

VĂN HÓA ẨM THỰC

BÙI XUÂN MỸ
biên soạn

ĐỀ

NHỮNG MÓN ĂN VÀ VỊ THUỐC



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

ĐG 4832-4975

VĂN HÓA ẨM THỰC

DÊ - NHỮNG MÓN ĂN VÀ VỊ THUỐC

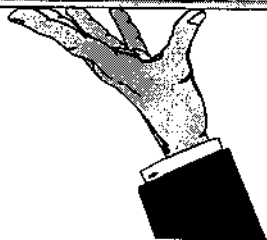
BÙI XUÂN MỸ

(Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Hà Nội 2003

NHỮNG MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỊT DÊ



I. NHỮNG GIỐNG DÊ NUÔI Ở VIỆT NAM

Dê là một trong những con vật được loài người thuần dưỡng từ rất sớm, cách đây khoảng hai vạn năm. Các nước ở Trung Đông và Ấn Độ nuôi dê sớm nhất, sau đó mới tới Ai Cập, các nước phương Tây, châu Á và châu Phi.

Ở Việt Nam, nghề chăn nuôi dê đã có từ lâu, nhưng theo phương thức quảng canh tự túc tự phát. Qua số liệu của Tổng cục thống kê năm 1999 tổng đàn dê của cả nước có 530.000 con, trong đó 72,5% phân bố ở miền Bắc, 27,5% ở miền Nam, gồm những giống dê sau:

* **Dê địa phương:** Một số nơi còn gọi là "dê Cỏ", có màu lông khá khác nhau, đa số màu vàng nâu hoặc đen loang trắng; trọng lượng trưởng thành 30-35 kg, sơ sinh 1,7-1,9 kg. Sáu tháng tuổi 11-12 kg; khả năng cho sữa 350-370 kg/ngày với chu kỳ cho sữa là 90-105 ngày; phối giống lần đầu khi 6-7 tháng tuổi; đẻ 1,4 lứa/năm 1,3 con/lứa, tỷ lệ nuôi sống đến cai sữa 65-70%; phù hợp kiểu chăn thả quảng canh với mục đích lấy thịt.

* **Dê Bách Thảo:** Giống dê kiêm dụng sữa thịt, chưa xác định được rõ nguồn gốc. Một số người cho rằng nguồn gốc của nó là con lai giữa dê AnhAnpơ (British-Alpine) từ Pháp với dê Ấn Độ đã được nhập vào nước ta, nuôi qua hàng trăm năm nay. Dê này có màu lông đen loang sọc trắng, tai to cụp xuống; trọng lượng trưởng thành 40-45 kg dê cái, dê đực 75-80 kg, sơ sinh 2,6-2,8 kg, sáu tháng tuổi 19-20 kg; khả năng cho sữa là 1,1-1,4 kg/ngày với chu kỳ cho sữa là 148-150 ngày; phối giống lần đầu khi 7-8 tháng tuổi, đẻ 1,7 con/lứa và 1,8 lứa/năm. Dê hiền lành, có thể nuôi nhốt hoàn toàn hoặc nhốt kết hợp chăn thả ở các vùng và đều cho kết quả tốt.

* **Dê Jumnapari:** Giống Ấn Độ được nhập vào nước ta từ năm 1994, có màu lông trắng tuyền, chân cao; trọng lượng trưởng thành 42-46 kg, con đực 70-80 kg, sơ sinh 2,8-3,5 kg, sáu tháng tuổi 22-24 kg; khả năng cho sữa 1,4-1,6 kg với chu kỳ 180-185 ngày. Phối giống lần đầu khi 8-9 tháng tuổi; đẻ 1,3 con/lứa, 1,3 lứa/năm. Dê phàm ăn và chịu đựng tốt với thời tiết nóng bức.

* **Dê Beetal:** Giống Ấn Độ được nhập về cùng lúc với dê Jumnapari; màu lông đen tuyền hoặc loang trắng, tai to dài cụp; khả năng sản xuất tương đương dê Jumnapari; phàm ăn và hiền lành.

* **Dê Barbari:** Giống được nhập về từ Ấn Độ, có màu lông vàng loang đốm trắng như hươu sao, tai nhỏ

thắng; trọng lượng trưởng thành 30-35 kg; dê có bầu vú phát triển, khả năng cho sữa 0,9-1 kg/ngày với chu kỳ 145-148 ngày; khả năng sinh sản tốt (đẻ 1,8 con/lứa và 1,7 lứa/năm). Dê có thân hình thon chắc, ăn rất tạp, chịu đựng kham khổ tốt, hiền lành phù hợp với hình thức chăn nuôi ở nước ta.

* **Dê Anpơ:** Giống dê sữa của Pháp (nuôi nhiều ở vùng núi Anpơ) màu lông chủ yếu là vàng, đôi khi đốm trắng, tai nhỏ thẳng; trọng lượng trưởng thành 40-42 kg, con đực 50-55 kg, sản lượng sữa 900-1000 lít/1 chu kỳ cho sữa 240-250 ngày. Dê Anpơ đã được nhập vào nước ta với số lượng ban đầu là 35 con, đang được nuôi tại Trung tâm nghiên cứu dê - thỏ Sơn Tây và tỉnh Ninh Thuận; tình cộng rạ của giống dê này cũng được nhập về từ Pháp, đang được dùng để lai tạo với dê trong nước, bước đầu đã cho kết quả tốt.

* **Dê Saanen:** Giống dê sữa của Thụy Sĩ, nuôi nhiều ở Pháp và các nước châu Âu; dê có màu lông trắng, tai vểnh nhỏ; có năng suất sữa cao 1000-1200 kg sữa/chu kỳ, trong 290-300 ngày. Trọng lượng con cái trưởng thành 45-50 kg, con đực 65-75 kg, Giống dê Saanen cũng đã được nhập vào nước ta bằng tình cộng rạ, và đã dùng lai tạo với dê Bách Thảo, cho kết quả tốt.

* **Dê Bore:** Giống dê chuyên dụng thịt của châu Phi, được nuôi nhiều ở Mỹ. Giống dê này có màu

lông nâu, có vòng trắng quanh cổ. Con đực nặng tới 100-160 kg, con cái nặng tới 90-110 kg. Dê này có cơ bắp rất dày dặn, sinh trưởng nhanh. Để phát triển giống dê thịt quý này, ở Mỹ đã thành lập một Hội chăn nuôi dê thịt Bore. Nhiều nước đã nhập giống dê Bore để lai tạo giống dê thịt phù hợp với điều kiện ở từng nước.

* **Các con dê lai:** Trung tâm Nghiên cứu dê và thỏ Sơn Tây đã tiến hành nghiên cứu hàng loạt các công thức lai giữa các giống dê. Dê Bách Thảo được lai với dê cái Cỏ, cho con lai F1 và F2. Con lai sinh trưởng và tăng trọng tốt, khả năng sinh sản và cho sữa đều cao hơn dê Cỏ từ 25-30%; thích ứng với chăn nuôi ở nhiều vùng nước ta. Sử dụng dê đực của ba giống dê Ấn Độ lai với dê Cỏ và dê Bách Thảo, cho con lai cũng có khả năng cho sữa và thịt cao hơn so với dê Cỏ và dê Bách Thảo thuần. Sử dụng tinh cọng rạ của dê đực Pháp lai với dê Bách Thảo, có tỷ lệ thụ thai đạt 40-50%; năng suất sữa ở con lai tăng lên được 35-40%.

II. CÁCH LÀM THỊT DÊ

Tuỳ theo mục đích sử dụng tấm da dê mà chúng ta chọn phương pháp giết thịt cho phù hợp. Nếu lấy cả bộ da để thuộc thì phải lột da. Nếu sử dụng da dê làm thực phẩm thì phải cạo lông hoặc đốt lông bằng đèn khò sau khi đã mổ moi hết nội tạng. Có nơi, theo kinh nghiệm dân gian, trước khi làm thịt dê, người ta đánh cho dê toát nhiều mồ hôi ra, để thịt đỡ hôi rồi mới làm thịt.

Dù thịt dê bằng phương pháp nào, thì trước tiên người ta đều phải trói 4 chân dê lại rồi treo 2 chân sau lên cao vừa tầm để chọc tiết. Dùng dao nhọn bản rộng từ 1 đến 1,5 cm để chọc tiết. Một tay cầm cuống họng dê kéo ra, tay kia cầm dao chọc xuyên qua da ngay dưới cuống họng, tiết chảy hết thì dê chết. Nếu sử dụng tiết để đánh tiết canh hay để làm dược phẩm, thì phải cắt lông, sát trùng da kỹ chỗ sẽ chọc tiết.

Cách làm thịt dê phổ biến nhất là cạo lông. Cách này tiến hành theo các bước sau đây:

Cạo lông: dùng nước sôi ngâm hoặc dội ướn tận da. Dùng dao cùn để cạo lông.

Mổ bụng: cắt cuống hòng rồi thắt chặt cuống hòng và khí quản bằng dây để tránh chất chứa ở dạ cỏ trào ra ngoài.

Khoét quanh hậu môn sao cho lỗ hậu môn dính liền với ruột.

Mổ bụng từ hậu môn lên phía bụng một đoạn dài khoảng 20 cm, rồi lựa tay nhẹ nhàng kéo ruột và các bộ phận nội tạng ra ngoài. Sau đó, dùng nước rửa sạch bên trong rồi để ráo nước.

Thui da: trước khi thui cần cho lá sả và cây hương nhu vào đầy khoang bụng.

Dùng rơm, rạ hoặc đèn khò để thui sao cho da vàng đều. Thui xong bỏ lá đệm trong bụng ra ngoài.

Pha, lọc, ướp thịt: dùng dao mổ rộng khoang bụng rồi pha, lọc thịt kỹ càng.

Dùng từ 200 đến 300 g gừng giã nhỏ rồi pha với 2 đến 3 lít nước lã để ngâm thịt đã lọc trong vòng 10 đến 15 phút, sau đó dùng nước lã rửa sạch và để thịt cho ráo nước rồi mới đem ra chế biến.

III. KỸ THUẬT NẤU NƯỚNG CÁC MÓN ĂN THEO PHONG VỊ Á - ÂU - PHI

Chúng ta có thể làm nhiều món ăn ngon và bổ từ thịt dê như tái dê, chạo dê, dưa mận dê, thịt dê xào lăn, dê bọc mỡ chà nướng, thịt dê hấp hoa sen, dê nướng chả ba lớp, thịt dê hầm hạt sen v.v... Nhưng thông thường một bữa ăn bằng thịt dê, người ta chỉ làm sáu món.

Chúng tôi xin giới thiệu cách làm những món ăn đơn giản và dễ chế biến nhất bằng thịt dê, của Việt Nam và một số nước trên thế giới để quý vị chọn lựa, tham khảo.

1. CÁC MÓN NƯỚNG

CHẢ DÊ NƯỚNG

Nguyên liệu

- Thịt dê: tùy theo số lượng người ăn
- Gia vị: hạt tiêu, ớt, riềng, sả, tương, đường, mì chính, mỡ nước, húng lìu, lá chanh, gừng.

Cách làm

Thịt dê thái thành miếng vuông hình quân cờ. Dùng hạt tiêu, ớt, sả, tương, đường, mì chính, mỡ nước, húng lìu trộn đều với thịt, bóp thật nhuyễn rồi ướp khoảng 1-2 giờ cho gia vị ngấm đều rồi dùng kẹp chả nướng trên than củi.

Khi thịt dê đã chín cho vào khay, chậu, trộn đều với lá chanh thái nhỏ và gừng đã rang.

CHẢ DÊ NƯỚNG BA LỚP

Nguyên liệu: (5 người ăn)

- Thịt dê nạc 500gam
- Gan dê 300gam
- Mật ong 50cc
- Hành tỏi khô 50gam
- Mỡ nước 50gam
- Hạt mùi 3gam
- Thịt vai lợn 300gam
- Hạt mùi 3gam
- Củ sả 30gam
- Gia vị: mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, đường, dấm, ớt, hành hoa, rau thơm (ngổ, lá chanh).

Cách làm:

Sả, hành, tỏi bóc vỏ, giã nhỏ, ép lấy nước. Hạt mùi giã nhỏ. Hành hoa rửa sạch, cắt bỏ bớt dọc hành, bỏ rễ. Rau thơm nhặt rửa sạch, ngâm nước muối loãng, vẩy ráo, xếp lót đĩa. Lá chanh tước bỏ gân cuống (sống lá) thái chỉ nhỏ (lá non không cần tước, thậm chí lá già không tước cũng được, cốt thái thật nhỏ).

Thịt dê (được thăn dê càng ngon) thái miếng dày 2mm ngang thớ. Thịt lợn và gan cũng thái như thái thịt dê. Ướp thịt dê, thịt lợn và gan dê với nước mắm, muối, hạt tiêu, mì chính, mật ong, mỡ nước, nước sả hành tỏi và hạt mùi giã nhỏ.

Dùng xiên nướng, xiên lần lượt xen kẽ thịt dê,

gan và thịt lợn rồi nướng trên than hoa (than củi cháy đỏ, chín tới là được. Bày cả xiên lên đĩa lót rau. Nếu sắp chả vào đĩa phải giữ nguyên ba lớp thịt dê, gan, thịt lợn. Muối, hạt tiêu, lá chanh, rau thơm để riêng. Pha thêm nước chấm với nước mắm, dấm tỏi, ớt đường, mì chính, để người ăn tự lựa chọn cái chấm.

Nếu dùng kẹp chả thì xếp gan ở giữa, thịt dê một bên, thịt lợn một bên, nướng già phần thịt lợn hơi non phần thịt dê.

Chả dê ba lớp ăn với bún. Nếu không có bún, thì dùng mì thanh chần nước sôi, để nguội ăn cũng ngon.

ĐÊ BỘC MỠ CHÀÌ NƯỚNG

Nguyên liệu

- Thịt dê: 1 kg.
- Thịt nạc vai lợn: 0,5 kg.
- Mỡ chài.
- Vừng.
- Gia vị: củ sả, gừng, riềng, mẻ, hành tỏi khô, nước mắm, đường, ớt bột, mắm tôm.
- Các loại rau: rau ngổ, rau mùi, hành hoa, rau húng thơm.

Cách làm

Thịt dê và thịt lợn thái miếng mỏng trộn lẫn đem ướp với sả, riềng giã nhỏ vắt lấy nước, mắm

tôm, mẻ lọc lấy nước. Riềng, gừng, hành, tỏi và vừng rang vàng giã dập.

Mỡ chài rửa sạch cắt thành từng miếng nhỏ, đặt miếng thịt dê vào miếng mỡ gói tròn lại, xếp vào vỉ nướng trên than hoa quạt hồng.

Khi thịt đã nướng chín vàng, lót rau ngổ, rau thơm vào đĩa rồi xếp thịt nướng lên trên.

SƯỜN DÊ NƯỚNG NGŨ VỊ

Nguyên liệu:

- Sườn dê: 0,5kg
- Hành tây: 1 củ to
- Cà chua chín: 1 quả
- Gừng: 1 nhánh
- Rau tía tô: 2 nhánh
- Rượu đế: 1 ly
- Tỏi băm nhỏ: 1 củ
- Hành củ băm nhỏ: 3 củ to
- Đường: 1 thìa canh
- Riềng băm nhỏ: 1 thìa canh
- Hạt tiêu xay nhỏ: 1 thìa canh
- Dầu vừng: 1 thìa cà phê
- Muối

Cách làm:

- Rau tía tô nhặt, rửa sạch, cắt nhỏ cho vào giữa đĩa. Cà chua, hành tây cắt ngang. Hành gỡ ra từng khoang để vào đĩa. Gừng gọt vỏ, giã nhỏ đổ rượu vào chắt lấy nước trong.

- Sườn dê chặt miếng vừa ăn, rửa nước muối để ráo. Ngâm trong rượu gừng 20 phút vớt ra để ráo. Ướp sườn với đường, tỏi, hành băm nhỏ, muối, hạt tiêu xay dầu vừng, riềng, để ngâm trong 30 phút.

- Sắp sườn dê lên vỉ nướng, lửa vừa phải, trở đều luôn tay, nướng cho đến lúc thịt có mùi thơm, màu vàng. Xếp thịt lên đĩa rau, ăn nóng.

SƯỜN DÊ NƯỚNG HÌNH VƯƠNG MIỆN

Nguyên liệu:

- Sườn dê: 2 dải (chặt khoảng 10 miếng nhỏ)
- Mỡ lợn: 10 miếng thái nhỏ
- Xốt bạc hà: 1 chai nhỏ.
- Giấy thiếc: 1 hộp
- Hạt tiêu: 1 nhúm
- Hạt tiêu đen: 1/2 thìa cà phê xay nhỏ
- Tỏi: 1/2 thìa tỏi băm nhỏ
- Bách lý hương: 1/2 thìa cà phê
- Cần tây, cà rốt, hành củ

Cách làm:

· Xếp sườn dê thành hình chiếc vương miện. Ướp gia vị để 1 giờ.

· Xếp vương miện lên vỉ nướng. Găm miếng mỡ lên đỉnh mỗi miếng sườn. Rót một ít nước vào chảo hứng đặt dưới vỉ nướng.

Trộn đều hành, cà rốt, cần tây thái nhỏ và trát bên trong vương miện.

Gắn chặt những lá thiếc lên chóp và giữ nguyên hình dạng trong quá trình nướng. Đưa vào lò nướng giữ nhiệt độ trung bình khoảng 1 giờ, cho đến khi sườn dê chín vàng. Phết mỡ thường xuyên và kiểm tra lửa.

Khi ăn dùng chung với sốt bạc hà.

CHẢ DÊ NƯỚNG (THỎ NHỎ KỲ)

Nguyên liệu:

- Thịt đùi dê: 1kg
- Dầu ô liu
- Hành tây: 200gam
- Lá nguyệt quế: 10 lá
- Bạch lý hương: 6 nhánh
- Hạt tiêu, muối
- Que xiên bằng sắt: 6 cái

Cách làm:

Thái thịt ra thành miếng "quân cờ" lớn cỡ 3cm. Gạn hết những phần mỡ, gân bỏ đi.

Bỏ thịt vào nồi trộn chung với những lá nguyệt quế cắt đôi, nhánh bạch lý hương giã nát và hàn củ thái mỏng. Rưới dầu ăn lên, không bỏ muối, tiêu. Đậy vung và ướp như vậy cho qua đêm.

Hôm sau, khi làm dùng xiên xiên thịt và lá nguyệt quế cứ mỗi miếng thịt lại đến một mẩu lá nguyệt quế. Cứ để những cọng bạch lý hương nhúng dính vào thịt.

Nướng lên trong 10 phút: 5 phút mỗi mặt (tùy theo từng người có thể nướng tái hay chín kỹ). Nêm muối tiêu khi đã chín.

Dọn ăn nóng.

THỊT DÊ VO VIÊN (NAM TÚ)

Nguyên liệu:

- Thịt dê băm nhỏ: 0,8kg
- Bột mì: 120 gam
- Sữa đông thành miếng: 350gam
- Trứng gà: 6 quả.
- Mỡ lợn: 50gam

- Bơ: 30gam
- Rau thìa là: 7gam
- Muối, hạt tiêu.

Cách làm:

Trộn thịt dê băm với bột mì, trứng gà đánh tơi, muối và hạt tiêu xay. Trộn cho thật đều tới khi thật nhuyễn thì thôi. Dùng tay nắn thành những viên nhỏ.

Lấy mỡ lợn trải lên một đĩa sắt rồi rắc bột lên trên. Đặt thịt vo viên lên đĩa và đút lò nướng trong 45 phút. Sau đó lấy chậu sành đập 4 quả trứng gà vào với sữa đông thành miếng và thìa là nghiền nhừ. Trút nước sốt này lên những viên thịt. Thêm vào những miếng bơ nhỏ và tiếp tục nướng trên lửa nhỏ trong 15 phút nữa là ăn được.

Dọn ăn nóng.

THỊT NƯỚNG RADŮGIXI (XLOVAKIA)

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 0,5kg
- Thịt bê: 0,5kg
- Hành tây: 200gam
- Muối, hạt tiêu
- Que xiên thịt: 12 cái

Cách làm:

Lấy thịt dê và thịt bê. (nếu được thịt đùi càn tốt) cắt thành khối lớn cỡ 3 phân. Dùng xiên dài khoảng 12 phân xiên thịt (mỗi thực khách 2 xiên).

Thịt được sắp xen kẽ miếng nọ miếng kia. Đặt xiên thịt lên lò than nóng nướng trung bình 15-20 phút. Nêm muối tiêu.

Món này ăn với hành sống băm nhỏ.

CHẢ DÊ NƯỚNG RÚT BƠ (HUNGARI)

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 0,6kg (thịt phi lê)
- Hành tây: 250gam
- Hành xanh (Anh): 150gam
- Cà chua: 250gam
- Bơ: 60gam
- Muối, hạt tiêu, rau mùi tàu, cần tây
- Xiên nướng thịt: 6 cái

Cách làm:

Băm nhỏ hành cùng với rau mùi tàu và cần tây.

Thái thịt ra thành hình quân cờ khá lớn (2,3cm một chiều). Cho những miếng thịt vào chảo sào rồi rưới dấm rắc rau mùi tàu, cần tây và hành lên. Đặt nắp vung lên và để vào chỗ ẩm mát ướp trong ba giờ.

Sau thời gian này lấy thịt ra nướng. Xiên xen kẽ thịt với những lát hành xanh rồi cho lên bếp than nướng. Vừa chín dọn ăn ngay cho nóng.

Rút bỏ những xiên ra để thịt và hành vào giữa một đĩa lớn. Rưới bơ đun chảy lên và nêm muối tiêu cho vừa ăn. Chung quanh để cơm trắng thổi hơi khô. Có thể bày thêm những lát cà chua cắt mỏng cho đẹp mắt.

THỊT NƯỚNG MIXED GRILL

(ANH)

Nguyên liệu:

- Thịt sườn dê: 6 miếng
- Thận dê: 6 quả
- Mỡ xông khói: 12 miếng nhỏ
- Xúc xích nhỏ: 12 cái
- Cà chua: 6 quả (mỗi quả khoảng 50gam)
- Nấm: 6 cây nấm to
- Bơ: 90gam
- Muối, hạt tiêu
- Que xiên nướng: 6 cái

Cách làm:

Rửa kỹ thận dê, lột bỏ màng ngoài và ngâm trong nước ấm. Lấy thận ra lau khô rồi xẻ đôi để có thể trải rộng ra khi nướng rồi xiên vào cây xiên sắt. Làm thịt sườn, lọc bỏ mỡ ra... rồi cũng cho vào xiên

sắt khác. Dùng một xiên thứ ba cho những mẩu xúc xích nhỏ. Thịt mỡ xông khói cũng được lọc những phần dư thừa như gân, màng bao...

Rửa cà chua và nấm cắt bỏ phần chân (phần nửa dưới). Xâu xen kẽ thịt mỡ, cà chua và nấm vào một cái xiên.

Dùng bơ đun chảy phết lên thịt dê và thận (không phết lên xúc xích và các loại rau). Nêm muối và hạt tiêu loại ngon.

Để những cây xiên lên bếp lửa hồng nướng cho chín đều. Thời gian trung bình cho mỗi thứ thịt và rau đủ chín là:

- Thịt dê: 10 phút
- Xúc xích: 6 tới 8 phút
- Thận dê: 7 tới 10 phút
- Cà chua và nấm: 4 tới 5 phút.

Khi nướng phải nhớ để phần rau bị cắt lật xuống dưới nướng trước.

Khi dọn ăn nhớ bày trên đĩa xen kẽ thứ nọ thứ kia cho đẹp mắt.

BÁNH PATÊ THỊT DÊ (ANH)

Nguyên liệu:

- Bột mỳ: 250gam, để nhồi với các thứ sau:

- Khoai tây luộc nghiền nát: 250gam
- Bơ: 125gam
- Men rượu bia: 7gam
- Muối tinh: 7gam
- Trứng gà: 1 quả (hoặc nửa)
- Thịt dê non: 200gam, để nhồi với các thứ sau:
- Hành tây: 75 gam
- Khoai tây luộc, muối, hạt tiêu
- Nước lã.

Cách làm:

Làm bột nhồi trước bằng cách bỏ bột mì vào chậu sành trộn với bơ. Nhào cho tới khi thật đều thì thêm men rượu bia, muối và khoai tây nghiền. Trộn lên cho đều rồi thêm chút nước lã cho bột nhào được quánh và mịn mặt hơn.

