

1150 MÓN ĂN VIỆT NAM

Nguồn Vnthuquan.net và 1 số nguồn khác
Nguyễn Quang Duy biên tập và chuyển thể sang sách
điện tử (prc) tháng 3/2008.

Email: duyatd2@yahoo.com

Website: www.pdaviet.net

Tel: 0914214194

Nghệ An, tháng 3/2008

1. [Cá Kho Tô](#)
2. [Cá nướng tỏi](#)
3. [Hến Xào Xúc Bánh Đa](#)
4. [Bài Thuốc Rượu Tỏi](#)
5. [Chè Trôi Nước](#)
6. [Bánh Bao Chay](#)
7. [Bánh Bông Lan](#)
8. [Cá cuộn thịt nấm](#)
9. [Cua rang me chua](#)
10. [Bánh flan cam](#)
11. [Gỏi mít tôm thịt](#)
12. [Thịt đông](#)
13. [Cua báy xào gừng, hành](#)
14. [Nem hải sản](#)
15. [Cơm Thập Cẩm](#)
16. [Nem Cá](#)
17. [Bánh trái vải](#)
18. [Lẩu hải sản](#)
19. [Gà chiên nước mắm](#)
20. [Cơm chiên Dương Châu](#)
21. [Bánh Bèo](#)
22. [Cá bơn tẩm rượu bỏ lò](#)
23. [Cá nấu dấm](#)
24. [Bò Pía](#)

- [25. Chè hoa cau](#)
- [26. Mắm đu đủ](#)
- [27. Canh măng nấu chân giò](#)
- [28. Thịt kho nước dừa](#)
- [29. Bò cuốn lá cải](#)
- [30. bánh khoai](#)
- [31. Cá hồi nấu taco](#)
- [32. Tôm càng nướng dùng với sốt me](#)
- [33. Canh sườn chua](#)
- [34. Trình bày đĩa cam](#)
- [35. Nước chanh](#)
- [36. Cá sốt hấp trứng](#)
- [37. Kem phù thủy](#)
- [38. Gà quay](#)
- [39. Salad dưa và dâu tây](#)
- [40. Trình bày lê nho và dâu tây](#)
- [41. Thịt bò trộn hành, cần](#)
- [42. Nghêu cuốn xà lách](#)
- [43. Chả cá](#)
- [44. Nước dừa](#)
- [45. Bánh trôi](#)
- [46. Bánh bột lọc tôm thịt](#)
- [47. Cocktail hoa quả](#)
- [48. Chè chuối](#)
- [49. Tổ chim](#)
- [50. Cơm cháy](#)
- [51. Bánh cuốn kèn](#)
- [52. Bánh cake](#)
- [53. Tôm chiên khoai](#)
- [54. Ngô xào tôm](#)
- [55. Canh hến nấu chua](#)
- [56. Bánh su](#)
- [57. Bánh sữa](#)
- [58. Điều một chút với trái thanh long](#)
- [59. Bò sốt gan](#)
- [60. Kim tiền kê](#)
- [61. vài mẻo nhỏ khi làm bếp](#)
- [62. vài mẻo nhỏ khi làm bếp 2](#)
- [63. Sushi đậu hũ](#)
- [64. Tôm tì bà](#)

65. [Bánh cốm](#)
66. [Sườn xào champagne](#)
67. [Cá Hồng nướng vùng](#)
68. [Đậu phụ Trúc Lâm](#)
69. [Bún chả cá](#)
70. [Chè hoa cau](#)
71. [Mơ trộn dâu tây](#)
72. [Chả kho](#)
73. [Trình bày trái xoài](#)
74. [Càng cua xốt nấm](#)
75. [Bánh cuốn xúc xích](#)
76. [Thịt bò xào củ sen](#)
77. [Bò ngũ vị](#)
78. [Mì Tagliolini sốt hải sản](#)
79. [giả cày](#)
80. [Cá lóc nướng ống tre](#)
81. [Cá chạch kho lá gừng](#)
82. [Lẩu cá kèo](#)
83. [Trám om kho cá](#)
84. [Lẩu gà nòi hầm sả](#)
85. [Gỏi cá thu](#)
86. [Kho mắm ruột](#)
87. [Cá ục ếch kho ngót](#)
88. [Vả trộn, miếng ngon rất Huế](#)
89. [Cá hường chiên sả ớt](#)
90. [Cháo gạo rần, cá bóng thệ kho rim](#)
91. [Gỏi cá cơm](#)
92. [Chà rinh xào lòng mứt](#)
93. [Cá trê nướng chấm mắm gừng](#)
94. [Cá hủn hủn kho tiêu](#)
95. [Nem bưởi](#)
96. [Bánh gât gù Tiên Yên](#)
97. [Bánh canh chả cá Nha Trang](#)
98. [Mắm te](#)
99. [Gỏi ốc giác Phan Thiết](#)
100. [Món ăn lạ lòng từ ốc](#)
101. [Rắn hầm sả](#)
102. [Cá thu chiên tỏi](#)
103. [Cá lóc nấu canh khế](#)
104. [Cháo ấu tẩu](#)

- [105. Lìch củ tương me](#)
- [106. Mứt me Phan Thiết](#)
- [107. Món thịt cuốn](#)
- [108. Canh lươn dưa môn](#)
- [109. Bánh cuốn trứng Lang Sơn](#)
- [110. Cá trê nấu chua với đậu rồng](#)
- [111. Trám thu](#)
- [112. Chả gà](#)
- [113. Dè mực nhúng dấm](#)
- [114. Chả tôm xứ Thanh](#)
- [115. Cháo môn lươn](#)
- [116. Bánh căn](#)
- [117. Tôm chua Huế](#)
- [118. Canh rau bợ nấu cá rô đồng](#)
- [119. Lẩu mắm Tây Đô](#)
- [120. Mắm ba khía](#)
- [121. Cá hấp](#)
- [122. Xôi sắn](#)
- [123. Tép rang, cơm cháy](#)
- [124. Chả nhái Khương Thượng](#)
- [125. Cá trê canh củ từ](#)
- [126. Cá tràu nấu dọc môn, ám chuối con](#)
- [127. Cháo cá rựa](#)
- [128. Cháo mực](#)
- [129. Riêu cua nấu hẹ](#)
- [130. Tôm, tép rang dừa](#)
- [131. Cá kèo kho sả](#)
- [132. Cháo vẹt Vân Đình](#)
- [133. Cá ướp thính](#)
- [134. Cá rô đồng kho nhát](#)
- [135. Gỏi cuốn thịt heo xứ Quảng](#)
- [136. Cơm rang gói lá sen](#)
- [137. Cá rô kho tộ](#)
- [138. Kim Long hí nguyệt](#)
- [139. Cocktail Sangari](#)
- [140. Sa lát bông cải](#)
- [141. Bánh chay](#)
- [142. Chuối hấp mật dừa](#)
- [143. Bún thịt nướng](#)
- [144. Cocktail Nước dừa pha rượu](#)

- [145. Bò xào satế](#)
- [146. Chả giò Thái](#)
- [147. Éch xào lăn](#)
- [148. Khéo léo với trái dưa hấu](#)
- [149. Cá bao xoài tẩm bột rán](#)
- [150. Mực hấp gừng](#)
- [151. Sườn cừ nướng](#)
- [152. Trình bày đĩa đu đủ](#)
- [153. Cơm Italy](#)
- [154. Mực chiên giòn](#)
- [155. Khéo léo với trái táo](#)
- [156. Khoai tây chiên giòn](#)
- [157. Mực trộn bông cải](#)
- [158. Cá mú chưng kỳ lân](#)
- [159. Tôm tẩm bột](#)
- [160. Mực xào sa tế](#)
- [161. Tôm hùm luộc](#)
- [162. Mực ngũ vị](#)
- [163. Cá hồi xốt chua ngọt](#)
- [164. Mực nướng tỏi ớt](#)
- [165. Mực hoa cúc](#)
- [166. Cá hồi nướng xiên](#)
- [167. Thịt ba rọi cuộn cá hồi nướng](#)
- [168. Hoa ngũ sắc](#)
- [169. Cá hồi nhồi khoai tây](#)
- [170. Rau xào thập cẩm](#)
- [171. Quẩy rán](#)
- [172. Cá hồi xào cải thìa](#)
- [173. Mì xào giòn](#)
- [174. Sakê chiên giòn](#)
- [175. Cá hồi nấu sữa](#)
- [176. Rau sốt cay](#)
- [177. Chả nướng chay](#)
- [178. Cà tím chiên](#)
- [179. Bún xào chay](#)
- [180. Chuối bọc tàu hũ ky](#)
- [181. Bánh chuối hấp](#)
- [182. Lươn chiên giòn](#)
- [183. Kem chuối](#)
- [184. Lươn xào sả ớt](#)

- [185. Bò câu quay da giòn](#)
- [186. Chả lươn](#)
- [187. Pizza phô mai](#)
- [188. Vằn thắn chiên giòn](#)
- [189. Kem xoài](#)
- [190. Pizza nhân thịt gà](#)
- [191. Chuối cuộn xôi nếp](#)
- [192. Cá nục hấp](#)
- [193. Dưa chuối chát](#)
- [194. Tôm kho đánh](#)
- [195. Cuốn diếp](#)
- [196. Chuối xốt caramen](#)
- [197. Chè rau câu sữa tươi](#)
- [198. Rau câu trứng](#)
- [199. Súp mùa xuân](#)
- [200. Thịt luộc giảm tương](#)
- [201. Canh chua bông so đũa cá rô đồng](#)
- [202. Êch xào lá cách](#)
- [203. Cá tai tượng chiên xù](#)
- [204. Gỏi bầu cá lóc nướng](#)
- [205. Thạch pho mát](#)
- [206. Rau câu trái cây](#)
- [207. Vịt nấu chao](#)
- [208. Cá sốt hấp trứng](#)
- [209. Bún khô xào giòn](#)
- [210. Lưỡi vịt rang muối](#)
- [211. Xôi vị](#)
- [212. CHÂN GÀ - PHOENIX FEET - PHÙNG CHẢO](#)
- [213. THỊT BÒ XÀO DẦU HÀO \(MÓN THÁI\)](#)
- [214. THỊT HEO XÀO CÀ RI \(THÁI\)](#)
- [215. THỊT GÀ XÀO BẮP NON \(THÁI\)](#)
- [216. THỊT GÀ XÀO MĂNG \(THÁI\)](#)
- [217. Chuân Bị](#)
- [218. Gia vị:](#)
- [219. Cá Chim Sốt Chua Ngọt](#)
- [220. CÁNH GÀ CHIÊN \(KFC \)](#)
- [221. CÁNH GÀ CHIÊN BƠ](#)
- [222. CÁNH GÀ CHIÊN DÒN \(KFC \)](#)
- [223. CÁNH GÀ CHIÊN MẬT ONG \(KFC \)](#)
- [224. CÁNH GÀ CHIÊN NƯỚC MẮM](#)

- [225. CÁNH GÀ HOẢ TIỀN](#)
- [226. GÀ HẤP CHANH](#)
- [227. GÀ NẤU ĐÔNG](#)
- [228. GÀ NƯỚNG LÒ THAN](#)
- [229. GÀ QUAY MỀM](#)
- [230. GÀ TÂY NƯỚNG LÒ](#)
- [231. GÀ UM SỮA](#)
- [232. GÀ XÀO TRÁI VẢI](#)
- [233. GÀ XÀO XẢ ỚT](#)
- [234. GÀ KHO GỪNG](#)
- [235. Salad Đậu](#)
- [236. PHƯƠNG HOÀNG ÁP TRÚNG](#)
- [237. CÀ TÍM XÀO THỊT HEO XAY](#)
- [238. CÁCH LÀM ĐẬU HŨ](#)
- [239. GIÒ HEO KHO TÀU](#)
- [240. HEO QUAY HÀM BÍ ĐỎ](#)
- [241. MĂNG XÀO THỊT HEO XAY](#)
- [242. NEM NƯỚNG](#)
- [243. PA TÊ GAN](#)
- [244. SUỐN CHUA NGOT \(KIỂU TÀU\)](#)
- [245. SUỐN CỐT LẾT RANG MUỐI](#)
- [246. SUỐN NON NƯỚNG XẢ](#)
- [247. SUỐN NON SỐT CHUA NGOT \(KIỂU VIỆT\)](#)
- [248. THỊT BẦM HẤP CẢI](#)
- [249. Thịt Heo Cuộn Hành](#)
- [250. Thịt heo kho tô](#)
- [251. Thịt heo kho trứng](#)
- [252. Thịt heo quay](#)
- [253. THỊT HEO XÀO CHUA NGOT](#)
- [254. THỊT HEO XAY XÀO KHÓM](#)
- [255. Xá Xiú](#)
- [256. Xíu mại](#)
- [257. Bách Hoa Như Ý](#)
- [258. Bò Bía](#)
- [259. Cải làn xào gạch cua](#)
- [260. Chả cá bọc măng tây](#)
- [261. Chả giò tôm Tiều Châu](#)
- [262. Gỏi Cuốn](#)
- [263. Ruột heo Chiên dòn](#)
- [264. Tôm Trân Châu](#)

- [265. Chên Giò Nấu Hát Sen](#)
- [266. Bánh cà phê](#)
- [267. Bánh xếp Hải Huê](#)
- [268. Bánh Rau Xanh](#)
- [269. Nguyên liệu:](#)
- [270. Thực hiện:](#)
- [271. Trình bày:](#)
- [272. Bánh Hương Mơ](#)
- [273. Bánh Chao](#)
- [274. Bánh Hạnh Nhân \(cách làm 1\)](#)
- [275. Bánh Kem Nướng](#)
- [276. Nhân bánh Giáng sinh](#)
- [277. Bánh Pudding giáng Sinh](#)
- [278. Bánh Noel](#)
- [279. Bánh Ngô Thịt Gà](#)
- [280. Bánh cuộn cam tươi](#)
- [281. Bánh Cốm](#)
- [282. Sa lát bông cải](#)
- [283. Sa lát cà chua và form tươi](#)
- [284. TIẾT CANH VỊT](#)
- [285. Sa lát nướng](#)
- [286. Sa lát Nga](#)
- [287. Sa lát thập cẩm kiểu Pháp](#)
- [288. Bít tết và salad](#)
- [289. Sa lát rau trộn](#)
- [290. Sa lát kiểu Hy Lạp](#)
- [291. Xúp mực ống](#)
- [292. Xúp mì trứng](#)
- [293. Xúp gà kiểu Malaysia](#)
- [294. Xúp cà rốt](#)
- [295. Xúp cua](#)
- [296. Xúp cá hồi](#)
- [297. Súp mùa xuân](#)
- [298. Xúp vằn thắn](#)
- [299. Xúp kem cà chua](#)
- [300. Bánh Xèo](#)
- [301. Canh Hải Sản Chua Cay](#)
- [302. Phở Tôm](#)
- [303. Tôm uyên ương](#)
- [304. Xôi Vị Lá Dứa](#)

- [305. Xôi Vị Đậu Xanh](#)
- [306. Phụng Hoàng Ấp Trứng](#)
- [307. Gà Kho gừng](#)
- [308. Phong Cầm](#)
- [309. Bò xốt gan](#)
- [310. Cá Chiên Sốt Hoa Quả](#)
- [311. Chè Bà Ba](#)
- [312. Chè Chuối](#)
- [313. Chè Đậu Ván](#)
- [314. Chè Đậu Xanh](#)
- [315. Chè Hạt Sen](#)
- [316. Chè Hồ Tai](#)
- [317. Chè Kho](#)
- [318. Chè Xôi Xoài](#)
- [319. Chè Xôi Trứng](#)
- [320. Nem Cuốn](#)
- [321. Bánh trái vải](#)
- [322. Bánh bơ dẻo](#)
- [323. Bánh cà phê](#)
- [324. BÁNH KEM CHOCOLATE mềm hình thân cây](#)
- [325. Mực nhồi trứng muối](#)
- [326. Gỏi Thai Lan](#)
- [327. Gà Luộc Phết Dầu Vừng \(dầu mè\)](#)
- [328. Egg Nog](#)
- [329. Rượu Nho](#)
- [330. Bún Riêu Cá](#)
- [331. Cá Nướng](#)
- [332. LỖ TAI HEO NGÂM DẮM](#)
- [333. BÒ 7 MÓN](#)
- [334. MÓN THỨ 1 : BÒ NHÚNG DẮM](#)
- [335. MÓN THỨ 2 : BÒ KIM TIỀN](#)
- [336. MÓN THỨ 3 : BÒ CHIÊN TÁI](#)
- [337. MÓN THỨ 4 : BÒ CUỐN MỠ CHÀI](#)
- [338. MÓN THỨ 5 : CHẢ BÒ](#)
- [339. MÓN THỨ 6 : BÒ CUỐN LÁ LỐT](#)
- [340. MÓN THỨ 7 : CHÁO BÒ](#)
- [341. BÒ CHIÊN TÁI](#)
- [342. BÒ CUỐN LÁ LỐT](#)
- [343. Bò Cuốn Mỡ Chài](#)
- [344. Bò Kho](#)

- [345. Bò kim tiền](#)
- [346. Bò Lúc lắc](#)
- [347. Bò Napoleon](#)
- [348. Bò Nhung Dằm](#)
- [349. Bò Nướng Vĩ](#)
- [350. Bò Viên](#)
- [351. Bò Viên Gân](#)
- [352. Bò xào Mông Cỏ](#)
- [353. Bò xào Mông Cỏ \(II\)](#)
- [354. Chả Bò](#)
- [355. Chả Dằm](#)
- [356. Khô Bò](#)
- [357. Nem Bò \(Cách I\)](#)
- [358. Sườn nướng lò \(món Thái \)](#)
- [359. Thai Steak \(Bò bít tết kiểu Thailand\)](#)
- [360. Thịt Bò Xào Bạc hà](#)
- [361. Thịt bò xào bông cải](#)
- [362. Thịt bò xào khóm](#)
- [363. Lẩu dê bát bửu](#)
- [364. Lẩu Dê Tiềm thuốc Bắc](#)
- [365. Sườn Dê Nướng](#)
- [366. Bánh gà hấp](#)
- [367. Lẩu tôm nấu mẻ](#)
- [368. Gỏi Hành Hương](#)
- [369. Cá Chưng rượu](#)
- [370. Bánh chocolat và café](#)
- [371. Bánh bông lan với mứt trái cây](#)
- [372. Vịt Tiềm Hạt Sen](#)
- [373. III/. Yêu cầu thành phẩm .](#)
- [374. Cơm Hương Sen](#)
- [375. Xôi Thịt Hòn](#)
- [376. Cocktail Miền Nhiệt Đới](#)
- [377. Tôm càng Nướng mật Ong](#)
- [378. Canh Khoai Môn](#)
- [379. Gà Nướng Xả](#)
- [380. Thỏ Nướng](#)
- [381. Thịt Cốt Lét Nướng](#)
- [382. Đậu hủ chiên giòn](#)
- [383. Gà Xé Phay](#)
- [384. Bò Kho lối Pháp \(Bourguignon\)](#)

- [385. Bún Riêu Chay](#)
- [386. Tôm Rang Me](#)
- [387. Tarte Hột Pecan-nut \(Hột Bò Đào \)](#)
- [388. Phân làm bột](#)
- [389. Cách làm](#)
- [390. Nguyên liệu:](#)
- [391. Bún gói dà](#)
- [392. Gói ngó sen chay](#)
- [393. Bì Cuốn Chay](#)
- [394. Bún tầm bì](#)
- [395. Chanh Muối](#)
- [396. Phở gà lá chanh](#)
- [397. Món ăn miền Nam](#)
- [398. Cá Thác Lác muối xả ớt](#)
- [399. Rau xào thập cẩm chay](#)
- [400. Ra Gu chay](#)
- [401. Bún Măng Chay](#)
- [402. Cá Mòi Chay](#)
- [403. Bàu \(bí\) xào trứng vịt chay](#)
- [404. Cà Chua dồn thịt chay](#)
- [405. CARY Chay](#)
- [406. Canh Bát tiên chay](#)
- [407. Canh Chua Chay](#)
- [408. Cháo chay](#)
- [409. Gói Cuốn Chay](#)
- [410. Cách Làm Tàu Hủ](#)
- [411. Thạch ba màu mứt dâu](#)
- [412. Bún Ốc](#)
- [413. Bún Bò Chay](#)
- [414. Gà xé phay chay](#)
- [415. Bún Bò Huế Chay](#)
- [416. La Hán chay](#)
- [417. Súp Măng Tây chay](#)
- [418. Hủ Tiếu Nam Vang chay](#)
- [419. Canh " Vương Quốc Mầm "](#)
- [420. Tàu Hủ chiên giòn chay](#)
- [421. Tàu Hủ Kho Nước Dừa](#)
- [422. Cà Dồn Đậu Hủ](#)
- [423. LẬU LƯƠN](#)
- [424. Khoai Viên chiên](#)

- [425. Gà Tần Sâm](#)
- [426. Mắm ruốc chay](#)
- [427. Phở Bò](#)
- [428. Lẩu cá lóc](#)
- [429. Bánh nậm](#)
- [430. Cơm âm phủ](#)
- [431. Cua rang me](#)
- [432. Bánh Gan \(cách làm 2 \)](#)
- [433. Bánh khoai \(cách 2 \)](#)
- [434. Bánh xếp nhân tôm thịt](#)
- [435. Bánh Bột Lọc](#)
- [436. Giò quả đào](#)
- [437. Chả cá Lã Vong Thăng Long](#)
- [438. Sữa đậu nành](#)
- [439. Bò xào satế](#)
- [440. Cá saumon sốt cà ri Cua](#)
- [441. Lẩu mắm](#)
- [442. Gà quay bia](#)
- [443. Lẩu thịt gà lá Giang](#)
- [444. Cánh gà chiên tiêu](#)
- [445. Dưa cải muối](#)
- [446. Bánh Trung Thu Thập Cẩm Bào Ngư Vi Cá Gà Quay 2 hột vịt](#)
- [447. Canh tàu hủ bông hẹ](#)
- [448. Bí đỏ xào chua ngọt](#)
- [449. Cà ri dê chay](#)
- [450. Lẩu chay](#)
- [451. Chả Lua Chay](#)
- [452. Yaourt \(da - ua \)](#)
- [453. Giò sống nấu quýt](#)
- [454. Bánh bò mặn](#)
- [455. Tôm sú rang ruốc](#)
- [456. Cá chẽm cuộn tôm](#)
- [457. Khoai môn cuộn tôm](#)
- [458. Chả Tôm](#)
- [459. Cơm Hến \(Huế \)](#)
- [460. Canh Chua Thái](#)
- [461. Món ăn miền Nam](#)
- [462. Lươn um lá nhàu](#)
- [463. Lẩu lươn chua](#)
- [464. Lươn nhồi thịt um heo quay](#)

- [465. Mắm Tôm](#)
- [466. Pâté chaud \(cách làm 1 \)](#)
- [467. Bánh Pâté Chaud \(Cách làm 2\)](#)
- [468. Xôi vò](#)
- [469. Tương hột](#)
- [470. Canh măng nghêu](#)
- [471. Cháo lươn](#)
- [472. Bánh Crêpes](#)
- [473. Mousse chocolat](#)
- [474. Brownies chocolat với hột hạnh nhân](#)
- [475. Mousse chocolat express](#)
- [476. Gỏi tôm hành tím](#)
- [477. Gỏi hải sản](#)
- [478. Kim Chi \(Korea\)](#)
- [479. Kim Chi Ngó Sen](#)
- [480. Dưa Kim Chi](#)
- [481. Bánh Tiramisu](#)
- [482. Canh riêu cá](#)
- [483. Thịt kho ngũ vị](#)
- [484. Vịt cá chay](#)
- [485. Kim Chi Chay](#)
- [486. Súp vịt cá chay](#)
- [487. Cuốn Ram Huế](#)
- [488. Chả Cua](#)
- [489. Suông](#)
- [490. Chè sâm bổ lượng](#)
- [491. Hủ tiếu Cá Basa](#)
- [492. Lẩu bông bí](#)
- [493. Nộm thập cẩm](#)
- [494. Gà Chi Lan](#)
- [495. Mì Ý chay](#)
- [496. Cháo thịt bò cuộn xả](#)
- [497. Bún vịt xáo măng](#)
- [498. Bánh mì hấp](#)
- [499. Cá bông lau kho](#)
- [500. Gỏi bó củi](#)
- [501. Đậu hũ xào nấm](#)
- [502. Gà chiên tiêu](#)
- [503. Giò heo rim nước dừa](#)
- [504. Riêu cá điêu hồng](#)

- [505. Gỏi măng chua trộn vịt quay](#)
- [506. Tôm nấu cari](#)
- [507. Mèo vặt nhà Bếp](#)
- [508. Một số mẹo vặt về chất tẩy , rửa](#)
- [509. Nhân biết mật ong tốt hay xấu](#)
- [510. Làm sạch một số vật dụng](#)
- [511. Đi chợ một tuần](#)
- [512. Công dụng của tỏi](#)
- [513. Tác dụng phòng chống ung thư](#)
- [514. Tác dụng phòng chống các bệnh tim mạch](#)
- [515. Tác dụng giảm đường huyết](#)
- [516. Tác dụng kháng sinh](#)
- [517. Tác dụng với rối loạn tiêu hoá, rối loạn cơ quan:](#)
- [518. Các tác dụng khác](#)
- [519. Ứng dụng trong công nghiệp trong chăn nuôi](#)
- [520. Hoạt chất trong củ tỏi](#)
- [521. Cách chế tỏi tươi làm thuốc trong gia đình](#)
- [522. Những điều cần lưu ý khi dùng tỏi tươi và chế phẩm tỏi](#)
- [523. Mèo nhà bếp](#)
- [524. Cách xào thịt bò](#)
- [525. Rửa sạch bình thủy tinh](#)
- [526. Dầu ăn trong nồi bốc lửa](#)
- [527. Cách khử cay ở tay](#)
- [528. Cách chữa com sống](#)
- [529. Cách chọn mua đồ hộp](#)
- [530. Khoai tây pho-mát nướng](#)
- [531. Khoai tây pho mát nướng \(cách 2 \)](#)
- [532. Bông nu xào nghêu](#)
- [533. Gà nướng sa-tế](#)
- [534. Gà lụi sa tế và lá chanh](#)
- [535. Phở Bắc chay](#)
- [536. Chạo Tôm nướng mía](#)
- [537. Chả giò uyên ương](#)
- [538. Bánh Hạnh Nhân \(cách làm 2 \)](#)
- [539. Củ Sen hầm thịt](#)
- [540. Sườn xào chua ngọt](#)
- [541. Paëlla \(Com tây Ban Nha \) cách 2](#)
- [542. Paëlla \(Com tây Ban Nha \) cách 1](#)
- [543. Ngỗng quay](#)
- [544. Ngỗng quay \(cách 2 \)](#)

- [545. Ngỗng quay theo kiểu VietNam](#)
- [546. Thịt Heo nướng với bí](#)
- [547. Súp bí rợ](#)
- [548. Bánh bí rợ nướng](#)
- [549. Tarte au potiron \(bánh tắt bí rợ\)](#)
- [550. Bí rợ bào chiên](#)
- [551. Cách làm:](#)
- [552. Thịt Heo rô-ti với quít](#)
- [553. Tủy heo hầm bí rợ](#)
- [554. Cơm Rượu](#)
- [555. Chả Cá Thừa là](#)
- [556. Bò tái Chanh](#)
- [557. VẬT LIỆU ĐỂ LÀM GỎI CÁ:](#)
- [558. Bún cá Ninh Hòa](#)
- [559. Gỏi sứa Ninh Hòa](#)
- [560. Gỏi Mực](#)
- [561. Chè củ năng trứng cút](#)
- [562. BÔT CHIÊN](#)
- [563. Lẩu gà thuốc Bắc](#)
- [564. Chả giò \(nem \) rau](#)
- [565. Súp tôm chua](#)
- [566. Xôi thập cẩm](#)
- [567. Bát Bửu Bắc Kinh](#)
- [568. Cá chình um Huế](#)
- [569. Gỏi mực \(2 \)](#)
- [570. Xườn heo nướng sốt cà](#)
- [571. Cá bò da nướng](#)
- [572. Chả ngô \(bắp \) chiên giòn](#)
- [573. Chè tứ quả](#)
- [574. Mướp nấu nghêu](#)
- [575. Dê đút lò](#)
- [576. Mực tươi nướng xả](#)
- [577. Mì Quăng](#)
- [578. Gỏi Xoài cá trê](#)
- [579. Mực nang hấp rau cải](#)
- [580. Khô Qua Hầm Cá Thác Lác](#)
- [581. Kim Long hí nguyệt](#)
- [582. Gỏi dưa hấu](#)
- [583. Gỏi mít non tôm thịt](#)
- [584. Cá hấp](#)

- [585. Cá hồng hấp chanh](#)
- [586. Phở áp chảo](#)
- [587. Chém Chép nướng](#)
- [588. Tôm bọc xôi chiên](#)
- [589. Bánh bột nếp](#)
- [590. Cá Hồi Nướng Tỏi](#)
- [591. Tôm Chiên Xù](#)
- [592. Gỏi Cá Thu](#)
- [593. Mực sốt cà](#)
- [594. Bánh Cóng Sóc Trăng](#)
- [595. Thịt Heo Kho Trứng](#)
- [596. Dưa Giá Muối](#)
- [597. Cháo thập cẩm](#)
- [598. Cháo Vịt](#)
- [599. Cơm Sen Cung Đình](#)
- [600. Món ăn miền Bắc](#)
- [601. Chả Trứng Thịt Bò Nướng](#)
- [602. Bún Cá Hồi \(Salmon \)](#)
- [603. Bánh Tiêu \(cách 2 \)](#)
- [604. Sà Lách cá Hồi hun khói](#)
- [605. Dê hầm Ngũ Vị](#)
- [606. Món ăn miền Bắc](#)
- [607. Dưa giá hẹ muối xổi](#)
- [608. Bánh Chung](#)
- [609. Bánh Tét](#)
- [610. Dưa Kiệu](#)
- [611. Nguyên liệu:](#)
- [612. Cốm dẹp trộn dừa](#)
- [613. Chè Cốm](#)
- [614. Cốm dẹp trộn dừa](#)
- [615. Cốm Non](#)
- [616. Thỏ nấu cà-ri](#)
- [617. Bò Đốt Lửa Hồng](#)
- [618. Hara Kiri](#)
- [619. Illusion](#)
- [620. Havery Wallbangerr](#)
- [621. High Ball](#)
- [622. Mứt mít](#)
- [623. Mứt ôi](#)
- [624. Mứt khế dẻo](#)

- [625. Mút mận](#)
- [626. Mút gừng khô](#)
- [627. Mút gừng dẻo \(cách làm 2 \)](#)
- [628. Mút gừng dẻo \(cách làm 1 \)](#)
- [629. Mút măng cầu](#)
- [630. Thịt nấu đông theo truyền thống](#)
- [631. Bánh Tét Ngũ Sắc](#)
- [632. Dồi Tôm](#)
- [633. Mút khoai lang](#)
- [634. Thịt Bò Xào dầu hào \(Thái \)](#)
- [635. Thịt heo xào cà ry](#)
- [636. Thịt Gà Xào Bắp Non \(Thái \)](#)
- [637. Gà xào gừng \(Thái \)](#)
- [638. Thịt Gà xào hột Điều](#)
- [639. Gà xào hột điều cách 2](#)
- [640. Xôi Bắp](#)
- [641. Bào Ngư Cuộn Vít Quay](#)
- [642. Bào Ngư Xào Nấm Đông Cô](#)
- [643. Xúp Vịt Cá Sea King](#)
- [644. Xúp Bông Bóng Vịt Cá](#)
- [645. Xúp Hải Sâm Vịt Cá](#)
- [646. Bào Ngư Xào Cá Mú](#)
- [647. Ngỗng Tay Cầm](#)
- [648. Canh Bún Chay](#)
- [649. Gỏi Rau Nhút](#)
- [650. Pha nước Mắm](#)
- [651. Bào Ngư Xào Nấm Đông Cô](#)
- [652. Soupe Vây cá nấu cua](#)
- [653. Bò Nướng Lá Lốt](#)
- [654. Ba Rọi Xào Mắm Ruốc](#)
- [655. Bánh Da Lợn](#)
- [656. Cà Tím Xào Thịt Heo Xay](#)
- [657. Cách Làm Đậu Hũ](#)
- [658. Giò Heo Kho Tàu](#)
- [659. Heo Quay Hàm Bí Đỏ](#)
- [660. Măng Xào Thịt Heo Xay](#)
- [661. Nem Nướng](#)
- [662. Pa-tê Gan](#)
- [663. Sườn chua ngọt \(kiểu Tàu\)](#)
- [664. Sườn cốt lết rang muối](#)

- [665. Sườn non nướng xả](#)
- [666. Sườn non sốt chua ngọt \(kiểu Việt\)](#)
- [667. Thịt băm hấp cải](#)
- [668. Hoành Thánh Mì](#)
- [669. Ô Mai Me Gừng Cam Thảo](#)
- [670. Bánh lỏ tai heo](#)
- [671. Gỏi miến \(Thái \)](#)
- [672. Canh Chua cá \(Thái Lan \)](#)
- [673. Lẩu Mắm](#)
- [674. Bánh Chuối Hấp](#)
- [675. Gỏi \(Nộm \) Thái Lan](#)
- [676. Bánh Rán](#)
- [677. Sườn Dê Nấu Bia Sữa](#)
- [678. Bánh Khọt](#)
- [679. Mắm Chưng](#)
- [680. Lẩu Hoa Xuân](#)
- [681. Xôi Gấc](#)
- [682. Bánh Ít Trần](#)
- [683. Xôi Nếp Than](#)
- [684. Lẩu Tôm Càng](#)
- [685. Bánh Tôm](#)
- [686. Chuối Chiên Mật Ong](#)
- [687. Lẩu Nghêu](#)
- [688. Tôm Xào Dứa](#)
- [689. Đậu phụ chiên xù](#)
- [690. Mì Quảng](#)
- [691. Bạch Tượng Lưu Hà \(Bao tử giả voi\)](#)
- [692. Canh chua cá bông lau \(hay cá hú \)](#)
- [693. Thịt Kangaroo với sốt Shiraz](#)
- [694. Mướp đắng dồn thịt \(hủ qua \)](#)
- [695. Cơm Lá Sen](#)
- [696. súp yến](#)
- [697. súp tóc tiên](#)
- [698. Bánh Chocolate \(cách 2 \)](#)
- [699. Chao \(Thái \)](#)
- [700. Bánh Choux](#)
- [701. Cocktail Nụ Hôn](#)
- [702. Đùi Gà Nướng](#)
- [703. Bánh Flan Xoài](#)
- [704. Trứng hấp thịt băm](#)

- [705. Khoai Tây Nhồi Thịt](#)
- [706. Cá thu kho nước dừa](#)
- [707. Gỏi dưa bòn bòn và củ hủ dừa](#)
- [708. Canh Cua Rau Đay](#)
- [709. Pain Baguett \(Bánh Mì \)](#)
- [710. Bánh Bò Nướng](#)
- [711. Bánh Tằm](#)
- [712. Bò nướng lá lốt](#)
- [713. Rau Muống Trộn Tép](#)
- [714. Chè Nếp Cẩm](#)
- [715. Xôi Cốm](#)
- [716. Xôi Lạp Xưởng Nấm Hương](#)
- [717. Xôi Vò Sầu Riêng](#)
- [718. Bún Cá rô](#)
- [719. Cánh Gà Rang Me](#)
- [720. Cải Ngọt Nấu Cá rô](#)
- [721. Xôi Gà](#)
- [722. Đùi Ếch Xào Cari Xốt Thơm](#)
- [723. Lươn Nướng Mè Xốt Tương Cay](#)
- [724. Bánh Gan \(cách làm 1 \)](#)
- [725. Bánh Trôi](#)
- [726. Bánh Chay](#)
- [727. Bánh Trôi Tàu](#)
- [728. Chè Bà Ba](#)
- [729. Chè Thưng](#)
- [730. Bánh Lọt](#)
- [731. Canh Bắp Cải Nhồi Thịt](#)
- [732. Vịt Hấp gừng](#)
- [733. Cá Ngừ Kho Thơm](#)
- [734. Gỏi Gân Bò](#)
- [735. Dế cơm lăn bột](#)
- [736. Bún Bò Huế](#)
- [737. Cháo Lòng](#)
- [738. Cháo Nấm Tràm Tôm Thịt](#)
- [739. Thịt Dê Xào Lăn](#)
- [740. Chả Đùm](#)
- [741. Bánh Tằm Bì](#)
- [742. Bún Mộc](#)
- [743. Lòng bò, lòng heo phá lấu](#)
- [744. Gỏi bóng cá hạt điều](#)

- [745. Cơm Gà](#)
- [746. Bắp Cải Làm Dưa](#)
- [747. Cocktail Pha Chế Từ Tequila](#)
- [748. ACAPULCO](#)
- [749. TEQUILA SUNRISE](#)
- [750. BRAVE BULL](#)
- [751. Lẩu Đầu Cá Hồi](#)
- [752. Cơm Niêu Nấm Hương](#)
- [753. Sủi Cảo](#)
- [754. Cháo Cua](#)
- [755. Cơm Rượu](#)
- [756. Rượu Cầm](#)
- [757. Thịt Xá Xíu \(1\)](#)
- [758. Thịt xa xíu \(cách 2\)](#)
- [759. Canh Nghêu Nấu Với Bào](#)
- [760. Bánh Cay](#)
- [761. Bánh Giò Cháo Quẩy](#)
- [762. Cháo sườn](#)
- [763. Chả giò Thái](#)
- [764. Đùi gà rim nước dừa](#)
- [765. Canh Mực](#)
- [766. Bánh Pomme và Lê](#)
- [767. Clafoutis cerises](#)
- [768. Bánh Croissant](#)
- [769. Chả giò hải sản](#)
- [770. Chè Đậu Xanh Bột Báng](#)
- [771. Bí quyết nấu ăn ngon](#)
- [772. Cocktail bình minh](#)
- [773. Cháo Cá](#)
- [774. BÁNH PHU THÊ](#)
- [775. Cá nướng kiểu Ấn Độ](#)
- [776. Rau câu bọc trái cây](#)
- [777. Thấu Thỏ](#)
- [778. Thỏ Nấu Rượu Vang](#)
- [779. Thỏ nướng mu tạt](#)
- [780. Khoai tây nướng với crême](#)
- [781. Bánh Chiên Nhân Thịt](#)
- [782. Nem Chua \(Miền Trung \)](#)
- [783. Nem Chua \(Miền Nam\)](#)
- [784. Tré Heo](#)

- [785. Tré Bình Định](#)
- [786. Sườn hầm rượu](#)
- [787. Chân gà hầm ngũ vị hương](#)
- [788. Cá đút lò](#)
- [789. Khoai Môn Samoa](#)
- [790. Bò Cap Nướng](#)
- [791. Chè Xôi Xoài Thái Lan](#)
- [792. Chè Xôi Trứng Thái Lan](#)
- [793. Chè Khoai Môn Thái Lan](#)
- [794. Gà nướng với quýt tươi](#)
- [795. Chè Chuối Thái Lan](#)
- [796. Măng Chua](#)
- [797. Gỏi Măng Chua Tôm Thịt](#)
- [798. Canh Măng Chua](#)
- [799. Măng chua Xào Thịt Bò](#)
- [800. Súp Bắp Cua](#)
- [801. Cháo Cá Ấm](#)
- [802. Cá Cơm Chiên Giòn](#)
- [803. Canh Cá Cơm Nấu Với Thơm \(Dứa \)](#)
- [804. Cá Cơm Xào Dưa Cải Chua](#)
- [805. Chả Cá Áp Chảo](#)
- [806. Bò Lúc Lắc](#)
- [807. Cháo Lươn](#)
- [808. Tôm cuốn bánh hỏi](#)
- [809. Mắm Chưng](#)
- [810. Cá lóc xào gừng](#)
- [811. Cá Đuối xào sả nghệ](#)
- [812. Mì xào](#)
- [813. Cơm Nước Dừa](#)
- [814. Mướp dòn thịt](#)
- [815. Trứng chiên cuộn cơm](#)
- [816. Miến lươn](#)
- [817. Lươn Nhồi](#)
- [818. Trứng Chiên Bọc Tôm Bằm](#)
- [819. Cá Kho](#)
- [820. Cá Kho Khô](#)
- [821. Bánh Canh Cua](#)
- [822. Bún Canh Cua express](#)
- [823. Món cá nục nướng lá mướp](#)
- [824. Thịt Bò Bằm Nướng Lá Chuối](#)

- [825. Thịt Phay Cua Giấm](#)
- [826. Nham Gò Công](#)
- [827. Thịt Nướng Kabab](#)
- [828. Bò cặp vách](#)
- [829. Ngêu chiên giòn](#)
- [830. Cua Hấp bia](#)
- [831. Súp tôm bắp](#)
- [832. Bánh mì bơ rau quả](#)
- [833. Lẩu cua nấu mẻ](#)
- [834. Sườn Kho Tô](#)
- [835. Thịt nướng Mexico](#)
- [836. Cá diêu hồng hấp tương](#)
- [837. Cá chép sốt ngũ vị](#)
- [838. Gỏi mít non, trộn tôm thịt](#)
- [839. Kim Chi Đại Hàn và Việt Nam](#)
- [840. GỎI TÔM HẠT ĐIỀU](#)
- [841. Nộm đu đủ kiêu Thái](#)
- [842. Cơm Chiên Bí Đỏ](#)
- [843. Nghêu Nướng Mỡ Hành](#)
- [844. Gỏi Tôm](#)
- [845. Gỏi Da Cá](#)
- [846. Bò bảy món](#)
- [847. Lẩu Cua](#)
- [848. Cá Chém Tái Chanh](#)
- [849. Bách Hoa Tình Yêu](#)
- [850. Bánh Xèo](#)
- [851. Bánh Phở Cuốn Ruốc Tôm](#)
- [852. Canh cá nấu măng chua](#)
- [853. Bì Chay](#)
- [854. Bún Bò Huế chay](#)
- [855. Bún Mắm Chay](#)
- [856. Đậu Hũ kho tương](#)
- [857. Mắm kho chay](#)
- [858. Mắm Thái Chay](#)
- [859. Gỏi Đu Đủ Gan Bò Cháy](#)
- [860. Gỏi đu đủ mắm tôm chua](#)
- [861. Gỏi Cá Mai](#)
- [862. Mứt Me](#)
- [863. Nem Mắm](#)
- [864. Gỏi xoài xanh](#)

- [865. Tai Heo Xào Sả Ớt](#)
- [866. Cocktail là gì?](#)
- [867. Autumn Time \(Tiết Thu\)](#)
- [868. SPARKLING DREAM- GIÁC MƠ LẤP LÁNH](#)
- [869. Sea Breeze](#)
- [870. Rượu Cocktail](#)
- [871. GREEN PASSION _ĐAM MÊ XANH](#)
- [872. DAIQUIRI _ĐẠI QUÝ TỘC](#)
- [873. Cocktail Brandy Egg Nog](#)
- [874. Anngel](#)
- [875. Hawaii Cocktail](#)
- [876. Cocktail Hurricane](#)
- [877. Cocktail Chocolate Orange Frappe](#)
- [878. Iroman \(cocktail\) Không có rượu](#)
- [879. Kowlada](#)
- [880. Cocktail](#)
- [881. Cocktail](#)
- [882. Cocktail và café](#)
- [883. Darb cocktail](#)
- [884. Cocktail](#)
- [885. Cocktail](#)
- [886. Bánh Cafe](#)
- [887. Cá Nướng Ngói](#)
- [888. Tôm Hùm Xào Hành Gừng](#)
- [889. Chè Kho](#)
- [890. Bò Câu Cuốn Mỡ Chài](#)
- [891. Bò Câu Xây Tổ](#)
- [892. XỐT CHUA NGỌT](#)
- [893. Bò Câu Xào Lăn](#)
- [894. Bò Câu Quay Da Dòn](#)
- [895. Vật Liệu](#)
- [896. Rong biển cuộn xôi \(Sushi\)](#)
- [897. Gà Hấp Rau Răm](#)
- [898. Gà Nướng Bột Muối](#)
- [899. Gà Nướng Bột Muối \(Theo cách bếp VN\)](#)
- [900. Cá Lóc Dầm Me](#)
- [901. Lưỡi heo sốt chua cay](#)
- [902. Sò Dương Bóp Thầu](#)
- [903. Cá chẻm chiên giòn sốt xí muội](#)
- [904. Mứt Dừa Non](#)

- [905. Mứt Rau Câu](#)
- [906. Mứt Chùm Ruột](#)
- [907. Mứt Củ Năng](#)
- [908. Mứt Dừa Tăm](#)
- [909. Mứt Khoai Lang](#)
- [910. Mứt Mãng Cầu](#)
- [911. Mứt Hạt Sen Trần](#)
- [912. Ô Mai](#)
- [913. Bánh Lưỡi Mèo \(Langue de chat \)](#)
- [914. Bánh Qui Hình Ngôi Sao](#)
- [915. Lòng Heo Phá Lấu Nấu Nổi Coca Cola](#)
- [916. Bánh Tôm Cỏ Ngur](#)
- [917. Giò Heo Giả Cầy](#)
- [918. Gỏi Tôm Hạt Điều](#)
- [919. Nấu chè đậu xanh:](#)
- [920. Nha Đam Chữa Bệnh](#)
- [921. Canh Bầu Nấu Cua](#)
- [922. Rau Muống Chẻ Trộn Thịt Bò](#)
- [923. Bò Nướng Cá Ngừ](#)
- [924. Canh cải xanh](#)
- [925. Bánh Bột Chiên](#)
- [926. Tôm Kho Tàu](#)
- [927. Gỏi Mướp Đắng](#)
- [928. Gỏi mướp đắng cách II](#)
- [929. Bò nướng ngói](#)
- [930. Gỏi Đặc biệt](#)
- [931. Xôi Gấc cách 1](#)
- [932. Xôi Gấc cách 2](#)
- [933. Xôi cóc \(hay xôi khúc \)](#)
- [934. Xôi cóc \(hay xôi khúc\) cách 2](#)
- [935. Những món ăn về Yến](#)
- [936. Gỏi mận](#)
- [937. Bún sứa](#)
- [938. Cháo cua](#)
- [939. Cỏi Su Hào](#)
- [940. Bánh Cuốn Tráng Chảo](#)
- [941. Sà lát quả bơ với tôm, cua](#)
- [942. Sà lách quả bơ và trái hồng\)](#)
- [943. Kem Bơ nước dừa](#)
- [944. Sườn nấu trái bơ](#)

- [945. Bơ xay Sầu riêng](#)
- [946. Trứng gà muối](#)
- [947. Cá điêu hồng nướng lá sen](#)
- [948. Hàu đút lò](#)
- [949. Lẩu ngũ hoa](#)
- [950. Ba Roi Xông Khói Trộn Salad](#)
- [951. Tôm, đậu hủ xào rau](#)
- [952. Bánh Khoai mì nướng](#)
- [953. Bao tử heo nhồi thịt](#)
- [954. Bò xào thơm](#)
- [955. Gỏi Mực Lạnh](#)
- [956. Cá Chưng Kiểu Nam Bộ](#)
- [957. Bún Ốc](#)
- [958. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 21 \)](#)
- [959. Dưa củ cải trắng](#)
- [960. Rau câu Tình yêu](#)
- [961. Bánh Chuối Hấp \(cách làm 2 \)](#)
- [962. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 1 \)](#)
- [963. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 2 \)](#)
- [964. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 3 \)](#)
- [965. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 4 \)](#)
- [966. Dưa Leo Bóp Xối](#)
- [967. Gỏi Dưa Hấu](#)
- [968. Gỏi Cỏ Hủ Dừa](#)
- [969. Tôm Chiên Cốm](#)
- [970. Gỏi Măng](#)
- [971. Sườn Xào Chua Ngọt \(cách làm 2 \)](#)
- [972. Lẩu Cá Kèo Lá Giang](#)
- [973. Bò Tái Me](#)
- [974. Gỏi Xoài Xanh](#)
- [975. Bánh Khoai](#)
- [976. Cuốn Diếp](#)
- [977. Chuông Ngân](#)
- [978. Thiên Lý Hương](#)
- [979. Bánh Cà Kim Tiền](#)
- [980. Tôm sú rim nước cốt dừa](#)
- [981. Chè Củ Năng Hột Lựu](#)
- [982. Sườn Nấu Bung](#)
- [983. Gỏi Bao tử](#)
- [984. Gỏi Xoài Khô Cá Sặc](#)

- [985. Bò cuốn hoa cau](#)
- [986. Cá Hồi Hấp dầm](#)
- [987. Cơm Cháy Chiên Giòn](#)
- [988. Giò Heo Non](#)
- [989. Gỏi cá cơm Phú Quốc](#)
- [990. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 5 \)](#)
- [991. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 6 \)](#)
- [992. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 7 \)](#)
- [993. Thực đơn 8](#)
- [994. Thực đơn 9](#)
- [995. Thực đơn 10](#)
- [996. Thực đơn 11](#)
- [997. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 12 \)](#)
- [998. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 13 \)](#)
- [999. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 14 \)](#)
- [1000. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 15 \)](#)
- [1001. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 16 \)](#)
- [1002. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 17 \)](#)
- [1003. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 18 \)](#)
- [1004. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 19 \)](#)
- [1005. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 20 \)](#)
- [1006. Chả Tôm](#)
- [1007. Vịt Gỏi Lá Sen](#)
- [1008. Bánh Cuốn Thịt](#)
- [1009. Bánh Úot Tôm Chấy](#)
- [1010. Bò Sốt Vang](#)
- [1011. Chè Đậu Xanh Hột Vịt](#)
- [1012. Gỏi Cá Cơm](#)
- [1013. Nấm Mối](#)
- [1014. Nhâm Nhi Cùng Ốc Giác](#)
- [1015. Gà Luộc Xả Tân Lộc](#)
- [1016. Món ăn miền Bắc](#)
- [1017. Tiểu Long Trầm Thủy](#)
- [1018. Mắm Huế Hòn Quê](#)
- [1019. Nấm Hồn Hợp Kho Tiêu](#)
- [1020. Gỏi Sứa Chay](#)
- [1021. Kiềm](#)
- [1022. Bún Bung](#)
- [1023. Bánh Khoái Nước Lèo](#)
- [1024. Bánh Canh Tôm Cua](#)

- [1025. Đồ Kho Chay](#)
- [1026. Mít Non Kho Dừa](#)
- [1027. Bí Xanh Kho](#)
- [1028. Tép Mỡ Chay](#)
- [1029. Gà Tiềm](#)
- [1030. Món ăn chay ở một số chùa Hà Tây](#)
- [1031. Nem Nướng Thủ Đức](#)
- [1032. Ngọc Trân Châu](#)
- [1033. Mực Chiên Giòn](#)
- [1034. Mi Vịt Tiềm](#)
- [1035. Hủ Tiếu Mỹ Tho](#)
- [1036. Gỏi Rau Câu](#)
- [1037. Gỏi Ngó Sen Tôm Thịt](#)
- [1038. Gỏi Hến Trộn Mít](#)
- [1039. Đậu Hũ Chiên Xù](#)
- [1040. Đậu Hũ Sốt Chua Cay - Japanese Tofu](#)
- [1041. Dầu Cháo Quây](#)
- [1042. Chả Tôm](#)
- [1043. cháo Gỏi Vịt](#)
- [1044. Cơm Bò Lúc Lắc](#)
- [1045. Bột Chiên](#)
- [1046. Bắp Hàm Dừa](#)
- [1047. Bắp Xào Hành](#)
- [1048. Bún Xào Kiểu Singapore](#)
- [1049. Bún nước lèo Rạch Giá](#)
- [1050. Bún Suông](#)
- [1051. Bún Xào Riêu Cua](#)
- [1052. Bao Tử Nhồi Thịt](#)
- [1053. Bánh Tét](#)
- [1054. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 22 \)](#)
- [1055. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 23 \)](#)
- [1056. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 24 \)](#)
- [1057. Món Ăn Dân Dã \(thực đơn 25 \)](#)
- [1058. Bánh Cá Chiên](#)
- [1059. Bánh Bao Ngọt](#)
- [1060. Chè Chuối Nướng](#)
- [1061. Chim Cút Chiên Giòn](#)
- [1062. Chè Thái](#)
- [1063. Chém Chép Nướng](#)
- [1064. Cheese Cake](#)

- [1065. Chè Trôi Nước](#)
- [1066. Chè Hạt Lựu](#)
- [1067. Chè Táo Xon](#)
- [1068. Chè Khoai Mì](#)
- [1069. Chè Hoa Cau](#)
- [1070. Chè Chuối](#)
- [1071. Chè Bưởi](#)
- [1072. Làm bánh trung thu](#)
- [1073. Bánh dẻo trung thu](#)
- [1074. Bánh Trung Thu](#)
- [1075. Thạch Dâu](#)
- [1076. Yaourt \(cách thứ 2 \)](#)
- [1077. Yaourt \(cách 3 \)](#)
- [1078. Tôm Hấp Bia Với Sốt Cà Chua](#)
- [1079. Cơm Thái Cực](#)
- [1080. Tôm Om Sa Tế & Tỏi](#)
- [1081. Chả Chưng Chay](#)
- [1082. Cơm cuộn trứng](#)
- [1083. Chuối nướng](#)
- [1084. Xôi Bắp](#)
- [1085. Cóc Dầm](#)
- [1086. Bánh bao hấp](#)
- [1087. Bánh bao express](#)
- [1088. Cá chưng kiểu Nam bộ](#)
- [1089. Cà ri Pinakbet \(món Philippine\)](#)
- [1090. Bánh Mặn \(Salted Cake\)](#)
- [1091. Bò xào quả kiwi](#)
- [1092. Bánh Palets Bretons](#)
- [1093. Bánh cuộn xúc xích](#)
- [1094. Chanh trứng](#)
- [1095. Lòng trắng trứng gà luộc với kem](#)
- [1096. Trứng Ốp La Với Thịt Muối](#)
- [1097. Bưởi trộn khô mực](#)
- [1098. Bánh tôm chiên](#)
- [1099. Súp Gà Dược Thảo](#)
- [1100. Bún Thịt Bò Xào Sa-tế](#)
- [1101. Giò Heo Hàm Hắc Xì Dầu](#)
- [1102. Bánh khúc](#)
- [1103. Hào nướng rượu cham banh\(champagne \)](#)
- [1104. Tôm Càng Sốt Bơ Hành Lá](#)

- [1105. Bánh Giáng Sinh Với Trái Sơ-ri](#)
- [1106. Cá lóc nướng đất sét](#)
- [1107. Mắm lóc chung](#)
- [1108. BÚN MẮM - LẨU MẮM](#)
- [1109. Lòng gà nấu lẩu](#)
- [1110. Thạch \(Sương Sa \)](#)
- [1111. Xá xiu " cách 3 "](#)
- [1112. Gà Nướng Châu Phi](#)
- [1113. Bánh Đậu Xanh](#)
- [1114. Xôi Bắp](#)
- [1115. Le jambon cru \(Thịt xông muối mặn\)](#)
- [1116. Chân vịt xào thập cẩm](#)
- [1117. Súp bông cải trắng](#)
- [1118. Sà lát chân bò con](#)
- [1119. Cơm sữa nấu tôm](#)
- [1120. Moule meunier](#)
- [1121. Cánh gà chiên chấm sốt tiêu tỏi](#)
- [1122. Nước sen dừa](#)
- [1123. Cua xào dầu hào](#)
- [1124. Chả lụa](#)
- [1125. Cá Diêu Hồng Chung Tương](#)
- [1126. Cánh gà chiên chấm sốt tiêu tỏi](#)
- [1127. Nước sen dừa](#)
- [1128. Chè hột vịt](#)
- [1129. Cá Chẻm Chiên Giòn Xốt Xí Muội](#)
- [1130. Bánh cuốn lạp xường](#)
- [1131. Gỏi hột điều](#)
- [1132. Cá mẩn chung thịt](#)
- [1133. Cá Hồi Kho Dứa](#)
- [1134. Gà trộn dưa gừng](#)
- [1135. Gà xào miến](#)
- [1136. Gà trộn rau cải với sốt mayonnaise](#)
- [1137. Trứng vịt lộn chiên giòn](#)
- [1138. Trứng tôm](#)
- [1139. Trứng chiên An-Giê-Ri \(Algerie\)](#)
- [1140. Thịt bò băm chiên](#)
- [1141. Canh cải xanh nấu cá rô đồng](#)
- [1142. Canh chua giò heo](#)
- [1143. Canh hoa bí riêu cua](#)
- [1144. Canh gà nấu đậu trắng, khoai môn](#)

- [1145. Đậu hủ \(Tàù hủ\)](#)
- [1146. Đậu hủ cuộn tôm](#)
- [1147. Nấm đông cô nhồi đậu hủ](#)
- [1148. Đậu hủ om chiên giòn](#)
- [1149. Canh măng nấu giò heo](#)
- [1150. Chuối xào gừng](#)

Món ăn miền Nam

1. Cá Kho Tộ

Nguyên Liệu:

Cá lóc 1 con vừa (#700g)

Nước mắm + bột ngọt + đường + tiêu + dầu ăn

Hành lá + ớt

Chuẩn bị:

-Cá lóc : Làm sạch, để ráo, cắt khúc (nhớ lấy hết máu bầm trên xương sống cá, vì phần này rất tanh).

-Ướp cá với nước mắm + bột ngọt + đường + tiêu + dầu ăn chừng 2 giờ.

-Hành lá: Cắt ngắn phần lá, phần dọc hành tước mỏng.

-Ớt : Cắt lát mỏng.

Thực Hiện:

-Cho một ít đường vào nồi, đun sôi cho đường tan hết và thành màu nâu, cho vào nồi một chút nước sôi.

-Xếp cá vào nồi, cho phần nước ướp cá vào Để lửa lớn, cá sôi, trở đều 2 mặt. Sau đó rút nhỏ lửa, kho cho đến khi cá cạn nước.

-Chế thêm chút dầu ăn.

*** Trình bày:**

-Cá chín, khi dọn ra, lấy cá đặt vào tô đất, có nắp đậy, chan nước cá lên, trên mặt xếp hành cắt nhỏ và dọc hành tước mỏng, ớt cắt lát, đặt lên bếp hâm nóng trở lại.

Dọn chung với dưa cải chua.

Ghi chú

Có thể dùng cá trê, cá bông lau.

Cá kho tộ có rất nhiều kiểu, Như Bắc Trung và Nam nhưng miền nào cũng có đặc thù riêng nói chung tất cả

đều ngon.

Theo kiểu miền Nam nơi quê của Thuynh thì cá kho tộ thường kho chung với ba rọi, chẳng những thế mà có thêm cả tép mỡ nữa, này nhé:

Có rất nhiều cá mà ta có thể kho tộ nói chung trong cái tô bằng đất or nồi đất (cái trạch)cá lóc, rô, bông lau, kèo, lòng tong, trạch v.v.. trước hết như Id làm và rửa cá sạch (có nhiều loại cá không cần rửa,nói sau) ướp mắm, đường, nước màu dừa, bột ngọt, 1 tép tỏi băm nhuyễn nếu thích không cần để lâu lắm 5-10' là đủ.

Thịt ba rọi cắt nhỏ bằng ngón tay út cho vào tô khía cho ra mỡ(nếu không có ba rọi thì dùng bacon của Mỹ tiện và nhanh hơn) khi thấy ba rọi vàng đều là lúc cho cá ướp sẵn lúc này vào cho lửa vừa đừng lớn quá cho cá thấm và săn thịt lại,khi thịt cá đã săn lại cho lửa thêm một chút khi vừa sôi lên thì cho nước cháo hoặc nước com vào tô sấm sập ngang mặt với cá, thì nước cá kho mới sệt sệt,đừng cho nước lạnh làm cá tanh và không ngon. Chờ sôi và bớt lửa, lúc này thì muốn kho tiêu thì bỏ tiêu vào, kho ớt thì cho ớt vào kho hành thì cho hành vào thế thôi, hoặc là cho tất cả, muốn cho cá hơi khô và nước cá dính chung quanh gần miệng tô thì cho lửa bùng lên rồi tắt chỉ còn ít nước thôi (kiểu decoration của Thuynh) còn không cứ cho lửa riu riu cho đến khi ăn và có nước cá đề chấm dưa hay rau sống. Xong bạn đã có cá kho tộ nhanh gọn...

* Ở trên Thuynh có nói có cá không cần rửa đó là cá kèo hì hì hì bạn đừng sợ vì nghe đến cá kèo thì mình nghĩ ngay đến nhót nhao đầy đủ tại sao không cần rửa, cách của Thuynh là trước hết mua cá kèo còn sống về bỏ vào

nồi rắc muối hột lên cá đập nắp nồi lại dần lên thêm một cục gạch cho nặng để cá vùng vẫy sẽ văng ra ngoài, khoảng nửa tiếng cá vùng vẫy với muối tự nhiên sạch bách và không con nhớt nữa mà tự động ướp muối... Như ở trên cách kho tộ sẵn sàng trên lò đường tiêu hành ớt v.v... cho sôi lên và cứ gắp cá kéo trong nồi ướp muối cho vào tộ, nhớ cho ít mắm vì cá này giờ trong muối đã mặn sẵn rồi, (cho rau răm vào nếu thích cá kèo kho rau răm)...

Món ăn miền Bắc

Gà nấu đông

Nguyên liệu:

- Gà mái tơ: 1,2kg
- Da heo: 150g
- Hành khô, gia vị, hạt tiêu
- Dầu ăn, nấm, cà rốt

Cách làm:

Gà làm sạch, mổ bỏ nội tạng rửa thật sạch để ráo nước, rồi chặt thành miếng vừa ăn, ướp gia vị khoảng 15 phút cho ngấm.

Đun dầu ăn nóng già rồi cho thịt gà vào xào qua, sau đó đổ nước sôi vào xăm xấp gà đun nhỏ lửa.

Bì cạo sạch lông, thái miếng to bằng bao diêm cho vào ninh cùng gà . Khi bì và gà đã chín mềm thì vớt bỏ bì, gà thì rút bỏ xương.

Nấm chọn 2,3 chiếc đẹp, ngâm nở, rửa sạch, cà rốt gọt vỏ tía hoa thái mỏng. Bày nấm và cà rốt xuống đáy bát

rồi cho tiếp thịt gà lên phía trên. Nước ninh gà nêm thật vừa mắt muối, thêm chút hạt tiêu vào rồi đổ ngập lên gà. Để nước nguội rồi đặt bát thịt vào trong tủ lạnh cho đông.

Khi ăn, úp bát ra đĩa rồi xắt thành từng miếng nhỏ vừa ăn.

Món ăn miền Bắc

2. Cá nướng tỏi

- * CHUẨN BỊ : 20 phút
- * NƯỚNG : 40-50 phút
- * NGƯỜI ĂN: 04

VẬT LIỆU:

- + 1/4 tách bơ hoặc dầu margarin loãng
- + 2 tép tỏi đập.
- + 2 muống canh rau thơm băm nhỏ
- + 1 muống nước cốt chanh
- + Tiêu mới xay
- + Cá nguyên con từ 1,5 đến 2kg (bỏ ruột)

THỰC HIỆN:

Rửa cá rồi để ráo nước. Đặt cá vào giấy nhôm cỡ dày.

Bỏ chung bơ nước hoặc dầu margarin, tỏi, rau thơm, nước chanh, trộn đều rồi tẩm vào cá, rắc tiêu, gói kín lại.

Treo xong hứng nước thịt dưới vỉ, dàn đều than hồng dưới xoong. Sau đó để than khá nóng (thử hơ tay, đếm 3 giây). hạ thấp vỉ, từ 40 tới 50 phút, khi thử bằng nĩa thấy cá chín rục là được.

Món ăn miền Bắc

3. Hén Xào Xúc Bánh Đa

VẬT LIỆU:

300gr hén đã lột vỏ sẵn. - 50 gr mè trắng - 100gr đậu phộng - 1 củ hành tây trắng - 1 hành tây trắng - 20gr gừng nhỏ - 1 trái khế chua - Gia vị, 8 tép tỏi, dầu ăn, rau thơm

Chuẩn bị:

- Hén nếu còn vỏ ngâm 15 phút rửa sạch, luộc chín, bóc bỏ vỏ.
- Mè gạn sạch cát rang vàng.
- Đậu phộng cho chút muối rang vàng, bóc vỏ, giã nát.
- Hành tây bóc vỏ thái sợi
- Gừng gọt vỏ thái sợi.
- Khế gọt vỏ thái sợi.
- Tỏi bóc vỏ băm nhuyễn

Chế biến:

Chảo nóng cho 4 muỗng súp dầu + tỏi băm + gừng + hén xào + gia vị + hành tây + khế. Nêm vừa ăn nhắc xuống.

Trình bày:

Xúc hén ra đĩa, rắc mè + đậu phộng + rau thơm. Dọn kèm bánh đa + chén nước mắm chanh ớt.

Món ăn miền Nam

4. Bài Thuốc Rượu Tỏi

Vật liệu:

- 40 gram tỏi khô (mua 50 gram, sau khi bóc vỏ còn chừng 40 gram)
- 100 ml rượu trắng 45 độ (tốt nhất là rượu lúa mới)

Cách làm:

1. Thái tỏi thật nhỏ
2. Cho tỏi vào lọ đã rửa sạch
3. Cho rượu vào
4. Ngâm 10 ngày, thỉnh thoảng lắc chai để tỏi ngâm rượu cho đều

Quan sát:

Mới đầu rượu có màu trắng, sau chuyển dần sang màu vàng, đến ngày thứ 10 thành màu nghệ.

Cách dùng:

Mỗi lần dùng 40 giọt (compte gouttes) vào buổi sáng trước khi ăn và buổi tối trước khi ngủ. Vì lượng ít nên chế thêm nước sôi để nguội vào thì mới uống thành một ngụm. Uống liên tục cả đời. Người phải kiêng rượu không uống được rượu vẫn có thể dùng được vì mỗi lần chỉ uống 40 giọt, một số lượng không đáng kể.

