều lên.
- Pha nước mắm + đường + ớt tỏi, khuấy đều, rưới vào rau củ đã trộn khi dùng.

54. DƯA LEO TRỘN TÔM

VẬT LIỆU:

- 1 kg dưa leo non
- 100g tôm đất tươi
- 1/2 chén giấm nuôi
- 1 muống canh đường
- 1 muống cà phê muối
- 1/4 muống cà phê tiêu
- 30g đậu phộng
- 1 muống cà phê rau răm cắt nhỏ
- 1/2 muống cà phê đầu hành lá băm nhỏ
- 1 muống cà phê đầu ăn

THỰC HIỆN:

- Dưa leo rửa sạch, bổ dọc, bỏ ruột, cắt lát dày 0,5cm, ướp giấm và đường cho vào tủ lạnh trước lúc dùng 1 giờ.

- Đậu phộng rang vàng, bóc vỏ, giã dập.

- Tôm lột vỏ, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng, ướp muối + tiêu + đầu hành.

- Nấu sôi dầu, cho tôm vào xào nhanh trên lửa lớn, tôm vừa săn thì nhắc xuống.

- Vớt dưa cho vào thau men với tôm + rau răm + muối trộn đều, bày ra đĩa rắc đậu phộng lên.

55. DƯA LEO TRỘN TRỨNG

VẬT LIỆU:

- 500g dưa leo
- 2 quả trứng gà
- 1 quả cà chua chín
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê đường
- 1/3 muống cà phê tiêu
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1 muống cà phê muối

THỰC HIỆN:

- Dưa leo rửa sạch, để ráo, cắt làm tư, múc bỏ ruột, cắt miếng vuông gần 1cm.
- Cà chua rửa sạch, cắt đôi, bỏ hạt, cắt miếng vuông giống dưa leo.
- Trứng gà luộc chín, bỏ vỏ, cắt mỗi trứng làm 6 miếng hình múi cam.
- Pha giấm + đường + muối, khuấy đều rồi cho tiêu + dầu mè vào.
- Trộn đều dưa leo + cà chua với nhau, bày ra đĩa, xếp trứng lên trên và rưới dầu giấm vào khi dùng.

56. DƯA LEO TRỘN THỊT GÀ

VẬT LIỆU:

- 100g thịt nạc gà
- 4 trái dưa leo non
- 1 củ hành tây
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh đường
- 1/3 muỗng cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Thịt nạc gà rửa sạch, hấp chín xé sợi to.
- Dưa leo rửa để nguyên vỏ, bổ dọc múc sạch ruột, cắt sợi dày giống thịt gà, ướp 1 muỗng cà phê muối 5 phút, rửa lại nước sạch vẩy ráo.
- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, cắt sợi to, ướp 1/2 muỗng đường và nước cốt chanh.
- Trộn đều thịt gà + dưa leo + hành tây + muối + đường + tiêu trong thố lớn, cho vào tủ lạnh 1 giờ trước khi dùng.

57. DƯA LEO TRỘN MÈ

VẬT LIỆU:

- 1 kg dưa leo non
- 50g mè trắng
- 1 muống cà phê rau quế (rau húng) cắt nhỏ
- 2 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống canh nước cốt trái chanh
- 1 muống canh dầu mè

THỰC HIỆN:

- Dưa leo rửa sạch, cắt dọc bỏ ruột, bào mỏng trộn với 1 muống cà phê muối để 5 phút rửa lại nước sạch, vắt ráo, gỡ rời.

- Rang mè vừa vàng và thơm thì nhắc xuống, không giã mè.

- Cho dưa leo + rau thơm + muối + đường và nước cốt trái chanh vào thau men trộn đều, bày ra đĩa và rắc mè lên.



58. DƯA LEO TRỘN RÂU MỰC

VẬT LIỆU:

- 500g râu mực lớn
- 500g dưa leo
- 1 củ cà rốt
- 1 củ hành tây
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 2 muỗng cà phê đường cát
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 trái ớt chín cắt sợi
- 1 muỗng cà phê rượu trắng

THỰC HIỆN:

- Râu mực làm sạch, rửa rồi để ráo nước, hấp chín, vẩy vào ít rượu trước khi nhấc xuống, cắt miếng vừa ăn.