Rắc bột mì khô lên một tấm ván phẳng cho khỏi dính và đổ bột nhồi lên nhào sơ lại rồi dàn mỏng ra. Sau đó dùng dao xẻ thành 6 miếng nhỏ hình vuông. Đặt vào giữa mỗi miếng một phần thịt nhồi (xem phần sau). Nhúng nước bốn góc rồi gấp chéo lại và vặn xoáy đi một chút cho bột dính chặt với nhau. Nhớ chừa một lỗ nhỏ ở ngay giữa.

Nhúng bánh vào trứng gà hay sữa rồi đem để lên đĩa sắt với ít bơ, sau đó bỏ vào lò nướng để lửa vừa nóng trong 30 phút.

Cắt thịt dê đã nấu chín thành hình quân cờ, cả

khoai tây cũng vậy. Trộn tất cả với hành băm nhỏ và nêm muối tiêu để làm thịt nhồi.

Bày bánh nóng trên đĩa có lót giấy đàng ten. Trên mỗi miếng bánh để một nhánh rau mùi.

SƯỜN DÊ NƯỚNG ƯỚP CHANH (XÊNÊGAN)

Nguyên liệu:

- Sườn dê: 6 miếng
- Hành tây: 0,5kg
- Ớt tươi: 1 quả
- Dầu ăn: 125 gam
- Chanh xanh: 10 quả
- Muối, hạt tiêu, bạch lý hương, lá nguyệt quế

Cách làm:

Vắt chanh lấy nước ướp sườn. Hành tây thái lát mỏng. Ớt băm nhỏ với bạch lý hương, lá nguyệt quế muối, hạt tiêu.

Ngâm sườn vào nước ướp này khoảng 12 giờ.

Hôm sau, trước khi làm, giữ lại nước ướp để dùng cho món xốt, và lau sườn cho ráo nước. Nướng sườn dê, chín vàng đều.

Cách làm nước xốt: Cho dầu ăn và hành tây vào nồi phi lên rồi đổ nước ướp thịt (đã gạn bỏ Ớt bạch lý hương, lá nguyệt quế) vào.

Đun sôi nước xốt rồi bỏ sườn dê đã nướng vào, và tiếp tục đun trong 1520 phút nữa.

Ăn với cơm.

SƯỜN DÊ NƯỚNG (ANGIÊRI)

Nguyên liệu:

- Sườn dê: 12 miếng
- Bơ lỏng: 30gam
- Chanh: 1 quả
- Muối
- Ót bột khô

Cách làm:

Lấy bơ phết đều lên 2 mặt miếng sườn rồi đặt lên vỉ sắt nướng. Chú ý trở vỉ cho chín đều cả hai mặt.

Nêm muối và ớt bột vừa ăn.

Dọn ăn với chanh vắt.

CHẢ BĂM NƯỚNG (MA RỐC)

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 600gam
- Tỏi: 5gam
- Bột thìa là
- Muối, hạt tiêu, dầu ô liu

Arhissa (ớt khô ngâm nước, trộn với rau mùi, tỏi, muối) giã nhỏ, trộn với dầu ô liu. Ngoài ra nếu có lá cây phòng phong (một loại tiểu hồi) giã thêm vào thì càng có vị đặc biệt hơn.

Cách làm:

Làm khoảng 30 miếng chả băm nhỏ tỏi, muối, hạt tiêu xay và bột thìa là.

Dùng tay nắm thật thành những viên nhỏ, ấn bẹt xuống, để lên vỉ và nướng đều cả hai mặt cho đến chín vàng.

Ăn chả nóng với nước sốt Arhissa.

**GAN DÊ NƯỚNG
(MA RỐC)**

Nguyên liệu:

- Gan dê: 0,7kg
- Màng dạ dày dê: 1 cái
- Muối, chanh, rau thìa là, dầu ô liu.
- Arhissa (ớt khô ngâm nước, trộn với rau mùi, tỏi, muối), giã nhỏ trộn với dầu ô liu và vắt chanh vào.
- Que xiên: 6 cái

Cách làm:

Cắt gan dê thành 2 hay 3 lát dày cỡ tới 3 phân. Đặt lên vỉ sắt nướng chín vàng cả 2 mặt. Sau đó thái gan

thành từng miếng "quân cờ" cỡ 2,3 phân. Dùng màng dạ dày dê ngâm nước bao lấy mỗi miếng gan.

Xiên những miếng này vào xiên sắt (mỗi xiên khoảng 6 miếng. Để lên bếp than hồng nướng lên. Trong khi nướng rắc muối và rau mùi lên cho có mùi thơm.

Dọn ăn với xốt ớt làm bằng gia vị arhissa hoà chung với dầu ô liu và chút nước cốt chanh.

CHẢ THẬN DÊ NƯỚNG (TÚYNIDI)

Nguyên liệu:

- Thận dê: 1kg
- Dầu ô liu
- Muối
- Hạt tiêu
- Bơ semen (một loại bơ Arập)
- Xiên sắt để nướng: 6 cái.

Cách làm:

Khứa đôi thận dê, nhưng đừng để rời hẳn, rồi lọc bỏ những phần thừa: màng, mỡ. Nhúng thận vào dầu ô liu cho thấm đều cả hai mặt.

Dùng xiên sắt xiên qua thận dê và giữ cho miếng thận trải rộng.

Để lên bếp lửa than nóng nướng lên trong khoảng 6 phút. Nêm muối, hạt tiêu cho vừa ăn.

Ăn nóng cùng với bơ Arập. Có thể ăn kèm với nước luộc cà chua và đậu luộc.

2. CÁC MÓN LẨU

Lẩu là một món ăn được nhiều người ưa thích vào mùa thu đông. Đặc điểm của món lẩu là có nhiều nguyên liệu để người ăn có thể tùy khẩu vị của mình mà lựa chọn.

Để nâng cao giá trị dinh dưỡng của món lẩu, khi chế biến người ăn cần phải chú ý.

Nguyên liệu cho vào nồi nhúng tái, thời gian không được quá lâu, nếu không sẽ mất vị tươi của món ăn.

Khi thức ăn đã chín nên gấp ra để hơi nguội mới ăn - để tránh bị bỏng miệng.

LẨU DÊ

Nguyên liệu:

- Xương dê (xương ống): 1 kg.
- Thịt dê: 1 kg.
- gừng, thảo quả, hoa hồi, nấm hương, dưa quả, tôm nõn, mì chính, dấm, mắm, đường, rau cải cúc, cải canh, rau ngổ, khế chua, ớt, hạt tiêu, mùi tàu, dọc mùng, riềng, sả.

Cách làm:

Thịt dê thái mỏng ướp với riềng, sả, mì chính, hạt tiêu trong 1 giờ.

Xương ống được luộc qua trong nước có gừng và dấm. Sau đó đổ xương ra rửa thật sạch, cho vào ninh cùng với thảo quả và hoa hồi. Trong khi ninh phải mở vung. Khi xương ra hết nước tuỷ thì lọc nước xương ra.

Khi ăn thì dùng bếp lẩu đun sôi nước xương với nấm hương, dọc mùng, tôm nõn, dưa thái mỏng.

Nhúng thịt dê với rau cải cùng các loại rau thơm vào nồi lẩu. Ăn đến đâu nhúng đến đó.

LẨU DÊ SÂM QUI

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 1 kg
- Cua biển tươi: 200 g.
- Đảng sâm: 25 g.
- Thịt hào tươi: 200 g.
- Dương qui: 25 g.
- Rau cải trắng: 250 g.
- Đậu phụ ướp lạnh: 250 g.
- Tỏi băm nhỏ: 20 g.
- Mì sợi khô: 100 g.
- Dưa muối: 500 g.

- Rau cải cúc: 200 g.
- Nước luộc thịt: 1,5 lít.
- Muối: 20 g.
- Mì chính: 10 g.
- Rượu: 10 ml.
- Xì dầu: 15 ml.
- gừng củ: 20 g.
- Óc đậu: 2 miếng.
- Rau hẹ: 20 g.
- Tương vùng: 20 g.
- Mắm tôm: 20 g.
- Tương ớt: 20 g.
- Dầu vùng nghiền: 15 g.
- Giấm: 15 g.
- Rau thơm thái nhỏ: 20 g.
- Tôm nõn ngâm nước: 100 g.
- Hành hoa cắt khúc: 20 g.

Cách làm:

Đổ 200 ml nước thịt vào nồi đun nóng cùng với 1 lít nước lã. Bọc đẳng sâm, đương qui mỗi thứ vào một túi vải rồi thắt chặt miệng túi lại, thả vào nồi. Tiếp thêm hành cắt ngắn, gừng củ, đun sôi bằng lửa to, sau đó đun âm ỉ khoảng 1 giờ, rồi đổ tiếp toàn bộ nước thịt vào đun sôi.

Dưa thái nhỏ. Thịt dê thái miếng mỏng, mì sợi cắt khoảng 20 cm, đem chần qua nước sôi cho mềm. Rau cải trắng chẻ dọc, nhúng qua nước sôi một lượt

Rau cải cúc rửa sạch, cắt ngắn khoảng 3 cm. Cua biển bỏ chân, bóc yếm, chặt làm 4 miếng. Cắt đậu phụ thành miếng vuông 1,5 cm lần lượt xếp dưa, rau cải, mì sợi, rau cải cúc, đậu phụ ướp lạnh vào khay đựng rồi bày vào mâm.

Vớt hành, gừng trong nồi ninh ra, đổ nước dùng cùng túi đẳng sâm, đương qui vào nồi lẩu. Thả tiếp cua biển, thịt hàu, tôm nõn, dưa muối vào nồi, đập vung lại, đun nóng nồi lẩu. Sau đó bày mỗi loại gia vị vào một chiếc đĩa, tất cả là 10 chiếc lên bàn ăn để làm nước chấm.

Sau khi nồi lẩu sôi, cho muối, mì chính, rượu, thịt dê, mì sợi v.v... Khi thấy miếng thịt chuyển màu thì gấp ra để chấm với các gia vị ăn.

Chân hết số thịt dê xong thì thả rau cải trắng, rau cải cúc, đậu phụ ướp lạnh vào nồi nấu, đợi sôi lại là được.

Thành phẩm: Nước dùng ngọt, thịt mềm, mùi vị thơm ngon. Món ăn mang hương vị thuốc bắc, có tác dụng bồi bổ.

Lẩu thịt dê tái (TRUNG QUỐC)

Nguyên liệu:

- Thịt ức dê thái miếng: 200gam
- Thịt sườn dê thái miếng: 200gam
- Thịt mông dê thái miếng: 200gam

- Thịt đùi sau dê: 200gam
- Thịt đùi trước: 200gam
- Rau ngổ: 500gam
- Ngọn cải trắng: 500gam
- Mì sợi nhỏ: 500gam
- Bún: 250gam
- Đậu phụ nhự đỏ: 150gam
- Rau thơm thái nhỏ: 100gam
- Tương vùng: 100gam
- Dầu ớt đỏ: 50gam
- Dầu tôm nõn: 50gam
- Hoa hẹ (dùng để ướp): 50gam
- Dầu hoa tiêu: 50gam
- Rượu trắng: 50gam
- Muối: 25gam
- Mì chính: 10gam

Cách làm:

Các loại thịt dê đã thái miếng, dùng vật nặng để nén rồi cho ngay vào tủ lạnh (khoảng -18°C) để đông lạnh trong 3 tiếng.

Lấy thịt dê ra, lần lượt cắt từng loại ra thành miếng mỏng, thịt dê dùng để nhúng tái phải thái rất cẩn thận và đẹp. Dao dùng để thái cũng rất đặc biệt, loại dao này dài 100cm, rộng 6cm, giữa lưỡi dao hơi lồi lên và rất sắc. Khi thái, đặt miếng thịt dê to lên thớt, chỉ để hở miếng thịt khoảng vài phần ra ngoài miếng vải, tay phải cầm dao, đặt trên

miếng thịt, thái ngang thành những lát mỏng, tay trái lúi lại khoảng 0,3cm, cứ như thế, miếng thịt to sẽ được thái thành các lát mỏng, thịt đã thái mỏng xếp bằng hình bậc thang, có thể đặt lên bàn ăn.

Tương vùng dùng nước lạnh hoà loãng, lần lượt đổ vào bát đựng canh nhỏ cùng với các gia vị khác, rồi đặt lên bàn cùng với rau chân vịt, bún, rau cải trắng và miến.

Dun nóng nồi, cho nước vào đun sôi, thả mì sợi vào luộc chín, vớt ra cho vào nước lạnh cho nguội, lần lượt cho vào 10 cái bát ăn cơm đặt lên bàn.

Đặt nồi lẩu lên bếp lửa to, cho nước vào đun nóng rồi đặt lên bàn. Khi vào bữa, người ăn tự lấy gia vị và tự pha chế cho hợp khẩu vị.

Khi thức ăn đã hết khoảng 2/3 thì không cần phải cho thêm nước nóng vào để bảo đảm nước canh thịt ngon và đủ độ đặc, thích hợp với các phụ gia ăn cùng mì sợi.

LẨU RÙA DÊ **(TRUNG QUỐC)**

Nguyên liệu:

- Thịt đùi dê: 0,5kg
- Thịt rùa sạch: 0,5kg
- Đảng sâm: 10gam

- Cầu khởi: 10gam
- Chế phụ phiến: 10gam
- Đương quy: 6gam
- Đường phèn: 10gam
- Rượu: 30gam
- Hành thái khúc: 10gam
- Gừng lát: 10gam
- Hạt tiêu xay: 1gam
- Bột ngọt: 5gam
- Mỡ lợn: 50gam
- Muối: 5gam

Cách làm:

Thịt rửa sạch, dùng nước nóng chần qua, dùng dao lột bỏ màng đen trên da, chặt bỏ móng nhọn ở chân, rửa sạch, thái miếng vuông 2-4cm. Thịt dê cũng thái miếng vuông 2-4cm. Thịt rửa, dầm cho vào nồi luộc 5 phút vớt ra, dùng nước lạnh rửa sạch. Đẳng sâm, cầu khởi, chế phụ phiến, đương quy dùng nước rửa sạch, để ráo nước.

Cho mỡ lợn vào nồi đun nóng, cho hành thái khúc, gừng lát vào đảo thơm, rồi cho tiếp thịt rửa sạch, thịt dê vào đảo lần, cho rượu vào tiếp tục đảo, đến khi cạn nước thì đổ 1,2kg nước, đường phèn, đẳng sâm, cầu khởi, chế phụ, đương quy vào đun to lửa cho sôi lên, rồi đun nhỏ lửa đến gần chín rồi đổ sang lẩu, tiếp tục đun sôi 10 phút thì đặt lên bàn.

LẨU ĐẦU CỪU CHÂN DÊ (TRUNG QUỐC).

Nguyên liệu:

- Đầu cừu (1 cái): 2,5kg
- Chân dê (4 cái): 500gam
- Táo đỏ nhỏ: 50gam
- Sơn dược (cây khởi): 25gam
- Kỳ tử: 15gam
- Nấm hương: 15gam
- Xương gà: 500gam
- Rượu: 50gam
- Xì dầu: 40gam
- Mì chính: 5gam
- Muối: 10gam
- Canh thịt: 1kg

Cách làm:

Đầu cừu, chân dê thui trên bếp lò cho sạch hết lông cho vào chậu nước ấm, dùng dao cạo sạch lông, rửa sạch, cho vào nồi nước nóng đun sôi 5 phút, rồi lấy ra rửa sạch.

Đun nóng nồi, cho 1,5kg nước sôi, đầu cừu, chân dê, xương gà vào đun 3 tiếng rồi vớt tất cả ra để nguội. Dùng dao cứa một nhát ở dưới cằm đầu cừu, lọc toàn bộ thịt ra, thái miếng vuông 3cm, rút lưỡi ra thái miếng dày 0,6cm, bỏ đôi hộp sọ lấy óc ra. Chân dê lọc bỏ xương, thái miếng vuông 3cm.

Táo đỏ dùng nước ấm ngâm cho nở ra rồi rửa sạch, cây khởi rửa sạch.

Cho óc cừu, thịt cừu (xếp lại nguyên hình, lưỡ cừu chân dê xếp xung quanh, nắm hương, táo đỏ sơn được, cây khởi, canh thịt, 1/2 nước luộc, rượu, x dầu tươi, muối, mì chính vào nồi lẫu, đun to lửa cho sôi 10 phút rồi đặt lên bàn, đập vung lại đun tiếp 15 phút nữa thì ăn được. Thịt dẫu cừu có thể chan với nước gia vị.

Cách làm gia vị:

Hành thái khúc, gừng thái lát 100gam. Mỡ con hào dựng trong chai 100gam. Gừng, hành thái vụn 50gam Đường cát 5g, rượu 25gam, dầu vừng 25gam, muối 10gam. Tất cả trộn đều làm nước gia vị.

LẨU THỊT DÊ (TỨ XUYỀN-TRUNG QUỐC)

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 100gam
- Dưa muối: 150gam
- Miến: 150gam
- Bí xanh: 150gam
- Măng khô: 150gam
- Rau đậu bát: 100gam

- Rau mùi: 100gam
- Tương: 150gam
- Rượu nếp: 150gam
- Mỡ lợn: 150gam
- Ớt khô: 30gam
- Gừng già: 30gam
- Hoa tiêu: 10gam
- Muối: 10gam
- Đường phèn: 15gam
- Đậu xị: 20gam
- Tỏi: 35gam
- Bột ngọt: 5gam
- Dầu cải: 200gam
- Nước canh xương dê: 300gam
- Ngũ vị hương: 1 gói

Cách làm:

Thịt dê thái thành miếng dài độ 10cm, ngang 3cm, dày 0,2cm, dưa cải thái sợi, nấm ngâm nước cất ngắt (để ngay thẳng), bí xanh gọt vỏ bỏ ruột, thái miếng, măng khô trắng thái lát mỏng để ráo nước. Rau đậu bát, rau mùi nhặt rửa sạch để ráo nước. Các nguyên liệu trên (trừ thịt dê) phân thành 4 đĩa mỗi người một đĩa. Số còn lại xếp vào hai đĩa nữa để xung quanh lẩu.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu cải vào đun nóng độ 4 phần, cho một phần ớt khô vào xào một lát vớt ra không dùng. Đổ thêm mỡ lợn vào chảo đun nóng 5

phút rồi đổ tương vào chưng cho thơm, sau đó cho gừng (giã nhỏ), tỏi xào thơm, đổ nước canh xương dê vào, đun to lửa cho sôi, cho đậu xị, rượu nếp muối, đường phèn vào đun, sau đó lại cho ớt khoanh, ngũ vị hương, hoa tiêu vào đun tiếp. Múc nước canh qua nồi lẩu đun sôi tiếp rồi ăn. Dưa muối có thể cho vào trước.

Dùng dầu mè, giấm, xì dầu, bột ngọt trộn đều làm nước chấm, phân đều mỗi người một bát nhỏ.

Khi nhúng thịt vào lẩu có kèm theo rau.

Nước canh xương dê nên lọc qua để nước thật trong, có thể cho một ít hương liệu vào lẩu - nhưng không được quá nhiều. Khi nhúng thịt dê vào lẩu không nên nhúng quá nhiều chỉ khoảng 2-3 lát, nếu nhiều quá không chín. Trong khi ăn, cho thêm nước dùng, muối, mỡ lợn để vị không nhạt.

LẨU THẬN DÊ **(TÚ XUYỀN-TRUNG QUỐC)**

Nguyên liệu:

- Thận dê: 4 quả
- Thịt lợn nạc: 150gam
- Sườn non lợn: 150gam
- Dạ dày trâu (bò): 100gam
- Lòng vịt: 100gam

- Măng tươi: 100gam
- Cải thảo trắng: 100gam
- Bí xanh: 100gam
- Măng khô: 100gam
- Mộc nhĩ (đã ngâm nước): 50gam
- Hành: 50gam
- Gừng: 50gam
- Tỏi: 45gam
- Muối tinh: 18gam
- Bông rượu: 75gam
- Bột ngọt: 5gam
- Bột tiêu: 3gam
- Nước canh: 1,5kg
- Ớt ngâm: 25gam
- Đường trắng: 25gam
- Mỡ lợn: 150gam
- Dấm

Cách làm:

Rửa sạch thận, bóc hết màng ngoài, ngâm vào nước, vớt ra để ráo nước, cắt dọc thận làm hai, cạo bỏ phần khai, thái thành lát mỏng.

Dạ dày trâu (bò) làm sạch, cắt thành miếng. Lòng vịt dùng muối, giấm chà sát cho sạch hết nhớt, rạch làm hai, thái thành đoạn dài độ 7-8cm. Thịt lợn nạc lạng bỏ hết gân mỡ, thái lát mỏng, to bản. Sườn rửa sạch, chặt thành miếng. Măng rửa sạch, thái thành miếng dài. Rau cải trắng rửa sạch.

Bí xanh gọt vỏ, bỏ ruột, thái thành miếng. Mộc nhĩ ngâm, rửa sạch, bỏ chân, thái miếng nhỏ. Măng rửa sạch, để ráo nước. Trừ sườn heo ra, tất cả chia làm hai đĩa, đặt lên bàn quanh lẩu.

Bắc nồi lên bếp. Cho mỡ lợn vào đun nóng độ 5 phần cho gừng, hành, tỏi xào thơm. Cho sườn vào đảo cho săn thịt. Cho muối, ớt ngâm, bỗng rượu, đường trắng vào xào đều. Cho nước canh vào đun độ 10 phút. Cho bột tiêu, bột ngọt đun sôi, hớt hết bọt, cho nước đã nấu này qua nồi lẩu, đặt lên bàn, đun sôi lại. Bắt đầu nhúng nguyên liệu vào ăn.

Dầu vừng, bột ngọt, muối, xì dầu, dấm, trộn đều làm nước chấm. Mỗi người một bát nhỏ. Trong khi ăn, cho thêm nước canh, muối và gia vị.

Phải đun kỹ sườn lợn. Vì thận dê có mùi hơi nặng, nên nước chấm có kèm theo rau mùi. Thận thái càng mỏng càng tốt, chỉ cần nhúng vào là chín, rất mềm và giòn. Khi nấu nước dùng, có thể cho thêm bát giấm, quế chi, hồi hương, để hương vị càng thêm ngon.

LẨU TẠP DÊ (TÚ XUYỀN-TRUNG QUỐC)

Nguyên liệu:

- Đầu dê: 1 cái
- Phổi dê, lòng dê: 1 bộ

- Tim dê: 1 quả
- Dạ dày dê: 1 cái
- Thịt dê: 500gam
- Mộc nhĩ: 100gam
- Nấm ăn: 100gam
- Khoai tây: 100gam
- Hoa cải: 100gam
- Hành: 100gam
- Tỏi: 100gam
- Mỡ lợn: 150gam
- Hành hoa: 50gam
- Bông rệu: 50gam
- gừng củ: 50gam
- Tỏi: 45gam
- Muối: 20gam
- Bột ngọt: 5gam
- Bột tiêu xay: 2gam
- Dấm: 25gam
- Hành: 1 củ
- Ngũ vị hương: 1 gói

Cách làm:

Đầu dê cạo sạch lông, bỏ vào nồi nước sôi. Luộc độ 10 phút vớt ra, bóc thịt tách xương ra (xương dùng làm việc khác). Dem thịt dê thái thành miếng vuông độ 5cm. Tai, lưỡi thái mỏng. Dem khí quản của phổi để vào đúng vò nước, mở vò nước rửa hết máu trong phổi, cho đến khi phổi có màu trắng.

Dùng dao chích vài mũi vào phổi rồi ép nước trong phổi ra, nhúng vào nước sôi, đun sôi vớt ra rửa ráo nước, cắt thành từng miếng vuông khoảng 4cm ngâm vào nước một lúc nữa.

Cho muối và giấm chà rửa hết nhót lòng và dạ dê; cho vào nước sôi luộc độ 10 phút vớt ra. Cắt lòng thành từng đoạn ngắn độ 4cm, dạ dày thái lát mỏng.

Tim dê bổ làm hai, rửa sạch hết máu, cho vào nước sôi luộc vài phút, vớt ra thái mỏng.

Thịt dê, bóc hết màng da, thái lát mỏng. Nấm ăn, mộc nhĩ rửa sạch, cắt bỏ chân, cắt thành từng miếng nhỏ.

Khoai tây gọt vỏ, thái lát. Hoa cải tách thành từng hoa nhỏ. Hành, tỏi giã dập, cắt khúc. Tất cả các nguyên liệu trên xếp vào đĩa, bày quanh lẩu.