Bí quyết:

40 gram tỏi như thế, dùng trong 20 ngày thì hết, trong khi phải ngâm đến 10 ngày mới dùng được, cho nên cứ phải ngâm sẵn một lọ gói đầu để dùng liên tục.

Chữa bệnh:

World Health Organization đã chính thức công bố rượu tỏi có thể chữa được 5 nhóm bệnh sau:

1. Thấp khớp (sưng, viêm hóa, mỏi)
2. Tim mạch (huyết áp thấp hoặc cao, nhồi máu tim, ngoại tâm thu)
3. Phế quản, họng (viêm, hen, xuyên)
4. Tiêu hóa (khó tiêu, ợ chua, viêm tá tràng, loét bao tử)
5. Ngủ bất bình thường hay mất ngủ

Món ăn miền Nam

5. Chè Trôi Nước

Vật liệu:

Món bánh truyền thống của ngàn xưa đất Việt không chỉ xuất hiện vào những ngày rằm tháng 8 hay Tết Đoan ngọ. Thường thức miếng bánh trôi ngọt ngào, đậm vị gừng, thơm mùi vùng trong cái lạnh đầu mùa cũng là một điều "có lý".

- 500 g bột nếp, nhồi với nước ấm cho dẻo mịn.
- 800 g đường cát trắng.
- 1 củ gừng nhỏ, đập dập, hoặc thái lát mỏng.
- 500 g đậu xanh, ngâm mềm, đãi vỏ.
- 500 g dừa nạo, vắt lấy nước cốt.
- Vùng rang vàng thơm.
- Mỡ nước.
- Hành lá giã nát.

Cách làm:

Nấu đậu xanh với nước gạo dừa cho mềm, tán nhuyễn, xào với ít mỡ, cho hành lá, nêm chút muối, đường.

Chia nhân thành từng viên bằng quả chanh (khoảng 50 viên).

Chia bột nếp thành 50 viên. Bọc bột nếp bên ngoài nhân đậu, thả bánh vào nước đã đun sôi, luộc đến khi bánh nổi lên là chín.

Nấu nước đường cho tan, rồi thả bánh trôi vào, cho gừng.

Thưởng thức:

Múc ra chén, chan nước cốt dừa và rắc chút vừng.

Món ăn miền Nam

6. Bánh Bao Chay

Vật liệu:

- 450g bánh trắng
- 300g cải trắng
- 150g mì căn
- 20g nấm hương
- 70g cải bẹ
- 2 lát bánh mì
- Vài lát cải bắp
- 1 muỗng cà phê gừng băm nhỏ
- 2 muỗng cà phê nước tương
- 1/3 muỗng cà phê muối
- 1/3 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê bột ngọt
- 1 muỗng canh dầu mè

Nước xốt:

- 1/2 muỗng canh bột năng
- 2 muỗng canh nước

Cách làm:

Nấm hương ngâm nước, cắt bỏ chân, để cho ráo nước, băm nhỏ.

Bánh mì bỏ vỏ, ngâm nước, vớt ra để ráo nước, băm nhỏ.

Cải bẹ xắt mỏng, ngâm nước 10 phút, vớt ra để ráo, băm nhỏ.

Trung mì căn vào nước sôi 5 phút, rửa lại bằng nước

lạnh, để ráo, xắt nhỏ.

Lá bắp cải trụng cho mềm, xếp vào chảo tre.

Xào nấm, mì căn, và cải bẹ với 2 muỗng canh dầu, cho gia vị, bánh mì, và củ cải trắng vào, đảo đều, rót nước xốt vào, để nguội, dùng làm nhân.

Nhúng bánh tráng vào nước lạnh, gói nhân vào giữa và nặn thành hình bánh bao nhỏ, hấp trên lá bắp cải trong vòng 10 phút.

Món ăn miền Nam

7. Bánh Bông Lan

Vật liệu:

Dùng cake mix hiệu Duncan Hines, loại Golden Butter Recipe là ngon nhất .

Nhưng nên thay bơ (1 cây) bằng 1/3 cup dầu ăn thì bánh nhẹ hơn, đỡ ngán.

Cách làm:

Nếu muốn giống bánh bông lan Pháp mà người VN thường làm thì kiếm mấy cuốn sách của Mỹ có công thức sponge cake. Bánh này nhạt, nhẹ, dai, và hơi khô. Dùng bột cake flour cho bánh thì nhẹ hơn là All Purpose.

Nếu không ngại thì dùng 1 hộp Duncan Hines mix theo lời chỉ dẫn, xong làm 1/2 công thức bánh sponge cake rồi trộn chung lại thì là tuyệt, và phải 3 khuôn tròn 8 inch nướng mới hết, hoặc hai khuôn chữ nhật 9x13 thì vừa đẹp. Nướng 325 độ, chừng 20 phút thôi. Bánh mỏng, trét kem ở giữa và chồng lên thì vừa.

Vô khu dầu ăn, kiếm loại xịt khuôn hiệu Baker's Joy, khỏi phải trét bơ rắc bột vào đáy khuôn, rất tiện mà bánh ít lồi lên ở giữa

Món ăn miền Nam

8. Cá cuộn thịt nấm

Đây là món ăn ngon và nhiều chất dinh dưỡng. Thơm mùi cá, nấm, vị đậm đà của các gia vị. Món này phải ăn lúc nóng kèm với rau sống, bánh tráng.

Nguyên liệu:

- Cá fillet: 500 gr.
- Thịt lợn: 350 gr.
- Nấm hương: 100 gr.
- Trứng gà: 3 quả.
- Bột mì: 100 gr.
- Sốt chua: 100 ml.
- Nước mắm, tiêu, hành hoa.

Thực hiện;

Cá lạng lát mỏng. Thịt lợn xay nhỏ, nấm hương, hành khô băm nhỏ. Trộn đều thịt lợn, nấm hương, hành khô, gia vị.

Cuộn lại tấm trứng và bột mì.

Chiên vàng đều và chấm với nước sốt chua ngọt

9. Cua rang me chua

Đây là món hải sản được nhiều người ưa thích, tuy cách chế biến hơi cầu kỳ nhưng lại đem đến một hương vị khá hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- Cua thịt 2 con: 0,5 - 0,6kg/con
- Nước me chua: 1/2 chén ăn cơm
- Hành tây: 1 củ bỏ múi cam
- Hành hoa băm nhỏ: 2 muỗng
- Bột gà: 1 muỗng nhỏ
- Đường: 2 muỗng nhỏ
- Tiêu bột, muối, ớt tươi, gừng (thái chỉ)

Thực hiện:

Cạo sạch cua, cho cả con vào mỡ chiên rồi mới bóc bỏ mai, phổi. Cắt cua làm bốn, để lại mai để trang trí. Hoà nước me chua với đường, bột gà, tiêu, muối, nêm thấy chua dịu vừa ăn là được.

Phi hành khô, xào hành tây (đảo nhanh tay) rồi cho cua vào đảo đều. Cho nước me đã hoà vào đảo đều, rắc một chút bột đao. Nêm gia vị, cho hành hoa băm nhỏ, gừng, ớt vào đảo đều.

Xếp cua lại thành hình nguyên con, úp mai lên, bày cùng rau, củ tía hoa, ngổ, thơm.

10.

Bánh flan cam

Khi ăn lấy khuôn bánh ra, dùng dao nhọn lạng quanh khuôn rồi úp ngược vào đĩa, phần vỏ cam lắng ở đáy khuôn sẽ lộ ra một màu vàng nhạt rất đẹp. Đổ nước cam và dừa bỏ quanh chiếc bánh.

Nguyên liệu:

- 150 ml sữa tươi
- 100 ml kem tươi (nếu có kem tươi vị cam càng ngon)
- 1-2 muỗng bột đao (hoặc bột sắn)
- 1 quả cam
- 100 g đường
- 10 g bột agar
- Dừa bỏ (hoặc dừa lê, dừa tây...)

Thực hiện:

Bột agar cho vào bát con chứa 100 ml nước để 20 phút. Vỏ cam rửa sạch lấy 1/2 nghiền nhuyễn hoặc cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn (chỉ lấy phần vỏ ngoài, không lấy phần cùi trắng).

Cho sữa tươi, kem và đường vào nồi đun nóng cho tan đường, hoà bột đao (hoặc bột sắn) vào bát bột agar rồi đổ tiếp vào đun nhỏ lửa một lúc. Thêm vỏ cam vào đun sôi. Vừa đun vừa khuấy đều tay, khi hỗn hợp nước sôi thì tắt bếp, dùng muỗng múc nước vào mỗi khuôn nhôm nhỏ, để thật nguội rồi mới cho vào tủ lạnh làm đông.

Cam tách từng múi, bỏ hạt, dùng dao cắt miếng nhỏ. Dừa bỏ lấy một miếng nhỏ, chọn miếng dừa chín mềm,

bỏ hạt, cắt miếng cho chảy nước, sau đó cho vào tủ lạnh

Món ăn miền Trung

11.

Gỏi mít tôm thịt

Nguyên liệu:

- 500g mít non luộc
- 300g tôm đất tươi
- 200g thịt ba rọi
- 2 trái chanh
- 2 trái ớt
- 2 muỗng súp nước mắm
- 100 g đường cát
- 50 g lạc rang
- 20 cái bánh phồng tôm chiên vàng
- 50 g rau răm
- 50 g tỏi

Thực hiện:

Mít luộc rửa sạch bằng nước lạnh, bỏ hạt, cắt lát mỏng.

Tôm luộc bóc bỏ vỏ

Thịt ba rọi luộc cắt sợi

Rau răm cắt nhỏ

Nước chanh vắt pha với 3 muỗng đường

Nước mắm, đường, tỏi băm và ớt băm quấy đều

Cho 4 muỗng súp dầu ăn vào chảo rồi cho 2 muỗng súp tỏi băm vào phi thơm.

Cách trộn gỏi: Cho các hỗn hợp trên vào trộn đều cùng nước mắm, chanh đường, tỏi phi, nêm vừa ăn. Cho ra đĩa, rắc lạc, trang trí ớt tỉa hoa và ngò lên. Dọn ăn chung với

bánh phồng tôm và nước mắm chua ngọt

Món ăn miền Bắc

12.

Thịt đông

Nguyên liệu:

- 1 giò heo trước chừng 1 kg
- 200 gr da heo
- 50 gr đậu Hà Lan trái
- 50 gr mộc nhĩ
- 15 ml nước mắm ngon
- Gia vị
- Cà rốt
- Củ kiệu trang trí

Thực hiện:

Giò heo, da heo cạo và rửa sạch. Cho vào nồi, đổ nước ngập, luộc qua, vớt ra để nguội. Cắt thành những miếng mỏng vừa. Đổ nồi nước cũ, cho hết thịt vào một nồi nước mới luộc lại, nêm nước mắm, muối, mì chính. Khi thấy thịt sôi, vớt bỏ sạch bọt, nấu đến khi dùng đũa xăm thấy thịt chín mềm như là đạt. Nhấc xuống, nêm nêm lần nữa cho vừa ăn. Đậu Hà Lan cắt ngắn, chẻ đôi, mộc nhĩ thái nhỏ, cà rốt tía hoa lá tùy thích. Tất cả nhúng chín trong nước sôi có bỏ chút muối, để ráo.

Xếp đậu cà rốt, mộc nhĩ vào đáy khuôn hoặc vào chén, múc ra bát để nguội. Cho vào ngăn lạnh, khi dùng lấy mũi dao tách thịt ra, úp ngược xuống đĩa.

Món ăn miền Bắc

13.

Cua báy xào gừng, hành

Nguyên liệu:

- 2 con cua báy, 0,3-0,5 kg/con
- Trứng gà: 1 quả
- Hành tây: 1 củ cỡ múi cam
- Hành khô: 2 muống bằm nhỏ
- Hành hoa cắt khúc, gừng tươi tía hoa, thái mỏng.
- Bột mỳ, tiêu bột, muối, ớt tươi...
- Nước sốt: hoà một chút nước với một muống đường, 1 muống bột gà, 2 muống dầu hào.

Thực hiện:

Cua báy làm sạch bóc bỏ phổi, mai để ráo, ướp hành khô bằm, tiêu bột, muối và một chút đường để ngấm (15 phút), sau đó cho trứng đánh tan vào ướp cùng. Tẩm cua vào bột mỳ khô rồi chiên vàng. Cua to nên cắt đôi còn cua nhỏ để nguyên con.

Đun chảo nóng, cho dầu vào phi hành khô thơm, cho hành tây vào đảo nhanh, cho ớt thái lát, cua báy vào đảo nhanh tay sau đó cho nước sốt, hành hoa cắt khúc đảo đều.

Trình bày với rau, củ tía hoa.

14.

Nem hải sản

Nguyên liệu:

- Bánh đa nem: 2 thếp
- Thịt cua: 200 g
- Tôm tươi: 200 g
- Miến: 100 g
- Dừa nạo: 30 g
- Trứng vịt: 2 quả
- Thịt nạc vai: 200 g
- Mộc nhĩ + nấm hương, rau sống
- Cà rốt, hành hoa, rau sống
- Dấm, ớt, tỏi hạt tiêu, dầu rán

Thực hiện:

Mộc nhĩ, nấm hương, miến ngâm nở, cắt nhỏ. Thịt cua ngâm cho tan đá rồi nhặt hết sạn cứng. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đuôi, băm nhỏ. Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái chỉ. Hành hoa nhặt sạch rễ và lá thái nhỏ. Thịt lợn băm nhỏ. Trộn thịt cua, tôm, thịt lợn, mộc nhĩ, nấm hương, hành, miến, cà rốt, dừa nạo và 2 lòng trứng cho thật đều.

Mở rộng bánh đa nem, cho một chút nhân vào rồi cuộn tròn lại sao cho nhân không hở ra ngoài. Khi dầu nóng già thì cho nem vào rán: (Chú ý để cho nhỏ lửa trở thật đều để nem không cháy mà vẫn vàng đều).

Rau sống nhặt rửa sạch, ngâm nước muối khoảng 15 phút vớt ra vẩy ráo nước. Tỏi bóc vỏ, đập dập, ớt tách bỏ hạt thái mỏng. Pha một thìa đường vào 1/3 bát nước lọc đun sôi, rồi cho tiếp vào đó 3 thìa to dấm, 2 thìa to nước

nắm ớt, hạt tiêu, để làm nước chấm.

15.

Cơm Thập Cẩm

Nguyên liệu:

- Gạo tẻ: 600 g
- Nấm hương: 30 g
- Thịt nạc vai: 100 g
- Cà rốt, đậu đũa, ngô bao tử: 300 g
- Giò lụa: 100 g
- Dưa chuột, gia vị, chanh

Thực hiện:

Đậu nhắt bỏ xơ, ngâm rửa sạch thái khúc thật nhỏ. Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái hạt lựu. Ngô bao tử rửa sạch, thái hạt lựu. Đun nước thật sôi cho đậu, cà rốt, ngô vào trần chín rồi để ráo nước. Nấm hương ngâm nở, rửa sạch, thái miếng vừa ăn. Thịt luộc chín vừa, xắt hạt lựu. Không nên luộc chín thịt quá vì khi nấu cùng cơm thịt sẽ bị khô, ăn bã. Nếu thịt nạc hơn thì ta có thể thay bằng thịt xá xíu vừa thơm lại mềm.

Gạo vo sạch cho vào nước luộc thịt để nấu cơm. Khi cơm sôi thì trộn đều tất cả các thứ đã chuẩn bị vào tiếp tục nấu cơm cho đến chín.

Dưa chuột rửa sạch, thái miếng vừa rồi ngâm chanh ớt, đường, gia vị để ăn kèm cùng với cơm cho đỡ ngán. Cơm chín, rưới nước xì dầu có dầm ớt lên trên ăn nóng.

Món ăn miền khác

16.

Nem Cá

Nguyên liệu:

- Một khúc cá biển to, nạc thịt khoảng 300 g
- 50 g miến
- 1/2 mớ rau cải (50 g)
- 8 bánh đa nem
- Bột mì
- Dầu rán
- Rau sống

Thực hiện:

Cá thái lạng thành miếng cỡ 2,5 x 4 cm, dày 1cm. Tầm ướp với gia vị, hạt tiêu. Miến ngâm trong nước ấm 3-5 phút, vớt ra để thật ráo nước, cắt ngắn. Rau cải rửa sạch, cắt đôi, chần qua nước sôi.

Cuốn nem: Đặt bánh đa nem đã làm ẩm lên thớt khô, xếp lần lượt một chút rau, miến và miếng cá rồi cuộn lại. Rắc chút bột mì quanh miếng nem giúp cho nem khô, giòn và màu vàng đẹp.

Khi dầu trong chảo được đun nóng già, cho nem vào rán, vặn nhỏ lửa rán đến khi nem vàng đều thì vớt ra xếp lên đĩa. Khi ăn chỉ cần cắt đôi cái nem và ăn kèm với rau xà lách, nước mắm giấm, đường tỏi.

Dùng một đĩa to bày rau sống vào một bên, xếp nem vào một bên đĩa, sẽ làm nổi bật màu vàng rộm của nem

Món ăn miền Bắc

17. Bánh trái vải

Nguyên liệu:

- Bột mì: 200 g
- Bột năng: 100 g
- Nước cốt dừa: 150 g
- Sữa đặc: 2 muỗng soup
- Chocolate: 20 g
- Đường xay: 150 g
- Đường trắng: 100 g
- Bơ: 50 g
- Lá dừa: 200 g
- Mứt sen: 100 g
- Đậu xanh: 100 g
- Bột bánh dẻo: 1 muỗng soup
- Nước hoa bưởi: 1 muỗng soup

- 2 lòng đỏ trứng gà luộc chín.

Thực hiện:

Nhân bánh:

Hạt sen, cắt hạt lựu. Đậu xanh, ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, tán nhuyễn. Cho đường bắc lên bếp sên gần đặc, cho hạt sen vào trộn đều, nhấc xuống. Cho bột bánh dẻo và nước hoa bưởi vào trộn đều. Chia làm 20 viên nhỏ vo tròn.

Vỏ bánh:

- Lá dừa rửa sạch, cắt khúc 2 cm.
- Trứng gà luộc chín, lấy lòng đỏ cà nhuyễn, đem rây lại.
- Hòa đường xay, nước cốt dừa với nhau, rưới nớc dừa với chocolate để không đóng cục, quấy đều bắc lên bếp nấu, nhấc xuống để nguội.
- Rang bột năng, bột mì, lá dừa cho đến khi lá dừa giòn là bột chín. Nhấc xuống, rây bột, bỏ lá dừa, để bột nguội.
- Trộn bột và nặn bánh: Lòng đỏ trứng gà + 1/2 bơ (chứa 1/2 bơ để thoa khuôn) + sữa đặc trộn đều, rưới nước đường vào từ từ. Bột dẻo vừa nặn là được, chia làm 20 phần. Lấy từng phần nắn dẹt, cho nhân vào, đổ ra

khuôn hình trái vải.

Xếp bánh ra đĩa.

Món ăn miền Nam

18. Lầu hải sản

Nguyên liệu:

- 100 gr bột năng
- 200 gr bột đậu nành
- 100 gr tàu hủ ky
- 50 gr nấm rơm
- Một ít muối, chanh, sa tế, riềng, sả...
- Bông cải, mía lau, củ sắn đủ nấu 1 lít nước dùng
- Rau tần ô, thiên lý, so đũa, bông bí

Thực hiện:

Lấy bông cải, mía lau, củ sắn rửa sạch nấu lấy 1 lít nước dùng cho thêm chanh, ớt sa tế, bột ngọt, đường muối.

Đậu nành ngâm nước cho nở mềm, xay nhuyễn. Lấy một nửa lọc lấy nước sữa đậu nành sổng trộn với 50 gr bột năng và một ít dầu ăn để nặn thành những con mực, điểm thêm hạt tiêu làm mắt mực. Số bột còn lại thêm ít bột môn tím và một ít phẩm vàng nhạt để nặn ra những ruột ốc len.

Phần đậu nành xay nhuyễn còn lại để nguyên không lọc trộn với bột năng, thêm một ít phẩm đỏ (thực phẩm) để nặn ra những con tôm. Tàu hủ ky, nấm rơm xào vàng, đổ nước dùng đem đun sôi.

Khi ăn thả tôm, mực, ốc và rau tần ô, bông bí, thiên lý, so đũa, ăn nóng.

Món ăn miền Bắc

19. Gà chiên nước mắm

Nguyên liệu:

- Cánh gà: 4 cái;
- Bột năng: 100 g;
- Tỏi băm: 2 muỗng;
- Nước mắm: 2 muỗng;
- Tiêu, đường.

Thực hiện:

Cánh gà làm sạch, để ráo, ướp tỏi + nước mắm + đường + 1/2 muỗng tiêu trong khoảng 15 - 30 phút.

Sau đó cho 3 muỗng bột năng vào trộn đều.

Chờ chảo nóng, cho cánh gà vào chiên.

Chấm với muối tiêu chanh.

Món ăn miền khác

20. Cơm chiên Dương Châu

Nguyên liệu:

- 300 gr gạo thơm
- 100 gr tàu hủ ky
- 100 gr mì căng
- 100 gr cà rốt, đậu cô ve, bắp hộp

Thực hiện:

Cơm nấu chín ráo. Tàu hủ ky và mì căng (làm từ đậu nành) đem chiên vàng làm phá lấu với nước dừa tươi, cắt vuông mỗi cạnh 1 cm.

Đậu cô ve, cà rốt cắt hạt lựu, luộc chín. Trộn gia vị muối, bột ngọt với tàu hủ ky, mì căng đã cắt nhỏ, đậu cô ve, bắp hộp.

Bắc chảo dầu nóng, trộn cơm đã nấu chín và các nguyên liệu đã chuẩn bị vào cùng lúc, đảo đều khoảng 5 phút.

Trang trí thêm cho cà chua, ngò rí (rau mùi).

Món ăn miền Trung

21.

Bánh Bèo

Đây là một loại bánh được coi là đặc sản của Huế. Khi thưởng thức chớ quên dùng với chén nước chấm có vị ớt cay nồng, ngọt ngọt.

Nguyên Liệu:

- 150 g bột gạo
- 100 g bột năng
- 200 g tôm đất sống
- 100 g nạc dăm
- Nước mắm ngon và ớt xanh
- 1 muỗng cà phê đầu hành băm nhỏ
- Muối, tiêu, dầu
- 2 muỗng canh hành lá cắt nhỏ

Thực hiện:

- Cho bột gạo và bột năng vào tô lớn. Pha 3 chén nước lạnh, nêm chút muối và một muống canh dầu ăn, khuấy bột tan trong nước

- Cho nước lạnh và xếp chén vào xửng nấu sôi nước trong xửng 10 phút, chén nóng múc bột vào 1/2 chén, hấp 15 phút bánh bèo chín, lấy ra để nguội

- Tôm lột vỏ lấy chỉ đen trên lưng, thịt băm nhỏ cùng tôm, ướp muối tiêu và dầu hành

- Nấu dầu sôi cho hành lá vào trộn đều 5 phút, múc ra chén, cho tôm thịt vào xào chín, nhắc xuống

- Bày bánh bèo ra đĩa, múc tôm thịt cho lên bánh bèo, và rưới mỡ hành, dọn ăn cùng nước mắm và ớt xanh

Món ăn miền Bắc

22. Cá bơn tắm rượu bỏ lò

Nguyên liệu:

- Cá bơn: 1 con 300gr
- Rượu đỏ: 1/4 lít
- Khoai tây: 200 gr
- Rau non
- Hành tím: 100 gr
- Tủy bò: 10 gr
- Nước dùng cá: 0,5 lít
- Tỏi, bơ, mùi tây, đường, muối, hạt tiêu, hạt nêm từ thịt Knorr.

Thực hiện:

Cá bỏn lột da, khía dọc xương sống để mỡ, làm sạch thấm khô.

Đổ rượu đỏ, muối, hạt tiêu, hành tằm thái lát vào chảo, xào bơ nhồi vào bụng cá sau đó bỏ lò trong 10 phút. Vừa chín tới vớt ra. Rượu vang đỏ, lọc mịn, cô cạn cùng nước dùng cá, nêm muối tiêu, chút đường và hạt nêm từ thịt Knorr. Cho ít bơ vào khuấy đều.

Khoai tây gọt vỏ cắt làm 6 phần hình tròn. Luộc chín, xào bơ, hạt tiêu, muối, mùi (ngò). Rau non luộc qua xào bơ, muối, hạt tiêu, mùi (ngò).

Đặt cá vào giữa, dội nước sốt xung quanh. Bày khoai tây quanh cá. Rau non bày trên phần đầu cá. Tủy bò thái nhỏ, chần qua, trộn với hành tằm băm nhỏ, muối, hạt tiêu và mùi. Bày xen kẽ giữa khoai tây. Hành tằm thái lát xào mềm rắc xung quanh cá.

Món ăn miền Bắc

23. Cá nấu dấm

Nguyên liệu:

Cá chép (cá trắm): 1 kg

- Mỡ nước: 0,1 kg

- Quả dợc (khế): 0,2 kg

- Nghệ: 0,03 kg

- Cà chua: 0,1 kg

- Nước dùng: 2,5 l

- Nước mắm, muối, mì chính, hành hoa, thìa là, rau ghém.

Thực hiện:

Lựa cá to móc bỏ mang, mổ bỏ ruột, rửa sạch để ráo, cắt thành từng khúc khoảng 0,1-0,2 kg ướp với ít muối và nước nghệ vắt.

Quả dọc nướng chín bóc vỏ. Cà chua vắt bỏ hạt, thái miếng cau để sẵn.

Hành hoa, thìa là thái nhỏ, phần gốc hành để riêng.

Đặt nước dùng lên bếp đun sôi, nêm vừa muối.

Cho mỡ vào chảo đun nóng già, bỏ cá vào rán qua hơi vàng, vớt ra.

Mỡ còn lại cho gốc hành và quả dọc vào xào thơm, trút sang nồi nước dùng để sôi lại mới bỏ cá vào, cho tiếp tục đun nhỏ lửa sôi lăn tăn. Khi cá chín kỹ cho cà chua, vài ba phút sau cà chua chín, nêm vừa mắm muối, mì chính là được, cho hành hoa, thìa là.

24.

Bò Pía

Vật Liệu:

- 1/2 củ sắn loại trung bình
- 30 bánh tráng dẻo
- 1 cặp lạp xưởng
- 2 hột gà
- 1/4 cup đậu phộng không vỏ
- Tương ngọt (hoisin sauce), ớt
- 1/4 bắp xà lách
- 1/2 cup tôm khô ngâm nước để ráo
- Olive oil (cooking oil)
- 1 củ hành
- 4 tép tỏi bóc vỏ rửa sạch băm nhuyễn
- peanut butter loại extra crunchy

Cách làm:

- Củ hành : Lột. vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ để khử cho thơm.

- xào tôm khô với olive oil với hành cho thơm

- Củ sắn' lột vỏ rửa sạch, xắt thành sợi dài mỏng, xào củ sắn với 2 muỗng canh olive oil cho chín

- Lạp. xường nướng chín, thái xéo mỏng

- Hột gà đánh tan, tráng mỏng, xắt từng sợi dài

- Đậu phộng rang vàng, đâm bể đừng nát lắm

- Xà lách lột rửa sạch, cắt bỏ cọng cứng giữa, xắt sợi dài

- Bánh tráng thoa nước' âm' cho dẻo để cuốn; đặt bánh tráng trên đĩa to, để rau xà lách, 1 ít củ sắn', 3 lát lạp xường , 1 ít trứng gà, 1 ít tôm khô, nhum' đậu phộng, cuốn lại cho thật chặt.

Cứ làm như vậy cho đến hết vật liệu và bánh tráng.

Bò bía ăn với tương ngọt khi ăn thì cho ớt xắt mỏng vào tùy ý nếu muốn ăn cay..

Cách làm tương chấm:

Cho 2 muỗng canh Olive oil vào soong nhỏ, mở lửa cao khi dầu nóng cho tỏi băm vào hạ lửa xào cho tỏi vàng. Cho 1/2 cúp tương ngọt vào + 1/8 cup nước lọc + 2 muỗng canh dấm + đường (nêm sao cho vừa miệng tùy thích mặn hay ngọt) + 2 muỗng canh peanut butter vào khuấy đều vừa sôi tắt bếp để nguội.

* Ghi chú: tương ngọt này có thể làm nhiều cho vào keo để dành trong tủ lạnh ăn dần.

Món ăn miền Bắc

25.

Chè hoa cau

VẬT LIỆU:

Đậu xanh cà: 300g

Bột năng: 200g

Đường: 300g

Nước cốt dừa, bột mì, vani

CÁCH LÀM:

Đậu xanh đãi sạch, hấp chín, để nguội

Hoà bột năng + nước lạnh + đường, bắc lên bếp, quậy đều tay Bột trong, cho vani vào, nhấc xuống, rải đậu xanh vô, quậy nhẹ Khi ăn, cho nước dừa thẳng với bột vào.

Món ăn miền Trung

26. Mắm đu đủ

*** Nguyên liệu:**

- 1 quả đu đủ (500gr) vừa chín tới, gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi (khoảng 3 mm)
- 300gr mắt cá cơm nguyên con (chọn loại ngon)
- Ớt hiểm tương, băm nhỏ, tỏi giã nhuyễn,
- 500gr thính gạo
- Chanh, đường

Thực hiện:

- Ngâm đu đủ thái sợi với nước sôi khoảng 30 phút, vớt ra, xả sạch nhiều lần, để ráo
- Trộn mắm với đu đủ, ớt, tỏi và nửa phần thính, để mắm ngấm gia vị 2 ngày
- Khi dùng, cho lượng mắm vừa đủ dùng ra đĩa, trộn thêm một ít nước cốt chanh tươi, đường cho vừa miệng. Rắc thêm ít thính gạo lên trên mắm

Thưởng thức:

Dùng với cơm hoặc bún, dọn kèm rau sống các loại
Yêu cầu: đủ chín hươm, giòn, hương vị mắm thơm,
vừa miệng.

Món ăn miền Trung

27. Canh măng nấu chân giò

Nguyên liệu:

- Măng khô: 300g
- Chân giò: 1,5kg
- Mộc nhĩ, hành tươi.
- Gia vị, mì chính.

Cách làm:

Măng khô ngâm trong nước gạo 8 -10 tiếng để măng nở hết, đem nhặt cắt bỏ phần già, rửa lại thật sạch sau đó đem luộc kỹ bằng nước lã. Thay nước luộc khoảng 2 - 3 lần cho tới lúc nào nước luộc không còn màu vàng sậm nữa là được.

Chân giò cạo rửa sạch, chặt từng miếng to cho vào nước lạnh ninh thật kỹ.

Mộc nhĩ ngâm nở, nhặt cắt bỏ chân.

Hành tươi cắt bỏ rễ, phần củ trắng cắt khúc dài rồi chẻ theo chiều dọc. Phần cọng cắt thành khúc vừa phải.

Cho một chút mỡ vào chảo, phi thơm hành tiếp đó cho măng đã chuẩn bị từ trước vào xào cùng một chút gia vị để miếng măng đậm đà.

Khi măng đã ngấm gia vị thì cho chung vào nồi chân giò ninh tiếp cho tới lúc cả hai món thật mềm là được.

Khi ăn cho hành chẻ dọc và mộc nhĩ vào đun sôi khoảng 3 phút tiếp đó cho hành cọng và nêm gia vị vừa ăn. Chỉ khi nào ăn bạn hãy đun nóng lại canh và cho hành.

Món ăn miền khác

28.

Thịt kho nước dừa

Công thức dưới đây dành để chế biến cho 6 người ăn. Món này ăn với cơm nóng, dưa chua và rất thích hợp với những ngày thời tiết mát mẻ.

Nguyên liệu:

- 1/2 kg thịt mông hoặc thịt đùi heo
- 1 trái dừa tươi
- 1 chén nước sôi
- Nước mắm ngon
- 4 tép tỏi
- 1 cục đường thẻ
- Gia vị

Thực hiện:

Thịt cắt thành 8 hoặc 10 miếng vuông. Ướp thịt với tỏi giã nhuyễn và đường thẻ, gia vị nước mắm chừng 1 giờ cho thấm gia vị. Trứng luộc chín, bóc vỏ.

Nấu thịt và trứng vịt cho nước sôi lại (thịt săn), đổ nước dừa vào cùng với một chén nước sôi, cho lửa to. Khi nước dừa sôi thì vớt bỏ bọt, hạ lửa nhỏ liu riu, đun vung lại và hầm cho chín nhừ. Nêm cho vừa ăn. Dọn ra đĩa. Miếng thịt lớn có thể cắt bé vừa miệng, trứng bỏ làm đôi hoặc cắt thành bốn miếng.

Món ăn miền khác

29.

Bò cuốn lá cải

Khi ăn cuốn thịt bò vào lá cải cùng các gia vị khác như khế, chuối, dưa chuột, gừng, cà chua, hành, rồi chấm với nước chấm đã pha. Món này có thể ăn cùng với bún hoặc bánh mì mềm.

Nguyên liệu:

- 1 kg thịt bò thăn
- 2 mớ to rau cải mỡ (lá đều nhau)
- 1 chai tàu vị yếu Hương nắm
- 1 tuýp mù tạt Wasabi (Nhật Bản)
- 1 củ gừng tươi
- 2 quả chuối xanh
- 2 quả khế chua
- 2 lạng hành tươi
- 2 củ hành khô
- 2 củ tỏi khô
- Dưa chuột, cà chua, rau thơm, dấm, mắm, muối, mì chính...

Thực hiện:

Thịt bò thái con chỉ rộng 2 cm, dài 1,5 cm, sau đó cho vào bát ướp 1 thìa cà phê nước mắm ngon và một thìa cà phê mì chính để ngấm trong 10 phút. Tràn qua nước sôi trước khi ăn 5 phút.

Pha nước chấm là khâu khá quan trọng: rót nửa chai Tàu Vị Yếu Hương Nấm vào bát to, thêm một nửa tuýp mù tạt, tỏi, hành bóc vỏ đập nhỏ cho vào, cho một thìa cà phê đường, một thìa cà phê dấm, sau đó khuấy đều nêm thấy độ mặn ngọt chua cay vừa phải quện vào nhau thế là đạt yêu cầu.

Rau cải rửa sạch và rửa thêm một lần bằng nước muối.

Hành tươi bỏ 1/2 thân trên rồi tước nhỏ. Khế chua, chuối xanh, dưa chuột thái lát mỏng bày ra đĩa cùng với cà chua, gừng thái chỉ.

Món ăn miền Trung

30. bánh khoai

Vật liệu:

- 300gr đậu xanh cà, ngâm, đãi vỏ, xay nhuyễn
- 600gr bột gạo khô, hòa vào nước cho sền sệt, dùng lỏng, dùng đặc
- Thịt nạc vai băm, viên tròn, không ướp
- Tôm luộc lột vỏ
- Nấm rơm cắt lát
- Hành tây cắt sợi to
- Giá rửa sạch , để ráo
- Trứng gà hoặc trứng vịt
- Dầu ăn

Nước chấm:

- Cách nấu tương: Tương bắc, xào tỏi ớt, cho tương vào, 1/2 lít. Cho từ 200g đến 300g đường và chế thêm nước. Gan và nạc heo xay nhuyễn, khoảng 200gr, trộn vào.

- 100gr nếp nấu chín xay nhuyễn bỏ vào cho sệt tương và tiếp tục nấu cho tới. Bỏ đậu phụng + mè giã nhỏ (200gr đậu/ 200gr mè).

Cách đồ bánh:

1. Cho nửa muống dầu, đợi dầu nóng cho thịt đã vo viên vào
2. Chờ một chút cho thịt hơi r ám chín, cho 1 muống canh bột.
3. Cho tôm.
4. Đậy nắp lại chờ 1 chút rồi cho giá, hành tây, nấm.
5. Thêm một muống dầu, một muống trứng. Đậy nắp chờ một chút. Bánh vàng lấy bánh ra.

Món ăn miền khác

31.

Cá hồi nấu taco

Khi ăn, bạn có thể trình bày theo cách: lót rau xuống dưới, để cá hồi lên trên, trên cùng trang trí rau và nước sốt. Nếu ăn nóng sẽ thưởng thức được hết hương vị của cá hồi.

Nguyên liệu:

- Vỏ vắn thăn
- 4 miếng cá hồi cắt hình xu
- Bột tiêu đen: Vừa đủ
- 2 quả bơ cắt hình con cò
- 1 thìa to ớt đỏ thái nhỏ
- 30 g lá mùi thái nhỏ
- 50 g hành tây thái nhỏ
- 15 ml nước chanh (chọn loại chanh vàng để uống trà)
- 2 thìa to kem chua

Cách làm:

Rán ngập mỡ 4 miếng vỏ vằn thắn, vớt ra để róc mỡ. Cho muối tiêu vào khi còn nóng.

Xát tiêu vào cá hồi, rán vàng trong 2 phút. Để riêng.

Trộn quả bơ, ớt đỏ, hành tây, lá mùi và nước chanh cho ngấm đều. Trộn thêm kem chua vào, nêm muối tiêu vừa ăn. Để riêng.

Món ăn miền Trung

**32. Tôm càng nướng dùng với sốt
me**

Nguyên liệu:

- 3 tôm càng lớn - 1/3 tách nước - 1 muỗng đường -
1/2 muỗng muối - 1/2 muỗng ớt - 2 quả chanh - mấy
cọng rau mùi tươi - 1 muỗng tỏi băm nhuyễn - 2 muỗng
canh me đã lột vỏ - 1/2 muỗng bột

* Thời gian thực hiện: 12 phút

Thực hiện:

Tôm nướng trên lò than nóng và đồ 2 mặt là chín.

Đối với nước chấm thì dùng nước hòa tan me. Sau đó, dùng nước me này bắt lên nên cho nước sôi và bỏ đường, muối, ớt, rau mùi, tỏi băm nhuyễn và bột. Sau khi đã thấy gia vị thấm và sệt thì bắt xuống và vắt 2 quả chanh còn lại để tăng hương vị chua và vị chanh không bị đắng.

Món ăn miền Bắc

33.

Canh sùròn chua

Sùròn chín mềm nhưng vẫn nguyên miếng, nước canh nhiều màu sắc và đủ vị chua ngọt nhưng hành, rau thơm vẫn có màu xanh. Đó là yêu cầu thành phẩm của món ăn này.

Nguyên liệu:

- Sườn thăn: 1 kg
- Cà chua: 0,3 kg
- Quả muỗm (sấu): 0,1 kg
- Gia vị, mì chính, hành, rau thơm.

Cách làm:

Sườn rửa sạch để ráo, chặt đốt khoảng 2 cm.

Cà chua thái miếng cau, thơm, hành rửa sạch thái sẵn.

Phi hành, cho cà chua vào đun cho tới khi chín nhuyễn, cho sườn vào đảo qua, đổ một lượng nước vừa đủ, nêm gia vị.

Đun nhỏ lửa mở vung cho tới khi sườn mềm, thả cà chua thái miếng và quả muỗm luộc chín, dầm nát lọc lấy nước.

Đun thêm khoảng 5 phút nêm gia vị, mì chính cho vừa, thả thơm hành vào rồi bắc ra.

Món ăn miền Bắc

34.

Trình bày đĩa cam

Chỉ cần nhìn thôi cũng đã thấy hấp dẫn, đó chính là lợi thế nếu bạn biết khéo léo trình bày đĩa hoa quả. Sau khi đã sắp xếp, nên cho vào tủ lạnh một lúc để trái cây càng thêm ngon.

Nguyên liệu:

2 quả cam vàng, chọn quả nặng tay, vỏ bóng, thân quả ở phần cuống nhỏ hơn phần thân dưới.

Thực hiện:

Cắt mỗi quả cam thành 6 múi đều nhau. Dùng dao sắc gọt vỏ đến 2/3 chiều dài múi.

Xoay ngược múi cam lại. Từ một điểm bên mép trái múi ca, khía xéo vào trong một đường khoảng 3-4 cm, tùy theo chiều dài múi.

Lật ngược phần vừa khía ra ngoài, gấp vỏ vào trong. Thực hiện tương tự với các múi còn lại.

Xếp các múi cam đều xung quanh một đĩa tròn trắng. Có thể xếp chồng các múi lên nhau cho đầy đĩa. Nếu ít người dùng, thái một khoanh cam đặt vào giữa, xung quanh xếp các múi.

Món ăn miền Bắc

35.

Nước chanh

Cách chế biến tương đối đơn giản, nguyên liệu lại dễ kiếm, chỉ cần bỏ vài phút chế biến là bạn đã có được những ly cocktail mát lạnh và hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 1 tách đường
- 1 tách nước
- 6 tách nước phụ trội
- 3 muỗng canh vỏ chanh giã nhuyễn
- 1 tách nước cốt chanh

Thực hiện:

1. Đổ đường vào bình nước vừa nấu vừa quậy cho tan đường, dùng cọ ướt quét sạch tinh đường bám trên bình, rồi đun sôi, để riu riu bằng lửa nhỏ trong 2 phút, bắc ra để nguội

2. Bỏ chung bột vỏ chanh, nước cốt chanh và phần nước phụ trội chế vào nước đường đã nguội. Để đó 2 giờ rồi bỏ vào tủ lạnh. Khi uống lấy ra, bỏ nước đá.

Món ăn miền khác

36.

Cá sốt hấp trứng

Đây là một món ăn sang trọng có thể thích hợp cho những bữa tiệc, và ngay cả những bữa ăn mang tính sum họp.

Nguyên liệu:

- 300 g con cá hường, làm sạch, đánh vẩy rửa với nước pha rượu và muối
- 100 g cá hồi, cắt hạt lựu
- 100 g thịt nguội, cắt hạt lựu
- 4 quả trứng gà
- Mùi tàu, cắt nhỏ
- Muối, tiêu, đường, rượu trắng.

Thực hiện:

Cá hường lóc lấy thịt cá chừa đuôi và đầu. Phần thịt cá cắt hạt lựu.

Trộn hỗn hợp: thịt cá, cá hồi, thịt nguội. Nêm muối, tiêu, đường, rượu trắng, mùi. Trứng gà đánh tan, nêm muối, tiêu, đường.

Trộn chung với chút hỗn hợp thịt cá và sang qua đĩa, đem hấp khoảng 1 phút.

Đặt mình cá và phần thịt còn lại lên phần trứng vừa hấp và tiếp tục hấp khoảng 4 phút.

Món ăn miền khác

37.

Kem phù thủy

Chỉ cần 5 phút là bạn có thể chiêu đãi được 6 người bạn món kem này. Hãy cùng người thân thưởng thức vị ngọt ngào mà mát lạnh của ly kem nhé.

Nguyên liệu:

- 2,5 tách socolate
- 6 viên kem lạnh vani cỡ nhỏ
- 1 thìa canh sirô dâu tây
- 12 thanh kẹo hình con rắn để trang trí

Thực hiện:

1. Chia đều socolate đều cho 6 ly, bỏ viên kem lạnh vào từng ly rồi nhẹ tay quậy cho sủi bọt (nếu quậy mạnh, hỗn hợp kem sẽ nổi bọt tràn ly)

2. Nhỏ nửa thìa nhỏ sirô vào từng ly, móc 2 thanh kẹo con rắn vào mỗi ly kem đem ra dùng ngay

38.

Gà quay

Trong những ngày lễ, Tết bạn có thể trở tài làm gà quay, món này ăn chung với xôi chiên phồng nóng rất ngon.

Nguyên liệu:

- 1/2 con gà
- 400 g đậu nành
- 200 g bột mì
- Gia vị: muối, bột ngọt, dầu ăn.

Thực hiện:

Đậu nành, ngâm nước mềm xay nhuyễn trộn với bột mì, muối, bột ngọt và dầu ăn, nhồi thật kỹ.

Cho bột vào khuôn nửa con gà, ém chặt, đem hấp chín sau đó lấy ra chiên vàng.

Nếp vo sạch, nấu thành xôi nhão, rồi nắm thành những vát nhỏ.

Đặt chảo, đun sôi dầu, rồi thả các vát xôi vào, vừa chiên vừa nhồi, ép để xôi phồng đều. Vớt cho ráo dầu.

Món ăn miền khác

39.

Salad dưa và dâu tây

Món ăn này gồm 3 loại trái cây khác nhau trộn với dầu hạnh nhân, mỗi thứ cho một khẩu vị, khi ăn cùng loại bánh quế sẽ đem lại một hương vị đặc biệt.

Nguyên liệu:

- 1 trái dưa tây chín
- 125 g dâu tây
- 125 g quất
- 75 g đường
- 4 cọng xả
- 6 giọt tinh dầu hạnh nhân

Thực hiện:

Đun sôi đường với 3 muỗng súp nước. Để lửa riu riu khoảng 2 phút. Tắt bếp, cho xả đã rửa sạch vào. Để nguội rồi cho tinh dầu hạnh nhân vào.

Dưa tây cắt đôi, bỏ hạt, tĩa tròn thành viên tròn đều với dâu tây và quýt. Rưới hỗn hợp nước đường lên trên. Để lạnh trong vài giờ.

Khi dùng cho vào ly nhỏ.

Món ăn miền Nam

40.

Trình bày lê nho và dâu tây

Chỉ với 10.000 đồng là bạn có thể được một đĩa trái cây cho bữa tráng miệng. Tuy nhiên, nếu khéo léo tĩa và trình bày thì những miếng trái cây sẽ hấp dẫn hơn nhiều.

Nguyên liệu:

- 2 quả lê lớn (ngon nhất là lê đường). Chọn quả nặng tay, vỏ bóng, không giập, mềm. cho vào tủ lạnh.
- Vài quả nho rửa sạch.
- 1 quả dâu tây

Thực hiện:

Cắt mỗi quả lê thành 6 miếng bằng nhau

Đặt úp phần thịt xuống lòng bàn tay. Từ mép ngoài miếng lê vào 1,5 cm, khía một đường xéo ra ngoài. Khứa tiếp một đường từ điểm bắt đầu của đường khía trước xuống hết chiều dài miếng lê.

Dùng dao lạng bỏ phần vỏ ở giữa hai đường khía.

Dùng dao sắc lạng vào phần đầu của hai cánh nhọn vừa tạo, kéo hai cánh cong ra ngoài

Xếp các miếng lê quanh đĩa. Chẻ đôi quả nho, xếp xen kẽ. Chẻ quả dâu làm tư, đặt ở giữa

Món ăn miền Bắc

41.

Thịt bò trộn hành, cần

Thời gian chế biến món ăn không lâu và cũng không quá cầu kỳ, nhưng lại có được một hương vị khá lạ và hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 200 g thịt bò mềm
- 2 củ hành tây
- 1 muống canh lá cần non
- 1 muống cà phê nước tương ngon
- 1/2 muống cà phê tỏi băm nhỏ
- 1 muống cà phê dầu mè
- 1 muống cà phê tiêu
- 1/2 muống cà phê muối
- 2 muống canh đường
- nước cốt 2 trái chanh, dầu
- 2 nhánh cần trang trí.

Thực hiện:

Thịt bò rửa, lau khô, cắt miếng lớn hơi dày, ướp 1/2 muỗng cà phê tiêu + tỏi + dầu mè + nước tương, để ngấm gia vị 60 phút, nấu sôi dầu cho thịt bò vào chiên trên lửa lớn 2 phút, để nguội cắt sợi vừa ăn.

Hành tây lột vỏ, rửa, cắt đôi, bào sợi ướp 2,5 muỗng canh đường + nước cốt 2 trái chanh, để 30 phút vắt ráo, gỡ rời.

Lá cần tía để ráo, cắt nhỏ.

Cho thịt bò + hành tây + lá cần + tiêu + đường + muối vào tô lớn trộn đều, bày ra đĩa, trang trí cần.

Món ăn miền khác

42.

Nghêu cuốn xà lách

Chế biến xong, xếp xà lách vào trong lòng đĩa, xếp nghêu lên trên, trang trí mùi. Khi ăn cuốn một miếng nghêu, một ít mùi trong xà lách chấm nước mắm chua ngọt, dùng nóng.

Nguyên liệu:

- 150 g thịt nghêu
- 1 búp xà lách
- 3 cây mùi
- 2 muỗng canh bột chiên giòn
- 1 quả trứng gà
- 1/3 muỗng cà phê ớt băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh
- 1 muỗng cà phê đường, muỗng canh nước mắm ngon
- 1/2 muỗng canh nước sôi để nguội
- 3 muỗng canh dầu

Thực hiện:

Nghêu rửa sạch, để ráo, xà lách tách từng lá, rửa, vẩy thật ráo nước. Mùi cắt bỏ gốc, rửa để ráo.

Pha bột chiên + trứng gà + nước, khuấy bột sánh và hơi nặng tay, trộn nghêu chung với bột vừa khuấy.

Nấu sôi dầu trong chảo, cho nghêu đã bao bột vào chiên vàng, vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu (mỗi lần cho vào cho dầu từ 2-3 con nghêu tùy ý).

Pha nước mắm + nước + đường + chanh khuấy đều cho ớt băm vào.

Món ăn miền Nam

43.

Chả cá

Đây là một món ăn khá hấp dẫn về hương vị. Điều đặc biệt là món ăn này vừa có tính sang trọng lại vừa bình dân. Thích hợp cho mọi bữa ăn.

Nguyên liệu:

- Cá lăng hoặc cá quả 1,5 kg
- Lạc rang 150 gr
- Hành lá 200 gr
- Hành củ 500 gr
- Bún 600 gr
- Thìa là 6 mớ
- Mắm tôm 3 thìa canh
- Bông 3 thìa canh
- Dầu ăn
- Nghệ 50 gr
- Riềng 100 gr
- Nước mắm, chanh, ớt, bánh đa ăn kèm, hạt nêm từ thịt Knor

Thực hiện:

Rửa sạch thăn cá. Cắt thành từng miếng to và dày.

Gọt vỏ riềng và nghệ, giã nhỏ, sau đó cho nước vào để vắt lấy nước cốt. Lọc mắm tôm và bỗng để lấy nước cốt ướp cá với nước gừng riềng, nước mắm tôm, bỗng, hạt nêm từ thịt Knorr. Nêm vừa nước mắm và hạt tiêu xay nhỏ. Để khoảng 3 tiếng cho ngấm mắm muối.

Rang và giã vỡ lạc (đậu phộng). Thái nhỏ hành lá, phi thơm hành trong dầu ăn cho đến khi chín vàng. Cắt hành củ theo hình quân cờ. Nướng cá trên than hoa cùng với hành củ và thìa là. Sau đó rán vàng cá trong chảo dầu nóng. Phi thêm một chút hành củ và thìa là để rắc lên trên cá ăn nóng cùng bún, bánh đa nướng, lạc rang, hành phi, nước chấm pha dấm tỏi hoặc mắm tôm vắt chanh.

Món ăn miền Bắc

44.

Nước dừa

Chỉ khoảng 5 phút chế biến, thêm 1 giờ làm lạnh, là bạn có được những ly nước quả thơm ngon, mát và bổ dưỡng.

Nguyên liệu:

- 3,5 tách nước dừa tươi không đường
- 3,5 tách nước ép táo
- 1 hộp dừa 450 gr
- 3 tách nước chanh hoặc rượu gừng ướp lạnh

Thực hiện:

1. Đổ nước cốt thơm, nước táo ép và thơm xay, khuấy nhẹ cho hỗn hợp hòa đều. Bỏ tủ lạnh 60 phút hoặc tới khi lạnh đều

2. Trước lúc dọn ra, thêm nước chanh, bia pha gừng vào hỗn hợp nước thơm, để uống liền.

Ghi chú: Nếu muốn, ta có thể thay nước táo ép bằng nước cam vắt.

Món ăn miền Nam

45.

Bánh trôi

Bánh dẻo mà không nát, không hở nhân, mịn màng, là bạn đã thành công khi trở tài. Đĩa bánh này thích hợp cho những ngày lễ, tết.

Nguyên liệu:

- 4 chén bột nếp
- 1 chén bột gạo
- 1 gói đậu xanh cà
- 1 bao đường thẻ
- 1 củ gừng
- Muối, nước cốt dừa, bột mì, vừng

Thực hiện:

Hai thứ bột pha chung lại với nhau rồi để 1/2 chén nước vào bóp cho bột tan, kể đến cho nước nóng vào nhồi cho đến khi nào thấy bột dẻo mềm là được

Đậu xanh ngâm 1 đêm, hấp chín tán nhuyễn, cho khoảng 1,5 thìa cà phê muối vào xào đều tay với một ít nước cốt dừa + 1,5 thìa cà phê đường + 1 thìa cà phê tiêu cho dẻo rồi để nguội, vo viên tròn bằng ngón chân cái để riêng

Bột cán tròn lớn hơn đậu một chút rồi cho đậu vào giữa bột vê tròn

Nấu nồi nước sôi thả bột có nhân đậu vào luộc chín (nước phải thật sôi mới thả bột vào), bột nổi lên là chín, vớt ra bỏ vào thau nước lạnh

Đường tán để 5 chén vào nấu cho tan đường, rồi bỏ bánh đã luộc chín vào nồi nước đường, gừng đập dập bỏ vào cho thơm.

Nước cốt dừa nấu sôi nêm tí muối + tí đường và (bột mì quậy với nước) đổ vào dừa cho sền sệt là được. Khi ăn múc ra chén cho tí nước dừa và rắc vừng rang vàng vào.

Món ăn miền Nam

46.

Bánh bột lọc tôm thịt

Đây là món ăn đặc trưng của xứ Huế. Mát thanh thanh của bột lọc, thơm ngọt của tôm, thịt, và đặc biệt là người ăn thích thưởng thức hương vị hấp dẫn của loại bánh này.

Nguyên liệu:

- 300 g bột gạo ngon
- 300 g tôm tươi
- 50 g bột năng
- Lá chuối 2 xấp
- 1 quả chanh
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/4 muỗng cà phê bột ngọt
- Gia vị, dầu ăn.

Thực hiện:

Bột bánh: Lượng 1 chén bột với 2 chén nước + bột ngọt + muối + dầu ăn, quậy tan đều, lọc qua rây, cho vào xoong nước, bắc lên bếp lửa to. Dùng đũa quậy luôn tay đến khi bột vừa đặc thì nhắc xuống, tiếp tục quậy cho bột mịn và mau nguội.

Nhân: Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen trên lưng, chà muối cho sạch nhớt, để ráo, băm nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho 1 muống dầu ăn vào và phi thơm với một củ hành băm. Trút tôm vào, đảo đều. Nêm gia vị vừa ăn, xào đến khi khô, tắt bếp. Cho tôm vào cối, giã cho tôm tơi ra, xong trút lại vào chảo, đặt lên bếp lửa nhỏ, dùng sạn chà cho tôm tơi bông đều.

Lá chuối: Xé bề ngang chừng 25cm, trần qua nước sôi, lau khô. Xếp một lá dọc nằm dưới, 1 lá ngang nằm trên. Thao dầu ăn lên lá (để dễ bóc bánh). Múc 1 muống bột vào lá và trải ra hình chữ nhật. Rải nhân tôm nằm giữa bánh theo chiều dọc. Xếp 2 lá lại và bẻ 2 đầu lá. Dùng ống cán đi lên bánh cho bột mỏng đều. Xếp bánh vào nồi, hấp chừng 10-15 phút.

Món ăn miền khác

47.

Cocktail hoa quả

Loại cocktail này có thể ăn nóng hay để lạnh đều ngon, thơm mùi hoa quả, cách trang trí rất đa dạng và sinh động, thích hợp cho những bữa tiệc.

Nguyên liệu:

- 1/2 quả đu đủ chín
- 1/2 quả dưa
- 1/2 quả dưa lê
- 2 quả chuối
- 2 quả kiwi
- 50 g dâu tây và 300 g đường kính trắng.

Thực hiện:

Đu đủ gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng nhỏ cho vào nồi đổ ngập nước. Đun sôi nửa chừng khoảng 5 phút thì vớt ra ngoài nhúng nước lạnh và để ráo hết nước.

Cho khoảng 7 bát con nước vào nồi, bỏ đu đủ vào đun. Khi sôi vặn nhỏ lửa đun trong 10 phút. Đu đủ mềm bỏ đường vào đun cho đến khi tan đường thì cho dâu tây, dứa, lê và kiwi vào đun tiếp khoảng 10 phút. Cuối cùng cho chuối vào đun, sôi thì bắc ra khỏi bếp.

*** Lưu ý:**

Với cách làm này bạn có thể chọn các loại hoa quả theo ý thích. Nếu sử dụng lê phải ngâm trong nước lạnh trước khi nấu, nếu không lê sẽ bị biến màu.

Cocktail hoa quả để lạnh, trước khi ăn có thể chế thêm đường.

Món ăn miền Nam

48.

Chè chuối

Với món chè này bạn có thể ăn nóng cũng như lạnh do đó có thể thích hợp cho cả bốn mùa. Bằng tài khéo léo của bạn theo công thức dưới đây sẽ khám phá được một vị khác cũng không kém hấp dẫn của trái chuối.

Nguyên liệu:

- Nước cốt dừa: 1 hộp 400 ml
- 2-3 quả chuối tây.
- Đường, gừng, muối.

Thực hiện:

Chuối tây chọn quả chín, có vị ngọt đậm, ăn không chát. Chuối bóc vỏ, bổ làm tư theo chiều dọc và chiều ngang quả

Vùng rang chín vàng, sấy sạch vỏ, để riêng

Cho nước cốt dừa vào nồi đun vừa lửa, nêm chút muối, đường vừa ăn. Vừa đun vừa khuấy đều tay, khi sôi cho chuối vào đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng lại khuấy nhẹ vài lần. Đun cho đến khi chuối chín mềm (đun từ 6-8 phút tùy vào độ cứng của chuối) thì tắt bếp để nguội.

Múc chè ra âu, rắc vùng lên trên rồi đặt vào tủ lạnh, khi nào ăn mới đem ra múc vào bát con

Có thể ăn chè chuối ngay khi còn nóng cũng rất ngon

Món ăn miền Bắc

49.

Tổ chim

Chỉ hơn 10.000 đồng là bạn có thể có một món ăn cho 10 người. Cách chế biến cung tương đối đơn giản.

Nguyên liệu:

- 2 củ khoai lang bí, chọn khoai đỏ, ngọt, rửa sạch, gọt vỏ, thái sợi.
- 200 g giò sống
- 20 quả trứng cút
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện

Cho dầu ngập chảo, đợi dầu thật sôi, cho khoai lang vào, chiên vàng giòn. Vớt ra rửa, để ráo dầu.

Nước sôi, cho trứng cút vào luộc chín, vớt ra, cho vào nước lạnh, bóc bỏ vỏ.

Quét giò sống với một ít muối, tiêu, đường cho thật dẻo.

Bọc giò sống xung quanh trứng cút, để đầu trứng nhú ra ngoài. Cho trứng vào xúng, hấp chín.

Thưởng thức:

Xếp khoai lang chiên giòn xung quanh rô, đặt trứng cút vào giữa.

Dùng nóng, dọn kèm với tương ớt.

Yêu cầu: Khoai lang chiên giòn không cứng và không thấm quá nhiều dầu.

Món ăn miền Nam

50.

Cơm cháy

Với cách chế biến đơn giản bạn có thể dễ dàng tự làm một đồ nhậu khá hấp dẫn. Món này ăn nóng nên chỉ rán cháy khi chuẩn bị ăn.

Nguyên liệu:

- Gạo nếp: 1 kg
- Thịt lợn xay: 1 hộp
- Thịt bò: 200 g
- Dầu rán, gia vị, hành, tỏi

Thực hiện:

Nếp chọn loại hạt tròn, mẩy đều, thơm. Ngâm gạo 2 tiếng sau đó đãi sạch, để ráo nước. Rồi nấu thành cơm nếp. Khi cơm nếp đã chín, đổ com ra khay rồi dùng muôi ước vừa ấn dần thật mỏng sao cho chúng giống như một miếng cháy thật. Cho vào tủ lạnh 4-5 tiếng để com cứng lại rồi cắt chúng thành những miếng vừa phải.

Hành, tỏi bóc bỏ vỏ, băm nhỏ. Thịt bò rửa sạch thái miếng mỏng, băm thật nhỏ. Cho hai thìa dầu ăn vào chảo, đun nóng cho hành tỏi vào phi thơm rồi cho thịt bò vào xào chín tới. Đổ thịt xay vào xào cùng, nêm gia vị cho vừa để làm nước xốt (có thể cho thêm vào một chút ớt bột).

Đổ nhiều dầu vào chảo, đun cho dầu thật nóng, thả từng miếng com vào rán thật vàng. Rồi xếp ra một khay lớn có lót giấy thấm, rồi mới xếp lên đĩa. Khi ăn, rưới nước xốt lên miếng cháy.

Món ăn miền Nam

51.

Bánh cuốn kèn

Bánh vừa ngậy của bơ, trứng, lại thơm mùi dứa. Nếu bạn đang định tổ chức một bữa tiệc trà thì đừng chần chừ nữa, đây là một món khá phù hợp đấy.

Nguyên liệu:

- 250 g bột mì
- 200 g margarine
- 1 thìa cà phê muối
- 130 ml nước
- Mứt dừa

Thực hiện:

Cho bột vào chậu nhỏ, tạo thành lòng giếng, cho muối vào, chế nước từ từ, nhồi bột mịn. Ủ bột 30 phút.

Cán bột thành hình chữ nhật, cho margarine vào giữa miếng bột, gấp lại, cán theo chiều dài, gấp lại làm ba. Lật mặt bột lên, mí xếp quay về tay phải, cán bột, gấp lại làm ba, mí xếp cũng quay sang tay phải, để bột 15 phút. Tiếp tục cán như thế khoảng 6 lần. Bột mỏng, cắt miếng hình chữ nhật (3x15 cm).

Thoa bơ vào khuôn bánh cornet. Bắt đầu từ đỉnh nhọn, cuốn xéo xuống phần loe ở miệng khuôn, ép chặt mí bột. Phết lòng đỏ trứng pha dầu ăn lên bột. Nướng 10 phút.

Món ăn miền khác

52.

Bánh cake

Bánh mìn, mềm, ngọt thanh và thơm mùi bơ là bạn đã thành công rồi đây. Khi dùng có thể ăn lúc nguội hoặc nóng.

Nguyên liệu:

- 200 g bột mì, rây thật mịn
- 200 g bơ nhạt
- 200 g đường xây
- 5 quả trứng gà
- 100 g nho khô ngâm rượu rum
- 2 ống vani
- 1 thìa cà phê bột nở

Thực hiện:

Dùng mảnh đánh trứng đánh tan bơ, đường, cho trứng từ từ vào, tiếp tục đánh cho trứng nổi

Cho bột mì và bột nổi vào trứng trộn đều

Trộn nho khô vào với bột

Thoa bơ là lót giấy vào khuôn bánh cake, rót bột vào

Cho khuôn vào lò nướng. Bánh nổi lấy ra, dùng dao khứa nhẹ trên mặt bánh, rắc thêm nho. Cho bánh trở lại lò nướng đến khi bánh chín. Thử bánh chín bằng cách dùng tăm xăm bánh. Nếu tăm khô là bánh đã chín, mặt bánh có đường nứt ở giữa.

Món ăn miền Nam

53.

Tôm chiên khoai

Sự kết hợp giữa tôm và ngô khoai, những món quà quê, đã tạo thành một món ăn khá hấp dẫn và có hương vị rất lạ miệng.

Nguyên liệu:

- 300 g sắn dẻo, bóc vỏ, ngâm nước lã hoặc nước vo gạo 30 phút, vớt ra. Bào sắn nhỏ, cho vào một chiếc khăn mỏng sạch, vắt bỏ nước
- 300 g khoai lang rửa sạch, gọt vỏ, cắt khoanh
- 100 g bột ngô
- 500 g tôm đất, bóc vỏ, chừa đuôi, rút chỉ đen, rửa sạch
- 1 quả trứng gà
- Cải xoong hoặc rau đắng để trang trí, rửa sạch để ráo
- Hành tím bóc vỏ, băm nhỏ
- Muối tiêu, đường

Thực hiện:

Ướp tôm với gia vị, để 10 phút

Hấp khoai lang chín quét cho dẻo

Trộn đều sắn bào, khoai lang, trứng gà, gia vị, chia thành từng viên nhỏ, bọc tôm vào giữa, nắn đều, chừa đuôi tôm ra ngoài

Dầu nóng, lăn tôm qua bột ngô, thả vào chảo, chiên vàng giòn

Thưởng thức:

Xếp rau đắng lên đĩa, xếp tôm xung quanh. Dùng nóng với tương ớt.

Món ăn miền Trung

54.

Ngô xào tôm

Nguyên liệu rất dễ tìm. Món ăn ngon nhưng không quá khó thực hiện, đặc biệt nó rất phù hợp với túi tiền của nhiều người.

Nguyên liệu:

- 2 bắp ngô lớn, chọn ngô non, đều hạt, tách lấy hạt.
- 100 g tôm khô, ngâm nước ấm, xả sạch lại bằng nước lã, để ráo

- 30 g hành lá, rửa sạch, gốc hành giã nhuyễn, lá hành thái nhỏ

- Muối, đường

Thực hiện:

Cho ngô vào xừng, hấp chín (cũng có thể để nguyên bắp, hấp chín rồi tách hạt sau)

Dầu nóng, cho đầu hành đã giã nhuyễn vào chảo, phi thơm. Cho tôm khô, đảo đều cho tôm vàng. Tiếp tục cho ngô vào xào với lửa vừa, cho hành lá vào, trộn đều. Nêm muối và một ít đường.

Thưởng thức:

Dùng nóng. Nếu thích dùng cay, bạn có thể dọn ngô xào kèm với tương ớt. Ngoài ra, trong lúc chế biến bạn cũng có thể cho một ít ớt bột vào món ăn.

Món ăn miền Trung

Canh hén nấu chua

Canh chua dịu, ngọt và thơm vị hén, rau răm. Đây là một món ăn khá hấp dẫn trong những ngày hè. Chỉ cần thêm vài quả cà pháo muối xổi, đậm mặn giòn tan, bạn sẽ chẳng thể quên cái hương vị đồng quê.

Nguyên liệu:

- Hến: 1 kg
- Cà chua: 300 g
- Me quả: 100 g
- Rau răm, hành hoa, gia vị, mì chính.