- Dưa leo rửa sạch không gọt vỏ, cắt đôi múc sạch ruột, cắt sợi bằng với râu mực.

- Cà rốt rửa, gọt vỏ, cắt sợi như dưa leo.

- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, cắt sợi.

- Cho hành tây + cà rốt vào tô ướp giấm và 1 muỗng cà phê đường, để ngấm 30 phút.

- Cho rau mứt + cà rốt + hành tây + dưa leo + đường + muối + nước cốt trái chanh + ớt cắt sợi vào tô lớn trộn đều, nêm hỗn hợp này có vị chua + ngọt + hơi mặn là được, bày ra đĩa dọn ăn.



59. DƯA LEO TRỘN DẦU GIẤM

VẬT LIỆU:

- 3 trái dưa leo
- 1 trái cà chua chín
- 1 củ hành tây
- 1 trái ớt chuông đỏ
- 1 muỗng canh dầu mè
- 1/4 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1 muỗng cà phê đường

THỰC HIỆN:

- Dưa leo rửa sạch để ráo, để nguyên vỏ, cắt đôi, múc sạch ruột, cắt lát dày 0,5cm.
- Cà chua rửa sạch để ráo, cắt múi cam.
- Ớt, cắt đôi bỏ hạt và ruột trắng, bào sợi mỏng.
- Hành lột vỏ, rửa sạch, bào mỏng.
- Cho dưa leo + ớt + hành tây + cà chua + muối + đường + chanh + tiêu + dầu mè vào thau men trộn đều, cho vào tủ lạnh một giờ, trước khi dùng.

60. ĐẬU HÒA LAN TRỘN THỊT BÒ

VẬT LIỆU:

- 200g đậu Hòa Lan trái
- 100g thịt bò
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê nước tương ngon
- 1 muống cà phê muối
- 1/2 muống cà phê tiêu sọ
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống canh dầu ăn
- 1/2 muống cà phê tỏi băm nhỏ

THỰC HIỆN:

- Đậu rửa sạch hấp chín, tước xơ để nguyên trái.
- Thịt bò rửa sạch, lau khô, để nguyên miếng ướp nước tương + tiêu + tỏi + 1/2 muống canh dầu ăn, để thấm gia vị 20 phút.
- Nấu sôi dầu trong chảo, cho thịt vào chiên vàng hai mặt.
- Bày đậu ra đĩa, xếp thịt bò lên.
- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu chiên thịt, khuấy đều, rưới lên đậu và thịt khi dùng.

61. ĐẬU HÒA LAN TRỘN TÔM

VẬT LIỆU:

- 100g tôm đất tươi
- 200g đậu Hòa Lan trái
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh
- 1/3 muỗng cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Tôm rửa nước muối pha loãng, để ráo hấp chín, lột vỏ, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng.
- Đậu Hòa Lan rửa sạch, để ráo, hấp chín, tước xơ, để nguyên trái.
- Trộn đều tôm + đậu Hòa Lan + muối + đường + chanh + tiêu, bày ra đĩa.



Hoa thiên lý trộn cất heo



Xà lách xoong trộn trứng



Bông cải xanh trộn thịt cốt-lết



Đậu Hòa Lan trộn thịt nạc



62. ĐẬU HÒA LAN TRỘN THỊT NẠC

VẬT LIỆU:

- 200g đậu Hòa Lan hột
- 100g thịt nạc heo
- 1 củ cà rốt
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1/4 muống cà phê tiêu
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1 muống cà phê muối
- Ngò trang trí

THỰC HIỆN:

- Đậu Hòa Lan rửa nước muối pha loãng, rửa lại nước lã, để ráo hấp chín.

- Thịt rửa sạch, cắt hạt lựu, ướp muối + tiêu 15 phút cho thấm.

- Nấu sôi dầu, cho thịt vào xào nhanh trên lửa lớn, thịt vừa săn thì nhấc xuống.

- Cà rốt rửa sạch, hấp chín, gọt vỏ, cắt hạt lựu.

- Trộn đều đậu + thịt + cà rốt, bày ra đĩa.