Bắc nồi lên bếp. Cho mỡ lợn vào đun nóng độ 5 phút, cho xương, dầu dê vào xào. Sau đó cho gừng, tỏi, muối, đảo đều. Cho tiếp bỗng rượu, giấm, cho hành hoa, cho vừa đủ nước, và ngũ vị hương vào đun sôi, vớt bỏ bọt, cho hành củ và gừng củ vào đun nhỏ lửa một giờ. Vớt bỏ hết xương ra không dùng nữa. Múc nước qua lẩu, đặt lên bàn, châm lửa, cho thêm bột tiêu, bột ngọt và rau thơm. Có thể nhúng các nguyên liệu vào ăn.

Dấm, gừng, dầu vừng, muối trộn đều làm nước chấm. Mỗi người một bát nhỏ.

Thịt dê cần phải nhúng qua nước sôi và thái mỏng để khi nhúng ăn dễ thấm gia vị.

Nước nên ước lượng một lần cho đủ, nửa chừng không cho nước vào nữa. Nếu nước dùng không đủ thì cho thêm nước canh thịt, không nên cho nước lã.

Chế biến thịt dê phải chuẩn bị trước, dùng nước ngâm và thay nước thường xuyên. Nếu thịt làm ăn ngay vị không ngon.

LẨU SONG TIỀN **(TÚ XUYÊN-TRUNG QUỐC)**

Nguyên liệu:

- "Roi" bò: 1kg
- "Roi" chó: 1kg
- Thịt dê: 1kg
- Thịt gà mái: 0,5kg
- Nấm hương (đã ngâm nước): 100gam
- Nấm kim châm: 100gam
- Hải đới (đã ngâm nước): 100gam
- Củ cải: 100gam
- Rau xanh: 50gam
- Cầu khởi tử: 50gam
- Mỡ lợn: 200gam
- Bông rệu: 200gam
- Hoa tiêu: 25gam
- gừng tươi: 15gam
- Hành: 25gam
- Muối: 10gam

- Bột tiêu xay: 5gam
- Ót ngâm: 10gam
- Dầu vừng: 15gam
- Canh thịt bò: 2kg
- Ngũ vị hương: 1 gói

Cách làm:

Dùng nước nóng ngâm "roi" bò nhiều lần, khi đã trương nở ra, bóc hết biểu bì, theo đường ống nước tiểu bổ làm hai, dùng nước ngâm rửa thật sạch. Sau đó dùng nước lạnh ngâm. "roi" chó sau khi thui cho vào nước nóng ngâm 30 phút, cạo rửa thật sạch. Cầu khởi tử rửa sạch, để ráo nước. Thịt dê bỏ hết màng gân, thái thành lát mỏng dài độ 10cm, rộng 4cm, dày 0,2cm. Thịt gà nhúng vào nước sôi, vớt ra, lóc thịt bỏ xương, thái thành lát. Nấm hương ngâm rửa sạch, cắt bỏ chân, cắt nhỏ. Nấm kim châm rửa sạch, bỏ chân. Hải đới ngâm nước rửa sạch, thái sợi ngang. Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái lát. Rau xanh nhặt rửa sạch. Trừ roi bò, roi chó, cầu khởi tử các thứ khác cho vào hai đĩa bày lên bàn quanh lẩu.

Bắc nồi lên bếp, đổ nước canh bò vào đun sôi. Cho mỡ lợn vào lại, cho roi "bò", roi "chó" vào đun sôi. Vớt hết bọt, cho hoa tiêu, ngũ vị hương, gừng, hành, bông rệu, tiêu vào, đun to lửa cho nguyên liệu chín độ 6 phút, cho muối vào và đun nhỏ lửa cho đến khi "roi" bò, chó chín mềm. Cho ớt ngâm,

dầu mè vào, vớt "roi" bò, "roi" chó ra thái thành miếng độ 2cm, cho vào đĩa. Múc nước canh qua lẫu, đặt lên bàn châm lửa. Cho cầu khởi tử vào. Có thể nhúng các nguyên liệu vào ăn.

Dấm, gừng, dầu vừng, muối, trộn đều làm nước chấm rồi múc. Mỗi người một bát nhỏ.

"Roi" bò, "roi" chó phải chọn cái khô, to không bị mốc mới ngon, và ngâm cho mềm mới có thể dùng được. Thịt gà mái, thịt dê thái càng mỏng càng tốt.

3. XÚP- CHÁO - MÌ

XÚP ARẬP (ANGIÊRI)

Nguyên liệu:

- Thịt sườn dê: 650gam
- Đuôi dê: 1 cái
- Nước: 2 lít
- Hành tây: 100gam
- Cà chua: 200gam
- Đậu trắng: 100gam
- Dầu ăn: 5ml
- Đậu hạt: 100gam
- Mì ống gãy vụn: 100gam
- Bí nhỏ: 1 quả
- Tỏi: 5gam
- Bạch lý hương, nguyệt quế, rau mùi tàu
- Hạt tiêu đỏ và đen, nghệ.

Cách làm:

Ngâm đậu sẵn từ đêm hôm trước cho mềm. Khi làm, chặt thịt và đuôi dê thành từng miếng nhỏ. Bóc

vỏ hành tây và cà chua rồi cắt nhỏ. Đun nóng dầu ăn trong một nồi có quai, thả hành và cà chua vào lấy mùi thơm, rồi cho thịt và đuôi dê vào. Sau đó cắt bí, giã nát tỏi bỏ vào nồi cùng với 1 nhánh mùi tàu, bạch lý hương và nguyệt quế, cho gia vị: muối tiêu, một nhúm hạt tiêu đỏ, hạt tiêu đen và nghệ.

Bây giờ mới đổ nước sôi vào rồi thả đậu đã ngâm kỹ. Đun nhỏ lửa cho sôi âm ỉ trong ít nhất 2 giờ. Trong khi đó lấy nước muối nấu mì ống vụn cho chín, bỏ ra cho ráo nước, 5 phút trước khi ăn bỏ thêm vào nồi súp.

Ta có thể thay mì ống bằng miến và bí bằng 100gam trái mơ và 100gam ớt (loại ớt không cay).

Món này dùng thật nóng.

CHÁO THỊT DÊ

Thành phần:

- Thịt dê nạc: 100gam
- Gạo tẻ: 150gam

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, băm nhỏ. Gạo vo sạch đổ vào nồi cho nước vào nấu đến khi chín khoảng 50% hãy bỏ thịt dê vào khuấy đều, nấu đến chín là được.

CHÁO THỊT VÀ THẬN DÊ

Nguyên liệu:

- Thận dê: 100gam
- Gạo tẻ: 150gam
- Muối: 2gam
- Thịt nạc dê: 100gam
- Hành: 5gam
- Hạt kỷ tử: 50gam
- Gừng: 5gam

Cách làm:

Thận dê và thịt dê thái nhỏ nấu chung với gạo tẻ, hạt kỷ tử. Khi chín cho hành gừng, muối nên vừa ăn. Ăn lúc đói.

CHÁO HARI RA (ANGIÊRI)

Nguyên liệu:

- + *Nước dùng:* Làm thịt hai con gà lấy lòng gan, cổ và hai cánh.
- Thịt dê: 300gam
- Hành tây: 100gam
- Đỗ hạt: 100gam
- Nước: 1,5 lít
- Gừng và bột nghệ: 3gam
- Hoa cây nghệ: 2gam
- Bơ: 50gam
- Muối, hạt tiêu.

+ *Cháo:*

- Gạo tẻ: 100gam
- Bơ: 30gam
- Hạt tiêu, muối

+ *Nước xốt:* Men rượu bia trộn với ruột bánh mì: 60gam

- Nước: 3/4 lít
- Cà chua: 150gam
- Rau mùi, muối

Cách làm:

Trong một nồi súp lớn đổ vào ít nhất một nửa lít nước lạnh rồi bỏ lòng, gan thịt gà cùng thịt dê cắt nhỏ hình quân cờ vào. Cứ để nguội như vậy băm nhỏ hành cho thêm vào với đậu ngâm từ đêm trước.

Gia vị thì cho: gừng giã nát, bột nghệ và bông nghệ giã nát với muối, tiêu. Đậy nắp nồi và đặt lên bếp vừa nóng đun cho tới khi sôi thì cho thêm bơ. Hầm như vậy trong 2 giờ rưỡi.

Trong khi đó vo gạo, đun nước muối để nấu cháo, cho bơ, muối, hạt tiêu làm gia vị.

Bỏ men rượu bia trộn ruột bánh mì vào một bát sành với 3/4 lít nước lạnh và rau mùi giã nhỏ, cà chua bỏ hạt nghiền nát với muối. Trộn đều rồi cho lên bếp lửa thật nóng trong vòng 10 phút thì bỏ ra và đổ chung vào cháo.

Khi ăn trộn chung nước dùng với rau và thịt cùng ăn với cháo. Dọn ra bàn trong những bát nhỏ.

Có thể thay cà chua bằng nước cốt 12 quả chanh.

MÌ SƠN DƯỢC THỊT DÊ TRÚNG GÀ (TRUNG QUỐC)

Nguyên liệu:

- Sơn dược: 250gam
- Thịt dê: 450gam
- Trứng gà: 120g
- Bột đậu: 250gam
- Bột ngọt: 2gam
- Hành lá: 15gam
- Bột mì trắng: 250gam

Cách làm:

Sơn dược nấu chín rồi nghiền nát, trộn chung với bột mì, trứng gà, bột đậu rồi cán thành sợi mì cho vào nồi nấu.

Thịt dê cắt hạt lựu, cho muối, bột ngọt và hành vào ướp rồi xào chín, đổ vào nồi mì nấu sôi là ăn được.

MÌ XUÂN (TRUNG QUỐC)

Nguyên liệu:

- Bột mì: 1500g
- Trứng gà: 300gam
- Hẹ: 250gam
- Muối: 15gam
- Thịt dê: 500gam

- Nấm: 200gam
- Cải trắng: 500g
- Tiêu bột: 3g
- Lòng dê: 250gam
- Dấm: 20g
- gừng: 15gam
- Rượu chát: 25gam

Cách làm:

Thịt và lòng dê rửa sạch thái miếng vuông khoảng 2cm.

Nấm rửa sạch thái đôi, cải trắng rửa sạch cắt khúc, rau hẹ rửa sạch thái nhỏ.

Bột mì nhào kỹ với nước, cho hẹ đã thái nhỏ nhuyễn, muối vào trộn kỹ, lấy dụng cụ cán bánh thành miếng mỏng rồi dùng dao cắt thành sợi mì.

Thịt và lòng dê bỏ vào nồi ướp gừng, nấm, rồi nấu chín. Sau đó cho mì vào nêm mắm muối, dấm, bột ngọt vừa ăn. Khi ăn rắc tiêu lên cho thơm, có thể ăn thay cơm, uống nước canh rất bổ.

MÌ THỊT DÊ

Nguyên liệu:

- Mì sợi: 200gam
- Thịt thăn dê: 400gam

- Dấm: 10gam
- Dầu ăn: 5gam
- Nước tương: 10gam
- Tiêu: 2gam
- Bột ngọt: 1gam

Cách làm:

Nấu mì rồi bỏ thịt dê thái miếng vào, cho gia vị nêm vừa ăn.

**MÌ THỊT DÊ
(TRUNG QUỐC)**

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 120gam
- Nước gừng: 10gam
- Rượu chát: 10gam
- Bột ngọt: 18gam
- Bột mỳ: 250gam
- Hành: 10gam
- Bột hoa tiêu: 1gam
- Trần bì: 2gam
- Muối: 3gam
- Dầu ăn: 5gam

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch thái miếng, ướp muối, bột ngọt, hành, tiêu, dầu ăn rồi nấu thành canh đặc.

Trộn chung bột mì, trần bì, nước gừng để làm mì sợi cán mỏng cắt thành sợi, bỏ vào nồi nấu chín rồi ăn chung với thịt dê.

MÌ DÊ 3 MÓN (TRUNG QUỐC)

Nguyên liệu:

- Mì thái: 100gam
- Phởi dê: 50gam
- Lòng dê: 50gam
- Muối: 3gam
- Trứng gà: 120gam
- Rau hẹ: 25gam
- Dấm: 15gam
- Gừng: 25gam
- Tiêu bột: 1gam
- Nấm ăn tươi: 25gam

Cách làm:

Phởi và lòng dê thái miếng mỏng, trứng gà rán chín thái sợi.

Nấu chung mì thái với gừng, rau hẹ, nấm, dấm. Khi ăn rải trứng gà rán chín thái mỏng lên trên mặt.

4. CÁC MÓN KHÁC

ĐÊ TÁI CHANH

Nguyên liệu

- Thịt dê thui: 1 kg.
- Riềng: 100 gam
- Sả: 5 củ to.
- Vừng: 30 gam
- Tương: 200gam
- Gừng: 50gam
- Lá chanh 20 gam
- Hành hoa, rau ngổ, rau thơm, đường.

Cách làm:

Đê thui xong, lọc hai mảng thịt ở đùi sau, lấy cả bì, phần thịt dính ở bì dày hay mỏng phụ thuộc vào mức độ thui tái, nghĩa là lấy phần thịt tái dính vào bì chứ không phải lấy thịt còn sống.

Riềng, sả rửa sạch, thái mỏng đem giã nhỏ. Vừng rang vàng sát sạch vỏ. Lá chanh tước bỏ sống

lá, thái chỉ, tương pha lẫn với gừng giã nhỏ và cho một ít đường để làm nước chấm.

Lúc sắp ăn đem thịt thái mỏng to bản, trộn đều với riềng, sả. Bày thịt vào đĩa, rắc vừng rang và lá chanh lên trên. Ăn kèm với rau ngổ, rau thơm và hành hoa (lấy phần gốc), chấm thịt với tương gừng.

TÁI DÊ

Nguyên liệu:

- Thịt dê nạc: 600gam
- Mỡ nước: 100gam
- Thính (gạo + vừng rang): 50gam
- Chanh: 1 quả
- Khế: 50gam
- Ớt: 1 quả
- Gừng: 10gam
- Tương: 50cc
- Gia vị: nước mắm, muối, hạt tiêu, mì chính, đường, hành, tỏi khô.

Cách làm:

Thịt dê làm sạch, ướp gia vị (hành, tỏi, muối, tiêu, đường, mì chính) khoảng 30 phút, lấy ra cuộn lại, mặt bì ra ngoài, buộc lạt.

Đun mỡ nóng già rán tái mặt bì, rồi bỏ lò vài phút cho chín tái lòng đào là được. (Hoặc quét mỡ

vào mặt bì rồi thui tái trên than hoa cháy đỏ, cách lửa một chút, khi chín lòng đào là được).

Tương pha với gừng, ớt băm nhỏ, thêm ít đường và mì chính.

Khế bóp bột nước rồi thái ngang mỏng. Chanh vắt nước.

Khi ăn tháo lạt, pha thái thịt dê to bản nhưng thật mỏng, bóp thính rồi xếp vào đĩa, bày khế lên, tưới nước chanh vào, thêm ít rau thơm. Ăn chấm với tương gừng.

Ghi chú: Thịt bê, thịt hươu nai cũng có thể làm tái như tái dê. Món rau sống đặc trưng với tái dê, bê, hươu nai là lá sung non.

CHẠO DÊ (Công thức 1)

Nguyên liệu

- Thịt dê non: 1,5 kg.
- Mỡ phần: 150 gam
- Mỡ nước: 200 gam
- Vừng trắng: 50 gam
- Thính đậu nành: 50 gam
- Tiêu bột: 3 gam
- Đường cát: 20 gam

- Muối: 10 gam
- Hành tỏi khô: 50 gam
- Ớt bột: 5 gam
- gừng: 20 gam
- Lá sung non, rau thơm mùi: mỗi loại 2 mớ.
- Tương ngọt: 0,1 lít.

Cách làm

Thịt dê bỏ hết mỡ, thái miếng mỏng to, mỗi miếng khoảng 100gam, rồi ướp với hành, tỏi, gừng để ngấm, sau đó đem rán vàng, để nguội thái chỉ nhỏ.

Mỡ phần luộc chín thái chỉ. Vừng rang vàng sát vỏ, giã dập.

Trộn lẫn thịt dê với mỡ phần, thính, đậu, vừng, dương, muối, tiêu. Bày chảo lên đĩa. Khi ăn chấm tương pha gừng đường. Ăn cùng lá sung non và các loại rau thơm.

Thành phẩm: Thịt mềm, có mùi thơm đặc trưng. Tương pha vừa, ngọt đậm đà.

CHẠO DÊ (Công thức 2)

Nguyên liệu:

- Thịt dê thui: 1,000kg
- Mỡ phần: 0,300kg
- Thính đỗ tương: 0,100kg

- Lá chanh non: 0,020kg
- Riềng: 0,100kg
- Sả: 3 củ to
- Hạt mùi: 0,005kg
- Vừng: 0,100kg
- Tương: 0,200kg
- Gừng: 0,050kg
- Hành hoa, rau ngổ, rau thơm, rau mùi, đường, muối rang.

Cách làm:

Dê thui xong, lọc lấy mảng thịt ở đùi sau (giống như thịt làm tái dê) thái chỉ. Mỡ phần luộc chín thái như thịt dê. Cả hai thứ để chung với nhau.

Riềng, sả thái mỏng, giã thật nhỏ.

Vừng, hạt mùi rang chín xát vỏ giã nhỏ.

Tương pha với ít đường và gừng (giã nhỏ) làm nước chấm.

Hành hoa (lấy phần gốc), ngổ, thơm, mùi nhặt rửa sạch vẩy ráo sắp vào đĩa để ăn kèm với cháo.

Lúc sắp ăn đem thịt trộn đều với muối rang, hạt mùi, vừng, riềng, sả và thính đổ tương. Bày thịt vào đĩa, rắc lá chanh thái nhỏ lên trên. Ăn nguội, chấm với tương gừng, có hành hoa và các thứ rau thơm để ăn kèm.

CHẢ DÊ (MA RỐC)

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 600gam
- Mỡ dê: 175gam
- Rau thơm: 3 nhánh
- Bạc hà: 3 lá
- Kinh giới: 3 lá
- Thì là: 2gam
- Hạt tiêu đỏ
- Muối
- Cà chua: 80gam
- Hành tây: 100gam
- Tỏi: 5gam
- Dầu ô liu
- Nước: 1/2 lít
- Ớt đỏ
- Rau mùi tàu.

Cách làm:

Băm thịt dê (nếu được thịt đùi thì tốt nhất) và mỡ dê cho nhỏ. Thêm vào những lá rau thơm, bạc hà và kinh giới, băm tiếp trộn chung vào thịt cho thơm. Cuối cùng thêm thì là giã nát và hạt tiêu đỏ. Nêm muối cho vừa ăn.

Dùng tay nắn thành những viên thịt tròn.

Nấu nước sôi trong một soong nhỏ rồi thả thịt viên tròn vào, nhớ quấy nhẹ tay cho chín đều lên và

thịt khỏi vỡ nát. Sau đó vớt lên, để ráo nước và để nguội nước dùng.

Rửa cà chua, vắt bỏ hột, cắt khúc. Cho dầu và một nồi nhỏ đun sôi lên thả cà chua, hành củ cắt lát, tỏi băm, rau mùi tàu và ớt trộn đều, nêm muối. Thêm nước dùng và để sôi trên lửa nhỏ trong khoảng 1 giờ. Sau thời gian này cho những viên thịt băm vào lại hâm cho nóng lên.

Dọn ăn nóng với nước xốt trong nồi đặc quán lại vì nước đã bốc hơi hết.

THỊT BĂM POTTED MEAD (ANH)

Nguyên liệu:

- Thịt dê (đã nấu chín hoặc thịt nguội): 1kg
- Bơ: 450gam
- Một nhúm tứ vị hương (đinh hương, đá khấu, tiêu, gừng hay quế)
- Muối, hạt tiêu.

Cách làm:

Đun sôi bơ lên bằng lửa thật nhỏ trong vòng giờ. Hớt bơ lớp bọt ở trên, hoặc nếu cần lọc kỹ thì bơ thật trong.

Trong thời gian đun bơ cắt thịt nhỏ ra, phải lột hết da, gân bỏ đi, rồi băm nhỏ. Sau đó cho thịt băm

vào cối, rồi đổ 2/3 chỗ bơ đã được đun và lọc vào nghiền với muối, tiêu và tứ vị hương.

Khi mọi thứ đã thật nhuyễn, bỏ thịt vào những hũ nhỏ, rồi miết cho mặt trên thật mịn.

Đổ lên trên mỗi hũ một ít bơ còn lại rồi đem cất ở nơi mát mẻ.

Với lớp bơ phủ kín ở trên, món thịt băm này có thể để được vài ngày mà không sợ bị mốc.

THỊT DÊ XÀO LĂN

Nguyên liệu:

- Thịt dê nạc: 1kg
- Mỡ nước: 0,100kg
- Hạt mùi: 0,005kg
- Riềng: 0,050kg
- Sả: 2 củ to
- Rượu trắng: 0,020 lít
- Nước mắm, hạt tiêu, hành, tỏi khô, lá chanh non, rau ngổ, rau thơm, mùi.

Cách làm:

Lựa thịt đùi sau, thái miếng to bản, ngang thớ và hơi dày ướp kỹ với nước mắm, hạt tiêu, riềng, sả (giã nhỏ vắt lấy nước), hạt mùi (giã nhỏ), rượu trắng và ít mỡ nước.

Lúc sắp ăn cho mỡ láng chảo đun nóng già (đun to lửa) phi thơm hành tỏi, bỏ thịt vào đảo nhanh tay, miếng thịt săn đều chính tới là được. Xúc vào đĩa, rắc lá chanh thái nhỏ và hạt tiêu lên trên. Ăn nóng kèm với rau ngổ, rau thơm, mùi.

THỊT DÊ ÁP CHẢO

Nguyên liệu

- Thịt dê thui: 1kg
- Mỡ nước: 0,2kg
- Dầu ăn: 0,2kg
- Cần tây: 0,1kg
- Tỏi tây: 0,1kg
- Dứa tây xanh: 0,2kg
- Cà chua: 0,1kg
- Hành tây: 0,3kg
- Chanh: 2 quả
- Lá thơm: 2 lá (hoặc một mẫu quế)
- Muối, hạt tiêu, mì chính, hành hoa, hành tỏi khô, ớt tươi, rau mùi.

Cách làm

Thịt dê thui thái miếng mỏng, to bản, ướp hành tỏi khô (băm nhỏ), hạt tiêu, mì chính, muối (vừa ăn), cho vào khay đổ dầu ăn vào ngâm cùng lá thơm (hoặc quế) một giờ trước khi ăn.

Cà chua, dưa (gọt sạch), thái miếng. Cần tây, tỏi tây, nhặt rửa sạch, thái vát nhỏ. Hành tây thái to bằng ngón tay, tách múi. Rau mùi rửa sạch.

Lấy đĩa to bày thịt dê một bên, còn một bên bày tất cả rau quả đã thái để áp chảo một bên.

Khi ăn bật bếp ga, đặt chảo gang dày lên bếp, tưới chút mỡ vào chảo, đợi cho nóng già, gấp thịt dê áp vào gang nóng cùng các loại rau cho chín tới (hoặc tái tùy khẩu vị). Chấm muối tiêu, chanh ớt, rau thơm.

Thịt dê chín tới, ăn mềm, không dai, vị thơm ngọt đậm đà.

THỊT DÊ RÁN (AI CẬP)

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 0,6kg
- Bột bánh mỳ cạo: 250gam
- Trứng gà: 2 quả
- Dầu ăn: 100gam
- Hành tây: 100gam
- Tỏi: 15gam
- Muối
- Hạt tiêu
- Rau mùi tàu
- Bạc hà

- Tứ vị hương (đinh hương, đậu khấu, hạt tiêu, gừng hoặc quế).

Cách làm:

Băm thịt dê cho nát nhuyễn rồi trộn thêm với quả trứng gà và bột bánh mì cạo, cùng hành tây tỏi, rau mùi tàu và lá bạc hà băm nhỏ.

Nêm muối, tiêu và tứ vị hương cho vừa ăn. Nhào kỹ tất cả cho tới khi trở thành một chất bột nhồi mịn.

Dùng tay nắn thành từng viên tròn to đường kính cỡ 3 phân rồi dùng lòng bàn tay ấn cho hơi bẹp xuống. Đun dầu nóng trong chảo rồi thả thịt và rán vàng lên. Rán mỗi mặt độ 5,6 phút.

Dọn ăn thật nóng. Có thể ăn với sốt cà chua.

SƯỜN DÊ RÁN

Nguyên liệu:

- Sườn: 500g
- Mỡ nước: 200gam
- Bột mì: 50gam
- Trứng: 1 quả
- Bột đao: 30g
- Hành hoa: 50gam
- Gia vị: Nước mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, ớt, gừng, hành tỏi khô, đường, giấm.