Thực hiện:

Hến rửa sạch, để ráo rồi cho vào nồi luộc cho tới khi mở miệng, đổ ra rá để ráo nước rồi đãi vỏ. Nước hến để lắng rồi gạn lấy phần nước trong bên trên. Cà chua thái miếng mỏng. Luộc quả me rồi vớt ra dầm nát, vắt lấy nước. Các loại hành hoa, rau răm nhặt sạch, thái nhỏ để riêng.

Phi thơm hành mỡ rồi cho con hến vào xào săn, nêm mì chính, gia vị cho vừa ăn rồi đổ ra một bát riêng. Phi thơm hành khô rồi xào tiếp cà chua cho tới khi chín mềm, cho tiếp con hến vào xào thêm chừng 1 phút rồi đổ phần nước hến vào, đun sôi. Thêm gia vị cho vừa ăn rồi bắc ra, cho rau răm, hành hoa vào.

56.

Bánh su

Bạn có thể trở tài nội trợ với món ăn này để thiết đãi bạn bè, người thân. Bánh su còn thích hợp cho những bữa tiệc sinh nhật, tiệc trà, hay món điểm tâm.

Nguyên liệu:

- Vỏ bánh: 125 g bột mì
- 4 quả trứng gà
- 100 g bơ
- 250 ml nước
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1 thìa cà phê đường
- Nhân bánh: 2 lòng đỏ trứng gà
- 20 g bơ lạt
- 250 ml sữa tươi
- 100 g đường
- 50 g bột mì
- 1 ống va ni

Thực hiện:

Vỏ bánh: Cho bơ, nước, đường vào nồi, nấu sôi

Rây bột mì vào, khuấy đặc, để nguội. Đập từng quả trứng gà vò, khuấy đều một chiều (cho lần lượt từng quả trứng một)

Dùng douille tròn (dụng cụ bắt bông kem) bắt bánh trên khay có thoa bơ. Cho vào lò nướng chín vàng. Lấy bánh ra, để nguội, cắt bên hông.

Nhân bánh: Đánh lòng đỏ trứng với đường, bột. Cho sữa vào, khuấy với lửa liu riu. Sữa đặc, tắt bếp, cho bơ và va ni vào. Để nguội, cho vào tủ lạnh.

Món ăn miền Bắc

Những chiếc bánh này dùng để đãi tiệc ngọt hoặc làm món tráng miệng. Bánh có vị ngọt thanh, hình thức rất bắt mắt.

Nguyên liệu:

- 2 quả dừa dẻ, gọt bỏ vỏ lụa nâu, ngâm trong nước có pha chanh khoảng 15 phút, vớt ra, dùng dao nhọn khoét lỗ khoảng 1,5 cm, trút hết nước dừa

- 8 trứng gà ta

- 150 g đường

- 1/2 hộp sữa đặc

- 200 ml nước sôi

- 2 ống va ni

- 60 g bột mì

Thực hiện:

Cho trứng gà vào bát, đánh tan

Hoà tan bột mì với một ít nước sôi. Cho hết đường vào phần nước sôi còn lại, khuấy tan

Cho trứng vào bột, đường, lọc hỗn hợp qua rây cho thật mịn

Cho trứng vào hỗn hợp, khuấy đều. Sau cùng cho vani vào

Dùng phễu rót hỗn hợp trứng sữa vào quả dừa, hấp 30 phút, lấy ra để nguội, cho vào tủ lạnh

Thưởng thức:

Cắt bánh thành hình múi cam. Dùng lạnh

Món ăn miền Nam

58.

Điệu một chút với trái thanh long

Khi trên bàn tiệc đầy đủ những món ăn ngon miệng, thì một đĩa trái cây được trình bày khéo léo sẽ càng làm tăng thêm sự hấp dẫn, và sang trọng.

Nguyên liệu:

- 1 quả thanh long lớn, chọn quả có gai thưa, tròn đều, nặng tay, gai có gân xanh, không bị giập

Thực hiện:

Dùng dao nhọn khía theo chiều dọc, đến 2/3 quả. Khứa tiếp các đường còn lại, chia phần vỏ này thành 6 hoặc 8 phần đều nhau.

Tách vỏ ra khỏi quả như hình của cánh hoa sen

Dùng dao cắt ngang phần thịt đã bóc vỏ, cắt làm tư rồi cắt lại thành những miếng nhỏ vừa ăn, dày khoảng 1 cm

Xếp vài miếng lên trên 1/3 quả đã tách vỏ, phần lưng tròn xoay vào bên trong. Các miếng còn lại xếp hết ra đĩa.

Thưởng thức:

Cho đĩa thanh long vào tủ lạnh. Khoảng nửa giờ sau là bạn đã có thể dùng được.

Dùng sau khi đã để lạnh.

Món ăn miền khác

59.

Bò sốt gan

Một bữa điểm tâm nhẹ nhàng, hay một bữa ăn theo phong cách Âu thì đây là một thực đơn khá hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 100 g thịt bò mềm
- 1 bộ gan gà
- 1 trứng gà
- 10 g đậu Hoà Lan hạt
- 1 củ hành tây nhỏ
- 1 thìa canh xốt cà chua
- Đường, dầu ăn, xì dầu, bơ lạc, tiêu, muối

Thực hiện:

Thịt bò cắt miếng khoảng 3 cm vuông, đập nhẹ cho thịt thật mềm, ướp thịt với xì dầu, dầu ăn - gan gà băm nhỏ.

Hành tây băm nhỏ, đậu Hoà Lan luộc chín, xào hành tây, tỏi cho thơm, cho gan gà vào xào cho đến khi chín, cho xốt cà chua, đậu Hoà Lan hạt, đường, nếu nhạt cho thêm muối.

Cho bơ vào chảo gang có hình đầu bò, bơ nóng nhảy, cho thịt bò vào trở đều hai mặt, sau đó cho xốt gan lên miếng thịt bò, đập trứng gà cho vào cạnh chảo, trứng chín tái là được, dùng chung với bánh mì.

60.

Kim tiền kê

Đây là món ăn rất thích hợp cho những bữa tiệc ngoài trời, hay chuyển đi picnic. Hãy cùng khám phá một hương vị đặc biệt của thịt gà.

Nguyên liệu:

- 200 g thịt ức gà
- 100 g mỡ gáy
- 2 cây lạp xường
- 100 g thịt thăn
- Rượu thơm
- Ngũ vị hương, muối, tiêu, đường, xì dầu, dầu hào, hạt nêm

Thực hiện:

Thịt ức gà, thịt thăn cắt miếng vuông, dày khoảng 0,5 cm

Lạp xường chọn loại to, cắt khoanh tròn, dày như miếng thịt. Ướp tất cả với 1 ít tiêu, đường, hạt nêm, rượu thơm, xì dầu, dầu hào khoảng 3 tiếng cho thấm gia vị.

Mỡ gáy cắt miếng như thịt, ướp với đường, để chỗ nắng hay nóng cho đến khi mỡ trong vắt. Xiên thịt vào que nướng lần lượt như sau: thịt gà, mỡ, thịt heo, mỡ, lạp xường. Nướng vàng, xếp ra đĩa. Dùng chung với xì dầu, ớt cắt lát.

61. vài mẹo nhỏ khi làm bếp

Cách xử lý màu táo, lê sau khi gọt vỏ

Táo, lê sau khi gọt vỏ thường chuyển màu sẫm nhìn không được đẹp lắm. Ta nên ngâm lê, táo sau khi gọt vỏ vào thau nước muối pha loãng, vừa đảm bảo dinh dưỡng, vừa tránh được thâm đen.

Để ngâm măng khô mau nở, ngâm măng khô trừ ăn dần

- Để chế biến món măng gà ngày Tết, bạn hãy dùng nước gạo để ngâm măng sẽ rất mau nở và khi nấu măng lại chónh như. Nếu muốn để lâu, cho măng vào nồi nước đun sôi 30 phút sau đó chuyển sang lửa nhỏ đun tiếp một lát rồi vớt ra, cắt bỏ những chỗ già, rửa sạch. Dùng nước gạo hoặc nước sôi ngâm ăn dần. Cứ 2-3 ngày thay nước một lần, đến khi nấu thái thành miếng. Lúc này măng sẽ mềm và rất ngon. - Cách bảo quản lạp xưởng - Để giữ lạp xưởng được lâu, trước tiên bạn chuẩn bị một cái vò, đặt cốc rượu trắng vào vò, sau đó xếp lạp xưởng chung quanh và lên trên ly rượu như vậy có thể bảo quản được lạp xưởng trong và sau những ngày Tết.

Cách bảo quản bánh chưng, bánh tét

Sau khi luộc, vớt ra, cần rửa lại bằng nước sạch rồi ép bánh bằng vật nặng. Sau đó treo nơi mát và thoáng gió. Nếu qua vài ngày có hiện tượng lại gạo phải luộc, chiên hoặc hấp lại cho mềm mới ăn được.

Dầu, mỡ không bị bắn ra ngoài

- Khi xào hay chiên món ăn, bạn hãy rắc một ít muối ăn vào mỡ hoặc dầu, như thế khi chiên, dầu hoặc mỡ sẽ không bị bắn ra ngoài vừa tránh bị phỏng vừa khử được vài độc tố trong dầu, mỡ

- Khi xào, nấu hay chiên món ăn, nếu gặp phải loại thực phẩm có nhiều nước sẽ làm tăng thể tích của dầu, mỡ và có thể nước làm chúng tràn ra khỏi chảo. Gặp trường hợp này, bạn chỉ cần thả vào chảo một ít hoa tiêu sẽ làm cho dầu không bị tràn ra ngoài nữa

Chọn thực phẩm đi picnic

- Trước hết, bạn phải xác định chuyến đi kéo dài trong bao lâu (có ở lại qua đêm) để có kế hoạch chuẩn bị thực phẩm đầy đủ
- Nếu là chuyến đi trong một ngày, nên mang những thực phẩm gọn nhẹ, dễ vận chuyển, chủ yếu là đồ khô, hạn chế những món nước.
- Để hành lý các chuyến đi được gọn, tốt nhất bạn không nên mang theo những vật dụng bằng sành, sứ, thủy tinh, chỉ nên mua những loại cốc, chén, đĩa, thìa dùng một lần

Món ăn miền khác

62. vài mẹo nhỏ khi làm bếp 2

Công dụng của giấm

- Khi luộc gà hay vịt, muốn thịt mau mềm trước khi cắt tiết vài giờ, bạn nên chónh chúng uóng vài thìa giấm
 - Tủ lạnh dùng để chứa thức ăn lâu ngày sẽ có mùi hôi, muốn hết hôi, bạn hãy rửa tủ thật sạch với xà phòng sau đó xả lại nước lạnh và cuối cùng tráng lại bằng nước có pha chút giấm.
 - Ngoài ra, giấm còn có tác dụng làm trắng những chậu rửa bằng sứ hoặc các loại gạch men trắng bị ố vàng.
-

Ăn gỏi như thế nào mới ngon

- Thông thường món gỏi luôn được xem là món khai vị kích thích sự co bóp của dạ dày cho những món ăn tiếp theo. Vì vậy, những phụ gia ăn kèm với món gỏi thường được chọn là các loại bánh có nhiều bột như bánh phồng tôm, bánh tráng. Các món gỏi cũng vì thế mà thường chế biến rất cay.

- Gỏi là món ăn chơi, khi dọn, bạn không nên bày nhiều quá sẽ làm mọi người ăn nhiều dẫn đến việc bỏ dở các món ăn chính tiếp theo.

Cách chọn thịt tươi

- Trên bề mặt của miếng thịt tươi thường có lớp màng khô màu hồng nhạt hoặc đỏ nhạt. Thịt mỡ trắng mịn (nếu là mỡ bò thì có màu vàng sáng). Bề mặt lát cắt của thịt hơi ẩm nhưng không dính nhớt. Mặt cắt của miếng thịt căng và co giãn (ấn ngón tay vào thì chỗ ấn lõm xuống nhưng buông ra thì chỗ lõm ấy lại đầy lên nhanh chóng)

- Nếu là xương thì tủy xương đàn hồi và lấp đầy lỗ, dây gân trong mịn và đàn hồi.

Cách sử dụng dầu ăn và mỡ

- Đối với các thực phẩm chế biến từ thịt heo thì nên dùng dầu lạc vì trong dầu có mùi thơm, có thể khử hết mùi tanh trong thịt.
 - Xào nấu rau dưa thì nên dùng mỡ heo vì mỡ sẽ làm rau trơn, mỡ màng và có mùi thơm
 - Với các loại mì, miến khi nấu có thể kết hợp cả dầu lạc và mỡ heo.
 - Dầu vừng chỉ nên dùng với các món có mùi tanh, mùi khai và món ăn có dầu vừng phải được nấu chín.
-

Cá và công dụng từ thịt cá

- Cá có rất nhiều loại nhưng chúng ta có thể chia làm hai nhóm chính là các nước ngọt và cá biển. Trong đó, ta lại phân tiếp ra nhóm cá có vảy (cá lóc, cá sặt, cá rô,... và cá không vảy (cá trê, bông lay, cá kèo)

- Công dụng chung nhất từ thịt của cá: Có nhiều khoáng chất và chất đạm, giúp cơ thể chống lại bệnh bướu cổ, điều hòa các hoạt động biến thể trong con người, cấu tạo và tái tạo các mô, giúp cơ thể tăng cường tốt.

Cách phòng sâu mọt gạo

- Dùng tro bếp rải một lớp dày khoảng 3-4cm xuống đáy hủ đựng gạo, sau đó lấy vải tờ giấy phủ lên trên. Đổ gạo đã hong khô vào hũ, đậy nắp thật chặt
- Hoặc vùi vào thùng gạo một cốc đựng rượu, miệng có phải cao hơn mặt gạo. Đổ 50ml rượu trắng vào cốc, không đậy nắp thùng gạo lại
- Tách một vài tép tỏi khô hoặc cắt đôi quả ớt, moi bỏ sạch hạt và cho vào thùng gạo.

Món ăn miền khác

63.

Sushi đậu hũ

Tuy cách chế biến hơi cầu kỳ một chút, nhưng đổi lại bạn sẽ có được một món ăn khá lạ miệng. Hãy thử một lần đến với đất nước mặt trời mọc qua món ăn này nhé.

Nguyên liệu:

- 500 gr gạo thơm
- 1 trái dưa leo
- 1 củ cải muối (xá bầu)
- 1 miếng đậu hũ
- 80 gr đường
- 80 gr giấm
- 1 muỗng cafe muối
- Lá tảo mía
- Vỉ tre cuốn cơm

Chuẩn bị:

- Vo gạo trước 30 phút, để ráo, sau đó ngâm trong nước lạnh khoảng 1 giờ và đem hấp hay nấu.
- Pha hỗn hợp giấm + đường + muối đun sôi.
- Dưa leo bỏ hạt, cắt thành từng miếng dài
- Củ cải muối xả nước lạnh thật kỹ cho bớt mặn, cũng cắt như dưa leo.
- Đậu hũ cắt dài, chiên vàng.

Thực hiện:

- Khi cơm chín cho ra 01 cá rá, xới cho hạt gạo tơi ra. Rưới hỗn hợp giấm, đường vào cơm, xới nhẹ, dùng quạt quạt cho khô.

- Cắt lá tảo mía có bề ngang khoảng 5cm, bề dài khoảng 25cm. Trải lá tảo mía lên vỉ tre. Lấy cơm cho lên lá tảo mía. Xếp dưa leo, củ cải muối, đậu hũ cuộn tròn lại.

Thưởng thức:

Khi ăn cắt thành từng miếng vừa ăn.

Món ăn miền Bắc

64.

Tôm tì bà

Cách chế biến cũng không quá cầu kỳ mà bạn lại có được một món hải sản khá hấp dẫn. Thích hợp cho những bữa nhậu hay để cải thiện bữa cơm gia đình.

Nguyên liệu:

- 8 con tôm bạc thẻ (250gr)
- 150 gr tôm sắ
- Bột bánh mì, vỏ dừa chuộ
- Lòng trắng trứng gà, dầu ăn, hạt nêm từ thịt Knorr.

Thực hiện:

Tôm bạc thẻ bóc vỏ chừa đuôi, xẻ bụng, lấy chỉ đen dọc theo lưng, banh con tôm hình chữ nhật, ướp một chút hạt nêm từ thịt Knorr.

Tôm sắt bóc vỏ xay nhuyễn trộn với 1 chút bột mì, lòng trắng trứng và một ít hạt nêm từ thịt Knorr.

Vỏ dưa chuột (dưa leo), cà rốt cắt sợi.

Tôm đã xẻ bụng bọc thêm tôm xay nhuyễn, gắn từng sợi dưa chuột và cà rốt xen kẽ, tạo dáng con tôm giống chiếc đàn tì bà, lăn con tôm qua một lớp bột bánh mì.

Cho vào chảo dầu nóng chiên vàng.

Món này chấm với nước sốt tương cà.

Món ăn miền Bắc

65.

Bánh cốm

Đây được coi là đặc sản của đất Hà thành. Bánh cốm thơm hương vị của lúa non và hoa bưởi. Khi ăn bánh cốm thường kèm với nước chè mạn.

Nguyên liệu:

- Bột bánh: 200 gr cốm dẹp xanh
- 100 gr đường trắng

Nhân bánh:

- 50 gr đậu xanh cà đãi vỏ
- 50 gr đường trắng
- Nước hoa bưởi
- 50 gr mứt bí, cắt nhuyễn
- Khuôn bánh
- Bao nilon
- Dầu ăn

Thực hiện:

- Nhân bánh: đậu xanh nấu chín, xay nhuyễn, sên đường. Trộn đều đậu xanh, mút bí, nước hoa bưởi. Chia nhân làm 5 phần.

- Bột bánh: Cốm nhặt sạch, nhúng nước rửa nhanh, đem hấp khoảng 10-15 phút. Nấu 100 gr đường với 50 gr nước cho tan đường, cho ngay cốm đã hấp vào sên, để lửa nhỏ cho đến khi hơi se lại. Tắt bếp, cho 01 lít nước có hương hoa bưởi vào trộn đều, chia 10 phần.

- Đóng bánh: Trải nilon ra thoa dầu. Cho 1 phần cốm vào nilon ép mỏng cho vào khuôn đã được thoa dầu, ép phần bột bánh tãi đều. Sau đó cho 1 phần nhân vào khuôn lại tiếp tục ép. Cuối cùng là 1 phần cốm, tãi đều phần bột cốm và ép khuôn cho đều.

Món ăn miền khác

66.

Sườn xào champagne

Món ăn này vừa thích hợp cho những bữa ăn gia đình vừa thích hợp cho những bữa tiệc nhỏ. Vị ngọt, thơm thấp đậm trong từng miếng sườn, sẽ đem lại một sự hứng khởi cho thực khách.

Nguyên liệu:

- 600 gr sườn non
- Sốt chanh 1 muỗng canh
- Rượu champagne 1 muỗng canh
- Nước ngọt 7 up 1 muỗng canh
- Hạt nêm từ thịt Knorr, đường, bột trứng gà.
- Rượu Mai quế lộ
- Tương sá chà (Trung Quốc)
- Bột ướp thịt mềm
- Giấm đỏ + nước 30 gr.

Thực hiện:

Sườn non chặt miếng 4 x 6 cm rửa sạch, để ráo nước. Ướp với gia vị: lấy nước lã, cho hạt nêm từ thịt Knorr, đường, rượu Mai quế lộ, tương sá chà, giấm đỏ, bột ướp thịt, trộn hỗn hợp này lên và đổ vào thịt ướp khoảng 30 phút.

Bắc chảo nóng chiên vàng dưới ngọn lửa nhỏ để sườn non chín đều bên trong.

Làm nước sốt: Sốt chanh, champagne, nước ngọt 7 up, hạt nêm từ thịt Knorr, đường, bột trứng gà. Bắc lên bếp lửa khuấy đều tạo thành dung dịch sền sệt, sườn non chiên chín sắp ra đĩa và rưới nước sốt lên trên.

Trang trí thêm vài lát cam sành.

Món ăn miền Nam

67.

Cá Hồng nướng vùng

Đây là món ăn có nguồn gốc từ Philippines. Với tài khéo léo của bạn món ăn sẽ đem đến sự thú vị cho bữa cơm gia đình.

Nguyên liệu:

- 2 con cá hồng mỗi con khoảng 350g
- 4 thìa dầu vùng
- 2 thìa vùng hạt
- 1 miếng gừng tươi
- 2 tép tỏi bóc vỏ giã nhỏ
- 2 quả ớt đỏ, bỏ hạt, băm nhỏ
- 4 củ hành khô, bóc vỏ thái mỏng
- 1 thìa canh nước mắm hoặc mắm tôm
- 2 thìa đường
- Nửa thìa cà phê hạt tiêu đen
- Nước cốt hai trái chanh
- Một trái chanh tươi

Thực hiện:

Mổ và làm sạch cá, thấm khô. Khía sâu hai bên lườn cá, sát ít muối để chừng 15 phút.

Đun sôi dầu vừng trong một cái chảo sâu lòng đổ hạt vừng vào đảo nhanh tay cho vàng.

Bỏ gừng tỏi ớt hành phi thơm, đun nhỏ lửa cho khỏi cháy. Cho nước, mắm tôm (hoặc nước mắm), đường tiêu muối nước cốt chanh vào khuấy đều, đun chừng 2-3 phút, để nguội.

Rọc bỏ sống cứng của lá chuối nhúng qua nước sôi cho lá mềm, dễ gói. Bôi một lớp dầu mỏng ăn lên trên mặt lá đặt cá vào, đổ hỗn hợp nước mắm đã để nguội lên cá, gói kỹ lại bằng lá chuối, dùng que cài chặt, để khoảng 3 giờ cho gia vị thật ngấm vào cá.

Đề lò nướng ở nhiệt độ 180 độ C cho cá vào khay nướng trong khoảng 35 đến 40 phút.

Món ăn miền Bắc

68.

Đậu phụ Trúc Lâm

Nếu khéo léo chế biến, bạn sẽ có được một món ăn vừa hấp dẫn về khẩu vị lại có được một cảm quan tuyệt vời. Thưởng thức món ăn này, thực khách như trở nên gần gũi với thiên nhiên hơn.

Nguyên liệu:

- 3 miếng tàu hũ non
- 300 gr thịt nạc dăm
- 50 gr củ năng
- 3 cái nấm đông cô
- 2 lòng trắng trứng gà
- Tôm tươi 50 gr
- Sò điệp khô 1 con
- Rượu Thiệu Hưng Trung Quốc
- Dưa leo, cà rốt, tóc tiên (rong biển), cải thìa, cà bi, nấm hộp.

Thực hiện:

Tàu hũ non trung (trần) qua nước sôi, để nguội vắt khô. Trộn tàu hũ với lòng trắng trứng đem xay nhuyễn, chia làm đôi. Lấy một nửa đem ém hình tròn hấp chín đặt vào đĩa tròn.

Thịt heo xay nhuyễn trộn với củ năng, nấm đông cô, sò điệp khô, một chút hạt nêm từ thịt Knorr rồi đem hấp chín thành bánh hình tròn dày 1,5 cm.

Đặt thịt chín lên tàu hũ đã hấp chín. Lấy nửa phần tàu hũ còn lại làm láng bề mặt.

Trang trí lên trên vỏ dưa chuột cắt miếng xếp hình cây trúc. Cà rốt tiện thành bình hoa, nấm đông cô làm cành cây và tóc tiên làm đất. Hấp lại 5 phút, rưới lên một lớp sốt mỏng. Món này ăn nóng.

Món ăn miền Bắc

69.

Bún chả cá

Món bún này không nhiều nguyên liệu rườm rà. Phần chả dùng chung với bún khá ngon, thật ngọt và dai.

Nguyên liệu:

- 3 quả cà chua chín
- Nửa cân chả cá tươi
- 1 bó thì là
- nước mắm
- tiêu

Thực hiện:

Rau thì là rửa sạch, 2/3 bó rau thì thái nhỏ bỏ chung vào cối với chả cá. Thêm chút tiêu và 1 thìa nước mắm, rồi giã/quệt cho dai.

Cà chua xắt thành 8-10 múi mỗi quả, nếu to quá thì xắt nhỏ hơn.

Chỗ 1/3 rau thì là còn lại cũng thái nhỏ, để qua 1 bên.

Đun sôi 1 lon nước súp gà và ba lon nước, khi nào nước thật sôi thì viên chả cá và thả vào nồi. Cá nổi hết lên trên mặt nồi là lúc cho cà chua vào. Nêm lại lần chót bằng nước mắm và chút bột ngọt nếu cần. Đợi cà chua hơi mềm thì tắt lửa, cho thì là vào.

Món ăn miền Bắc

70.

Chè hoa cau

Món chè này có vị ngọt thanh, hương vị cũng nhẹ nhàng rất thanh tao. Có thể ăn cùng với xôi vò, hoặc làm món tráng miệng sau bữa ăn.

Nguyên liệu:

- Đậu xanh cà: 300 g
- Bột năng: 200 g
- Đường: 300 g
- Nước cốt dừa, bột mì, vani

Thực hiện:

Đậu xanh đãi sạch, hấp chín, để nguội

Hoà bột năng + nước lạnh + đường, bắc lên bếp, quậy đều tay

Bột trong, cho vani vào, nhấc xuống, rải đậu xanh vô, quậy nhẹ

Khi ăn, cho nước dừa thắng với bột vào

Món ăn miền Bắc

71.

Mơ trộn dâu tây

Bạn có thể ăn kèm món salad trái cây này với bánh rán để khám phá những hương vị mới mẻ và hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 8 quả mơ chín
- 500 g dâu tây
- 12 quả hạnh nhân
- 2 muỗng súp đường

Cách làm:

Xay nhuyễn 350 g dâu tây với đường.

Mơ rửa sạch, xắt miếng mỏng vừa phải, bỏ hạt.

Đổ nước dâu tây vào, để lạnh ít nhất 1 tiếng, rồi chia đều vào 4 ly.

Hạnh đào bỏ vỏ, cắt thành lát vừa phải, rải đều với phần dâu còn lại lên trên.

Món ăn miền Nam

Với những người ăn chay hay thích ăn kiêng thì đây là một món ăn khá hợp lý. Tuy không có những chất béo, nhưng món chả này vẫn có hương vị như món mặn thông thường và không kém phần hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 200 g chả chay.
- 100 g nấm rơm búp.
- 1 muỗng canh dầu hào.
- 1 muỗng cà phê đậu boarô băm nhỏ.
- 1/5 muỗng cà phê hắc xì dầu.
- 1 muỗng cà phê nước tương ngon.
- 1/2 muỗng cà phê muối.
- 1/2 muỗng cà phê đường.
- 1/3 muỗng cà phê hạt tiêu sọ.

Thực hiện:

Chả cắt miếng vuông 1cm x 1cm.

Nấm rơm ngâm nước muối pha đặc 10 phút, cạo, cắt bỏ gốc rửa cắt đôi.

Nấu sôi dầu cho chả vào chiên vàng, cho nấm + boarô + muối + đường + nước tương + hắc xì dầu vào trộn đều, bột lửa, kho trên lửa nhỏ đến lúc cạn nước.

Múc cá ra đĩa, rắc tiêu, dùng nóng.

Món ăn miền Nam

73.

Trình bày trái xoài

Chỉ với cách làm rất đơn giản bạn đã có một đĩa trái cây khá đẹp mắt và hấp dẫn cho những bữa tiệc.

Nguyên liệu:

1 quả xoài cát Hoà Lộc, rửa sạch ngoài vỏ, lau khô. Cho xoài vào tủ lạnh. Nên chọn quả mọng, tròn, màu vàng tươi, không giập, cuống nhỏ

Thực hiện:

Dùng dao sắc cắt phần thịt ở hai mặt quả xoài. Chú ý không cắt sát hạt.

Dùng mũi dao rạch các đường thẳng song song, cách nhau khoảng 2 cm. Rạch tiếp các đường ngang song song, cũng cách nhau khoảng 2 cm. Khi rạch, không để dao làm rách phần vỏ.

Dùng tay tách miếng xoài ra cho nổi rõ từng múi vuông.

Hạt xoài, gọt 2/3 vỏ sang hai bên, tạo thành hai cánh.

Xếp xoài ra khay trưng như hình bên

Thưởng thức:

Cho xoài vào tủ lạnh. Dùng ngay khi còn lạnh.

Món ăn miền Trung

74.

Càng cua xốt nấm

Cua thì chắc hẳn mọi người đã ăn nhiều, nhưng đây lại là món ăn được chế biến chỉ từ cặp càng. Bạn hãy thử vào bếp thực hiện theo công thức dưới đây để cùng khám phá những hương vị mới.

Nguyên liệu:

- 150 g nạc còng cua
- 150 g nấm bào ngư
- 1 muỗng canh xốt cà trong chai
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê đầu hành lá băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng canh dầu
- 1/2 muỗng cà phê bột bắp, ngò trang trí.

Thực hiện:

Nạc cua ướp 1/4 muỗng cà phê muối + tiêu + dầu mè + 1/2 muỗng cà phê dầu hành lá, để ngấm gia vị 15 phút, xào cua với 1/2 muỗng canh dầu. Để riêng.

Nấm ngâm nước muối pha loãng 5 phút, rửa lại nước, cắt bỏ chân, vắt ráo tai nấm, gỡ rời, xào thơm đầu hành trong dầu cho nấm + 1/4 muỗng cà phê muối vào trộn đều trên lửa lớn 5 phút, nhắc xuống mức nấm để riêng.

Pha nước nấm + bột bắp + sốt cà + đường, bắc hỗn hợp này lên bếp khuấy cho sánh lại.

Xếp nấm vào lòng đĩa, xếp nạc càng cua lên trên, rắc tiêu, trang trí ngò, rưới hỗn hợp sốt cà vào khi dùng.

75.

Bánh cuốn xúc xích

Bạn có thể dùng xúc xích gà tây thái chỉ hoặc xúc xích Chorizo để thay thế cho xúc xích thịt heo nếu muốn.

Nguyên liệu:

- 240gr xúc xích heo thái chỉ
- 1 quả trứng gà, đánh sơ
- 1/3 tách vụn bánh mì khô
- 1 quả trứng đánh sơ, phụ trội
- 2 vi bột xốp đông lạnh, để tan giá
- 1 củ hành nhỏ, băm nhuyễn
- 2 thìa nhỏ sốt Worcesfershire
- 1 muống canh sốt thịt nướng

Thực hiện:

Vặn lò lên 175 độ C, lót giấy nhôm ở 2 vỉ nướng. Thoa bơ hoặc dầu nóng lên

Trộn xúc xích, hành, trứng, xốt và vụn bánh mì vào chén lớn, trộn đều

Xắt ngang vỉ bột. Phết trứng lên. Chia hỗn hợp xúc xích thành 4 phần. Đặt từng phần vào giữa, dọc theo miếng bột. Cuộn lại rồi ép dính mì

Sau đó, cắt mỗi cuộn thành chín miếng nhỏ, không cần cắt đứt hẳn. Dùng dao để hốt nguyên cuộn xúc xích vào vỉ nướng. Cần phết phần trứng phụ trội lên. Nướng trong 30 phút hoặc tới khi bột có màu vàng và xúc xích chín tới.

Cắt xúc xích thành từng miếng một. Dọn ra ăn ngay.

Món ăn miền Bắc

76.

Thịt bò xào củ sen

Khi thực hiện món ăn này lửa phải to, thao tác nhanh tay, đừng để thịt bò trên bếp lâu sẽ không ngon. Đây sẽ là món ăn khá hấp dẫn và lạ miệng cho những bữa ăn cải thiện.

Nguyên liệu:

- Thịt bò phi lê: 300 g (hoặc thăn bò)
- Củ sen: 200 g
- Hành hoa
- Tỏi: 1 củ
- Ớt đỏ: 1 quả
- Ớt xanh: 1 quả
- Ớt quả khô: 1 quả
- Dứa: một miếng nhỏ
- Gia vị, dầu hào, bột đao, dầu ăn, tiêu bột, dấm đen (nếu không có thay bằng dấm trắng cũng được).

Thực hiện:

Thịt bò thái miếng to đập dập như bò bít tết. Tắm 1 ít gia vị, hạt tiêu, dầu hào, dứa đập giập lấy ít nước (nhớ là nước dứa trước khi rán bò khoảng 10 phút hãy cho, còn sớm quá bò sẽ nát), sau đó miếng bò lại thái nhỏ thành từng miếng như quân cờ.

Củ sen gọt vỏ thái miếng như quả trám nhỏ luộc chín.

Hành hoa thái đoạn, ớt quả khô cắt miếng nhỏ bỏ hạt, tỏi thái lát mỏng, ớt xanh, ớt đỏ thái hạt lựu nhỏ.

Bắc chảo dầu nóng cho bò vào rán chín (nhưng đừng kỹ quá bò sẽ khô xác), vớt ra để ráo dầu.

Đặt chảo sạch lên trên, cho một chút dầu vào rồi cho tỏi, hành, ớt, củ sen, bò vào đảo đều, cho 1 thìa canh dầu hào vào, 1 chút nước nêm gia vị vừa đủ. Cho 1 thìa cà phê dấm sao cho hơi chua là được. Xuống bột đao đảo đều lên là được.

Món ăn miền Nam

77.

Bò ngũ vị

Đây là một món ăn nguội, thích hợp cho những chuyến đi picnic hay những bữa nhậu lai rai. Cách chế biến khá đơn giản mà cũng không phải chi quá nhiều tiền.

Nguyên liệu:

- 500 g thịt bò bấp.
- Nước mắm, xì dầu, đường, hạt nêm.
- Đại hồi, tiêu hồi, đinh hương, thảo quả, quế chi.

Thực hiện:

Chọn thịt bò bắp, rửa sạch, lóc bỏ những phần nhỏ bám quanh thịt bò.

Đại hồi, tiểu hồi, đinh hương, thảo quả, quế chi, rang thơm cho vào miếng vải gói lại.

Cho nước mắm, xì dầu, đường, hạt nêm và 2 chén nước vào nồi cho gói ngũ vị vào đun khoảng 10 phút.

Cho thịt bò vào đun sôi, hớt bọt, giảm nhỏ lửa nấu cho đến khi thịt bò mềm, vớt ra để nguội.

Khi dùng cắt miếng mỏng.

Thưởng thức:

Ăn kèm với dưa chuột hay đồ chua.

Món ăn miền khác

78.

Mì Tagliolini sốt hải sản

Khi nhà có khách khiến bạn đang băn khoăn không biết chọn thực đơn nào, món mì phong cách Italy sẽ là một gợi ý khá hấp dẫn cho bạn. Thành phần nguyên liệu theo công thức sau đây đủ để chế biến cho 5 suất ăn.

Nguyên liệu:

Làm mì Tagliolini:

- Bột mì: 500 g
- Dầu ôliu: 50 g
- Lòng đỏ trứng: 8 cái
- Trứng gà: 4 quả
- Muối: 30 g

Làm sốt:

- Tỏi: 1 củ
- Mùi tây: 30 g
- Tôm: 50 g
- Sò (đã bỏ vỏ): 50 g
- Ngao (đã bỏ vỏ): 50 g
- Cà chua tươi: 100 g
- Dầu ôliu: 50 g
- Muối, hạt tiêu: 30 g
- Vang trắng: 15 g

Thực hiện:

Cho các nguyên liệu làm mì vào máy trộn trong 15 phút cho tới khi bột mềm. Nhắc ra, bỏ vào tủ lạnh (ngăn dưới) 30 phút

Chuẩn bị sốt: Phi thơm tỏi với dầu ôliu và mùi tây, sau đó cho tôm, sò, ngao vào cùng với cà chua gọt vỏ cắt nhỏ. Sau đó cho rượu vang trắng vào, đun 5 phút, đẩy vung lại và tắt bếp.

Lấy bột đã trộn ra khỏi tủ lạnh. Dùng máy cán mì thành sợi. Dem luộc trong nước có chút muối. Bỏ ra ăn nóng cùng với sốt hải sản ở trên.

Nếu không có máy cán mì thì dùng lăn cán mỏng, sau đó dùng dao cắt thành sợi.

Món ăn miền Bắc

Món ăn này ra đời nhờ những người không muốn ăn thịt chó nhưng vẫn muốn thử cái hương vị cực ngon của thịt cày chính hiệu. Trong gia đình muốn cải thiện bữa ăn, các bà nội trợ chẳng nên tiếc công nấu món này.

Cách chế biến cũng chẳng khó khăn gì. Một cái chân giò xách về lúc nửa buổi là xong, nhưng phải là cái chân giò sau mới "nây" thịt và mua thêm vài ba chiếc móng giò.

Hai thứ đốt lên cho vàng đều, sau đó cạo sạch, rửa kỹ. Phần thịt thái miếng bằng bao diêm. Phần móng chẻ đôi, chặt thành khúc nhỏ. Xong xuôi ướp mẻ lọc, mắm tôm rây và riềng củ giã nhỏ. Rưới tí nước hàng cho thịt đỡ nhọt rồi ướp gia vị ít nhất một tiếng đồng hồ cho đủ ngấm. Vài giờ sau trút cả vào nồi, đổ ngập nước, đặt lên bếp. Lúc đầu lửa to, sau khi sôi rút bớt lửa.

Cũng là một lối ninh nhưng khác với ninh xương cũng chẳng giống chân giò luộc ăn kèm bún bung mà phải ninh sao cho khi ăn còn có thể được gặm hoặc phải xé như đùi chó mới ngon. Nước giả cày phải sền sệt để mỗi lần mở vung lại ngửi thấy một lần bốc thơm chẳng phải mùi thịt chó, cũng chẳng ra mùi thịt lợn mà là một thứ mùi riêng của thịt lợn giả chó mới tài tình.

Nấu xong, múc ra bát to ăn với bún Phú Đô (1), một loại bún có tiếng ở Hà Nội, cạnh bên là đĩa lạc rang nóng ròn còn vỏ áo. Người ăn tùy thích gấp nạc hay gấp mỡ, gấp sụn hay gấp xương của cái chân giò đã ninh kỹ, ăn kèm với những cuộng rau ngổ tươi non, mập mập.

80.

Cá lóc nướng ống tre

Đây là món nổi tiếng của Nam bộ. Và món này đang được phục vụ tại nhà hàng 80 Lý Thường Kiệt, Hà Nội.

Cá lóc phải là loại vừa phải, cân nặng 500-600 g/con, cá lóc đồng càng ngon. Sau khi đã làm sạch (có thể để lại ruột cá, rửa sạch làm món khác vì đây được xem là phần ngon nhất của con cá), đem tẩm ướp cá với gia vị gồm hành khô, tỏi, đường, nước mắm, hạt tiêu. Ngâm tẩm trong 1 giờ rồi chọn ống tre vừa vặn cho cá vào, dùng giấy bạc bịt hai đầu, nướng trên bếp than hoa, càng nhỏ lửa, cá càng chín kỹ và thơm dậy các mùi đồng quê.

Món ăn miền Bắc

81.

Cá chạch kho lá gừng

Vườn quê có nhiều loại lá được dùng làm gia vị, mỗi thứ lá thích hợp với một món ăn nào đó; chẳng hạn như: bò nướng lá lốt, gà hấp lá chanh. Riêng lá gừng đặc biệt thích hợp với món cá chạch kho.

Cá chạch làm xong đem kho theo cách kho tiêu. Kho đầy vun, để lửa liu riu cho mềm con cá. Khi cá đã chín, cho vào nồi một muống canh lá gừng xắt nhuyễn.

Cá chạch kho lá gừng có hương vị thơm ngon độc đáo, chỉ cần ngửi thấy mùi là cảm thấy đói bụng, thèm cơm. Món ăn ngon lành này đã được nhà thơ Mạc Khải viết thành thơ: "Cá chạch kho với lá gừng, thơm tho mùi rạch, mùi bung sen hồng".

Món ăn miền Nam

Đây là một món ăn chỉ thường thấy ở phía Nam, nhưng giờ đây bạn có thể dễ dàng thưởng thức món ăn hấp dẫn này ngay tại Hà Nội. Cá kèo ngọt thịt, nước lẩu chua chua, và có vị chất nhẹ của các gia vị, chính là đặc trưng của lẩu cá Nam bộ.

Cá kèo là loại cá sống ở vùng sông nước Nam bộ, thường dài khoảng 15 cm, to bằng ngón tay và có hình dạng gần giống cá bống. Nó có lớp da bên ngoài rất nhớt do đó khi làm cá phải làm sạch lớp nhớt này (chà con cá với tro hoặc muối), đặc biệt, ruột và mật cá phải giữ lại khi chế biến vì đây chính là đặc trưng hấp dẫn nhất của cá kèo, nó có vị nhân nhẩn, beo béo... nếu đã ăn một lần thì không thể quên được.

Hiện nay, con cá kèo đã được các nhà hàng chế biến thành ba món khác nhau: nướng, rán và làm lẩu.

Cá kèo sau khi rửa sạch, để nguyên con tẩm gia vị rồi được đem nướng than hoa hoặc rán. Cả hai món này đều được chấm với mắm me - một loại mắm đặc trưng của vùng Nam bộ có vị chua chua ngọt ngọt rất lạ miệng. So với cá kèo nướng, món cá kèo rán có vẻ được ưa chuộng hơn bởi trước khi rán, cá được chao qua bằng một lớp bột nên trông hấp dẫn và dễ ăn hơn.

Món lẩu cá kèo có vị gần giống các loại lẩu của miền Bắc nhưng có thêm vị chua chua, chất chất của lá giang (trông gần giống lá chè, có nhiều ở miền Nam). Rau dùng cho lẩu là rau muống, rau rút và rau đắng - loại rau mà theo khẩu vị của các “nhà ẩm thực” phía Nam thì nếu thiếu nó, lẩu cá kèo sẽ giảm độ ngon đi 50%.

Rau đắng trông gần giống như cây rau sam của miền Bắc nhưng có vị đắng rất gắt. Vị ngọt của cá được hoà với cái đắng của mật cá cộng với cái đắng của rau đắng làm thành vị đặc trưng của món ăn.

Cá kèo để làm lẩu là những con cá còn sống và được để trong những bát nước. Chờ khi nước lẩu sôi mới mở vung nồi và đổ cá vào. Khi những

con cá không còn quấy cũng là lúc bạn có thể cho rau vào và chuẩn bị ăn. Tùy theo sở thích mà bạn có thể chọn bún hoặc bánh đa để ăn cùng với lẩu cá kèo.

Bị chú : Hơi ác hơn ác đức

Món ăn miền Bắc

Trám có hai loại là trám đen và trám chua. Trám đen quả to như ngón tay cái, khi chín có màu đen ánh, hình thoi dài, một đầu hơi nhọn, đem om, chấm với muối vừng, muối lạc ăn béo ngậy. Trám chua đem om kho cá là món ăn rất hấp dẫn.

Còn trám chua quả nhỏ hơn, khi chín có màu vàng xám, hơi tròn múp hai đầu. Trám chua có nhiều giá trị, đem ướp làm ô mai là mặt hàng xuất khẩu được nhiều nước ưa chuộng. Khi kho cá người ta thường chọn mua trám nhà, quả to, mỡ, cùi dày.

Đem trám ngâm nước khoảng một, hai giờ rồi rửa, chà xát cho sạch nhựa. Nước đun sôi lăn tăn (chú ý không để nước sôi hẳn, nóng quá sẽ làm quả trám cứng, nước chưa sôi lăn tăn trám sẽ nhão, ăn mất ngon) cho trám vào chím nước, đảo đều rồi nhắc xuống đây vung kín cho nguội dần, vớt ra cho từng quả lên mặt thớt, lấy dao tách cùi, bỏ hột.

Chọn mua loại cá tươi ngon, mổ sạch ruột, cá bé để cả con, cá to xắt ra từng khúc, xếp vào xoong, cứ lượt cá, lượt trám, trên cùng là lượt cá. Tương ngon pha loãng, bảo đảm độ mặn vừa phải cho vào xăm xấp mặt cá, đun sôi rồi để nhỏ lửa cho cạn dần; khi nào nghe tiếng lẹt xẹt ở đáy xoong là được.

Trám kho với cá, vị chua của trám ngấm vào làm cá mềm nục có vị giòn giắt chua, còn vị ngọt của tương, chất đậm của cá ngấm vào trám làm mất vị chát, giảm vị chua, miếng trám mang lại vị chua ngọt, béo bùi. Cơm gạo tẻ ngon nấu vừa chín tới ăn với trám kho cá còn hơi nóng, cho ta một bữa ăn thật đơn giản, dân dã mà rất ngon miệng để lại nhiều ấn tượng khó quên về hương vị quê nhà.

Tuy cách làm đơn giản nhưng loại lẩu này có mùi thơm rất quyến rũ, nước súp nóng ngọt lịm, thịt gà nòi ít mỡ, săn chắc, cộng thêm hương vị rau cải tạo sự khoái cảm đặc biệt. Dân sành điệu thường uống rượu để với món ăn này ở các quán bình dân nằm cạnh bờ sông hay dưới tán cây râm mát của các quán vỉa hè.

Gà mua về chặt ra từng miếng vừa ăn, chặt sao cho miếng thịt luôn có 3 phần da, thịt, xương liền nhau; tất cả trộn đều với sả, ớt băm nhuyễn, thêm gia vị như muối, tiêu, đường, bột ngọt và một ít rượu trắng và nghệ để thịt có mùi thơm và màu vàng bắt mắt. Trong thời gian để thịt ngấm đều, ta bắc nồi nước dừa có củ cải trắng và cọng sả đập dập lên bếp đun sôi, để củ cải chín nhừ và sả tỏa mùi thơm, cho tất cả thịt đã ướp vào nồi. Canh chừng sao cho thịt vừa chín tới thì tắt bếp, múc nước và thịt ra nồi nhỏ đặt trên lò than hoặc bếp gas mini.

Khi ăn phải để lửa liu riu, cho thêm vào nồi tàu hũ trắng. Ăn kèm với lẩu là mướp non cắt thành khoanh tròn, cải bẹ xanh, rau muống, hành cọng. Khi ăn mới cho rau vào, không để rau nhừ kém ngon. Nước chấm thường là muối ớt chanh, nhưng đôi khi cũng được dùng với chao.

Món ăn miền Trung

Cá thu chiên, kho, nấu canh... quen thuộc với mọi miền quê, nhưng chỉ ở Phan Thiết mới có món gỏi. Cá thu ướp với chanh, giấm đã chín tái, chấm nước mắm, ăn cùng khế chua, rau sống, thấy đậm đà hương vị biển.

Ở Phan Thiết, cá thu hầu như xuất hiện quanh năm và được chế biến thành nhiều món ăn: cá thu chiên dầm nước mắm, me, ớt; cá thu kho tiêu, tỏi hoặc nấu canh... Món gỏi cá thu có phần cầu kỳ và hấp dẫn hơn cả, được xem là món đặc sản dành đãi khách hay cho ngày họp mặt gia đình.

Để làm gỏi cá thu, thường phải lựa cá thu tươi, thịt trắng, thêm vài củ hành tây. Gừng cũng là gia vị không thể thiếu.

Một ít lạc rang vàng, bánh tráng mè (sừng) nướng, giấm chanh, ớt, vài trái khế chua, rau sống cùng nước mắm, tỏi, đường...

Đem cá thu rửa sạch, để ráo nước rồi thái miếng thật mỏng. Chanh vắt lấy nước hòa với giấm rồi cho cá thu vào ướp 5-10 phút để cá chín tái.

Sau đó, vắt cá cho ráo rồi ướp tí muối, bột ngọt cho thấm đều.

Hành tây xắt mỏng cùng với gừng thái chỉ trộn vào cá rồi sắp cá ra đĩa. Khi gần ăn thì rắc thêm đậu phộng rang vàng lên mặt đĩa cá. Nước chấm gỏi cá thu là nước mắm tỏi, ớt được giã nhuyễn, hòa với nước lã đun sôi để nguội, nêm đường, vắt chanh vào cho vừa ăn.

Dọn lên bàn ăn một đĩa gỏi cá, một đĩa rau sống khế chua, với vài cái bánh tráng mè nướng và những chén nước mắm.

Cá thu không tanh, gia vị thấm vào từng miếng cá mới nhìn cũng thấy thèm. Bẻ một mẩu bánh tráng nước xúc một ít gỏi cá, chấm nước mắm, kèm một miếng khế chua, rau sống, thấy trong miếng gỏi cá có cả hương vị đậm đà của miền biển.

Khách du lịch khắp nơi khi ghé các nhà hàng, quán ăn đặc sản vùng

này đều thích thú với món gỏi cá thu.

Món ăn miền Trung

Món ăn này là đặc sản đất Phú Yên, làm từ ruột cá biển, cá thu, cá ngừ, cá bò, cá chuồn, ồ ồ đều được cả. Mua một con cá ngừ bò độ 4 kg, lấy thịt ăn, còn bộ lòng (bỏ mang) dùng làm mắm thì đủ cho gia đình 5 người ăn.

Cá rửa sạch, móc toàn bộ lòng ruột, bỏ vào tiêm, thố sành sứ, trộn đều với muối, đem hong nắng. Nhớ đậy nắp, đừng cho ruồi bọ đậu vào. Mùa nắng để 2-3 ngày, mùa mưa thì 3-4 ngày. Chóng quá thì mắm chưa thấm, lâu quá thì mắm ngấu, chỉ còn nước sẽ không ngon.

Mua độ 4-5 trái cà bát, chọn quả tươi, mẩy, không sâu, không xây xát, rửa sạch, cắt bỏ cuống, đài. Sau đó, cắt thành tép buri, đem bỏ vào nồi cùng với mắm ruột, rồi đun nhỏ lửa. Không nên đổ nước vào nồi, sẽ bị tanh. Cà bát vừa là thức ăn độn, vừa để làm dịu bớt vị mặn của muối. Khi nồi kho chín tới, mùi thơm nức mũi, ăn vào vừa ngon vừa ngọt, đậm cơm mà ngon miệng. Gan cá bùi bùi, cật cá chưa tan thì ăn giòn giòn như lòng trắng trứng vịt lộn.

Mắm ruột kho cà bát là món ăn thường ngày ở vùng biển, còn được gọi là mắm tổng hợp của các loại mắm. Mùa mưa ăn cơm với loại nước chấm này rất âm bụng, hết nồi mà vẫn chưa muốn đứng dậy.

Món ăn miền Nam

Dân sông nước miền Đông Nam Bộ không coi ục ệch là loại cá quý, nhưng nếu biết chế biến thì loại cá này có thể trở thành những món ăn rất ngon miệng. Ngoài các món thông thường như ục ệch kho tiêu, ục ệch kho mặn... thì ục ệch kho ngọt là món được nhiều người thích hơn cả.

Sau khi đánh bắt về, cá ục ệch được tuột sạch nhớt bằng tro hoặc cám. Sau đó, người ta lột da, mổ bỏ ruột, gan, cắt bỏ mỡ và vây đuôi rồi đem rửa sạch lại bằng nước muối. Lúc này mình cá trở nên trắng phau, trông rất bắt mắt. Kế đến, đun một nồi nước sôi, rồi cho vào một ít me chua đã lột vỏ, một quả cà chua, hành củ tươi, đường, mì chính, nước mắm, nêm cho vừa ăn, để cho sôi bùng lên rồi thả cá đã làm sạch vào. Đợi một lát để nước sôi trở lại cho cá chín thì bắc ra (để sôi lâu, cá rã ra sẽ mất ngon). Cho mùi tàu, mùi ta vào. Nước chấm ăn với cá ục ệch kho ngọt là nước mắm trong loại ngon, không pha chế, chỉ cho vài lát ớt thái mỏng.

Cá ục ệch kho ngọt sẽ có vị chua chua, giòn ngọt, mặn mặn rất đặc biệt. Bên nồi cơm gạo mới có thêm xì rượu đế nữa thì tuyệt.

Món ăn miền Trung

Cây vả họ sung nhưng quả to hơn và có vị bùi. Loại quả này góp mặt trong nhiều món ăn cung đình như: làm rau sống, ăn ghém, kho, muối chua ngọt..., nhưng ngon nhất là món vả trộn.

Vả không thể thiếu trong đĩa rau sống ăn kèm với các món Huế nổi tiếng như bánh khoái, men lụi, bún thịt nướng, bánh cuốn thịt nướng, bê thui, v.v... Miếng bê thui thì đầu cũng giống nhau, nhưng kẹp với lát vả rồi chấm mắm nêm cá cơm, mắm nêm cá nục ớt cay hớt hớt thì đã thành món ăn hương vị Huế rồi.

Quả vả non, rửa sạch, gọt vỏ, bỏ đôi, lấy mũi dao cạo sạch ruột quả rồi thái mỏng theo hình ngang của quả. Thái vả phải thái vào chậu nước sạch có bỏ ít muối để giữ cho không bị thâm mà có màu trắng vàng, khi sắp ăn mới vớt ra. Những lát vả trắng vàng như những miếng trắng non, bên cạnh miếng khế hình sao, miếng chuối chát trắng tròn, rồi ớt đỏ, rau húng xanh, tí tô đỏ... được xếp trên đĩa trông như một đĩa hoa rất hấp dẫn.

Vả không chỉ dùng làm rau sống ăn ghém, mà từ quả vả người Huế chế biến ra rất nhiều món ngon như: vả kho thịt lợn, vả kho thịt bò, vả kho cá rô, cá diếc, vả xào, vả trộn, vả muối, vả chua ngọt, v.v... Vả kho thịt là món dân dã hàng ngày của người Huế. Trong món ăn này thì vả là nguyên liệu chính, thịt là phụ. Khoảng ba bốn phần vả kho với một phần thịt. Vả để kho phải thái dày cắt thành miếng vuông hoặc tam giác cùng kích thước với miếng thịt rồi cho vào nước muối để giữ cho màu vả trắng. Thịt lợn nạc, thịt lợn ba chỉ hay thịt bò thái quân cờ, ướp gia vị tiêu, hành (thịt bò thì tỏi, gừng), mì chính, nước mắm, muối, v.v... Thịt kho trước, khi sôi cho vả vào, trộn đều, kho tiếp. Gần chín thì cho tí bột nghệ vào để lấy màu. Khi ăn miếng vả ngon hơn miếng thịt, có thể ăn mãi không chán. Món vả muối, vả chua ngọt thường làm để nhấm rượu ngày Tết. Vả chua ngọt chế biến cũng giống như hành, củ cải, cà - rất chua ngọt vậy.

Cá hường còn nhỏ, ăn thịt có cảm giác xương hơi nhiều. Nhưng khi lớn gần nửa ký thì thịt rất nhiều, ăn ngon, đặc biệt là món cá chiên với sả ớt. Cá to bằng bàn tay là vừa ăn, làm thịt cho sạch rồi dùng dao khứa trên thân nó vài ba đường xiên sâu vào thịt.

Sả ớt băm cho thật nhuyễn chừng hơn nửa chén. Trộn thêm vào chút muối và ít bột ngọt. Lấy sả ớt xát đều lên mình cá. Chỗ thịt bị khứa ta nhét sả ớt vào thật nhiều. Khi xát xong bỏ cá vào thau chừng 10, 15 phút cho gia vị thấm vào cá. Bắc chảo lên bếp chế vào chừng nửa chén dầu phộng, chờ dầu sôi khử tép tỏi cho thơm. Cá bỏ vào chiên nhớ trở đều chừng nào thấy cá vàng hươm lên và "bóc" mùi thơm của sả là cá chiên đã chín.

Gắp cá ra đĩa. Làm một tô nước mắm ớt, tỏi, chanh cho thật ngon. Dầm cá vào nước mắm, ăn với cơm hay với bún đều ngon. Nhớ đừng quên rổ rau sống, rau thơm ăn kèm.

Dù cách làm, cách chế biến đơn giản nhưng món dân dã này rất ngon thịt cá ngọt, hương sả thơm, ớt cay xè sẽ giúp ta ngon miệng.

Món ăn miền Trung

90.

Cháo gạo rằn, cá bóng thệ kho rim

Cháo gạo rằn (gạo lứt) nấu bằng gạo de An Cựu, hoặc gạo mới Quảng Trị, nhưng phải là gạo loại đỏ, xay giã không mất vỏ cám. Nồi cháo nấu đặc sệt, mở vung ra nghe bốc lên nồng nàn mùi trinh nguyên của thôn quê mỗi sớm mùa gặt, ăn vào nghe vị bùi bùi, thơm ngây ngất của mùi cơm mới.

Mỗi chén (bát) cháo, người bán gấp lên trên một gấp nhỏ cá bóng thệ kho rim vàng rộm, mặn mòi. Cá bóng thệ loại nhỏ, vàng ươm, được ướp nước mắm, đường, hành khô, tiêu, ớt trong một thời gian, rồi cho vào nồi đất kho rim với tiêu, tức là kho khô.

Miếng cá bóng kho khô chắc thịt, cháo gạo lứt nâu hồng, thơm lừng, nghe thâm thấp ngán ngờ đến từng thớ thịt.

Món ăn miền Trung

Ở vùng ven biển Dung Quất (Bình Sơn, Quảng Ngãi), tháng giêng, hai là vào mùa cá cơm. Loài cá này có thể chế biến thành nhiều món: Cá rim tiêu, ớt; cá cơm hấp, phơi khô. Đặc biệt gỏi cá cơm, một món tuy dân dã nhưng rất độc đáo.

Món ăn này chế biến khá đơn giản. Cá đánh về còn tươi roi rói, mầu da ánh lên trắng xanh. Nếu cá to bằng ngón tay út, các bà nội trợ phải vặt đầu, tước thành hai mảnh và bỏ xương. Còn cá nhỏ hơn thì chỉ việc bỏ đầu và ruột nhỏ. Cá rửa sạch và để ráo nước, cho vào nồi đồ ít dấm, bắc lên bếp lửa đun liu riu, nước dấm chỉ được sôi lăn tăn không sôi "bùng" lên, khoảng 15 đến 20 phút đem xuống trút vào rổ sạch để ráo nước. Nước dấm đun với cá được dùng để chế biến thành nước tương. Một chút bột bánh in làm bằng nếp, dầm trái chuối mốc (chuối Đồng Nai) đã chín nẫu đem giã nhuyễn và trộn vào thứ nước lèo đó bắc lên bếp đun sôi, nêm mắm muối, gia vị là được bát nước tương ngon lành, có hương vị béo, ngọt, bùi, chua... Cá cơm hấp chín cho vào bát to, trộn thêm lạc giã nhỏ cùng các loại gia vị tiêu, hành, vắt thêm chút nước chanh tươi có vị chua chua vào là được món gỏi cá cơm thật hấp dẫn...

Món gỏi cá cơm không thể thiếu đĩa rau sống: rau xà lách, cải tàu ô, cải canh xanh mướt, dầm trái cà chua chín đỏ và đôi ba trái chuối chát được xắt lát mỏng trộn đều... Một gắp rau sống, một hoặc hai gắp gỏi cá cơm tùy ý để vào chiếc bánh tráng mỏng và cuộn lại, chấm nước tương, nếu thích cay dùng thêm tí ớt, tí tỏi và nhấp thêm một chút rượu gạo, để dần dần làm cho miếng gỏi cá cơm thêm thi vị. Tất cả các vị ngọt bùi, cay đắng, chua chát... tan vào miếng gỏi cá cơm. Một bữa gỏi cho năm, bảy người không tốn kém bao nhiêu mà hương vị của nó khiến ta nhớ mãi.

Món ăn miền Trung

Chà rinh thuộc họ giáp xác, mỏng như tôm, nhưng mình dẹt, ăn rất ngọt. Lòng mứt là một loại rong biển, lá dài, nhỏ. Chà rinh ăn tươi hay phơi khô, để dành ăn dần đều được cả, tuyệt nhất là xào cùng lòng mứt.

Chà rinh ngắt bỏ râu, đuôi, nhặt rửa sạch, để nguyên con. Sau đó đem xào với thịt ba chỉ xắt mỏng, dài. Miến ngâm mềm, có thể dùng bún gạo (bún ăn liền). Lòng mứt khô ngâm nước, nhặt sạch rác rồi cho chung vào chảo xào. Nếu dùng chà rinh khô thì trước khi xào cũng phải ngâm vào nước nóng cho nở ra, ngắt bỏ râu, đuôi. Món xào chà rinh lòng mứt ăn không ngán vì thịt ngọt; rong biển ăn thay rau, lá dày, nhai sần sật, còn sợi miến ngon vừa dai vừa mềm.

Mùa chà rinh kéo dài 3 tháng, trước và sau Tết. Cũng có thể xào với măng tươi, mực ống cắt khuyên, hay mực nang xắt lát. Rải lên trên ít trứng trắng thái sợi và vài lát ớt.

Đĩa xào có màu đỏ của chà rinh, ớt; màu trắng của miến, mực; màu xanh của lòng mứt và màu vàng của trứng, măng... Cỗ bông hoa này có thể thỏa mãn thực khách cả về hương vị và thẩm mỹ.

Món ăn miền Bắc

Cái mặn dịu dịu của nước mắm, phảng phất với cái mùi cay cay nồng nồng của gừng, mùi ngon ngọt của đường, tất cả hoà quyện vào hơi nóng của than lửa, tạo thành mùi thơm tuyệt diệu của món cá nướng này.

Cá trê mua về dùng tro bếp vuốt và cạo cho sạch nhớt ở đầu và mình cá, cắt bỏ phần răng và đuôi cá, để nguyên con, móc bỏ phần mang, cục máu tanh ở phần ngạnh đầu, dùng dao khía trên mình cá, để cá trên vỉ sắt nướng than lửa, trở cho vàng đều đem ra gấp lên đĩa.

Nước mắm gừng: gừng cạo vỏ xắt mỏng đâm nát, ớt bỏ hạt băm nhỏ, cho gừng, đường, bột ngọt, vào tô nước mắm, giấm quậy đều. Thế là bạn có một bữa ăn thật ngon. Trong nước mắm gừng có vị cay cay ngòn ngọt chua chua được chấm với cá trê nướng thơm lừng thật là tuyệt hảo. Khi ăn nhớ kèm với đậu bắp hấp, măng xào lại càng ngon hay rau sống chuối chát thì hết ý.

Món ăn miền Nam

Ở vùng châu thổ sông Cửu Long, cá hủn hủn không phải là tên gọi của một loài cá nào mà là sự tổng hợp của nhiều loài cá nhỏ, vụn vặt như: cá lòng tong, lòng ròng, bầy châu, thia lia, cá sặc con, cá rô con... Lược bỏ cò, rác ra, rửa sạch rồi đem kho, chứ không ai đem cá hủn hủn nấu canh bao giờ.

Món cá hủn hủn kho tiêu này là một món ăn độc đáo có khi còn ngon hơn cá to. Loại này có thể kho tiêu hoặc kho còn sẫm sấp nước đều được. Đặc biệt là phải để tiêu nhiều một chút và cho nước màu vừa phải để khi kho xong cá có màu vàng ngà trông ngon mắt. Loại cá này nếu được kho với mẻ, bằng niêu đất thì càng ngon. Ăn với cá hủn hủn kho tiêu thì nên nấu cơm khô một chút mới ngon. Vì cá này nhỏ nên kho rất mau chín, đặc biệt là trong lúc đang kho, mùi thơm phát lên ngửi phát thèm. Vừa đi ruộng về bụng đói cồn cào, bước vào ngạch cửa, bắt được mùi cá kho này đã nuốt nước miếng ừng ực. Rau chấm với cá kho này thường là chuối chát, khế và một số loại khác có sẵn ở ruộng vườn.

Ở đồng về, cả nhà quây quần bên cạnh mâm cơm đạm bạc làm cho không khí gia đình càng ấm cúng. Mở nắp nồi cơm ra, khói bay nghi ngút, hương gạo thơm lừng. Mẻ cá khô và đĩa rau để giữa bàn, màu cá kho ngà ngà giống y như màu của mẻ khô trông càng thêm bắt mắt. Mùi thơm của tiêu bay phảng phất hòa quyện với mùi nước mắm thoang thoảng, kích thích vào khứu giác làm cho bao tử càng cồn cào thêm. Nếu thích ăn cay, chúng ta có thể nhích thêm một vài trái ớt. Và một miếng cơm, gấp mấy con cá để vào miệng. Cá vừa chạm vào đầu lưỡi thì tất cả các mùi vị đều tỏa ra, trong đó có vị mặn mặn của nước mắm, vị ngọt của đường và bột ngọt, vị cay gắt của ớt, cay gắt của hạt tiêu, vị ngọt thơm của cá, vị chát của chuối, vị chua của khế... cứ tan ra, thấm vào đầu lưỡi, tạo cho người ăn một cảm giác ngon miệng.

Về với miệt vườn, với những nơi trồng nhiều bưởi, không những bạn được chủ vườn đãi cho những trái bưởi ngọt ngào mọng nước mà còn được các thiết đãi món ăn đặc biệt nem bưởi. Món ăn vừa giản dị, mộc mạc nhưng cũng không kém phần sang trọng.

Đầu tiên, khi trái bưởi lấy được ruột rồi, gọt bỏ lớp da the mỏng bên ngoài vỏ. Xong, xắt mỏng từng miếng rồi đem phơi nắng cho héo. Sau đó, đem đổ vào thau nôi với nước lạnh đến khi nào hết đắng. Động tác này, làm rất kỹ vì nếu sơ suất thì nem trở thành nem đắng. Hết đắng vắt thật khô rồi đâm khế chua vắt lấy nước đổ vào, đem hấp cho chín nhừ. Sau đó, đem ra tán nhuyễn, trộn đường, tiêu, bột ngọt, muối cho vừa ăn và bắc chảo dầu hoặc mỡ, khử tỏi cho thơm rồi đổ hỗn hợp vừa trộn vào xào lại.

Xong các khâu này là đến lúc gói. Có hai loại lá gói: lá trong và lá ngoài. Lá trong dùng lá vông để gói còn lá ngoài dùng lá chuối phơi héo. Kỹ thuật gói này rất cần sự khéo tay. Vò từng viên nhỏ để gói từng chiếc nhỏ vuông vắn cỡ hai ngón tay. Hoặc có khi làm biếng thì nặn thành từng đòn (như bánh tét miền Nam). Khi gói xong buộc lại thành chùm để một, hai đêm ngày là nem chua, dai, ăn

được.