- Pha giấm + đường + muối, khuấy đều, rưới hỗn hợp này lên đĩa thức ăn đã rải ngò trang trí.

63. ĐẬU VE TRỘN TÔM

VẬT LIỆU:

- 200g đậu ve non
- 100g tôm đất tươi
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Đậu ve rửa sạch để ráo, hấp chín tước xơ, cắt đôi.
- Tôm rửa nước muối, để ráo hấp chín, lột vỏ bỏ đầu và chỉ đen trên lưng.
- Pha giấm + đường + tiêu + muối + dầu mè.
- Bày đậu và tôm ra đĩa, rưới dầu giấm vào khi dùng.



64. ĐẬU VE TRỘN MÈ

VẬT LIỆU:

- 200g đậu ve
- 2 muống canh nước tương ngon
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống canh nước cốt trái chanh
- 1 muống canh dầu ăn
- 2 củ kiệu tươi
- 1/4 muống cà phê tiêu
- 1 muống canh mè rang vàng

THỰC HIỆN:

- Lựa đậu ve non, trái thon dài, rửa sạch, đem hấp chín, tước xơ, cắt ngắn xếp vào đĩa.
- Kiệu xé sợi nhỏ phi thơm với dầu ăn.
- Pha nước tương với đường + chanh và tiêu, khuấy đều sau đó cho dầu đã phi kiệu vào.
- Rưới hỗn hợp trên vào đậu và rắc mè lên, trộn đều khi dùng.

65. ỚT TRỘN THỊT BÒ

VẬT LIỆU:

- 2 trái ớt chuông (1 trái xanh + 1 trái đỏ)
- 100g thịt bò
- 1 củ hành tây
- 3 cây cần tây
- 1 muỗng cà phê nước cốt trái chanh
- 1/3 muỗng cà phê đường
- 1/4 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê nước tương ngon
- 1 muỗng cà phê dầu ăn

THỰC HIỆN:

- Rửa sạch ớt, bỏ cuống, hột và ruột trắng, cắt sợi dày.
- Hành tây lột vỏ, rửa sạch cắt sợi dày.
- Cần cắt bỏ gốc, rửa sạch, cắt ngắn.
- Thịt bò rửa sạch lau khô, cắt lát mỏng ướp tiêu + dầu + nước tương, xào tái trên lửa lớn, múc thịt để riêng.
- Lấy nước thịt pha với chanh + muối + đường + tiêu, khuấy đều.
- Ớt + hành + cần ngâm trong nước sôi có nêm chút muối, đổ ra rổ vẩy ráo nước.
- Bày ớt + hành + cần ra đĩa, xếp thịt bò và rưới nước thịt lên trên, trộn đều khi dùng.

66. BẮP NON TRỘN DẦU, GIẤM

VẬT LIỆU:

- 400g bắp non
- 2 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1/2 muống cà phê muối
- 1 tép tỏi đập dập
- 1/5 muống cà phê tiêu

THỰC HIỆN:

- Lựa bắp trái nhỏ, rửa sạch, hấp chín, bày ra đĩa.
- Phi vàng tỏi với dầu mè, vớt bỏ xác tỏi.
- Pha giấm + đường + tiêu + muối khuấy đều, nêm có vị chua và ngọt.
- Rưới hỗn hợp trên vào bắp, trộn đều khi dùng.



67. BẮP NON TRỘN THỊT GÀ

VẬT LIỆU:

- 200g bắp non
- 100g thịt nạc gà
- 1 muống cà phê canh giấm nuôi
- 1/2 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1/3 muống cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Bắp rửa sạch, vẩy ráo, hấp chín, cắt bỏ cuống bày ra đĩa.
- Thịt nạc gà rửa sạch, để ráo, hấp chín, xé sợi to trải lên trên bắp.
- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu mè, rưới hỗn hợp này lên đĩa xà lách, trộn đều khi dùng.



68. BÍ ĐỎ, KHOAI TÂY TRỘN MÈ

VẬT LIỆU:

- 200g bí sáp
- 2 củ khoai tây
- 1 muống canh mè rang vàng
- 1/2 muống cà phê muối rang
- 1 muống cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Bí đỏ + khoai tây rửa sạch, để ráo, hấp chín, gọt vỏ, cắt miếng vuông.
- Trộn bí đỏ + khoai tây với muối, bày ra đĩa, rắc mè vào khi dùng.