Cách làm:

Sườn dê chặt đoạn, sườn to chặt 1 dẻ, sườn nhỏ chặt 2 dẻ, mỗi đoạn dài 3cm, cho ít nước (1 bát ăn cơm) luộc qua, vớt ra để ráo nước. Nước luộc dùng để pha nước xốt.

Đập trứng trộn bột mì cho gia vị (nước mắm, mì chính, hạt tiêu) đánh nhuyễn, cho sườn luộc vào tắm đều.

Pha nước xốt với nước dùng, nước mắm, bột đao, mì chính, hạt tiêu, giấm, đường.

Hành hoa rửa sạch, thái nhỏ. Ớt, gừng, hành tỏi khô bóc vỏ băm thái nhỏ.

Đun mỡ nóng già, cho sườn tắm bột vào rán. Khi bột đã bám sườn, rút bớt lửa, rán lâu để sườn chín róc xương. Khi đã chín vàng, gấp ra bày đĩa. Chắt bớt mỡ đi.

Phi hành, tỏi, ớt, gừng cho thơm, đổ nước xốt pha sẵn vào đun đến khi đặc sánh, thả hành hoa rồi đem đổ lên đĩa sườn. Rắc thêm hạt tiêu. Ăn nóng.

DÊ TẮN NHỊ SEN

Nguyên liệu

- Thịt nạc dê: 0,8kg
- Ngó sen: 0,2kg
- Nhị sen: 0,01kg

- Nấm hương: 10 cái
- Hạt sen: 0,1kg
- Hành khô: 0,05kg
- Tỏi tây: 1 cây
- Cà rốt: 0,1kg
- Nước dùng gà: 1 lít
- Mỡ nước, muối, tiêu, mì chính, rau mùi.

Cách làm

Thịt dê thái quân cờ, ướp tiêu, muối, gừng rượu, mì chính vừa đủ, để 10 phút cho ngấm, cho vào chảo mỡ nóng chao vàng thơm.

Ngó sen cắt khúc, tước vỏ, rửa sạch, luộc chín ướp tiêu, muối, mì chính. Hạt sen ngâm luộc chín mềm. Nấm hương ngâm rửa sạch, cắt bỏ chân, thái quân cờ. Rau mùi nhặt rửa sạch. Tỏi tây rửa sạch cắt khúc. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch thái móng lợn.

Đổ tất cả vào liễn, nêm mì chính muối tiêu cho vừa đun cách thủy. Thịt dê chín mềm là được. Ăn nóng.

THỊT DÊ NẤU CARI (ẤN ĐỘ)

Nguyên liệu

- Thịt dê: 1,5 kg.
- Mỡ nước: 200 gam
- Bột cari: 30 gam
- Tiêu bột: 3 gam
- Nước mắm: 20 ml.

- Hành tỏi khô: 50 g.
- Hạt mùi: 5 g.
- Cà chua: 200 g.
- Ớt tươi: 2 quả.
- Sả: 100 g.
- gừng: 20 g.

Cách làm:

Hành tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Sả bỏ phần già băm nhỏ, gừng băm nhỏ. Ớt, cà chua bỏ hạt băm nhỏ.

Thịt dê thái miếng to ướp bột cari, gừng, sả, hành, tỏi, ớt, tiêu bột, hạt mùi giã nhỏ, nước mắm để ngấm.

Để mỡ nóng già phi thơm hành tỏi cho thịt dê vào đảo săn, cho cà chua tươi vào đảo một lúc.

Chế nước xấp xấp đầy vùng đun nhỏ lửa, khi thịt chín nhừ là được, ăn nóng.

Thịt dê chín mềm nhừ, sốt sánh vừa, màu vàng tươi, mùi thơm đặc trưng, vị vừa, nổi cay.

THỊT DÊ NẤU CARI (ANH)

Nguyên liệu:

- Thịt phi lê dê: 750gam
- Mỡ dê cắt lát: 100gam
- Hành tây: 100gam

- Bột mì: 30gam
- Nước thịt nướng: 60gam
- Nước cốt chanh: 1 thìa canh
- Táo tây (táo chat) băm nhỏ: 1 quả
- Muối, hạt tiêu
- Bột nhồi cary cay
- Nước dùng

Cách làm:

Lau thịt dê bằng một khăn ướt, gạn riêng phần mỡ rồi cắt thịt thành từng miếng hình quân cờ cỡ cỡ 2,5cm tới 3cm. Đồng thời cắt thịt mỡ xông khói thành miếng nhỏ. Cho tất cả vào nồi rán lên cho chín rồi bỏ ra.

Đổ nước thịt nướng vào nồi. Phi hành củ (bỏ vỏ và cắt thành lát) cho vàng lên rồi trộn chung với bột mì và bột nhào cà ry cay. Thêm mỡ dê và trộn đều lên rồi đun nóng trong 3, 4 phút. Để cho hơi nguội đi trước khi đổ nước dùng vào và quậy đều. Thêm thịt vào và nấu chín tất cả trong 7 phút.

Sau đó cắt trái táo nhỏ ra, băm kỹ rồi trút vào nồi nêm muối tiêu trộn kỹ lên thêm một lần nữa rồi đẩy vung nấu lửa nhỏ trong khoảng một giờ rưỡi.

Dọn ăn thật nóng với cơm. Có thể rắc thêm vài nhánh rau mùi tàu và ớt bột.

THỊT DÊ HẦM HẠT SEN

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 1,000kg
- Lạc nhân: 0,050kg
- Củ đậu: 0,150kg
- Hạt mùi: 0,002kg
- Hạt sen: 0,100kg
- Mỡ nước: 0,100kg
- Sả: 2 củ to
- Rượu trắng: 0,050 lít.
- Nước mắm, muối, tiêu, hành, tỏi khô, bột đao.

Cách làm:

Lựa thịt đùi trước, thái miếng bằng nửa bao diêm ướp kỹ với mắm, muối, hạt tiêu, hành, tỏi, sả, hạt mùi giã nhỏ và rượu trắng.

Hạt sen và lạc ngâm nước nóng, bóc sạch màng. Củ đậu gọt vỏ thái vuông hơi dày.

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, phi thơm hành, tỏi (băm nhỏ), bỏ thịt dê vào xào vàng. Trút sang nồi đổ nước sấm sập thịt đun sôi, nêm vừa mắm muối. Đậy vung đun nhỏ lửa, khi thịt chín mới cho hạt sen, lạc và củ đậu vào nấu lẫn. Thịt chín như, hạt sen chín nở hoà bột đao với nước cho vào làm nước hầm hơi sánh, bột chín trong là được. Bắc ra múc vào bát to hoặc đĩa sâu lòng rắc hạt tiêu lên trên. Ăn nóng, ăn vào phần thứ ba trong bữa ăn.

THỊT DÊ NẤU RAGU (AILEN)

Nguyên liệu:

- Thịt (cổ hay ức) dê: 1kg
- Hành tây: 100gam
- Khoai tây: 1,5kg
- Rau mùi thái nhỏ: 1 thìa súp
- Muối, hạt tiêu
- Nước nóng

Cách làm:

Lau khô thịt và cắt thành từng miếng đều đặn. Gạn bỏ da và mỡ. Bóc vỏ hành tây và cắt thành lát mỏng, đồng thời rửa kỹ 300gam khoai tây gọt vỏ và cũng cắt thành lát thật mỏng (phải chọn loại khoai nhiều bột). Chỗ khoai còn lại cắt mỗi củ thành 2 hay 3 miếng.

Dùng nồi bỏ thịt dê vào, đổ nước cho ngập rồi nêm muối cho vừa ăn. Đun sôi lên rồi thêm hành tây, những lát khoai tây mỏng, hạt tiêu. Để lửa nhỏ nóng đều hầm trong vòng 2 giờ.

Sau 40 phút thì trút thêm vào những miếng khoai rồi thỉnh thoảng trộn đều lên. Nếu nước cạn có thể thêm chút nước sôi.

Khi dọn ăn, để khoai miếng chung quanh đĩa tròn, ở giữa để thịt, hành và nước sốt. Rắc rau mùi mỏng lên trên đĩa. Dọn ăn thật nóng.

Có thể bày thêm 2 cây tỏi tây trắng cùng cắt khúc ra.

THỊT DÊ NẤU RAGU (TUYNIDI)

Nguyên liệu:

- Thịt dê non: 80gam
- Hành củ: 120gam
- Arhissa: 3gam
- Tabel: 1 thìa cà phê
- Cà chua: 500gam
- Hạt tiêu đỏ: 2 thìa cà phê
- Dầu ăn
- Muối
- Gia vị arhissa gồm: ớt khô ngâm nước giã nát với rau mùi, tỏi, muối, dầu ăn và tiểu hồi (cây phòng phong).
- Gia vị tabel gồm: rau mùi, tiểu hồi, tỏi và hạt tiêu đỏ, trong đó rau mùi là chính.

Cách làm:

Cắt thịt dê ra thành miếng nhỏ, rắc muối và các loại gia vị như: arhissa, hạt tiêu đen, hạt tiêu đỏ, tabel. Thêm vào những miếng hành cắt lát.

Dùng chảo bằng đất nung hay nồi nhỏ bỏ dầu ăn vào sôi lên rồi cho thịt và các gia vị vào.

Khi tất cả đã chín vàng, thêm cà chua băm nát và ớt cắt lát.

Đề trên bếp lửa trung bình khoảng một giờ. Nếu nước xốt quá cạn có thể thêm chút nước.

DỰA MẬN DÊ

Nguyên liệu:

- Thịt dê thui: 1kg
- Riềng: 0,100kg
- Nghệ: 0,030kg
- Sả: 5 củ
- Mắm tôm: 0,050kg
- Mẻ ngấu: 0,100kg
- Hạt mùi: 0,010kg
- Hành, tỏi khô: 0,030kg
- Xì dầu: 0,050kg
- Mỡ nước: 0,100kg
- Muối, hạt tiêu, hành hoa, rau ngổ, rau thơm, lá chanh.

Cách làm:

Lựa lấy thịt bụng, thịt thỏ, thịt cổ (lấy cả bì). Thái miếng vuông quân cờ ướp khoảng 2 giờ với muối, xì dầu, hạt tiêu, nghệ, sả (vắt lấy nước) mẻ, mắm tôm (lọc bỏ bã), hạt mùi (giã nhỏ) và mỡ nước.

Hành hoa (lấy phần gốc), rau ngổ, rau thơm nhặt rửa sạch để ráo, sắp vào đĩa để ăn kèm.

Cho mỡ vào nồi nhôm đun nóng già, phi thơm hành tỏi (băm nhỏ) bỏ thịt vào đảo kỹ, đun đều lửa. Khi thấy thịt săn lại mới cho nước sấm sắp thịt đun sôi. Đậy vung đun đều lửa, thỉnh thoảng lại đảo lên cho thịt chín thật đều. Khoảng 1 giờ sau thịt nhừ, nước cạn bớt và hơi keo sánh là được. Bắc ra mức vào đĩa sâu, rắc hạt tiêu và lá chanh thái nhỏ lên trên. Ăn nóng, ăn kèm với hành hoa và các thứ rau thơm.

DÊ NẤU NẤM

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 0,5 kg.
- Óc lợn: 1 cái.
- Đậu trắng: 0,3 kg.
- Cà hộp, muối, tiêu, hành củ, mỡ, mì chính.
- Hành tây, khoai tây: 0,3 kg.

Cách làm:

Óc lợn và thịt dê ướp muối tiêu chiên (rán) sơ nếu thích bỏ thì đừng chiên.

Phi hành mỡ cho thơm, cho cà hộp vào trộn đều, cho thêm chút muối. Bỏ thịt và óc lợn vào để ngấm, trộn đều, cho chút muối.

Nấu độ 30 phút cho đậu và khoai tây vào hầm cho mềm, chín, nêm gia vị cho vừa ăn.

Món này ăn nóng.

THỊT DÊ NẤU RAU (MA RỐC)

Nguyên liệu:

- Thịt dê (cả nạc lẫn mỡ): 1kg
- Cà rốt: 200gam
- Củ cải: 150gam
- Hành tây: 150gam
- Bí: 150gam
- Cà chua: 150gam
- Nho khô ngâm nước: 200gam
- Dầu ăn: 60g
- Ớt đỏ (cả ớt cay lẫn ớt không cay): 1 muỗng cà phê
- Muối, hạt tiêu.

Cách làm:

Thái thịt dê thành 15, 16 miếng đều nhau. Dùng chảo nhỏ bằng đất nung hay nồi đồ dầu vào đun nóng lên để rán thịt.

Nêm muối, tiêu và ớt khô cho vừa ăn rồi thêm cà rốt và củ cải (đã gọt vỏ và cắt miếng theo chiều dài). Đậy vung rồi để lửa liu riu trong một giờ. Bỏ

hành (đã cắt miếng to), cà chua và bí (cũng cắt miếng), nho khô (đã ngâm nước) vào.

Tiếp tục đun lửa nhỏ thêm một giờ nữa rồi bắc xuống, ăn nóng.

THỊT DÊ NẤU TỎI TÂY (HY LẠP)

Nguyên liệu:

- Thịt vai dê: 1,5kg
- Tỏi tây: 60gam
- Bơ: 50gam
- Trứng gà: 1 quả
- Nước: 1/2 lít
- Nước cốt nửa quả chanh
- Muối, hạt tiêu, hành củ.

Cách làm:

Cắt miếng thịt dê ra thành từng miếng đều đặn. Dùng nồi nhỏ đun sôi bơ rồi thả hành cắt thành lát và thịt vào rán.

Nêm muối, tiêu cho vừa ăn rồi đổ nước ngập cỡ 3/4 thịt. Để sôi lên từ từ trong khoảng một giờ cho tới khi nước cạn chỉ còn một nửa.

Cho tỏi tây đã được rửa kỹ và cắt khúc cỡ 4 phân vào. đập vung lại và nấu thêm trong một giờ rưỡi nữa.

Dùng chày sành đập trứng vào đánh tới lên. Vắt một nửa trái chanh vào, vừa vắt vừa đánh trứng đều lên. Cho thêm chút nước cốt trong nồi vào rồi trút cả vào nồi. Đun nóng lên tới khi gần sôi thì bỏ ra ăn. Ăn nóng.

THỊT DÊ NẤU BẮP CẢI (NA UY)

Nguyên liệu:

- Thịt dê (loại thịt để nấu ragu): 1kg
- Bột mỳ: 50gam
- Bắp cải: 1kg
- Khoai tây: 0,7kg
- Hạt tiêu, muối, nước.

Cách làm:

Thái thịt dê thành từng miếng đều nhau.

Rửa bắp cải, lựa lá ngon và thái thành cọng nhỏ.

Rắc bột lên thịt dê và bỏ vào nồi, cứ một lớp bắp cải lại đến một lớp thịt dê.

Nêm muối, tiêu vừa ăn. Đổ nước vào cho vừa ngập thịt và bắp cải, rồi bắc lên bếp đun lửa trong khoảng 2 giờ rưỡi cho tới khi thịt chín mềm.

Dọn ăn nóng với khoai tây luộc hoặc hấp chín.

THỊT DÊ NẤU BÍ (HY LẠP)

Nguyên liệu:

- Thịt dê (cắt miếng nhỏ): 1,3kg
- Bí (loại nhỏ, non): 6 quả (hoặc 6 quả cà dái dê)
- Dầu ăn: 60gam
- Muối, hạt tiêu
- Nguyên liệu làm nước xốt kiểu Hy Lạp:
 - . Cà chua: 0,5kg
 - . Hành tây: 0,1kg
 - . Dầu ăn: 30gam
 - . Rau mùi tàu: 30gam
 - . Rau mùi tàu: 30gam
 - . Bạch lý hương: 30gam
 - . Muối.

Cách làm:

Trước hết, làm nước xốt chấm: rửa hành tây bóc vỏ rồi thái lát thật mỏng cho vào chảo dầu phi lên lấy mùi thơm. Để lửa nhỏ để hành không vàng.

Sau 15 phút để lửa nhỏ, cho cà chua đã cắt hạt lựu vào cùng với hành, rồi đảo thật đều.

Cho thêm muối, tiêu, tỏi, rau mùi tàu băm nhỏ và một vài lá bạch lý hương.

Đun sôi lửa nhỏ thêm 20 phút nữa rồi bắc xuống.

Bỏ xốt này vào nồi cùng với thịt dê để lên bếp lửa vừa nóng trong 15 phút, thỉnh thoảng trộn lên

cho xốt ngấm vào thịt. Sau đó thêm nước và nấu thêm 1 giờ 15 phút nữa. Nêm muối tiêu cho vừa ăn.

Trong khi đó gọt vỏ bí hay cà tím, cắt thành lát mỏng theo chiều dài và rán vàng lên với dầu ăn. Khi đã thật chín trút vào nồi thịt, nêm thử và thêm muối, nếu chưa đủ mặn và tiếp tục nấu trên lửa trung bình trong 20 phút.

Có thể thay cà tím, bí bằng 300gam gạo tẻ. Khi thịt đã chín được hai phần ba thêm gạo và nước súp vào (thể tích nước gấp 2 thể tích gạo). Tiếp tục nấu trong 20 đến 25 phút thì ăn được, và món ăn trở thành một loại cháo thịt.

THẬN DÊ NẤU GẠO (PHÁP)

Nguyên liệu:

- Thận dê: 6 quả
- Gạo tẻ: 350gam
- Nước dùng: 1 lít
- Bơ: 100gam
- Hành tây: 100gam
- Rượu mùi Porto
- Nước xốt
- Rau mùi tàu thái chỉ
- Muối
- Hạt tiêu

Cách làm:

Dùng nồi bơ 60g bơ vào đun nóng để phi hành đã bóc vỏ và cắt khúc. Thêm vào gạo (vo kỹ qua nhiều nước) rồi trộn đều cho ngấm bơ. Đổ nước dùng rồi đập vung và nấu trên lửa trung bình trong khoảng 20 phút.

Trộn nốt chỗ bơ còn lại với gạo, dùng nĩa đảo lên cho thật đều. Đổ gạo vào một khuôn hình vành khăn và giữ cho nóng.

Cắt những quả thận làm đôi theo chiều dài rồi lại cắt làm đôi theo chiều xéo. Gạn bỏ những phần dư thừa rồi đem rán trong chảo bơ nóng. Nêm muối tiêu cho vừa ăn, (nhớ đừng rán kỹ quá thận sẽ cứng) rồi bỏ ra đĩa.

Đổ một ít rượu mùi vào chảo đun cho tới khi cạn còn một nửa thì thêm nước xốt rồi lại bỏ những miếng thận vào. Đổ gạo trong khuôn ra đĩa và đổ những miếng thận ở giữa rắc mùi tàu lên.

Trên cùng đổ nước xốt.

DÊ XỐT TIÊU

Nguyên liệu:

- Thịt nạc đùi dê: 0,3 kg.
- Gừng: 1 muống.

- Riềng: 1 muống.
- Tỏi chua: 50 g.
- Dấm: 1 bát.
- Ớt sa tế: 1 muống xúp
- Chao trắng: 5 miếng.
- Rượu đế: 2 muống.
- Sả băm: 1 muống xúp.
- Xì dầu: 1 muống.
- Tiêu xanh chua: 50 g.
- Hành tây: 1 củ.
- Bột năng (bột đao): 1 muống xúp.
- Khoai môn: 1 củ.
- Cà, ớt, mùi tàu.
- Nước dùng: 1 chén.
- Bánh mì: 1 ổ.
- gừng chua: 50 g.
- Tiêu, muối, đường, mì chính.

Cách làm:

*** Chuẩn bị:**

Thịt dê làm sạch bắc soong nước sôi cho rượu + riềng + gừng, rồi để thịt dê vào nhúng qua, sau đó vớt thịt ra cắt miếng vừa ăn.

Thịt dê đem ướp tiêu + muối + đường + mì chính + xì dầu + 1 muống xúp gừng băm + sả băm, để 30 phút cho ngấm + chén nước dùng, hấp 15 phút, đem ra.

Khoai môn cắt lát mỏng rán vàng.

Chao tán nhuyễn + đường + mì chính + ớt sa tế + sả + tỏi thơm, nêm vừa ăn làm nước chấm.

** Chế biến:*

Bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm, cho thịt vào xào nêm gia vị + hành tây thái miếng + gừng thái sợi + tiêu xanh 1/2 đũa nguyên, 1/2 giã nhuyễn + giấm tỏi chua + bột đao hoà nước cho sền sệt. Nêm vừa ăn.

** Trình bày:*

Cho khoai chung quanh đĩa, giữa để thịt, trên để tiêu xanh, tỏi chua, mùi tàu. Điểm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp.

Ăn nóng với nước chao + bánh mì.

XỐT VANG DÊ

Nguyên liệu:

- Thịt dê: tùy theo số lượng người ăn
- Mì chính, nước mắm, đường, bột màu, ngũ vị hương, rượu, mỡ nước, hành tỏi khô, cà chua, bột gạo hay bột đao.

Cách làm:

Thịt dê để cả miếng to chân qua nước sôi, cho ra rửa sạch, để ráo nước rồi thái thành miếng hình quân cờ.

Dùng gia vị như mì chính, nước mắm, đường bột màu, ngũ vị hương, rượu, tỏi trộn đều với thịt dê rồi ướp từ 1 đến 2 giờ. Sau đó, dùng mỡ nước ph hành khô cho thơm rồi đổ thịt đã ướp vào chảo đều khi thấy thịt săn đều thì đổ nước vừa ngập thịt để ninh cho mềm.

Phi cà chua, hành khô cho vào cùng với bột gạo (bột đao) chảo đều. Khi thấy đặc sền sệt thì cho thêm vào ít rượu vang nữa, trộn đều rồi bắc ra.

DÊ TAY CẦM

Nguyên liệu:

- Thịt dê (có cả sườn non và thịt đùi dê): 1 kg.
- Cà rốt: 2 củ.
- Mộc nhĩ: 15 cái (50 g).
- Thục địa (mua ở tiệm thuốc bắc, loại tốt): 1 củ.
- Trần bì: 1 miếng bằng 2 ngón tay.
- Củ sen: 200 g.
- Xương lợn: 400 g.
- Cải trắng: 2 củ.
- Nước dừa: 200 ml (hay 1 trái dừa tươi).
- Mía: 1 khúc.
- gừng: 1 củ.
- Hành tây: 1 củ.
- Xì dầu: 2 muỗng canh.

- Rượu trắng: 2 muống canh.
- Bún: 2,5 kg (hay 12 vắt mì trứng khô).
- Cải cúc: 200 g (nếu dùng lẩu dê).
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, mì chính.
- Ớt: 2 quả.
- Rau mùi.
- Dầu ăn.

Cách làm:

* *Chuẩn bị:* Ớt tía hoa. Hành tỏi băm nhỏ. Mía róc vỏ, chẻ miếng, cắt khúc.

- Gừng và hành tây nướng vàng, bóc vỏ. Gừng già nhỏ vắt lấy nước.

- Thịt dê làm sạch, chặt miếng, ướp với nước gừng và rượu 20 phút cho thấm. Bắc nước sôi, cho thịt vào luộc, thịt vừa ăn, vớt ra (bỏ nước).

- Ướp thịt dê với nước gừng rượu, hành tỏi băm nhỏ, muối tiêu, đường, mì chính, 15 phút cho ngấm.

- Xương lợn nấu với nước, nước dừa, mía, củ cải trắng, làm nước dùng, lọc lấy nước trong.

- Mộc nhĩ ngâm nước, tai lớn cắt làm 2, làm 3. Cà rốt tía hoa cắt xéo. Củ sen cạo sạch vỏ, ngâm nước có pha giấm, vớt ra cắt xéo.

** Chế biến:*

Bắc chảo cho 3 muống dầu vào đợi sôi, cho hành tỏi băm nhỏ phi thơm, để thịt dê vào xào chín.

Cho nước dùng vào song nấu sôi, cho thịt dẻ cà rốt, củ sen, thực địa, trần bì vào, thịt mềm cho mộc nhĩ vào, nêm nếm vừa ăn.

(Nấu nước nhiều hơn nấu cari) cho hành tây tỉ hoa vào.

Trình bày:

Múc dẻ vào lẩu, để than nóng, bày ớt tỉa hoa rau mùi.

Dùng món này ăn với bún và cải cúc.

Múc thịt dẻ ra nồi đất hoặc song để trên lò than đun sôi, bày hoa ớt và rau mùi, gọi là dẻ tay cầm.

Món dẻ tay cầm ăn với mì vắt, chấm với nước tương và ớt cắt khoanh.

Gắp mì vắt nhúng dẻ tay cầm, mì nở ra, cho vào chén.

Múc thịt dẻ lên.