Một món ăn vừa chua vừa ngọt, vừa dai, nhai đi nhai lại đôi ba lần, hẳn bạn sẽ cảm giác được các hương vị đặc biệt nem bưởi miệt vườn.

Món ăn miền Bắc

Bánh được làm bằng gạo. Chọn loại gạo ngon ngâm rồi xay thành bột, bí truyền là phải xay lẫn với một ít cơm nguội. Sau đó đem tráng bột, không mỏng như bánh cuốn, không dày như bánh đa. Bánh tráng xong cuộn lại, dài bằng gang tay, to như ngón tay cái xếp trên đĩa sứ. Tắm bánh trong, mềm, dẻo mà không dính.

Gật gù chấm nước mắm cốt lẫn hành khô, tỏi, ớt và đặc biệt không thể thiếu là đĩa hến và mỡ gà. Lợn Móng Cái, gái Đàm Hà, gà Tiên Yên. Gà Tiên Yên là loại gà nuôi thả, mỏ nhỏ, chân vàng, thịt rất thơm. Thịt một chú gà sống thối, bóc hai lá mỡ đem rán lên, đổ mỡ đun sôi cùng nước mắm và các thứ gia vị. Người ăn ngồi quanh bàn, cầm bánh gật gù chấm nước mắm, ăn vào thấy người râm ran nóng, má hồng, mắt sáng, miệng xuýt xoa, rồi tự nhiên vừa ăn, vừa gật gù, tấm tắc. Người Tiên Yên (Hạ Long) bảo bánh gật gù chẳng những ngon, bổ mà còn là thứ thuốc giải cảm.

Món ăn miền Trung

Bà bán hàng múc tô bánh canh nghi ngút khói, bỏ vào mấy miếng chả cá chiên vàng rộm, một ít hành lá xắt nhỏ, hành củ chẻ sợi, rắc ít tiêu, hành phi... Gợi thêm một đĩa chả hấp, thực khách vắt vào tô một ít chanh, chút mắm ớt tỏi đậm đặc rồi xì xụp húp.

Chả cá ở thành phố biển này ngon nổi tiếng bởi được làm từ các loại cá mối, cá thu, cá thừng, cá chuồn, cá cò... tươi rói, nhưng nguyên liệu ngon nhất vẫn là cá thu, cá mối và cá rựa.

Có 2 loại chả cá: hấp và chiên. Người thích ăn chả chiên thì cho rằng nó dậy mùi thơm đặc biệt, người thích ăn chả hấp lại nghiện vị ngọt của nó. Nhưng dù là món nào thì những miếng chả luôn dai, mềm, ngọt và sẽ đậm đà hơn khi bạn chấm thêm một chút nước mắm tỏi ớt đậm đặc.

Làm chả cá rất đơn giản, chỉ hơi nhọc công ở khâu giã. Cá tươi rửa sạch, nạo lấy thịt. Hành, tỏi, tiêu, gia vị giã nhuyễn; bỏ cá đã nạo vào quét thật quánh - càng quét nhuyễn, thịt càng dai - đến khi thấy nặng tay thì thôi. Chả được vê lại thành viên để chiên. Nếu hấp thì cho thêm ít mỡ khở cắt hạt lựu, một ít mộc nhĩ cắt nhỏ, trộn đều. Hấp

đến khi gần chín thì đập vào một quả trứng cho bề mặt có màu vàng.

Bánh canh thường có 3 loại: bánh canh bột gạo, bánh canh bún và bánh canh bột lọc. Bột lọc được làm bằng bột mỳ hay bột năng và loại này thường được nấu với cua. Bánh canh bột gạo làm như bánh phở; bánh canh bún là một loại bún sợi to.

Miếnng chả là nguyên liệu chính của bánh canh hay bún cá. Sau khi đã lọc hết thịt, xương cá được dùng để ninh lấy nước, làm nên vị ngọt đặc trưng. Nếu bạn ăn bún cá, trước khi ăn đừng quên cho thêm vào ít hành tây, cà chua và hãy ăn kèm với rau sống.

Món ăn miền Trung

Con te, còn gọi là nước huyết, thuộc họ tôm tép, có thân hình chỉ hơn sợi tóc, màu xám tro, dài khoảng 0,4-0,5 cm, sống thành đàn hàng vạn con. Khi mùa gió chướng về, người ta thường đánh bắt te để làm mắm.

Cách làm mắm te cũng tương tự như mắm ruốc. Con te sau khi bắt về được nhặt hết tạp chất, rửa sạch rồi theo tỷ lệ một - mười, mười chén te cho một chén muối vào, trộn đều lên, đem phơi nắng (có nơi cho thêm tỏi đập giập, ớt chín xắt lát vào). Phơi độ vài hôm, đem mắm cho vào cối xay nhuyễn rồi lại tiếp tục phơi đến khi mắm sệt lại là dùng được. Vì con te màu xám tro nên thành phẩm mắm te có màu đen thẫm chứ không đỏ hồng như mắm ruốc. Mắm te cũng nhuyễn mịn, ít chất xơ hơn các loại mắm tép, ruốc.

Người dân ở các vùng cửa sông ven biển ở Nam Bộ cứ đến mùa te là lũ lượt kéo nhau ra sông bắt te về làm mắm để dành ăn quanh năm, nếu có dư thừa thì đem bán. Đổ mắm te vào chén, nặn tí chanh hoặc cho giấm vào rồi quấy lên, đến khi mắm sủi bọt thì thêm vài lát ớt xắt mỏng vào là được một món nước chấm không thể thiếu khi ăn thịt ba chỉ luộc, đậu phụ rán, thịt cày, cá lóc nướng...

Xoài tượng xắt lát mỏng phết với mắm te cũng là món ăn mà các anh khoái nhậu rất ưa thích...

Món ăn miền Trung

Ốc giác là loại hải sản khá quen thuộc của người dân vùng biển miền Trung. Một con lớn trung bình từ 1,5 đến 2 kg. Từ ốc giác người dân ở đây chế biến ra nhiều món ăn, đơn giản nhất là món ốc giác luộc. Thịt ốc được cạo rửa sạch cho hết chất nhờn, mang luộc chín rồi xắt mỏng chấm nước mắm gừng, tỏi ớt pha sẵn rất ngon.

Hấp dẫn hơn là món gỏi ốc giác. Luộc chín ốc rồi xắt sợi, cùng với thịt ba chỉ hoặc thịt lợn nong (phần cổ) cũng luộc chín, xắt sợi. Đu đủ sống bào mỏng, rau răm xắt nhỏ, hành tây, đậu phộng rang, hành phi... nước mắm, tỏi, ớt, chua, ngọt.

Trộn đu đủ, rau răm, hành tây và ốc, thịt luộc, rưới nước giấm đường pha lẫn với nhau rắc đậu phộng và hành phi lên. Ăn kèm với bánh tráng nước, có nhà ăn với bánh phồng tôm.

Ốc giác mới đánh bắt lên bờ là ốc tươi, thịt ốc tiết ra chất nhờn thì thịt sẽ ngon ngọt hơn tự nhiên. Còn ốc khô ráo là ốc đánh bắt đã lâu ngày, thịt có mùi hôi.

Nếu bạn là khách phương xa, có dịp về Phan Thiết thăm quan, du lịch, mời bạn ghé vào các quán ăn đặc sản

nơi đây để thưởng thức món gỏi ốc giác hấp dẫn này và bạn sẽ cảm nhận được hương vị thơm ngon của những món ăn miền biển khác nữa. Tuy đơn sơ nhưng qua bàn tay chế biến khéo léo của người dân nơi đây, món ăn trở lên phong phú và hài lòng mọi du khách gần xa.

Món ăn miền Trung

Sau khi ngâm ốc với dứa, người ta có thể cắt ngang con ốc ra nhiều miếng mỏng xào với các thứ rau: rau cần tây, tỏi tây, cà rốt, mực tươi; hoặc có thể thái nhỏ thịt ốc rồi băm cùng với thịt heo có trộn mộc nhĩ, nấm hương, đem nhồi vào trong những vỏ ốc bươu mà hấp.

Chọn một con ốc bươu thật lớn, đập nhẹ lên vỏ ốc cho nứt ra thật nhiều, thật đều và nhẹ nhàng để ốc khỏi bị thương. Hái một quả dứa tươi, cắt ngang bên trên, mở một cái nắp đủ rộng để bỏ ốc lọt vào trong quả dứa, sau khi đổ bớt đi một phần nhỏ nước dứa. Dùng dây kẽm may kín nắp dứa lại cho nước bên ngoài không rỉ vào trong, nếu không dứa bên trong sẽ bị thối, ốc sẽ chết.

Chôn quả dứa ở một chỗ đất ẩm ướt (gần chum nước), sâu khoảng 30 cm. Khoảng ba tháng sau, đào đất moi quả dứa lên, mở nắp ra bạn sẽ thấy gì?

Con ốc bươu bằng ngón chân cái đem chôn sống trong quả dứa nay đã biến hình một cách lạ thường. Nó lớn bằng cái chén ăn cơm. Nước trong quả dứa đã cạn hết và cùi dứa bên trong cũng bị con ốc buồn tình gặm hết. Có thể nói rằng đây là lần đầu tiên con ốc biết uống nước dứa, ăn cùi dứa để lớn thành một loại ốc khổng lồ đem da

thịt ra hiến cho người sành ăn một món ăn đặc biệt.

Bây giờ đây, vỏ con ốc là vỏ quả dừa. Phải, nó lớn như thế đó. Cái vỏ thiên nhiên của nó đã biến đi không còn để lại dấu vết. Có lẽ trong thời kỳ bị giam trong ngục tối trái dừa, con ốc đã ăn hết cái vỏ cứng đã bị đập nát. Nhưng không biết nó ăn ra sao?

Muốn lấy con ốc ra, phải bỏ vỏ dừa. Màu đen trước kia của thân thể ốc nay thành màu trắng vàng như miếng pho mát.

Người đầu tiên có sáng kiến này là cụ Tú quê ở Phong Điền, Thừa Thiên-Huế.

Món ăn miền Bắc

Ai chưa quen thịt rắn có thể coi đây là "bài nhập môn" để thâm nhập và thưởng thức các sản phẩm cao cấp hơn như cháo rắn hổ nấu đậu xanh, rắn xào sả ớt, rắn gói lá cách nướng... Dân sành điệu cũng không bao giờ bỏ quên món này khi gọi thực đơn.

Rắn hầm sả thơm ngon hơn các loại thịt thường ăn hằng ngày rất nhiều. Nếu được ăn rắn hổ đất, lại càng bổ, mát và ngủ khỏe.

Làm thịt rắn hổ đất, người ta chỉ bỏ phần đầu và nội tạng rồi chặt từng khúc 7-8 cm cho vào xoong nước. Bắc xoong lên bếp, thêm sả càng nhiều càng ngon. Nước cốt hầm sả bổ và ngọt lựng, hương sả và mùi thơm thịt rắn quyện chặt vào nhau.

Ngồi xung quanh chiếc bàn nhỏ, ung dung thưởng thức từng miếng thịt chấm muối tiêu chanh, thỉnh thoảng húp một ngụm nước cốt thì miễn chê. Ngồi nhâm nhi rắn hầm sả trong buổi chiều lộng gió, uống rượu tràn cung mây và chuyện phiếm rôm rả là nét độc đáo của miền sông nước Hậu Giang.

Rất ít người dám bắt rắn hổ đất vì nọc của nó rất độc,

phải là dân chuyên nghiệp mới có độ chiêu để trị nó. Phải biết hang nào có rắn, vồ vào miệng hang vài lần, con vật sẽ từ từ thò đầu ra và ngoan ngoãn nghe lời người bắt.

Món ăn miền Nam

Cá thu rửa sạch, mổ bụng, móc mang, chặt từng khúc, để ráo, ướp vừa mặn, rồi đem chiên. Khi chảo chiên nóng, bỏ tỏi vừa thơm, cho cá thu vào. Để thịt cá thu chiên vàng ánh, lửa phải nhỏ liu riu; khi hai mặt khúc cá vàng đều thì nhắc xuống, muốn thêm ngon thì cho nhiều tỏi hay cho một ít gừng.

Làm nước mắm tỏi ớt, ăn cá thu chiên tỏi với cơm nóng thì thật là ngon; dưa leo, rau sống ăn kèm, nếu có thời gian chuẩn bị thì làm xốt cà chua hành ngò. Cá thu chiên có tỏi làm miếng cá thêm hương vị, ngon, đậm đà, lâu quên.

Có người muốn ăn để lâu thì ướp cá thật mặn, khi chiên bỏ tỏi vô, để hai mặt vàng thật đậm, thêm đường rồi nhắc xuống; đường vừa tan thành keo sệt, dính trên khúc cá, lúc ăn thấy ngọt mặn vừa béo béo, cảm giác thật khó quên. Nếu muốn kho vừa mặn thì chiên sơ cá thu, khi trở một mặt, bỏ tỏi vô giúp cá thêm hương vị và săn lại.

Món ăn miền Nam

Thịt cá dầm nước mắm trong. Nước canh đủ vị ngọt, chua, cay chắc chắn sẽ làm tiêu tan bao mệt nhọc khi lao động vất vả cả ngày. Ngoài ra rau, giá, bắp chuối hỗ trợ thêm nồi canh ngon lại càng ngon.

Bắc lên bếp rồi chế vào chừng 1 lít nước, bỏ cá đã làm sạch vào nấu. Nhớ canh nước như thế nào cho đủ cả nhà ăn, tránh trường hợp nấu nước cạn hay cảm thấy ít mà chế nước thêm vào vì làm như thế nồi canh sẽ bị tanh mùi cá. Khi thấy nước trong nồi sôi, lần lượt ta bỏ bắp chuối bào mỏng đã ngâm nước muối cho bớt mủ và chát, một nắm giá, ít cọng ngò cùng rau om xắt nhuyễn, chọn 2 trái khế chua vừa chín tới, 1 trái vắt lấy nước cốt, một trái bào mỏng, tất cả bỏ chung vào nồi. Dùng đũa đảo vài vòng rồi nêm vào nồi canh tí muối, chút bột ngọt, thái ớt xà bang cắt lát. Đậy nắp vung lại chừng 2 phút là nồi canh chín.

Múc canh ra tô lớn. Dọn lên ăn với cơm nóng là “tuyệt cú mèo”.

Món ăn miền Bắc

Được nấu từ một loại thuốc quý và gạo nếp cái hoa vàng của đồng bào dân tộc vùng cao, cháo ấu tẩu Hà Giang vị bùi, dẻo và thơm đặc biệt. Cháo có tác dụng chữa bệnh tốt, và là đặc sản chỉ có ở miền núi phía Bắc.

Những đầu bếp lâu năm cho biết, món cháo bắt nguồn từ một vị thuốc của đồng bào vùng cao. Củ ấu có chất độc, thường ngâm rượu để thoa lên các vết thương kín. Nhưng qua bàn tay khéo léo của người dân Hà Giang, vị thuốc này đã được chế biến thành món ăn ngon, lại có tác dụng chữa bệnh. Thuở ban đầu, đây là món cháo "giải cảm" đơn giản của đồng bào dân tộc thiểu số. Sau này, người dân Hà Giang thêm một số gia vị, phụ gia khác, nấu thành món cháo "đặc sản" của xứ sở mờ sương, ăn ngon miệng lạ lùng.

Nấu được bát cháo ấu tẩu cũng cầu kỳ và nhiều công đoạn. Củ ấu tẩu được ngâm kỹ trong nước vo gạo đặc một đêm, sau đó rửa sạch và đem ninh hơn 4 giờ, tới khi củ mềm, bỏ toi. Vị ngon của cháo còn phụ thuộc bí quyết của từng nhà hàng. Gạo tẻ thơm, trộn ít nếp cái hoa vàng cho cháo đặc sánh. Bột củ ấu tẩu được nấu lẫn gạo và nước dùng ninh từ chân giò lợn. Bát cháo được gia giảm thêm hành, rau mùi, trứng gà và thịt nạc thăn băm nhỏ,

dậy lên mùi thơm ngọt ngào.

Cháo mang sắc nâu đậm, khi ăn có vị hơi đắng đắng như tam thất. Nhưng cái đắng hòa cùng miếng ấu tẩu bùi, dẻo, quện với cái ngọt của nước xương ninh và thơm ngậy của trứng đọng lại thành hương thơm, vị ngọt ngào trong cổ, tạo cảm giác lạ miệng và hấp dẫn. Theo kinh nghiệm dân gian, cháo ấu tẩu có tác dụng dẫn gân cốt, giảm đau cơ, nhức xương, xua tan mệt mỏi của người đi đường xa, khi ăn cùng lá tía tô có tác dụng giải cảm tốt.

Giữa tiết trời giá rét, sương núi giăng giăng, ngồi trong quán nhỏ xuyết xoa bên tô cháo ấu tẩu nóng sực, thơm lừng thì thật thú vị. Nếu có dịp ghé qua Hà Giang, mời bạn hãy thưởng thức một lần món cháo đặc sắc của vùng cao nguyên đá.

Món ăn miền Nam

Dù nướng hay chiên, nước chấm phù hợp với lịch củ vẫn là tương me. Cho một ít nước tương ngon vào chén, một vắt me chín đã lột bỏ vỏ và một ít đường cát, trộn đều lên cho đường tan và bột me ra nhựa, ta sẽ có một món nước chấm tuyệt hảo để ăn với khô lịch củ.

Lịch củ còn có tên khác là cá lạc, sống ở vùng nước mặn và lợ, thân tròn như thân rắn, tùy theo lớn nhỏ có con to cỡ chừng ngón tay hoặc ngón chân cái, dài khoảng 50-80 cm, thân có nhiều chất nhớt rất trơn, dễ bị nuốt khi bắt hay cầm chúng.

Lịch củ sau khi đánh bắt được, người ta phải làm cho chúng chết rồi phơi gió trời vài giờ cho cá khô nhớt, xong xẻ ra, bỏ ruột và phơi. Có nơi người ta xát vào thân cá một hỗn hợp muối, đường, bột ngọt, sả, ớt trước khi đem phơi, khi đem chế biến thành thức ăn, khô lịch củ sẽ thơm ngọt dịu và ngon hơn.

Khô lịch củ thông thường có hai cách ăn: nướng hoặc chiên mỡ. Nếu nướng thông thường người ta đốt than đước hoặc than gáo dừa cho đỏ rực, đặt vỉ nướng rồi để cá lên, trở qua lại vài bận đến khi thấy vừa chín là lấy ra ngay. Còn chiên thì bắc chảo lên bếp đợi chảo nóng lên,

cho ít mỡ vào để sôi rồi đập dập vài tép tỏi bỏ vào cho có mùi thơm, xong cho lịch củ khô được cắt ngắn ra mỗi khúc chừng 5 cm vào, dùng đũa đảo qua đảo lại vài bận khi thấy cá vừa chín tới thì nhấc xuống, chớ để lâu sẽ bị khét.

Nếu ai có qua vùng nước mặn và lợ ven biển Đông ở Nam Bộ... mà không ghé mua vài chùm khô lịch củ về dùng hoặc để biếu tặng bà con, bạn bè thì thật là một điều thiếu sót...

Món ăn miền Nam

Me được chọn làm mứt là loại me ván già nhưng còn xanh (chưa chín), trái to ngang, hoặc me dứa, trái dài, mắt thẳng, cơm dày. Loại me ương, me mật không làm được vì mứt nhão, thâm đen, ít ngon.

Làm mứt me thật công phu. Quả hái trên cây xuống hay mua về cắt bớt cuống, chỉ chừa lại cỡ đốt tay. Dem ngâm nước muối (pha 2 thìa trong 3 lít nước) để dễ dàng bóc vỏ. Dùng mũi dao nhọn xé một đường dọc sống lưng me, tách từng lớp vỏ theo đường tròn ốc. Me sạch vỏ, ngâm nước muối độ 2 ngày, xả bớt chất chua. Nhẹ nhàng bóc dọc bụng sao cho khi lấy hạt không làm trái me gãy đoạn. Ngâm nước muối lần nữa để trắng đều. Xăm từ trên xuống khắp hai mặt, lần lượt hết phần me đã chọn. Đun nước nóng, xả 4-5 lượt. Khi nào nếm bớt chua, vớt me vẩy ráo nước, tiến hành rim.

Thông thường, cứ 3 kg me tươi bóc vỏ phải dùng đến 1,5 kg đường cát. Đường càng trắng, me rim càng đẹp, càng ngon. Me được xếp thành từng lớp vào thau, rải đường lên. Ướp như vậy vài ba tiếng đồng hồ. Khi thấy ra nước đường, múc vào một thau khác, đem thắng cho sên. Rồi đổ vào thau me, bắc lên bếp rim với lửa nhỏ. Công đoạn này đòi hỏi phải khéo tay và tính kiên nhẫn,

nếu nóng ruột là hỏng ngay. Rím như vậy đến khi đường đã sên chặt, mới trái me hong gió cho ráo. Thẳng nước đường thật keo, nhúng trái me rím vào. Mứt me đạt yêu cầu phải có màu vàng trong, bóng mượt, bọc giấy kính trông rất tươi mắt. Như vậy, thời gian tính từ khi làm đến khi có mứt ăn mất cả tuần.

Nghề làm mứt me ở Bình Thuận không biết có tự bao giờ, có lẽ rất lâu đời. Năm nào cũng vậy, những ngày giáp Tết, mứt me được sản xuất hàng loạt, đáp ứng nhu cầu đón Tết cổ truyền của nhân dân.

Mứt me cũng được người sành điệu xếp vào hàng của quý. Ngày Tết, có món mứt me bày ra thết đãi bà con, bạn bè, hấp dẫn vô cùng.

Món ăn miền Bắc

107. Món thịt cuốn

Thịt cuốn hầm, ăn nguội, khi ăn tháo bỏ lát giang, thái miếng thịt trông giống như miếng dồi. Lớp thịt nạc trở thành lớp bì vòng bên ngoài, ở giữa là lớp mỡ, vòng trong cùng ở giữa hình tròn là lớp bì lợn, trông rất đẹp mắt.

Thịt ba chỉ pha thành từng thỏi nhỏ, để dài. Chiều ngang to bằng 3 ngón tay, khoảng 6 phân, chiều dài có thể bằng hết chiều dài của miếng thịt ba chỉ, tùy theo độ dài, vài ba chục phân càng tốt. Thịt làm thật sạch lông, cạo, rửa hết những tạp chất bám trên da lợn. Pha thành từng thỏi rồi đem ướp mì chính, húng lìu. Để ướp trong vòng 15 phút cho gia vị ngấm vào thịt. Sau đó lấy lát giang nối vào nhau, quấn xung quanh thỏi thịt. Nhớ khi cuốn phải lộn lần thịt ra ngoài, bì thịt ba chỉ quấn vào lần trong. Quấn chặt. Khoảng cách giữa các lát quấn cách nhau chừng 1 cm.

Xếp thịt vào xoong, cuốn tròn lần lượt. Sau đó lấy khoảng một thìa canh đường, sao cho chớm chảy thành màu nâu cánh gián. Đường bốc khói, đổ một chén nước vào. Ta có một thứ nước hàng thơm ngọt, đem tưới lên xoong thịt. Cứ khoảng một cân thịt ba chỉ thì cho độ một chén hoa hồng nước mắm. Cuối cùng, lấy lá chuối hơi nóng cho lá chuối dẻo, mềm, không rách. Lá chuối bịt lên miệng xoong, bịt căng như mặt trống, tránh để rách, bịt

thật kín. Lấy dây buộc chặt lá chuối vòng quanh thành mép của xoong.

Bắc bếp đun nhỏ lửa. Nước trong xoong sôi sẽ bốc hơi lên thành mờ hơi rơi xuống. Nếu để lá chuối bị phồng, thịt trong xoong sẽ bị mặn. Giữ sao cho lá chuối không bị rách, không bị phồng thì từ lúc đun đến lúc thịt cuộn như, khoảng một giờ là được.

Nếu muốn nếm thử những món này, thì đầu xuân năm mới, bạn đừng quên chọn cho mình một địa chỉ du hành ở các tỉnh miền núi phía Bắc nhé.

Món ăn miền Bắc

Chọn con lươn từ nửa kilogam trở lên, bỏ vào lu ngâm với giấm chua hoặc nước cốt chanh cho mau ra nhớt. Sau đó làm sạch rồi cắt ra từng đoạn, mỗi đoạn dài 15 cm là vừa, để vào rổ cho ráo nước. Bắc lên bếp nồi nước, nước sôi bỏ lươn vào nấu (có điều kiện chiên sơ lươn trước, thịt lươn sẽ ngon hơn).

Khi nồi nước sôi đều thì ta bỏ dưa môn vào nồi. Dưa môn là tàu môn được tước bỏ vỏ ngắt khúc, ủ vào lu ché nước cơm vo vào, nó lên men có vị chua rất ngon. Dưa môn được rửa vắt cho ráo nước.

Dùng đũa đảo sơ lươn và dưa môn vài lần rồi nêm vào canh chút muối, ít tiêu, lá quế và đặc biệt món không thể thiếu góp phần cho nồi canh ngon là mắm ruốc.

Canh chín. Múc ra tô lớn dọn lên ăn với cơm nóng là “mồ hôi mẹ mồ hôi con” tuôn ra. Lươn ăn mát nên bà con dân quê ưa dùng cho khỏe. Dưa môn chua, dai ăn rất ngon. Còn gì bằng khi dùng làm mồi lai rai tí rượu cho tiêu cơm, cho tinh thần sảng khoái.

Món ăn miền Bắc

Không như bánh cuốn Sài Gòn nhiều nhân, ăn chung với chả giò, nem, giá trứng, rau thơm, hay như bánh cuốn Hà Nội lớp nhân mỏng và rắc lên trên ruốc thịt, rau kinh giới, bánh cuốn trứng Lạng Sơn chỉ đơn giản có trứng gà và một chén nước chấm là nước thịt kho.

Chiếc bánh cuốn Lạng Sơn được tráng trên một chiếc nồi khá lớn, đường kính cỡ chừng 4 tấc. Khi chiếc bánh tráng trên nồi vừa chín, người ta giở nắp vung, đập vào chiếc vá và bỏ vào hai bên của chiếc bánh hai quả trứng gà, đập nắp lại một chút, chờ vừa đủ cho lớp lòng trắng đục lại, dính vào mặt bánh, phần lòng đỏ lúc ấy chỉ vừa đủ chín một lớp áo bọc thật mỏng bên ngoài, giúp cho chiếc trứng không bị vỡ. Sau đó người ta dùng một chiếc đũa tre dẹp, chia chiếc bánh làm hai phần, khéo léo hất nhẹ các góc của nửa chiếc bánh xếp lại, phủ một phần của cái trứng nhưng không phủ kín, trông rất đẹp mắt và bày ra đĩa, rắc thêm một lớp thịt nạc kho được chà nhuyễn thành từng sợi nhỏ.

Cảm giác thật ấm áp khi một lớp khói - hơi nước bốc lên từ nồi hấp cuộn cuộn nóng hổi. Người bán múc cho mỗi người một chén nước chấm cũng là nước thịt kho, với lớp nước mỡ thật dày. Ăn bánh cuốn trứng Lạng Sơn

không thể gấp, không thể chấm mà phải chan nước chấm lên mặt, dùng muỗng múc thật khéo để lòng đỏ của trứng

Tráng bánh cuốn cũng phải thật khéo léo để trứng không bị vỡ.

không bị vỡ, bánh không bị tuột khỏi muỗng rồi húp soạt một cái. Lòng đỏ trứng ở độ "tái" vỡ ra trong miệng, lẫn với vị béo của nước thịt kho, lớp thịt đã chà nhuyễn lẫn vào với bánh vẫn còn nóng thật lạ, thật ngon.

Nhiều người có dịp lên Lạng Sơn, dứt khoát phải một lần ghé thưởng thức món bánh cuốn trứng, không cầu kỳ, cao sang nhưng sao ngon lạ lùng.

Món ăn miền Nam

Thời tiết buổi trưa thường nóng, oi bức, muốn cơ thể hạ nhiệt khỏe ra chỉ còn cách nấu món ăn cho mát. Và món canh chua cá trê nấu với đậu rồng thường được bà con nông dân miệt quê chọn nấu vì nó đáp ứng được yêu cầu này.

Để món canh thật sự ngon, đầu tiên phải chọn cá còn tươi, ngâm vào nước có pha chút muối cho nó giãy chảy bớt nhớt ra. Cá làm thịt rửa nước vài lần cho thật sạch nhớt, bỏ rổ xáo vài lần cho ráo nước rồi đem xắt lát từng khoanh, dày chừng 3 phân, bỏ đầu. Thịt xắt xong đem ướp gia vị gồm: 1 muống nước mắm ngon, hành lá băm nhuyễn, ớt băm. Dùng đũa trộn cá lẫn vào gia vị ướp chừng 5 phút là gia vị thấm hết vào thịt cá.

Đậu rồng hái trên giàn hay mua ngoài chợ, chọn đậu ngon, gần già, rửa sạch, tước bỏ mấy cọng xơ trên trái. Dem thái đậu thành cọng to bằng đầu đũa ăn là vừa.

Bắc nồi nước lên bếp chờ nước hơi nóng, sủi bọt tăm thì nhắc nồi xuống chế vào chừng nửa chén nước chua (có thể làm từ chanh, giấm hoặc khế), lấy đũa quậy nước trong nồi xong bắc lên nấu tiếp. Khi thấy nước thật sự sôi thì người ta bỏ cá và đậu rồng vào nấu chừng vài phút là

món ăn hoàn thành.

Múc canh ra tô dọn ra ăn với cơm nóng. Cái chua của nước canh, cái giòn giòn dai dai của đậu rồng cộng với thịt cá ngọt khi ăn vào cơ thể sẽ cân bằng nhiệt độ để chống chọi với cái nắng nóng chang chang ngoài trời.

Món ăn miền Bắc

Những trái trám thon đều, vút nhọn hai đầu như chiếc thoi thợ dệt, màu quả tím sậm, gần như màu đen, gọi là chín già đúng độ. Sau khi om hoặc kho, trám không còn vị chát mà thay vào đó là cái bùi bùi ngậy ngậy, thơm đặc trưng.

Trám mua về đem cho vào một chiếc rổ nhỏ, dùng một bát com xát mạnh cả rổ trám cho bong hết vỏ lớp phấn và ra hết phần nhựa chát. Để ráo, đổ vào một chiếc liễn sành hay âu sứ (tuyệt đối không dùng đồ đồng hay nhôm, kéo trám ngả màu luôm nhuôm, vừa khó coi lại vừa có vị chán chát, đắng đắng). Đun nước nóng già rồi cho vào một chút muối, nếm thấy đậm miệng hơn nước canh thì đem đổ vào liễn, đập vung cho kín, gọi là om trám. Để thêm chừng vài ba tiếng là được.

Cái khó của cách làm trám là sao có thể xác định được độ nóng già của nước om một cách chính xác. Nước non chưa đủ độ thì quả trám coi như là sống nguyên, sượng ngằm ngằm. Nhưng nước càng sôi, tưởng trám càng nhừ thì lại đậm ra càng rắn.

Trám ấy đem ăn vã, chấm với muối vừng rang nhạt, thì chỉ thấy no mà không biết chán. Trái trám om vừa

thay cho vị chua đậm của món cà dầm hay dưa gang nén, lại thêm chút béo bùi lạ miệng, vừa như để cho người Hà Nội nhẩn nha chờ đợi mấy ruộng cải Đông Dư bén nắng hanh vàng...

Người Hà Nội gốc ăn trám lại không chỉ giản đơn như vậy. Trám om rồi đem cắt đôi theo chiều dọc, bỏ hạt. Thịt nạc vai băm nhỏ, trộn với nước mắm ngon, mộc nhĩ, hành khô, nấm hương, đem nhồi vào hai mảnh cùi trám rồi úp lại như cũ để vào chiếc liễn sứ nhỏ, đậy kín nắp, cho hấp cách thủy. Trước khi ăn, nêm vào mấy nhánh rau mùi đầu mùa và chút bụi hạt tiêu...

Có nhà thích vị béo thì đem trám nhồi rán trong mỡ sôi già. Trám nhồi đi với cơm gạo mùa mới thổi chín nục, chín nà thì già ăn trẻ lại, gái ăn đất chồng...

Thế còn giống trám trắng, còn gọi là trám xanh, thì sau khi om trong nước nóng già, cũng mới đem ăn thay dưa cà hay là nhồi thịt hấp. Nhưng với loại trám này thì người Hà Nội đa phần dùng kho với cá, với thịt. Nhớ để trám lót dưới đáy niêu. Chừng khi thịt cá chín nhừ, mỡ tương thấm đẫm, bốc hơi ngào ngạt, thì hãy nhắc ra. Đến bữa, chắc chắn ai ai cũng sẽ chỉ sũa soi tìm chọn mấy miếng trám bỏ mềm mà cho vào bát thôi, thịt với cá thì nhường cho lũ trẻ.

Món ăn miền Bắc

Đến xã Phùng Hưng, huyện Khoái Châu, Hưng Yên, bạn sẽ được người dân địa phương giới thiệu về chả gà, món ăn đã trở thành đặc sản của cả vùng. Tiết trời se lạnh, ngồi nhâm nhi chả và cút rượu thì thật tuyệt vời.

Cách làm chả rất công phu, phải chọn thịt nạc, bỏ hết gân, xương rồi chặt nhỏ cho vào cối giã. Lúc thịt gần mịn thì trộn với lòng đỏ trứng gà, nước mắm ngon, hạt tiêu, gừng, mỡ lợn thái hạt lựu rồi giã tiếp. Công việc này cũng đòi hỏi công phu, giã nhát nào chắc nhát ấy, không để thịt bắn ra ngoài. Sau đó, lấy miếng mo cau phết thịt lên phen để nướng. Nếu phết quá mỏng thịt sẽ chảy sệ và rơi xuống lò, nếu dày quá thịt sẽ không chín đều.

Nướng chả phải bằng than hoa, nếu là than của cây nhãn và thêm một vài quả thông vào thì càng tốt. Chả gà là món lạ, độc đáo, không thể ăn bổ bã như các thứ khác. Bạn chỉ nên nhấm nháp từ từ để các giác quan cảm nhận được vị ngọt béo, thơm cay của chả.

Món ăn miền Bắc

Đây là món ăn rất phổ biến ở Thái Bình vì nó bổ, ngon, lại rẻ tiền. Dè là hai bên vây, cứng và giòn hơn thân mực. Giá thực phẩm này khá rẻ, chỉ 3.000-4.000 đồng/kg.

Nếu bạn chọn được dè của loại mực ống tươi là ngon nhất. Người nấu bếp lột lớp da dè, rửa sạch, rồi dùng dao cứa ngang, tạo những đường rãnh nhỏ, cắt miếng vừa phải. Ướp dè với nước cốt chanh, đường, mì chính, tiêu, muối, hành tỏi giã nhỏ, ít dấm trong khoảng một giờ.

Ngoài ra, còn phải có nước mắm chấm chua ngọt, rau sống đủ loại để đưa đây món ăn. Bạn nhớ sắm thêm vài cặp bánh tráng nướng giòn cho đủ vị.

Khi ăn, đặt xoong lên bếp, đổ 2 bát nước dùng. Đợi nước sôi, xúc một ít dè cho vào xoong, đến khi nước sôi sủi thì vớt ra đĩa (không nên để chín quá dè sẽ ra nước, nhũn mất ngon). Lúc này, dè xoắn theo đường dao cứa trông như những bông hoa.

Mùi thơm của dè, dấm và gia vị tỏa ra ngào ngạt, rất hấp dẫn. Trong ngày nghỉ, quây quần quanh bếp lửa với gia đình, bạn bè, lại được thưởng thức dè nóng cặp bánh

tráng nướng, ăn kèm rau sống, chấm nước mắm, nhâm nhi cùng ly rượu đế thì thật thú vị.

Món ăn miền Trung

Trong tiết trời se se lạnh, bếp than rực hồng, từng gấp chả trắng nuột nà, bên trong có nhân màu hồng tôm đang ửng dầu, tí tách, xèo xèo tỏa một mùi thơm quyến rũ.

Cách làm chả tôm không khó lắm, nhưng đòi hỏi sự tỉ mỉ, cẩn thận. Muốn làm chả tôm ngon được phải có đầy đủ nguyên liệu và gia vị. Chọn loại tôm bột nõn nà, tiêu, hành băm nhỏ, càng mịn càng ngọt rồi đưa vào chảo bắc lên bếp lửa, xào thơm. Sau đó tuần tự: thịt ba chỉ khổ mỡ nhiều hơn nạc đem thái hạt lựu, rán vàng, đem băm lẫn với bánh phở, thịt gác, hành khô, tiêu bột, mì chính, tất cả trộn đều, cho vào cối giã tay cho kỳ nhuyễn. Trong quá trình giã, có thể cho thêm mỡ nước chảy ra từ lúc rán thịt.

Vỏ ngoài, người ta chọn loại bánh phở dày và dai hơn bánh thường một chút, cắt chiều ngang 2 cm, chiều dài khoảng 7-8 cm, rồi rải nhân lên cuốn lại bằng quân cờ. Sau khi cuốn xong, kẹp chả tôm vào cái kẹp tre tươi rồi đem nướng. Mỗi kẹp khoảng 4 miếng gọi là một gấp. Than xoan được quạt hồng trong cái ang bằng đất. Đặt gấp chả lên quạt xoay qua lật lại độ vài lần mùi thơm đã dậy. Chả tôm chín bày ra trên đĩa sứ một màu vàng rộm, béo ngậy.

Bên cạnh đĩa chả tôm là đĩa rau ghém đủ vị thêm vài lát khế, củ hành tươi cỡ nhỏ. Gắp một miếng chả tôm kèm rau ghém, chấm vào bát nước mắm pha đủ chua, cay, ngọt có thêm chút đu đủ xanh ngâm làm dưa góp đựng vào đầu lưỡi cái thơm đã lan tỏa khắp giác quan. Vị ngậy đậm đà làm ta như vừa muốn ăn, lại như vừa muốn không để giữ mãi cái vị đặc trưng của chả tôm trên đầu lưỡi sợ nó tan mất.

Món ăn miền Nam

Đây là món ăn dân dã, dễ làm, ít tốn tiền nhưng rất ngon miệng. Cháo môn lươn có thể nói là đặc sản của người dân quê hương địa đạo Củ Chi, thường ăn trong những ngày nắng nóng, tiết trời oi bức (vì nó có đặc tính mát) hoặc dùng để đãi khách...

Để có nồi cháo môn lươn ngon, trước tiên, cần chọn những con lươn tươi, trọng lượng khoảng 1 g (cỡ ngón tay cái). Ta dùng tro bếp hoặc nước nóng vuốt lấy nhớt lươn ra rất nhanh, nhưng lúc làm không nên mổ bụng lươn vì nếu máu nó chảy hết thì khi nấu, lươn sẽ lâu mềm và không ngọt. Khi làm lươn xong, cho vào nồi nước đang sôi. Đến khi lươn chín, dùng đũa vớt ra và lấy con dao nhỏ rạch nhẹ theo đường bụng, lấy ruột ra đem bỏ, chừa gan lại.

Bước kế tiếp ta cho củ môn ngọt (củ giáo đã gọt sạch) vào nồi nấu chung với gạo, đến khi mềm thì tiếp tục để những tàu môn được cắt ngắn sẵn (dài khoảng 5 phân) vào nồi và nêm nếm gia vị.

Khi dọn ăn thì để lươn đã luộc chín lúc này vào nồi cho nóng lên, ăn sẽ ngon hơn.

Muốn nồi cháo môn lươn được ngon thì ngoài yếu tố chọn và làm lươn, việc cho vào nồi cháo một chút rau om xắt nhuyễn và chút mắm ruốc là rất cần thiết.

Món ăn miền Trung

Quê hương của loại bánh nổi tiếng này là vùng đất Phan Rang, Phan Rí và Phan Thiết. Đây là món ăn bình dân, có hương vị đậm đà, dễ lôi cuốn thực khách. Bạn muốn ăn chơi cũng được mà làm no bụng cũng xong.

Nguyên liệu để làm bánh căn rất đơn giản. Dùng gạo tẻ ngâm nước, rồi đem xay thành bột lỏng. Muốn sản phẩm được thơm ngon, người làm bánh còn bỏ thêm vào bột lá hành hay hẹ thái nhỏ.

Khuôn đổ bánh giống như chiếc trã rang, có nắp đậy, làm bằng đất nung chín, trên mặt khoét chín ô tròn hình lõm, to bằng miệng tách uống trà. Đặt khuôn lên lò than hồng, mỗi lần đổ bột đều phải thoa dầu hay mỡ rán lên mặt để bánh lúc chín dễ bóc, không bị dính.

Cầm chiếc gáo múc bột đổ vào khuôn và đậy kín nắp lại, chờ chừng đôi, ba phút là chín. Bánh nào chín trước thì vớt ra trước, cứ thế tuần tự, xoay vần trong 9 chiếc khuôn. Bánh đổ càng mỏng càng ngon. Nếu để già lửa, bánh sẽ bị cháy sém. Lửa yếu quá, mặt bánh lại chai lì mất ngon. Người làm vừa múc bột đổ vào khuôn, vừa vớt bánh liền tay, không kịp ngưng nghỉ.

Thường thường, bánh căn được dùng với nước cá có pha chế gia vị, hoặc mắm nấu với đường cát trắng cho sôi, phi thêm cà chua, dầu ăn, ớt và chanh tươi. Tuy nhiên, hương vị của món ăn này còn phụ thuộc rất nhiều vào các loại rau sống như khế lát, chuối chát non thái mỏng, dưa chuột, rau răm, rau húng, giá luộc, xà lách...

Khi ăn, phải rải rau sống lên đĩa bánh, chan nước vào xăm xấp rồi trộn đều. Nếu khách cảm thấy chưa hài lòng, người bán sẽ “chiều cố” điều chỉnh nước chan hay rau sống cho vừa khẩu vị.

Món ăn miền Trung

Nhiều địa phương có thể làm được tôm chua, nhưng chỉ ở Huế, tôm chua mới ngon, cũng như cơm hến vậy. Món này có vị ngọt bùi của tôm, béo của thịt, cay, thơm của riềng, tỏi, ớt, chua của khế, chát của vả, hương thơm của rau... Tất cả dồn lên đầu lưỡi một vị tuyệt vời.

Loại tôm nào cũng đều làm được, tôm càng tươi càng ngon. Đặc biệt là tôm rằn, lúc chín, có màu đỏ tự nhiên rất hấp dẫn. Chọn tôm tươi sống, đều con, cắt râu, rửa sạch để ráo, ngâm với rượu cho đến khi hết mùi rượu, vớt ra để ráo. Măng vôi (phần non), tỏi xắt lát mỏng, củ riềng xắt rối, ớt trái xắt lát dài. Trộn đều tôm, xôi, măng vôi, tỏi, ớt, riềng, nước mắm ngon hoặc muối, cho vào thau thủy tinh hoặc thau men, lấy vải thanh tre mỏng gài lại và đậy nắp, để nơi có nắng ấm độ 3 ngày. Sau đó đưa vào nơi khô ráo và mát. Từ 5 đến 7 ngày, màu trắng của xôi, măng, riềng tỏi, màu đỏ của tôm, ớt cho ta một thau tôm chua chín vừa, đẹp và thơm ngon. Ở các gian hàng bán tôm chua khi khách mua, nếu khách yêu cầu, họ thêm riềng vào. Bởi vì với tôm chua, tép chua càng nhiều riềng ăn càng ngon.

Khi ăn thêm ớt, tỏi, đường, bột ngọt. Có thể thay rau sống bằng dưa, giá, củ kiệu.

Món ăn miền Bắc

Bọ là thứ cỏ mọc nhiều ngoài đồng, chẳng được mấy người ưa vì phát triển rất nhanh, thường "tranh" mất của lúa chất màu từ đất. Thế nhưng, khi được chế biến đúng cách, nó lại trở thành một món ăn ngon.

Rau bọ ăn bùi, ngọt như rau ngót, có vị hơi chua của me, tanh tanh giống diếp cá, nên nấu với cua, cá, tôm thì rất hợp. Những chiếc lá non mới hái được rửa sạch, ngâm nước muối nhạt cho hết mùi bùn. Cá rô đồng mổ khô, nếu lọc bỏ xương càng tốt, cho vào chảo mỡ đang sôi, chiên vàng thì vớt ra. Thêm nước và một chút mắm muối, tiêu, ớt... vào nồi cá, đun nhỏ lửa. Khi cá nhừ bỏ rau vào đảo đều, vừa chín tới là bắc ra.

Sau một ngày mùa vất vả, được ngồi bên mâm cơm có canh cá nấu rau bọ, thêm vài quả cà pháo muối hoa giềng thì thật tuyệt. Vị rau ngọt mát, gia vị thơm nồng, rô đồng béo thơm... hòa quyện với nhau, ăn vào một lần sẽ nhớ mãi không quên.

Món ăn miền Nam

Lựa con mắm lóc thật ngon đem nấu cho rã thịt, lược bỏ xương, đổ nước cốt mắm qua lẩu rồi nêm nếm đường, bột ngọt, mỡ. Lươn to bằng nửa cổ tay, cá rô bằng 3 ngón tay độ 7-8 con, thịt ba chỉ 300 gr xếp vào lẩu đợi sôi. Rau ăn kèm ít nhất cũng phải chục thứ như bông lục bình, so đũa, điên điển, bông súng, rau nhúc, rau trảng, rau dừa, rau mác, chóc, củ nèo, đậu rồng... chèn vào lẩu.

Lẩu mắm phải ăn hơi "bạo", hít hà mới ngon. Thật ra, ít ai cưỡng nổi sự hấp dẫn của nó, nhất là lúc đang đói bụng nên "tốc độ" thưởng thức thường nhanh, thanh toán gọn. Mùi mắm thơm hực, đẩy phồng hai cánh mũi, "gào" xúc giác dậy kéo theo "phản ứng dây chuyền" tuyến nước bọt và dạ dày cùng hoạt động đòi ăn. Gắp rau để vào bát, sau đó mới gắp lươn, thịt ba chỉ và cá rô để lên rồi từ từ... nâng chén. Chắt mắm đậm đà, thịt, cá, lươn béo ngọt nồng nàn, rau đồng thơm thảo, ngọt thanh tao, dịu dịu, nuốt một miếng chưa trôi tay cầm đũa đã tự nhiên thò vào lẩu, gắp tiếp. Ăn đến đâu bỏ đồ vào đến đó, không để rau chín quá.

Tết nhất, ngán ngẫm với những món ăn sang trọng, bạn thử làm món mắm kho cho cả gia đình cùng ăn. Với món mắm kho của dân Nam Bộ, từ con mắm chai ngắc

nằm trong niêu đất đến cái lẩu mắm đương đại là cả một chặng đường "nghệ thuật".

Món ăn miền Nam

Mỗi năm ba khía chỉ hội một lần vào 3-4 đêm của tháng 10. Ba khía bắt về rửa sạch bùn đất, thả từng "trụ" vào nồi, lu có chứa sẵn nước muối. Độ mặn của nước muối quyết định chất lượng của ba khía sau này, nhạt quá sẽ hư, mặn quá ba khía sẽ rụng càng, đen da, chát thịt, để nước mưa vào sẽ có mùi.

Ba khía làm "tới" để cả năm không hư, ăn vẫn ngon. Ăn ba khía phải đúng "bài bản" mới "thấm thía" hết hương vị đặc biệt của nó. Rửa sạch bằng nước sôi, tách mai ra, đập dập sơ hai càng. Tỏi, ớt, chanh, đường cát trắng thêm vào. Dứa băm nhỏ, xoài xắt sợi, khế vừa chín tới xắt nhỏ, trái cóc đập dập, trộn đều với ba khía. Xong, để cho thấm qua ngày sau hãy ăn.

Khi mua ba khía nên "tuyển" con nhỏ, gạch nhiều (gạch son màu đỏ, gạch bùn màu xám), thịt chắc, mút thử thịt không dính lại noge, càng. Ngon nhất là loại đang ôm trứng. Đừng ham chọn con to xác vì ộp xộp. Mùa nước nổi, nhất là tháng trời lạnh, gió bắc đập phành phạch ngoài vách, có tô ba khía trộn ăn với cơm nóng thì thật là tuyệt.

Dân làm củi miệt U Minh, sau buổi lao động tập

xuống vào gốc bần dọn nồi cơm nguội với tô ba khía ra, tiện tay quơ trái bần trên cây xuống nhai chung ba khía cũng ngon chẳng kém. Đã ăn ba khía không thể bỏ qua thứ nước trộn, bởi nó là "tinh túy".

Thịt vịt luộc thay vì chấm nước mắm gừng, dân vùng ven biển đem cuốn lá cách chấm thứ nước ba khía sảng chất đậm này, vô cùng hấp dẫn, đặt vào miệng chưa kịp khép môi lưỡi đã co lại, "dại" đi, nước miếng ứa ra, nếu có chút "đế" sẽ còn ngon nữa. Sau này dù có đi đâu, ở đâu cũng không bao giờ quên được món "đặc sản" có một không hai này.

Món ăn miền Nam

Không sang như gà xé phay, không mỹ vị như bò tái dầm, vịt nấu chao, cá hấp đơn giản dễ làm và hiền hòa như cô gái đồng quê. Cứ mỗi lần tát ao, bạn có thể kiếm được con cá lóc, bóng tượng hay cá tra để hấp. Loại cá cân nặng trên 1 kg trở lên là hấp rất ngon.

Gia vị để hấp cùng cá thường là các loại cải nhưng ngon nhất là cải bắp bông. Bạn cũng có thể cho dứa vào để tạo mùi thơm, thêm béo. Cá làm xong, khứa mình cá, cho khoảng 4-5 con vào một nồi, xếp ở phía dưới, đổ nước cốt dứa hoặc nước lã vào xâm xấp, để cải lên trên đầy nồi, cho vào một ít muối, gia vị.

Bắc lên bếp, đậy nắp kín lại. Chụm lửa cho sôi đừng dùng đũa đảo qua lại. Đến khi thấy chín rục là được. Rắc tiêu hành vào, bắc xuống, nêm lại cho vừa khẩu vị.

“Ai ơi về với miệt đồng

Muốn ăn cá hấp mắm đồng thì ăn”.

Món ăn miền Bắc

Đây là món ăn của người dân Thái vùng Tây Bắc. Sắn bà con đào từ nương về bóc vỏ, rửa sạch rồi nạo thành từng sợi nhỏ trộn lẫn với gạo nếp cho vào chỗ đồ lên.

Để xôi dẻo, nắm tay không dính, lâu thiu, bà con không dùng các loại chõ sành, chõ kim loại vì có nhược điểm thường gây ra “ướt xôi” không ngấm nước.

Cái chõ này được làm bằng những khúc gỗ có đường kính nhỏ, gỗ mềm đem về cắt khúc, đục rỗng giữa, tạo dáng đẹp như một đài hoa, thon nhỏ từ dưới lên trên, đáy chõ có hai thanh tre nhỏ để đặt tám đan thưa đỡ gạo khi cho gạo vào chõ xôi. Phần chõ lại được đặt trên một cái ninh đồng, thay cho nồi. Dùng loại chõ gỗ có ưu điểm gỗ hút hơi nước lên, xôi chín dẻo, khô. Khi xôi chín bà con đổ xôi ra mâm, dàn mỏng dùng quạt, quạt cho xôi nguội nhanh. Rồi cho xôi vào các “giỏ” đan bằng mây có nắp đáy, có quai treo lên cột nhà. Đến bữa đem ra dùng hoặc đem đi làm nương ăn rất tiện. Thức ăn chỉ cần là gói muối ớt, hoặc con cá nướng.

Ăn xôi sắn chấm với muối ớt rất ngon: gạo nếp đậm ngọt, sắn bùi, muối mặn, ớt cay rất lạ miệng, ăn chỉ thấy no, không biết chán. Loại xôi sắn từ lâu được coi như

một món ăn truyền thống kết tinh được nét đẹp văn hoá từ bộ đồ xôi: chõ gỗ, ninh đồng và cách chế biến gạo nếp với sắn nạo của dân tộc Thái Tây Bắc. Đến nay xôi sắn vẫn là món “com” chủ lực của các gia đình.

Món ăn miền Bắc

Có nhiều người sống giữa lòng thành phố, thỉnh thoảng gửi thư về quê dặn dò thân nhân: gắp tép ngon còn tươi mua một hai ký, đừng bỏ đầu, đuôi, rang lẫn với thịt ba chỉ mang lên giùm...

Tép, sau khi rửa sạch, cho một muống canh muối vào trộn đều trong lúc thịt ba chỉ xắt nhỏ được chiên trước trong chảo mỡ, có khử tỏi kha khá để tạo mùi. Độ chừng thịt vừa chín, trút hết tép còn đủ đầu, đuôi đã ướp vô chảo rồi rắc ít đường cát, đảo đều tay.

Món thức ăn hơi mặn mặn nhưng mang hương vị ngọt đậm đà này rất hấp dẫn những cô cậu học sinh, sau giờ đèn sách trong lớp, về nhà bụng còn cào... sẽ “có lý” hơn, nếu bên cạnh món tép rang, cơm nguội cháy là một cốc nước trà đá lạnh lạnh.

Muốn đáy nồi có cơm cháy giòn, dễ tróc không phải ai cũng làm được. Trước nhất, cần lửa than; thứ nhì, đáy nắp kín sau khi cơm chín. Các vùng quê, nhiều nông dân chỉ cần cơm cháy, tép rang và gáo nước lã là ra đồng.

Món ăn miền Bắc

Người Hà Nội nổi tiếng về chuyện sành ăn nên đã biết chế biến thịt nhái thành một thứ đặc sản. Nói đến chả nhái không thể không nói đến Khương Thượng, ngôi làng nổi tiếng làm món chả này vài chục năm nay.

Công việc của người dân Khương Thượng bắt đầu từ sáng sớm. Cả một giỏ nhái đầy, người ta ném vào đó mấy nắm tro rạ. Lũ nhái giãy một hồi tuột hết chất keo nhót trên mình, người ta mang ra xóc, rửa, chặt dầu lột da, xẻ ruột. Thêm chút gia vị, ớt tươi, lá chanh, vài ngọn rau kinh giới, một nắm thì là... băm nhừ cùng thịt nhái. Băm rồi đưa vào cối, thêm một nắm bột gạo vào, giã cho quánh như giò vậy. Giã đủ độ rồi, trải lá chuối ra đặt chiếc khuôn hình tròn lên đổ thịt vào từng khuôn mà cắt, mà gọt như đóng gạch, miếng nào cũng đều tăm tắp. Chảo mỡ đang sôi, gọt từng khoanh chả vào rán vàng đều hai mặt, dùng vớt vớt ra.

Miếng chả nhái nóng ăn không thích bằng khi đã nguội. Cho vào miệng cứ để tan hết cái vị của nước chấm, từ từ nhai, từ từ nuốt mới thấy cái đậm đặc, giòn ngọt của thịt nhái.

Người ta thường dùng chả nhái trong các bữa tiệc, có

người còn đặt trước hàng tháng để đem đi nước ngoài. Khách nước ngoài đến thủ đô rất thích được ăn thứ đặc sản đồng quê này, họ còn chụp ảnh, quay phim giới thiệu với bè bạn.

Món ăn miền Bắc

Đi làm về bụng đói cồn cào gặp nhà có nồi canh củ từ nấu cá trê thì cứ vô tư tranh thủ tô cơm nguội chan canh nóng vào là “tỉnh” ngay. Còn cá trê vớt ra dầm với nước mắm nhĩ bẻ vài trái ớt hiểm vào thì thịt ngọt lạ lùng.

Cá trê nhỏ từ ngón chân cái kho quẹt ăn là hết ý. Còn gặp cá trê từ nửa ký trở lên xin mời các bạn trở tài nấu canh củ từ. Cá trê nhiều nhớt nên làm thịt phải kỹ, dùng lưỡi dao cạo xung quanh thân cho sạch, móc 2 cục nhớt ở đầu bỏ, rồi cắt làm 2-3 khúc. Bắc nồi nước lên bếp bỏ cá trê vào. Củ từ lột vỏ rửa sạch xắt 2-3 miếng rồi dùng bẻ ngang cái dao phay đập mạnh xuống củ từ cho nó bẻ nát ra. Nước trong nồi gần sôi thì bỏ củ từ vào. Khi nồi canh chín thì nêm vào chút muối và tí bột ngọt. Đặc biệt phải kiếm tìm cho được lá gừng xắt nhuyễn chừng nửa chén nêm vào là món canh ngon hết biết.

Món này gần gũi với đời sống nhân dân lao động miền quê. Nó có mặt trong các bữa cơm gia đình nghèo khó vì cá dễ tìm mà củ từ cũng rẻ.

Món ăn miền Trung

126.

Cá tràu nấu dọc môn, ám chuối con

Món cá tràu ám chuối con ngọt ngào thú vị, ngọt đến cả nước, thấm đượm vẻ cao sang, dùng vào các buổi tiệc, giỗ với tiếng bẻ bánh trắng nướng lớp bốp thêm sừng tai, vui mắt.

Con cá tràu miền Trung, miền Bắc gọi là cá quả, cá chuối, Nam Bộ gọi là cá lóc. Cá tràu đem về làm sạch, giữ bộ lòng. Ra sau vườn nhà nhổ vài bụi khoai môn. Số lượng môn và cá phụ thuộc số người ăn. Môn rửa sạch, cắt bỏ rễ, chừa một đoạn dọc (khoảng 1 tấc) gọt vỏ rửa sạch, xong chẻ củ, dọc ra làm tư. Nấu nước sôi xong bỏ cá, củ dọc môn vào. Nồi canh chín, nêm mắm muối, lá ngò, hành ngò, ớt; bay mùi thơm lừng. Thịt cá trắng phau, cho đũa vào khoắng, rũ bỏ xương. Dọc, củ môn trắng ra, nom bắt mắt.

Món cá tràu ám cây chuối con sang trọng hơn, tuy nguyên liệu vẫn cây nhà lá vườn.

Chọn cá tràu 1 kg trở lên, khi làm vẫn giữ bộ lòng. Dùng dao sắc khía trên mình cá mặt vồng. Cho ướp nghệ bột, tiêu, hành, ít nước mắm. Không cho muối để tránh dính chảo. Bắc chảo mỡ sôi rồi để lửa riu riu, cho cá vào,

trở qua trở lại, cho chín đều. Ra sau vườn thiến một cây chuối con vừa nhú khỏi mặt đất độ 3-4 tấc, mập, khỏe, lột bỏ bẹ già, xong thái mỏng ngâm vào chậu nước sạch có pha chút muối để chuối khỏi thâm. Một lát, vớt ra, để ráo nước bỏ vào chảo cá, thêm ít mộc nhĩ, miến. Khi tất cả chín đều, bốc mùi thơm, cá tràu vàng ươm, rau chuối non hấp dẫn khiến khách đến đã không muốn đi.

Món ăn miền Nam

Cá rựa lắm xương nên cách chế biến hay nhất là làm chả rồi tùy nhu cầu mà kho, nấu canh, chiên. Để nấu được bát cháo ngon lành, trước hết phải lựa cho được con cá rựa thật tươi, đừng nhỏ quá mà cũng đừng to quá. Nhỏ quá thịt nhão ít ngon mà to quá thì xương bị cứng.

Mua cá về làm cho sạch sẽ, chừa đầu còn bằm nát hết, bằm cho thật nhuyễn chứ tuyệt đối không được quét (giã), sau đó ướp gia vị để một chút cho ngấm, rồi khử dầu tảo sơ, chế nước bỏ nấu gạo nấu cháo. Cháo chín, nêm nếm vừa miệng rồi phi hành cho thật vàng nhưng không được cháy, có như thế mùi dầu mới dậy lên được. Bỏ hành phi vô xoong cháo là xong. Khi múc ra tô nhớ rải một chút hành ngò trên mặt và rắc chút tiêu.

Ăn cháo vào thời điểm nào trong ngày cũng tốt. Đã khuya mà còn phải thức để làm việc và giữa cái lúc bụng hơi... đói đói mà được ăn một tô cháo cá rựa nóng hổi, ngọt lịm, cay và thơm lừng thì quả là hết sức tuyệt vời. Chậm rãi thưởng thức những hạt gạo nở vừa phải có cái vị béo béo, dẻo dẻo lẫn trong những miếng cá rựa bằm cả xương ăn bùi bùi thật thú vị.

Món ăn miền Nam

Sài Gòn, có một "thế giới cháo", từ cháo trắng, cháo đậu xanh, cháo đậu đen đến cháo bầu dục, óc heo, cháo lòng, cháo thịt bì, cháo thập cẩm, cháo tiêu... Nhưng chỉ hơn dăm năm trở lại đây, sự xuất hiện của cháo mực đã tạo sự thích thú cho người ăn và góp phần vào sự phong phú của thực đơn các món cháo.

Có thể xem cháo mực là món biến tấu của cháo huyết. Nhưng cháo mực đậm đà hơn và cách nấu cũng cầu kỳ hơn.

Có hai cách nấu cháo mực. Cách thông thường nhất là dùng mực khô, loại con nhỏ cỡ bàn tay, ngâm kỹ. Để bớt mùi nồng của mực, nước ngâm mực pha thêm một ít rượu trắng. Khi mực đã mềm, dùng kéo cắt sợi và cho vào nồi. Để nồi cháo mực ngon, phải nấu cháo bằng gạo ngon. Người nấu khéo canh lửa kỹ để hạt gạo mềm nhưng chỉ nở lúp búp, ngay cả huyết cũng vậy. Huyết cho vào nồi khi cháo đã gần chín, huyết phải còn nguyên vẹn theo hình khối, mềm tan trong miệng, nhưng không nhũn nát.

Có một cách nấu cháo mực khác phức tạp hơn nhưng hương vị mực đậm đà hơn. Người nấu chịu khó mua mực tươi về xẻ và phơi qua một nắng. Khi con mực bắt đầu

quắt lại mới xắt nhỏ và cho vào nồi. Với cách nấu này nồi cháo mực sẽ thơm và ngọt lừ.

Ngoài mực và huyết, tô cháo mực phải có thêm da heo xắt nhỏ, tôm khô và giò chả quẩy kèm gừng thái chỉ. Cháo phải loãng, lượng cháo rất ít để gây cảm giác lưng lửng, thòm thềm.

Cháo mực là món ăn có vẻ là của cư dân miền biển, nhưng thật ra là sản phẩm của vùng Đồng Tháp Mười. Ở vùng sâu Tả Hưng, Mộc Hóa... nơi xa chợ búa làng mạc, người dân ở đây có thói quen nấu bất kỳ thứ thủy hải sản khô nào với rau. Có thể là canh rau nấu với cá khô, tôm khô và cả mực khô. Ngay cả cháo cũng vậy. Ăn cháo cá đồng nhiều dễ ngán, bỏ thêm con mực khô vào để đỡ nhớ mùi đại dương. Món cháo nấu với mực đơn giản của Đồng Tháp Mười vô tình lọt vào con mắt xanh của một người sành ăn nào đó đã được nâng lên thành một thứ ẩm thực nơi đô hội.

Món ăn miền Bắc

Cua đồng có thể làm được nhiều món ăn dân dã, hấp dẫn như bún riêu cua, cua rang muối, cua luộc chấm muối tiêu chanh, cua rang me... nhưng món riêu cua nấu hẹ lại có một vị rất riêng.

Cua gỡ mai làm sạch, giã nhuyễn, lọc lấy nước cốt. Chờ nước riêu cua sôi lên cho hẹ vào, nhắc xuống rắc thêm ít tiêu. Để riêu cua ngon và không bị tanh, lúc giã ta nên cho vào một ít ớt băm để khử mùi, khi nước sôi già mới cho nước cua vào như vậy cua không bị bở. Nồi canh riêu bốc khói mùi cua pha lẫn hương thơm cùng vị ngọt lịm của hẹ, vị hăng cay của tiêu tất cả làm xua tan đi cái lạnh của cơn mưa chiều.

Tùy sở thích và đặc trưng rau quả của từng vùng mà món canh riêu cua được nấu chung với nhiều loại rau khác nhau như: rau đay, bắp, rau dền hay mồng tơi... tạo ra hương vị độc đáo cho món ăn dân dã của đồng quê Việt Nam.

Món ăn miền Trung

Bánh đập

Món này còn có tên là bánh chập, xuất xứ từ Quảng Nam - Đà Nẵng. Với sức hấp dẫn của riêng mình mà bánh đập được công nhận như một “món ăn” thực thụ, hàng loạt bước vào bảng thực đơn của các hàng quán ở Sài Gòn.

Nó đơn giản chỉ là hai miếng bánh tráng gạo. Một miếng tráng xong, rắc bột vừng và phơi khô, sau đó đem nướng bếp than sao cho bánh vàng đều, và phải giòn rôm rốp. Một miếng tráng xong ủ trong lớp vải bông cho bánh mềm, xoa ít dầu lạc có khử mùi củ nén (một loại củ hành nhỏ như mùi tỏi). Hai miếng bánh tráng “trái ngược” nhau như vậy sẽ được “kết duyên”. Chập miếng bánh ướt lên miếng bánh giòn, đập nhẹ để hai miếng bánh dính vào nhau. Phần bánh tráng nướng sẽ bị đập bể, vụn bánh cho mùi thơm dễ chịu. Phần bánh tráng ướt dính chặt vào miếng bánh kia, giúp cho cái lưỡi người ăn không khó chịu bởi những góc cạnh sắc của bánh nướng. Người ta sẽ ngạc nhiên thích thú vì miếng bánh ăn vừa thấy giòn, lại vừa thấy mềm.

Ăn bánh đập còn một yếu tố quan trọng nữa là nước chấm. Với người chính gốc Quảng Nam, họ sẽ đòi hỏi bằng được một chén mắm cái giã thật nhiều ớt tỏi, mắm cái còn nguyên con cá cơm thì mới đạt tiêu chuẩn. Người không phải dân bản xứ thì thích ăn với mắm nêm đã được pha chế vừa phải. Vào ngày chay tịnh, ăn bánh đập chấm

nước tương giấm ớt xanh cũng là một cách ăn phổ biến.