69. KHOAI TÂY BI VÀ CÀ RỐT TRỘN DẦU GIẤM

VẬT LIỆU:

- 6 củ khoai tây bi
- 1 củ cà rốt non nhỏ
- 1 muỗng cà phê giấm
- 1/2 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê dầu mè
- 1/3 muỗng cà phê tiêu sọ

THỰC HIỆN:

- Khoai tây bi + cà rốt rửa sạch, để ráo, hấp chín, lột vỏ. Khoai tây để nguyên củ, cà rốt sau khi lột vỏ, cắt khoanh tròn cân xứng với củ khoai tây.

- Pha giấm + đường + muối, khuấy đều, cho tiêu và dầu mè vào.

- Bày khoai tây + cà rốt ra đĩa, rưới dầu giấm lên, trộn đều khi dùng.

70. CÚ CẢI TRẮNG TRỘN TÔM

VẬT LIỆU:

- 2 củ cải trắng
- 100g tôm đất tươi
- 50g thịt ba rọi
- 1 củ cà rốt
- 1 muống canh nước cốt trái chanh
- 1 trái ớt chín cắt sợi
- 3 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê muối
- 1 muống cà phê rau thơm cắt nhỏ

THỰC HIỆN:

- Tôm rửa sạch để ráo, hấp chín, bóc vỏ, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng.

- Thịt rửa sạch, để ráo, hấp chín, cắt sợi.

- Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, cắt sợi nhỏ, ướp 1 muống cà phê đường, để thấm 15 phút, đổ ra rổ, vẩy ráo.

- Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, cắt sợi nhỏ giống củ cải, ướp 1 muỗng cà phê đường, để thấm 15 phút, đổ ra rổ vẩy ráo.

- Trộn chung cà rốt + củ cải + chanh + đường + muối + rau thơm + ớt cắt sợi



71. RAU CỦ TRỘN

VẬT LIỆU:

- 1 củ khoai tây
- 1 củ cà rốt non
- 1 củ dền non
- 5 trái đậu Hòa Lan
- 5 trái bắp non
- 30g bông cải
- 30g xà lách xoong
- 2 muỗng canh giấm nuôi
- 2 muỗng cà phê đường
- 2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê tiêu sọ
- 1 muỗng canh dầu xà lách
- 2 quả trứng gà

THỰC HIỆN:

- Khoai tây + cà rốt + củ dền + đậu Hoà Lan + bắp non rửa sạch để ráo, hấp chín.
- Khoai tây + cà rốt + củ dền gọt vỏ, cắt lát vừa ăn.
- Đậu Hòa Lan tước xơ, để nguyên trái.

- Bắp cắt bỏ cuống, để nguyên trái.

- Bông cải ngâm nước muối pha loãng 10 phút, rửa lại nước sạch, vẩy ráo đem hấp chín, cắt từng nhánh nhỏ vừa ăn.

- Xà lách xoong nhặt sạch, ngâm nước muối pha loãng 3 phút, rửa lại nước sạch, vẩy ráo.

- Trứng gà luộc chín, bóc vỏ, cắt mỗi trứng làm 6 miếng hình múi cam.

- Pha giấm + đường + muối khuấy đều, cho tiêu + dầu xà lách vào.

- Bày rau củ ra đĩa, xếp trứng lên và rưới dầu giấm vào khi dùng.



72. TRÁI CÂY TRỘN

VẬT LIỆU:

- 1 trái xoài vừa chín
- 100g trái dâu đỏ
- 1 trái bơ vừa chín
- 1 muỗng cà phê xốt mơ
- 1 muỗng cà phê rượu mạn
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng canh đường
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê dầu mè

THỰC HIỆN:

- Dâu ngâm nước muối pha loãng 10 phút, vớt ra rổ, rửa lại nước lạnh, vẩy ráo, gỡ bỏ cuống, cắt đôi.

- Bơ rửa sạch, lau khô, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng vuông vừa ăn.

- Xoài rửa sạch, lau khô, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng vuông giống bơ.