DẺ BÁT BẢO

Nguyên liệu:

- Thịt dẻ (có sườn non và thịt đùi dẻ): 1 kg.
- Xương lợn: 0,4 kg.
- Nấm rơm: 150 g.
- Củ đao (có thể thay bằng củ sắn) 100 g.
- Hành tây: 1 củ.
- Cà rốt: 1 củ.

- Tai vị: 1 bông.
- Gừng: 1 củ.
- Mộc nhĩ (nấm mèo): 10 cái.
- Tàu hũ ky: 1/2 lá.
- Nước dừa: 1 túi (hay 1 trái dừa tươi).
- Lạc rang (đậu phộng rang): 50 g.
- Xì dầu: 2 muỗng canh.
- Bột đao (bột năng): 2 muỗng canh.
- Rượu trắng: 2 muỗng canh.
- Măng tươi: 100 g.
- Mía: 1 khúc.
- Bánh mì: 3 ổ lớn.
- Hành, tỏi, muối, tiêu, đường, mì chính.
- Rau mùi, ớt: 2 quả.
- Dầu ăn.

Cách làm:

**** Chuẩn bị:***

- Ớt, hành lá rửa sạch.
- Hành, tỏi băm nhỏ.
- Gừng và hành tây nướng vàng.
- Gừng cạo vỏ giã nhuyễn.
- Nấm rơm gọt bỏ gốc, ngâm nước muối, xả sạch nhúng qua nước sôi.
- Củ đao gọt vỏ rửa sạch.
- Cà rốt rửa sạch cắt khoanh.
- Mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch cắt miếng.

- Măng tía hoa luộc hết đắng.

- Thịt dê rửa sạch cắt miếng to, ướp nước gừng và rượu 15 phút. Bắc nước sôi luộc thịt dê vừa ăn (bỏ nước) vớt ra rửa, để ráo.

- Mía bóc vỏ, chẻ mỏng cắt khúc.

- Tàu hủ ky chiên vàng, bẻ từng miếng vừa ăn.

** Chế biến:*

- Ướp thịt dê với hành, tỏi băm nhỏ, nước gừng và rượu, muối, tiêu, đường, mì chính, xì dầu, để 30 phút.

- Xương lợn rửa sạch cho vào soong, đổ nước dừa, nước mía, nước lạnh vào nấu nước dùng, nấu xong lọc lấy nước trong.

- Bắc chảo cho 3 muống canh dầu đợi sôi, cho hành tỏi băm nhỏ phi thơm để thịt dê vào xào chín.

- Bắc soong nước dùng lên bếp nấu sôi, cho thịt dê, cà rốt, măng, nấm, củ đao, tai vị, củ hành nướng cho vào nấu. Nêm xì dầu. Thịt mềm, nêm vừa ăn, nước sền sệt.

- Bột đao (bột năng) hoà ra chén, cho vào dê bát bảo. Để tàu hủ ky chiên vào, trộn đều.

** Trình bày:*

Múc dê bát bảo ra đĩa bàn sâu, rải tiêu và lạc rang giã giập vào. Bày ớt tía hoa và mùi tàu.

Bánh mì cắt xéo, sắp trong đĩa thành con thiên nga.

Món này dùng với bánh mì chấm nước tương.

ĐỀ ỦI

Nguyên liệu:

- Thịt dê: 0,5kg
- Thịt vai lợn: 0,5kg
- Vịt quay: 1 con
- Bột đao: 50gam
- Miến dong: 100gam
- Vừng: 50gam
- Nấm hương: 50gam
- Củ đậu: 200gam
- Mộc nhĩ, lá chanh, hạt tiêu, mì chính, muối vừa đủ.

Cách làm:

Thịt dê, thịt lợn rửa sạch thái nhỏ.

Vịt quay, lọc thịt thái nhỏ, lấy xương vịt nấu nước dùng.

Thịt dê, thịt lợn đảo qua mỡ cho săn, sau đó đổ nước dùng vịt vào đun sôi.

Cho tiếp thịt vịt (thái nhỏ), nấm hương, mộc nhĩ, củ đậu vào đun cho đến khi nước lấp sấp thì cho bột đao (đã hoà với ít nước lã để không vón cục) vào đun tiếp để nước sánh sền sệt.

Miến cắt khúc 5-7cm rồi rán phồng lên. Lót miến ra đĩa, múc thịt lên trên và rắc vừng rang, hạt tiêu (xay nhỏ), lá chanh thái chỉ lên. Ăn nóng.

XỐT SỮA DÊ (APGANIXTAN)

Nguyên liệu:

- Hai miếng phomat dê (loại crottin de chavignol)
- Sữa lạnh muối: 2dl

Cách làm:

Loại phomat đặc biệt này rất cứng, phải cho vào cối nghiền nát. Vừa giã nghiền vừa cho sữa lạnh vào từ từ để tạo thành một chất óng mịn. Nêm muối cho vừa ăn.

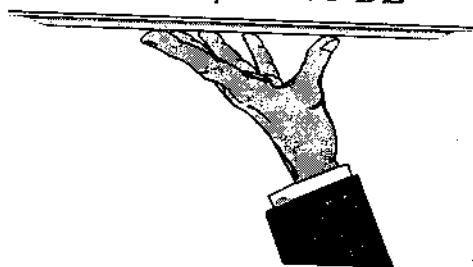
SƠN DƯƠNG TRÙNG (TRUNG QUỐC)

*Một trong 7 món ăn Từ Hy Thái hậu
thết đãi sử thần Tây phương*

Được lệnh của Tây Thái hậu, các thợ săn Hồ Bắc, sau gần một tháng lặn lội rừng sâu núi thẳm, bắt được 6 con dê núi đang có chửa tại một cánh rừng vùng Thiên Tân. Đàn dê này được chăm sóc cẩn thận, hàng ngày ăn toàn cỏ Vân Nam và Quảng Tây tải về. Đây là cỏ "đông trùng hạ thảo", loại cỏ quý, là vị thuốc bổ can thận (cỏ này mùa hạ mịn màng, đến mùa đông, từ ngọn cỏ xuất hiện một loại sâu như sâu dẫu, ăn rất bổ). Được ăn loại cỏ quý

này, lại ăn thêm các lá cây thuốc bổ khác, 6 con dê núi ngày càng mập mạp, đẻ ra lứa con cũng mạnh khỏe, to lớn hơn so với đồng loại. Khi lũ dê con này vừa đúng hai tháng tuổi, thì chọn lấy 14 con giao cho nhà bếp làm lông, moi ruột. Sau đó, chúng được ngâm vào thùng gỗ to đựng nước gừng và rượu quý. Sau hai ngày, dê được vớt ra bỏ vào bể bằng sứ chứa sữa dê tươi và nước sâm nhung. Tiếp hai ngày ngâm nữa, người ta lấy hoa sen trắng (đã được tách nhánh hoa và ghim kim vàng xuyên từ hương sen đến cuống hoa) cắm đầy mình dê. Để vậy, ngâm đúng ngày thứ 10, xuất hiện những con trùng trắng muốt đầy trong hoa sen. Nhà bếp nhặt lấy trùng sơn dương này chế biến thành món ăn rất bổ và ngon, trị các bệnh lao phổi, tê bại, bán thân bất toại cho con người.

**NHỮNG MÓN ĂN - BÀI THUỐC BỒI BỔ,
CHỮA BỆNH TÙ DÊ**



Ít có con vật nào mà tất cả các bộ phận của nó lại có những khả năng bồi dưỡng cơ thể và chữa bệnh như dê.

Từ xa xưa, dân gian đã công nhận thịt dê là một loại thực phẩm bổ thận tráng dương, đặc biệt thích hợp vào mùa đông. Những người có chứng thận dương hư, người già yếu, suy nhược ăn thịt dê vào mùa đông là rất tốt.

Theo y học cổ truyền, thịt dê có vị ngọt, mặn, tính nhiệt, có tác dụng bổ trung ích khí, an thần giảm đau xương cốt nên có thể dùng làm món ăn bồi bổ và trị các chứng thận hư, đau lưng, kém khả năng sinh lý, chân tay rã rời, phụ nữ sau khi sinh bụng lạnh, đau yếu...

Vì những công dụng trên, y học cổ truyền phương Đông đã có những kinh nghiệm khi kết hợp những vị thuốc và loại thực phẩm này, để có những món ăn - bài thuốc bồi bổ rất hiệu quả.

I. MÓN ĂN CHỮA BỆNH CHO NAM GIỚI

THỊT DÊ - THỰC ĐỊA

Thành phần:

- Thịt dê: 90gam
- Cầu khởi tử: 30gam
- Thực địa: 30gam
- Dâm dương hoắc: 50gam

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, thái miếng.

Thực địa, cầu khởi tử, dâm dương hoắc rửa sạch cho vào nồi cùng với thịt dê rồi cho nước vừa đủ và đun nhỏ lửa trong 3 tiếng. Sau đó nêm mắm muối là ăn được.

Món này ăn trong một tháng, tùy thích. Kiên nhẫn ăn thức ăn cay, lạnh.

Món ăn có tác dụng bổ thận, cường dương, thú

đẩy tác dụng của hoóc môn tuyến thượng thận. Rất có tác dụng đối với nam giới bị bệnh ít tinh trùng dẫn đến vô sinh.

CANH HẠ NGUYÊN

Thành phần:

- Thịt dê nạc: 500gam
- Xương sống dê: 1 bộ
- Sơn dược: 50gam
- Nhục thung dung: 20gam
- Dây tơ hồng: 10gam
- Hạnh đào: 2 quả.
- Hành củ: 3 cây
- Gừng, gạo tẻ, cây hoa tiêu, hoa hồi, rượu mùi, muối vừa đủ.

Cách làm:

Chặt xương sống dê làm nhiều khúc rửa sạch.

Thịt dê rửa sạch, thái con chì cỡ 5mm.

Cho các vị thuốc vào túi vải thắt chặt miệng. Gừng, hành củ đập dập.

Cho thuốc, xương, thịt, gạo vào nồi đất, cho nước vừa đủ, đun lửa to cho sôi. Hớt bọt rồi cho hoa tiêu, hoa hồi, rượu mùi vào, chuyển sang đun nhỏ lửa hầm cho đến khi thịt nhừ là được.

Múc canh ra khỏi nồi, cho hạt tiêu, muối tu khẩu vị là ăn được.

Cách một ngày ăn một lần. Ăn trong 1 tháng. Không thức ăn cay, lạnh.

Món ăn này có tác dụng bổ thận dương, ích tinh huyết, bổ mệnh hỏa môn suy, giảm huyết áp. Rất thích hợp với đàn ông bị bệnh viêm tiền liệt tuyến mãn tính do vi khuẩn.

THỊT DÊ - NHỤC QUẾ

Thành phần:

- Thịt dê: 90gam
- Nhục quế: 6gam
- gừng tươi, táo tàu vừa đủ.

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, lọc bỏ mỡ, thái miếng.

Nhục quế, táo tàu, gừng tươi rửa sạch cho vào nồi đất cùng với thịt dê và gia vị rồi nấu thành canh. Ăn cả nước lẫn cái.

Cách một ngày ăn một lần. Ăn trong một tháng.

Không ăn thức ăn cay, lạnh để làm tổn thương dương khí.

Món ăn này tản hàn, thông lạc. Rất thích hợp với người bị chứng lạnh dương vật.

THỊT DÊ - NHỤC THUNG DUNG

Thành phần:

- Thịt dê: 200gam
- Gạo: 250gam
- Nhục thung dung: 250gam
- gừng 3 lát, hành hoa, một ít muối.

Cách làm:

Nhục thung dung rửa sạch cắt phiến, thịt dê rửa sạch cắt lát. Dùng nồi đất nấu nhục thung dung rồi lấy nước, bỏ xác, bỏ thịt dê vào, cùng gạo và nước, đun sôi, thêm muối, gừng, hành, bột ngọt, nấu chín.

Công dụng:

Bổ thận ích tinh, ôn trung kiện tỳ, thích hợp với những người thận hư đau lưng, di tinh.

THỊT DÊ BỔ THẬN DƯƠNG

Thành phần:

- Thịt dê nạc: 500g
- Xương sống dê: 1 bộ
- Hoài sơn: 50gam
- Thỏ ty tử: 10gam
- Gạo tẻ: 100gam
- Nhục thung dung: 20g
- Quả hạnh đào: 2 quả
- Gừng tươi, hoa tiêu, hồi hương, rượu, bột hồ tiêu, muối ăn với lượng thích hợp.

Cách làm:

Xương sống dê chặt thành từng đốt, dùng nước rửa sạch, cắt miếng, đem hoà sơn, nhục thung dung, thây tử và thịt quả hạnh đào bỏ vào trong túi vải, cột miệng lại ; gừng tươi và hành củ đập dập.

Bỏ những thứ trên vào trong nồi đất cùng gạo tẻ, đổ vào lượng nước vừa, đun sôi, vớt bỏ bọt nổi trên mặt, rồi bỏ hoa tiêu vào, cùng hồi hương rượu hạ lửa nhỏ nấu đến khi thịt chín như là được.

Múc ra bát, cho thêm bột hồ tiêu, muối. Ăn thịt và nước canh.

Công dụng:

Ôn bổ thận dương, cố tinh, mạnh xương, thích hợp những người thận dương bất túc, thận tinh suy tổn, mắt ù tai, đau lưng mỏi gối.

THẬN DÊ TRẮNG DƯƠNG

Thành phần:

- Thận dê: 2 cặp
- Mỡ dê: 200gam
- Nhục thung dung: 50gam
- Thảo quả: 10gam
- Hồ tiêu: 10gam
- Câu kỷ tử: 10gam
- Trần bì: 5g

- Muối, hành, nước tương, bột lên men với lượng thích hợp.

Cách làm:

Thận dê và mỡ dê rửa sạch, bỏ vào trong nồi. Dem nhục thung dung, trần bì, thảo quả, hồ tiêu và câu kỷ tử vào trong túi vải, cột miệng lại, cùng bỏ vào nồi, đổ nước vào với lượng vừa, đun sôi rồi hạ lửa nấu đến khi thận dê chín mềm, cho hành, muối, bột lên men. Khi ăn, ăn thận dê và nước.

Công dụng:

Bổ thận tráng dương, kiện tỳ ích vị, thích hợp với những người lưng gối yếu mỏi, thận hư ăn ít, đau bụng do lạnh.

THẬN DÊ TRẮNG LÀM ẤM THẬN

Thành phần:

- Thận dê trắng: 2 cặp
- Mỡ dê: 200gam
- Trần bì: 5g
- Thảo quả: 10gam
- Nhục thung dung: 50gam
- Hồ tiêu: 10gam
- Tất bát: 10gam

Cách làm:

Thận dê và mỡ dê cắt lát, cùng bỏ vào nồi với

nhục thung dung (tẩm rượu xong cắt phiến), trà bì, thảo quả, tất bát, sau đó cho gia vị vào và luộc nước thích hợp nấu thành canh. Khi ăn bỏ thuốc, ăn nước và thận dê.

Công dụng:

Ổn bổ thận dương, mạnh lưng, mạnh xương. Thích hợp với những người di tinh, liệt dương, lưng gối yếu mỏi do thận dương hư.

THẬN DÊ BỔ DƯƠNG

Thành phần:

- Thận dê: 1 cặp
- Tiểu hồi hương: 0,5g
- Rau hẹ: 0,5g
- Đỗ trọng: 1g
- Ba kích thiên: 1g
- Muối ăn

Cách làm:

Thận dê từ trong rửa sạch, lọc bỏ màng gân đem mấy vị thuốc trên và muối bỏ vào bên trong thận xong dùng dây buộc lại, đặt vào nồi chưng 30-50 phút, loại bỏ được vật bên trong, cắt thận thành lát ăn vào ban đêm.

Công dụng:

Bổ thận tráng dương, cố tinh, thích hợp với những người tính dục suy thoái, đàn bà bị bạch đới.

THẬN DÊ - ĐỒ TRỌNG, BỔ CỐT

Thành phần:

- Thận dê (cật): 1 cặp
- Đồ trọng: 20g
- Bổ cốt: 15gam
- Gừng tươi, rượu, muối.

Cách làm:

Cho tất cả vào nồi đồ ít nước, dùng lửa nhỏ để nấu chín, ăn nước và thận dê, ăn nóng.

Công dụng:

Thích hợp với những người đầu gối yếu mỏi và có chứng thận dương hư.

THẬN DÊ - ĐỒ TRỌNG, NGŨ VỊ

Thành phần:

- Thận dê: 1 cặp
- Đồ trọng: 15gam
- Ngũ vị: 6g
- Dầu thực vật, bột khiếm thảo, hành, gừng, nước tương, bột ngọt với lượng thích hợp.

Cách làm:

Đồ trọng và ngũ vị bỏ vào ấm sành, đổ lượng nước vừa, nấu 40 - 50 phút, rót lấy nước, bỏ xác. Thận dê lọc sạch, bỏ màng gân, cắt miếng nhỏ, trộn đều với nước bột khiếm thảo, dùng chảo dầu thật nóng xào đến chín mềm, cho nước thuốc, đồ trọng

và ngũ vị vào, cùng nước tương, gừng, hành, b
ngọt là được.

Công dụng:

Bổ thận, cố tinh, mạnh xương cốt, thích hợp v
những người thận hư, di tinh.

THẬN DÊ - NHỤC THUNG DUNG

Thành phần:

- Thận dê: 1 cặp
- Nhục thung dung: 15gam
- Hồng sâm: 10gam

Cách làm:

Thận dê rửa sạch, bỏ vào nồi nấu 30 phút, sa
đó bỏ hồng sâm và nhục thung dung vào, nấu thê
15 phút nữa. Ăn nước, thận dê và xác hồng sâm.

Công dụng:

Ích khí sinh huyết, bổ thận tráng dương, thíc
hợp với những người suy thoái tính dục.

THẬN DÊ - KHÔI TỬ, BA KÍCH, SƠN DƯỢC, THỰC Đ

Thành phần:

- Thận dê: 2 quả
- Khôi tử: 20 gam
- Ba kích: 12 gam
- Sơn dược: 10 gam

- Thực địa: 10 gam
- Gia vị vừa đủ

Cách làm:

Thận dê bóc bỏ màng hôi, hầm nhừ với khởi tử, ba kích, sơn dược, thực địa. Ăn thận dê, uống nước thuốc.

Món ăn này thích hợp với người dương suy, thận yếu, đau lưng, khả năng sinh lý kém.

TỦY SỐNG DÊ - GẠO TẺ

Thành phần:

- Tuỷ sống dê: 100gam
- Gạo tẻ và gia vị với lượng thích hợp.

Cách làm:

Tuỷ sống dê rửa sạch cắt nhỏ, cùng đổ vào với gạo tẻ đã vo sạch, nấu thành cháo, gia vị tuỳ theo khẩu vị từng người. Ăn vào buổi tối là tốt nhất.

Công dụng:

Bổ thận, sinh tinh, ích tuỷ, thích hợp với những người thận yếu đau lưng, khả năng sinh lý kém.

XƯƠNG SỐNG DÊ - CÂU KỶ TỬ

Thành phần:

- Xương sống dê trắng: 1 bộ
- Câu kỷ tử: 50gam

- Muối ăn, rượu, gừng với lượng thích hợp.

Cách làm:

Câu kỷ rửa sạch bỏ vào nồi nấu, chắt lấy nước.

Xương sồng dê rửa sạch, chặt nhỏ bỏ vào nước câu kỷ dùng lửa nhỏ nấu chín rồi cho gia vị thích hợp vào.

Công dụng:

Bổ huyết, ích khí, kiện tỳ, bổ thận, bồi bổ tuỷ xương.

CHÂN DÊ - CÂU KỶ TỬ

Thành phần:

- Chân dê: 1kg
- Câu kỷ tử: 20g
- Hành, gừng, muối, rượu, dầu ăn với lượng thích hợp.

Cách làm:

Chân dê làm sạch bỏ vào nồi nước sôi nấu chín, vớt ra dùng nước lạnh rửa sạch xong chặt thành miếng.

Cho dầu vào chảo nóng, bỏ chân dê đã chặt nhỏ vào xào với gừng, rượu, sau đó cho tất cả vào nồi đất, bỏ câu kỷ tử vào cùng nước, muối, hành đem đun sôi rồi hạ lửa ninh chín như. Vớt bỏ hành và gừng rồi cho gia vị là ăn được.

Công dụng:

Ích tinh, làm sáng mắt, bổ thận, mạnh gân thích hợp với những người tính dục giảm thoái, đàn ông yếu dương, phụ nữ kinh nguyệt không đều.

XƯƠNG SỐNG DÊ ẤM THẬN

Thành phần:

- Thịt dê nạc: 500g
- Xương sống dê: 1 bộ
- Hoài sơn: 50gam
- Thỏ ty tử: 10gam
- Gạo tẻ: 100gam
- Nhục thung dung: 20g
- Hạch đào: 2 quả
- Hành: 3 củ
- Gừng, hoa tiêu, hồi hương, rượu, bột hồ tiêu, muối với lượng thích hợp.

Cách làm:

Xương sống dê chặt thành miếng, rửa sạch ; thịt dê rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ dài ; mấy vị thuốc bắc trên bỏ vào trong túi vải, cột miệng lại.

Bỏ túi thuốc bắc, xương sống dê, thịt dê và gạo vào trong nồi đất, đổ nước vào, đun sôi, cho hoa tiêu, hồi hương, rượu, hạ lửa nhỏ, nấu đến khi thịt chín như là được. Thêm gia vị để ăn.

Công dụng:

Ôn bổ thận dương, cố tinh, thích hợp với những người thận dương bất túc, thận tinh suy tổn, ho, mất ù tai, lưng gối yếu, mất khả năng sinh lý.

CANH PHỐI DÊ

Thành phần:

- Phổi dê: 500gam
- Ma hoàng: 6gam
- Hạnh nhân: 10gam
- Cam thảo: 3gam
- Thạch cao sống: 30gam
- Hạt đình lịch: 10gam
- Rễ cỏ tranh: 30gam
- Muối, mì chính, dầu vừng vừa đủ.

Cách làm:

Phổi dê rửa sạch thái miếng to.

Sắc các vị thuốc, lấy 2 bát nước thuốc sắc.

Cho nước thuốc và phổi dê vào nồi, đun sôi. Cho thêm 5 lát gừng tươi, muối vừa đủ vào và hãm lửa đun tới khi chín nhừ. Cho mì chính, rưới dầu vừng lên là ăn được.

Ăn cả nước lẫn cái. Cách 1 ngày ăn 1 lần. Ăn trong 1 tháng. Kiên nhẫn thức ăn cay và quá bổ.

Món ăn này có tác dụng thanh tả phế nhiệt, thông lợi thủy đạo, rất có tác dụng với những người bị phì đại tiền liệt tuyến.

RUỘT DÊ - HẠNH ĐÀO, MÃ THẦY

Thành phần:

- Ruột dê: 250gam
- Thịt quả hạnh đào: 25gam
- Mã thầy: 50gam
- Muối, xì dầu, rượu vang, đường vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch ruột dê cho vào nồi cùng một lượng thuốc vừa đủ, đun chín đến 6 phần thì vớt ra đổ nước đi, rồi lại cho vào nồi cùng với muối, xì dầu, rượu vang và nước vừa đủ, rồi đun chín đến 8 phần vớt ra thái sợi xếp vào bát.

Mã thầy rửa sạch vỏ, xếp lên trên lòng dê cùng với quả hạnh đào rồi đặt đĩa lên trên, cho vào nồi nước sôi hấp cách thủy 20 phút rồi đem ra ăn.

Bắt đầu ăn mỗi ngày một lần, sau cách một ngày một lần. Ăn liên trong một tháng.

Kiên nhẫn ăn đồ sống, lạnh.

Món ăn này có tác dụng ích dương hạ hỏa, bổ tinh ích tủy, bổ thận cường dương. Rất có tác dụng với những đàn ông bị trở ngại về công năng tình dục.

DÁI DÊ HẤP THUỐC

Thành phần:

- Dái dê: 1 đôi
- Tiên mao: 10gam
- Ba kích thiên: 10gam
- Sâm dương hoắc: 10gam

Cách làm:

Dái dê rửa sạch khía đôi.

Lấy ba vị thuốc trên sấy khô tán nhỏ nhét vào trong dái dê rồi cho vào nồi hấp chín ăn hết trong 4 đến 6 lần.

Ba đôi dái dê là một liệu trình. Mỗi ngày hai lần. Mỗi liệu trình cách nhau 5 ngày. Ăn liền 3 liệu trình.

Không ăn thức ăn cay, lạnh.

Món ăn này có tác dụng bổ thận cường dương, hoá sinh âm tình dương khí. Rất có tác dụng với đàn ông bị bệnh yếu tình trùng (tình trùng bị chết).