Món ăn miền Nam

Đây là món ăn quen thuộc của người Bến Tre. Tép rang dừa thường là tép đất, tép bầu hay tôm lóng tươi, thịt trong vắt. Còn tôm thì chọn loại tôm càng xanh rang lên có màu đỏ bóng. Những người sành ăn thường chọn tép bầu hay tôm lóng vì nó giòn và có vị ngọt đậm.

Tôm, tép mang về làm sạch, ướp gia vị, thêm ít đường để một lúc cho ngấm. Dừa khô lựa trái chưa có mộng để khỏi hôi, nạo lấy cơm. Cơm dừa nạo kỹ vắt lấy nước cốt có màu trắng như sữa. Bắc chảo lên bếp phi hành mỡ thơm lừng, thả tôm vào đảo đều tay, cho nước cốt dừa vào, hạ lửa đun liu riu đến khi nào nước dừa cô lại, tép chuyển thành màu đỏ bóng nhẫy, rắc chút hạt tiêu cho dậy mùi, bày vào đĩa sứ trắng trông thật bắt mắt.

Tép rang dừa ăn cùng cháo trắng, mùi thơm của gạo nếp tỏa ra thật hấp dẫn, khi ăn ta cảm nhận được hương vị đậm đà của gạo nếp thơm, dẻo ngọt cùng vị béo ngậy của nước cốt dừa, vị ngọt của tép. Những người dân xứ dừa thường ăn sáng bằng bát cháo đậu đỏ với vài con tôm lóng rang nước dừa hay một tô cơm nếp với những con tép vàng rộm. Còn trong những bữa ăn hằng ngày, tô cơm mới của vùng "gạo trắng nước trong" đi cùng đĩa tôm rang nước dừa đỏ au, thêm bát canh chuối xiêm hầm

bí đỏ và dưa tươi, cả nhà quây quần bên nhau, xua đi bao mệt nhọc của một ngày lao động vất vả. Đây là món ăn "độc đáo" của người dân miệt vườn Nam Bộ trong những ngày con nước ròng.

Món ăn miền Nam

Dài từ tác rưỡi đến hai tấc, to bằng ngón tay út, con cá kèo được làm sạch sẽ bằng cách bỏ vào rổ, chà với cám, trấu hoặc tro cho hết nhớt, cạo sạch, cắt vi đuôi, nếu còn tươi giữ lại bộ ruột, “thăng” nước màu, kho lạt với sả ớt.

Món ăn chung cá kèo thường là dưa chuột xắt khoanh mỏng, chấm vào nước kho sền sệt, trộn đậm tiêu, vô cùng ngon miệng. Cơm trắng nấu bằng gạo nàng thơm Chợ đào còn nóng hổi, gấp cá kèo kho sả ớt ăn kèm, nuốt muốn... phỏng lưỡi vẫn thấy ngon do hương vị đậm đà.

Có nhiều nông dân khi rảnh rang thích món cá kèo chiên dầm nước mắm tỏi ớt chung với gỏi củ cải trắng bóp xối. Chất chua chua ngọt ngọt của củ cải sau khi thấm gia vị ăn với cá kèo chiên vàng dầm nước mắm thường rất ngon nhất là vào mùa cá chạy.

Món ăn miền Bắc

Mỗi lần đi qua Vân Đình (Ứng Hòa, Hà Tây), chẳng mấy du khách quên ghé vào quán nhỏ bên đường thưởng thức bát cháo vịt cho ấm bụng.

Vịt luộc chín, chặt miếng, còn nước luộc dành để nấu cháo. Để có được một nồi cháo thật sánh, ngậy thơm, có màu vàng nâu, đó là kinh nghiệm và bí quyết gia truyền của người làm.

Khi bát cháo còn nóng hôi hôi được đặt trước mặt, người thưởng thức vội vàng đảo đều từ dưới lên sao cho thịt, hành lá, rau răm và chút nước mắm thơm lừng quyện đều vào nhau, làm tăng thêm vị đậm đà, thơm ngon, vừa lòng cả những thực khách có thói quen “ăn bằng mắt”.

Thưởng thức cháo vịt, muốn cảm nhận hết cái ngon của món ăn qua các giác quan, người ta phải đến vào các buổi chiều. Còn khách sành ăn khi qua Vân Đình sẽ bắt đầu bằng bát tiết canh, hay nhâm nhi vài chén cay với đĩa thịt vịt vàng thơm, béo ngậy, rồi sau đó mới nếm chút cháo cho ấm dạ, ấm lòng. Có gì tuyệt hơn khi trên quãng đường dài mỗi mệt, ta cùng người thân dừng lại chốn này, xì xụp bát cháo còn nghi ngút khói trong tiết chiều muộn nơi thôn dã.

Món ăn miền Bắc

Nằm ven sông Lô có núi Sáng Sơn, trái núi cao nhất vùng, khu vực quanh chân núi có rất nhiều suối lớn, suối nhỏ, tạo thành những đầm hồ. Mùa lũ, nước sông Lô tràn vào các đầm, vực, hẻm núi. Nước rút đi, cá đọng lại với mật độ khá dày. Cá đánh được nhiều, người dân ở đây đã sáng tạo ra cách làm cá thính để ăn dần.

Những loại cá nhỏ như trê, nheo, chày, trôi, rô, diếc, cá chuối đều mổ sạch, để cả con. Những loài cá lớn như cá chép (địa phương gọi là cá gáy), cá trắm, cá măng thì xắt ra thành từng miếng to bằng bàn tay, lạng mỏng làm đôi, làm ba tùy theo độ dày của mình cá. Cá làm xong rửa sạch, để róc hết nước rồi cho vào vại muối. Xếp cá vào vại, cứ một lượt cá lại rắc một lượt muối. Muối rắc nhiều hay ít, sao cho vừa, không mặn quá, không nhạt quá để làm cá chua, đều do các bà, các chị đã làm quen, ước lượng. Khoảng 10 ngày sau, khi muối, cá đã ngấm đều, vớt cá ra, đổ nước muối đi. Nhót cá cùng mùi tanh đã thôi ra nước muối, trong thịt cá còn độ mặn vừa phải. Nhìn miếng cá màu hồng đỏ như ruột dưa hấu trông thật hấp dẫn. Nước muối cá dùng để nấu cám lợn, còn cá đem ướp thính.

Thính ướp cá được làm bằng đồ tương và gạo nếp cái

rang. Khi ướp, dưới đáy vại phải rắc một lớp thính khá dày. Sau đó xếp cá, một lượt cá lại một lượt thính phủ trên cá. Lớp cá trên cùng phủ một lớp thính dày hơn chút ít. Sau khi cá được ướp thính khoảng một tuần, những hạt thính khô hút hết nước trong cá và dính vào miếng cá.

Cá ướp thính thường chỉ rán hoặc nướng. Người địa phương ăn cá nướng là chủ yếu. Cách nướng cá cũng thật đặc biệt. Không nướng cá trực tiếp trên than hồng, mỗi miếng cá được cặp vào một thanh tre tươi. Từng cặp cá đem cắm xung quanh bếp lửa than hồng. Lửa than tỏa ra, cá chín dần dần bằng hơi nóng tỏa ngang, thỉnh thoảng lại xoay đảo qua, đảo lại cho hai mặt cá chín đều, cá nướng như vậy không bao giờ bị cháy. Mùi thơm của thính đồ tương, gạo nếp, cộng với mùi cá chín vàng bay ra thật quyến rũ.

Cá thính nướng có hương vị đặc biệt. Chất thịt cá không khô như cá mắm biển, không nhão thịt như cá nướng tươi hoặc cá rán. Để miếng cá trên đĩa trông như miếng bánh đa chỗ nhiều vùng nhất. Gỡ cá ra, thớ thịt cá có màu hồng sẫm như màu mận chín. Khi ăn, cá không quá khô và dai, hay quá mặn như cá mắm biển. Những hạt thính thơm giòn, sậm sệt hòa quyện cùng thịt cá, tạo nên một hương vị đặc biệt, khó tả.

Món ăn miền Nam

Cá rô đồng sống trong môi trường nước ngọt ở đồng bằng sông Cửu Long, thuộc loại cá đen, thịt ngọt và thơm. Loại cá này có thể chế biến được nhiều món ăn: nấu canh chua, canh bầu, kho mặn, nướng tươi dầm nước mắm, ướp muối chiên mỡ... món nào cũng hấp dẫn.

Mỗi năm vào độ tháng 8, tháng 9 âm lịch là mùa nước lũ ở miền Tây (không có lũ dữ như gần đây), riêng ở Đồng Tháp Mười giới ngư nghiệp vào đồng sâu dọn luồng giăng lưới cá rô dọc theo các lung sen. Cá mắc lưới gỡ ra làm sạch vảy, ướp nước mắm, đường sao cho nước kho nhạt (ở nông thôn gọi là kho mặn) đợi cá chín múc ra tô, nhạt bông súng bỏ vào, vắt thêm ít chanh khi nước cá kho đổi thành màu sữa đục, lúc bấy giờ ăn với cơm nấu trong nồi đất sẽ thấy ăn hoài không no.

Ăn cơm với cá rô kho nhạt phải ăn tại chỗ tức là ăn trên xuồng của thợ câu lênh đênh trên dòng nước mới cảm nhận hết cái thú ẩm thực.

Món ăn miền Trung

Đây là món ăn mà thực khách tự cuốn lấy cho mình những chiếc nem (theo cách gọi của người miền Bắc) hay gỏi cuốn (theo cách gọi của người miền Nam) với thành phần chủ yếu là thịt heo luộc và các thức gia giảm tùy ý như rau sống, bánh mì ướt, bánh đa (bánh tráng) chấm với nước mắm nêm thật cay.

Cũng chỉ là một món nem cuốn, gỏi cuốn bình dân như bao món cuốn khác, nhưng bí quyết chính là ở đĩa thịt heo luộc. Heo để mổ đứt khoát phải là loại nặng 70 kg, không ít hơn, không nhiều hơn. Từ con heo 70 kg đó lại chỉ lấy khoảng 5 kg thịt mỡ. Rồi từ đó lại chỉ lấy được khoảng 40% đủ tiêu chuẩn để làm món gỏi cuốn.

Thịt luộc ra phải có phần mỡ thật trong. Mỡ có màu sắc khác là không đạt yêu cầu. Khi luộc cũng phải giữ lửa sao cho không chín nhanh quá, không chậm quá. Để giữ nguyên hương vị và để đảm bảo vệ sinh thực phẩm thì các dụng cụ đều phải nhúng qua nước sôi trước khi động vào miếng thịt. Những thứ gia giảm khác, chỉ trừ rau sống, hành sống, chuối chát, còn bánh đa nướng, và bánh mì ướt (làm bông bột gạo dùng gói kèm trong gỏi cuốn) cũng đều do quán tự làm để kiểm soát được chất lượng. Và, bí quyết cuối cùng để món ăn này mang đậm chất

Quảng chính là bát mắm nêm thật cay, khiến thực khách phải xuýt xoa khi thưởng thức.

Món ăn miền Bắc

Cơm rang nóng cùng một chút thịt, Lạp Xưởng, hạt sen, trứng... được gói vào lá sen khi mới trút từ chảo xuống. Hương thơm của cơm rang hòa trộn cùng hương sen phảng phất khiến miếng ăn trở thành kỷ niệm khó quên.

Để có món cơm rang gói lá sen đúng kiểu, người đầu bếp phải thổi cơm bằng gạo tám xoan mới, mỗi khi dỡ ra để nguội, mùi thơm nức tỏa ra khắp mấy gian nhà. Hạt sen trần hấp bỏ tung, Lạp Xưởng xắt mỏng cùng xá xíu... rồi không biết những thứ phụ gia gì đã được mỗi người đầu bếp nêm theo sở thích của mình trong lúc rang trên chảo dầu nóng bỏng. Một chút xì dầu được rưới lên trên, bốc hơi ngùn ngụt theo sức nóng của chảo cơm, và thấm đều tới từng hạt cơm trắng tinh bóng loáng. Khi hạt cơm săn lại, ngả màu là lúc có thể đem bọc lá sen.

Không phải lá sen nào cũng có thể dùng gói món ăn này. Phải là lá sen già, ngả màu xanh đen vì héo úa, có những đường gân nâu bóng như sừng, và cốt yếu là không được rách tả tơi. Ấp cẩn thận tảng cơm vào trong lá nâng đều các mép lá sen và buộc túm lại sao cho vuông thành sắc cạnh, vừa đẹp mắt, vừa chắc chắn. Sau đó, người đầu bếp sẽ nhẹ nhàng lật ngửa cho phần cuống lá ngửa lên trên, và dùng lưỡi dao sắc lẹm rạch một vòng

dứt khoát, cầm cuống lá nhấc lên như chiếc mũ. Từ lỗ hổng này, vị ngọt ngào của món ăn bốc lên mới kích thích làm sao. Một chút nhị sen vàng tươi, một chút hành phi vàng ươm thơm nức mũi... rắc đều trên bề mặt cơm rang.

Các đầu bếp hẳn sẽ rất giận nếu thấy thực khách nào dốc tuốt món cơm rang ra bát rồi dùng đũa và như ăn cơm ở nhà. Thường thức món ăn này nhất thiết chỉ dùng thìa, xúc từng miếng cơm trong tấm lá được buộc một cách rất đáng yêu bằng sợi rơm nếp vàng ươm. Và thực khách có thể cảm nhận cả mùa thu qua hương thơm của tấm lá sen già, sợi rơm nếp và từng hơi thơm ngọt ngào của món ăn hết sức tuyệt vời này.

137.

Cá rô kho tộ

Món này dùng nóng, ăn kèm với cơm, đĩa rau luộc. Đây là món ăn mang đậm vị quê hương, nhất là những vùng nông thôn.

Nguyên liệu:

- 300 g cá rô lựa loại vừa.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn, nước mắm.

Thực hiện:

Cá rô, làm sạch, để ráo, ướp: 1 thìa cà phê tiêu, 2 thìa cà phê bột ngọt, 1 thìa súp tỏi băm, 2 thìa súp nước mắm. Để cá thấm 30 phút. Tỏi: băm nhuyễn.

Chế biến:

Nồi đất để nóng cho 2 thìa súp dầu, 2 thìa súp đường quậy tan, để lửa trung bình. Đường ngả màu vàng cho cá vào đảo nhanh tay, trở đều.

Cho nước lạnh ngập mặt, để lửa riu riu. Khoảng 15 phút cá chín, có màu vàng, nêm lại vừa ăn. Nước cá sâm sấp, rắc tiêu lên mặt cho thơm.

Món ăn miền Nam

138.

Kim Long hí nguyệt

Cũng là từ tôm nhưng nếu khéo léo và cầu kỳ một chút bạn sẽ có được một món nhậu khá ngon miệng để thiết đãi bạn bè và người thân.

Nguyên liệu:

- 12 quả bắp non.
- 100 g giò sống.
- 200 g tôm nõn (tôm đã lột vỏ), rửa sạch, lấy chỉ đen.
- Bột chiên tôm (loại bột có hạt).
- Hành tây, tỏi rửa sạch, băm nhỏ.
- 100 g xà lách xoong, nhặt rửa sạch.
- Muối, tiêu, đường, dầu ăn, tương ớt.

Thực hiện:

Dùng khăn thấm tôm thật ráo nước, giã nhuyễn.

Mỡ gáy luộc chín, cắt thật nhỏ, trộn đều với một ít đường. Sau đó mang mỡ phơi nắng hay để chỗ ấm cho có màu vàng.

Trộn tôm, giò sống, mỡ gáy, hành tây, tỏi, muối tiêu, đường, nhồi kỹ cho hỗn hợp thật dẻo, chia 12 viên.

Trụng sơ bắp non qua nước sôi, để ráo. Bọc tôm ngoài quả bắp sau đó phủ 1 lớp bột chiên tôm nhớ tránh đầu bắp.

Đun nóng dầu, chiên bắp vàng.

Thưởng thức:

Xếp xà lách xoong ra đĩa, bày bắp chiên vàng lên.
Dùng chung với tương ớt.

Món ăn miền khác

139.

Cocktail Sangari

Để làm được đồ uống này bạn cần có dụng cụ lắc rượu, máy bào đá, máy ép trái cây, que khuấy, ống hút. Ngoài ra để thêm phần hấp dẫn cần có những chiếc ly thích hợp.

Chuẩn bị:

Đồ uống có rượu mạnh và rượu nho có thể chuẩn bị trước nhưng đồ uống có nước trái cây và đường thì nên pha chế ngay, để lâu dễ bị biến chất.

Nguyên liệu:

- Nước trái cây các loại
- Hoa quả trang trí: Chanh, quýt, cam thái lát đều
- Vỏ trái cây: Chọn loại có màu, cắt vòng tròn hình xoắn vít.
- Trái cây: Cắt thành lát, miếng, dùng khăn ẩm hoặc giấy giữ tươi bọc lại, rồi cho vào tủ lạnh.
- Đá lạnh xay nhuyễn
- Đường: Nên chế thành xi-rô, cứ 1 thìa đường, một thìa nước, đun nhỏ lửa cho tan hết rồi cho vào bình, bảo quản trong tủ lạnh.

Thực hiện:

1/4 ly đường, 1 ly nước, 1 trái quýt cắt lát mỏng, 1 quả chanh thái lát mỏng, 1 quả cam chua thái lát mỏng, 1 chai rượu nho, 180 ml soda.

Cho đường vào bình chứa, hoà tan với nước, cho thêm trái cây và rượu nho, đá.

Khuấy đều cho đến khi thật lạnh, thêm soda và trái cây vào ly rượu. Rót ra từng ly và điểm thêm lát quả tươi trang trí.

Món ăn miền Nam

140.

Sa lát bông cải

Chỉ với những nguyên liệu đơn giản bạn có thể chế biến được một món sa lát khá hấp dẫn và lạ miệng. Món gỏi này có vị thơm của vùng, đậm đà của các loại gia vị và ngọt, giòn của những loại rau củ.

Nguyên liệu

- Dầu mè: 2 muỗng
- Mè (vừng): 1 muỗng
- Hành củ băm nhỏ: 2-3 củ
- Bông cải (súp lơ): 500-750gam
- Dầu lạc: 1 muỗng
- Xì dầu: 1/2 muỗng

Thực hiện:

Cắt bông cải thành từng đoạn (3-4 cm), bỏ đôi.

- Rang mè cho vàng đều.
- Luộc sơ bông cải khoảng 2 phút, nhớ rắc thêm ít muối bông cải cho hương vị thêm đậm. Vớt ra để ráo nước, sau đó múc ra tô.
- Trộn các gia vị (dầu mè, dầu lạc, tỏi, hành, xì dầu) lẫn nhau, rưới đều lên bông cải rồi rắc mè lên trên.

Món ăn miền Nam

141.

Bánh chay

Sau khi nấu xong rắc đậu xanh lên, dùng nguội với bánh trôi. Món ăn có vị thanh nhẹ và khá ngon miệng.

Nguyên liệu:

- 300 g bột nếp
- 200 g đậu xanh đãi vỏ
- 200 g đường trắng
- 1 ít nước hoa bưởi
- 1 ít sắn dây (có thể thay thế bằng bột năng)

Thực hiện:

Nhồi bột nếp cho thật dẻo, chia đều bột thành từng viên nhỏ bằng quả chanh.

Đậu xanh hấp chín, giã nhuyễn xào với 150 g đường cho dẻo. Chia số viên đậu xanh bằng viên bột.

Cho nhân đậu xanh vào bột, vo tròn, dùng tay ấn dẹp. Lấy ngón tay ấn giữa viên bánh thành vết lõm.

Đun sôi nước, thả bánh vào luộc. Bán chín, vớt ra, thả vào thau nước lọc khoảng 2 phút. Vớt ra, xếp vào đĩa.

Món ăn miền Nam

142. Chuối hấp mặt dừa

Chỉ nhìn qua miếng bánh đã thấy hấp dẫn, với tính lạnh, mát bổ bánh thích hợp trong những ngày nắng nóng. Chúc bạn thành công.

Nguyên liệu:

- 800 g chuối sứ chín đã bóc vỏ
- 500 g dừa khô nạo, vắt lấy nước cốt và 1,7 lít nước
đào dừa
- 150 g bột gạo
- 200 g đường cát
- Màu thực phẩm hoặc màu từ củ dền đỏ
- Dầu ăn, muối, vani

Thực hiện:

Bóc vỏ chuối, ngâm với nước muối loãng khoảng 30 phút, xả nước, để ráo, thái khoanh tròn dày 5 mm

Ướp chuối với 150 g đường, 1 lít nước dứa, 1 thìa muối. Cho vào nồi, đun lửa liu riu cho cạn nước, chuối chuyển sang màu đỏ.

Pha bột gạo với phần nước dứa còn lại, 50 g đường, màu và vani

Thoa dầu vào khuôn, xếp lần lượt một lớp bột, hấp vừa chín. Rưới hỗn hợp 50 g đường, 50 g bột gạo, nước cốt dứa, $\frac{1}{4}$ thìa muối lên mặt bánh, hấp chín.

Thưởng thức

Cho bánh vào tủ lạnh. Khi dùng, lấy ra khỏi khuôn, thái miếng.

Món ăn miền Nam

143. Bún thịt nướng

Để món ăn thêm phần hấp dẫn bạn nên dùng khi thịt còn nóng, thơm. Thực khách cảm thấy ngon miệng hay không phụ thuộc rất nhiều vào bát nước chấm.

Nguyên liệu:

- 1 kg thịt nách
- 2 kg bún
- 1 trái dừa tươi
- 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng
- 100 gr đậu phộng
- 2 trái dưa chuột
- Rau sống, xà lách, giá, hành lá
- Tiêu, tỏi, ớt, chanh
- Bột ngọt, dấm, nước mắm, đường
- 1 muỗng cafe nước màu, mỡ nước
- Than

Thực hiện:

Nướng thịt:

- Thịt: Cạo rửa sạch, chẻ dọc theo chiều dài, ngang độ 3 cm xong xắt mỏng lại.

- Hành lá: Lấy phần trắng giã nhỏ.

- Tỏi: Giã nhỏ. Ướp thịt hành và tỏi, nước màu, nước mắm, tiêu, đường, bột ngọt độ 20 phút cho thịt thấm.

- Ghim thịt vào vỉ, nướng trên lửa than cho vàng đều hai mặt. Khi nướng nên thoa nước ướp thịt khi nãy cho thấm. Thịt vàng lấy ra thoa mỡ hành.

Rau sống:

Rau sống và xà lách lật rửa sạch để ráo nước, xắt sợi.

- Dưa: Bằm theo chiều ngang, xắt nhỏ.

- Giá: Nhặt rể cho sạch.

Tất cả bày chung một đĩa.

Làm đồ chua:

Cà rốt, củ cải trắng một phần tủa hoa, rồi xắt mỏng lại để bày lên mặt còn bao nhiêu xắt sợi nhuyễn, bóp sơ với muối rồi xả lại cho sạch. Xong đem ngâm dấm với đường.

Pha nước mắm:

- Nước dừa nấu cạn còn phân nửa đổ nước mắm, dấm, đường, bột ngọt, nêm vừa ăn để sôi lại, nhắc xuống để nguội, cho chanh tán nhuyễn (chanh gọt vỏ gỡ từng múi) và ớt tỏi giã nhỏ.

- Trên chén nước mắm bày 1 ít cà rốt và củ cải trắng chẻ bông cho đẹp.

- Đậu phộng rang vàng giã nhỏ.

Món ăn miền khác

144. Cocktail Nước dừa pha rượu

Đồ uống có rượu mạnh có thể chuẩn bị trước nhưng đồ uống có nước trái cây và đường thì nên pha chế ngay, để lâu dễ bị biến chất.

Nguyên liệu:

- Rượu trắng
- Bơ dừa
- Nước dừa
- Đá lạnh xay nhuyễn

Thực hiện:

Cho 45 ml rượu trắng, 30 ml bơ dừa, 120 ml nước dừa không đường.

Khuấy trộn với 2 muôi đá vụn trong ly thuỷ tinh lớn.

Điêm thêm lát dừa, 1 vỏ quýt và trái nho chín trên miệng ly.

Món ăn miền Nam

145. Bò xào satế

Với những gia vị thông thường, chế biến khéo léo thì sẽ đem lại một hương vị hấp dẫn. Món ăn này vừa thích hợp cho những bữa cơm gia đình vừa thích hợp cho những bữa tiệc nhỏ.

Nguyên liệu:

- 200 gr thịt bò mềm, cắt lát mỏng.
- 100 gr củ hành tây, cắt múi.
- 20 gr tôm khô, ngâm, giã nhuyễn.
- Ớt sớt.
- Tương hột.
- Đậu phộng rang.
- Tỏi băm nhuyễn, ngũ vị hương.
- Đường, tiêu, xì dầu, dầu ăn.

Thực hiện:

- Ướp thịt bò với xì dầu, tỏi, tiêu, ngũ vị hương, satê, dầu ăn.
- Phi tỏi, xào tôm khô, cho tương hột vào. Nêm đường.
- Xào thịt bò chín rồi đổ hỗn hợp tương hột vào.

Thưởng thức:

Dọn ra đĩa rải đậu phộng lên trên.

Món ăn miền khác

146. Chả giò Thái

Món này dùng chung với nước mắm pha chua ngọt, rau sống. Chả giò vừa thích hợp cho những bữa cơm gia đình vừa thích hợp cho những bữa tiệc.

Nguyên liệu:

- 10 gr bún tàu, ngâm mềm, cắt khúc
- 200 gr tôm sú, bóc vỏ, rút chỉ đen, cắt nhỏ
- 100 gr thịt nạc dăm, băm nhỏ
- 1 củ cà rốt, cắt hạt lựu
- Hành, tỏi băm nhỏ, ngò cắt nhỏ
- 200 gr vỏ hoành thánh
- Lòng trắng trứng + bột năng để làm chất kết dính vỏ bánh, muối, đường, tiêu, nước mắm, dầu ăn.

Thực hiện:

Xào thịt, tôm, nê^ui muối, đường, tiêu. Trộn tôm, thịt, cà rốt, bún tàu, hành, tỏi, ngò. Dùng vỏ hoành thánh để cuốn chả giò. Thả chả giò vào dầu chiên vàng.

Pha nước mắ^um: 1 muỗng đường +1/2 muỗng cốt chanh + chút nước mắ^um + ớt + tỏi.

Món ăn miền Bắc

147. Ếch xào lăn

Sau khi chế biến, thịt ếch mềm, bạc hà giòn, ngọt là bạn đã thành công. Đây là một món ăn rất thích hợp trong những bữa ăn cải thiện hay sum họp gia đình, nó cũng thích hợp cho những bữa nhậu.

Nguyên liệu:

- 400 g ếch làm sạch, chặt miếng.
- 1 thìa sả băm.
- 1 cây bạc hà, tước vỏ, thái miếng xéo.
- 1 thìa ớt băm.
- 1 thìa tỏi băm.
- ½ thìa ngũ vị hương.
- 1 thìa cà ri dầu.
- 1 thìa dầu hạt điều.
- 50 g lạc rang giã nát.
- Mùi, mùi tàu, rửa sạch, thái khúc.
- Nước mắm, muối, tiêu, đường.

Thực hiện:

Ướp ếch với ngũ vị hương, cà ri, dầu, sả, tỏi, ớt, để khoảng 15 phút.

Phi tỏi thơm, cho ếch vào xào với lửa vừa cho ngấm gia vị.

Thịt ếch chín mềm, cho bạc hà vào trộn đều. Bạc hà chín tái, cho dầu hạt điều vào, nêm lại gia vị vừa miệng, tắt bếp.

Cho mùi, lạc rang vào trộn đều.

Thưởng thức:

Dùng kèm với bánh mì.

Món ăn miền Bắc

148. Khéo léo với trái dưa hấu

Màu sắc tự nhiên của hoa quả vốn đã rất đẹp. Nhưng bạn có thể làm cho đĩa trái cây thêm phần hấp dẫn nhờ cách bài trí điệu đà.

Nguyên liệu:

- 1/2 quả dưa hấu ruột đỏ
- 1/2 quả dưa hấu ruột vàng. Chọn quả bóng gân xanh, cuống héo và xoắn, nặng tay. Dưa già, ngay giữa cuống trũng xuống.

Thực hiện:

Dưa vàng: Chẻ theo chiều dọc thành 3 phần, lấy một phần, dùng da cắt sát vỏ, chừa lại $\frac{1}{2}$ chiều dài, cắt ngang phần thịt, lấy ra.

Phần vỏ dính lại, chẻ theo chiều dọc thành nhiều phần, uốn cong. Gọt vỏ các phần còn lại, thái miếng nhỏ dày 1 cm, xếp ra khay.

Dưa đỏ: Chẻ theo chiều dọc thành 3 miếng. Gọt sát vỏ 1 miếng đến $\frac{2}{3}$ chiều dài.

Cắt chéo hai đầu vỏ dưa, dùng que tăm, gắn lại như lỗ tai thỏ

Các miếng còn lại, gọt vỏ, cắt miếng.

Xếp ra khay như hình trên.

Thưởng thức:

Cho vào tủ lạnh

Dùng lạnh.

Món ăn miền khác

149. Cá bao xoài tẩm bột rán

Đây là món ăn theo phong cách của người Trung Quốc, một sự kết hợp tài tình giữa hoa quả và thực phẩm. Ngon, ngọt, thơm đó chính là sự hấp dẫn của món ăn.

Nguyên liệu:

- Xoài: 1 quả
- Cá quả phi lê, lọc bỏ da, xương: 300 g
- Bột chiên tôm: 1 gói
- Tỏi: 1 củ
- Nước mắm, dầu, mì chính, đường

Thực hiện:

Cá quả thái miếng dày khoảng 0,6 cm, dài 6 cm, rộng 3 cm (sau đó xẻ làm đôi nhưng không rời ra)

Xoài gọt vỏ, thái miếng mỏng 0,3 cm, dài 5 cm, rộng 2 cm

Bột chiên tôm, cho nước vào từ từ đánh đều lên. Lấy đĩa nhúng vào mà thấy bột dính đều lên đĩa, không chảy xuống là được

1 miếng tách cá ra đặt một miếng xoài vào giữa, nhúng vào bột.

Bắc chảo dầu nóng (nhỏ 1 giọt bột vào thử, thấy bột nổi lên nở ra là được). Thả miếng cá bao xoài đã tẩm bột vào rán vàng lên. Chú ý lửa đừng to quá làm miếng cá tẩm bột cháy mà bên trong không chín còn lửa nhỏ miếng cá bột lại không nở.

Pha nước chấm mắm, dấm, tỏi, đường (tùy khẩu vị).

Món này ăn kèm rau sống.

Món ăn miền Trung

150. Mực hấp gừng

Với khoảng 20.000 đồng là bạn có thể chế biến được một món hải sản cho bữa ăn cuối tuần này. Bỏ một chút thời gian để tỉa hoa, trình bày đĩa mực sẽ trở nên hấp dẫn vô cùng.

Nguyên liệu:

- 500 g mực lá, rửa sạch với nước pha rượu trắng, khứa vẩy rồng, thái miếng vừa ăn
- 1 nhánh gừng nhỏ, gọt vỏ, thái miếng mỏng, tía hoa
- Mắm tôm
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện;

Xếp mực và gừng vào một bát lớn

Chuẩn bị xửng, nhắc lên bếp đun. Chờ khoảng vài phút, mực chín, lấy ra khỏi xửng. Trong thời gian chờ mực chín, pha mực tôm chua ngọt.

Thưởng thức:

Múc mực ra đĩa, trang trí vài nhánh rau mùi. Nếu thích ăn cay, cho thêm ớt thái sợi.

Dọn kèm với mắm tôm chua ngọt. Có thể thay thế bằng mắm nêm hay muối tiêu chanh.

Mực hấp gừng ăn ấm bụng. Món này thích hợp cho những ngày trời trở lạnh.

Món ăn miền khác

151. Sườn cừu nướng

Đất nước Italy không chỉ nổi tiếng với những di sản về nghệ thuật, văn học mà còn rất nổi tiếng với văn hóa ẩm thực vô cùng tinh tế. Bạn có thể làm quen với đất nước bên bờ Địa Trung Hải qua món ăn này.

Nguyên liệu:

- Sườn cừu: 8 dẻ
- Hành tây, thái mỏng: 2 củ
- Đậu Hoà Lan hạt: 200 g
- Dầu ôliu: 4 thìa
- Lá thyme khô: 1/2 thìa cà phê
- Lá hương thảo (rosemary) khô: 1/2 thìa cà phê
- Tiêu, muối

Thực hiện:

Tầm ướp sườn cừu với tiêu, muối, 3 thìa dầu ôliu và 2 loại lá thơm trong 10 phút cho ngấm rồi nướng trên dàn nướng đến khi chín tới (mức độ chín hay tái theo yêu cầu của từng người).

Xào hành tây với thìa dầu ôliu còn lại cho thơm và mềm, bỏ đậu Hòa Lan vào xào chín, thêm tiêu muối vừa đủ rồi bắc ra.

Món ăn miền Nam

152. Trình bày đĩa đu đủ

Món trái cây này dùng càng lạnh càng ngon. Khi ăn nhớ dọn kèm vài chiếc thìa. Chắc chắn bạn bè sẽ thán phục tài khéo bày biện của bạn.

Nguyên liệu:

- 1 quả đu đủ, rửa sạch, lau khô. Chọn đu đủ chín cây, có màu vàng sậm, nặng tay, cuống nhỏ, rãnh sâu
- Vài quả nho đỏ, rau mùi để trang trí

Thực hiện:

Dùng dao sắc cắt 2/3 quả theo chiều dọc. Dùng thìa múc bỏ hạt và các đường gân bên trong ruột đu đủ. Khứa răng cưa đều quanh miệng quả.

Gọt vỏ 1/3 quả còn lại, dùng dao răng cưa thái miếng vừa ăn, cho vào 2/3 quả.

Chẻ đôi hoặc để nguyên quả nhỏ, xếp xen kẽ với các miếng đu đủ.

Trang trí thêm rau mùi bên trên quả đu đủ

Cho đu đủ vào tủ lạnh

Món ăn miền khác

153. Cơm Italy

Ngon lành và tươi nguyên là những gì người ta thường nói về các món đặc sản Italy, chúng được chế biến từ pho mát tươi, từ dầu oliu, từ cà chua tươi...

Nguyên liệu:

- Gạo Italy (Risotto): 150 g
- Pho mát bột (Parmason): 2 thìa
- Hành tây băm nhỏ: 1/2 củ
- Nước dùng gà: 200 ml
- Kem tươi: 2 thìa
- Cà chua bi bỏ đôi: 10 quả
- Ớt đỏ bỏ đôi: 1 quả
- Dầu oliu: 1 thìa
- Tiêu, muối một chút

Thực hiện:

Xào hành tây với dầu oliu cho thơm (không để vàng), cho gạo vào xào cùng khoảng 2 phút rồi cho nước dùng vừa đủ, vừa cho vừa đảo cho đến khi cơm chín khoảng 70%. Cho một chút tiêu, muối sau đó cho pho mát vào đảo đều. Xúc ra đĩa, trang trí ớt đỏ và cà chua bi xung quanh.

Món ăn miền Nam

154. Mực chiên giòn

Đây sẽ là món nhậu khá hấp dẫn phù hợp cho những bữa tiệc tiếp khách hay một bữa ăn cải thiện của gia đình. Khéo léo một chút khi trình bày sẽ tăng thêm phần ngon miệng cho thực khách.

Nguyên liệu:

- 500 g mực ống, chọn con vừa, làm sạch. Tẩy mùi tanh của mực bằng nước có pha rượu trắng, để ráo, thái khoanh

- 200 g bột năng

- Dầu ăn

- Tương ớt

- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Ướp mực với ít muối, tiêu. Để vài phút cho mực ngấm gia vị

Xóc mực cùng với bột nở. Cũng có thể thay bột nở bằng bột chiên giòn

Cho dầu ngập $\frac{1}{2}$ chảo. Chế biến món này cần phải có nhiều dầu. Dầu càng ngập, miếng mực chiên xong sẽ có độ xốp và giòn.

Dầu sôi, cho mực vào chiên. Mực vàng, vớt ra để ráo dầu. Có thể dùng loại giấy thấm dầu thức ăn để làm ráo dầu.

Thưởng thức:

Dọn chung với tương ớt hay tương xí muội

Có thể dùng kèm với dưa leo.

Món ăn miền Nam

155. Khéo léo với trái táo

Màu sắc tự nhiên của hoa quả vốn đã rất đẹp. Nhưng bạn có thể làm cho đĩa trái cây tráng miệng trở nên hấp dẫn và bắt mắt hơn nhờ cách bài trí khéo léo.

Nguyên liệu:

- 2 quả táo, rửa sạch, cho vào tủ lạnh
- Vài quả nho đỏ, ngâm nước rửa rau hoa quả, xả lại nước sạch
- Vài lá dứa, rửa sạch, lau khô.

Thực hiện:

Cắt quả táo thành 6 múi, lạng bỏ phần lõi có hạt

Đặt úp mặt thịt xuống lòng bàn tay, dùng dao sắc có mũi nhọn, khía hai đường chéo hình chữ V ở giữa miếng táo (phần vỏ). Khía tiếp một đường chéo bên trái và một đường tương tự bên phải.

Lạng mỏng phần vỏ từ trên xuống, đồng thời gỡ bỏ phần vỏ thừa. Thực hiện tương tự với những miếng táo còn lại. Xếp vào đĩa.

Quả còn lại cắt ngang $\frac{2}{3}$ quả, khứa răng cưa đều, đặt giữa đĩa

Xếp lá dừa và vài lát nho xen kẽ.

Thưởng thức:

Dùng ngay khi còn lạnh

Món ăn miền khác

156. Khoai tây chiên giòn

Giá thành của món ăn này chỉ khoảng vài nghìn đồng. Sau khi chiên, để nguội cho vào hộp kín hoặc từng bịch nilon dán kín lại là có thể dùng lâu ngày hoặc đem theo những chuyến picnic.

Nguyên liệu:

- 1 kg khoai tây to, già, màu vàng
- 1,5 trái chanh + 3 thìa súp muối hạt
- 3 thìa cà phê tiêu xay nhỏ
- 3 thìa cà phê muối tinh
- Dầu chiên

Thực hiện:

Khoai tây gọt vỏ, bào mỏng. Nước lạnh pha muối, vắt chanh vào, bỏ khoai tây vào ngâm ngập mặt 15 phút, rửa sạch, dùng vải mùng sạch thấm cho ráo khoai.

Tiêu + muối tinh trộn đều

Cho nhiều dầu vào chảo đun nóng, cho khoai vào (chia làm 4 lượt), không đảo. Khi khoai bắt đầu có màu vàng dùng sạn xóc đều. Khoai vàng, giòn lấy ra, rắc tiêu, muối vào xóc đều.

Món ăn miền Nam

157. Mực trộn bông cải

Món mực này có thể dùng thay thế món xào trong bữa cơm hàng ngày.

Nguyên liệu:

- 300 g mực lá, rửa sơ qua bằng nước có pha rượu trắng, khứa vẩy rồng, thái miếng vừa ăn
- 300 g bông cải xanh, thái miếng
- Gừng gọt vỏ, thái sợi
- Hành tây thái mỏng theo chiều dọc
- Dấm
- Dầu ăn
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Trụng mực và bông cải với nước sôi. Muốn bông cải giữ được màu xanh đẹp, bạn chỉ nên trụng vừa chín tới

Pha hỗn hợp dấm, muối, tiêu, đường, dầu ăn (theo tỷ lệ 1 thìa dấm, 2 thìa đường, 1 chút muối, 2 thìa dầu ăn)

Trộn hỗn hợp dấm với mực, bông cải, hành tây, gừng

Thưởng thức:

Dùng với nước tương ớt.

Món ăn miền Nam

158. Cá mú chưng kỳ lân

Hơi cầu kỳ một chút nhưng đổi lại bạn có được một món ăn sang trọng và ngon miệng. Với món ăn này anh ấy sẽ rất ngạc nhiên và thú vị về tài nấu bếp của bạn đấy.

Nguyên liệu:

- 1 con cá mú nặng 1 kg
- 8 cái nấm đông cô
- 8 miếng dăm bông nhỏ
- 8 miếng gừng
- 2 thìa dầu hào, nước tương, dầu mè, nước dùng (nước luộc gà), muối, tiêu

Thực hiện:

Cá làm sạch, bỏ dọc đôi theo cá, lóc bỏ xương ống, rắc muối tiêu, dầu mè, nhét thịt dăm bông, nấm đông cô, gừng vào bên trong con cá, bên ngoài cắt xéo.

Đặt cá lên đĩa, hấp cách thuỷ khoảng 20 phút. Hấp xong lấy nước cá và nước dùng, muối, tiêu, đường, dầu hào, mè, xì dầu đen nước tương, đun sôi và cho một ít bột năng vào làm nước sốt.

Cá chín, rưới nước sốt lên cá. Món này ăn nóng.

Món ăn miền Bắc

159. Tôm tằm bột

Chỉ cần bỏ ít thời gian và khéo léo một chút là bạn có thể chế biến được một món hải sản khá hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 300 g tôm sú
- Bột mì
- Trứng gà
- Bột thính
- Bánh mì
- Dầu ăn
- Muối, tiêu, sốt chua ngọt (tương cà chua + ớt bột + bột năng)

Thực hiện:

Tôm sú bóc nõn chừa lại đuôi, bỏ đầu, rạch phần bụng đến sát mép lưng, ướp muối tiêu khoảng 15 phút.

Trứng gà đánh tan cho thêm một ít nước lạnh.

Sau 15 phút, tôm nhúng qua bột mì, sau đó nhúng qua nước trứng gà và cuối cùng nhúng qua bột thính bánh mì. Lấy tay ép cho bột dính vào tôm chừa lại phần đuôi.

Bỏ tôm vào chảo dầu nóng, chiên lửa nhỏ.

Món này ăn chung với nước sốt chua ngọt.

Món ăn miền Nam

160. Mực xào sa tế

Đây sẽ là một món ăn thích hợp cho các bữa nhậu. Món xào này thơm mùi của sa tế, ngọt giòn của mực và chút cay cay của ớt, xả.

Nguyên liệu:

- 300 g mực lá (hay mực ống), làm sạch khứa vảy rồng (hoặc thái khoanh nếu là mực ống)
- 1 củ hành tây nhỏ, thái mũi cam lớn
- 20 g tôm khô, ngâm nở mềm, giã nát
- Sả băm
- Tỏi, ớt băm nhuyễn
- Dầu ăn
- Nước mắm, muối, đường

Thực hiện:

Đổ dầu vào chảo, cho tỏi, ớt vào xào cho thơm. Tiếp tục cho sả vào xào. Sau đó, cho tiếp tôm khô, nêm mắm, muối đường vừa ăn. Tiếp tục cho ớt băm vào, xào cho cạn nước.

Muốn có màu đỏ đẹp, cho thêm một ít màu điều và ớt bột .

Đề lửa lớn, cho mực vào xào. Khi mực săn lại là đã chín.

Cho hành tây vào, đảo đều. Hành vừa chín, tắt bếp.

Thưởng thức:

Cho ra đĩa, trang trí thêm vài nhánh rau mùi.

Dùng nóng với cơm.

Món ăn miền Nam

161. Tôm hùm luộc

Món hải sản này ăn cùng với muối tiêu, sốt mayonaise và rau xà lách các loại. Tuy hơi sang trọng một chút nhưng có thể cải thiện cho bữa ăn cuối tuần.

Nguyên liệu:

- 1 con tôm hùm 0,5 kg
- Sốt mayonaise
- Xà lách, ớt xanh, cà chua, dầu, dấm, muối, tiêu

Thực hiện:

Tôm để nguyên con, rửa sạch, cố gắng không làm gãy râu và càng tôm (vì râu càng bị gãy sẽ ra hết nước ngọt).

Để nước đủ ngập con tôm, vắt nước cốt 2 trái chanh, cần tây, hành tây và một ít muối vào nồi nước.

Đun nước cho sôi, thả tôm vào, luộc 20 phút để thịt và gạch tôm được chín đều.

Món ăn miền Trung

162. Mực ngũ vị

Với món ăn này bạn có thể dùng nguội với cơm nóng hoặc bánh mì đều rất ngon. Khi ăn nhớ kèm với dưa chuột và đồ chua để tăng thêm phần hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 500 g mực lá, chọn con dày mình, làm sạch, ngâm với nước có pha rượu trắng khoảng 15 phút, vớt ra, để ráo

- Ngũ vị: Đinh hương, thảo quả, đại hồi, tiểu hồi, quế chi, rang thơm, gói vào một miếng vải sạch

- Xì dầu, hắc xì dầu

- Rượu thơm

- Tương ớt, nước mắm, đường cát vàng

Thực hiện:

Cho nước mắm, xì dầu, hắc xì dầu, đường và nước vào nồi đun sôi. Cho gói ngũ vị vào đun 5 phút, đến khi ngũ vị ra mùi thơm.

Cho mực vào luộc nhỏ lửa với nước ngũ vị. Để lửa liu riu khoảng 1 giờ là được

Để mực ngấm gia vị, vớt ra để nguội. Khi dùng, thái thành từng lát mỏng vừa ăn

Món ăn miền Bắc

163. Cá hồi xốt chua ngọt

Tuy món ăn này hơi đắt tiền một chút, nhưng đôi khi bạn cũng cần cải thiện cho bữa ăn gia đình. Hãy cùng vào bếp trổ tài với cá hồi nhé.

Nguyên liệu:

- 250 g phi lê cá hồi, rửa đông, rửa sạch lau khô, thái miếng vuông vừa dùng
- 1 củ hành tây, bóc vỏ, thái miếng vuông 1,5 cm
- 1 quả cà chua, rửa sạch, thái miếng vuông 1,5 cm
- 1 quả ớt đỏ Đà Lạt, bỏ hạt, thái miếng vuông 1,5 cm
- 50 g cần tây, rửa sạch, thái khúc
- 50 g gừng, gọt vỏ, thái sợi
- 1 quả chanh, vắt lấy nước cốt
- 1 thìa bột năng, hoà tan với 5 thìa nước
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Ướp cá với gia vị, để 10 phút.

Dầu nóng, cho cá vào chiên vàng

Nước sốt: Phi tỏi thơm, cho gừng vào xào. Tiếp tục xào hành tây, ớt đỏ, cà chua tái chín. Cho nước cốt chanh, bột năng, gia vị vào. Nước sốt sánh, có vị chua ngọt là được. Cho cần tây vào trộn đều.

Thưởng thức:

Xếp cá ra đĩa, rưới nước xốt lên trên, dùng nóng.

Món ăn miền Bắc

164. Mực nướng tỏi ớt

Với loại hải sản bình dân này, bạn có thể chế biến được một món ăn khá hấp dẫn giá cả lại vừa túi tiền.

Nguyên liệu:

- 2 con mực lá (chọn mực càng to, dày càng ngon),
làm sạch, khứa vẩy rồng, để nguyên con

- Tỏi, ớt băm nhỏ

- Dầu ăn

- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Ướp mực với muối, tiêu, đường, tỏi, ớt băm. Để khoảng một giờ cho mực ngấm gia vị

Phết dầu ăn lên mình mực, khi nướng mực sẽ vàng đều và không bị khô

Kẹp mực vào vỉ, nướng trên lò than hay bếp gas cho đến khi có mùi thơm là được. Mực rất mau chín. Vì thế, nếu nướng lâu, mực sẽ bị dai và mất ngon.

Trường hợp chưa nướng ngay nên bảo quản mực trong tủ lạnh

Thưởng thức:

Dọn chung với muối ớt chanh hoặc muối tiêu chanh, tùy khẩu vị

Đây là món “nhắm” lý tưởng. Dùng nóng hay nguội đều ngon.

Món ăn miền Bắc

165. Mực hoa cúc

Món ăn này tương đối dễ làm mà tạo sự sinh động cho bàn ăn. Chỉ cần nhìn qua thôi cũng đã muốn thưởng thức rồi. Chúc bạn thành công.

Nguyên liệu:

- 30 g mực ống, làm sạch, thái khoanh dày 3 cm
- Dùng kéo nháp 2/3 rìa khoanh mực để có các cánh hoa đều nhau
- 50 g thịt lợn xay
- Hành tỏi, băm nhuyễn
- Rau mùi rửa sạch
- Dầu hào, dầu ăn, nước mắm
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Trộn thịt với hành, tỏi, nước mắm, muối, tiêu, đường.
Đề ít phút cho thịt ngấm gia vị

Nhồi thịt vào giữa khoanh mực làm nhụy hoa. Mỗi
khoanh, đâm vào giữa một lát ớt

Chuẩn bị xừng hấp. Cho mực vào hấp chín

Lấy nước hấp trong đĩa mực, cho vào chảo nhỏ đun
sôi. Cho dầu hào, bột năng pha loãng vào, đun cho phần
nước sốt này sánh lại

Thưởng thức:

Xếp ực ra đĩa, chan nước xốt, rắc tiêu và vài nhánh rau mùi.

Món ăn miền Bắc

166. Cá hồi nướng xiên

Một bữa tiệc ngoài trời, một buổi hội họp bạn bè chính là dịp để bạn thể hiện tài nấu bếp. Món ăn này sẽ là món quà bất ngờ mà bạn dành cho mọi người.

Nguyên liệu:

- 200 g phi lê cá hồi, rửa đông, rửa sạch, lau khô, thái miếng vuông 2 cm, dày 5 mm
- 1 củ hành tây, bóc vỏ, thái miếng như cá
- 1 quả ớt đỏ Đà Lạt bỏ hạt, thái miếng giống hành tây
- 50 g nấm rơm, làm sạch thái lát mỏng
- Ngũ vị hương
- Bơ thơm
- Que xiên
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Ướp cá, hành tây, ớt Đà Lạt, nấm rơm, một ít bột ngũ vị hương và gia vị vừa dùng. Để ít phút cho hỗn hợp ngấm gia vị.

Xiên vào que theo thứ tự: một miếng ớt, miếng cá, hành tây, miếng cá, nấm rơm, sau cùng lại là một miếng ớt Đà Lạt.

Nướng vàng trên bếp than hoặc đút lò. Khi cá vừa chín tái, thoa bơ thơm lên, tiếp tục nướng cho đến khi cá chín hẳn.

Thưởng thức:

Dùng nóng với tương ớt.

Món ăn miền Bắc

167. Thịt ba rọi cuộn cá hồi nướng

Đã đến cuối tuần, bạn có thể cải thiện bằng món ăn sang trọng không kém phần thi vị. Khi chế biến xong nên trình bày thật bắt mắt cho món ăn thêm phần hấp dẫn. Để trang trí nhất là xếp cải xoong ra rổ, xếp các xiên thịt lên, và nhớ dùng nóng với tương ớt.

Nguyên liệu:

- 150 g phi lê cá hồi, rã đông, thái miếng (5 cm x 1 cm)
- 150 g thịt jambon, thái lát bằng miếng cá
- 200 g thịt ba rọi hun khói, thái lát mỏng dài
- 1 củ hành tây nhỏ, bóc vỏ, thái múi cam 5 mm
- 1 quả ớt Đà Lạt, bỏ hạt, thái miếng dài
- Que xiên
- Bơ thơm
- Muối, tiêu, đườn

Thực hiện:

Trải miếng thịt ba rọi hun khói ra khay, xếp một miếng hành tây, ớt, cá, thịt jambon lên, cuộn chặt tay sao cho miếng thịt bọc đều bên ngoài. Dùng que xiên các cuộn thịt lại (mỗi xiên khoảng 4-5 cuộn thịt)

Xếp các xiên thịt ra khay, nướng khoảng 10-15 phút, thịt chín vàng đều là được.

Lấy thịt ra, thoa một ít bơ thơm lên mỗi xiên thịt.

Món ăn miền Nam

Trứng cút bao quản

Món ăn dễ thực hiện cho những ngày cuối tuần.
Nguyên liệu chính là trứng cút và thịt gà.

Nguyên liệu:

- 12 quả trứng cút
- 300 g thịt nạc gà (có thể thay thế bằng thịt lợn), băm nhuyễn
- 1 thìa gừng tươi, băm nhuyễn (có thể vắt bỏ xác gừng lấy nước)
- 1 thìa mù tạt
- 1 thìa lá thơm, thái nhuyễn
- 1/4 bát bột mì
- Bột chiên giòn
- 1 trứng gà
- Dầu ăn
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Luộc trứng: Cho trứng vào nồi với nước muối loãng, đặt lên bếp, khuấy nhẹ, chờ nước sôi, đun thêm 5 phút.

Lăn bột: Trứng cắt sau khi đã bóc vỏ, lăn nhẹ qua bột mì sao cho bột áo đều bên ngoài từng quả trứng.

Bao thịt: Trộn thịt với gừng, lá thơm, mù tạt, gia vị, chia thành 12 viên, bao quanh trứng, nhúng qua trứng gà.

Chiên giòn: Dầu sôi, lăn từng viên trứng qua bột chiên giòn, cho vào chảo, chiên vàng, vớt ra, để ráo dầu.

Món ăn miền Nam

168. Hoa ngũ sắc

Chỉ với khoảng 10.000 đồng bạn đã có một đĩa thức ăn khá bắt mắt và cũng có hương vị hấp dẫn. Còn gì tuyệt hơn trên bàn tiệc có một món ăn đầy màu sắc đến như vậy.

Nguyên liệu:

- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu
- 1 bắp ngô Mỹ luộc (có màu vàng), tẽ lấy hạt
- 100 g đậu Hoà Lan
- 3 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái hạt lựu
- 1 cây mì căn, rửa sơ qua, thái hạt lựu
- 200 g lá vắn thăn
- Khuôn bánh tarte
- Dầu hào, dầu ăn
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Nước sôi, cho đậu Hoà Lan vào luộc chín, vớt ra, để ráo nước

Dầu nóng, cho lần lượt cà rốt, nấm đông cô, mì căn, đậu Hoà Lan, ngô vào xào, đảo đều. Nêm muối, tiêu, đường và dầu hào.

Vỏ bánh: Ấn lá vắn thăn vào khuôn bánh. Cho dầu vào chảo (ước chừng dầu sẽ ngập khuôn bánh), cho khuôn vào chiên, bánh vàng sẽ tự tách ra khỏi khuôn, vớt ra

Cho nhân xào vào vỏ bánh.

Thưởng thức:

Dùng với salad rau.

Món ăn miền Bắc

169. Cá hồi nhồi khoai tây

Món ăn này vừa lạ miệng vừa hấp dẫn. Nếu bữa ăn cuối tuần mà có một đĩa cá hồi nhồi khoai sẽ là một sự bất ngờ đối với người thân.

Nguyên liệu:

- 150 g phi lê cá hồi
- 6 củ khoai tây lớn, gọt vỏ, rửa sạch, chẻ đôi, khoét ruột để riêng
- 1 miếng phô mai đầu bò, tán nhuyễn
- 20 g đậu Hoà Lan
- 1/2 bát giấm
- Rau mùi
- Tỏi băm nhuyễn
- Dầu ăn
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Nước sôi, cho đậu Hòa Lan vào luộc

Cho 1/2 phần ruột khoai tây vào xúng, hấp chín

Hấp chín phi lê cá, tán nhuyễn

Trộn đậu Hòa Lan với ruột khoai tây, phô mai, cá hồi và gia vị

Nhồi nhân vào khoai tây, cho vào xúng hấp vừa chín, để ráo

Chảo nóng, cho khoai vào chiên vàng trước khi dùng

Xốt dầu giấm: Giấm, dầu ăn phi với tỏi, muối, tiêu, đường, rau mùi thái nhuyễn, nấu tán, nêm vừa miệng

Thưởng thức:

Xếp khoai tây ra đĩa, rưới nước xốt lên trên.

Món ăn miền Nam

170. Rau xào thập cẩm

Giòn, thơm và ngọt của vị rau tươi chính là sức hấp dẫn của món ăn này. Một đĩa xào với màu sắc bắt mắt sẽ làm cho mâm cơm của gia đình thêm sinh động và ngon miệng.

Nguyên liệu:

- 200 g bông cải, thái miếng vừa ăn, ngâm nước muối 5 phút, vớt ra, để ráo
- 100 g ngô non (có thể mua ngô đóng hộp hoặc ngô tươi)
- 50 g đậu hoà lan, làm sạch
- 1 củ cà rốt nhỏ, tỉa hoa, thái miếng
- 1 cây cần tây, rửa sạch, thái khúc
- 5 tai nấm đông cô, ngâm nở mềm, bỏ chân nấm
- 1 cây mì căn, xé miếng lớn
- 1 miếng tàu hũ ky tươi, thái miếng
- Dầu hào, dầu ăn, xì dầu, muối, tiêu đường

Thực hiện:

Ướp mì căn và tàu hũ ky với muối tiêu, đường, xì dầu, dầu hào, để ngấm gia vị vài phút.

Trụng sơ bông cải, cà rốt, đậu Hoà Lan với nước sôi, vớt ra, để ráo

Xào cần tây thơm, cho mì căn, tàu hũ ky vào xào. Tiếp tục cho các loại rau củ vào đảo đều. Nêm lại gia vị vừa miệng, dọn ra đĩa.

Thưởng thức:

Dùng nóng với nước tương ớt.

Món ăn miền Bắc

171. Quẩy rán

Với những chiếc quẩy rán giòn bạn có thể dùng riêng với nước mắm pha, hoặc ăn kèm với phở, cháo cho bữa sáng.

Nguyên liệu:

- Bột mì: 500 g
- Muối, bột nở (1 thìa)
- Trứng gà 1 quả
- Nước tro tàu 1 thìa,
- Bột mì áo

Thực hiện:

Bột nở, đường, muối, nước tro tàu, nước trộn đều. Đổ hỗn hợp nước trên vào bột mì đã rây sạch cùng trứng gà, nhồi thật đều ủ trong 1 giờ.

Chia bột ra từng phần, nhồi một lần nữa với bột áo. Ủ thêm 10-20 phút.

Vo khối bột tròn dài, cán theo chiều dọc và ngang độ 8-10 cm, dày cỡ 0,7 cm. Cắt bột ra từng miếng bằng nhau, rộng cỡ 2,5-3 cm. Lấy que tre mỏng nhúng vào nước lã gạch lên giữa miếng bột, sau đó lấy miếng bột khác chồng lên, dùng dao ấn giữa hai miếng bột.

Chiên: Trước khi thả bánh vào, kéo cho miếng bột dài ra thêm và thả từ cạnh chảo cho rơi xuống từ từ, trở bánh bằng cách hắt qua, hắt lại.

Món ăn miền Bắc

172. Cá hồi xào cải thìa

Sau khi chế biến, cải vẫn giữ được màu xanh, gia vị vừa miệng. Cá hồi thơm, không bị nát. Như vậy là bạn đã làm món ăn thành công.

Nguyên liệu:

- 1 hộp cá hồi ngâm dầu
- 250 g cải thìa (chọn cải cây nhỏ), rửa sạch (ngâm nước muối pha loãng), bỏ phần rễ, để nguyên cây.
- Tỏi băm nhỏ
- Dầu ăn, dầu hào, dầu mè, nước tương
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Dầu nóng, phi thơm tỏi, cho cải vào xào với lửa lớn (để giữ được màu xanh của cải), nêm gia vị vừa miệng. Cho cải ra đĩa.

Chảo nóng, cho cá vào xào thơm (bạn cũng có thể cho cá và xùm hấp nóng)

Xếp cải ra đĩa, cho cá lên trên. Lấy nước dầu trong cá rưới đều lên từng nhánh cải (nước dầu còn nóng sẽ ngấm vào cải)

Thưởng thức:

Dùng kèm với tương ớt

Món ăn miền Nam

173. Mì xào giòn

Tất cả đều được chế biến từ rau củ quả, nhưng món ăn này vẫn có một hương vị hấp dẫn và khá độc đáo. Khi thưởng thức món này, bạn sẽ cảm nhận được sự tinh tế của món ăn.

Nguyên liệu:

- 1 vắt mì
- 1 cây mì căn, xé nhỏ
- 1 cây chả chay, thái miếng
- 1 miếng đậu hũ, thái miếng
- 1 củ cà rốt nhỏ, tía hoa, thái miếng
- 1 miếng bông cải, rửa sạch, thái miếng
- 10 nhánh, đậu Hoà Lan
- 4 tai nấm đông cô, ngâm nở thái đôi
- 50 g nấm rơm, làm sạch, chẻ đôi
- 1 nhánh poarô, thái khúc
- 2 cây cải ngọt, rửa sạch, thái khúc
- Dầu hào, dầu ăn
- Muối, tiêu, đường, xì dầu, bột bắp

Thực hiện:

Dầu sôi, cho mì vào chiên giòn, vớt ra. Mì nguội, cho vào bao kín để mì không bị mềm.

Xào poarô thơm, cho các loại rau củ vào, nêm muối, đường, xì dầu, dầu hào. Cho mì căn, đậu hũ, chả chay vào, trộn đều. Cho bột bắp pha loãng để tạo độ sánh.

Dọn mì ra đĩa, đổ hỗn hợp lên trên.

Thưởng thức:

Dùng với xì dầu, ớt, giấm đỏ.

Món ăn miền Nam

Bánh flan

Nguyên liệu dễ kiếm mà cách làm lại đơn giản. Bánh flan ăn mát lại thơm rất thích hợp làm món tráng miệng, hay trong những tiệc trà.

Nguyên liệu:

- Trứng gà: 5 quả
- Đường: 200g
- Bột mì: 30 g
- Chanh, cà phê đen, 1 hộp sữa, vani

Thực hiện:

Cho vào chén lường: cứ 1 chén trứng, 1 chén sữa, 100 g đường, vani, 2 chén nước lã, đánh trứng, đường cho tan, cho sữa và nước lọc vào khuấy đều, cho bột vào đánh đều, cho vani vào.

Cho vào khuôn: đường (2 thìa canh), nước (3 thìa) để lên bếp thắng vàng bắc xuống vắt vài giọt chanh, đảo đều lòng khuôn.

Đổ hỗn hợp trứng vào, hấp cách thủy khoảng 30 phút. Lấy bánh ra, chế cà phê lên trên. Bánh ăn lạnh

Món ăn miền Nam

174. Sakê chiên giòn

Chỉ từ một loại trái cây, nếu khéo léo một chút là bạn có thể chế biến thành một món ăn khá hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 1 quả sakê (chọn quả vừa chín tới), gọt vỏ, chẻ làm tư, ngâm trong nước có pha chanh khoảng 15 phút để sa kê ra hết nhựa và không bị thâm. Vớt ra để ráo nước, thái lát dày 1 cm

- 200 g bột chiên giòn
- 100 g xí muối ngâm nở mềm
- Tỏi băm nhuyễn
- Ớt băm
- Gừng gọt vỏ, băm nhuyễn
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Ướp sakê với muối tiêu

Bột chiên giòn pha đặc

Dầu nóng, nhúng từng miếng sakê vào bột, thả vào dầu nóng chiên vàng. Vớt ra để ráo dầu.

Tương xí muội: Xào tỏi thơm cho xí muội vào đảo đều. Cho thêm một ít nước, đun sôi khoảng 5 phút. Nêm xì dầu, đường, ớt và một ít bột năng pha loãng cho nước chám sánh lại.

Thưởng thức:

Món sakê chiên giòn dùng với salad và tương xí muội

Món ăn miền khác

175. Cá hồi nấu sữa

Món này có thể dùng nóng với bánh mì và muối tiêu. Sau khi chế biến cá phải vừa chín tới, béo và thơm không bị nát, như vậy mới là thành công.

Nguyên liệu:

- 250 g phi lê cá hồi, để rã đông, thái miếng vuông 1,5 cm
- 250 ml sữa tươi
- 250 g khoai tây, gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông 1,5 cm
- 150 g đậu Hoà Lan
- 1 xâu hạt sen khô
- 1 miếng gừng nhỏ, gọt vỏ thái sợi
- 1 thìa kem tươi
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Ướp cá với gia vị, để cá ngấm gia vị khoảng 10 phút.
Luộc chín đậu, hạt sen và khoai tây

Phi tỏi thơm, cho cá vào xào. Khi thấy miếng cá săn lại, cho sữa tươi, kem tươi và một ít nước dùng vào. Chờ hỗn hợp sôi, cho tiếp khoai tây, đậu hoà lan, hạt sen đã luộc chín và gừng vào, nêm gia vị vừa miệng để sôi lại.

Món ăn miền Nam

176. Rau sốt cay

Chỉ là những loại rau xanh thông thường, nhưng nếu khéo léo chế biến một chút là bạn có được một món ăn khá hấp dẫn và độc đáo cho bữa ăn.

Nguyên liệu:

- Nước mắm: 1 thìa canh
- Tỏi băm nhỏ: 1 thìa canh
- Đường: 100g
- Tôm khô: 500g
- Nước chanh: 3 thìa cà phê
- Lòng đỏ trứng mặn: 1 quả
- Ớt: 5 quả; thịt nạc: 500g
- Mắm tôm: 2 thìa canh
- Dưa chuột thái lát: 2quả
- Rau diếp: 200g
- Đậu đũa: 200g
- Rau các loại tùy mùa

Cách làm:

Giã tỏi, ớt trộn với mắm tôm. Giã nhỏ tôm khô, nêm nước mắm, đường, nước chanh rồi trộn nhuyễn. Trộn thêm thịt nạc, vẩy thêm vào một ít nước rồi cho vào chảo đun nhỏ lửa, khi chín bắc ra để nguội. Chần các loại rau chín tái rồi thái con cò, trộn lẫn với nước sốt, bày vào 1 đĩa bầu dục hoặc khay thuyền rồi trang trí thêm dưa chuột, ớt thái lát, rau diếp và các loại rau khác. Ăn nóng với cơm hoặc bún, bánh mì.

Món ăn miền Nam

177. Chả nướng chay

Món chả nướng chay có thể dùng với bún, cơm hay bánh mì đều được. Khi ăn dọn kèm salad hay dưa leo và đồ chua.