- Pha giấm + đường + muối + xốt mơ + rượu mạn + dầu mè, khuấy đều.

- Cho dâu + bơ + xoài vào thố thủy tinh, rưới hỗn hợp nước giấm vào, ướp lạnh trước khi dùng.

73. BƠ TRỘN CÀ CHUA

VẬT LIỆU:

- 2 trái bơ vừa chín
- 2 trái cà chua chín
- 1 củ hành tây đỏ
- 1 tép tỏi băm nhỏ
- 2 muỗng canh dầu ăn
- 1 muỗng canh giấm trắng
- 1 muỗng canh ngò cắt nhỏ

THỰC HIỆN:

- Bơ gọt vỏ bỏ hạt cắt miếng vừa ăn, cà chua rửa sạch bỏ hạt, cắt như bơ, hành lột vỏ bào mỏng.

- Tỏi + dầu, giấm khuấy trong tô lớn, trộn với các hỗn hợp trên và ngò.



74. ĐU ĐỦ TÍA TRỘN HẠT ĐIỀU

VẬT LIỆU:

- 500g đu đủ
- 100g hạt điều rang vàng
- 1 muỗng canh sốt chili
- 2 muỗng canh tương ớt ngọt
- 1 muỗng cà phê rau răm cắt nhỏ
- 1 muỗng canh nước cốt trái tắc
- 2 muỗng canh dầu thực vật
- Một chút muối

THỰC HIỆN:

- Trộn tất cả trong tô lớn rồi sang qua đĩa, rắc hạt điều lên.



75. CÀ CHUA TRỘN HÀNH TÂY

VẬT LIỆU:

- 6 trái cà chua chín
- 1 củ hành tây
- 1 muống canh sốt chi li
- 2 muống canh giấm đỏ
- 2 muống canh tương ớt ngọt
- Một chút muối
- 1 muống canh nước cốt trái chanh
- 1 muống canh ngò cắt nhỏ

THỰC HIỆN:

- Cà chua rửa sạch bỏ hạt.
- Hành lột vỏ cắt nhỏ.
- Cà chua + hành trộn với hỗn hợp trên rồi dọn ra đĩa.



76. THƠM VÀ XÒÀI

VẬT LIỆU:

- 1 quả thơm chín
- 2 quả xoài thơm
- 1 muống canh lá cần
- 1 muống canh giấm trắng
- Vài lá chanh non băm nhỏ
- Một chút muối

THỰC HIỆN:

- Thơm gọt vỏ cắt ô vuông.
- Xoài gọt vỏ bỏ hạt cắt như thơm.
- Trộn thơm + xoài và các hỗn hợp trên trong tô lớn rồi sang qua đĩa, bày lá cần lên.



77. XÀ LÁCH MÀU TÍM

VẬT LIỆU:

- 1 cây xà lách màu tím
- 100g tôm sú lớn
- 1 muống canh giấm
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê muối
- 1/3 muống cà phê tiêu
- Ngò trang trí
- 1 muống cà phê dầu xà lách

THỰC HIỆN:

- Tách xà lách thành từng lá, rửa trong nước muối pha loãng, rửa lại nước lã, vẩy ráo.

- Tôm rửa nước muối, rửa lại nước lã, để ráo, đem hấp chín, lột vỏ, bỏ đầu chừa đuôi, xẻ trên lưng lấy bỏ chỉ đen.

- Pha dầu xà lách + giấm + đường + tiêu + muối, khuấy đều.

- Cắt ngắn xà lách bày ra đĩa, xếp tôm lên, trang trí ngò, rưới dầu giấm vào khi dùng.

78. XÀ LÁCH MÀU VÀNG

VẬT LIỆU:

- 1 trái xoài vừa chín
- 1/4 trái thơm vừa chín
- 1 miếng dưa hấu vàng
- 1 muống canh giấm nuôi
- 1 muống cà phê đường
- 1/2 muống cà phê muối

THỰC HIỆN:

- Xoài rửa sạch, lau khô, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng vuông vừa ăn.
- Thơm (đã gọt vỏ, bỏ mắt) bỏ lõi, cắt lát.
- Dưa hấu gọt bỏ vỏ, cắt miếng vuông giống xoài.
- Pha giấm + đường + muối.
- Bày dưa hấu + thơm + xoài ra đĩa, rưới hỗn hợp trên vào khi dùng.