NHỊ TIÊN CAO

Thành phần:

- Pín bò, pín dê, tuỷ sống lợn vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch pín bò, pín dê, tuỷ sống lợn. Cho thêm

chút gia vị, đổ nước vào rồi đun cùng với nhau. Cô các thứ trên thành cao, mỗi lần ăn một thìa, ngày hai lần. Ăn trong một tháng. Kiêng thức ăn cay, lạnh.

Món ăn này có tác dụng bổ thận cường dương, ích bổ tinh huyết. Rất có tác dụng với người đàn ông vô sinh (không có tinh trùng).

DÁI DÊ XÀO

Thành phần:

- Dái dê: 6 cái
- Vương bất lưu hành: 10gam
- Xà sàng tử: 10gam
- Ba kích thiên: 10gam
- Sâm dương hoắc: 10gam
- Măng lá: 50gam
- Gân bò: 50gam
- Rau cải thìa: 2 cây
- Bột đao, hạt tiêu, mì chính, hành, gừng.

Cách làm:

Sắc bốn vị thuốc như sắc thuốc bắc, chắt lấy hai lần nước và lọc kỹ.

Rửa sạch dái dê, cho vào nước thuốc đun trong 30 phút.

Măng rửa sạch tước ra làm bốn. Gân bò rửa sạch cắt khúc dài 1,5cm.

Cho mỡ lợn vào chảo, chờ nóng lên rồi đổ dầu dê vào chảo một lát, sau đó cho măng, gân bò, nước thuốc vào, đun vung và đun trong 10 phút.

Cho hành, gừng, muối, mì chính, hạt tiêu vào vừa ăn, rồi cho bột đao vào để hút nước, sau đó múc bày ra đĩa.

Cải thìa rửa sạch, cắt đôi, nhúng vào nước sôi để đổi màu, rồi vớt ra để ráo nước. Đem cải thìa bày xung quanh đĩa.

Món này ăn cách một ngày một lần. Ăn trong một tháng.

Khi đang dùng món ăn này nhớ kiêng đồ cay.

Món ăn này có tác dụng ôn bổ thận dương, ích tinh huyết, rất có tác dụng với những người bị trở ngại về công năng tình dục ở nam giới.

II. MÓN ĂN CHO NGƯỜI BỊ PHONG THẤP

CHÁO THỊT DÊ

Thành phần:

- Gạo tẻ: 200gam
- Thịt dê: 200gam
- Đẳng sâm: 10gam
- Hoàng kỳ: 10gam
- Độc hoạt: 10gam
- Táo đỏ: 20gam
- Phục linh: 10gam
- Gừng: 2 lát
- Muối

Cách làm:

Dem táo đỏ ngâm vào nước cho táo nở, rửa lại táo cho sạch để ráo.

Rửa thịt dê cho sạch để ráo, cắt nhiều miếng nhỏ vừa ăn, để sẵn.

Rửa qua đảng sâm, hoàng kỳ, độc hoạt, phôi
linh cho sạch.

Cho 4 bát nước vào siêu sắc thuốc cùng với c
thứ thuốc trên, sắc còn 2 bát là được.

Dem gừng cạo sạch vỏ thái chỉ.

Vo gạo tằm cho sạch bỏ vào nồi đất, đổ nước
vào hơn mặt gạo một chút, nấu cho gạo nở. Sau đó
cho 2 bát nước thuốc vào nấu chung. Nước cháo s
lại bỏ táo đỏ vào nấu đến khi táo nở nhừ rồi bỏ th
dê cùng với gừng thái chỉ và nêm một ít muối. Nấu
cho đến khi thịt chín.

Món cháo này có tác dụng đối với những người
bị khớp xương, lưng và gối đau nhức; thận hư, tin
tuỷ kém, suy nhược cơ thể.

THỊT DÊ HẦM TÁO

Thành phần:

- Thịt nạc dê: 300gam
- Hà thủ ô: 40gam
- Táo đỏ: 10 quả
- Trần bì: 4gam
- Gừng, muối, tỏi, hành lá, tiêu và dầu ăn mỗ
thứ một ít.

Cách làm:

Rửa hà thủ ô cho sạch, cho vào siêu sắc thuốc

cùng với 3 chén nước đây nắp lại, nấu cho thật sôi, sau đó hạ lửa nhỏ, nấu riu riu cho đến khi sặc lại còn 2 chén nước. Vớt bỏ xác lấy nước.

Giừng cạo bỏ vỏ, rửa sạch cắt sợi nhỏ. Lột sạch vỏ tỏi, băm nhuyễn, rửa sạch hành lá, cắt khúc, để sẵn.

Cắt thịt dê thành từng miếng nhỏ vừa ăn, đổ dầu ăn vào chảo phi tỏi băm nhuyễn cho thơm rồi bỏ thịt dê vào xào qua, để sẵn.

Trần bì đem ngâm khoảng 15 phút, xong cạo bỏ lớp trắng, rửa sạch, để ráo rồi cắt sợi nhỏ.

Táo đỏ ngâm vào nước lạnh khoảng 10 phút, rửa sạch bụi, để ráo.

Đổ nước hà thủ ô đã sặc vào nấu tiếp trong nồi đất, cùng với trần bì, giừng cắt sợi và thịt dê đã xào, nấu nước cho thật sôi sau đó hạ lửa nhỏ, hầm riu riu.

Hầm khoảng 1 giờ sẽ cho táo vào nấu chung, nêm vào một ít muối cho vừa miệng, nấu tới khi thịt và táo mềm, thả hành lá cắt khúc vào và rắc tí tiêu là ăn được.

1. Công hiệu:

Món thịt dê hầm trên có công hiệu đối với người bị những chứng sau: bạc tóc sớm, tóc rụng nhiều, kém trí nhớ, mất ngủ, người mệt mỏi, tay chân tê nhức, nó có tác dụng ích khí, bổ thận, người khỏe mạnh, giảm nhức tay chân, bồi bổ trí nhớ.

THỊT DÊ HẦM ĐĂNG SÂM

Thành phần:

- Thịt dê tươi: 100gam
- Dương quy: 15gam
- Hoàng kỳ: 15gam
- Đăng sâm: 15gam
- Bạch thược: 12gam
- Khương hoạt: 10gam
- Độc hoạt: 10gam
- Cam thảo: 4gam
- Muối, gừng, hành lá, tiêu, dầu ăn mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Gừng cạo bỏ vỏ, rửa sạch cắt sợi nhỏ. Hành lá rửa sạch, cọng hành trắng cắt khúc đập dập, hành cắt khúc nhỏ.

Đem rửa dương quy, hoàng kỳ, cam thảo, đăng sâm, bạch thược, khương hoạt, độc hoạt cho thật sạch.

Cắt thịt dê thành nhiều miếng nhỏ vừa ăn, đổ dầu ăn vào chảo phi cọng hành trắng cho thơm rồi bỏ thịt dê vào xào qua, để sẵn.

Cho 3 bát tô nước vào siêu sắc thuốc cùng với dương quy, hoàng kỳ, cam thảo, đăng sâm, bạch thược, khương hoạt, độc hoạt đun sôi lại, nấu cho thật sôi, sau đó hạ lửa nhỏ, nấu riu riu cho đến khi sắc lại còn 1 bát tô nước thuốc là được.

Đổ bát tô nước thuốc vào nồi đất và thêm một ít nước đủ để hầm, rồi đặt nồi lên bếp, cho gừng cắt sợi nhỏ và thịt dê đã xào vào nấu chung với nước thuốc, nấu cho nước thật sôi, sau đó hạ lửa nhỏ để riu riu, đậy nắp nồi, hầm khoảng nửa giờ, nêm vào một ít muối cho vừa miệng, thả hành lá cắt khúc vào và rắc tí tiêu cho thơm là ăn được.

Món canh thịt dê chấm với chao, nước tương hoặc muối tiêu, ăn nóng.

Mỗi ngày dùng một lần. Món này có tác dụng với những người khí hư, thận hư, cơ thể suy yếu, mệt mỏi; hoa mắt, ù tai, nhức đầu; đau lưng, nhức chân.

XƯƠNG SỐNG DÊ HẦM TẮT BẠT

Thành phần:

- Xương sống dê: 1 cái
- Thổ ty tử: 16gam
- Nhục thung dung: 15gam
- Thảo quả: 3 trái
- Tắt bạt: 5gam
- Ngũ vị hương, hành lá, gừng, muối mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Dem rửa gừng cho sạch cạo bỏ vỏ cắt sợi nhỏ, rửa hành cho sạch, cọng hành trắng giã nhuyễn, lá hành cắt khúc, để sẵn.

Thỏ ty tử, nhục thung dung, thảo quả, tất cả đem tất cả rửa sạch, để ráo.

Rửa sạch xương sống dê, để ráo rồi giã nát; chong hành trắng giã nhuyễn cùng chút tiêu trộn vào với xương đã giã rồi, cho có mùi thơm.

Dem thỏ ty tử, nhục thung dung, thảo quả, tất cả đem rửa cho tất cả vào siêu sắc thuốc cùng với 3 tô nước, đun sôi lại, nấu cho thật sôi, sau đó hạ lửa nhỏ, nấu riu riu cho đến khi sắc lại còn 1 tô, lấy nước để hầm xương.

Sau khi sắc thuốc xong, lấy tô nước thuốc đổ vào nồi cùng với xương giã nát và thêm một lượng nước lạnh đủ hầm.

Khi nước thật sôi, cho lửa nhỏ lại, hầm riu riu trong 3 giờ, các thứ đã được nhừ cho gừng cắt sợi, muối và ngũ vị hương vào, nêm vừa ăn là được.

Món xương dê hầm trên có công hiệu đối với người bị những chứng thất lưng đau nhức, thận hư, cơ thể suy nhược, vì có tác dụng đuổi phong, khu thấp, bổ thận, mạnh lưng, cơ thể khoẻ mạnh.

THỊT DÊ HẦM ĐƯƠNG QUI

Thành phần:

- Thịt dê tươi: 200gam
- Tục đoạn: 15gam

- Thục địa: 10gam
- Đương qui: 15gam
- Xuyên khung: 8gam
- Bạch thược: 10gam
- Cam thảo: 4gam
- Muối, tỏi, hành lá mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Lột sạch vỏ tỏi, băm nhuyễn, hành lá cắt khúc để sẵn.

Cắt thịt dê thành nhiều miếng nhỏ vừa ăn, đổ dầu ăn vào chảo phi tỏi băm nhuyễn cho thơm rồi bỏ thịt dê vào xào qua, để sẵn.

Dem tục đoạn, thục địa, đương qui, xuyên khung, bạch thược và cam thảo rửa cho sạch, để ráo.

Cho tục đoạn, thục địa, đương qui, xuyên khung, bạch thược và cam thảo vào nồi cùng với 3 tô nước đầy nắp lại, nấu cho thật sôi, sau đó hạ lửa nhỏ, nấu riu riu cho đến khi sắc lại còn 1 tô nước.

Vớt bỏ xác các thứ thuốc trên, nấu nước tiếp cho sôi, bỏ thịt dê đã xào vào nồi, nước thuốc sôi lại sau đó hạ lửa nhỏ, để riu riu nêm vào một ít muối cho vừa miệng, nấu tới khi thịt chín và mềm, thả hành lá cắt khúc vào và rắc tí tiêu là ăn được.

Thịt dê vớt ra chấm với chao, nước tương hoặc muối tiêu, ăn nóng.

Món thịt dê hầm trên có công hiệu đối với

người bị những triệu chứng suy nhược cơ thể, kh. huyết kém, thận suy, gối mỗi lưng đau, và có tác dụng bổ dưỡng cơ thể, bổ thận, hoạt huyết. Kiện tỳ lợi vị. Giảm đau nhức lưng và gối.

THẬN DÊ HẮM THẢO QUẢ

Thành phần:

- Thận dê: 40gam
- Thảo quả: 3gam
- Nhục thung dung: 20gam
- Trần bì: 4gam
- Lá lốt, tiêu hạt, mỡ dê, hành lá, gừng, muối mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Dem rửa thảo quả, nhục thung dung, trần bì, lá lốt cho sạch, để ráo.

Cho tiêu hạt vào túi vải sạch cùng với thảo quả, nhục thung dung, trần bì, lá lốt lược tất cả lại, để sẵn.

Dem rửa gừng cho sạch cạo bỏ vỏ cắt sợi nhỏ, rửa hành cho sạch, cọng hành trắng giã nhuyễn, lá hành cắt khúc, để sẵn.

Cắt đôi thận dê bỏ màng hôi, lấy bát tô cho nước vào, bỏ muối khuấy tan rồi ngâm thận dê vào bát tô khoảng 15 phút, xong cắt nhỏ vừa ăn, cho

cọng hành trắng giã nhuyễn, một ít muối, ít tiêu trộn với thận dê thái nhỏ, ướp cho thấm.

Lấy nồi đất, túi vải cho thuốc vào cùng với một lượng nước đủ dùng, nấu cho sôi. Hạ nhỏ lửa để khoảng 30 phút, rồi bỏ thận dê đã ướp vào cùng ít mỡ dê hầm thêm 60 phút, rồi lấy túi thuốc ra, cho gừng thái sợi, ít muối, ít tiêu vào nêm vừa ăn, bỏ hành lá cắt nhỏ vào.

Món thận dê hầm có công hiệu với những người cơ thể suy nhược, thận hư, lưng mỏi vì có tác dụng tráng dương bổ thận, ích tủy tích tinh, khử phong trừ thấp.

III. MÓN ĂN CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

THỊT DÊ HẦM PHỤ TỬ

Thành phần:

- Thịt dê: 100gam
- Phụ tử: 15 đến 30gam

Cách làm:

Phụ tử cho vào nồi đun sôi 2 đến 3 giờ, rồi cho thịt dê vào hầm chín, nêm gia vị vừa ăn.

Món này thích hợp với người bệnh tiểu đường kèm bệnh thận, thận dương hư, có tác dụng ôn thận, trợ dương.

THỊT DÊ HẦM HÀ THỦ Ô, ĐẬU ĐEN

Thành phần:

- Hà thủ ô: 15gam
- Đậu đen: 30gam
- Thịt dê: 100gam
- Dầu, muối gia vị.

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch cắt nhỏ, cho vào nồi xào qua, cho hà thủ ô, đậu đen và nước sạch 3 bát, dùng lửa lớn nấu sôi sau đó đổi lửa nhỏ hầm chín nêm vừa ăn, ăn ngày 2 lần, mỗi lần 1 bát.

Có tác dụng với người bệnh tiểu đường gan thận âm hư có tác dụng tư bổ gan thận.

THỊT DÊ NHỊ TIÊN

Thành phần:

- Thịt dê: 100gam
- Tiên mao: 15gam
- Tiên linh tỳ: 15gam
- Gừng sống: 10gam
- Gia vị vừa đủ.

Cách làm:

Dem tiên mao, tiên linh tỳ, gừng sống cho vào một cái túi vải buộc lại.

Thịt dê cắt lát, cho vào nồi nấu cùng với bọc thuốc. Thịt chín thì lấy bọc thuốc ra, nêm nếm gia vị vừa ăn.

Món này thích hợp với người bệnh tiểu đường kèm theo chứng lãnh cảm, thận dương bất túc, có tác dụng ôn thận, trợ dương.

CANH THỊT DÊ

Thành phần:

- Thịt dê tươi: 100 - 200gam
- Gừng sống: 60gam
- Hành: 10gam
- Đương quy: 15gam
- Dầu chay, muối.

Cách làm:

Thịt dê cắt miếng, cho dầu chay vào xào qua cho một lít nước, gừng, hành, đương quy vào nấu 30 phút, bỏ muối nêm vừa miệng rồi ăn ngay. Sau khi ăn tránh gió hai đến bốn giờ.

Rất thích hợp cho bệnh tiểu đường phát phong hàn cảm mạo, phát đi phát lại, có công hiệu tách hàn, thông phổi, giải biểu.

CANH THỊT DÊ

Thành phần:

- Thịt dê: 100gam
- Trứng chim sẻ: 2 quả

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, cắt miếng, đổ nước vào nấu chín rồi đập trứng chim sẻ vào 5 phút rồi nêm gia vị vừa ăn là bắc xuống.

Món ăn này thích hợp với người bệnh tiểu đường kèm theo lạnh cảm, thận dương hư tổn, có tác dụng ôn thận trợ dương.

CHÁO THỊT DÊ - NHỤC THUNG DUNG

Thành phần:

- Nhục thung dung: 15gam
- Thịt dê: 100gam
- Gạo tẻ: 100gam
- Lộc giác giao: 10gam
- Hành: 7 cọng

Cách làm:

Thịt dê cắt vụn đem nấu với nhục thung dung, hành đến chín. Cho gạo vào nấu tiếp thành cháo, rồi mới cho lộc giác giao vào khuấy đều. Ăn vào buổi sáng, tối.

Món này thích hợp với người bệnh tiểu đường kèm theo chứng lạnh cảm. Có tác dụng ôn thận trợ dương, tăng cường tình dục.

TIM DÊ - HỒNG HOA

Thành phần:

- Tim dê: 1 quả
- Hồng hoa: 6gam

Cách làm:

Hồng hoa cho 1 ly nước vào nấu cách thủy, nên muối rồi cho tim dê lên trên đợi chín ăn ngay. Ngày ăn 1 lần, ăn liên tục vài lần.

Rất thích hợp với người bệnh tiểu đường phác bệnh vành tim, tâm huyết bất túc, huyết ứ trệ, các tác dụng dưỡng huyết, hoạt huyết, dứt đau.

CHÁO THẬN DÊ - CÂU KỶ TỬ

Thành phần:

- Câu kỷ tử: 30gam
- Thận dê: 1 quả
- Thịt dê: 50gam
- Gạo tám thơm: 50gam
- Hành, bột ngũ vị hương vừa đủ.

Cách làm:

Thận dê, thịt dê cắt lát cùng câu kỷ tử rồi cho vào nồi nấu khoảng 20 phút. Sau đó cho gạo vào nấu thành cháo, cho gia vị vào vừa ăn.

Món ăn này thích hợp với người bệnh tiểu đường can hư, thận hư; có công hiệu tư bổ gan thận, dưỡng huyết, hoạt kinh mạch.

CHÁO THẬN DÊ

Thành phần:

- Thận dê: 1 đôi
- Gạo tẻ: 50gam
- Gừng, hành, muối vừa đủ.

Cách làm:

Thận dê bóc bỏ màng, cắt nhỏ, nấu chín cùng với gạo. Nêm gia vị vừa đủ ăn. Ăn vào buổi trưa.

Món này thích hợp với người bệnh tiểu đường kèm theo chứng lạnh cảm, thận dương hư tổn có tác dụng ôn thận tráng dương.

CHÁO THẬN DÊ

Thành phần:

- Thận dê: 1 đôi
- Nhục thung dung: 30gam
- Gạo tẻ: 50gam
- Gia vị vừa đủ.

Cách làm:

Thận dê bóc bỏ màng hôi, nhục thung dung ngâm rượu, cắt nhỏ cùng với thận dê nấu thành cháo mà ăn vào buổi trưa. Ăn mỗi tuần một lần.

Món này thích hợp với người bệnh tiểu đường kèm theo chứng lãnh cảm, thận dương bất túc, có tác dụng ôn thận, trợ dương.

CANH THẬN DÊ

Thành phần:

- Thận dê: 1 cái
- Thổ ty tử: 30gam
- Gia vị.

Cách làm:

Thận dê bóc bỏ màng, thái lát. Thổ ty tử nấu lấy nước khoảng 100ml.

Thận dê đem xào cùng gia vị, sau đó cho nước thổ ty tử vào làm canh. Ăn với cơm.

Món này thích hợp với người bị bệnh tiểu đường can thận hư suy, có tác dụng bổ gan dưỡng thận.

CANH SÁNG MẮT

Thành phần:

- Gan dê: 100gam (gan lợn, gà cũng được)
- Câu kỷ tử: 30gam
- Nữ trinh tử: 12gam
- Xa tiền tử: 12gam

- Thổ ty tử: 12gam
- Bạch cúc hoa: 10gam
- Tật lê tử: 12gam
- Muối

Cách làm:

Đem các vị thuốc rửa sạch, phơi khô, trộn chung cho vào bình mà dùng dần.

Mỗi ngày dùng 15gam bột thuốc, 100gam dê thái mỏng nấu thành canh.

Món này thích hợp với người bị bệnh tiểu đường kèm theo bệnh về võng mạc mắt, can thận bất túc, có công hiệu tư âm sáng mắt.

CHÁO GAN DÊ

Thành phần:

- Gan dê: 60gam
- Gạo gẻ: 100gam
- Hành hoa.

Cách làm:

Gan dê cắt bỏ màng, thái miếng. Hành bỏ vào chảo với dầu ăn, rán sơ. Đổ nước vào nấu sôi rồi cho gạo vào nấu đến khi gạo nở thì bỏ gan dê vào nấu chín. Nêm gia vị vừa ăn.

Món này thích hợp với người bị bệnh tiểu đường kèm theo bệnh mắt, can huyết bất túc. Có công dưỡng gan sáng mắt.

CHÁO GAN DÊ

Thành phần:

- Gan dê: 50gam
- Mạch đông: 15gam
- Thục địa: 15gam
- Dạ minh sa: 12gam
- Câu kỷ tử: 75gam

Cách làm:

Dem các vị thuốc nấu lấy nước, dùng nước ấy nấu chín gan dê để ăn.

Món ăn thích hợp với người bị bệnh tiểu đường thần kinh suy nhược; gan, thận âm hư; hoa mắt nhìn không rõ, thị lực giảm, có tác dụng bổ gan thận, sáng mắt.

CANH XƯƠNG SỐNG DÊ

Thành phần:

- Xương sống dê: 1 cái
- Nhục thung dung: 30gam
- Thảo quả: 3 quả

- Tất bát: 6 gam
- Gia vị: bột mì, hành, gừng, ngũ vị hương.

Cách làm:

- . Nhục thung dung rửa sạch, thái lát.
- . Nấu xương sống dê, nhục thung dung, thảo quả, tất bát ninh nhừ, bỏ xác.

Cho bột mì cùng hành, gừng, gia vị vào.

Món này thích hợp với người bị bệnh tiểu đường kèm bệnh thận, đau lưng, có tác dụng bổ thận, mạnh lưng.

CANH PÍN DÊ

Thành phần:

- Pín dê (bộ phận sinh dục dê): 2 bộ
- Hành, gừng, rượu vừa đủ.

Cách làm:

Pín dê rửa sạch, bóc bỏ màng trong, ướp gia vị, đổ nước vào nấu chín. Nấu ngày ăn một lần.

Món này thích hợp với người bị bệnh tiểu đường kèm theo chứng lạnh cảm, thận dương bất túc, có tác dụng ích thận, hưng dương.

IV. MÓN ĂN BỒI BỔ CƠ THỂ

THỊT DÊ - QUẢ VẢI

Thành phần:

- Thịt dê: 400gam
- Quả vải (lê chi) bỏ hạt: 100gam
- Tinh bột, dầu ăn, dấm, rượu, đường trắng với lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ vuông, dùng bột trộn đều để sẵn.

Cùi (thịt) quả vải cắt làm đôi, cho dầu vào chảo nóng (nhiều dầu) rồi bỏ từng miếng thịt dê vào rán cho đến khi thịt chín vàng thì vớt ra, dầu thừa trong chảo đổ ra, đổ nước vào chảo rồi cho đường dấm, muối, rượu vào đun sôi; sau đó cho cùi vải thịt dê đã rán chín vào đảo đều, nêm thêm một ít dầu vừng (mè) là được.

Công dụng:

Có tác dụng tân dịch, hoà vị, bổ khí, dưỡng huyết, thích hợp với những người bệnh mà cơ thể hư nhược, tay chân lạnh, hay bị tiêu chảy.

THỊT DÊ - BỔ CỐT

Thành phần:

- Thịt đùi dê: 1,5kg
- Bổ cốt: 50gam
- Cà rốt: 250gam
- Dầu ăn, muối, nước tương, rượu, quế bì, gừng với lượng thích hợp.

Cách làm:

Bổ cốt rửa sạch để ráo. Thịt đùi dê (cả xương) rửa sạch, chặt thành miếng to.

Cà rốt rửa sạch cắt tỉa thành miếng, bỏ vào chảo không có dầu dùng lửa xào khô 10 phút rồi đổ ra bát.

Đổ dầu thực vật (3 thìa) vào đun nóng rồi cho 3 lát gừng vào, tiếp đó bỏ thịt dê vào xào 5 phút xong cho 3 thìa rượu xào tiếp 5 phút, rồi cho muối, nước tương, một bát nước lã đun thêm 10 phút nữa rồi đổ tất cả sang nồi đất.