Nguyên liệu:

- Một gói chả chay khô (loại này làm bằng tàu hũ ky), thái lát, ngâm khoảng 30 phút cho nở mềm, vớt ra vắt ráo nước

- Sả băm nhuyễn

- Ớt băm

- Tỏi tây lấy củ, băm nhuyễn

- Vùng trắng

- Dầu hào, dầu ăn

- Xì dầu, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Trộn đều hỗn hợp gồm: sả băm, tỏi tây, ớt, vùng trắng, xì dầu, muối, tiêu, đường, dầu hào, dầu ăn

Ướp chả với hỗn hợp trên, để khoảng 3 giờ cho ngấm gia vị. Thỉnh thoảng, dùng tay trộn đều. Khi trộn nhớ bóp nhẹ cho miếng chả ngấm gia vị.

Xếp chả vào vỉ, nướng vàng đều hai mặt

Món ăn miền Nam

178. Cà tím chiên

Món ăn sau khi được chế biến có thể làm món nhậu cũng có thể là một món ăn hấp dẫn cho các bữa cơm gia đình.

Nguyên liệu:

- 2 quả cà tím (chọn quả có màu tím ngả nâu. Sau khi chế biến, cà sẽ dẻo và ngọt hơn loại có màu tím biếc), rửa sạch, chẻ đôi theo chiều dọc, úp mặt miếng cà xuống, dùng dao khứa vẩy rồng

- 50 g kiệu chua, tước mỏng một phần, một phần băm nhuyễn với ớt để làm nước chấm

- 1 cây poarô (tỏi tây), chỉ lấy dọc, thái mỏng

- Ớt, băm

- Chanh, vắt lấy nước cốt

- Dầu ăn

- Xì dầu, đường

Thực hiện:

Dầu nóng, thả cà vào chiên vàng, vớt ra để ráo dầu.

Cho cà ra đĩa

Dầu nóng, cho bơ vào phi thơm, vàng, rưới lên trên cà.

Nước chấm: Pha xì dầu với chanh, ớt, đường. Nước chấm có vị chua bằm nhuyễn vào nước chấm.

Thưởng thức:

Đổ nước chấm lên cà, dùng nóng.

Món ăn miền Nam

179. Bún xào chay

Dù không phải là người theo đạo Phật, bạn vẫn có thể thử những món chay. Tất cả thành phần của món ăn đều được chế biến từ các loại rau, củ, quả.

Nguyên liệu:

- 200 g bún khô (sợi nhỏ), ngâm nở, vớt ra để ráo
- 100 g cà rốt bào sợi, rửa sạch
- 1 cọng cần tây, rửa sạch, thái sợi
- 1 lá tàu hũ ky non, thái sợi
- Poarô rửa sạch, thái nhỏ
- Dầu hào, sa tế dầu ăn
- Muối, đường

Thực hiện:

Trụng bún với nước sôi, vớt ra, trộn bún với dầu ăn

Ướp tàu hũ ky với một ít muối, tiêu, đường, dầu hào, xì dầu. Để khoảng vài phút cho tàu hũ ngấm gia vị

Xào poarô thơm. Cho tàu hũ ky vào xào. Tiếp tục cho cà rốt, cần tây vào, xào thêm khoảng 2 phút.

Làm nóng sa tế với một ít dầu (không xào vì sa tế dễ bị cháy), nêm dầu hào, xì dầu. Cho bún vào, đảo đều cho bún ngấm gia vị. Cho cà rốt, cần tây, tàu hũ ky vào, trộn đều.

Thưởng thức:

Dọn kèm xì dầu, ớt, giấm đỏ.

Món ăn miền Trung

180. Chuối bọc tàu hũ ky

Không chỉ là món tráng miệng, loại trái cây này còn có thể chế biến thành một món ăn mặn khá hấp dẫn

Nguyên liệu:

- 5 quả chuối xiêm thật chín
- 200 g tôm bạc thẻ lớn, làm sạch, bóc vỏ, lấy chỉ đen, chừa đuôi
- 2 miếng tàu hũ ky
- 50 g bột chiên giòn
- Tỏi băm
- Dầu mè đen
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Bóc vỏ, ngâm chuối với nước muối loãng 10 phút, xả lại với nước, thái khúc bằng chiều dài con tôm. Ướp chuối với dầu mè, muối.

Ướp tôm với một ít tỏi băm, muối, tiêu, đường, để ngâm gia vị khoảng 10 phút.

Pha bột với nước lạnh, khuấy bột sền sệt là được.

Tàu hũ ky nhúng nước cho dịu, ắt miếng 8x12 cm. Cho chuối, tôm vào quấn lại như cuốn nem.

Dầu nóng, nhúng từng cuốn qua bột, thả vào chảo dầu, chiên vàng. Vớt ra, cho vào giấy thấm dầu.

Dùng nóng với tương ớt.

Món ăn miền Trung

181. Bánh chuối hấp

Vị thơm ngọt của chuối sứ và ngậy của cốt dừa cứ như quán quýt bên bạn. Đó chính là sự hấp dẫn của chiếc bánh. Hãy cứ thử một lần vào bếp chế biến món bánh này, bạn đem lại sự thú vị cho mọi người.

Nguyên liệu

- 1 nải chuối sứ chín
- 100 g bột năng
- 50 g bột báng, ngâm nở
- 150 g bột gạo
- 250 g dừa nạo, vắt lấy 1 bát nước cốt và $\frac{1}{2}$ bát nước
dào
- 150 g đường cát
- 100 g lạc rang, giã nát.

Thực hiện:

Bóc vỏ chuối, thái khoanh dày 5 mm. Ướp chuối với 50 g đường, để ngấm 30 phút.

Pha bột: 70 g bột năng, 150 g bột gạo, 50 g đường, 4 bát nước lã, một ít vani, khuấy đều hỗn hợp, để bột nở 20 phút.

Thoa dầu vào khuôn, xếp xen kẽ một lớp chuối, một lớp bột. Hấp bánh chín trong, để nguội.

Nước dừa: 1 bát nước cốt, $\frac{1}{2}$ bát nước dảo, 30 g bột năng, 50 g bột báng, 3 thìa đường, $\frac{1}{2}$ thìa muối, khuấy đều, để lửa liu riu. Bột chín sánh lại, tắt bếp.

Thưởng thức:

Xếp ra đĩa, rưới nước dừa, lạc rang.

Món ăn miền Trung

182. Lươn chiên giòn

Chỉ khoảng 2 chục nghìn là bạn có được một món ăn khá hấp dẫn. Đặc biệt trong những ngày cuối tuần, bạn bè và người thân đến ăn bữa cơm thân mật, bạn có thể làm họ bất ngờ với món ăn này.

Nguyên liệu:

- 300 g lươn, làm sạch, để nguyên con, cuộn lại, dùng tăm tre ghim giữ để lươn không bị bung ra

- 1 vắt me

- Gừng gọt vỏ, băm nhuyễn

- Ớt băm nhỏ

- Tỏi băm nhuyễn

- Nước mắm, muối, đường, dầu ăn

Thực hiện:

Nước xốt me: Ngâm me mềm, bỏ hạt, xay nát. Trộn me với tỏi, ớt, gừng đã băm nhuyễn

Xào tỏi thơm, cho me vào nấu sôi, nêm nước mắm, muối, đường. Nêm có vị chua, ngọt, mặn vừa, cho gừng và ớt vào (không cho gừng quá sớm, sẽ làm mất mùi thơm)

Cho nhiều dầu vào chảo, đợi dầu sôi, thả lươn vào chiên

Khi dầu sôi trở lại, giảm nhỏ lửa, tưới dầu đê trên mình lươn. Lươn vàng là chín.

Thưởng thức:

Dùng nóng với nước xốt me hoặc tương ớt.

Món ăn miền Nam

183. Kem chuối

Trong những ngày hè nóng bức, còn gì tuyệt hơn khi được thưởng thức sự mát lịm của ly kem với những hương thơm dịu ngọt của trái chuối, bùi bùi của dừa và lạc rang.

Nguyên liệu:

- 10 quả chuối sứ lớn, chọn chuối thật chín
- 50 g đường cát
- 600 g dừa nạo (lấy dừa trắng)
- 150 g lạc rang, giã hơi nát
- Que tre
- 1 thìa bột năng
- Bao nylon loại 250 g

Thực hiện:

Bóc vỏ chuối, xiên que tre vào giữa, cho vào bao nylon. Dùng hai tấm kính hoặc hai tấm thớt ép dẹp

Vắt 300 g dừa nạo, lấy nước cốt, cho vào tủ lạnh 10 phút để phần nước cốt nổi lên trên. Dùng thìa vớt váng nước cốt. Cho bột năng, đường, nước cốt dừa vào nồi nhỏ, khuấy sánh lại, để nguội.

$\frac{1}{2}$ phần dừa nạo còn lại đem hấp sơ khoảng 5 phút

Rắc dừa đều lên mặt chuối, rắc tiếp lạc rang và rưới nước cốt dừa. Lật mặt chuối, thực hiện tương tự.

Cho chuối vào ngăn đá tủ lạnh

Món ăn miền Trung

184. Lươn xào sả ớt

Sau khi chế biến xong, miếng thịt lươn phải giữ được độ dai, cay và thơm mùi sả, cà ri.

Nguyên liệu:

- 300 g lươn làm sạch, để ráo nước, thái khúc khoảng 3 cm
- Sả băm nhuyễn
- Ớt, tỏi băm nhỏ
- Bột cà ri
- Nước mắm, muối, đường, dầu ăn

Thực hiện:

Ướp lươn với sả, ớt, tỏi, bột cà ri, nước mắm, muối, đường, để 15 phút cho lươn ngấm gia vị

Dầu nóng, cho tỏi, sả, ớt vào xào thơm, cho lươn vào xào săn lại. Cho thêm một ít nước, đậy nắp lại khoảng 10 phút cho thịt lươn mềm. Mở nắp, để lửa lớn, đảo đều cho miếng lươn săn lại.

Thưởng thức:

Cho lươn ra đĩa, trang trí với dưa chuột tỉa hoa

Món lươn xào sả ớt dùng nóng với cơm rất hấp dẫn.

Món ăn miền Bắc

185. Bò câu quay da giòn

Với một số phụ liệu tẩm ướp đặc biệt bạn sẽ có những món ăn thơm ngon và hấp dẫn. Đặc biệt với chim quay bạn có thể chế biến phục vụ cho những bữa tiệc lớn nhỏ hay chỉ đơn giản là cải thiện bữa ăn cho gia đình.

Nguyên liệu:

- 2 con bồ câu, làm sạch, để ráo
- 1 gói ngũ vị hương
- Mật ong, muối, đường, xì dầu

Thực hiện

Pha hỗn hợp gồm: muối, đường, mật ong, xì dầu

Thoa đều gia vị bên ngoài và trong bụng bò câu, để khoảng 2 giờ cho ngấm gia vị

Có hai cách thực hiện:

Cách 1: Cho bò câu đã ướp vào lò, quay cho đến khi da bò câu giòn và vàng đều

Cách 2: Hấp chín bò câu, vớt ra để nguội. Dầu sôi, xối lên mình bò câu cho đến khi da vàng đều

Thưởng thức:

Khi dùng, chặt bỏ câu làm tư, xếp ra đĩa, trang trí rau mùi tây và vài quả cà chua nhỏ

Dùng nóng với cơm nóng hoặc bánh mì

Dọn kèm với dưa chuột, đồ chua và tương ớt.

Món ăn miền Bắc

186. Chả lươn

Món chả này có thể dùng kèm với tương ớt hoặc nước mắm ớt mặn đều ngon.

Nguyên liệu:

- 300 g lươn, làm sạch, lóc bỏ xương và da. Thịt lươn băm nhuyễn
- 100 g giò sống
- Củ hành băm nhỏ
- Tỏi băm nhuyễn
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

Trộn lươn cùng với hành, tỏi băm nhuyễn và giò sống. Nêm thêm một ít nước mắm, muối, tiêu, đường vừa miệng.

Nhồi hỗn hợp thật kỹ, sau đó giã, đập hoặc quết hỗn hợp nhiều lần cho dai.

Vò hỗn hợp thành từng viên bằng quả chanh, ấn viên chả hơi dẹp

Dầu nóng, thả các viên chả vào chiên vàng. Vớt ra, cho vào giấy thấm dầu.

Dùng nóng

Món ăn miền Nam

187. Pizza phô mai

Món này có thể dùng cho người ăn chay, và nó sẽ rất hấp dẫn khi bạn ăn lúc còn nóng.

Nguyên liệu:

- Bột bánh pizza: 500 g bột mì, 1 thìa bột nổi, 1 thìa đường, ½ thìa muối, nước nóng, 1 thìa dầu olive. Khuấy bột nổi với đường và 4 thìa nước nóng, để bột nở 15 phút. Nhồi bột mì với muối, dầu, bột nổi và nước, ủ 30 phút

- 150 g xốt cà chua
- 100 g cà chua tươi, bỏ hạt, băm nhỏ
- Tỏi tây thái nhỏ
- Tỏi băm nhỏ
- Lá húng quế rửa sạch, thái sợi
- 50 g phô mai bột
- 50 g phô mai Mozzarella
- Muối, tiêu

Thực hiện:

Cho bột pizza vào khuôn bánh

Xào tỏi thơm, cho cà chua, xốt cà chua vào, đảo đều, nêm muối, tiêu. Đun khoảng 5 phút, để nguội phết lên mặt bột.

Cho phô mai bột và phô mai Mozzarella lên trên.

Cho vào lò nướng khoảng 10 phút

Món ăn miền khác

188. Vằn thắn chiên giòn

Đây là một loại bánh rán nhân thịt, món ăn truyền thống của trung Hoa

Nguyên liệu:

- Lá vắn thắn
- 200 g thịt lợn xay
- 100 tôm tươi, bóc vỏ, giã nhuyễn
- 50 g măng tươi thái nhỏ
- ½ củ hành tây, băm nhuyễn
- 1 thìa canh rau mùi, thái nhuyễn
- 1 thìa cà phê xì dầu
- Muối, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

Ủ lá vằn thắn bằng vải thưa. Cho tôm, thịt, măng, rau mùi, xì dầu, củ hành, gia vị vào bát lớn, trộn đều.

Trải lá vằn thắn ra, cho 1 thìa nhân vào giữa, túm đều miệng lá vằn thắn lại.

Dầu nóng, cho vào chiên vàng, vớt ra để ráo dầu.

Món ăn miền Nam

189.

Kem xoài

Với cách làm kem đơn giản bạn hoàn toàn có thể tự làm kem tại nhà mà không phải ra các quầy bán kem để làm đỡ cơn thèm trong những ngày hè oi ả nóng bức.

Nguyên liệu:

- 4 lòng đỏ trứng gà
- 2/3 chén đường
- 2 chén nước sinh tố xoài
- 1 thìa nước chanh
- 1/2 chén nước cốt dừa
- 1/2 chén kem tươi
- Vỏ quế, xoài tươi, dừa tươi, dừa nạo khô

Thực hiện:

Cho trứng, đường vào tô, dùng máy đánh trứng đánh nhuyễn cho đường tan hết. Đặt bát trứng lớn chảo nước nóng đun nhỏ lửa, dùng máy đánh trứng đánh tiếp cho đến khi hỗn hợp sệt lại thì nhấc khỏi bếp, đánh thêm khoảng 1 phút nữa cho nguội hẳn.

Đổ nước sinh tố xoài, nước cốt dừa và kem tươi vào, dùng thìa khuấy đều, nhẹ tay.

Đổ hỗn hợp kem vào khuôn kim loại cỡ 18x27 cm, đậy nắp lại và làm lạnh trong vòng 3 tiếng hoặc cho đến khi hỗn hợp kem lạnh hoàn toàn.

Chuyển kem trở lại tô, dùng máy đánh trứng ở tốc độ nhanh nhất đánh tiếp cho hỗn hợp nhuyễn, đặc lại như bột là được. Đổ kem vào khuôn kim loại làm lạnh trong 5 tiếng hay để qua đêm càng tốt.

Khi ăn múc kem ra vỏ quế, cho vài lát xoài cắt mỏng, một ít dừa tươi, dừa khô nạo lên trên.

Món ăn miền khác

190.

Pizza nhân thịt gà

Bánh pizza là món ăn phương Tây, được nhiều người ưa chuộng. Tuy nhiên, không phải cửa hàng nào cũng làm bánh với nhân thịt gà. Bạn hoàn toàn có thể thực hiện món ăn này tại nhà với chiếc lò nướng.

Nguyên liệu:

- 500 g bột mì
- 1 thìa bột nổi
- 1 thìa đường, 1/2 thìa muối, 1 thìa dầu ô liu
- 150 g sốt cà chua, 200 g phô mai Mozzarella
- 50 g bơ đậu phộng, 1 quả chanh tươi
- 100 ml sữa tươi
- 500 g thịt gà
- Ớt, tỏi, muối, tiêu, xì dầu

Chế biến:

Làm bột bánh: Khuấy bột nổi với đường và 4 thìa nước nóng, để bột nở 15 phút. Nhồi bột mì với muối, dầu, bột nổi và nước, ủ 30 phút.

Thịt gà luộc chín, thái hạt lựu. Ớt, tỏi băm. Phô mai thái sợi.

Trộn đều bơ, đậu phộng, sữa tươi, tỏi, ớt, nước cốt chanh, xì dầu, muối, tiêu. Cho thịt gà vào trộn đều.

Cho bột vào khuôn, ủ thêm chừng 10 phút.

Phết sốt cà chua đều lên mặt bánh, cho nhân thịt gà lên trên, rắc phô mai, muối, tiêu.

Nướng bánh 20 phút là vừa ăn.

Món ăn miền Trung

191.

Chuối cuộn xôi nếp

Mùi vị cuộn xôi nướng trên than hồng, thoảng hương chuối chín khá hấp dẫn. Hơi lích kích nhưng việc thực hiện món ăn này sẽ đem đến cho gia đình bạn không khí ấm cúng, tươi vui. Thậm chí nó có thể thích hợp với một buổi đi chơi xa.

Nguyên liệu:

- 200 g nếp thơm dẻo.
- 6 quả chuối chín.
- Lá chuối.
- Muối, đường.

Chế biến:

Gạo nếp vo sạch, trộn với 1/4 thìa muối, đồ (hấp) chín. Lá chuối rửa sạch, lau khô, xé miếng vừa gói.

Chuối bóc vỏ, cắt đôi theo chiều dọc quả, ướp với đường cho vừa miệng. Để ngấm khoảng 30 phút.

Xôi chín, đánh tơi. Bọc chuối ở giữa xôi nếp cho đều, dùng lá chuối gói lại thành từng bánh.

Nướng bánh chuối nếp trên lửa than hồng hoặc lò ở nhiệt độ 180 độ C. Trở đều tay để lớp xôi bên ngoài vàng và giòn.

Thưởng thức:

Dùng nóng hay nguội đều ngon. Món này được coi là đạt yêu cầu nếu lớp nếp dẻo, thơm mùi nếp nướng, chuối không bị nát.

Món ăn miền Trung

Với loại cá này, bạn có thể kho ngọt, kho khô (kho keo), rán thậm chí nấu canh. Nếu hấp hay chưng cách thủy, ăn với cơm nóng thì thơm ngon hơn cá hộp. Cá hấp cuốn bánh đa lại là một khúc biến tấu từ món ăn này.

Nguyên liệu:

- 1,5 kg cá nục xuôn, mình tròn, chỉ to bằng ngón tay cái.
- Nửa quả dứa (thơm).
- 1 quả cà chua.
- 1 củ hành tây vừa.
- Hành lá, mùi (ngò).

Chế biến:

Cá: bóc màng, bỏ ruột, chặt đuôi rồi rửa sạch, để ráo. Xong xếp cá vào cặp lồng, ướp với nước mắm ngon, mì chính (bột ngọt), tiêu, vài lát ớt (nếu muốn ăn cay).

Dứa, cà chua, hành tây thái lát mỏng, xếp lên trên, cùng với hành lá, rau mùi.

Đậy cái đĩa lên cặp lồng rồi đặt vào xoong hấp cách thủy.

Cá nục rất nhanh chín, đun độ 15-20 phút là ăn được.

Thành phẩm: cá không bị nứt, da vẫn trắng xanh, trong cặp lồng có xâm xấp nước và nước trong.

Khi nhắc xoong cá xuống, bạn nhớ nhanh tay nhắc đĩa đậy xuống và đừng để nước đọng trên đĩa nhỏ xuống cá.

Thưởng thức:

Nên ăn với cơm, khi cá còn nóng.

Nếu muốn nhậu thì mua bánh tráng mỏng hoặc bánh đa nem. Xoa nước lên bánh, xếp các loại rau thơm và một con cá (bỏ đầu, cá nục xuôn có thể ăn cả xương) và cuộn lại, chấm với nước mắm ngon pha đường, ớt.

Món ăn miền Bắc

193.

Dưa chuối chát

Món ăn này tựa như dưa góp, chua chua, ngọt ngọt nhưng lạ miệng hơn vì có vị chát thấm trên đầu lưỡi. Có thể ăn kèm để bữa cơm thêm mát mẻ hoặc làm mồi nhắm rượu.

Nguyên liệu:

- 10 quả chuối chín non.
- 100 ml giấm.
- 10 quả chanh.
- Muối, đường, gừng, tỏi, nước mắm.

Thực hiện:

Vắt chanh lấy nước. Hòa tan 2 thìa muối với 2/3 lượng nước cốt chanh, chia làm 2 phần.

Chuối xanh gọt vỏ, ngâm trong nước đã có pha 1/3 lượng nước chanh còn lại để chuối không bị thâm đen.

Uốn cong quả chuối, ép bỏ nước rồi cho vào 1/2 nước muối pha nước cốt chanh, ngâm 15 phút cho chuối trắng, mềm. Sau đó vớt ra ép ráo nước. Cho tiếp 1/2 nước chanh pha muối còn lại vào, tiếp tục ngâm.

Nấu tan hỗn hợp 50 g muối, 150 g đường, 100 ml giấm, 350 ml nước để nguội. Tiếp tục vớt chuối, ép ráo nước, thái lát, xếp vào lọ. Cho hỗn hợp giấm đường ngập mặt chuối.

Thưởng thức:

Xếp chuối ra đĩa. Trộn gừng thái sợi; pha nước mắm ớt tỏi, rưới lên trên.

Món ăn miền Trung

Món ăn này sẽ không làm bạn mất nhiều thời gian chế biến. Việc thưởng thức cũng khá nhẹ nhàng. Thay đổi cách làm một chút, bạn có thể biến món ăn thành nước chấm rau ngon tuyệt.

Nguyên liệu:

- 300 g tôm tươi.
- 100 g thịt ba chỉ.
- Hành khô, hành lá, tỏi.
- Ớt bột, dầu ăn, nước mắm, muối, tiêu đường.

Chế biến:

Thịt rửa sạch, thái sợi, ướp với nước mắm, muối, tiêu, đường, để khoảng 15 phút cho ngấm. Tôm bóc vỏ, đập giập.

Phi thơm hành khô băm nhỏ với tỏi, xào thịt đến khi săn lại thì cho tiếp tôm vào. Nêm nước mắm và một ít đường, xào khoảng 2 phút. Cho nước sôi xâm xấp mặt thịt, đun sôi trở lại khoảng 5 phút.

Cho tiêu, hành lá, ớt bột (nếu thích có vị cay).

Thưởng thức:

Dùng với bún hoặc cơm.

Món này còn có thể dùng làm nước chấm rau luộc. Khi ấy, bạn nên băm nhỏ tôm và thịt chứ không thái sợi.

Món ăn miền Trung

195.

Cuốn diếp

Trong tiết trời oi bức, những bữa cơm nóng sốt khó mà làm bạn ngon miệng. Hãy thay thế nó bởi những cuốn diếp gọn gàng, mát mẻ mà vẫn đảm bảo đủ chất. Đây là một trong những món quen thuộc của người Huế.

Nguyên liệu:

- 100 g thịt ba chỉ
- 100 g tôm tươi
- 200 g bún
- 500 g cải bẹ xanh hoặc 1 bó rau salad (ra diếp)
- 50 g hành lá
- 50 g gan lợn
- Lạc, tỏi, tương bắc, đường, ớt.

Chế biến:

Thịt rửa sạch, luộc chín, thái lát mỏng.

Tôm làm sạch, hấp chín, bóc vỏ, chẻ đôi.

Hành lá trần nước sôi

Trải lá cải ra khay, cho một ít bún vào giữa, đặt một miếng thịt, một miếng tôm, cuộn lại. Dùng cọng hành trần buộc bên ngoài.

Làm nước chấm: Xào tỏi thơm, cho gan đã băm nhỏ vào xào chín. Nêm tương, đường cho vừa miệng. Khi dùng, cho thêm ớt băm và lạc rang giã nhỏ.

Thưởng thức:

Cuốn diếp chấm với nước tương. Bạn có thể cuốn sẵn hoặc vừa ăn vừa cuốn, tạo không khí vui vẻ trong gia đình.

Món ăn miền Bắc

196.

Chuối xốt caramen

Khi dùng, rưới caramen lên chuối. Dùng nóng hay lạnh đều ngon.

Nguyên liệu

- 5 quả chuối xiêm thật chín, chọn quả lớn
- 200 g dừa nạo
- 1 quả trứng gà
- Dầu ăn
- Chanh, vắt lấy nước cốt
- Đường

Thực hiện:

Bóc vỏ chuối, ngâm với nước muối loãng khoảng 10 phút, xả lại với nước, để ráo

Đánh tan trứng gà

Nhúng chuối vào trứng gà, lăn đều quả chuối qua dừa

Dầu nóng, thả chuối vào chên, lớp dừa áo bên ngoài vàng đều là được. Vớt chuối ra, cho vào giấy thấm dầu

Caramen: Cho đường, 1 bát nước và nước cốt chanh vào chảo, để nhỏ lửa. Dùng đũa khuấy đều cho đường tan. Khi đường chuyển sang màu vàng, tắt bếp.

Món ăn miền Nam

197.

Chè rau câu sữa tươi

Sau khi chế biến hãy cho rau câu sữa tươi ra bát hay ly, không dùng thêm đá để có thể thưởng thức được hết vị béo và ngọt thanh của món ăn.

Nguyên liệu:

- 10 g rau câu
- 20 g bột báng
- 20 bột khoai
- 20 g hạt lựu
- 300 g đường
- 500 ml sữa tươi

Thực hiện:

Rau câu ngâm nở, nấu tan.cho vào khuôn để nguội. Lấy rau câu ra khỏi khuôn, dùng dao răng cưa thái cho đẹp.

Đổ một ít nước sôi vào nồi, cho bột báng, bột khoai vào luộc chín, xả lại với nước sạch. Không nên luộc quá lâu, bột sẽ không dai và không đẹp.

Đun nóng sữa khoảng 70 độ C (không để sôi), cho đường vào khuấy tan

Cho rau câu, bột báng, bột khoai, hạt lựu vào sữa, trộn đều, để nguội. Cho vào tủ lạnh.

Món ăn miền Nam

198.

Rau câu trứng

Sau khi thực hiện theo công thức dưới đây, bạn sẽ có một món ăn vừa đẹp mắt lại vừa hấp dẫn và thích hợp làm món tráng miệng cho những bữa tiệc.

Nguyên liệu:

- 50 g rau câu bột
- 2 lít nước
- 200 g đường trắng
- 1/2 hộp sữa đặc
- 200 g đậu xanh, đãi vỏ
- 100 g đường
- 1 chút muối
- 2 ông vani
- 30 vỏ trứng gà, rửa sạch, tráng với nước sôi, úp miệng rủng, phơi khô

Thực hiện:

Ngâm rau câu với nước cho tan hết. Đặt nồi rau câu lên bếp, đun nhỏ lửa, khuấy đều. Rau câu sôi, cho đường vào, nấu tan cho đến khi hỗn hợp trong vắt là được. Cho sữa, vani vào, khuấy đều, tắt bếp.

Hấp chín đậu xanh, tán nhuyễn, xào với đường cho ráo, cho vani vào. Vo đậu thành 30 viên nhỏ bằng lòng đỏ trứng gà

Xếp vỏ trứng vào vỉ đựng trứng. Đổ rau câu 1/3 vỏ trứng, đổ hết 30 quả, đặt viên đậu xanh vào từng quả. Làm nóng rau câu, đổ đầy vỏ. Dùng lạnh.

Món ăn miền khác

199.

Súp mùa xuân

Sau khi chế biến bạn có thể trình bày bát súp này như sau: chung quanh đế đĩa ngò, giữa múc xúp rắc jambon lên mặt. Với cách trang trí như vậy món ăn sẽ trở nên hấp dẫn hơn, nhớ là phải ăn nóng.

Nguyên liệu:

- 1 lít nước dùng
- 1 muống xúp tiêu hộp
- 3 củ cà rốt
- 3 củ cải trắng
- 200g đậu cove
- 100g jambon
- Gia vị, ngò.

Thực hiện:

- Cà rốt xắt hạt lựu luộc với muối đổ ra rổ.
- Củ cải trắng xắt hạt lựu luộc với muối đổ ra rổ.
- Đậu ve xắt hạt lựu luộc với thuốc tiêu mận đổ ra rổ cho ráo nước.

Chế biến:

- Bắt nước dùng lên bếp nấu sôi cho cà rốt + củ cải trắng + đậu, nấu sôi lửa riu riu cho các thứ mềm, nêm gia vị vừa ăn .

- Ngò xắt nhỏ.

- Jambon xắt hạt lựu nhỏ nhuyễn.

Món ăn miền Bắc

200.

Thịt luộc giấm tương

Đây là món ăn dân gian khá phổ biến, có thể để dành ăn dần. Mùa hè với đĩa thịt giấm này bạn sẽ không gặp cảm giác ngán ăn.

Nguyên liệu:

- 1 kg thịt giò heo đã lóc xương hay thịt ba rọi, rửa sạch, để ráo
- 1 lít tương bắc
- 200 g đường trắng

Thực hiện:

Nước sôi, cho thịt vào nồi luộc chín, vớt ra. Ngâm thịt trong thau nước đá cho miếng thịt săn lại, để khoảng 10 phút, vớt ra, dùng khăn sạch thấm khô nước.

Nấu tương cùng với đường cho đến khi đường tan hết, nếm thấy vị ngọt vừa ăn là được. Để khoảng vài phút cho tương nguội.

Cho thịt vào lọ thuỷ tinh, đổ tương vào. Ngâm thịt với tương khoảng 1 tuần là dùng được. Càng để lâu miếng thịt càng thấm và ngon.

Thưởng thức:

Khi dùng, lấy thịt ra, thái miếng mỏng xếp vào đĩa, rưới ít tương lên trên. Trang trí thêm ít rau mùi

Dùng với cơm nóng, dọn kèm dưa cải chua.

Món ăn miền Trung

201.

**Canh chua bông so đũa cá rô
đồng**

Món này ăn nóng dùng chung với cơm trắng hoặc bún,
nước mắm nguyên chất với ớt cắt khoanh.

Nguyên liệu:

- 400 g cá rô
- 200 g bông so đũa
- Me, ớt, hành phi, rau om, ngò gai

Thực hiện:

Cá rô làm sạch bỏ mang, ướp ít muối tiêu. Bông so đũa bỏ nhụy, rửa sạch. Cho ít nước vào me vắt nước cốt. Cá rô chiên vừa chín cho vào nồi nước dùng, nêm me, nước mắm, đường, nấu sôi nhỏ lửa cho nước canh không đục. Nêm gia vị vừa đủ, cho bông so đũa vào nhắc xuống. Cho hành phi, rau om, mùi tàu, ớt cắt khoanh, ít mỡ tỏi.

Món ăn miền Bắc

202.

Ếch xào lá cách

Lâu lâu bạn có thể thay đổi khẩu vị bữa ăn cho gia đình, với món ăn này bạn sẽ đem lại sự ngon miệng cho những người thân.

Nguyên liệu:

- 500 gr ếch sống
- Lá cách (có thể thay bằng lá lốt)
- Dừa nạo, bột nghệ, gừng, ớt, lạc.

Thực hiện:

Ếch làm sạch, chỉ lấy đùi và thân, chặt miếng to ướp muối, tiêu, bột ngọt để khoảng 10 phút. Dừa già nạo vắt lấy một chén nước cốt, ớt băm nhuyễn. Lạ lá cách non rửa sạch, cắt sợi vừa.

Chảo dầu nóng, cho ít tỏi và ớt băm vào xào sơ, cho ếch vào xào săn lại, cho bột nghệ trộn đều sau đó đổ nước cốt dừa vào nấu sôi. Thêm gia vị cho vừa ăn (muối, đường, bột ngọt). Xào cho nước cốt dừa sánh lại thịt ếch mới thơm, rồi cho lá cách vào trộn đều và cho ra đĩa rắc ít lạc rang lên mặt. Ăn nóng.

Món ăn miền Nam

203.

Cá tai tượng chiên xù

Đây là món có hình thức cũng như hương vị hấp dẫn, rất thích hợp cho những bữa ăn gặp mặt hay một bàn nhậu. Chúc bạn ngon miệng.

Nguyên liệu:

- 1 kg cá tai tượng
- Khế, chuối, dứa, rau các loại, bánh tráng và bún

Thực hiện

Cá tai tượng sống làm sạch, bỏ mang ruột, ngâm trong nước muối khoảng 15 phút cho cá bớt nhớt, để ráo nước và chiên vàng đều (chảo nhiều dầu để cá mau chín) và xù đẹp. Món này cuốn ăn kèm với rau sống, bánh ráng và bún. Chấm với mắm nêm.

Chế biến mắm nêm:

Băm nhỏ dứa (1/4 quả), ớt, tỏi rồi bỏ vào chén mắm nêm đã chưng cách thủy với chút đường, bột ngọt và ít nước sôi.

Món ăn miền Nam

204.

Gỏi bầu cá lóc nướng

Có thể bạn ngạc nhiên khi biết rằng cá cũng làm được một món nộm. Hãy thử chế biến và thưởng thức, bạn sẽ thấy món gỏi này cũng khá hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 500 g cá lóc
- 1 kg bầu
- Hành tím, gừng, cà rốt, rau răm, ớt, hành phi, vùng, chanh

Thực hiện:

Cá lóc làm sạch, ướp ít muối, tiêu trong 15 phút, nướng bằng lửa than, cá chín thì gỡ lấy nạc. Bầu để nguyên vỏ, bỏ phần ruột, cắt sợi, nhúng sơ qua nước sôi, vắt ráo nước. Hành tím cắt khoanh, gừng cắt nhuyễn ngâm dấm. Rau răm, cà rốt, ớt, cắt sợi, vùng rang vàng. Trộn bầu, hành tím, gừng, cà rốt, rau răm với nước gỏi cho vừa ăn, cho ra đĩa, xếp cá lên trên. Rưới thêm một ít nước gỏi, rắc vùng, hành phi và ớt lên trên, trang trí cho đẹp. Món gỏi bầu ăn kèm với bánh phồng tôm và nước mắm chua ngọt.

Món ăn miền Nam

205.

Thạch pho mát

Chỉ với khoảng hơn 10.000 đồng là bạn có thể chiêu đãi bạn bè món ăn này. Khi dùng, thái rau câu thành từng miếng mỏng và ăn lạnh.

Nguyên liệu:

- 25 g rau câu
- 1 lít nước
- 2 lòng đỏ trứng gà
- 2 thìa súp sữa đặc
- 100 g đường
- Khuôn bánh cake (dài 15 cm)

Thực hiện:

Ngâm rau câu với nước cho nở. Đặt lên bếp, đun lửa nhỏ cho đến khi rau câu trong vắt. Cho đường, nấu tan rồi tiếp tục cho sữa vào.

Đề khoảng 2 phút cho hỗn hợp rau câu giảm độ nóng. Cho lòng đỏ trứng gà (đã đánh tan) và nước cam vào khuấy đều.

Cho rau câu vào khuôn bánh cake, để nguội. Lấy rau câu ra khỏi khuôn.

Dùng một ống nhỏ, đường kính 1,3 cm. Đâm vào miếng rau câu. Bạn sẽ thấy trên miếng rau câu có các lỗ thủng xen kẽ nhau, trông rất giống miếng phomát.

Món ăn miền Nam

206.

Rau câu trái cây

Món rau câu ngon phải trong và không quá cứng và nhớ là dùng lạnh mới ngon.

Nguyên liệu:

- 10 g rau câu
- 1 lít nước
- 200 g đường
- Nho, dưa, táo, lê, gọt vỏ thái miếng vuông
- Mứt serry đỏ, thái đôi
- Thạch dừa, lấy phần thạch, không lấy nước

Thực hiện:

Rau câu ngâm nở, nấu tan với nước. Cho đường vào, nấu tan

Cho rau câu vào từng ly nhỏ hoặc chén nhỏ. Để hơi nguội, xếp trái cây vào, đổ thêm một lớp rau câu lên trên. (Nếu muốn rau câu có nhiều mùi hương, bạn có thể cho thêm một ít mùi táo hay bảcs hương vị trái cây nào mà bạn thích). Mua các loại tinh dầu trái cây tại các cửa hàng bán nguyên liệu làm bánh.

Để nguội, cho vào tủ lạnh.

Món ăn miền Nam

207.

Vịt nấu cháo

Món ăn này khá hấp dẫn rất thích hợp cho một bữa tiệc. Vào mùa này vịt bắt đầu ngon bạn có thể dễ dàng chuẩn bị cho món ăn.

Nguyên liệu

- 1 con vịt tơ (1,7 kg), rửa sạch với gừng pha rượu, xả sạch, chặt miếng
- 4 viên chao trắng
- 3 viên chao đỏ
- 500 g khoai cao, gọt vỏ, cắt miếng vừa ăn, chiên vàng
- 1 bó rau muống nhặt bỏ lá, lấy cọng non
- Hành tỏi, băm nhỏ
- Dầu hào, dầu mè
- Nước dừa tươi
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện

Ướp thịt vịt với muối, tiêu, đường, hành tỏi băm, dầu hào, dầu mè và chao tán nhuyễn, để ngấm gia vị khoảng 30 phút

Phi tỏi thơm, cho vịt vào xào săn lại. Cho nước dừa, hầm thịt mềm

Tiếp tục cho khoai cao vào, nêm lại gia vị vừa miệng. Đun cho đến khi nước trong nồi sánh lại.

Thưởng thức

Cho thức ăn ra lẩu hoặc nồi đất, đun lửa liu riu (để giữ nóng). Dùng kèm với bún tươi hoặc bánh mì, rau muống và chao.

Món ăn miền Nam

208.

Cá sốt hấp trứng

Đây là một món ăn khá lạ và hấp dẫn. Bạn hãy trở tài để thử đãi bạn bè hay người thân nhé.

Nguyên liệu:

- 300 gr cá hường, làm sạch, đánh vẩy rửa với nước pha rượu và muối
- 100 gr cá hồi, cắt hạt lựu
- 100 gr thịt ngỗng, cắt hạt lựu
- 04 quả trứng gà - muối, cắt nhỏ
- Muối, tiêu, đường, rượu trắng.

Thực hiện:

Cá hường lóc lấy thịt cá chừa đuôi và đầu. Phần thịt cá cắt hạt lựu. Trộn hỗn hợp: thịt cá, cá hồi, thịt ngույ. Nêm muối, tiêu, đường, rượu trắng, ngò. Trứng gà đánh tan, nêm muối, tiêu, đường.

Trộn chung với chút hỗn hợp thịt cá và sang qua đĩa, đem hấp khoảng 1 phút. Đặt mình cá và phần thịt còn lại lên phần trứng vừa hấp và tiếp tục hấp khoảng 4 phút.

Món ăn miền Nam

Cá sốt hấp trứng

Tưởng rằng món này rất kích thích khi chế biến nhưng thực tế lại rất đơn giản, món ăn này sẽ đem lại khẩu vị khá mới mẻ và hấp dẫn trong những ngày hè này.

Nguyên liệu:

- Cá quả: 700 g
- Bún gạo: 500 g

- Bánh đa nem: 50 chiếc
- Rau sống, thì là, hành hoa
- Gừng, tỏi, dấm, ớt

Thực hiện:

Cá quả cạo sạch đánh vẩy và nhót rồi dùng dao khía nhiều đường nhỏ dọc theo mình cá. Dùng một chút gia vị ướp đều lên cá. Bún cắt nhỏ.

Gừng tươi gọt vỏ thái khúc rồi đập giập. Hành hoa nhặt rửa sạch cắt riêng phần cọng và lá. Thì là, rau sống, nhặt, rửa sạch, ngâm trong nước muối loãng, khi ăn thì vớt ra vẩy khô.

Đun nước sôi cho thì là và cọng hành vào chần chín vớt ra rồi cho gừng vào đun. Khi nước sôi lại cho cá vào luộc chín. Trải miếng bánh đa nem ra cho vào một chút bún, vài cọng hành, rau sống, cá rồi cuộn tròn lại. Lấy một lá hành buộc hờ bên ngoài. Cuốn cá ăn cùng nước chấm có pha dấm, tỏi, ớt vừa ăn.

Món ăn sẽ ngon hơn nếu ta giữ nóng cá trong suốt bữa. Có thể thay thế cá quả bằng loại cá ít xương khác.

Món ăn miền Nam

209.

Bún khô xào giòn

Khi đã chán ngất với món chắc dạ nhất là cơm thì bạn hãy thử làm một món bún để thay đổi khẩu vị.

Nguyên liệu:

- 100 g bún khô
- 150 g thịt lườn gà hoặc thịt lợn thăn
- 100 g tôm tươi bóc vỏ
- 100 g đậu hũ
- Ớt, tỏi, gừng, lá tỏi, rau mùi, nước mắm, dấm, đường
dầu ăn

Thực hiện:

Ngâm bún trong nước nóng già khoảng 2 phút, vớt ra để thật khô nước. (Có thể đặt bún trên giấy thấm để bún nhanh ráo nước.

Đậu hũ thái con chì. Thịt gà (hoặc thịt lợn) băm nhỏ. Tôm cắt đôi. Gừng, tỏi, ớt băm nhỏ. Lá tỏi thái khúc.

Cho dầu vào chảo sâu đun nóng già, cho bún vào chiên giòn. Lưu ý ở nhiệt độ cao bún rất nhanh giòn chỉ mất từ 40 giây đến 1 phút, nếu để quá bún sẽ cháy đen. Đậu chiên vàng. Bún, đậu để ráo dầu, giữ ấm đậu.

Chiên bún, đậu xong đổ dầu ra khỏi chảo chỉ để lại một ít. Cho gừng, tỏi, phi thơm, đổ thịt vào xào, một lúc cho tiếp tôm vào. Hòa hai thìa nước mắm, hai thìa tương ớt, một thìa dấm, đường và một ít ớt băm nhỏ đổ vào chảo tôm thịt, đun sôi. Cho lá tỏi vào chảo đảo nhanh tay. Cuối cùng cho rau mùi thái nhỏ, đậu hũ vào đảo đều. Cho bún ra 4 đĩa sâu lòng, múc hỗn hợp xào lên trên.

Món ăn miền Nam

210.

Lưỡi vịt rang muối

Đây là một món ăn lạ cả về khẩu vị lẫn nguyên liệu. Nếu nhà có tiệc, bạn hãy thử chế biến món này, nó sẽ đem lại sự bất ngờ cho thực khách.

Nguyên liệu:

- 300 g lưỡi vịt, làm sạch, tẩy với rượu trắng cho thơm
- Củ hành băm nhỏ
- Gừng thái sợi
- Ớt bột
- Hồi, đinh hương, thảo quả, quế
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường, nước mắm, hắc xì dầu

Thực hiện:

Cho hồi, đinh hương, thảo quả, quế vào chảo rang thơm. Cho vào một túi vải sạch, cột lại

Thả vào nồi nước, nấu khoảng 10 phút, nêm nước mắm, muối, đường, hắc xì dầu.

Cho lưỡi vịt vào luộc khoảng 15 phút vớt ra, để ráo

Xào củ hành thơm, cho lưỡi vịt vào rang khoảng 2 phút. Lưỡi vịt săn lại là được, nêm muối vừa ăn (nếu thích dùng hơi cay, có thể cho thêm gừng thái sợi).

Thưởng thức:

Xếp vịt với tương ớt hoặc muối tiêu chanh.

Món ăn miền Nam

211.

Xôi vị

Trông vừa đẹp mắt lại vừa thơm ngon, nếu trong bữa tiệc, nhất là tiệc cưới, có một đĩa xôi này thì thật là tuyệt.

Nguyên liệu:

- 500 g nếp ngỗng, vo sạch
- 200 g đậu xanh, ngâm nở
- 200 g đường
- 150 ml nước cốt dừa
- 50 g vừng rang
- 1 gói ngũ vị
- Lá dừa
- Muối, đại hồi, tiểu hồi, thảo quả, quế

Thực hiện:

Rang đại hồi, tiêu hồi, thảo quả, quế cho thơm, đập giập. Chia đôi, gói vào hai túi vải sạch.

Ngâm nếp với nước ấm và 1 gói ngũ vị, để khoảng 4 giờ, vớt ra

Hấp chín đậu xanh, giã nhuyễn. Xào đậu với nước cốt dừa và ít muối

Trộn nếp với một ít muối, cho vào chỗ hấp (đổ nước vào nồi đáy chỗ, thả lá dứa, túi ngũ vị vào). Nhấc chỗ lên bếp, đồ xôi chín, cho đường vào trộn đều.

Ấn vào khuôn lần lượt một lớp xôi, lớp đậu, lớp xôi. Lăn vùng đều hai mặt, đặt lên lá chuối, để nguội.

Thưởng thức:

Khi dùng, cắt miếng, xếp ra đĩa

Món ăn miền khác

212.

**CHÂN GÀ - PHOENIX FEET -
PHÙNG CHẢO**

Chuẩn Bị

Tùy theo ít nhiều (các bạn có thể chuẩn bị nhiều , cất trong freezer khi cần thì lấy ra hấp lại)

Nguyên Liệu:

- Chân gà trắng 40-50 cái
- 2 TBsp Tàu xì (blackbean sauce)
- 2 trái Ớt đỏ băm nhuyễn
- 3 quả hòi (anise)
- 3 tép tỏi băm nhuyễn
- 4 cọng hành lá lấy phần trắng cắt khúc vừa
- 2 TBsp gừng xay (băm) nhuyễn
- ¼ cup maltose
- ¼ cup dầu trắng

Gia Vi:

- 1 TBsp dầu hào
- 1 TBsp xì dầu
- 3 TBsp hắc xì dầu
- $\frac{1}{2}$ TBsp đường
- $\frac{1}{4}$ TBsp MSG (bột ngọt)
- $\frac{1}{2}$ tsp muối

Cách Làm

- Cho dấm + maltose (một loại đường mật) chế thêm 6 cup nước nấu sôi rồi cho chân gà vào trụng khoảng 1 phút, vớt ra rồi để cho ráo nước.

- Cho khoảng 2 cup dầu vào 1 cái chảo lớn , đun nóng , khi thấy dầu bốc thì cho chan gà vào chiên cho vàng đều. (mỗi lần chiên 1 ít , đừng chiên nhiều 1 lần dầu sẽ trào ra ngoài). Vớt chân gà ra để cho ráo dầu. tiếp tục chiên cho đến hết chân gà

- Lấy 1 cái nồi lớn cho tất cả gia vị & chân gà vào nồi , kế đến đổ nước cho vừa ngập tới chân gà , nấu cho gần cạn hết nước , vớt chân gà ra để 1 bên. Coi như xong phần hầm chân gà.

Khi ăn: cho chân gà vào 1 cái ché nhỏ , pha tàu xì + tỏi + ớt + 1 tsp xì dầu + 1 tsp dầu hào + tí đường + tí MSG . nếm thử thấy vừa khẩu vị của bạn rồi thì chế vào chén chân gà , mang đi hấp khoảng 20 phút. And serve

Trình Bày

Chân gà - Phụng chảo là một món điểm tâm, được trình bày trong 1 cái chén nhỏ khoảng 3 - 4 chân gà cho 1 phần. Dùng lúc còn nóng , chấm với xì dầu ớt sa tế

Món ăn miền khác

213.

THỊT BÒ XÀO DẦU HÀO (MÓN THÁI)

Chuẩn Bị

- ½ lbs thịt bò (loại mềm flap meat hay loin) thái miếng dày vừa

- 1 tsp each: sweet soy sauce, cooking wine, (bột bắp dùng thịt bò trên thì không cần ướp bột bắp) ướp thịt bò với các gia vị này

- 1 tsp tỏi băm nhuyễn

- ¼ trái ớt chuông xanh + ¼ trái ớt chuông đỏ thái dọc

- ¼ củ hành tây thái dọc

- ¼ cup nấm rơm

- 1 cọng hành lá cắt khúc dài

Gia vị:

- $\frac{3}{4}$ TBsp xì dầu Kikkoman
- $\frac{3}{4}$ TBsp dầu hào
- $\frac{1}{2}$ tsp đường
- $\frac{1}{4}$ cup nước dùng gà hoặc nước lạnh + 1 tsp bột bắp

Cách Làm

- Cho 1 TBsp dầu ăn vào chảo đun nóng phi tỏi & hành tây cho thơm rồi cho thịt bò vào xào sơ , kế để ớt chuông , rồi cho gia vị vào xào sơ , cuối cùng cho nước dùng gà pha bột bắp vào thấy hơi sệt là tắt bếp. trút qua đĩa

*** Dùng với cơm trắng ***

Món ăn miền khác

214. THỊT HEO XÀO CÀ RI (THÁI)

Chuẩn Bị

- 2/3 lbs thịt nạc vai
- 1 TBsp red curry paste
- Ít đậu que , thái dọc

Gia Vị:

- 1 TBsp nước mắm ngon
- 2 tsp đường
- ½ tsp bột Paprika (có màu hơi đỏ chợ Mỹ & VN đều có bán)
- 1 tsp tôm sấy (lấy tôm khô giã nát ra đem sấy hay mua loại làm sẵn chợ Mỹ & VN đều có bán)
- 2 TBsp nước dùng gà hoặc nước lạ

Cách Làm

- Cho 1½ TBsp dầu ăn và cà ri vào chảo phi cho thơm rồi cho thịt heo vào xào chín tới luôn kế để cho đậu que vào xào sơ vài bận thì nên gia vị và nước dùng gà , nấu sôi đảo sơ , tắt bếp. Trút qua đĩa

*** Dùng với cơm trắng lúc còn nóng ***

Món ăn miền khác

215.

**THỊT GÀ XÀO BẮP NON
(THÁI)**

Chuẩn Bị

- ½ lbs thịt gà nạc (boneless chicken thigh hoặc breast) thái miếng theo số thịt
- ½ tsp tỏi băm nhuyễn
- ½ cup bắp non (baby corn)
- ½ cup mắm rơm
- 1 cọng hành lá cắt khúc
- ¼ cup nước dùng gà + 1 tsp bột bắp

Gia vị:

- $\frac{3}{4}$ TBsp nước mắm ngon
- $\frac{3}{4}$ TBsp dầu hào
- 1 tsp nước màu (hoặc sweet soy sauce)
- 1 tsp dấm (optional)
- 1 tsp đường

Cách Làm

- Cho 1 TBsp dầu ăn vào chảo đun nóng , phi tỏi cho thơm rồi cho thịt gà vào xào vừa chín tới thì nêm gia vị , thịt gà chín thì cho nấm & bắp non vào đảo đều kế đến khuấy đều nước dùng với bột bắp chế vào chảo , khi thấy hơi sệt lại thì cho hành lá vào và tắt bếp. Trút sang đĩa

*** Dùng với cơm trắng ***

216. THỊT GÀ XÀO MĂNG (THÁI)

Chuẩn Bị

- ½ thịt gà nạc (boneless chicken thigh) thái miếng
- ½ tsp tỏi băm nhuyễn
- ½ hộp măng miếng (sliced bamboo)
- vài lá rau thơm

Gia vị:

- 1½ TBsp nước mắm ngon
- ½ tsp đường
- 1½ tsp ớt sa tế hoặc ớt tương hiệu con gà
- 4 TBsp nước dừa (coconut milk)

Cách Làm

- Cho 1 TBsp dầu ăn vào chảo đun nóng phi tỏi cho thơm rồi cho gà vào xào vừa chín tới thì chogia vị vào xào tiếp vài bận , kế đến cho măng vào đảo sơ rồi cho rau thơm vào và tắt bếp. Trút qua đĩa

*** Dùng với cơm trắng ***

Món ăn miền khác

GÀ XÀO TỎI ỚT (MÓN THÁI)

217.

Chuẩn Bị

- 2/3 lbs thịt gà nạc thái miếng theo số thịt
 - 1 tsp sweet soy sauce hoặc nước màu
 - 1 tsp cooking wine
 - 1 tsp bột bắp
- (Ướp thịt với gia vị trên)

218.

Gia vị:

- 1 TBsp tỏi băm nhuyễn
- 1 TBsp cọng ngò băm nhỏ (ngò lấy phần cọng thôi lá để riêng)
- 1½ TBsp nước mắm ngon
- 1½ TBsp sweet soy sauce hoặc 1 tsp nước màu
- ½ tsp đường
- 1 tsp tiêu hạt dầm nát
- 2 TBsp nước dùng gà hoặc nước lạnh

Cách Làm

- - Cho 1 TBsp dầu ăn vào chảo đun nóng rồi cho tỏi vào phi cho thơm , kế đến cho gà vào xào vừa chín tới thì cho thì cho tất cả gia vị vào đảo đều , xào sơ rồi trút qua đĩa

Trình Bày

Trình bày:

- Xà lách cứng thái chỉ lót dưới đĩa , thịt gà trút lên trên

Món ăn miền khác

219. Cá Chim Sốt Chua Ngọt

Chuẩn Bị

- 1 con cá Chim (Pompano fish)
- ½ tsp tỏi băm
- khoảng 2 cup tổng cộng các thứ sau: hành tây, ớt chuông xanh, đỏ , cà chua , ít cà rốt, dưa leo, khóm , ít gừng thái chỉ

Nước sốt:

- 1¾ TBsp nước mắm ngon
- 1½ TBsp đường
- 1½ TBsp dấm
- 4 TBsp nước dùng gà (chicken broth)
- 1 tsp bột bắp
- dầu để chiên

Cách Làm

- Cá làm sạch , rồi lau khô , khứa 2 lần trên thân cá (cả 2 mặt). Cho dầu vào chảo đun nóng rồi cho cá vào chiên giòn và vàng đều 2 mặt). vớt ra & sắp vào đĩa

- Cho 1 TBsp dầu vào chảo , phi tỏi cho thơm rồi cho hành, ớt chuông, cà rốt, khóm gừng, v.v., vào xào hơi chín tới. Chế nước sốt vào đảo sơ vài lần , rồi pha bột bắp với nước dùng , khuấy sệt lại là được. Chế lên đĩa cá.

Trình Bày

Xem hình. Dùng với cơm trắng

Món ăn miền khác

220. CÁNH GÀ CHIÊN (KFC)

Chuẩn Bị

- 20 cánh gà
- 1 trứng gà đánh nổi bọt
- 2 cup bột mì (all-purpose flour)
- $\frac{3}{4}$ tsp tiêu
- $\frac{3}{4}$ tsp bột ngọt
- $2\frac{1}{2}$ tsp muối
- 1 cup sữa tươi
- 1 tsp bột hành (onion powder)

Cách Làm

- Trứng đánh nổi hoà tan với sữa cho thật đều .
- Bột đảo đều với các gia vị còn lại (bột khô)
- cánh gà rửa sạch thấm cho khô nước , nhúng cánh gà vào hỗn hợp sữa , bột khô cho hết vào 1 cái bao nylon , cho hết cánh gà vào túi nylon này , túm miệng túi rồi xoách túi cho bột dính vào cánh gà .
- Cho 6 cup dầu vào 1 cái nồi lớn , đun nóng vừa (325°F) thả cánh gà vào chiên , cho vàng đều , tiếp tục cho đến hết

Món ăn miền khác

221. CÁNH GÀ CHIÊN BƠ

Chuẩn Bị

- 20 cánh gà (có thể chặt đôi cánh gà cho dễ làm)
- Ướp cánh gà:
 - 3½ TSP nước mắm ngon
 - 2 TSP nước hành
 - 2½ TSP đường
 - ½ TSP mật ong
 - 1 tsp bột tỏi
 - 2 TSP dầu hào
 - 1 tsp đầy tương ớt
 - ¾ tsp bột ngọt
- 3 trứng gà đánh nổi bọt
- 1 tsp muối
- bơ
- Bột Chiên dòn:
 - 1½ cup bột mì
 - 4 TSP đầy vun bột gạo
 - 2 TSP đầy bột bắp
 - 2 TSP đầy bột khoai (potato starch)
 - 1 TSP đầy vun baking powder

Cách Làm

- Ướp cánh gà với gia vị trên bếp 4 tiếng hoặc qua đêm , cho cánh gà thật thấm .
- Trứng gà đánh nổi bọt cho cánh gà đã ướp vào trộn đều .
- Bột chiên giòn + 1 tsp muối trộn cho thật đều , cánh gà đã trộn đều với trứng lăn qua bột chiên giòn khô , để cho bột dính với cánh gà 1 hồi (5 phút) lăn qua bột khô 1 lần nữa cho dính 1 lớp hơi dày .
- Cho 6 cup dầu vào 1 cái nồi lớn , đun nóng vừa (325°F) nóng quá bột sẽ mau vàng nhưng cánh gà vẫn còn sống , thả cánh gà vào chiên , cho vàng đều , tiếp tục cho đến hết . (Khi cánh gà nổi trên mặt là cánh gà đã bắt đầu chín tới bên trong) . Vớt cánh gà ra để cho ráo dầu .
- Bơ cho vào Microwave hâm nóng cho chảy ra , dùng cây cọ nhúng vào bơ rồi quét lên cánh gà .

Trình Bày

Lót 1 lớp xà lách dưới đĩa , rồi xấp cánh gà lên , trang trí bông hoa tùy ý , dùng lúc còn nóng chấm với nước mắm pha , hoặc mayonaise Viet Nam (loại bơ bánh mì)***

Món ăn miền khác

222. CÁNH GÀ CHIÊN DÒN (KFC)

Chuẩn Bị

- 20 cánh gà
- 1 trứng gà đánh nổi bọt
- 2 cup bột mì (all-purpose flour)
- $\frac{3}{4}$ tsp tiêu
- $\frac{3}{4}$ tsp bột ngọt
- $2\frac{1}{2}$ tsp muối
- 1 cup sữa tươi
- 1 tsp bột hành (onion powder)
- 1 tsp bột ớt (chilli powder)

Cách Làm

- Trứng đánh nổi hoà tan với sữa cho thật đều .
- Bột đảo đều với các gia vị còn lại (bột khô)
- cánh gà rửa sạch thấm cho khô nước , nhúng cánh gà vào hỗn hợp sữa , bột khô cho hết vào 1 cái bao nylon , cho hết cánh gà vào túi nylon này , túm miệng túi rồi xoóch túi cho bột dính vào cánh gà . Để cánh gà nghỉ 5 - 10 phút cho thấm bột rồi xoóch 1 lần nữa cho thấm thêm 1 lớp bột nữa (hoặc nhúng cánh gà trở lại sữa , rồi lại cho vào túi bột xoóch 1 lần nữa . Như vậy cánh gà sẽ thấm 1 lớp bột dày hơn)
- Cho 6 cup dầu vào 1 cái nồi lớn , đun nóng vừa (325°F) thả cánh gà vào chiên , cho vàng đều , tiếp tục cho đến hết

Món ăn miền khác

223. CÁNH GÀ CHIÊN MẬT ONG (KFC)

Chuẩn Bị

Cánh gà chiên mật ong (KFC Honey chicken wing)

Nguyên liệu:

- 20 cánh gà phần giữa
- 1 trứng gà đánh nổi bọt
- 2 cup bột mì (all-purpose flour)
- $\frac{3}{4}$ tsp tiêu
- $\frac{3}{4}$ tsp bột ngọt
- 2 tsp muối
- 1 cup sữa tươi

Nước sốt:

- 1¼ cup ketchup
- 1/3 cup dầu trắng
- ¼ cup đường mật (MOLASSES)
- ¼ cup mật ong
- 1 tsp liquid smoke flavoring
- ½ tsp muối
- ¼ tsp bột hành (onion powder)
- ¼ tsp bột ớt (chilli powder)

Cách Làm

- Gia vị của nước sốt tất cả cho vào 1 cái nồi nhỏ , vừa nấu vừa khuấy (lửa vừa thôi) cho đến khi các gia vị hoà tan đều .

- Trứng đánh tan đều trong 1 cái thau nhỏ , rồi cho sữa vào trộn đều

- Phần gia vị bột thì cho tất cả vào 1 cái thau khác trộn đều .

- Cho 4 cup dầu vào chảo đun nóng vừa (khoảng 325°F) nhúng cánh gà vào sữa trước rồi lăn qua bột khô, khi bột dính một lớp , nhúng cánh gà 1 lần nữa qua sữa rồi thả vào chảo dầu chiên cho vàng đều , khi cánh gà nổi lên mặt là chín , tiếp tục cho đến hết

- Nhúng cánh gà đã chiên qua nước sốt , rồi xấp ra đĩa .

***Món này dùng lúc còn nóng dòn mới ngon ***

Món ăn miền khác

224.

**CÁNH GÀ CHIÊN NƯỚC
MẮM**

Chuẩn Bị

- Cánh gà: 4 cái;
- Bột năng: 100 g
- Tỏi băm: 2 muỗng
- Nước mắm: 2 muỗng
- Tiêu, đường.

Cách Làm

- Cánh gà làm sạch, để ráo, ướp tỏi + nước mắm + đường + 1/2 muỗng tiêu trong khoảng 15 - 30 phút.
- Sau đó cho 3 muỗng bột năng vào trộn đều.
- Chờ chảo nóng, cho cánh gà vào chiên.
- Chấm với muối tiêu chanh.

Món ăn miền khác

225. CÁNH GÀ HOẢ TIỄN

Chuẩn Bị

- 12 cánh gà
- 1.5 chén xôi nếp
- 1 TSP nước mắm ngon
- 1 TSP đường
- 1 TSP nước hành
- 1/2 tsp tỏi xay
- 1/4 tsp bột ngọt
- 1/4 tsp muối
- tí tiêu
- Xà lách , đồ chua
- Dầu để chiên

Cách Làm

Chuẩn bị:

Cánh gà chặt lấy phần cánh ngoài , rửa sạch để cho ráo nước . Phần cánh gần mình gà , cắt đứt hết gân dọc chung quanh xương , rồi vuốt lộn ngược phần thịt ra ngoài ta có cục thịt gà tròn dính trên xương cánh gà

Nếp khoảng 3/4 chén , ngâm nước , rồi hấp chín , trộn 1 TSP nước cốt dừa (tùy ý)

Cánh gà ướp với các gia vị trên , để khoảng 2 tiếng cho thật thấm

Thực hiện:

Xôi nếp , cán 1 lớp mỏng , xong rồi bọc từng cánh gà bằng xôi nếp (bọc kín hết cánh gà) . Lập lại cho hết cánh gà .

Cho 3 cup dầu ăn vào chảo (nồi) đun nóng , rồi thả cánh gà vào chiên giòn và vàng đều . (xôi nếp bọc cánh gà sẽ nở ra ăn giòn như cơm)

Xà lách xắt dưới đĩa , đồ chua để 1 bên , thêm bông hoa tùy ý , xắp cánh gà vào đĩa . Chấm nước mắm pha ớt (hoặc plaum sốt tùy ý)

***Món này dùng làm món khai vị hay lai rai rất ngon , và giòn rất lâu ***

Món ăn miền khác

226.

GÀ HẤP CHANH

Chuẩn Bị

- 1 con gà mái tơ
- vỏ chanh, 2 trái
- 1/2 TSP nụ đinh hương
- Muối , đường

Gia vị:

3 TSP xì dầu

1 TSP đường

1 tsp bột ngọt

2 tsp gừng

1 TSP rượu

Cách Làm

Chà gà với muối , để 10 phút rồi rửa sạch , để thật ráo nước , rồi ướp với gia vị trên , để thấm 2 -> 3 tiếng .

Cho 1 gallon nước vô nồi + vỏ chanh + đinh hương + 1/2 TSP muối + 1/2 TSP + 1TSP đường, nấu sôi khoảng 20 phút . rồi cho gà vô luộc khoảng 20 -25 phút thì gà chín , vớt ra để ráo nước và da gà thật khô .

Cho 2 cup dầu ăn vô chảo đun cho thật nóng , xối đều lên gà ,xối cho đến khi da gà vàng đều và giòn .

Chặt gà miếng vừa ăn , xắp vô đĩa , da gà xắp trên .
Chấm với xì dầu ớt sa tế
Món ăn miền khác

227. GÀ NẤU ĐÔNG

Chuẩn Bị

- Gà mái tơ: 1,2kg
- Da heo: 150g
- Hành khô, gia vị, hạt tiêu
- Dầu ăn, nấm, cà rốt

Cách Làm

- Gà làm sạch, mổ bỏ nội tạng rửa thật sạch để ráo nước, rồi chặt thành miếng vừa ăn, ướp gia vị khoảng 15 phút cho ngấm.

- Đun dầu ăn nóng già rồi cho thịt gà vào xào qua, sau đó đổ nước sôi vào xăm xấp gà đun nhỏ lửa.

- Bì cạo sạch lông, thái miếng to bằng bao diêm cho vào ninh cùng gà . Khi bì và gà đã chín mềm thì vớt bỏ bì, gà thì rút bỏ xương.

- Nấm chọn 2,3 chiếc đẹp, ngâm nở, rửa sạch, cà rốt gọt vỏ tía hoa thái mỏng. Bày nấm và cà rốt xuống đáy bát rồi cho tiếp thịt gà lên phía trên. Nước ninh gà nêm thật vừa mắm muối, thêm chút hạt tiêu vào rồi đổ ngập lên gà. Để nước nguội rồi đặt bát thịt vào trong tủ lạnh cho đông.

- Khi ăn, úp bát ra đĩa rồi xắt thành từng miếng nhỏ vừa ăn.

Món ăn miền khác

228.