79. XÀ LÁCH MÙA XUÂN

VẬT LIỆU:

- 200g bông cải xanh
- 200g bông cải trắng
- 1 củ cà rốt non
- 1 muỗng canh giấm nuôi
- 1 muỗng cà phê đường
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê dầu xà lách
- Ngò trang trí

THỰC HIỆN:

- Bông cải xanh + trắng ngâm nước muối pha loãng 10 phút, rửa lại nước lã, hấp chín, cắt thành từng nhánh nhỏ, chỉ lấy phần hoa không lấy phần cuống cứng.

- Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, rửa sạch, hấp chín, cắt miếng dày 0,5cm.

- Ngò nhặt, rửa sạch, vẩy ráo.

- Pha giấm + đường + muối + tiêu + dầu xà lách, khuấy đều.

- Bày bông cải + cà rốt ra đĩa, trang trí ngò, rưới dầu giấm vào khi dùng.

MỤC LỤC

	Trang
1. Xà lách xoong trộn thịt bò	7
2. Xà lách xoong trộn trứng gà	8
3. Xà lách quăn trộn gan gà	9
4. Xà lách Pháp trộn dầu giấm	10
5. Xà lách Pháp trộn nấm Đông Cô	11
6. Boia rô trộn dầu, giấm	13
7. Atisô trộn chua ngọt	14
8. Cải tần ô trộn dầu, giấm	15
9. Nấm trộn chua ngọt	16
10. Bông cải trộn dầu, giấm	17
11. Bông cải trộn thịt bò	18
12. Bông cải xanh trộn tôm	19
13. Bông cải xanh trộn thịt cốt lết	21
14. Bông cải xanh trộn cua	22
15. Bắp cải trộn cá lóc	24
16. Bắp cải tím trộn mè	24
17. Bắp cải tím trộn cá thác lác	26
18. Cải bó xôi trộn thịt heo	27
19. Cải ngọt trộn nước tương	28
20. Cải thảo trộn thịt gà	29
21. Cải thìa xanh trộn tôm	30
22. Cải thìa trắng trộn thịt heo	31
23. Cải thìa trộn thịt nạc	32
24. Cải đắng trộn trứng	33
25. Su hào trộn thịt heo	34
26. Măng trộn thịt bò	36

27. Măng tây trắng trộn thịt gà	36
28. Măng tây xanh trộn mực	37
29. Măng tây trắng trộn giấm bông	38
30. Măng tây xanh trộn thịt cua	39
31. Khổ qua trộn tôm	40
32. Khổ qua trộn cua	41
33. Khổ qua trộn cá thác lác	42
34. Bông bí trộn tôm	43
35. Rau muống trộn thịt bò	44
36. Rau muống trộn chao	45
37. Cọng súp trộn cá rô	46
38. Cọng súp trộn tép	47
39. Củ sen trộn dầu, giấm	48
40. Bông hẹ trộn thịt heo	49
41. Hoa chuối trộn rau răm	50
42. Hoa thiên lý trộn cất heo	51
43. Rau má trộn trái điều	52
44. Rau càng cua trộn trứng	53
45. Rau dền trộn cua	54
46. Giá trộn nghêu	55
47. Giá, cần trộn thịt gà	56
48. Bầu trộn cá trê	57
49. Chả cá trộn ớt chuông	58
50. Mực trộn chua ngọt	59
51. Cá thác lác trộn thơm, hành tây và cà chua	60
52. Tôm hùm trộn xà lách xoong	62
53. Tôm trộn tam sắc	63
54. Dưa leo trộn tôm	64
55. Dưa leo trộn trứng	65
56. Dưa leo trộn thịt gà	66