Bỏ bổ cốt vào cùng với cà rốt, quế bì, 3 bát nước lã rồi đun sôi, sau hạ nhỏ lửa nấu khoảng 2 giờ, thịt chín như là ăn được.

Công dụng:

Làm ấm tỳ vị, ôn bổ thận, thích hợp với người già dương suy, đi tiểu nhiều lần.

Ăn vào mùa đông là rất tốt.

THỊT DÊ - ĐỒ TRỌNG

Thành phần:

- Thịt dê: 100gam
- Bồ cốt: 10gam
- Đỗ trọng: 12g

Cách làm

Thịt dê thái lát, đổ nước vào nấu 30 phút, rồi bỏ đỗ trọng, bồ cốt vào đun thêm 15 phút nữa.

Ăn nước và thịt.

Công dụng:

Kiên tỳ ích khí, bổ cốt mạnh lưng, thích hợp với những người già huyết hư, đau lưng.

THỊT DÊ - ĐẠI MẠCH

Thành phần:

- Thịt dê: 500g
- Đại mạch: 200gam
- Thảo quả: 2 quả

Cách làm:

Dùng nước sôi đãi sạch vỏ gạo đại mạch cho vào nồi đổ nước vào nấu chín.

Bỏ thịt dê và thảo quả vào một nồi khác đổ nước vào nấu chín, sau đó vớt thịt dê và thảo quả ra, rồi cho cháo đại mạch vào đun lửa nhỏ cho sôi đều.

Thịt dê cắt thành miếng nhỏ, bỏ vào trong cháo đại mạch, cho thêm ít muối, khuấy đều.

Công dụng:

Làm ấm tỳ vị, trừ hàn khí, chữa đầy bụng, khó tiêu, tỳ vị hư hàn.

Vào mùa đông có thể ăn thường xuyên.

THỊT DÊ - QUAN QUẾ

Thành phần:

- Thịt dê: 1,5kg
- Thảo quả: 5 quả
- Gạo tẻ: 500g
- Quan quế: 10gam
- Đậu tằm: 500g
- Muối và rau thơm với lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, bỏ vào nồi cùng thảo quả, quế,

đậu tằm (giã dập, bỏ vỏ), đổ nước vào dùng lửa đun sôi, rồi hạ lửa nhỏ nấu chín, lấy nước đó hoà với gạo tẻ muối, đánh đều, tiếp tục đặt lên lửa nhỏ nấu đến chín.

Cháo nấu xong, bỏ rau thơm vào, cho ra bát thịt dê cắt thành miếng bỏ vào cháo.

Công dụng:

Ôn bổ tỳ vị, thuận khí, giảm đau, thích hợp với những người đau bụng, nôn mửa do tỳ vị hư hàn.

THỊT DÊ - ĐƯƠNG QUY

Thành phần:

- Đương quy: 80g
- Thịt dê: 1kg
- gừng tươi: 15gam
- Dầu thực vật, muối, rượu, vỏ quýt khô với lượng thích hợp.

Cách làm:

Đương quy để nguyên cả củ, rửa sạch, vẩy khô nước.

Gừng rửa sạch, cắt thành lát dày, thịt dê rửa sạch để ráo nước, cắt miếng vừa.

Đổ 3 muống dầu thực vật vào chảo, dùng lửa đun dầu nóng xong bỏ gừng vào, tiếp đó bỏ thịt vào,

xào đều 5 phút, cho 3 muống rượu, nấu thêm 5 phút nữa, sau đó thay qua nồi đất, bỏ đương quy vào, đổ nước lạnh vào ngâm khoảng nửa giờ, rồi dùng lửa lớn nấu sôi, cho một muống muối, một muống rượu, vỏ quýt khô, sau đó hạ lửa nhỏ nấu 2 giờ, đến khi thịt dê chín mềm là được, khi ăn bỏ đương quy.

Nước canh uống trước khi ăn cơm, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần một bát nhỏ.

Công dụng:

Bổ huyết, âm tỳ vị, điều kinh chỉ thống, thích hợp với những người huyết hư cơ thể lạnh, bụng đau từng cơn, kinh nguyệt với lượng ít hoặc kinh nguyệt không đều.

Món này nên dùng vào mùa đông.

THỊT DÊ - QUY KỲ

Thành phần:

- Thịt dê: 500g
- Đương quy: 25gam
- Hoàng kỳ: 25gam
- Hành, gừng, muối, rượu, bột ngọt với lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch cho vào nồi, đương quy và hoàng kỳ bỏ vào trong túi vải, cột miệng lại cho vào nồi, cho hành, gừng, muối, rượu và nước với lượng vừa. Đặt nồi lên bếp, đun sôi xong hạ nhỏ lửa nấu đến khi thịt dê chín là được. Khi ăn thêm ít bột ngọt, ăn thịt và nước.

Công dụng:

Bổ khí, bổ thận, sinh tinh, thích hợp với những người sắc mặt trắng bệch, tứ chi rã rời, kinh nguyệt không đều do các chứng thiếu máu, khí huyết hư nhược gây nên.

THỊT DÊ ĐẠI BỔ

Thành phần:

- Thịt dê: 250gam
- Hoàng kỳ: 25gam
- Hồng sâm: 5g
- Phục linh: 5g
- Đại táo: 10gam
- Gạo tẻ: 100gam

Cách làm:

Thịt dê lột bỏ màng mỡ, cắt nhỏ, chừa lại một nửa, một nửa kia bỏ vào nồi với hoàng kỳ, hồng

sâm, phục linh, đại táo, đổ nước vào nấu 60 phút, vớt bỏ xác thuốc, đổ gạo vào nấu thành cháo. Khi cháo sắp chín bỏ nửa thịt dê còn lại vào, đến khi thịt chín cho thêm một ít muối vào là được. Cứ 5 ngày ăn một lần, mỗi thánh tối đa ăn 4 lần.

Công dụng:

Bổ khí ích huyết, kiện vị, âm thận, thích hợp với những người già, tỳ hư ăn ít, mất sức, mệt mỏi, thận suy tổn, hoa mắt ù tai, ban đêm đi tiểu nhiều.

THỊT DÊ BỔ HUYẾT, ÍCH KHÍ

Thành phần:

- Thịt dê: 300gam
- Đảng sâm: 25gam.
- Gừng tươi: 25gam.
- Hoàng kỳ: 25gam.
- Dương quy: 25gam.
- Muối ăn.

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch cắt thành miếng nhỏ. Dương quy, hoàng kỳ và đảng sâm bỏ vào trong túi vải, cột miệng lại, bỏ vào trong nồi đất cùng thịt dê, đổ vào 2 lít nước, dùng lửa nhỏ nấu đến khi thịt dê chín mềm, cho gừng lát và muối. Chia ra ăn với lượng thích hợp, ăn nước là chính, cũng ăn cả thịt.

Công dụng:

Bổ huyết ích khí, hành khí thông kinh lạc, ích tỳ tán hàn, thích hợp với những người cơ thể hư nhược, sinh xong thiếu máu, tiêu hoá không tốt.

THỊT DÊ SINH HUYẾT

Thành phần:

- Thịt dê: 50gam
- Thịt gà: 50gam
- Đảng sâm: 10gam
- Đường phèn: 10gam
- Câu kỷ tử: 10gam
- Hành hoa: 10gam
- Dương quy: 6g
- Gừng lát: 6g,
- Rượu: 30g,
- Bột hồ tiêu, bột ngọt, muối.

Cách làm:

Thịt dê và thịt gà rửa sạch bỏ vào nồi nấu sôi 2 phút, vớt ra cắt miếng, cho vào nồi đất, cùng đường phèn, đảng sâm, dương quy, hành, gừng lát, nước lạnh 1 lít rồi đun sôi, sau đó hạ lửa nhỏ nấu đến gần chín nhừ, bỏ câu kỷ tử vào, nấu thêm 10

phút nữa. Vớt bỏ xác gừng, hành và đương quy, thêm bột ngọt và bột hồ tiêu.

Công dụng:

Bổ âm ích huyết, bổ thận tráng dương, chữa lưng gối yếu mỏi, sắc mặt nhợt nhạt, râu tóc bạc sớm, tay chân lạnh, tâm phiền miệng khát, thiếu máu, thận hư, di tinh.

THỊT DÊ BỔ HUYẾT

Thành phần:

- Thịt dê: 1kg
- Ích trí nhân: 30gam
- Đương quy: 50gam
- Gừng lát tươi: 50gam

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, đổ vào 2,5 lít nước, nấu chín xong vớt ra, cắt nhỏ rồi bỏ lại vào trong nồi, cho những thứ còn lại vào, nấu đặc thành dạng hồ, mỗi ngày dùng 2 thìa canh vào buổi sáng và tối.

Công dụng:

Bổ huyết, hoà huyết, ích khí, sinh tinh, thích hợp với những người thận hư, yếu dương.

THỊT DÊ DƯỠNG ÂM

Thành phần:

- Thịt dê: 500gam
- Thịt gà: 500gam
- Câu kỷ tử: 20gam
- Đương quy: 10gam

Mỡ lợn, tiêu, bột ngọt, muối, rượu, đường phèn hành, gừng, với lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch. Thịt gà nhúng qua nước sôi lột bỏ màng đen bên ngoài, chặt bỏ móng, rửa sạch. Bỏ hai loại thịt vào nồi, nấu sôi xong vớt ra rửa qua nước lạnh, sau đó chặt thành miếng nhỏ.

Đổ mỡ lợn vào chảo, đun nóng, bỏ thịt gà và thịt dê vào xào đều, cho rượu, xào khô phần nước, rồi lấy ra cho vào nồi đất, cùng đường phèn, câu kỷ tử, đương quy và hành, gừng, 1250ml nước, đun sôi xong hạ lửa nhỏ nấu đến chín, hạ xuống bếp, thêm hạt tiêu và bột ngọt. Ăn thịt và nước.

Công dụng:

Dưỡng âm sinh huyết, bổ thận cố tinh, thích hợp với những người thiếu máu, lưng gối đau mỏi, di tinh, yếu dương, râu tóc bạc sớm.

THỊT DÊ BỔ CHÂN NGUYÊN

Thành phần:

- Thịt dê: 250gam
- Xương dê: 250gam
- Nhân sâm: 5gam
- Hoàng kỳ: 5gam
- Nhục thung dung: 3gam
- Bạch thược: 3gam
- Ích trí nhân: 3gam
- Trạch tả: 3gam
- Táo nhân: 3gam
- Hoài sơn: 3gam
- Dương quy: 3gam
- Ngưu tất: 3gam
- gừng tươi: 3gam
- Hành, bột hồ tiêu, muối ăn với lượng thích hợp.

Cách làm:

Thịt dê lọc bỏ màng gân, rửa sạch, ngâm nước sôi một lát, vớt ra cắt thành miếng nhỏ khoảng 3cm, xương dê rửa sạch chặt nhỏ. Những vị thuốc trên bỏ vào trong túi vải, cột miệng lại.

Bỏ thịt dê, xương dê vào nồi cùng túi thuốc, đổ vào lượng nước vừa, cho hành, gừng, bột hồ tiêu, muối, nấu sôi, vớt bỏ bọt nổi trên mặt, rồi hạ lửa nhỏ hầm 2-3 giờ, thịt dê chín mềm là được. Ăn nước, thịt dê, đồng thời lựa xác nhân sâm ra nhai ăn.

Công dụng:

Bổ thận ích tinh, đại bổ nguyên dương, thích hợp với những người gây yếu sắc mặt vàng héo, tay chân lạnh, lưng gối đau mỏi.

XƯƠNG DÊ LÀM ĐEN TÓC

Thành phần:

- Đầu dê: 1 cái
- Xương dê: 1kg
- Thục địa: 3gam
- Đơn bì: 1,5gam
- Trạch tả: 1,5gam
- Thiên ma: 1,5gam
- Thỏ ty tử: 3gam
- Vòng đen: 5gam
- Hoài sơn: 3gam
- Táo bì: 2gam
- Dương quy: 1gam
- Hà thủ ô chế: 5gam
- Đậu đen: 5gam
- Hạch đào: 3gam

Cách làm:

Xương dê và đầu dê chặt ra, bỏ vào trong nồi (xương dê bỏ xuống dưới). Những vị thuốc trên bỏ

vào trong túi vải, cột miệng lại cùng thả vào trong nồi, đồng thời cho hành, gừng và tiêu đổ vào với lượng nước vừa, đun sôi, vớt bỏ bọt nổi trên mặt, hạ lửa nhỏ nấu khoảng 1 giờ rưỡi nữa là được. Vớt bỏ túi thuốc không dùng. Khi ăn, thêm một ít bột ngọt, muối.

Công dụng:

Bổ huyết dưỡng khí, làm đen râu tóc, thích hợp với những người tóc bạc sớm, rụng tóc.

GAN DÊ - THƯƠNG THUẬT

Thành phần:

- Gan dê: 100gam
- Thương thuật: 12gam
- Muối, rượu với lượng thích hợp.

Cách làm:

Thái lát gan dê rồi bỏ vào chưng cách thủy với thương thuật, rượu, muối và đổ một chén nước.

Khi ăn bỏ xác thuốc, chỉ ăn gan và nước.

Công dụng:

Thích hợp cho những người mờ mắt, hoa mắt.

GAN DÊ - HỒI HƯƠNG

Thành phần:

- Gan dê: 500gam
- Hồi hương, quế bì, hoa tiêu, rượu, hành gừng, muối, bột ngọt với lượng thích hợp.

Cách làm:

Gan dê dùng hoa tiêu và muối ướp 30 phút, đặt nồi lên bếp, đổ nước vào đun sôi xong bỏ gan dê vào cùng gừng lát, hành thái và hồi hương, quế bì đun sôi lại, cho rượu vào rồi hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, lấy thịt dê ra cắt thành lát để ăn.

Công dụng:

Bổ huyết ích can, sáng mắt dưỡng thần, thích hợp với người thị lực giảm thoái, mắt quáng gà, thiếu máu.

ÓC DÊ - SONG TỬ

Thành phần:

- Óc dê: 1 bộ
- Thỏ ty tử: 30gam
- Câu kỷ tử: 50gam
- Muối ăn, hành, gừng, rượu. bột ngọt với lượng thích hợp.

Cách làm:

Thỏ ty tử và câu kỷ tử rửa sạch, bỏ vào nồi cùng óc dê (chú ý không được để dập), cho nước vào với lượng vừa, bỏ thêm muối, hành, gừng, rượu, hầm cách thủy đến chín. Khi ăn thêm một tí bột ngọt.

Công dụng:

Bổ não, ích trí, thích hợp với những người mất ngủ, chóng mặt, thận khí hư.

ỐC DÊ - CÂU KỶ TỬ

Thành phần:

- Óc dê: 1 bộ
- Câu kỷ tử: 60gam
- Ích trí nhân: 20gam

Cách làm:

Ích trí nhân và câu kỷ tử rửa sạch bỏ vào trong túi vải, Não dê rửa cẩn thận, khi rửa không để làm hỏng màng não.

Cùng bỏ não dê và túi thuốc vào nồi đất, cho rượu, hành, muối, gừng, nước, dùng lửa lớn đun sôi xong hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ. Khi ăn thêm một chút bột ngọt, ăn não dê và nước.

Công dụng:

Ích trí bổ não, bổ thận cố tinh, thích hợp với những người chóng mặt, mất ngủ, thận hư di tinh.

DẠ DÀY DÊ - GIA HOÀNG KỲ

Thành phần:

- Dạ dày dê: 1 cái
- Gia hoàng kỳ: 100gam
- Đậu đen: 50gam
- Rượu, muối, gừng, hành đủ dùng.

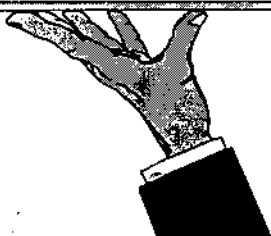
Cách làm:

Dạ dày dê rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi cùng gia hoàng kỳ, đậu đen và gia vị rồi đổ nước vào đun nhỏ lửa nấu chín, chia ra ăn 3 lần trong một ngày, ăn nóng.

Công dụng:

Thích hợp dùng cho những người hư nhược, đờm hôi nhiều.

**PHƯƠNG PHÁP
BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN SỮA
ĐÊ THÀNH PHO MÁT**



SẢN LƯỢNG SỮA DÊ

Sản lượng sữa của dê là khối lượng sữa (kg hoặc lít) sản xuất ra trong một chu kỳ cho sữa. Năng suất sữa của các giống dê trung bình từ 300 đến 3000ml/con/ngày, tùy thuộc vào giống, lứa đẻ, thức ăn.

Dê cỏ có sản lượng sữa trung bình là 300ml/con/ngày, và thời gian cho sữa là từ 90 đến 100 ngày/chu kỳ cho sữa.

Dê Bách thảo cho 1,3 lít/con/ngày với chu kỳ cho sữa là 150 ngày, và một năm cho 1,7 chu kỳ nữa.

Dê Barbari cho 1,0 đến 1,05 lít/con/ngày với thời gian từ 148 đến 150 ngày cho sữa/chu kỳ. Đó là giống dê có sản lượng sữa cao nhất: 3,8 đến 3,9 lít/100kg thể trọng.

Dê Jumnapari cho từ 1,4 đến 1,6 lít/con/ngày với thời gian từ 160 đến 180 ngày cho sữa.

Người ta thường căn cứ vào các chỉ tiêu như năng suất sữa, thời gian cho sữa / chu kỳ tiết sữa, số lứa đẻ/năm, để tính ra sản lượng sữa sản xuất ra của một con dê/năm. Bên cạnh đó, người ta còn tính sản lượng sữa/100kg thể trọng, chi phí thức ăn để sản xuất ra 1 lít sữa, nhằm đánh giá khả năng cho sữa của từng con dê.

CHẤT LƯỢNG SỮA DÊ

Chất lượng sữa dê phụ thuộc vào giống, thức ăn cho sữa và thức ăn. Phân tích thành phần dinh dưỡng sữa của một số giống dê nuôi ở Việt Nam được thể hiện như sau.

Giống dê	VCK	Protein	Mỡ sữa	Khoáng	Đường
<i>Bách Thảo</i>	15,04	4,34	5,45	0,96	4,60
<i>Barbari</i>	14,93	4,05	5,60	0,85	4,31
<i>Jumnapari</i>	14,69	3,85	5,50	0,88	4,40
<i>Dê cỏ</i>	16,06	4,28	6,40	0,81	4,50

Qua so sánh giá trị dinh dưỡng của sữa dê người ta thấy tốt hơn so với sữa bò và trâu. Sữa dê có hàm lượng vitamin, khoáng, prôtêin, đường cao hơn, kích thước hạt mỡ sữa dê lại nhỏ hơn nhiều so với bò và trâu nên khả năng tiêu hoá hấp thu của nó rất tốt. Vì vậy sữa dê là nguồn thức ăn quý cho trẻ em, người ốm và cụ già.

VỆ SINH KHI VẮT SỮA VÀ THU GOM SỮA

Trước khi vắt sữa, tay người vắt, dụng cụ vắt bầu vú dê phải được rửa sạch, lau khô. Sữa mới vắt xong phải được đựng trong bình có nắp đậy kín và ngâm trong nước lạnh.

Những nơi có hệ thống thu gom sữa dê từ khu vực gia đình về nơi chế biến, tiêu thụ lớn, thì cần tổ chức cho hợp lý. Khi lượng sữa dê còn ít, phương tiện vận chuyển, thu gom có thể bằng xe máy. Thời gian đến gia đình thu gom sữa cần ổn định và vào buổi sáng sớm.

Người thu gom sữa cần kiểm tra kỹ chất lượng sữa tại chỗ. Mỗi tuần một lần cần lấy mẫu sữa để kiểm tra độ a xít và thành phần sữa, để làm cơ sở định giá thu mua.

THANH TRÙNG SỮA

Mục đích: thanh trùng sữa dê là để đảm bảo vô trùng gây bệnh nhiễm trong sữa, để đảm bảo an toàn cho sức khoẻ con người khi dùng sữa tươi, kéo dài thời gian bảo quản sữa và sản phẩm làm từ sữa.

Dụng cụ: vải xô để lọc sữa, một xoong to, một xoong nhỏ, muôi, bếp đun, bình hoặc chai có nắp đậy, chậu đựng nước lạnh, nhiệt kế từ 0°C đến 100 độ C.

Các dụng cụ trên cần được sát trùng bằng cách luộc trong nước đun sôi 10 phút trước khi sử dụng.

Cách làm::

- Lọc sữa vào soong con.
- Đặt soong sữa con vào soong lớn.
- Đổ nước lạnh vào soong lớn tới mức sữa trong soong con.
- Đun sôi nước, vừa đun vừa khuấy sữa và đo nhiệt độ sữa đến khi đạt 73-75 độ thì thôi.
- Chờ được 5 phút thì nhắc soong sữa ra, đặt vào chậu nước lạnh, vừa khuấy sữa vừa thay nước lạnh cho đến khi sữa nguội thì thôi.
- Đổ sữa vào bình hoặc chai, đậy nắp.
- Đặt bình, chai sữa đã thanh trùng vào tủ lạnh hoặc thùng xốp có đá để bảo quản dùng dần.

LÀM PHO MÁT

Các bước tiến hành như sau:

- Sữa vắt xong đem lọc bằng vải xô dày đã luộc kỹ.
- Thanh trùng sữa (như trên).
- Làm nguội sữa. Đặt soong sữa nóng vào chậu nước lạnh để nguội đến 35-37 độ C.
- Làm đông sữa: cho ngưng nhũ toan (từ 5 đến 10 giọt/lít sữa) hoặc dùng loại men vi sinh vật làm kết tủa, đông sữa. Thời gian làm đông sữa từ 30 đến 60 phút, phụ thuộc vào nhiệt độ không khí và độ axit sữa.

- Dùng dao mỏng cắt sữa đông trong xoong thành nhiều miếng nhỏ, để sau 15 phút, nước sữa tách ra nhiều.

- Chắt nước sữa ra khỏi sữa đông.

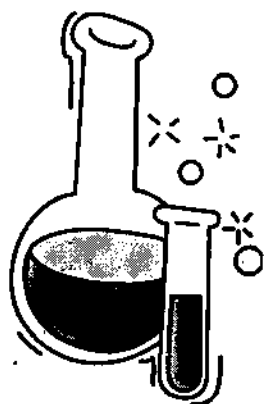
- Đóng khuôn pho mát: đổ sữa đông còn lẫn một ít nước vào khuôn có lót một lớp vải xô bằng sợi bông. Sau khoảng 30 phút thì lật khuôn lại và để qua đêm (sau 12 giờ) thì tháo khuôn pho mát.

- Bảo quản pho mát trong tủ lạnh ở nhiệt độ từ 2 đến 5 độ C là tốt nhất.

Cách chế biến ngưng nhũ toan để làm pho mát dê:

Dùng dạ múi khế của dê non, dê còn đang bú mẹ càng tốt, cắt hết bạc nhạc, rửa qua bằng nước cất, cân để biết khối lượng rồi căng phơi ở chỗ râm và thoáng từ sáng đến chiều. Đem thái thật nhỏ và trộn đều với ít muối, nước cất và một ít cồn 90 độ (khối lượng muối bằng 0,5%, cồn bằng 10%, nước cất bằng 20% khối lượng dạ múi khế trước khi phơi). Sau 5 ngày đổ ra ép lấy nước, cho thêm lượng muối bằng lúc ban đầu cho vào, cho thêm nước cất sao cho toàn bộ khối lượng dung dịch thành phẩm đó bằng khối lượng dạ múi khế đã xác định. Cho chất ngưng nhũ toan đó vào chai có nút kín để dùng dần.

CHẾ BIẾN MỘT SỐ DƯỢC PHẨM TỪ DÊ



RƯỢU VÀ SIRÔ HUYẾT DÊ

Phải lấy huyết của dê khoẻ. Khi lấy, phải lau rửa sạch chỗ có động mạch cổ rồi dùng kim chọc vào động mạch để máu chảy thẳng vào bình miệng rộng.

Cầm nắm đĩa khuấy đều tay và liên tục trong khoảng 15 từ 20 phút, để cho các sợi huyết trong bình bám vào đầu các chiếc đĩa.

Lấy đường kính hoà tan trong nước sôi với tỷ lệ 1/1, lọc sạch, để nguội.

Cho nước đường vào bình huyết đã lọc hết sợi huyết theo tỷ lệ từ 3-4 lạng đường/1 lít huyết. Nếu làm rượu huyết dê thì cho vào một ít cồn 90 độ theo tỷ lệ 1 cồn với 2-3-4 huyết, tùy theo sở thích uống rượu nặng hay nhẹ.