GÀ NƯỚNG LÒ THAN

Chuẩn Bị

- Gà không xương (boneless chicken thigh) ít nhiều tùy ý
- cây xiên gà (skewers)
- Hành tây
- Ớt bell (xanh & đỏ)

Nước sốt :

Đơn vị đo lường dùng loại nào cũng được

- 10 xì dầu kikoman
- 4 dầu hào
- 4 tương đen (hoisin sauce)
- 2 bột ngọt
- 4 đường
- 2 rượu (Japanese cooking wine)
- Tỏi xay , gừng xay

Cách Làm

Gà thái miếng to (1 miếng gà cắt làm 3). Ướp gà với nước sốt trên , cho bao nhiêu nước sốt cũng không sợ mặn . Để thấm 2 giờ

Hành tây cắt làm 8 , ớt bell cũng vậy

Xỏ gà vô cây xiên (1 miếng gà + hành + gà + ớt bell + gà + ớt bell đỏ + gà . Sau khi xỏ xong gà rưới thêm chút tí nước sốt .

Thực hiện :

Nướng gà trên lò than , trở mặt cho gà được vàng đều .

Trình Bày

Ăn không hoặc với cơm đều ngon

Món này dùng cho picnic BBQ , là hết xẩy

Món ăn miền khác

229. GÀ QUAY MỀM

Chuẩn Bị

- 1 con gà 1,2 kg
- mạch nha
- 100 gr nấm hương rửa sạch, ngâm nở .
- hành khô, gia vị (muối , đường, bột ngọt)
- hạt tiêu , dầu ăn, rau húng

Cách Làm

- Gà làm sạch , mổ bụng , moi nội tạng .
- Trộn gia vị, hạt tiêu, rau húng và một muỗng hành khô băm nhuyễn , xát đều vào bụng gà
- Hoà mạch nha với nước ấm rồi phết đều lên da gà, sau đó đợi gà khô se da lại thì phết thêm mạch nha một lần nữa . Để khoảng 10 phút rồi cho gà vào chảo dầu nóng già chiên vàng .
- Khi da gà đã vàng , chuyển gà sang xông sâu, rồi đổ nước dùng (nước luộc gà hay nước hầm xương) , nêm hương, nêm gia vị vừa ăn, đun đến khi sôi thì hầm nhỏ lửa đến khi gà mềm .
- Khi gà đã mềm vớt ra để nguội, rồi chặt miếng nhỏ vừa ăn .

Trình Bày

- Xếp gà ra đĩa , rưới nước sốt và nấm lên trên . Dùng nóng .

Món ăn miền khác

230. GÀ TÂY NƯỚNG LÒ

Chuẩn Bị

- 1 con gà Tây (khoảng 10 ->12 lbs)
- 6 TSP xì dầu Kikoman
- 3 TSP đường
- 2 TSP dầu hào
- 2 tsp ngũ vị hương
- 2 tsp tỏi băm
- 2 TSP rượu (cooking wine)
- 12 củ hành hương (băm nhỏ)

Cách Làm

*** Gà Tây xả đá , rửa sạch để ráo nước . Các gia vị trên (trừ hành), trộn đều chung với nhau ướp sơ ngoài da con gà , nước sốt còn lại + hành ướp trong bụng con gà , để thấm 1/2 giờ .

*** Pre-set lò ở 325 F . Đặt con gà trên tấm vỉ lưới , dưới 1 cái khay (để nước và dầu sẽ chảy trong khay) . Nướng gà khoảng 3 - 3.5 tiếng thì gà chín .

***Dọn ăn theo kiểu Á hay Âu , tùy theo các món phụ

Món ăn miền khác

231.

GÀ UM SỮA

Chuẩn Bị

- 1 con gà mái tơ
- 4 cup sữa tươi (loại Half & half)
- 1 hộp nấm rơm
- 2 TSP bơ (butter)
- 1 củ hành tây thái miếng dọc
- 1/2 TSP tỏi phi vàng
- 1 TSP muối
- 2 TSP đường
- 2 tsp bột ngọt
- 1 tsp tiêu
- 10 lát bánh mì sandwich

Cách Làm

Gà mua về xát muối , khoảng 5 phút rồi rửa sạch bằng nước ấm , rồi chặt miếng to vừa ăn

Cho bơ vào nồi đun nóng rồi cho hành tây xào cho thơm , kế cho gà vào xào sơ , đổ sữa + nấm + tất cả gia vị vào nấu sôi rồi vặn lửa riu riu (um) . Nấu khoảng 30 - 45 phút , nêm lại cho vừa ăn .

Sandwich cắt xéo thành hình tam giác chiên hoặc nướng giòn (có thể dùng bánh mì Pháp)

Khi dùng múc qua cái thố hoặc lẩu , để gà lúc nào cũng nóng

***Dùng nóng chấm muối tiêu chanh ***
Món ăn miền khác

232.

GÀ XÀO TRÁI VẢI

Chuẩn Bị

- 12 trái vải hộp
- 1/2 lbs gà ức (boneless chicken thigh)
- 2 cọng hành lá
- 1/2 trái ớt bell đỏ + 1/2 trái ớt bell xanh
- Muối , rượu , bột bắp , 1 lòng trắng trứng gà

Cách Làm

Trái vả mua loại lấy hột ra rồi . Hành lá cắt khúc . ớt bell cắt miếng vuông

Thịt gà thái miếng để xào ướp với = 1 tsp rượu + 1/4 tsp muối + 1 lòng trắng trứng gà + 1 TSP bột bắp , rộn đều để thấm khoảng 15 phút

Cho 1 TSP dầu ăn vô chảo đun nóng , rồi cho gà vô xào chín , kế cho trái vả + ớt bell xào chín , rồi gạt mọi thứ qua 1 bên chảo . Rồi cho hành lá vô xào sơ . gạt qua 1 bên , mức dầu dư bỏ bớt . pha = 1/2 tsp bột bắp + 1 TSP nước + 1/3 tsp muối cho vô chảo nấu sôi , rồi trộn đều với thịt . trút sang đĩa tròn

món này giúp sự tiêu hoá được dễ dàng

Món ăn miền khác

233. GÀ XÀO XẢ ỚT

Chuẩn Bị

- 1 lbs ức gà nạc (boneless chicken breast)
- 2 TSP xả xay nhuyễn
- 1 củ hành tây (thái theo chiều dọc)
- 3 trái ớt phở xanh xắt khoanh (jalapenõ)
- 2 cọng hành lá thái xéo
- 2 TSp nước mắm ngon
- 1 1/2 TSP đường
- 1/5 cup nước lạnh
- 1 tsp bột ngọt

Cách Làm

- thịt gà thái miếng mỏng vừa ăn, ướp với (1/2 tsp muối + 1/2 tsp bột ngọt + 1 tsp baking soda + 1 TSp dầu ăn + 1/2 TSP bột bắp)trộn đều để thấm 30 phút.

- Cho 1 cup dầu ăn vô chảo đun nóng (cho 1 miếng hành tây thử độ nóng của dầu) cho thịt gà vô trụng cho chín , rồi dùng 1 cái vớt vớt gà ra để ráo dầu .

- Đổ dầu trở lại hũ đựng , cho hành tây vô phi cho thơm (không cần cho dầu vì choả đã có một ít dầu khi chiên gà) kế đến cho xả rồi nêm (nước mắm + đường + nước + bột ngọt) . rồi cho các gia vị còn lại vô , đảo đều cho gà thấm gia vị .

- trút gà ra đĩa trên điểm vài cọng ngò thêm vài khoanh ớt đỏ ..

Món ăn miền khác

234. GÀ KHO GỪNG

Chuẩn Bị

- 1/2 con gà mái tơ
- 1 TSP tương ớt
- 5 lát gừng (thái chỉ)
- 1 TSP đầy xả băm
- 2 tép tỏi băm nhuyễn
- Gia vị để kho
- 1 phần đường
- 1 phần nước mắm
- 1/4 muối
- 1/4 msg (optional)
- 1 phần nước Pha nhiều để xài dần
- 1/2 TSP dầu hạt điều

Cách Làm

Gà làm sạch chặt miếng vừa ăn (hoặc rút xương thái miếng)

(Hạt điều 1 gói = cho 1 cup dầu ăn đun thật nóng cho hạt điều vào chảo dầu chiên thật nhanh , rồi vớt hạt điều ra bỏ , ta sẽ có dầu hạt điều)

Cho 1 TSP dầu hạt điều vào nồi phi hành , tỏi , rồi cho thịt gà vào ào sơ , cho ớt , xả chế gia vị vừa ngập thịt gà , nấu lửa nhỏ , khoảng 15 - 20 phút thì ăn được

Dùng với cơm trắng

Món ăn miền Nam

235.

Salad Đậu

Sa lát đậu

Món sa lát đậu ngon miệng, giàu dinh dưỡng lại dễ làm.

Nguyên liệu:

- 1 củ hành tây.
- 11 quả ớt xanh Đà Lạt.
- 1 hộp đậu trắng (loại này có bán nhiều ở các siêu thị).
- 1 hộp đậu đỏ.
- 3 thìa xúp dấm ăn.
- 4 thìa dầu ăn (loại trộn rau).
- Muối tiêu, thìa là.

Thực hiện:

Hành bóc vỏ, cắt khoanh tròn. Rửa quả ớt, cắt thành từng miếng vuông.

Mở hai hộp đậu, đổ hết nước. Trộn đều đậu với hành tây, ớt. Rưới dầu và dấm lên hỗn hợp trên, đảo đều, để khoảng hai giờ cho ngấm là được. Xúc ra đĩa, rắc muối tiêu, thìa là.

Món ăn miền khác

236. PHỤNG HOÀNG ẤP TRÚNG

Chuẩn Bị

- 1 con gà mái tơ (khoảng 1.5 - 2 lbs)
- 1/2 lbs nếp (ngâm nước)
- 1.5 lbs tôm
- củ năng băm nhỏ
- 1 củ hành tây , băm nhỏ , vắt lấy nước
- gia vị = muối , đường , tiêu , bột ngọt , ngũ vị hương
- 1/4 cup nước cốt dừa
- xì lách , cà chua , bắp cải chua (hoặc đồ chua) hành , ngò , ớt trái (dùng để trang trí)

Cách Làm

Nếp vo sạch , đem hấp chín với nước cốt dừa

Gà chặt chân , xát muối (5 phút) rửa sạch , để ráo nước .

Tôm ngâm nước tro (10 phút) (1 TSP + 3 cup nước) rửa sạch , băm, hoặc xay nát

Ướp gà = 4 TSP xì dầu kikoman + 1.5 TSP dầu hào + 1.5 TSP đường + 1/2 TSP bột ngọt + 1/2 tsp ngũ vị hương + 1 TSP nước hành tây + 1/2 TSP gừng xay + 1 tsp tỏi xay . Để thấm 3 tiếng . Cho vô lò nướng 350 F khoảng 30 - 35 phút . Nướng vừa chín tới nhưng đừng để da gà vàng nâu (nghĩa là da gà vừa bắt đầu vàng đen thì lấy gà ra) . Gà nướng chín lấy ra , xối nước mật ong (1 TSP mật ong + 1 cup nước nóng quậy tan mật ong) gà đựng trong thau , rồi xối đều ngoài da gà nước pha mật ong . Phơi khô nước . da gà càng khô khi xối mỡ càng giòn . Nước gà nướng chừa lại làm nước chấm

Tôm xay trộn = 1 tsp muối + 1/2 TSP đường + 1/3 tsp bột ngọt + 1/2 TSP nước hành + 1/4 tsp tiêu + 2 TSP (củ năng băm nhỏ). Trộn đều , vo tròn 12 viên

Nếp hấp chín , vo tròn 12 viên , xong rồi cán (hoặc đè bẹp) mỏng , cho tôm viên vô gói lại , xong vo tròn trở lại(làm trứng gà). Lập lại cho đến hết tôm . Chảo dầu nóng cho viên tôm bọc nếp vô chiên cho vàng đều , để ráo dầu . (dầu phải nóng thì nếp mới nở giòn)

Chiên trứng xong , thì tiếp tục đun dầu cho thật nóng .
Dùng 1 cây đũa dài (hoặc cái xiên) xỏ vô bụng gà , mức
dầu chế lên da gà . (giống như gà xối mỡ) . Xối mỡ cho
đến khi da gà dòn , và vàng nâu đều .

Trình Bày

Xà lách lót dưới đĩa tròn lớn , Chặt gà miếng vuông (dao chặt phải bén để da gà không bị nát), xấp vô đĩa xếp gọn lại thành hình con gà đang ấp . đầu gà xếp sao cho thẳng lên . Trứng gà xấp chung quanh . cà chua tía bông hồng , ớt chẻ bông cắm vô mỏ gà . nói tóm lại trang trí sao cho đẹp mắt .

Cách làm giải thích có vẻ phức tạp , nhưng thật ra rất dễ làm , thịt gà ăn rất thơm, da lại giòn. Trứng gà ăn thiệt khó diễn tả . Món này làm để đãi tiệc thì hết ý.

Trứng gà có thể làm nhiều hơn tùy ý

MÓN NÀY ĐƯỢC LIỆT VÀO HÀNG ĐỆ NHẤT PHẨM

Món ăn miền khác

237. CÀ TÍM XÀO THỊT HEO XAY

Chuẩn Bị

- 1/2 lbs thịt heo xay
- 3 trái cà tím (eggplant)
- 1 tsp tỏi xay + 1 tsp tương ớt + 1 tsp tương hột
- nước sốt:
 - 3/4 TSP nước mắm ngon
 - 3/4 TSP xì dầu Kikoman
 - 1 tsp đường
- ít lá quế (thái nhỏ)
- 1/4 cup chicken broth

Cách Làm

Tương hột rửa nước cho bớt mặn.

Cho 1/2 TPS dầu ăn vô chảo , phi tỏi cho thơm , rồi cho cà tím vào xào hơi chín , kế đến thịt xay . Trừ lá quế , cho tất cả các gia vị còn lại xào cho đến khi cà tím chín , cho lá quế vào trộn đều , rồi trút ra đĩa

*** Dùng với cơm trắng ***

Món ăn miền khác

238. CÁCH LÀM ĐẬU HŨ

Cách Làm

- Đậu chỉ cần cán (giã) cho bể hạt đậu , rồi đem ngâm nước (3 -> 4 giờ) hoặc qua đêm cho đậu nở mềm . Đãi sạch vỏ đậu bỏ .

- 1 cup đậu + 2 cups nước , cho vô máy xay sinh tố (blender) xay cho thật nhuyễn . tiếp tục như trên cho đến hết đậu . Rồi dùng miếng vải lọc sữa đậu , xác đậu nành (bã đậu)bỏ .

- Lấy 1 cup sữa + bột + thạch cao quậy đều . Sữa còn lại cho vô 1 cái nồi nấu sôi , hớt bọt . Rồi hoà chung , quậy theo 1 chiều với sữa có thạch cao . Tắt bếp để nguội . khi sữa bắt đầu đặc lại , múc đậu vào một cái khuôn lưới , dưới lót miếng vải , rồi dùng miếng vải khác đập lại , trên dãn 1 vật nặng đè xuống cho ráo nước . Sau 1 - >2 giờ đậu hũ thành .

Món ăn miền khác

239.

GIÒ HEO KHO TÀU

Chuẩn Bị

2 chân giò sau (nhờ chợ cưa dùm)

3 lát gừng + 4 củ hành hương + 6 tép tỏi (băm nhỏ) +
1 tsp bột ớt + rau mùi + dầu mè

Gia Vị: 2 TBsp rượu + 1 can apple soda (hoặc 7 UP
hay apple Cider cũng được) + $\frac{3}{4}$ cup xì dầu

Cách Làm

- Giò heo cạo cho sạch sẽ lông bằng cách (luộc sơ với nước sôi + gừng + 2 củ hành thái miếng , nếu siêng thì chịu khó nhổ hết lông đi) rửa sạch lại bằng nước lạnh rồi để ráo nước.

- Cho vào 1 cái nồi lớn 3 cups nước lọc + giò heo + 2 củ hành (thái dọc) + tỏi + apple soda + xì dầu + rượu. nấu sôi rồi vặn lửa xuống medium. Thời gian nấu tùy theo sở thích của mỗi người (Muốn giò heo mềm & giòn thì khoảng 30 phút , mềm hơn nữa thì khoảng 1 tiếng). Khi giò heo chín rồi trước khi dùng múc bỏ bớt mỡ đi và rất tí xíu dầu mè & rau mùi băm nhuyễn lên.

Trình Bày

Apple soda hay apple Cider sẽ làm bớt đi vị béo ngậy của giò heo. Ăn sẽ đỡ ngán hơn.

Món ăn miền khác

240. HEO QUAY HÀM BÍ ĐỎ

Chuẩn Bị

1 bls bí đỏ (gọt vỏ cắt miếng)

1 lbs heo quay (cắt miếng)

1 tsp tỏi băm

1 tsp tàu xì (black bean)

1 tsp đầy hành băm nhỏ

Gia Vị:

1 cup nước lọc

1 TBsp dầu hào

$\frac{1}{2}$ TBsp hắc xì dầu (dark soy sauce) và vài giọt dầu mè + $\frac{1}{2}$ TBsp dầu ăn

Cách Làm

- Cho dầu ăn vào chảo phi hành tỏi & tỏi xì cho thơm, kế đến cho bí đỏ + heo quay đã sơ, rồi cho tất cả các gia vị còn lại vào, nấu sôi thì vặn lửa nhỏ xuống, hầm khoảng 10 -15 phút, thử lại cho vừa ăn.

Trình Bày

- Bí đỏ (bí đao) có vị ngọt như khoai lang - rất tốt cho phổi và những ai bị bệnh suyễn

Món ăn miền khác

241. MĂNG XÀO THỊT HEO XAY

Chuẩn Bị:

- 1 lbs măng Trúc (loại măng nhỏ) (loại hộp cũng được)
- 3 oz thịt heo xay
- ¼ cup nước
- ¼ TBsp gừng xay
- ¼ TBsp tỏi xay
- ½ nhánh tỏi tây (leeks) optional

Gia Vị:

- 2 TBsp tương hột (cà nhuyễn ra trước) hoặc mua chai bean paste thì không cần cà
- 2 TBsp xì dầu + ½ TBsp đường
- 1 tsp dầu mè & 1 trái ớt

Cách Làm:

- Chẻ đôi cây măng trúc, hay để nguyên cây (tùy ý), ớt & tỏi tây thái chéo

- Cho chút dầu vào chảo phi gừng tỏi cho thơm, rồi cho thịt heo vào xào chín , kế đến gia vị xào tiếp khoảng 1 phút thì cho măng vào nấu thêm 5 - 10 phút khi thấy nước cạn vừa đủ nữa là được , Pha ít bột bắp với tí nước chế vào để nước sauce sệt lại.

*** Măng tươi thì nấu lâu 1 chút , còn măng hộp thì chỉ nấu vài phút là được ***

Món ăn miền khác

242.

NEM NƯỚNG

Cách Làm

- Thịt nạc lựa miếng thịt đỏ hồng , lấy ngón tay ấn vào miếng thịt thấy có sức đàn hồi là miếng thịt ngon , khi làm nem sẽ được dai và giòn . Nhờ người bán xay dùm (meat grinder) 3 lần để về nhà khỏi mất công xay lại . Máy ở nhà vì không đủ mạnh, khi máy bị nóng sẽ làm thịt bị bở (không dai)

- Trộn thịt và tất cả các gia vị , nhồi vài lần cho thịt được dai , sau đó vo viên tròn hoặc dẹp tùy ý .

- Cho nem vào trong lò nướng 350°F , sau đó nướng sơ lại trên lò than (tùy ý)

***Nem nướng này có thể ăn chung với bún và rau sống (bún nem nướng) chan nước mắm hoặc nem cuốn bánh tráng chấm với tương gỏi cuốn, hoặc tương chấm chao tôm ***

Món ăn miền khác

243. PA TÊ GAN

Chuẩn Bị

Vật liệu:

- 320g gan gà
- 1 miếng mỡ chài

Gia vị ướp:

- 150g mỡ trều (shortening)
- 20ml tỏi phi
- 10ml bột ngọt
- 10ml đường
- 2ml muối
- 15ml xì dầu
- 15g bột bánh mì nướng
- 10ml tiêu

Cách Làm

Gan gà rửa sạch để ráo, bóc sạch mỡ . Dem xay nhuyễn . Trộn tất cả gia vị vào .

Lấy cái khuôn lót mỡ chà lên , đổ pa tê vào , phủ mỡ chà lên trên mặt pa tê . Rồi đập khuôn bằng foil wrap . Dem hấp khoảng 30 phút là pa tê chín (trong lúc đang hấp nhớ lộn ngược pa tê lại) . Dem khuôn ra, tháo mỡ chà ra khỏi pa tê .

Pa tê để trét lên bánh mì, ăn chung với thịt nguội và xiu mại .

Cách làm sauce mayonayse:

Hai lòng đỏ trứng gà không được lạnh, đánh một chiều , đổ dầu từ từ vào cộng với tí muối tiêu và tí nước sôi . Khi thấy sền sệt là được .

Trình Bày

các đơn vị đo lường

1 tsp = 5 ml Canada = 5 ml Australia

1 TBSP = 15 ml Canada = 20 ml Australia

1/4 cup = 50 ml Canada = 60 ml Australia

1/3 cup = 75 ml Canada = 80 ml Australia

1/2 cup = 125 ml Canada = 125 ml Australia

2/3 cup = 150 ml Canada = 170 ml Australia

3/4 cup = 175 ml Canada = 190 ml Australia

1 cup = 250 ml Canada = 250 ml Australia

Theo sách Betty Crocker 's Cooking Basic . Mong rằng giúp được các bạn trong vấn đề thay đổi đơn vị đo lường. Thân .

244.

**SƯỜN CHUA NGỌT (KIỂU
TÀU)**

Chuẩn Bị

- 1 1/2 lbs sườn non (nhờ chợ cua nhỏ dùm)
- 1 tsp baking soda
- 1/2 tsp muối
- 1 tsp bột ngọt
- 1 củ hành tây cắt miếng vuông
- ớt bell xanh đỏ (1/2 mỗi thứ)
- 1/3 chén khóm hộp (loại miếng vuông)

Sốt chua ngọt : (có thể pha nhiều một chút để dùng sau này)

- 1 phần plum sốt
- 1 1/2 phần dấm
- 2 phần đường
- 1 phần Ketchup
- vài giọt màu đỏ + vàng

Cách Làm

- Sườn chặt miếng nhỏ , ướp muối + baking soda + bột ngọt , để thấm độ 15 phút
- pha bột dòn (hơi đặc 1 chút) cho sườn vô bột trộn đều
- Chảo dầu nóng cho từng miếng sườn vô chiên (vặn lửa xuống medium low) chiên cho vàng đậm 1 chút .
chiên cho hết sườn rồi đổ dầu trở lại hũ đựng .
- Chảo vặn lửa thật nóng lên cho , hành , ớt bell xào ,
múc 1 chén sốt chua ngọt hoà tan với 1 tsp đầy bột năng ,
cho vô chảo nấu sôi , tắt bếp cho khóm + sườn vô đảo đều , rồi trút ra đĩa

Dùng lúc còn nóng , dòn.

Có thể nấu sốt chua ngọt trước , rồi mới chiên sườn, chiên sườn xong hâm nóng nước sốt , tắt bếp , rồi trộn sườn vô, như vậy sườn sẽ giữ độ dòn lâu hơn

Món ăn miền khác

245. SUỜN CỐT LẾT RANG MUỐI

Chuẩn Bị

- 1 lbs sườn cốt lết
- 1 TSP nước hành tây
- 1 tsp đường
- 1 tsp tiêu trắng
- 1 tsp gia vị rang muối
- 1/2 chén bột chiên giòn khô (tempura) hoặc xem bài cách pha bột giòn
- 1 trứng gà

Cách Làm

- Sườn rửa sạch , lau khô . chặt làm 3 . Ướp 1 TSP nước hành + 1 tsp tiêu + 1/2 tsp bột ngọt 1/2 tsp muối + 1 tsp đường + 2 tsp nước mắm ngon + 1/8 tsp ngũ vị hương). Để thấm 2 tiếng .

- Lòng trắng trứng gà đánh cho nổi bọt , cho 1 tsp gia vị rang muối , quậy đều , rồi cho sườn vô trứng đảo sơ .

- Chảo dầu cho 2 cup dầu vô đun nóng (lửa vừa) . Sườn lăn qua bột dòn khô, thả vô chảo dầu chiên vàng đều , rồi vớt ra để cho ráo dầu . Bày ra đĩa trên điểm vài cọng ngò

Món này dùng lúc còn nóng dòn , mới ngon.

Món ăn miền khác

246. SUỜN NON NUỜNG XẢ

Chuẩn Bị

- Sườn non heo (nhiều ít tùy ý)
- Xà lách
- Đồ chua

Pha nước sốt :

- 4 Nước mắm hiệu 3 con cua
- 4 đường
- 1 nước hành (hành xay vắt lấy nước)
- 1 xả xay nhuyễn
- 1 mật ong
- 2 dầu mè
- 1/4 tỏi xay
- 1 cooking wine
- 1 dầu ăn
- 1 tương ớt hiệu con gà

Dùng Table spoon làm đơn vị đo lường .

Cách Làm

Sườn non chặt khúc dài 4 inches , rửa sạch , để cho thật ráo nước

Pha nước sốt , khuấy cho tan đường .

Sườn nhúng vào nước sốt , rồi xấp vào khay đựng khác . Chế ít nước sốt lên lớp sườn cuối cùng , đập lại để thấm trong tủ lạnh 1 - 2 ngày . Đem đi nướng trong lò 350 F khoảng 25 - 30 phút , rồi chiên vàng hoặc nướng lại trên lò than (hoặc nướng trong MICROWAVE 7 phút rồi nướng lại trên lò than hoặc chiên tùy ý)

***Dùng với cơm tấm hoặc cơm trắng tùy ý . chan nước mắm pha ***

Món ăn miền khác

**247. SƯỜN NON SỐT CHUA NGOT
(KIỂU VIỆT)**

Chuẩn Bị

1 1/2 lbs sườn non

- salad soong
- Bột giòn (tempura) hoặc xem bài bột chiên giòn
- hành tây , tỏi , nước mắm , đường , tiêu , bột ngọt

Nước sốt chua ngọt :

- 10 củ kiệu chua (thái dầy)
- 1 TSp xì dầu
- 1 tsp gừng xay
- 1 củ hành tây băm nhỏ (thái hạt lựu nhỏ)
- 2 TSP đường
- 1 tsp bột ngọt
- 3 TSP bột năng
- 3 TSP dấm
- Tí muối
- 1 TSp bột năng

Cách Làm

sườn rửa sạch để ráo nước , Ướp vào sườn 2 TSp nước hành + 1 TSP nước mắm + 1/2 tsp bột ngọt + tí tiêu . trộn đều , để thấm 1 giờ

- Nấu nước sốt . (trừ củ kiệu) cho tất cả gia vị vào 1 cái nồi nhỏ khuấy đều , rồi cho lên bếp đun , khi vừa sôi là được

- Chảo nóng cho sườn vào xào , chế thêm nước lạnh cho vừa ngập mặt sườn , nấu cho đến khi cạn hết nước là được.

- Bột dòn , hoà với nước lạnh (sệt hơi đặc tí) cho vào trộn đều với sườn

- Đổ 2 cups dầu vào chảo đun nóng , gấp từng miếng sườn , chiên cho vàng đều , gấp ra để ráo dầu.

Dùng lúc còn nóng

- Đổ dầu trở lại hũ đựng , củ hành tây xắt miếng vuông , cho vào chảo phi cho thơm. cho sốt chua ngọt vào , tới củ kiệu, tắt bếp ,cho sườn vào trộn. đều, trút ra đĩa bày dĩa , dưới lót salad soong.

Món ăn miền khác

248.

THỊT BẦM HẤP CẢI

Chuẩn Bị

5 oz thịt heo xay

1 hột muối - $\frac{1}{4}$ hộp dưa muối (chinese pickle baby cucumber) - không thích dưa muối thì dùng hành tây thái hạt lựu nhỏ

vài cây cải Làn

GIA VỊ: 1 tsp dầu mè + 1 tsp tỏi băm - 1 tsp gừng băm - 1 tsp rượu - 2 tsp bột bắp - tí tiêu trắng - $\frac{1}{4}$ tsp muối - $\frac{3}{4}$ tsp đường

NƯỚC XỐT : - $\frac{1}{2}$ TBsp xì dầu + $\frac{1}{2}$ TBsp đường + $\frac{1}{4}$ TBsp rượu + 4 TBsp nước + 1tsp bột bắp

Cách Làm

- Hột vẹt muối lột vỏ - trộn thịt xay với tất cả các gia vị. Lấy 1 cái chén lớn đặt hột vẹt muối vào chính giữa rồi cho thịt xay vào (nhấn chặt thịt vào chén) Đem hấp khoảng 20 phút, là chín.

- Trong khi đó thì rửa sạch cải Làn , cắt khúc, đem luộc chín với tí muối & dầu ăn (cải sẽ được xanh tươi)

- Khi thịt chín thì lấy ra và úp ngược chén xuống đĩa , chung quang xấp cải làn - Nấu sôi nước sôt rồi chế lên cải

Món ăn miền khác

249. Thịt Heo Cuộn Hành

Chuẩn Bị

½ bls thịt nạc thăn (cắt lát dày vừa cỡ ¼ inch)

2 - 3 cọng hành lá (cắt khúc cho bằng lát thịt)

Tăm xia răng - 3 cup dầu ăn (để chiên) - bột bắp(corn starch) - tí nước lạnh

GIA VỊ: - 1 tsp tỏi băm - 1 TBsp xì dầu - 1 tsp đường
- 1 tsp rượu - 1 tsp dầu mè

Cách Làm

- Hành lá rửa sạch, rồi cắt khúc sao cho bằng lát thịt, phần trắng của hành lá thì chỉ làm 2 - thịt heo dùng mặt dao dầm sơ (pounding) thì thịt sẽ mềm.

- Từng lát thịt cuộn hành lá vào rồi dùng tăm, ghim cuốn thịt lại (khi chiên sẽ không bung ra) - Tiếp tục cho đến hết.

- Cho dầu vào chảo, đun nóng vừa đủ (thử độ nóng của dầu bằng cách ngâm đầu đũa trong chảo dầu, khi thấy đầu đũa xủi tăm bọt là dầu đủ nóng). Cho thịt vào chiên cho vàng đều rồi vớt ra.

- Cho 1 tí dầu vào 1 cái chảo khác, phi tỏi cho thơm rồi cho gia vị vào - cho thịt heo cuộn vào luôn rồi vặn lửa nhỏ xuống , nấu khoảng 5 phút là được , vớt thịt ra rồi cắt xéo và xấp ra đĩa - vẫn chảo gia vị pha 1 tsp bột bắp hoà với tí nước , nấu vừa sôi rồi tắt bếp (dùng làm sốt chấm)

Trình Bày

Trình bày theo hình, có thể chế nước sốt lên đĩa luôn cũng được

Món ăn miền khác

250. Thịt heo kho tộ

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt nạc vai (thái miếng vừa ăn)
- 5 TSP nước sốt kho
- 2 củ hành hương (shallot) thái mỏng
- 1/2 tsp tiêu

Nước sốt để kho:

- 1 phần đường
- 1 phần nước mắm
- 1/4 muối
- 1/4 msg
- 1 phần nước

nấu cho tan đường

Cách Làm

Cho thịt heo + hành + 1 tsp nước màu + tiêu + nước sốt + 1/2 cup nước lạnh vô 1 cái tô , nấu sôi rồi vặn lửa nhỏ lại , nấu cho đến khi nước thịt nổi bọt khoảng 2 phút là được

Món ăn miền khác

251. Thịt heo kho trứng

Chuẩn Bị

- 2 lbs thịt đùi
- 12 trứng gà luộc chín
- 4 lon nước dừa COCO
- 1 TSP nước màu
- 4 TSP nước mắm ngon
- 1/3 TSP muối
- 1 TSP đường
- 1/2 TSP tỏi phi

Cách Làm

Thịt thái miếng to , trụng sơ nước sôi , rửa lại bằng nước lạnh .

Chế nước dừa vào nồi lớn và tất cả các thứ , cho thịt vô luôn nấu sôi rồi vặn lửa nhỏ lại , nấu khoảng 1.5 thì thịt mềm , thử lại cho vừa ăn .

*** Dùng kèm với dưa giá ***

Món ăn miền khác

252.

Thịt heo quay

Chuẩn Bị

- 3 -> 4 lbs thịt ba rọi
- ½ tsp ngũ vị hương
- 1 TSP ground bean sauce
- 3 TSP xì dầu
- 1 tsp bột ngọt
- 1 tsp dầu mè
- ½ TSP gừng băm vừa
- ½ TSP tỏi băm
- 3 cọng hành lá phần trắng (đập dập)
- 2 TSP rượu
- Muối , màu đỏ

Cách Làm

Lấy muối chà da heo , rồi rửa sạch bằng nước lạnh , lau khô da heo , vài giọt màu đỏ + 2 TSP nước thoa đều lên da heo. Trộn đều các gia vị trên, ướp lên phần thịt (trừ da) , nước sốt còn lại, đổ ra 1 cái khay vuông , đặt thịt trong khay , da ngược lên trên . để thấm 1/2 tiếng .

Set lò 325°F cho khay thịt vào nướng khoảng 45 phút lấy miếng thịt ra và (lấy bớt nước sốt ra dùng làm nước chấm). để thịt lên miếng lưới sắt , đặt lọt trong khay , tăng nhiệt độ lên 375°F tiếp tục nướng khoảng 30 phút nữa . thì thịt chín (điều chỉnh nhiệt độ $\pm 10^{\circ}\text{F}$ cho phù hợp với lò ở nhà)

Món ăn miền khác

253. THỊT HEO XÀO CHUA NGỌT

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt nạc vai (thái miếng vuông bằng đầu ngón cái)

- 1/2 tsp muối

- 1 tsp bột ngọt

- 1 củ hành tây cắt miếng vuông

- ớt bell xanh đỏ (1/2 mỗi thứ)

- 1/3 chén khóm hộp (loại miếng vuông)

Sốt chua ngọt : (có thể pha nhiều một chút để dùng sau này)

- 1 phần plum sốt

- 1 1/2 phần dấm

- 2 phần đường

- 1 phần Ketchup

- vài giọt màu đỏ + màu vàng

Cách Làm

- Thịt heo thái xong , ướp muối , bột ngọt , để thấm độ 15 phút

- pha bột dòn (hơi đặc 1 chút) cho thịt vô bột trộn đều

- Chảo dầu nóng cho từng miếng thịt vô chiên , chiên cho vàng đều chiên cho hết thịt rồi đổ dầu trở lại hũ đựng

.

- Chảo vặn lửa thật nóng lên cho , hành , ớt bell xào , múc 1 chén sốt chua ngọt hoà tan với 1 tsp đầy bột năng , cho vô chảo nấu sôi , tắt bếp cho khóm + thịt vô đảo đều , rồi trút ra đĩa

Dùng lúc còn nóng , dòn

Món ăn miền khác

254. THỊT HEO XAY XÀO KHÓM

Chuẩn Bị

- 1 trái khóm
- 1/2 lbs thịt heo xay
- 1 tsp tỏi xay + 1 tsp ngò + 1/2 TSP hành tây băm nhỏ
- 2 TSP đậu phộng giã nát

- nước sốt :
 - 1.5 TSP nước mắm ngon
 - 1.5 TSP nước me
 - 1.5 TSP nước chanh
- ớt đỏ thái vuông nhỏ (tùy ý)

Cách Làm

Khóm gọt vỏ , mắt , rồi cắt miếng tròn ngang trái khóm , bỏ đọt giữa . sau đó cắt làm 6 (hoặc khóm hộp cắt miếng như trên) xấp ra đĩa

Cho 1 TSP dầu ăn phi hành , tỏi , ngò , cho thơm , kế đến cho thịt vào xào hơi chín , rồi chế nước sốt , tiếp tục xào chín thịt . Tắt bếp cho đậu phộng vào trộn đều .

Múc thịt , cho lên miếng khóm , điểm 1 miếng ớt đỏ

***Dùng với cơm hoặc để lai rai tùy ý ***

Món ăn miền khác

255.

Xá Xiú

Chuẩn Bị

- 2 lbs nạc vai (pork shoulder)

Gia Vị ướp thịt:

- 3 TBsp đường
- 1½ TBsp xì dầu
- 1½ TBsp rượu (coking wine)
- 1½ TBsp tương đen (Hoisin sauce)
- 2 tsp muối
- màu đỏ (optional)

Nước Chấm :

- 2 TBsp xì dầu + hot bean paste + tỏi & ngò (nếu thích). Trộn chung tất cả lại.

Cách Làm

Cách Làm 1 :

- Cắt thịt thành miếng dài ngang khoảng 1½ inches (4 cm) ướp với gia vị trên (thêm vài giọt màu đỏ nếu thích) để thấm qua đêm.

- Mở lò khoảng 400F (205C) để miếng thịt trong 1 cái khay sắt , nướng khoảng 40 phút , thì thịt chín. (nếu có cây xiên bằng kim loại và 1 cái khay sâu 1 tí thì xiên miếng thịt theo chiều dài , thì thịt khi nướng sẽ vàng đỏ đẹp mọi mặt. (giống như ta quay thịt vây)

Cách Làm 2:

- Cắt miếng thịt theo chiều dọc , bẻ to dây khoảng 1/3 inch9 1cm), ướp với gia vị trên , để thấm qua đêm, trước khi nướng cuộn tròn miếng thịt lại rồi dùng dây cột lại (miếng thịt sẽ có hình tròn). Nướng cũng như cách 1.

Trình Bày

***Thịt nướng xong thái miếng mỏng vừa xấp vào đĩa tròn , món này dùng với cơm trắng hay cho vào bánh mì hoặc làm cơm chiên ***

Món ăn miền khác

256. Xíu mại

Chuẩn Bị

Vật liệu:

Ướp thịt:

- 1kg thịt mông heo xay có mỡ
- 1 lon củ năng (băm xơ hạt lựu)
- 2 TSP hành lá gốc hay hành hương băm nhuyễn
- 2 tsp tỏi phi, 1 TSP nước mắm , 2 tsp muối

Sauce:

- 1kg cà chua trái (khứa 4 phía ở dưới để dễ lột vỏ)
- 1 TSP hành tây băm
- 1 giá nước súp
- 250ml dầu ăn
- 2 tsp tỏi, tiêu
- đường, muối (nêm theo khẩu vị)

Cách Làm

Trộn thịt cùng tất cả gia vị lại. Nhồi thịt cho săn lại .
Vo từng viên cỡ trái chanh . Lấy cái chén nhỏ quét chút
dầu để viên xá xíu vào . Đem hấp chín khoảng 10 phút .

Trộn sauce cà:

Luộc sơ cà chua, vớt ra bỏ vỏ và hạt , đem xay nhuyễn
. Dầu sôi , khử hành trước , kế tỏi , đường tiêu muối,
nước sup gà, cà xay nhuyễn . Sôi lên, thấp lửa, khuấy
đều, sền sệt là được .

Chế sauce cà vào đĩa xíu mại đã hấp .

Xíu mại ăn kẹp với bánh mì .

Món ăn miền khác

257. Bách Hoa Như Ý

Chuẩn Bị

- 4 trái trứng gà
- 1 lbs giò lụa sống
- 2 hộp thịt cua
- salad Mỹ (lecttuce) , ngò , ớt , màu vàng , tiêu

Cách Làm

- trứng gà đánh tan , cho 1 tsp bột năng + 1 TSP nước hoà tan bột + vài giọt màu vàng + tí tiêu = đánh cho nổi bọt lên . Cho vô chảo chiên thật mỏng . Chiên khoảng 5 - > 6 cái

- trộn chung giò sống + thịt cua + 1/4 tsp tiêu
- trét giò sống (chia 1 lbs làm 5 phần) lên miếng trứng chiên thoa 1 lớp dầu lên mặt giò sống , rồi cuộn tròn lại . lạp lại cho hết giò . Dem hấp 30 phút

Trình Bày

-Cắt ra từng khoanh mỏng xéo (dày cỡ 5 cm). xếp lớp chung quanh đĩa tròn dưới lót salad , chính giữa cà chua tía hoa hồng (cà chua gọt mỏng như gọt cam , táo đừng để bị đứt khúc , khoanh tròn dây cà chua sẽ ra hình hoa hồng)ớt tía hoa

Món ăn miền khác

258.

Bò Bía

Chuẩn Bị

- 1/2 củ sắn vừa
- Cà rốt bằng phân nửa củ sắn
- bánh tráng
- 2 cây lạp xưởng
- 2 hột gà
- 1/4 cup đậu phộng rang (giã nhỏ)
- 1/4 bắp xà lách
- 1 gói con ruốc (1 loại tôm khô bé tí)
- dầu ăn
- 4 tép tỏi bóc vỏ rửa sạch băm nhuyễn

Cách Làm

Chuẩn bị:

- Củ sắn lột vỏ rửa sạch, xắt thành sợi dài mỏng .
- Bào cà rốt như củ sắn
- Con ruốc , ngâm nước cho mềm rồi rửa sạch
- Lạp xưởng nướng chín ,thái xéo mỏng
- Hột gà đánh tan cho vài giọt màu đỏ + màu vàng ,
tráng mỏng, xắt từng sợi dài , ngang 1/2 inch
- Xà lách lột rửa sạch, cắt bỏ cọng cứng giữa,

Thực hiện:

Trụng củ sắn và cà rốt vào nước sôi , hơi chín rồi vớt ra để ráo nước .

Chảo nóng cho tí dầu , cho con ruốc vào xào chín , kế cho củ sắn + cà rốt + đậu phộng vào xào chín đều, trút ra 1 cái rổ cho ráo nước .

Trình Bày

CUỐN :

bánh tráng thấm nước gấp 2 mép lại thành hình chữ nhật , đặt xà lách ở mép ngoài cùng , rồi cho nhân bò bía lên xà lách , cuộn tròn lại cho tới phân nửa bánh tráng , kế đến xấp trứng gà + lạp xưởng , tiếp tục cuộn tròn lại .
Lập lại như rên cho đến hết nhân bò bía .

*** Bò bía chấm tương rất tí đậu phong rang giã nhỏ
+ tương ot***

Món ăn miền khác

259. Cải làn xào gạch cua

Chuẩn Bị

- 1 bo cải làn
- 1/2 cup chicken broth
- 1/3 TSP bột bắp
- tí muối , đường , bột ngọt, tiêu (a pinch each)
- 1 tsp xì dầu
- 1 trái trứng gà (lấy lòng trắng)

Cách Làm

- Cải làn luộc với tí muối và dầu ăn (1tsp) . khi chín vớt ra , xắt vô đĩa , rồi cắt khúc .

- Lòng trắng đánh cho nổi bọt rồi , cho các gia vị còn lại vô 1 cái nồi nhỏ trộn đều

bắt lên bếp nấu sôi , xong rồi chế lên đĩa cải làn.

Món ăn miền khác

260. Chả cá bọc măng tây

Chuẩn Bị

- Chả cá (loại làm sẵn và vừa ăn)
- măng tây tươi
- trứng gà
- bread crumb

Cách Làm

Quần chả cá chung quanh mặng nhủ làm chảo tôm VN . Nhúng qua trứng gà đánh nổi , rồi lăn qua bread cumb (bột. bánh mì) thả vô chảo dầu chiên vàng đều

món này chấm với hoisin dipping

hoisin dipping

- 1/2 tsp tỏi xay
- 2 TSP dầu ăn
- 1/2 cup tương đen
- 1TSP xì dầu
- 1/4 Ớt sớt (optional)

phi tỏi cho thơm cho tất cả gia vị vô khuấy nhẹ 30 giây

Trình Bày

Dĩa bầu dục , xấp chung quanh dĩa , chính giữa để nước sốt

Món ăn miền khác

261. Chả giò tôm Tiều Châu

Chuẩn Bị

- 2 lbs tôm xay
- tàu hũ ky (loại frozen)
- 1 hộp củ năng (chop minced)
- 1/2 lbs củ năng (water chest nut)
- 1/2 lbs gan heo băm nát
- 1 TSP nước hành tây (hành xay vắt lấy nước)
- 1 tsp muối
- 2 tsp đường
- 1/2 tsp msg

Cách Làm

- Củ năng , băm nát hoặc cho vô máy xay nhưng đừng để nhuyễn quá, vắt nước bỏ. Sao đó trộn chung các gia vị còn lại làm nhân. Cắt miếng tàu hũ ky làm 8 , rồi cuộn như cuốn chả giò VN , đem chiên lửa vừa(300F) trở mặt cho vàng đều

pha nước sốt:

2 TSP plum sauce

2 TSP đường

2 TSP dấm

1 tsp bột năng (tsp gạt ngang)

cho lên bếp nấu vừa sôi thì được

Món ăn miền khác

262.

Gỏi Cuốn

Chuẩn Bị

- 1/2 lbs tôm (36-40)
- 1/2 lbs thịt đùi heo
- xà lách , giá, rau thơm
- Bún , bánh tráng

Cách Làm

Tôm để nguyên vỏ luộc chín với ít muối , rửa lại với nước lạnh rồi lột hết vỏ & chẻ đôi con tôm

Thịt heo luộc chín thái mỏng

bánh tráng thấm nước cuốn với xà lách+ rau thơm + bún , cuốn tới phân nửa bánh tráng rồi xấp thịt heo + tôm cuốn tiếp > Lặp lại như trên cho đến hết

Trình Bày

*** Gỏi cuốn chấm với tương , rắc đậu phộng thêm ớt
+ đồ chua tùy ý ***

--Tương chấm (bò bía & gỏi cuốn)

--1 can of hoisin sauce (1/2 gallon size)

--2 full cup of sweet rice

--2 cup of Mung bean (đậu xanh)

--6 cans of coco soda (nước dừa COCO)

--1 TSP sugar

--16 oz peanut butter

(Trên là công thức làm tương , bạn có thể làm ít hơn
bằng cách chia

Món ăn miền khác

263. Ruột heo Chiên dòn

Chuẩn Bị

Ruột già

Hành lá (1 cây cho 1 cái ruột già)

Đường , muối , msg

Dầu ăn (để chiên)

Ngũ vị hương (2 gói trong hột 4 gói mua ở chợ, hoặc mua ở tiệm thuốc bắc) + thêm 1 miếng thực địa (để có màu đen)

Dấm (để làm sạch ruột heo)

Cách Làm

Ngâm ruột heo trong dấm có pha muối, khoảng 15 phút . chà sạch rồi rửa nước , lập lại cho đến khi không còn mùi hôi nữa .

Cho gia vị trong quả cầu lưới hay 1 cái túi vải và 1 gallon nước nấu cạn còn 1/2 (khoảng 2giờ) nêm 10 table spoon đường, 2 Tsp muối , 2 Tsp msg.

Cho ruột heo vô luộc để sôi nhẹ 15 phút tắt bếp , ngâm thêm 20 phút , Vớt ra dòn hành vô ruột . Sau đó đem phơi khô trong mát (4 giờ hoặc overnight) (ruột heo phơi càng khô khi chiên càng thêm dòn , phơi 1 đêm là đủ). Khi ăn thả vô chảo dầu chiên khi vớt ra ruột heo sẽ dòn

Chấm với plum sốt

- 2 TSP plum sauce
- 2 TSP đường
- 2 TSP dấm
- 1 tsp bột năng

Món ăn miền khác

264. Tôm Trân Châu

Chuẩn Bị

- 1 lbs tôm
- ¼ lbs nếp (ngâm nước 1 - 2 tiếng trước khi hấp chín)
- 5 - 6 củ năng (water chestnut) (băm nhỏ)
- 1 củ hành hương (băm nhỏ)
- ¾ tsp muối + 1½ tsp đường
- 1 TBSP bột bắp
- Màu xanh & màu đỏ (nước cốt dừa optional)

Cách Làm

Nếp sau khi ngâm rửa lại bằng nước lạnh để ráo nước , thì chia làm 3 phần bằng nhau. Một phần trộn với vài giọt màu xanh , 1 phần trộn vài giọt màu đỏ , phần còn lại thì không trộn. (gạo nếp muốn trộn thêm nước cốt dừa thì tự do)Sau khi trộn màu xong thì trộn nếp mỗi loại với chút dầu ăn để khi hấp chín nếp sẽ rời ra từng hột . Xong rồi đem hấp chín

- Tôm lột vỏ, băm nhuyễn vừa (hay cho vào máy xay , nhưng đừng để nhuyễn quá). trộn gia vị trên + hành + củ năng + bột bắp. Xong rồi vo viên tròn , lớn nhỏ tự do. Đem hấp chín (khoảng 5 - 7 phút là chín).

- Tôm viên sau khi hấp chín thì lăn qua nếp (chia đều ra mỗi màu đều bằng nhau)

Trình Bày

- Xấp ra đĩa theo kiểu hàng dọc hay vòng tròn từng màu đi chung với nhau.

Món ăn miền Bắc

265.

Chân Giò Nấu Hạt Sen

Những món ăn chế biến từ sen luôn có hương vị rất đặc biệt. Bạn có thể dùng hạt sen để chế biến món ăn theo hướng dẫn sau.

Nguyên liệu:

- Một cái chân giò trước
- Một lạng hạt sen (nên mua hạt sen đã bóc vỏ cho đỡ mất thời gian)
- Một ít hành mùi và gia vị.

Thực hiện:

Chân giò làm thật sạch và chặt thành những miếng vừa ăn. Hạt sen thì rửa thật nhẹ nhàng cho khỏi bị vỡ.

Khi mọi thứ đã chuẩn bị xong bạn cho chân giò vào nồi hầm với lửa nhỏ cho chín mềm, kế đến là cho hạt sen vào nồi (cũng với lửa nhỏ thôi vì hạt sen chín rất nhanh). Khi hạt sen đã chín bạn nêm vào một chút muối, hạt nêm và một chút tiêu cho vừa ăn.

Múc ra bát, cho hành ngò, dùng nóng.

Món ăn miền Nam

266.

Bánh cà phê

Bánh cà phê

Vào ngày nghỉ cuối tuần, bạn có thể làm món này để tráng miệng sau bữa ăn. Đây là món bánh có hương vị đặc biệt với mùi thơm của cà phê, dâu tây quyến rũ với vị ngọt của trứng.

Nguyên liệu:

- 1/2 hộp sữa đặc có đường
- 5 quả trứng gà
- 5 gói cà phê tan
- 50g dâu tây
- 4 thìa canh đường
- Một khuôn nhôm hình lục giác

Thực hiện:

- Cho sữa đặc có đường vào bát thủy tinh, đổ nước sôi vào 1/3 hộp chứa sữa khuấy đều, cho thêm nước nguội vào vừa đến miệng hộp, cho vào bát sữa khuấy đều.

- Đập trứng vào tô, khuấy đều cho tan lòng trắng lòng đỏ, lược qua rây cho vào thố sữa.

- Cho cà phê tan vào ly, cho nước sôi vào vừa ngập khuấy tan, cho vào khuấy đều với sữa.

- Khuôn nhôm rửa, lau khô, cho đường vào, bắc lên bếp chung nước hàng rồi tráng đều trong lòng khuôn, để thật nguội rồi cho hỗn hợp sữa và cà phê vào.

- Nấu sôi nước trong nồi hấp, cho bánh vào hấp chín, đem bánh ra để thật nguội, để vào tủ lạnh một đêm.

- Dâu tây rửa nước muối pha loãng, rửa lại nước, cho vào khăn thấm khô, ướp lạnh, khi dọn ăn cắt bỏ cuống, mỗi trái cắt làm 4 miếng.

Trình bày:

- Dùng dao nhọn tách rời thành bánh dính ở khuôn, úp bánh ra đĩa, xếp ít dâu tây lên trên.

Món ăn miền Trung

267.

Bánh xếp Hải Huê

Bánh xếp Hải Huê

Đây là một trong những món điểm tâm cầu kỳ của người Hoa, thường được dùng sau các món điểm tâm khác. Xin giới thiệu cách làm của đầu bếp Hong Kong Trang Sing Kay của Nhà hàng Lucky Plaza (TP HCM).

Nguyên liệu:

- 180 g thịt heo
- 120 g tôm tươi
- 20 g rau câu sợi
- 600 g nước chân gà
- 240 g bột mì số 11
- 6 trứng vịt
- 60 g nấm đông cô
- 20 viên sò điệp nhỏ
- Muối, bột năng, đường, bột nêm vị gà, tiêu, dầu mè, rau ngò.

Thực hiện:

- Thịt heo, nắm đông cô cắt hạt lựu.
- Tôm tươi lột vỏ, cắt hạt lựu.
- Rau câu bỏ vào 1 phần nước dùng chân gà nấu cho đông lại, cho vào máy xay nhuyễn.
- Nấu nước xúp bằng số nước dùng chân gà còn lại, nêm gia vị vừa miệng.
- Trứng vịt gạn lấy lòng trắng.
- Vỏ bánh: Lấy lòng trắng trứng đánh với bột mì cho đến khi quện đều vào nhau thành một thỏi lớn, dẻo. Rồi cán ra, chia làm 10 phần.
- Nhân: Thịt heo trộn với bột năng + một ít muối cho đều. Sau đó cho tôm, nắm đông cô vào. Nêm gia vị vừa ăn. Tiếp tục trộn cho đều rồi cho rau câu vào đánh cho đến khi hỗn hợp quện đặc vào nhau, chia thành 10 phần.
- Bỏ nhân vào giữa miếng bột, xếp 2 biên lại cho thật kín. Cho vào khay hấp cách thủy độ chừng 2 phút. Lấy ra, đặt 1 bánh vào từng bát riêng, đổ nước xúp vào, đặt lên xừng hấp từ 12 - 14 phút cho chín rồi lấy ra.
- Bày ra bàn, trang trí thêm mỗi bát 2 viên sò điệp và

một cọng ngò lên trên. Dùng nóng hay nguội tùy ý.

Món ăn miền Nam

268.

Bánh Rau Xanh

Bánh rau xanh

Vào dịp cuối tuần, các bà nội trợ có thể chuẩn bị bữa ăn cầu kỳ hơn với món khai vị độc đáo này. Dưới đây là cách thực hiện món bánh rau xanh dành cho 2 người ăn.

269.

Nguyên liệu:

- 2 quả trứng gà.
- 100 gram bột mỳ nhuyển.
- 100 ml sữa tươi.
- 100 gam cải bó xôi, rửa sạch, thái nhuyển.
- 1 tép tỏi băm.
- Gia vị, đường, dầu ăn.

270.

Thực hiện:

- Cho trứng gà vào bát, đánh tan cả lòng trắng và lòng đỏ.
- Hòa tan bột mì và sữa tươi, cho trứng vào bột, nêm chút gia vị.
- Trộn đều cái bó xôi vào hỗn hợp trên.
- Đặt chảo lên bếp, cho chút dầu ăn rồi đổ một muôi bột vào và tráng cho bột trải đều xung quanh chảo. Bột chín, trở mặt dưới lên trên cho đến khi bánh chín vàng đều là được.

271.

Trình bày:

- Xếp bánh ra đĩa rồi trang trí lên trên mặt bánh bằng dâu tươi

Món ăn miền Nam

272. Bánh Hương Mơ

Bánh hương mơ

Hương thơm dịu chịu của quả mơ, vị mát lạnh của bạc hà quyện vào nhau trong miếng bánh chắc chắn sẽ làm thực khách hài lòng khi thưởng thức món tráng miệng này. Dưới đây là cách thực hiện.

Nguyên liệu:

- 2 hộp quả mơ
- 4 thìa canh đường
- 25 ml nước cốt chanh
- 425 gam sữa không béo
- 150 gam sữa chua
- Vài lát mơ, 1 nhánh bạc hà, kem để trang trí, khuôn nhôm hình tim

Thực hiện:

- Vớt quả mơ ra và để ráo, phần nước để riêng. Cho quả mơ, đường, 4 thìa canh nước mơ vào máy xay, trộn đều cho đến khi hỗn hợp sánh và mịn.

- Cho 2 thìa canh nước mơ vào bát nhỏ, trộn thêm một chút nước cốt chanh, cho vào hỗn hợp mơ xay rồi đổ tất cả vào khuôn, đặt vào ngăn lạnh khoảng hơn 1 giờ.

- Trộn 4 thìa canh nước mơ với sữa không béo, sữa chua cho vào phần mơ xay còn lại, tiếp tục phủ lên trên khuôn rồi để lạnh tiếp thêm 3 giờ.

Trình bày:

- Khi dùng trang trí thêm vài lát mơ và bạc hà, rồi phết kem vào xung quanh bánh cho đẹp.

Món ăn miền Nam

273.

Bánh Chao

Bánh chao

Bánh để nguội cho vào lọ hoặc bao nilon. Khi ăn, ăn từng miếng bánh với nước trà nóng.

Nguyên liệu:

- 100 gr bột mì
- Đường bánh trung thu
- 1/2 muỗng cà phê nước tro tàu
- 60 gr dầu ăn
- 1 lòng đỏ trứng phết mặt.

Nhân bánh:

50 gr xá xiu, xắt nhuyễn; 50 gr mứt bí, xắt nhuyễn; 150 gr mỡ heo (cắt hạt lựu ướp 100 gr đường trắng phơi nắng); 4 miếng chao đỏ; mè rang vàng; 1/2 muỗng canh mỡ nước; 1 muỗng cà phê dầu mè; 1/2 muỗng cà phê bột ngũ vị hương; Tiêu; Bột bánh dẻo; 1 muỗng canh bột mì; Hành lá bỏ cọng hành, xắt nhuyễn.

Chuẩn bị:

Nhồi bột bánh: bột mì, dầu ăn, đường bánh Trung Thu, nước tro tàu, nhồi cho đến khi bột bánh dẻo mịn. Ủ bột bánh khoảng 5-10 phút.

- Trộn đều nhân bánh.

Thực hiện:

- Chia bột làm 2 phần, cán mỏng hình chữ nhật, cho nhân vào giữa rồi cuộn kín 2 mép vỏ bánh lại.
- Cắt mỏng thành từng miếng cho vào vỉ nướng, phết lòng đỏ trứng lên mặt bánh.
- Cho bánh vào lò nướng khoảng 220 độ C để lửa trên - lửa dưới 10 phút.

Món ăn miền Nam

274.

Bánh Hạnh Nhân (cách làm 1)

Những chiếc bánh sẽ đem lại sự vui nhộn rất thích hợp cho bữa tiệc trà hay bữa tiệc sinh nhật của bạn. Trong mấy ngày Tết bạn cũng có thể trở tài làm bánh để thiết đãi những vị khách đầu năm.

Nguyên liệu:

- 436 g cơm dừa xay (khoảng 5 tách)
- 436 g sữa đặc có đường hiệu Brand
- 2 muỗng cà phê vani
- 1,5 muỗng cà phê bột hạnh

Thực hiện:

Đề lò ở 350 độ C. Cho dừa, sữa, vani và bột hạnh vào một cái chén và trộn đều.

Dùng muỗng cà phê múc những muỗng đầy đổ vào những tấm giấy nướng có bôi mỡ đặt trên cái vỉ nhôm. Trang trí theo ý thích.

Nướng từ 8-10 phút hoặc cho đến khi các mép bánh vàng. Lấy ra khỏi giấy nướng ngay (bánh hạnh nhân sẽ dính nếu để nguội). Lấy ra và đập lại.

Trên mỗi cái bánh hạnh nhân, có thể đặt một miếng chocolate.

Món ăn miền Nam

275. Banh Kem Nướng

Bánh kem nướng

Bánh này thơm mùi bơ sữa, mang vị chua dịu của kem và hoa quả, rất thích hợp trong những bữa tiệc trà hoặc sinh nhật.

Nguyên liệu:

- 1 1/4 tách vụn bánh quy
- 1/4 tách đường
- 1/3 tách bơ, làm tan
- 2 gói pho mát kem mềm (227g)
- 1 hộp sữa đặc có đường (397g)
- 3 quả trứng
- 1/4 tách nước chanh ép, cô đặc
- 227 g kem chua
- Nước cốt dâu

Thực hiện:

Đun nóng lò ở 148 độ C. Trộn vụn bánh, đường cát và bơ, ấn mạnh lên đáy chảo đường kính 22,5 cm.

Cho pho mát kem vào 1 cái tô, dùng máy đánh vụn. Cho sữa vào từ từ đánh cho nhuyễn, cho trứng và nước chanh ép cô đặc vào và trộn kỹ.

Đổ qua cái chảo đã được chuẩn bị sẵn. Nướng 50-55 phút đến khi bánh chín. Đổ kem chua lên trên, nướng thêm 5 phút. Để nguội 1 giờ, làm lạnh ít nhất 4 giờ. Nếu thích thì dùng kèm với nước sốt dâu, giữ phần còn lại trong tủ lạnh.

Nước dâu: Trộn 2/3 tách nước si-rô lọc từ một gói dâu đỏ (283g) được làm tan, 1/4 tách nước dâu, và 1 muỗng canh bột bắp. Nấu và quậy cho đến khi hơi đặc. Để nguội (làm khoảng 1 1/3 tách).

Món ăn miền Nam

Nhân Bánh Giáng Sinh

Để có một chiếc bánh thật hấp dẫn trong ngày lễ Noel, bạn có thể chế biến phần nhân theo công thức dưới đây. Sau khi hoàn tất, chiếc bánh sẽ thơm mùi hoa quả rất hấp dẫn.

Để làm 2.700 gram nhân bánh cần:

- 350 g nho khô loại không hạt
- 225 g nho xuntan
- 225 g loại nho loại nhỏ
- 110 g mứt vỏ trái cây hỗn hợp
- 110 g mận khô
- 350 g đường nâu mềm
- 450 g táo nấu, bỏ vỏ, hạt và nghiền nát
- 225 g mỡ lợn
- Nghiền vỏ và nước 2 trái cam
- Nghiền vỏ và nước 2 trái chanh
- 50 g quả hạnh cắt nhỏ
- 15 g quả hồ đào
- 15 g gia vị hỗn hợp
- 5 g hạt nhục đậu khấu tươi nghiền nát
- 150 ml rượu mạnh

Thực hiện:

Bước 1: Trộn toàn bộ các nguyên liệu trên, giữ lại một nửa rượu trong một cái tô lớn và bịt kín, để qua đêm.

Bước 2: Ngày hôm sau, mở lò nóng đến 110 độ. Dùng giấy thiếc gói tô lại và đặt trong lò khoảng 3 tiếng.

Bước 3: Để cho nguội, sau đó trộn vào phần rượu còn lại và đặt vào một cái hũ đã triệt trùng

Món ăn miền khác

277.

Bánh Pudding giáng Sinh

Bánh Pudding Giáng sinh

Chiếc bánh này là thứ không thể thiếu trong bữa tiệc ngày Noel, dành cho từ 8 đến 10 người ăn. Chúc bạn có một ngày Giáng sinh thật vui vẻ với bạn bè cùng chiếc bánh pudding này.

Nguyên liệu:

- 225 g nho khô loại không hạt
- 225 g nho loại nhỏ
- 225 g nho xuntan
- 25 g lê khô, xắt nhỏ
- 25 g dứa khô xắt vó
- Một vỏ chanh nghiền mịn
- 225 g ruột bánh mì trắng
- 75 g bột mì thường
- 5 g gia vị tổng hợp nghiền mịn
- 25 g muối
- 225 g mỡ thận
- 225 g đường nâu
- Một ít vỏ cây angostura
- Đánh 4 quả trứng
- 55 ml rượu rum đen
- 55 ml calvados
- 75 ml sữa
- Một đồng penny tiệt trùng

Thực hiện:

Bước 1: Bôi mỡ sơ qua dưới đáy bánh pudding và lót với giấy nướng bánh không dính.

Bước 2: Trộn nho khô không hạt, nho nhỏ và nho xuntan trong cái tô cùng với lê khô, dứa, vỏ chanh nghiền nát, ruột bánh mì, bột, gia vị hỗn hợp, muối, mỡ sa và đường. Trộn đều hỗn hợp này.

Bước 3: Lấy một cái tô khác, khuấy nhanh với trứng, một ít angostura, rượu rum, calvados và sữa. Thêm nước trái cây hỗn hợp và khuấy mạnh. Vào giai đoạn này thêm vào đồng xu penny tiết trùng và các thành viên gia đình hãy thay phiên khuấy bánh pudding và nói lên lời nguyện ước của mình.

Bước 4: dùng thìa múc chỗ trứng của bánh và ấn xuống. Bao bề mặt bánh với một chiếc đĩa giấy không thấm mỡ. Bao toàn bộ chỗ trứng bánh thêm giấy và giấy thiếc, tạo một nếp gấp ở giữa để cho bánh phồng ra trong khi nướng.

Bước 5: Đặt chỗ trứng bánh vào trong một cái chảo lớn và đổ đủ nước sôi vào khoảng 1/2.

Bước 6: Bây giờ lấy ra, đập chảo và đun sôi đều lửa trong 5 tiếng để chảo không bị khô nước. Chỉ đổ nước sôi ở bên trên mà thôi.

Bước 7: Khi nấu xong, lấy bánh ra khỏi chảo và để cho nguội hoàn toàn. Bọc lại một lần nữa với lớp giấy và giấy thiếc không thấm mỡ. Cất giữ nơi mát và tối trong thời gian bốn tuần hoặc thậm chí lâu hơn.

Bước 8: Hâm nóng bánh lại vào ngày Giáng sinh, khoảng hai tiếng trước khi dùng.

Bước 9: Khi dọn, đưa bánh lên một chiếc đĩa nóng. Đun ấm một ít rượu rum trong một chiếc chảo và đốt lên bằng một que diêm. Đổ nó lên bánh pudding và trang trí bằng cành ô rô.

Món ăn miền khác

278.

Bánh Noel

Bánh Noel

Để chuẩn bị cho chiếc bánh này bạn cần 30 phút đến 1 tiếng và hơn 2 tiếng thực hiện nữa. Tuy hơi cầu kỳ một chút nhưng bạn lại có được một chiếc bánh thật hấp dẫn cho ngày lễ quan trọng này.