57. Dưa leo trộn mè.....	67
58. Dưa leo trộn râu mực.....	68
59. Dưa leo trộn dầu giấm.....	69
60. Đậu Hòa Lan trộn thịt bò	71
61. Đậu Hòa Lan trộn tôm.....	72
62. Đậu Hòa Lan trộn thịt nạc.....	73
63. Đậu ve trộn tôm.....	74
64. Đậu ve trộn mè	75
65. Ốt trộn thịt bò.....	76
66. Bắp non trộn dầu, giấm	77
67. Bắp non trộn thịt gà.....	78
68. Bí đỏ, khoai tây trộn mè.....	79
69. Khoai tây bi và cà rốt trộn dầu giấm.....	80
70. Củ cải trắng trộn tôm.....	81
71. Rau củ trộn.....	82
72. Trái cây trộn.....	85
73. Bơ trộn cà chua	86
74. Đậu đũa tía trộn hạt điều	87
75. Cà chua trộn hành tây.....	88
76. Thơm và xoài	89
77. Xà lách màu tím.....	90
78. Xà lách màu vàng.....	91
79. Xà lách màu xanh.....	92

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối – Hà nội

ĐT: 9717979 – 9717980 – 9710717 – 9716727 – 9712832

. FAX: 9712830

Chi nhánh:

16 Alexandre de Rhodes – Q.1 – TP.Hồ Chí Minh

ĐT: 8294459

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI QUỲNH GIAO

Biên tập:

VÂN TRANG

Sửa bản in:

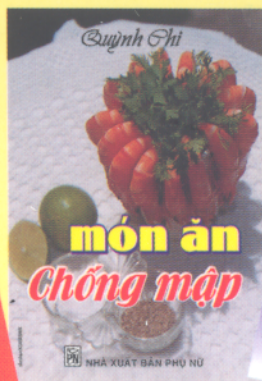
HỒNG PHƯƠNG

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại XN In Giã Định, số 9D Nơ Trang Long Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644. Giấy phép xuất bản: 9-1477/QLXB. CXB ký ngày 12.12.2002 In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2003.

Quỳnh Chi
Nấu ăn gia đình:
**THỰC ĐƠN
3 MÓN**

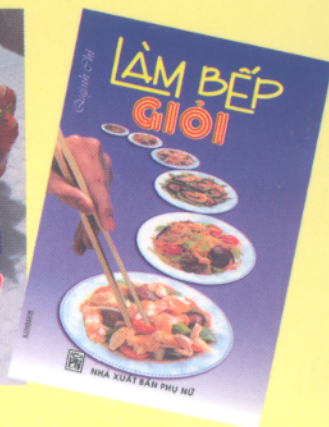


NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



**món ăn
Chống mập**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



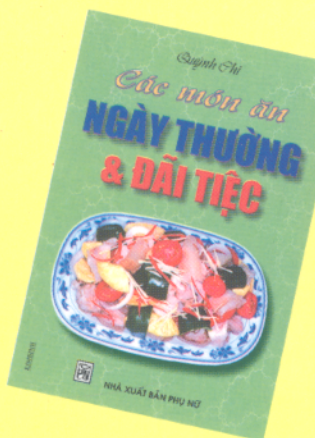
NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Cùng một tác giả:

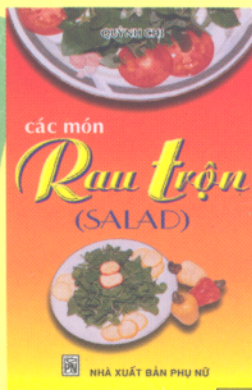
Quỳnh Chi

- THỰC ĐƠN 3 MÓN.
- MÓN ĂN CHỐNG MẬP.
- LÀM BẾP GIỎI.
- CÁC MÓN ĂN NGÀY THƯỜNG & ĐÃI TIỆC.
- KỸ THUẬT NẤU ĂN 120 MÓN CÁ.
- CÁC MÓN RAU TRỘN (SALAD).

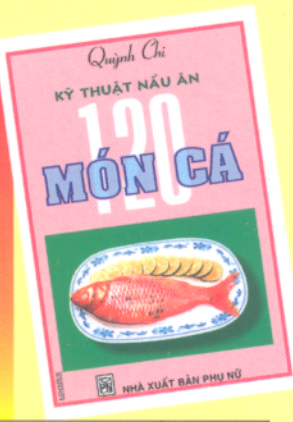
NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

MS:	6C8.255.2000 234.PN.2000	Giá: 12.000 đ
-----	-----------------------------	------------------