Chú ý: Sirô và rượu huyết dê cần được làm ở nơi sạch sẽ, không bụi bặm. Sirô và rượu huyết dê có chất lượng tốt thì có màu đỏ tươi. Nếu cho vào huyết quá nhiều cồn thì có màu đen thẫm.

Nếu bảo quản được phẩm đó trong nơi mát thì dùng được trong khoảng 2 từ 3 ngày. Nếu có tủ lạnh thì có thể bảo quản dùng trong một tuần.

RƯỢU NGỌC DƯƠNG

Trước khi mổ dê cần cắt lấy cả bao dịch hoàn cùng với ngầu bín. Lọc bỏ da và bóc sạch các lớp

màng, rửa sạch bằng rượu. Dùng than nướng hai tinh hoàn cho se lại rồi mới thả vào ngâm trong rượu nặng với ít mật dê và mật ong. Rượu này có tác dụng trị thận yếu, tráng dương.

Sau 3 tháng ngâm mới dùng được.

CAO DÊ TOÀN TÍNH

Nguyên liệu:

Dê khoẻ mạnh (dê già tốt hơn dê non, dê đực tốt hơn dê cái).

Một số dược liệu phụ gia như đẳng sâm (nếu có), hoài sơn, gừng.

Một số hương vị như đại hồi, thảo quả, quế chi tán thành bột.

Cách chuẩn bị nguyên liệu:

- Làm rượu gừng: lấy 200 g bột gừng cho vào 1 lít cồn 80 độ, ngâm trong 5 ngày đêm rồi lọc lấy rượu gừng.

- Pha chế dược liệu khác: đẳng sâm và hoài sơn được loại bỏ các phần hỏng, đem thái nhỏ, sao tẩm rượu gừng, hồi, thảo quả, quế chi tán bột.

- Mổ dê: cắt tiết xong đem lột da, mổ bỏ phủ tạng xong lọc sạch mỡ, thái thịt càng mỏng càng tốt, xương được bỏ hết tủy. Lấy rượu gừng tẩm

riêng thịt, riêng xương rồi đem sấy hoặc nướng, xong đem tẩm hương liệu rồi cho vào bao vải (vải để riêng thịt, riêng xương), mỗi bao để khoảng 1,2 kg rồi xếp vào nồi. Có thể trộn thịt với đẳng sâm.

Tỷ lệ nguyên liệu được chuẩn bị như sau:

- Thịt dê hơi: 10 kg.
- Gừng tươi: 0,5 kg.
- Đẳng sâm: 2,5 kg.
- Hoài sơn: 1,0 kg.
- Đại hồi: 0,1 kg.
- Thảo quả: 0,1 kg.
- Quế chi: 0,1 kg.
- Rượu (cồn): 100 ml.

Nấu cao:

Kê lót một cái vỉ dưới đáy nồi dày từ 3-5 cm, giữa nồi đặt một giỏ tre đan mắt cáo có lỗ đục lọt dầu dừa, cao gần bằng miệng thùng và đủ rộng để cho lọt cái gáo nhỏ vào để chiết suất nước cao loãng.

Đem các túi nguyên liệu xếp quanh giỏ tre, xương ở dưới, thịt và dược liệu ở trên.

Đổ ngập nước trên mức nguyên liệu 5-10 cm và đun đều lửa.

Cần có nồi nước sôi bên cạnh để tiếp nước liên tục đủ giữ mức nước ngập như trên.

Đun đến giờ thứ 24 thì chiết suất lấy nước đầu, lọc bằng túi vải rồi đun cô lại, 3 phần lấy 1 phần.

Tiếp tục đun đến giờ thứ 48 thì chiết suất lấy nước thứ hai và cũng lọc sạch như trên, rồi trộn lẫn với nước đầu đã cô và lại đem cô như lần đầu.

Vào giờ thứ 60, lúc này xương đã bỏ tơi, chiết suất lấy nước thứ 3 rồi lọc sạch, trộn lẫn với hai nước đầu đã cô, và lại cô lần cuối cùng.

Cả ba lần trước khi cô đặc nên để nguội lọc sạch váng mỡ trên mặt nước cao.

Lần cô đặc cuối cùng thì chưng cách thủy, đun nhỏ lửa, khuấy liên tục. Lúc thấy cao sôi sền sệt, lấy một ít ra vo viên thấy không dính, khuấy nặng tay, lấy dao rạch thử thấy hai mép cắt không khép ngay lại thì bắc xuống đất, khuấy thêm một lúc rồi mới đổ ra khuôn đã xoa dầu lạc hoặc tốt nhất là xoa axit benzoic 5% hoặc vadolin và lót giấy sạch. Để cao nguội rồi cắt thành những miếng 100gam, đóng gói bằng túi polyetylen hoặc dùng parafin bao kín để bảo quản. Tỷ lệ thành phẩm đạt khoảng 6,5-7%

Cao dê toàn tính có mùi thơm, không khét. Hoà một ít với nước sôi thì tan hết, không có cặn. Màu của cao đen nâu, bóng mịn.

Tác dụng:

Chữa thiếu máu, hay đau bụng gây còm, hay đau mỏi lưng. Ngày uống từ 5-10 gam.

CÁC VỊ THUỐC KHÁC TỪ DÊ

Hầu như tất cả các bộ phận của con dê (thịt dê, tiết dê, gan, dạ dày, tinh hoàn...) được dùng làm thuốc, nó có tác dụng ích thận khí, cường dương đạo. Thịt dê kỵ dùng chung với bán hạ, thạch xương bồ, chất đồng, chu sa, quả mơ, đậu đỏ, kiều mạch:

Tiết dê (dương huyết): máu dê vừa chảy ra cho ngay vào rượu 40° (1 phần tiết, 3-4 phần rượu). Ngày uống 20-40 ml rượu này có tác dụng bổ huyết, chữa choáng váng, chóng mặt, nhức đầu, đau lưng. Theo tài liệu cổ, tiết dê có tác dụng giải độc của những chất độc thuộc khoáng vật.

Thịt dê (dương nhục): theo tài liệu cổ thịt dê có vị ngọt tính rất nóng, không độc, vào ba kinh tỳ, vị và can, có tác dụng trợ dương, bổ tinh huyết, dùng chữa ho lao, gày yếu, phụ nữ sau khi đẻ gày yếu, khí hư, cạn sữa, huyết hôi đều dùng được. Dùng thịt tươi 200gam nấu chín cùng với một số vị thuốc như đương quy 20g, gừng 6g, rượu 10ml, cho ít muối, mỗi ngày dùng hai lần. Thịt dê tính nhiệt, người có tính nhiệt dùng thận trọng, nam nữ độc thân nên ăn ít, những người khi bị ngoại cảm cũng không nên dùng nhiều.

Gan dê (dương can): chữa những trường hợp can phong hư nhiệt, mắt mờ đỏ, quáng gà, thịt lực

giảm thoái, thiếu máu sau khi khỏi sốt bị mờ mắt.
Mỗi ngày ăn 30-60 g nấu chín mà ăn, dùng riêng
hay phối hợp với một số vị thuốc khác.

Tinh hoàn dê: trị thận yếu, tinh hoạt. Thích
hợp với những người đau lưng, mỏi gối, kiện tỳ, ích
vị. Ngày dùng 25-30 g ngâm rượu uống.

Dạ dày dê: chữa gầy yếu, ăn vào bị nôn mửa.
Ngày ăn 20-30 g.

Xương dê: tính nhiệt, ích khí, bổ huyết, kiện
tỳ, bổ thận, cố tinh, mạnh xương, làm chắc răng.

Óc dê: Bổ não, ích trí, thích hợp với những người
hay chóng mặt hoa mắt, mất ngủ, thận khí hư.

Thận dê: Tính nhiệt lạnh, vị ngọt, bổ hư, trị ta
diết, yếu dương, tiểu tiện nhiều, đổ mồ hôi trộm.

Tủy xương dê: trị dương khí bất túc, lợi huyết
mạch, ích tinh khí, nhuận ngũ tạng, bổ các chứng
hư, thông kinh mạch, trừ phong, hóa độc, ích tủy.

Ruột dê: bổ khí, mạnh tay chân, cố tinh, lợi tiểu.

*

* *

Khi sử dụng, không nên nhầm con dê núi Capra
prisca và con sơn dương có tên khoa học Capricor
nis sumatrensis cũng gọi là con dê núi hay dê rừng
thường ở núi đá vôi. Cả hai con này đều được dùng
làm thuốc như dê nhà nhưng hiếm và quý hơn.

CÁCH CHẾ KEO A DAO TỪ DA DÊ

Keo a dao là loại keo cơ bản dùng để chế một số loại keo khác đồng thời có thể dùng để chế mực tàu và một số sản phẩm nữa.

CÔNG THỨC

- Lấy 5 kg da dê (hay da bò, trâu, hoặc lợn) còn tươi hoặc khô ngâm vào nước vôi (1 kg vôi bột hoà vào 20 lít nước lã sạch) từ 15 đến 30 ngày, bao giờ da nhũn thì bỏ ra, cạo hết lông ở mặt ngoài và nạo hết thịt, mỡ ở mặt trong.

- Xả nước cho thật sạch, bỏ vào nồi, đổ nước lã ngập trên da độ 5 cm, đun sôi và ninh cho tan hết, rồi đun tới khi quánh sền sệt.

- Đổ ra, lọc bằng lưới sắt có mắt nhỏ hoặc vải khi nước còn nóng, bỏ bã đi, xong đổ vào khuôn hoặc đổ lên mặt bàn nhẵn đã được bôi mỡ nước cho khỏi dính.

Sản phẩm thu được gọi là keo a dao.

Muốn cho keo để được lâu không bị thối, hỏng

thì lúc đem ninh da dê (hoặc bò, trâu, lợn) ta chỉ thêm 10 g axit oxalic ($\text{H}_2\text{C}_2\text{O}_4$) hoặc 10 ml.

Trường hợp dùng keo a dao để làm keo đóng sách thì công thức như sau:

Nguyên liệu:

- Keo a dao tốt: 10 phần.
- Bột gạo nếp hoặc tẻ: 30 phần.
- Nước lã sạch vừa đủ để chế.

Cách chế:

- Bỏ keo a dao vào 10 phần nước lã, đun sôi cho keo tan vào nước khuấy luôn tay. Nước cạn, chỉ thêm nước sôi vào, đun cho keo tan hết.

- Đồng thời lấy bột gạo (nếp hoặc tẻ), hoà tan vào 2 phần nước lạnh, đun sôi, quấy đều (lúc đầu cho 10 phần nước, đun sôi bột, rồi cho nốt 10 phần nước còn lại).

- Khi keo a dao còn nóng đang sôi, ta đổ bột đang sôi nói trên vào và quấy luôn tay cho đều.

- Đổ thêm một chút axit phenic tức fenol $\text{C}_6\text{H}_5\text{OH}$ (1 kg keo a dao cho 2 ml axit phenic) để sau này keo đóng sách không bị hư hỏng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Văn Bình. Kỹ thuật nuôi dê. Nxb Nông nghiệp, 2002.
2. Đức Hiệp. 250 món ăn ngon nhiều người ưa thích. Nxb Thanh Niên, 2000.
3. Gia Chương. 260 món ăn được nhiều người ưa thích. Nxb Phụ nữ, 2002.
4. Hồng Khánh. Món ăn bài thuốc Các món ăn trị bệnh phong thấp. Nxb Đà Nẵng, 2001.
5. Lan Phương. Kỹ thuật nấu những món ăn Âu - Á. Nxb. Thanh Niên 1998.
6. Lê Thanh Xuân. Kỹ thuật chế biến các món lẩu, xúp. Nxb. Thanh Niên, 199.
7. Lê Tuấn. 200 món ăn trị bệnh. Nxb. Thanh Hoá. 1999.
8. Lệ Hoa. Nghệ thuật nấu ăn. Nxb Thanh Niên, 1998.
9. Lư Đại Lâm. Thức ăn chữa bệnh cho nam giới. Nxb. Phụ nữ, 2001.
10. Lương Huệ Minh. Ăn uống và trị liệu sức khoẻ. Nxb. Thanh Niên, 1998.
11. Lý Kiện Dân. Thuật dưỡng sinh bằng luyện tập và ăn uống. Nxb Văn hoá Thông tin, 2001.

12. Lý Kiện Dân. Thuốc và món ăn chữa bách bệnh. Nxb. Văn hoá Thông tin, 2000.
13. Lý Lạc Thanh. Lẩu Tứ Xuyên. Nxb. Đà Nẵng, 2000.
14. Nguyễn Loan,... Từ điển Các món ăn Việt Nam. Nxb. Văn hoá Thông tin, 1994.
15. Phan Kim Hương. Các món ăn bình dân Việt Nam. Nxb. Thanh Niên, 1999.
16. Triệu Thị Chơi. Các món ăn đặc sản ở Việt Nam. Nxb. Phụ nữ, 1999.
17. Trần Diễm,... Món ăn cho người bệnh tiểu đường. Nxb. Đồng Nai, 1999.
18. Văn Châu. Món ăn Việt Nam. Nxb. Phụ nữ, 2002.
19. Văn Thi. Món ăn dân gian nhiều người ưa thích. Nxb. Thanh Niên, 2000.

MỤC LỤC

NHỮNG MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỊT DÊ 4838

I.	NHỮNG GIỐNG DÊ NUÔI Ở VIỆT NAM	58	1	7
II.	CÁCH LÀM THỊT DÊ	39	2	11
III.	KỸ THUẬT NẤU NƯỚNG CÁC MÓN ĂN THEO PHONG VỊ Á - ÂU - PHI			13

1. CÁC MÓN NƯỚNG

•	CHẢ DÊ NƯỚNG	1	14
•	CHẢ DÊ NƯỚNG BA LỚP	2	15
•	DÊ BỌC MỠ CHÀI NƯỚNG	3	16
•	SƯỜN DÊ NƯỚNG NGŨ VỊ	4	17
•	SƯỜN DÊ NƯỚNG HÌNH VƯƠNG MIỆN	5	18
•	CHẢ DÊ NƯỚNG (THỔ NHĨ KỲ)	6	19
•	THỊT DÊ VO VIÊN (NAM TỰ)	7	20
•	THỊT NƯỚNG RADOGIXI (XLÔVAKIA)	8	21
•	CHẢ DÊ NƯỚNG RƯƠI BƠ (HUNGARI)	9	22
•	THỊT NƯỚNG MIXED GRILL (ANH)	10	23
•	BÁNH PATÉ THỊT DÊ (ANH)	11	24
•	SƯỜN DÊ NƯỚNG ƯỚP CHANH (XÊNÊGAN)	12	26
•	SƯỜN DÊ NƯỚNG (ANGIÊRI)	13	27

• CHẢ BẮM NƯỚNG (MA RỐC)	14	27
• GAN DÊ NƯỚNG (MA RỐC)	15	28
• CHẢ THẬN DÊ NƯỚNG (TUYNIDI)	16	29

2. CÁC MÓN LẨU

• LẨU DÊ	1	30
• LẨU DÊ SÂM QUI	2	31
• LẨU THỊT DÊ TÁI (TRUNG QUỐC)	3	33
• LẨU RỪA DÊ (TRUNG QUỐC)	4	35
• LẨU ĐẦU CỪU CHÂN DÊ (TRUNG QUỐC)	5	37
• LẨU THỊT DÊ (TỨ XUYÊN - TRUNG QUỐC)	6	38
• LẨU THẬN DÊ (TỨ XUYÊN - TRUNG QUỐC)	7	40
• LẨU TẬP DÊ (TỨ XUYÊN - TRUNG QUỐC)	8	42
• LẨU SONG TIÊN (TỨ XUYÊN - TRUNG QUỐC)	9	45

3. XÚP- CHÁO - MÌ

• XÚP ARẬP (ANGIÊRI)	1	48
• CHÁO THỊT DÊ	2	49
• CHÁO THỊT VÀ THẬN DÊ	3	50
• CHÁO HARI RA (ANGIÊRI)	4	50
• MÌ SƠN DƯỢC THỊT DÊ TRỨNG GÀ (TRUNG QUỐC)	5	52
• MÌ XUÂN (TRUNG QUỐC)	6	52
• MÌ THỊT DÊ	7	53
• MÌ THỊT DÊ (TRUNG QUỐC)	8	54
• MÌ DÊ 3 MÓN (TRUNG QUỐC)	9	55

4. CÁC MÓN KHÁC

• DÊ TÁI CHANH	1	56
• TÁI DÊ	2	57

• CHẠO DÊ 3	58
• CHẠO DÊ 4	59
• CHẢ DÊ (MA RỐC) 5	61
• THỊT BẮM POTTED MEAD (ANH) 6	62
• THỊT DÊ XÀO LĂN 7	63
• THỊT DÊ ÁP CHẢO 8	64
• THỊT DÊ RÁN (AI CẬP) 9	65
• SƯỜN DÊ RÁN 10	66
• DÊ TẤN NHỊ SEN 11	67
• THỊT DÊ NẤU CARI (ẤN ĐỘ) 12	68
• THỊT DÊ NẤU CARI (ANH) 13	69
• THỊT DÊ HẨM HẠT SEN 14	71
• THỊT DÊ NẤU RAGU (AI LEN) 15	72
• THỊT DÊ NẤU RAGU (TUYNIDI) 16	73
• DƯA MẬN DÊ 17	74
• DÊ NẤU NẤM 18	75
• THỊT DÊ NẤU RAU (MA RỐC) 19	76
• THỊT DÊ NẤU TỎI TÂY (HY LẠP) 20	77
• THỊT DÊ NẤU BẮP CẢI (NA UY) 21	78
• THỊT DÊ NẤU BÍ (HY LẠP) 22	79
• THỊT DÊ NẤU GẠO (PHÁP) 23	80
• SẾ XỐT TIÊU 24	81
• XỐT VANG DÊ 25	83
• DÊ TAY CẨM 26	84
• DÊ BÁT BẢO 27	86
• DÊ ỦI 28	89
• XỐT SỮA DÊ (APGANIXTAN) 29	90
• SƠN DƯƠNG TRÙNG 30	90

NHỮNG MÓN ĂN - BÀI THUỐC BỒI BỔ, CHỮA BỆNH TỬ ĐÊ

I. MÓN ĂN CHỮA BỆNH CHO NAM GIỚI 9

- THỊT ĐÊ - THỰC ĐỊA 1 9
- CANH HẠ NGUYÊN 2 9
- THỊT ĐÊ - NHỤC QUẾ 3 9
- THỊT ĐÊ - NHỤC THUNG DUNG 4 9
- THỊT ĐÊ BỔ THẬN DƯƠNG 5 9
- THẬN ĐÊ TRẮNG DƯƠNG 6 9
- THẬN ĐÊ TRẮNG LÀM ẤM THẬN 7 9
- THẬN ĐÊ BỔ DƯƠNG 8 10
- THẬN ĐÊ - ĐỔ TRỌNG, BỔ CỐT 9 10
- THẬN ĐÊ - ĐỔ TRỌNG, NGŨ VỊ 10 10
- THẬN ĐÊ - NHỤC THUNG DUNG 11 10
- THẬN ĐÊ - KHỞI TỬ, BA KÍCH, SƠN DƯỢC, THỰC ĐỊA 12 10
- TỬY SỐNG ĐÊ - GẠO TẼ 13 10
- XƯƠNG SỐNG ĐÊ - CÂU KỶ TỬ 14 10
- CHÂN ĐÊ - CÂU KỶ TỬ 15 10
- XƯƠNG SỐNG ĐÊ ẤM THẬN 16 10
- CANH PHỐI ĐÊ 17 10
- RUỘT ĐÊ - HẠNH ĐÀO, MÃ THẤY 18 10
- DÁI ĐÊ HẤP THUỐC 19 10
- NHỊ TIÊN CAO 20 10
- DÁI ĐÊ XÀO 21 10

II. MÓN ĂN CHO NGƯỜI BỊ PHONG THẤP

- CHÁO THỊT ĐÊ 1 111
- THỊT ĐÊ HẨM TÁO 2 112

• THỊT DÊ HẮM ĐẰNG SÂM 3	114
• XƯƠNG SỐNG DÊ HẮM TẮT BẠT 4	115
• THỊT DÊ HẮM ĐƯƠNG QUI 5	116
• THẬN DÊ HẮM THẢO QUẢ 6	118

III. MÓN ĂN CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

• THỊT DÊ HẮM PHỤ TỬ 1	120
• THỊT DÊ HẮM HÀ THỦ Ô, ĐẬU ĐEN 2	120
• THỊT DÊ NHỊ TIÊN 3	121
• CANH THỊT DÊ 4	122
• CANH THỊT DÊ 5	122
• CHÁO THẬN DÊ 6	125
• CHÁO THỊT DÊ - NHỤC THUNG DUNG 7	123
• TIM DÊ - HỒNG HOA 8	123
• CHÁO THẬN DÊ - CÂU KỶ TỬ 9	124
• CHÁO THẬN DÊ 10	125
• CANH THẬN DÊ 11	126
• CANH SÁNG MẮT 12	126
• CHÁO GAN DÊ 13	127
• CHÁO GAN DÊ 14	128
• CANH XƯƠNG SỐNG DÊ 15	128
• CANH PÍN DÊ 16	129

IV. MÓN ĂN BỒI BỔ CƠ THỂ

• THỊT DÊ - QUẢ VẢI 1	130
• THỊT DÊ - BỔ CỐT 2	131
• THỊT DÊ - ĐỒ TRỌNG 3	132
• THỊT DÊ - ĐẠI MẠCH 4	132
• THỊT DÊ - QUAN QUẾ 5	133

• THỊT DÊ - ĐƯƠNG QUY	6	134
• THỊT DÊ - QUY KỲ	7	135
• THỊT DÊ ĐẠI BỔ	8	136
• THỊT DÊ BỔ HUYẾT, ÍCH KHÍ	9	137
• THỊT DÊ SINH HUYẾT	10	138
• THỊT DÊ BỔ HUYẾT	11	139
• THỊT DÊ DƯỠNG ÂM	12	140
• THỊT DÊ BỔ CHÂN NGUYÊN	13	141
• XƯƠNG DÊ LÀM ĐEN TÓC	14	142
• GAN DÊ - THƯƠNG THUẬT	15	143
• GAN DÊ - HỒI HƯƠNG	16	144
• ÓC DÊ - SONG TỬ	17	144
• ÓC DÊ - CÂU KỶ TỬ	18	145
• DẠ DÀY DÊ - GIA HOÀNG KỲ	19	146

PHƯƠNG PHÁP BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN SỮA DÊ THÀNH PHO MÁT

• SẢN LƯỢNG SỮA DÊ	1	149
• CHẤT LƯỢNG SỮA DÊ	2	150
• VỆ SINH KHI VẮT SỮA VÀ THU GOM SỮA	3	150
• THANH TRÙNG SỮA	4	151
• LÀM PHO MÁT	5	152

CHẾ BIẾN MỘT SỐ DƯỢC PHẨM TỪ DÊ

• RƯỢU VÀ SIRÔ HUYẾT DÊ	1	155
• RƯỢU NGỌC DƯƠNG	2	155
• CAO DÊ TOÀN TÍNH	3	156
• CÁC VỊ THUỐC KHÁC TỪ DÊ	4	159
• CÁCH CHẾ KEO A DAO TỪ DA DÊ	5	161

Văn hóa ẩm thực
DÊ - NHỮNG MÓN ĂN VÀ VỊ THUỐC

BÙI XUÂN MỸ

(Biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

VŨ AN CHƯỜNG

Chịu trách nhiệm bản thảo:

PHẠM NGỌC LUẬT

Biên tập: **PHẠM MINH THẢO**

Trình bày: **NGỌC BÁCH**

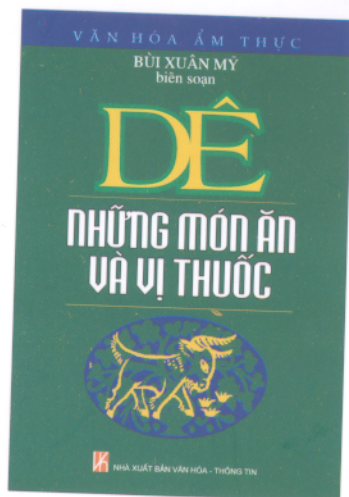
Bìa: **PHẠM TUẤN**

Sửa bản in: **TRƯỜNG TÂN**

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19, tại: Xí nghiệp in Khí tượng-Thủy văn

Giấy phép xuất bản: 105-XB-QLXB/99-VHTT

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2003



Sách phát hành tại
TRUNG TÂM PHÁT TRIỂN VH, KH, GD
466 Nguyễn Chí Thanh, Hà Nội
Điện thoại : 04 7732343

¥107 20

Giá: 16.500đồng