Nguyên liệu:

- 225 g bột mì
- 1/4 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê quế xay
- 200 g bơ
- 200 g đường nâu
- 30 ml mật đường đen
- 15 g mứt cam quít
- 1/3 muỗng cà phê vani
- 4 quả trứng, đánh nhẹ
- 800 gram các hỗn hợp quả khô
- 150g anh đào, cắt nửa
- 100g quả hạnh đào, xắt lát
- Rượu mạnh

Trang trí bánh

- 200 g bột hạnh nhân
- 1-2 muỗng cà phê mứt mơ, đun ầm
- kem sữa ong chúa
- 3 lòng trứng trắng
- 600 gram kem trứng đã rây qua
- 11 đầy glycerine (tùy ý)
- 15 ml nước chanh

Thực hiện:

Bước 1: Mở lò nóng đến 150 độ C. Bôi mỡ dưới đáy một hộp thiếc dùng nướng bánh 2 tác và lót giấy nướng bánh xung quanh

Bước 2: Sàng bột, cho muối, gia vị tổng hợp và quế vào một cái tô.

Bước 3: Cho bơ và đường trộn vào trong một cái tô lớn và sau đó thêm đường, mật đường, mứt cam và vani rồi trộn cho đến khi trắng và mịn.

Bước 4: Trộn các quả trứng vào hỗn hợp trên và thêm một muống canh bột mì.

Bước 5: Trộn phần hỗn hợp bột còn lại cho đến khi nhuyễn và tiếp đó nhét trái cây khô anh đào và quả hạnh vào.

Bước 6: Đem hỗn hợp này cho vào hộp thiếc đã chuẩn bị sẵn ở trên và khoét một chỗ trống ở giữa.

Bước 7: Nướng lò trong 3 tiếng và sau đó kiểm tra bánh chín chưa bằng một cái xiên.

Bước 8: Lấy khỏi lò và để bánh nguội trong hộp thiếc hộp thiếc khoảng chừng 15 phút

Bước 9: Đưa bánh lên giá rượu và để cho nguội

Bước 10: Khi bánh nguội, lấy cái xiên khoét thêm vài lỗ trong chiếc bánh và rót vào 3-4 muỗng canh rượu mạnh. Hãy để rượu ngấm vào bánh.

Bước 11: Dùng giấy thiếc gói bánh và cất trong một hộp thiếc hoặc nhựa kín, các lỗ bánh ở phía trên.

Món ăn miền khác

279. Bánh Ngô Thịt Gà

Bánh ngô thịt gà

Đây là món bánh mặn, có thể ăn đệm trong bữa cơm hoặc làm mồi rượu. "Miệng nhai, tai nghe", tiếng ngô rán giòn tan làm bữa ăn thêm vui vẻ, ấm cúng.

Nguyên liệu:

- 1 bắp ngô lớn, đều hạt, tách lấy hạt.
- Một miếng ức gà.
- 100 gr bột chiên giòn.
- 1 quả chanh, ớt.
- Xà lách xoong rửa sạch, để ráo.
- 1 quả trứng gà.
- Muối, tiêu, đường, dầu vùng.

Chế biến:

Ức gà rửa sạch, lọc lấy thịt băm nhỏ, dùng xương để nấu nước dùng.

Cho ngô vào hấp chín. Trộn đều bột với trứng gà, cho nước dùng từ từ vào đến khi bột có độ sánh, nêm gia vị và một ít dầu vừng. Cho thịt gà vào hỗn hợp, trộn đều.

Dầu nóng, múc từng muỗng bột, rải ngô lên trên, đổ nhẹ vào chảo, chiên vàng giòn thì vớt ra, để ráo dầu.

Thưởng thức:

Xếp xà lách xoong ra đĩa, để bánh lên trên. Trang trí chanh và ớt tươi quanh đĩa cho đẹp mắt. Dùng bánh nóng với tương ớt

280.

Bánh cuộn cam tươi

Chiếc bánh này vừa có "diện mạo" khá bắt mắt, lại có một hương vị rất hấp dẫn, thơm của bơ sữa và ngọt ngào, hơi có vị chua của hoa quả. Bánh cuộn cam rất thích hợp cho những bữa tiệc vui vẻ với bạn bè.

Nguyên liệu:

- Bột mì: 100 g
- Trứng gà: 12 quả
- Đường: 300 g
- Bơ: 200 g
- Cam ngọt: 250 g
- Chocolate: 100 g
- Bột vani, kem tươi, sữa tươi

Thực hiện:

Rây bột kỹ rồi trộn bột với vani, 100 g đường, 6 lòng đỏ và 2 lòng trắng của quả trứng gà, một chút sữa tươi. Đánh bột thật nhuyễn và mượt tay. Trải một miếng giấy bạc lên khuôn nướng rồi dùng bơ phết đều khắp lượt tiếp đó đổ bột vào và dàn bột cho thật mỏng đều rồi cho vào lò nướng. Khi miếng bánh đã nở đều và xốp là được.

Cam gọt bỏ vỏ tách múi sao cho phần tép vẫn còn nguyên khối, ướp cam với 50 g đường trong khoảng 10 phút cho ngấm đều. Dùng 10 lòng trắng trứng, bơ, đường, một chút kem tươi rồi đánh cho tới lúc chúng nổi cứng lên là được.

Trải vỏ bánh đã nướng ra rồi phết nhân kem vào giữa, tiếp đó xếp cam dàn đều khắp mặt chiếc bánh rồi cuộn tròn chiếc bánh lại. Nếu chưa ăn ngay thì đặt bánh vào ngăn mát của tủ lạnh để phần nhân kem đông cứng lại.

281.

281.Bánh Cốm

Đây được coi là đặc sản của đất Hà thành. Bánh cốm thơm hương vị của lúa non và hoa bưởi. Khi ăn bánh cốm thường kèm với nước chè mạn.

Nguyên liệu:

- Bột bánh: 200 gr cốm dẹp xanh
- 100 gr đường trắng

Nhân bánh:

- 50 gr đậu xanh cà đãi vỏ
- 50 gr đường trắng
- Nước hoa bưởi
- 50 gr mít bí, cắt nhuyễn
- Khuôn bánh
- Bao nilon
- Dầu ăn

Thực hiện:

- Nhân bánh: đậu xanh nấu chín, xay nhuyễn, sên đường. Trộn đều đậu xanh, mứt bí, nước hoa bưởi. Chia nhân làm 5 phần.

- Bột bánh: Cốm nhặt sạch, nhúng nước rửa nhanh, đem hấp khoảng 10-15 phút. Nấu 100 gr đường với 50 gr nước cho tan đường, cho ngay cốm đã hấp vào sên, để lửa nhỏ cho đến khi hơi se lại. Tắt bếp, cho 01 lít nước có hương hoa bưởi vào trộn đều, chia 10 phần.

- Đóng bánh: Trải nilon ra thoa dầu. Cho 1 phần cốm vào nilon ép mỏng cho vào khuôn đã được thoa dầu, ép phần bột bánh tãi đều. Sau đó cho 1 phần nhân vào khuôn lại tiếp tục ép. Cuối cùng là 1 phần cốm, tãi đều phần bột cốm và ép khuôn cho đều.

282.

Sa lát bông cải

Chỉ với những nguyên liệu đơn giản bạn có thể chế biến được một món sa lát khá hấp dẫn và lạ miệng. Món gỏi này có vị thơm của vùng, đậm đà của các loại gia vị và ngọt, giòn của những loại rau củ.

Nguyên liệu

- Dầu mè: 2 muỗng
- Mè (vừng): 1 muỗng
- Hành củ băm nhỏ: 2-3 củ
- Bông cải (súp lơ): 500-750gam
- Dầu lạc: 1 muỗng
- Xì dầu: 1/2 muỗng

Thực hiện:

Cắt bông cải thành từng đoạn (3-4 cm), bỏ đôi.

- Rang mè cho vàng đều.
- Luộc sơ bông cải khoảng 2 phút, nhớ rắc thêm ít muối bông cải cho hương vị thêm đậm. Vớt ra để ráo nước, sau đó múc ra tô.
- Trộn các gia vị (dầu mè, dầu lạc, tỏi, hành, xì dầu) lẫn nhau, rưới đều lên bông cải rồi rắc mè lên trên.

283.

283.Sa lát cà chua và forma tươi

Lâu lâu bạn muốn cải thiện bữa ăn thì một món mang đậm nét văn hoá ẩm thực phương Tây sẽ là một gợi ý đáng giá cho người nội trợ

Nguyên liệu:

- Cà chua chọn quả tròn đều, đẹp: 4 quả
- Forma tươi: 125 g x 4 miếng
- Húng ngọt: 100 g
- Dầu oliu: 2 thìa
- Hạt thông: 20 g
- Tỏi: 5 nhánh
- Forma bột (Pamason): 2 thìa
- Tiêu, muối một chút

Thực hiện:

Sốt húng: Cho tỏi, lá húng đã rửa sạch, hạt thông, dầu oliu, forma bột cùng một chút tiêu, muối, vào xay nhuyễn, để sang bên.

Cách làm sa lát: Thái cà chua thành lát dày 2 mm, forma tươi thái lát như cà chua. Xếp xen kẽ miếng cà chua, miếng forma thành từng thếp cao từ 6-7 cm. Bày vào đĩa, dội sốt húng lên trên và xung quanh. Ăn nguội

Món ăn miền khác

284. TIẾT CANH VỊT

Nguyên Liệu:

1 con vịt sống

1 tblspoon nước mắm ngon

100 g đậu phộng rang chín, cà bẻ 4-5

1 bó hành lá, cắt khúc

1 củ gừng giả nhuyễn, rượu nấu ăn hay rượu trắng

Rau thơm quế, ngò gai, tùy ý.

Nêm tiêu, muối, đường, bột ngọt tùy khẩu vị

1 chén gạo

Chuẩn Bị & Thực Hiện:

Cho 1 muống canh nước mắm và 3 muống canh nước lọc hay nước lèo trong vào một cái tô nhỏ.

Bắt vịt, giữ chắc hai chân vịt, bắt chéo hai cánh, vạt chút lông nơi cổ vịt, phần trên chỗ cuống họng, là gáy. Như vậy mới không bị làm với cuống dẫn thực phẩm hay thực phẩm. Cắt tiết vào chén đã có sẵn nước mắm hòa với nước. Bỏ vài giọt huyết đầu, chỉ lấy phần tiết đỏ hồng, còn phần tiết sau chảy nhỏ giọt có màu nâu là tiết ở tim thì không lấy, đựng riêng vào một đĩa khác để luộc ăn chung với cháo hoặc bún vịt.

Trước khi nhúng vịt vào nước sôi làm sạch lông, nên sát xà bông đều vào lông để dễ nhổ. Rửa sạch bên ngoài, xong xẻ dọc ướp với gừng và rượu trắng. Mề lộn trái nạo bao chứa thực phẩm, ruột vịt sau khi lấy dao nhọn nhỏ rạch dọc ra, cạo bên trong rồi chà muối rửa lại nhiều lần cho hết hôi.

Đem luộc chín trong nồi cháo hay nước sôi. Tất cả đồ lòng để nguội thái miếng mỏng để riêng. Phần còn lại như cuốn cổ và sụn ở ức thì băm nhuyễn, có thể xào sơ lại cho thơm, rồi bày ra đĩa, để lòng thái lên trên. Có thể trộn chung với hành lá khúc trộn sơ.

Tiết đã hầm cho khỏi đông lúc này, cho thêm vô 2 muống nước dùng, đánh cho tan rồi đổ lên trên đĩa lòng vịt, để vài phút sau thì tiết đông lại, rắc đậu phộng, rau thơm trên mặt.

Vịt nấu cháo hoặc nấu lấy nước lèo ăn với bún, còn thịt vịt chặt miếng dày độ 5 ly bày ra đĩa. Dùng với nước mắm gừng có thể thêm chanh hay đường tùy khẩu vị.

Món ăn miền Nam

Sa lát nướng

285. Sa lát nướng

Không phải là món nướng mặn bình thường mà đây là món sa lát chay hoàn toàn. Tuy vậy, nó vẫn có sắc thái riêng và khá hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 500 g khoai tây, xắt miếng dày.
- 350 g bí ngô, bỏ hạt, cắt hạt lựu 1 cm.
- 3 quả cà tím, xắt lát.
- 4 thìa xúp dầu ôliu.
- 250 g cà chua trứng.
- 200 g nấm rơm, cắt đôi.
- 200 g phô mai đậu nành, xắt hạt lựu.
- Cải xanh.
- 30 g hạt bí ngô.
- 2 thìa xúp dấm thơm.
- 1 thìa cà phê tỏi băm nhuyễn.

Thực hiện:

Cho khoai tây, bí đỏ, cà tím vào đĩa nướng, rưới lên ít dầu, nêm gia vị và trộn đều. Đun nóng lò nướng đến 250 độ C rồi cho đĩa vào nướng khoảng 10 phút.

Trộn thêm cà chua và nấm vào rồi nướng thêm 10 phút nữa. Lấy ra khỏi lò.

Nước sốt: Trộn đều 2 thìa dầu ôliu, dấm thơm, tỏi. Trộn nước xốt vào rau.

Thưởng thức:

Xếp cải xanh ra đĩa. Đổ rau cải lên trên, kế đến là phô mai. Rắc hạt bí ngô lên trên cùng.

286. Sa lát Nga

Thành phần chính là mayonnaise nên sa lát này có vị béo ngậy, vị đậm của thịt hun khói và mát của các loại rau trái.

Nguyên liệu (cho 4 phần ăn):

- 2 củ khoai tây.
- 1 củ dền.
- 2 trứng gà luộc.
- 200 gr thịt hun khói.
- 100 gr chả.
- 1 hộp đậu Hà Lan.
- 1 quả dưa leo.
- 1/2 củ hành tây.
- 1 trái cà chua.
- Xà lách xắt nhỏ.
- 1 hũ mayonnaise.

Thực hiện:

Khoai tây, củ dền luộc chín, vớt ra để nguội xắt hạt lựu.

Thịt hun khói, hành tây, dưa chuột, chả cũng xắt hạt lựu. Đậu Hà Lan bỏ nước, lấy phần hạt. Trứng bóc vỏ, xắt lát mỏng trang trí. Cà chua xắt làm sáu, tĩa thành cánh hoa.

Cho khoai tây, củ dền, thịt, chả, dưa leo, hành tây, đậu, xà lách vào một tô, trút mayonaise vào trộn đều. Khi ăn, bày ra đĩa, trang trí trứng và cà chua tĩa.

287. Sa lát thập cẩm kiểu Pháp

Đây sẽ là món khai vị tuyệt vời cho bữa tiệc của bạn.

Nguyên liệu: (4 người ăn)

- 400g thịt heo hay bò hầm.
- 3 trái ớt Đà Lạt.
- 1 cây rau diếp xanh.
- 2 củ tỏi.
- Một ít cần tây, rau ngải thơm.
- 12 củ khoai tây (khoai bi).
- 2 muỗng xúp củ hành ngâm dấm.
- Dầu ôliu, dấm.
- Mù tạt, muối, tiêu.
- Bánh mì nướng.

Cách làm:

1. Đưa ớt Đà Lạt vào nướng trong lò, cho hơi cháy vỏ, lấy ra gói giấy nhôm, để nguội, lột vỏ, bỏ hạt, xắt sợi.

2. Trộn một muỗng súp dấm, một muỗng cà phê mù tạt, 4 muỗng súp dầu ôliu, 2 tép tỏi lột vỏ cắt đôi.

3. Luộc khoai tây 15 phút trong nước có muối. Cắt thịt hầm thành lát mỏng. Xắt nhỏ cần tây với rau ngải. Rửa rau diếp xoăn.

4. Bỏ rau diếp xoăn, thịt, khoai tây, ớt Đà Lạt, củ hành ngâm dấm vào tô lớn, bỏ thêm cần tây, rau ngải xắt nhỏ vào, đổ dấm lên rồi trộn đều.

Ăn kèm với bánh mì.

288. Bít tết và salad

Cuối tuần bạn tổ chức một bữa ăn thịnh soạn mời người thân, bạn bè và món ăn này là rất thích hợp.

Nguyên liệu:

Thịt bò loại 1: 500 g.

Đậu trắng: 200 g.

Cà chua: 200 g.

Dưa chuột: 200 g.

Rau thơm, gia vị, hạt tiêu, dầu rán, chanh tươi.

Cách làm:

Thịt bỏ gân, xơ, thái miếng dày khoảng 1cm. Dàn miếng thịt cho mềm rồi ướp cùng gia vị, hạt tiêu, tỏi đã băm nhuyễn, dầu rán khoảng 10 phút.

Đề chảo nóng già, cho một muống dầu ăn vào rồi gấp từng miếng thịt bỏ vào rán. Lúc rán lật nhanh tay để thịt chín tái, gấp ra đĩa.

Đậu trắng luộc chín rồi bóc vỏ. Dưa chuột ngâm rửa sạch, gọt vỏ, thái từng lát mỏng vừa. Cà chua rửa sạch, thái hạt lựu. Rau thơm nhặt sạch để ráo nước.

Cho tất cả số rau trên vào một bát lớn, cho một chút gia vị và 2 thìa dầu ăn, 2 thìa nước chanh vào trộn đều. Để khoảng 5 phút thì bày ra đĩa ăn cùng với bún.

Chú ý: Thịt bò nên gân ăn mới rán.

289. Sa lát rau trộn

Món sa lát hấp dẫn bởi màu sắc của các loại rau củ cùng thịt hun khói. Khi ăn có vị mát của rau, vị cay của ớt, cảm giác dai và đậm của thịt hun khói.

Nguyên liệu:

- 1 ức gà luộc, thái mỏng, 4 lát thịt thăn hun khói thái nhỏ, 4 lòng trắng trứng luộc chín, thái nhỏ
- ½ tách pho mát vụn, ¼ tách pho mát không béo (cottage cheese), 1 tách dầu trộn salad ít béo.
- ½ tách ớt ngọt đỏ hoặc xanh băm nhuyễn, 1 tách cà chua thái hạt lựu, 1 tách hành tây xóc muối, thái hạt lựu, ½ quả ớt vàng băm nhỏ.

Thực hiện:

Trộn rau diếp với ức gà đã thái mỏng.

Chia hỗn hợp trên thành 4 phần cho vào 4 đĩa. Phía trên đặt thịt hun khói. Dùng thìa trộn pho mát khô và pho mát không béo vào một tô nhỏ, đổ lên trên rau diếp. Tiếp tục xếp cà chua, ớt, hành, lòng trắng trứng vào từng góc. Rắc thịt hun khói lên trên cùng. Rưới dầu trộn nhiều hay ít tùy theo ý thích.

290. Sa lát kiểu Hy Lạp

Đây là món ăn tổng hợp nhiều loại rau, thích hợp cho những bữa tiệc trong mùa hè nóng nực. Xin giới thiệu một loại sa lát ngon miệng và dễ thực hiện.

Nguyên liệu: (cho 5 suất ăn).

- 200 g ớt ngọt, 10 g hành tây, 300 g cà chua, 500 g dưa chuột, 500 g đậu phụ.
- 75 ml rượu vang đỏ, 75 ml dầu ôliu, 150 g pho mát, 250 g ôliu tím, rau diếp.
- Muối, hạt tiêu trắng, ½ thìa nước cốt chanh.

Thực hiện:

- Dem rửa sạch các rau củ quả, thái miếng vừa ăn.
- Cho tất cả vào trộn đều với giấm, dầu ôliu, cuối cùng cho đậu phụ vào đảo nhẹ tay.
- Để các nguyên liệu trên ngấm các loại gia vị trong ít phút.
- Bày rau diếp vào đĩa, mức sa lát lên trên.
- Cho pho mát vào lò vi sóng để 20 giây cho mềm, bày rau thơm, quả ôliu tím lên trên sa lát, dưới sốt bơ lên trên cùng.

291.

291.Xúp mực ống

Một món khai vị cho một bữa tiệc nho nhỏ thì xúp mực rất thích hợp. Đây sẽ là món ăn với hương vị mới, tạo hứng thú cho thực khách khi thưởng thức các thức ăn.

Nguyên liệu:

- 600g mực ống
- 1 lít nước dùng
- 1 nhánh boarô
- 50g cần
- 100g hành tây
- 1 muỗng cà-phê tiêu
- 1 muỗng cà-phê muối
- 1/2 muỗng cà-phê đường
- 1 muỗng canh bột bắp
- 100g gừng

Thực hiện:

Gừng gọt vỏ, rửa, cắt lát, đập dập.

Mực làm sạch, rửa, để ráo.

Nấu sôi nước và gừng đập dập, cho mực vào luộc trên lửa lớn 3 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo, cắt khoanh tròn.

Hành tây bóc vỏ rửa, cắt hạt lựu.

Boarô cắt gốc, rửa, bỏ lá, cọng boarô cắt khoanh mỏng.

Cần cắt gốc, rửa, vẩy ráo cắt ngắn.

Khuấy tan bột bắp trong nước.

Nấu sôi nước dùng, cho hành tây và boarô vào, sôi 3 phút cho cần + muối + đường + mực ống cắt khoanh vào, sôi lại cho bột bắp vào khuấy đều nhắc xuống.

Múc xúp ra thố rắc tiêu, dọn dùng nóng.

292.

292.Xúp mì trứng

Nếu bạn đang lúng túng chưa biết trở tài món gì để cải thiện bữa ăn gia đình thì món xúp mì trứng sẽ là một gợi ý tuyệt hay bởi món này rất bổ dưỡng và dễ làm. Dưới đây là cách thực hiện.

Nguyên liệu:

- 300g tôm
- 200g lá cần
- 500g mì trứng
- 1 nhánh gừng, gọt vỏ, đập dập
- 2 quả ớt đỏ, cắt nhỏ
- 1,5 lít nước dùng gà
- 2 thìa canh nước xốt đậu nành
- 2 muỗng canh đường
- 6 nhánh hành cắt nhỏ
- 1 thìa canh muối
- 1 muỗng cà phê tiêu.

Thực hiện:

-Tôm rửa, để ráo, bóc vỏ, bỏ đầu và chỉ đen trên lưng, giữ lại đuôi không bóc vỏ.

- Nấu sôi nước, muối, gừng, dầu ăn trong 3 phút, cho mì trứng vào luộc chín trên lửa lớn, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo.

- Nấu sôi nước dùng gà, ớt, nước xốt đậu nành, đường, tôm và lá cần vào nấu sôi 10 phút, cho mì trứng và hành cắt nhỏ vào, sôi nhắc xuống.

Trình bày:

- Múc xúp mì trứng vào đĩa sâu lòng, rắc tiêu, dọn dùng nóng

293.

293.Xúp gà kiểu Malaysia

Nguyên liệu chuẩn bị để làm món này cũng tương tự như xúp gà của Việt Nam nhưng cách làm lại khác và khi thưởng thức có hương vị rất đặc biệt. Bạn hãy làm theo hướng dẫn dưới đây.

Nguyên liệu:

- Thịt gà: 200g, băm nhỏ
- Lòng trắng trứng gà: 3 quả
- Ngô non xay: 400g
- Dầu vừng: 5ml
- Bột mì: 2 muỗng
- Gia vị vừa đủ.

Nguyên liệu làm nước dùng:

- Xương gà: 800g
- Hành khô: 100g băm nhỏ
- Cần tây: 1 cây, băm nhỏ
- Cà rốt: 80g, thái hạt lựu
- Quế bột: 1/4 thìa cà phê
- Hạt tiêu bột: 3/4 thìa cà phê
- 2 lít nước.

Cho tất cả nguyên liệu trên vào nồi đun trong 2 giờ (không đậy nắp). Sau đó lọc lấy 750ml nước trong để làm nước dùng.

Thực hiện:

Cho thịt gà, lòng trắng trứng gà và 40ml nước vào bát to, trộn đều để riêng trong 10 phút. Hòa tan bột mì trong 60ml nước. Cho ngô (đã xay nhuyễn), dầu vừng vào nước dùng đun sôi, hạ nhỏ lửa, sau 3 phút, vừa cho bột mì vào vừa khuấy đều nồi xúp, khuấy liên tục cho đến khi xúp hơi quánh. Cho tiếp thịt gà đã trộn vào đun sôi. Sau khi sôi 3 phút là ăn được. Nêm gia vị vừa ăn. Món này ăn khi còn nóng, có vị thơm của gà và ngô.

294.

294.Xúp cà rốt

Để bắt đầu bữa tiệc bạn có thể phục vụ thực khách món xúp rau này. Tuy không có thịt nhưng xúp vẫn đảm bảo độ ngậy, béo và ngọt.

Nguyên liệu:

- 1/2 kg cà rốt
- 1 lít sữa tươi
- Mùi
- 1 muỗng xúp bột mì
- Gia vị + tiêu + muối + bột ngọt
- 1 ổ bánh mì sandwich
- 2 trứng gà
- 1 củ cải trắng

Thực hiện:

Chuẩn bị:

- Cà rốt: gọt vỏ, rửa hoa, cắt mỏng vừa ăn. Nước sôi cho chút muối, cho cà rốt vào luộc sơ xả sạch để ráo.

- Mùi: rửa sạch, để ráo.

- Bánh mì sandwich xắt hạt lựu chiên vàng.

- Trứng gà luộc chín

- Củ cải trắng rửa sạch

Chế biến:

- Sữa + bột + tiêu + muối + bột ngọt quậy đều bắc lên bếp quậy liên tay cho chín đặc lại, cho cà rốt + bơ vào. Nêm lại nhấc xuống.

Trình bày:

Múc xúp ra đĩa, giữa để mùi và 2 con thiên nga. Xung quanh bày bánh mì chiên. Dùng nóng.

295.

295.Xúp cua

Đây là món hải sản hấp dẫn dùng để khai vị cho các bữa tiệc. Bát xúp này sẽ đem lại sự sang trọng cho bữa tiệc của bạn.

Nguyên liệu:

- 300 g xương đầu cánh gà.
- 200g thịt nạc cua
- 1 ức gà 300 g
- 1 củ hành tây trắng
- 200 g bột năng, ngò
- 12 trứng cút
- 2 trứng gà.
- Gia vị : tiêu + muối + đường + bột ngọt.

Thực hiện:

Chuẩn bị

- Xương đầu cánh : chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha chút muối rửa sạch để ráo, 2 lít nước lạnh nấu sôi cho gà + cho xương vào, hầm lửa riu riu vớt bọt, muối + đường + bột ngọt + hành tây ½ củ bào mỏng. Xương mềm lọc lại nước lèo cho trong.

- Thịt nạc cua rửa nhỏ.

- Ưc gà rửa sạch cho vào nước lèo, thịt chín xé sợi nhuyễn.

- Hành tây : ½ củ bào mỏng, ½ xắt hạt lựu.

- Bột năng : quây 1 chén nước lạnh rây lại.

- Ngò : bỏ cọng rửa sạch.

- Trứng cút luộc chín bóc vỏ.

- Trứng gà lấy lòng đỏ quây tan.

Chế biến

- Nước lèo sôi trở lại cho thịt nạc cua + thịt gà + hành tây + trứng cút + gia vị + bột năng. Xúp sanh sánh là được, cho hột gà vào quậy một chiều, lửa trung bình.

Cách dùng:

- Múc xúp ra bát, rắc tiêu + ngò. Dùng nóng.

296.

296.Xúp cá hồi

Cá hồi là một loại thực phẩm bổ dưỡng, nó có một vị ngon khá đặc biệt. Sẽ thật tuyệt vời nếu khai vị bằng chén xúp cá hồi.

Nguyên liệu:

- 500 g xương lợn (có thể thay thế bằng 4 đầu gà), làm sạch, để ráo
- 250 g phi lê cá hồi, rã đông, rửa sạch, lau khô, thái hạt lựu
- 100 g nấm rơm, làm sạch (ngâm với nước muối pha loãng), xả nước lạnh, thái sợi
- 20 g gừng, gọt vỏ, thái hạt lựu
- 2 quả trứng gà, đánh tan
- 50 g bột năng (hoặc bột bắp) hoà tan với $\frac{1}{2}$ bát nước.
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

Đun xương với 2,5 lít nước trong, nêm gia vị vừa miệng

Lửa liu riu, thả cá vào. Cá vừa chín, cho bột năng từ từ vào, khuấy đều tạo độ sánh

Cho tiếp cà rốt, nấm, gừng vào. Để xúp sôi, cho trứng vào, đánh tạo sợi, để sôi lại, tắt bếp.

Cho súp ra bát, rắc tiêu, rau mùi

297. Súp mùa xuân

Sau khi chế biến bạn có thể trình bày bát súp này như sau: chung quanh đế đĩa ngò, giữa múc xúp rắc jambon lên mặt. Với cách trang trí như vậy món ăn sẽ trở nên hấp dẫn hơn, nhớ là phải ăn nóng.

Nguyên liệu:

- 1 lít nước dùng
- 1 muỗng xúp tiêu hộp
- 3 củ cà rốt
- 3 củ cải trắng
- 200g đậu cove
- 100g jambon
- Gia vị, ngò.

Thực hiện:

- Cà rốt xắt hạt lựu luộc với muối đổ ra rổ.
- Củ cải trắng xắt hạt lựu luộc với muối đổ ra rổ.
- Đậu ve xắt hạt lựu luộc với thuốc tiêu mận đổ ra rổ cho ráo nước.

Chế biến:

- Bắt nước dùng lên bếp nấu sôi cho cà rốt + củ cải trắng + đậu, nấu sôi lửa riu riu cho các thứ mềm, nêm gia vị vừa ăn .
- Ngò xắt nhỏ.
- Jambon xắt hạt lựu nhỏ nhuyễn.

298. Xúp vằn thắn

Nhiều người tưởng rằng chỉ có thể thưởng thức món này tại nhà hàng hay khách sạn. Nhưng nếu khéo léo một chút, bữa ăn nhà bạn sẽ có thêm bát xúp vằn thắn mang đậm hương vị gia đình.

Nguyên liệu:

- 100 g lá vắn thắn.
- 100 g thịt nạc dăm, băm nhuyễn.
- 5 tai nấm mèo, ngâm với nước sôi cho nở, thái sợi.
- 20 g cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu.
- 100 g tôm bạc thẻ, bóc vỏ, lấy chỉ đen, quét nhuyễn.
- 300 g xương lợn.
- 20 g nấm đông cô, ngâm nước sôi cho nở.
- Hành lá cắt khúc.
- Muối, đường, tiêu, tỏi.

Thực hiện:

Hầm xương lợn, lọc lấy nước trong. Cho nấm đông cô vào, nêm gia vị vừa ăn.

Trộn tôm, thịt, cà rốt, nấm mèo, nêm gia vị vừa miệng. Để ít phút cho ngấm. Vo lại thành viên, gói vào lá vằn thắn.

Nhúng vằn thắn đã gói thịt với nước sôi, vớt ra, để ráo.

Thưởng thức:

Khi dùng, cho vẩn thả vào bát, chan nước dùng, bày hành lá cắt khúc lên trên. Ăn nóng.

299. Xúp kem cà chua

Nguyên liệu rất dễ kiếm mà thời gian chuẩn bị không quá lâu, bạn có thể trở tài với món ăn khai vị mang đậm đặc tính châu Âu.

Nguyên liệu: (cho 5 người ăn)

- Cà chua: 350 g.
- Cà chua nghiền đóng hộp: 20 g.
- Hành tây băm nhỏ: 20 g.
- Tỏi băm nhỏ: một ít.
- Lá húng quế, lá nguyệt quế, cỏ xạ hương: một ít.
- Muối, tiêu, đường: vừa đủ.
- Kem tươi: 15 ml.
- Nước dùng gà hoặc bò: 200 ml.
- Crouton: 80 g.
- Bơ: 80 g.

Cách làm:

Chần cà chua trong nước sôi rồi bóc vỏ, bỏ hạt.

Xào hành, tỏi với bơ rồi cho cà chua vào đảo tiếp 5-7 phút.

Cho cà chua nghiền và lá thơm vào đảo một lúc.

Cho nước dùng vào và đun kỹ khoảng 1 tiếng.

Lấy ra để nguội và xay, sau đó lọc kỹ.

Đun sôi lại và nêm gia vị.

Cho ra bát, rắc crouton và kem tươi.

Cách làm crouton: Bánh mì thái hạt lựu sau đó rưới bơ chảy lên và rắc tỏi băm nhỏ rồi bỏ lò hoặc rang cho đến khi vàng mặt và giòn là được.

Yêu cầu: Xúp có màu hồng tự nhiên, không chua quá, sánh vừa phải.

300. Bánh Xèo

Vật liệu:

- 400g bột gạo
- 500g bột năng
- 800ml nước lạnh
- 3hột gà
- 30g đường
- 30g dừa bào khô
- 1chút muối + bột ngọt
- 1chút màu vàng hay cari bột sào chung với một ít dầu ăn để nguội
- thịt ba rọi + tôm + giá (tùy theo mình ăn)

Cách làm:

- Bột gạo, đường, muối, bột ngọt trộn chung, rồi đổ từ từ nước vào hòa tan. Xong cho màu vàng hay cari bột sào với dầu vào bột hòa tan. Kế tiếp cho dừa khô vào hỗn hợp với bột, xong để khoảng 30min. Rồi cho 1muỗng canh dầu và thái lá hành cho vào hỗn hợp bột trộn đều xong đổ bánh.

- Còn phần nhân bánh thì luộc thịt ba rọi (thịt ba chỉ) cho chút muối, bột ngọt, xong thái ra. Kế tiếp là tôm sào sơ cho chút muối, bột ngọt.

- Khi đổ bánh thì cho thịt, tôm giá vào. Món này ăn với nước mắm dấm, xà lách, rau thơm (thí dụ như: lá húng quế, ngò,v.v...)

301. Canh Hải Sản Chua Cay

Nguyên liệu:

- 200g tôm sú tươi, bóc vỏ giữ lại đuôi
- 1 con mực ống , rửa sạch, cắt khoanh hay khứa vẩy rồng, sau đó cắt miếng.
- 10 con nghê, tách lấy thịt, bỏ vỏ.
- Ớt cắt khoanh, hành lá cắt khúc, nước cốt 1 trái chanh, hạt nêm maggi super súp, tiêu, đường, nước mắm, tương ớt.

Cách làm:

- Đun sôi nước, nêm nước mắm, hạt nêm maggi, đường. Cho tôm vào đun đến khi tôm đổi màu là được. - Cho thêm nghêu và mực vào, đun thêm 5 phút. Nêm lại gia vị cho vừa ăn. Sau cùng cho tương ớt và nước cốt chanh vào.

- rắc hành và ớt cắt khoanh lên dùng nóng với cơm hay bún. Nếu dùng với bún có thể cho thêm rau muống hoặc hoa chuối.

302. Phở Tôm

Nguyên liệu:

Bánh phở: 50 gram; Nước mắm: 1 thìa; Nước dùng tôm: 0,3 lít; Chanh: 1/2 quả; Tôm tươi: 4 con; Ớt đỏ: 1 quả; Hành hoa: 3 gram; Tương ớt: 1 thìa; Hành tây: 3 gram; Muối: 1 thìa; Rau mùi: 3 gram; Đường 1/2 thìa; Hoa hời: 2 nhánh; Bột gà: 1 thìa; Quế: 1 nhánh; Gừng: 1 củ; Hành khô: 5 củ.

Cách làm:

Nước dùng: Gừng, hành nướng thơm rửa sạch. Vò tôm, hoa hồi, quế, nước mắm, đường, muối, tôm bóc vỏ bỏ đường phân, rửa sạch, cắt đôi thân trong nước dùng. Trần bánh phở đã cắt vào bát, xếp tôm trần lên trên, xếp hành hoa thái nhỏ, hành tây thái lát. Nêm lại nước dùng, cho vào bát, rắc rau mùi lên trên. Gia vị ăn kèm: chanh, ớt tươi thái lát, tương ớt.

303.

303.Tôm uyên ương

Nguyên liệu:

- 150g tôm thẻ nguyên con.
- 200g tôm thẻ bóc nõn.
- 2 lòng trắng trứng.
- 1 ít rượu Tiều Hưng.
- Đường - dầu hào -dầu cải - bột năng - hạt nêm từ thịt knorr - 1 ít hạt
kỷ tử - 200ml nước dùng gà - cà rốt - vỏ dưa leo và hạt mè đen.

Cách làm:

- Tôm thẻ làm sạch, bóc vỏ, xẻ dọc, chừa lại đuôi. Tôm bóc nõn xay nhuyễn trộn với lòng trắng trứng gà, 1 ít rượu Tiều Hưng, hạt nêm từ thịt knorr vừa ăn.

- Vỏ dừa leo, cà rốt cắt tạo hình cánh và mỏ chim.

- Lấy tôm đã xẻ dọc, banh làm đôi tạo thành một cái đế, lấy tôm xay nhuyễn đã ướp nặn dính liền lên trên và trang trí thêm cánh, mỏ, mắt chim bằng vỏ dừa leo, cà rốt và hạt mè đen. Làm xong đem hấp chín trên lửa nhỏ khoảng 5 phút. Vớt ra và làm nước sốt.

- Nước sốt: Lấy 1 chén nước dùng gà, thêm ít hạt nêm từ thịt knorr, bột kỷ tử, một ít bột năng đun sôi và rưới lên các đĩa đã sắp sẵn các đôi chim uyên ương.

304. Xôi Vị Lá Dứa

Nguyên liệu:

- 1 cup nếp
- ½ cup nước lá dứa (lấy 10 cọng lá dứa loại frozen + ¾ cup nước lọc cho vào máy xay sinh tố , xay nhuyễn rồi lọc lại lấy nước)
- ¼ cup nước cốt dừa (thêm 1 chút nếu thích)
- ¼ cup đường (muốn ngọt nữa thì thêm đường)
- 1/10 tsp ngũ vị hương (khoảng đầu đũa thôi đừng cho nhiều quá sẽ nặng mùi ngũ vị hương)
- Mè rang vàng
- Khay

Cách Làm:

- Nếp vo sạch , để cho ráo nước , cho vào 1 cái nồi nhỏ + nước lá dứa thêm nước lạnh cho vừa đủ (tương tự như nấu cơm) Nếp cũng có thể hấp , nhưng hấp thì xôi để lâu hạt nếp sẽ bị cứng, xôi vị sẽ không ngon. Khi nếp chín thì xới ra 1 cái tô lớn , xới cho hạt nếp rời ra.

- Lấy 1 cái chảo non-stick cho xôi + nước dừa + đường + ngũ vị hương (lửa vừa thôi) xào cho xôi hơi khô lại.

- Dùng 1 cái khay có chiều sâu khoảng ½ inches , rắc mè rang vàng đều hết khay , nhưng đừng nhiều quá , vừa thôi , rồi trút xôi qua khay , ép chặt xuống , và lật ngược khay lại thì xôi sẽ rớt ra. Cắt miếng hình thoi

*** Xôi vị khó làm ở chỗ hạt nếp phải dẻo , không cứng quá và cũng không bị nhão , độ ngọt vừa đủ ***

305.

305.Xôi Vị Đậu Xanh

Nguyên liệu:

- 1 cup nếp (nấu xối thì không cần ngâm nếp , nếu hấp thì ngâm nếp cách đêm trước khi hấp)
- ½ cup đậu xanh cà (ngâm nước cho mềm ra)
- ½ cup nước lá dứa (lấy 10 cọng lá dứa loại frozen + ¾ cup nước lọc + vài giọt màu xanh lá cây (green color) cho vào máy xay sinh tố , xay nhuyễn rồi lọc lại lấy nước)
- ¼ cup nước cốt dừa (thêm 1 chút nếu thích)
- 1/3 cup đường (muốn ngọt nữa thì thêm đường)
- 1/8 tsp ngũ vị hương (khoảng đầu đũa thôi đừng cho nhiều quá sẽ nặng mùi ngũ vị hương)
- Mè rang vàng
- Khay

Cách Làm:

- Đậu xanh đãi sạch , nấu chín rồi cà nát ra
- Nếp vo sạch , để cho ráo nước , cho vào 1 cái nồi nhỏ + nước lá dứa thêm nước lạnh cho vừa đủ (tương tự như nấu cơm) Nếp cũng có thể hấp , nhưng hấp thì xôi để lâu hột nếp sẽ bị cứng, xôi vị sẽ không ngon. Khi nếp chín thì xới ra 1 cái tô lớn , xới cho hột nếp rời ra.

- Lấy 1 cái chảo non-sick cho xôi + nước dừa + đường + ngũ vị hương + đậu xanh(lửa vừa thôi) xào cho xôi hơi khô lại. Nhớ là trộn cho đậu xanh quyện vào hột nếp

- Dùng 1 cái khay có chiều sâu khoảng ½ inches , rắc mè rang vàng đều hết khay , nhưng đừng nhiều quá , vừa thôi , rồi trút xôi qua khay , ép chặt xuống , và lật ngược khay lại thì xôi sẽ rớt ra. Cắt miếng hình thoi

*** Xôi vị khó làm ở chỗ hột nếp phải dẻo , không cứng quá và cũng không bị nhão , độ ngọt vừa đủ ***

306. Phượng Hoàng Ấp Trứng

Chuẩn Bị

- 1 con gà mái tơ (khoảng 1.5 - 2 lbs)
- 1/2 lbs nếp (ngâm nước)
- 1.5 lbs tôm
- củ năng băm nhỏ
- 1 củ hành tây , băm nhỏ , vắt lấy nước
- gia vị = muối , đường , tiêu , bột ngọt , ngũ vị hương
- 1/4 cup nước cốt dừa
- xà lách , cà chua , bắp cải chua (hoặc đồ chua) hành , ngò , ớt trái (dùng để trang trí)

Cách Làm

Nếp vo sạch , đem hấp chín với nước cốt dừa

Gà chặt chân , xát muối (5 phút) rửa sạch , để ráo nước .

Tôm ngâm nước tro (10 phút) (1 TSP + 3 cup nước) rửa sạch , băm, hoặc xay nát

Ướp gà = 4 TSP xì dầu kikoman + 1.5 TSP dầu hào + 1.5 TSP đường + 1/2 TSP bột ngọt + 1/2 tsp ngũ vị hương + 1 TSP nước hành tây + 1/2 TSP gừng xay + 1 tsp tỏi xay . Để thấm 3 tiếng . Cho vào lò nướng 350 F khoảng 30 - 35 phút . Nướng vừa chín tới nhưng đừng để da gà vàng nâu (nghĩa là da gà vừa bắt đầu vàng đen thì lấy gà ra) . Gà nướng chín lấy ra , xối nước mật ong (1 TSP mật ong + 1 cup nước nóng khuấy tan mật ong) gà đựng trong thau , rồi xối đều ngoài da gà nước pha mật ong . Phơi khô nước . da gà càng khô khi xối mỡ càng giòn . Nước gà nướng chừa lại làm nước chấm

Tôm xay trộn = 1 tsp muối + 1/2 TSP đường + 1/3 tsp bột ngọt + 1/2 TSP nước hành + 1/4 tsp tiêu + 2 TSP (củ năng băm nhỏ) . Trộn đều , vo tròn 12 viên

Nếp hấp chín , vo tròn 12 viên , xong rồi cán (hoặc dè bẹp) mỏng , cho tôm viên vào gói lại , xong vo tròn trở lại(làm trứng gà) . Lập lại cho đến hết tôm . Chảo dầu nóng cho viên tôm bọc nếp vào chiên cho vàng đều , để ráo dầu . (dầu phải nóng thì nếp mới nở giòn)

Chiên trứng xong , thì tiếp tục đun dầu cho thật nóng . Dùng 1 cây đũa dài (hoặc cái xiên) xỏ vào bụng gà , mức dầu chế lên da gà . (giống như gà xối mỡ) . Xối mỡ cho đến khi da gà giòn , và vàng nâu đều .

Trình Bày

Xà lách lót dưới đĩa tròn lớn , Chặt gà miếng vuông (dao chặt phải bén để da gà không bị nát), xấp vô đĩa xếp gọn lại thành hình con gà đang ấp . đầu gà xếp sao cho thẳng lên . Trứng gà xấp chung quanh . cà chua tĩa bông hồng , ớt chẻ bông cắm vô mỏ gà . nói tóm lại trang trí sao cho đẹp mắt .

Cách làm giải thích có vẻ phức tạp , nhưng thật ra rất dễ làm , thịt gà ăn rất thơm, da lại giòn. Trứng gà ăn thiệt khó diễn tả . Món này làm để đãi tiệc thì hết ý.

Trứng gà có thể làm nhiều hơn tùy ý

MÓN NÀY ĐƯỢC LIỆT VÀO HÀNG ĐỆ NHẤT PHẨM

307. Gà Kho Gừng

Chuẩn Bị

- 1/2 con gà mái tơ
- 1 TSP tương ớt
- 5 lát gừng (thái chỉ)
- 1 TSP đầy xả băm
- 2 tép tỏi băm nhuyễn
- Gia vị để kho
 - 1 phần đường
 - 1 phần nước mắm
 - 1/4 muối
 - 1/4 msg (optional)
 - 1 phần nước Pha nhiều để xài dần
- 1/2 TSP dầu hạt điều

Cách Làm

Gà làm sạch chặt miếng vừa ăn (hoặc rút xương thái miếng)
(Hạt điều 1 gói = cho 1 cup dầu ăn đun thật nóng cho hạt điều vào chảo dầu chiên thật nhanh , rồi vớt hạt điều ra bỏ , ta sẽ có dầu hạt điều)

Cho 1 TSP dầu hạt điều vào nồi phi hành , tỏi , rồi cho thịt gà vào ào sơ , cho ớt , xả chế gia vị vừa ngập thịt gà , nấu lửa nhỏ , khoảng 15 - 20 phút thì ăn được

***Dùng với cơm trắng ***

308. Phong Cầm

Nguyên liệu:

- 200g tôm sú
- 5 quả cà chua (chọn quả chín đỏ, sờ thấy cà còn cứng), rửa sạch, cắt thành lát mỏng nhưng không đứt hẳn
- 5 quả trứng gà
- Sốt mayonaise
- 1 quả chanh, vắt lấy nước cốt
- Rau xà lách xoăn, rửa sạch, để ráo
- Muối, đường, tỏi

Thực hiện:

- Trứng gà luộc chín, bóc vỏ, cắt lát
- Tôm sú luộc chín, bóc vỏ, thái hạt lựu lớn
- Trộn sốt mayonnaise với nước cốt chanh, tỏi băm nhuyễn (có thể sử dụng nước cốt tỏi), nêm thêm một ít muối, đường cho vừa ăn
- Tách nhẹ những lát cà chua, cho trứng vào khe hở của quả cà

Thưởng thức:

- Xếp xà lách ra đĩa, xếp cà xung quanh, tôm ở giữa
- Rưới nước sốt mayonaise đã trộn gia vị lên tôm. Phần sốt còn lại dùng để chấm, nếu thích.

309. Bò xốt gan

Để làm được món này, bạn phải có nhiều thời gian chuẩn bị nguyên liệu thật chu đáo. Bò xốt gan có thể ăn kèm bánh mì sandwich hay bánh mì ổ sẽ rất tuyệt.

Nguyên liệu:

- 300g thịt bò mềm
- 150g gan gà
- 100g đậu Hà Lan hột
- Hành tây, tỏi
- 3 muỗng xốt cà chua
- 1 trái cà chua chín đỏ
- 2 trứng gà tươi
- Muối, đường, tiêu, nước tương ngon hay xì dầu.

Thực hiện:

- Thịt bò chọn loại thật mềm, rửa sạch, lau khô. Cắt thành từng miếng vuông khoảng 4cm, dày 1cm. Dùng chày giã nhẹ cho thịt thật mềm.
- Ướp thịt với một chút muối, nước tương.
- Gan gà rửa sạch, băm nhuyễn. Nếu không có gan gà có thể dùng gan lợn cũng được, nhưng không thơm và béo.
- Đậu Hà Lan luộc với một chút muối, đường để hạt đậu được xanh. Đậu chín vớt ra, xả lại bằng nước lạnh, để ráo.
- Hành tây, tỏi, băm nhuyễn.
- Cà chua cắt hạt lựu nhỏ.
- Cho một chút dầu ăn vào chảo, xào hành tây và tỏi cho thơm.
- Cho cà chua vào xào cho đến khi cà chua chín mềm.
- Cho gan vào xào lửa vừa, nêm muối, đường, nước tương ngon cho vừa ăn, xào cho đến khi hỗn hợp sệt lại, cho xốt cà chua vào đảo đều. Tắt lửa trộn đậu Hà Lan vào xốt.
- Dùng khuôn đầu bò bằng gang, đặt khuôn lên bếp. Khuôn thật nóng, cho một chút bơ vào khuôn, khi bơ chảy hết, cho thịt bò đã ướp gia vị vào trở đều hai mặt.
- Thịt chín tới, múc xốt gan trải đều trên mặt thịt. Xốt phải nóng sẵn.
- Cho hai lòng đỏ trứng gà ở hai đầu khuôn, để chừng 2 phút, trứng hơi chín là được

310.

310.Cá Chiên Sốt Hoa Quả

Nguyên liệu (cho 6 người)

Phi lê cá: 400g; Dưa hấu: 500g; Thanh long: 200g; Xoài: 1/2 quả; Dứa: 1/4 quả; Táo tây: 1/4 quả; Cam: 1 quả; Ớt tươi: 1 quả; Gừng tươi: 50g; Trứng gà: 1 quả; Bột mỳ: 50g; Bột đao (bột ngô): 30g; Thì là: 1 mớ; Muối, tiêu, bột súp, đường, dầu ăn, rượu gừng.

Cách làm:

Cá tẩy rửa sạch bằng rượu gừng, thấm khô, khía vẩy rồng (trước tiên khía dọc mình cá, tiếp theo khía ngang hoặc chéo, lưỡi dao chếch 45oC so với mình cá, khoảng cách 2cm), Tẩm ướp cá với muối, bột súp, hạt tiêu, gừng băm nhỏ. Dưa hấu gọt bỏ vỏ, hạt. 2/3 xay nhuyễn, lọc lấy nước. 1/3 thái vuông quân cờ, mỗi cạnh dài khoảng 2cm. Xoài, dứa, táo gọt bỏ vỏ, hạt, cắt rồi thái quân cờ. Thanh long gọt bỏ vỏ, 2/3 xay nhuyễn, 1/3 thái quân cờ. Trứng gà đánh tan, xoa đều lên mình cá. Tẩm cá vào bột mỳ + bột đao trộn đều, thả vào dầu rán vàng. Cá chín vớt ra để ráo mỡ rồi bày vào đĩa thuyền. Rải đều táo, dưa hấu, xoài, dứa, thanh long, dội sốt đều lên mình cá. Bày thì là, ớt tươi.

Cách làm sốt: Nước dưa hấu, thanh long, nước cam đun sôi, nêm muối, đường vừa ăn. Hòa bột đao vào nước, khuấy tan, đổ từ từ vào hỗn hợp nước hoa quả đã đun sôi và khuấy cho đến khi hơi sánh.

Yêu cầu thành phẩm: Cá chín tới, thơm, không tanh. Sốt chua, ngọt, mặn cân đối, vị vừa ăn. Đảm bảo mùi thơm tự nhiên của các loại hoa quả.

311. Chè Bà Ba

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

Cách Làm và Trình Bày:

- 1/2kg khoai mì
- 200g đậu xanh
- 800g đường cát
- 300g khoai lang
- 150g bột năng
- 500g dừa nạo, lá dứa màu xanh

Cách Làm:

+ Giai đoạn 1:

- Đậu xanh: ngâm nở mềm rồi đãi sạch
- Khoai mì: lột vỏ, mài nhuyễn, nhồi sơ với nước lạnh rồi vắt ráo
- Khoai lang: gọt vỏ rồi ngâm nước
- Lá dứa: cắt khúc, rửa sạch rồi băm nhỏ, vắt nước
- Dứa: vắt lấy 1 chén nước cốt 1 lít nước dầm
- Bột năng: nhồi với nước sôi thành một khối dẻo cán mỏng

+ Giai đoạn 2: Chế biến

- Đậu xanh: Hấp chín
- Bột năng: cán mỏng dày 0.3 cm, cắt từng sợi dài 5 cm
- Khoai mì nhồi với nước lá dứa có pha màu xanh cho đều, viên từng viên tròn đường kính 2cm
- Luộc chín trong nước sôi - vớt ra, thả vào nước lạnh
- Khoai lang cắt từng miếng vuông cạnh 2cm hoặc tỉa hoa

+ Giai đoạn 3:

- Cho vào soong 2 lít nước dấm và chút muối, đun sôi Thả khoai lang vào nấu chín vừa Cho đường, đậu xanh, khoai mì và bột năng vào .

312. Chè Chuối

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

5 quả chuối

500 g dừa xay

300 g đường, 2-3 lá nếp

1 thìa nhỏ muối

Cách Làm và Trình Bày:

Dừa nạo chặt lấy nước, đem đun với nước, đường, muối và lá nếp. Chuối bóc vỏ, luộc chín, vớt rửa Bỏ đôi, cắt ngắn khoảng 4 cm. Đổ chuối vào với nước cốt dừa đã đun. Múc ra bát ăn nguội hoặc để tủ lạnh cho mát.

313. Chè Đậu Ván

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

- Đậu ván : 16 oz
- Đường cát trắng : 16 oz
- Bột năng (nếu nấu chè đặc), cỡ một chén
- Nước cốt dừa (tùy thích)
- Một chút muối ăn
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mặ
- Dầu chuối

Cách Làm và Trình Bày:

* Đậu ván ngâm nước ấm pha thuốc tiêu mặn, cho đến khi hạt đậu hút đủ nước, vỏ căng tròn. Dem rửa cho sạch . Bóc vỏ, khéo léo dùng cho hạt đậu tách làm hai không đẹp.

* Dem đậu trộn với chút muối ăn, bỏ vào xúng hấp cách thuỷ . Đậu vừa chín tới, bắc xuống.

* Nếu là chè đặc thì xài cỡ một 1 lít nước, nấu sôi, bỏ đường vào nấu cho tan, xong bỏ đậu vào, cho đậu thấm đường. Dùng cho lửa lớn quá.

* Lấy chén bột hoà tan trong nước lạnh, đổ từ từ vào nồi chè, cho đến khi bột trong thì nhắc xuống.

* Khi ăn cho nước dừa lên mặt. Dùng nóng hoặc bỏ vào tủ lạnh.

Nếu nấu chè nước thì xài 3 lít nước lạnh, không bỏ bột.

Khi ăn nhỏ một giọt dầu chuối vào

314. Chè Đậu Xanh

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

Đậu xanh khô 250 g, đường cát trắng 200 g, vani một ít.

Cách Làm và Trình Bày:

Cách làm:

Đậu xanh ngâm vào nước ấm đến khi ngấm thì đãi cho sạch vỏ. Cho đỗ vào nồi ninh đến khi đỗ thật chín. Cho đường vào tiếp tục ninh đến khi đậu sánh (chú ý: sau khi cho đường vào đảo nhẹ tay để hạt đỗ không bị dính xuống đáy nồi, khô). Bắc ra cho một chút vani vào để nguội Món này ăn nóng hay để nguội bỏ đá đều ngon.

Chè phải sánh, thoảng thơm mùi vani, màu ánh vàng đẹp mắt, đỗ ngọt vừa đủ.

315. Chè Hạt Sen

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

Hạt sen khô 300 g, đường cát trắng 250 g, dừa nạo 50 g.

Cách Làm và Trình Bày:

Cách làm:

Hạt sen đãi sạch, luộc qua cho hết nhựa Sau đó ninh nhỏ lửa (thỉnh thoảng nên cho thêm nước lã để hạt sen nhanh nhừ). Khi hạt sen đã chín nhừ, chắt nước riêng. Cho đường vào xào cùng hạt sen cho ngấm kỹ. Khi nhắm thấy hạt sen nhừ và ngấm ngọt vừa ăn cho nước ninh hạt sen vào đun sôi lên một lần nữa Bắc ra để nguội

Món này ăn mát bổ và giải nhiệt tốt trong những ngày hè nóng nực. Khi ăn cho thêm một ít nước hoa bưởi

316. Chè Hổ Tai

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

- 1/2 gói đậu xanh đã xát vỏ (6 ounces)
- 6 cups nước lã
- 2 cups đường trắng
- 2 lòng trắng và lòng đỏ trứng
- 1/4 gói hồ tai (seaweed, siêu thị Á Châu có bán)
- 1/4 bột năng loại viên nhỏ li ti (billed tapioca)
- 1/4 cup nước cốt dừa
- 1 teaspoon nước cốt vỏ cam (Orange extract, siêu thị Mỹ bán)

Cách Làm và Trình Bày:

Cánh Làm:

- Dùng một cái soong sạch không có mùi tanh, nếu có thì cắt đôi một trái chanh vắt nước vào và để luôn cả vỏ, đổ lưng so ong nước đầy vùng đun sôi 5 phút đổ đi là hết tanh, tráng soong rồi đổ vào 6 cups nước lã cho đậu xanh đã đãi sạch vào đun sôi vặn lửa nhỏ xuống cho đến khi đậu nhừ nhưng không quấy nát.

- Cho Vào 1/4 cup bột năng viên nhỏ li ti ấy vào quấy đều lên khi bột chín trong thì cho đường và hồ tai đã ngâm nở rửa sạch cắt ngắn vào đun sôi vài phút đoạn cho nước cốt vỏ cam vào là đã có một soong chè ngon ngọt thơm vui vỏ cam. Ăn nóng, lạnh đều ngon.

317. Chè Kho

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

- Đậu xanh: 500 g.
- Đường kính: 500 g.
- Thảo quả, vùng trắng.

Cách Làm và Trình Bày:

- Đậu nành, đãi sạch vỏ, phơi ráo nước rồi đem rang cho tới lúc hạt đậu rám vàng là được. Dem đậu xay thành bột mịn.

- Thảo quả khô giã nhỏ và rây lấy bột, vừng rang chín, xát sạch vỏ.

- Cho bột cùng đường kính, thảo quả quấy đều cùng với nước lọc. Đặt hỗn hợp này lên bếp và khuấy đều tay cho tới lúc chè đặc quánh và ráo xoong là được. Bột được đổ ra đĩa mỏng hoặc đổ vào những khuôn có hình hoa và rắc vừng lên trên.

318. Chè Xôi Xoài

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

500 g gạo nếp

400 g dừa xay

250 g đường

1 quả xoài

Cách Làm và Trình Bày:

Dừa xay vắt lấy nước cốt, đun cho sánh. Gạo nếp vo sạch, đồ thành xôi. Trộn nước cốt dừa, đường và xôi, có thể cho thêm chút muối nếu thích. Sau đó đem ra đĩa, ăn với xoài đã gọt vỏ cắt khoanh. Rắc thêm vừng lên xôi.

Món ăn miền Nam

319. Chè Xôi Trứng

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

200 g gạo nếp

300 g dừa xay

250 g đường

3 quả trứng gà

250 g sữa tươi, 2 lá nếp.

Cách Làm và Trình Bày:

Trứng gà lấy lòng đỏ đánh bông với sữa cùng lá nếp. Đổ ra từng đĩa nhỏ rồi hấp chín. Gạo nếp đem đồ thành xôi, trộn với nước cốt dừa và đường đem ra đĩa. Đổ lòng đỏ trứng đã hấp lên đĩa xôi. Trình bày theo ý thích.

320. Nem Cuốn

Nem cuốn là món dễ thực hiện với các nguyên liệu chín. Xin giới thiệu món ăn rất thích hợp với mùa hè.

Nguyên liệu: (Dành cho bốn người ăn)

- 0,5 kg bún.
- 2 thếp bánh đa nem (bánh tráng).
- 4 lạng tôm đồng nhỏ.
- 2 quả trứng vịt.
- 3 lạng giò lợn chín.
- 1/2 cái tai lợn.
- Rau sống, su hào, cà rốt, ớt, dấm, đường, tỏi, nước mắm, bột ngọt.

Cách làm:

- Giò lợn chín thái chỉ, bỏ ra đĩa, tiếp tục lấy tai lợn thái vát thật mỏng.
- Tôm đồng luộc chín, bóc vỏ.
- Trứng đập vào bát đánh đều.
- Bắc chảo lên bếp, vặn lửa nhỏ, để chảo thật khô cho trứng qua một lớp dầu ăn thật mỏng. Dầu nóng, đổ nhẹ tay trứng vào tráng thật mỏng. Bắc ra, chờ trứng nguội thái chỉ. Chú ý trứng tráng càng mỏng càng tốt.
- Rau sống rửa sạch. Bày tất cả lên bàn ăn để vừa ăn vừa cuộn.
- Cách cuộn: Trải bánh đa (bánh tráng) ra đĩa, tôm, nem tai lợn, giò, trứng, bún, rau sống, mỗi thứ một chút cho vào lá nem, sau đó cuộn lại chấm với nước chấm.
- Pha nước chấm: Su hào, cà rốt thái mỏng, bóp muối, chần qua nước ầm. Cho tỏi, hành đã xay, ớt vào bát đánh đều để khi cho dấm, mắm, mì chính và vắt chanh những tép hành, tỏi, ớt sẽ nổi lên trên bát nước chấm rất đẹp mắt. Vớt su hào, cà rốt cho vào bát nước chấm nêm thấy vừa miệng là được.

Món này có thể ăn bất kỳ khi nào. Trong bữa ăn nhẹ nên kèm một món súp ăn cùng hoặc một số món nào đó bạn cảm thấy thích.

321. Bánh trái vải

Bánh trái vải với vị ngọt, béo của chocolate, bơ, sữa và hương thơm của nước hoa bưởi, lá dứa có thể dùng tráng miệng sau bữa cơm hay trong tiệc trà.

***** Nguyên liệu: (Cho 10 người ăn)**

- Bột mì: 200g
- Bột năng: 100g
- Nước cốt dừa: 150g
- Sữa đặc: 2 muỗng súp
- Chocolate: 20g
- Đường xay: 150g
- Đường trắng: 100g
- Bơ: 50g
- Lá dừa: 200g
- Mứt sen: 100g
- Đậu xanh: 100g
- Bột bánh dẻo: 1 muỗng súp
- Nước hoa bưởi: 1 muỗng súp;
- 2 lòng đỏ trứng gà luộc chín.

*** Thực hiện:

Nhân bánh: Hạt sen cắt hạt lựu. Đậu xanh ngâm nước, đãi vỏ, nấu chín, tán nhuyễn. Cho đường bắc lên bếp sên gần đặc, cho hạt sen vào trộn đều, nhấc xuống. Cho bột bánh dẻo với nước hoa bưởi vào trộn đều. Chia làm 20 viên nhỏ vo tròn.

Vỏ bánh: Lá dứa rửa sạch, cắt khúc 2cm. Trứng gà luộc chín, lấy lòng đỏ cà nhuyễn, đem rây lại. Hoà đường xay, nước cốt dứa với nhau, rưới nước dứa với chocolate để không đông cục, quậy đều bắc lên bếp nấu, nhấc xuống để nguội. Rang bột năng, bột mì, lá dứa cho đến khi lá dứa giòn là bột chín. Nhấc xuống, rây bột, bỏ lá dứa, để bột nguội.

Trộn bột và nặn bánh: Lòng đỏ trứng gà + 1/2 bơ (chừa 1/2 bơ để thoa khuôn) + sữa đặc trộn đều, rưới nước đường vào từ từ. Bột dẻo vừa nắn là được, chia làm 20 phần. Lấy từng phần nắn dẹp, cho nhân vào, đổ ra khuôn hình trái vải, xếp bánh ra đĩa.

322. Bánh bơ dẻo

***** Nguyên liệu:**

+ Nguyên liệu làm bánh:

- Đường: 160gr
- Bơ lạt: 130gr
- Vani: 1 muỗng nhỏ
- Trứng gà: 1 quả
- Bột mì: 250gr
- Bột nở: 1 muỗng nhỏ
- Nước: 300ml
- Chà là khô (không hạt): 200gr
- Nho (Hy Lạp): 50gr
- Xuntan: 50gr
- Quả óc chó: 100gr
- Bột soda: 1 muỗng nhỏ

+ Nguyên liệu làm nước sốt caramel:

- Đường: 250gr
- Nước: 100ml
- Nước cam: 100ml
- Cream: 300ml

*** Thực hiện:

- Đánh bơ với đường, sau đó cho nước, vani, trứng vào đánh đều một lần nữa khoảng 1 phút. Rây bột và bột nở trộn với nhau. Để nơi nhiệt độ ấm. Cho trái cây, quả óc chó vào một cái nồi có nước và đun sôi, nhắc nồi khỏi bếp, cho bột Soda vào và khuấy đều, múc bánh vào chén đã được quét dầu (khoảng 3/4). Sau đó đem nướng ở nhiệt độ 180°C. Cho đến khi bánh chín đều (dùng cây xiên để thử bánh), để ít nhất 10 phút trước khi lấy ra và đổ bánh ra khỏi chén.

+ Cách làm nước sốt caramel: Thấu nước đường, thêm nước cam vào khi hỗn hợp đã đặc, cho cream vào và đun sôi một lần nữa.

Dùng bánh với nước sốt caramel nóng và cream đánh.

323. Bánh cà phê

b) Vật liệu:

- 1/2 hộp sữa đặc có đường
- 5 quả trứng gà
- 5 gói cà-phê tan
- 50g dâu tây
- 4 thìa canh đường
- 1 khuôn nhôm hình lục giác.

Thực hiện:

- Cho sữa đặc có đường vào thố thủy tinh, đổ nước sôi vào 1/3 hộp chứa sữa khuấy đều, cho thêm nước nguội vào vừa đến miệng hộp, cho vào thố sữa khuấy đều.

- Đập trứng vào tô, khuấy đều cho tan lòng trắng lòng đỏ, lược qua rây cho vào thố sữa.

- Cho cà-phê tan vào ly, cho nước sôi vào vừa ngập khuấy tan, cho vào khuấy đều với sữa.

- Khuôn nhôm rửa, lau khô, cho đường vào, bắc lên bếp thắng ca-ra-men, tráng đều trong lòng khuôn, để thật nguội rồi cho hỗn hợp sữa và cà-phê vào.

- Nấu sôi nước trong nồi hấp, cho bánh vào hấp chín, đem bánh ra để thật nguội, để vào tủ lạnh một đêm.

- Dâu tây rửa nước muối pha loãng, rửa lại nước, cho vào khăn thấm khô, ướp lạnh, khi dọn ăn cắt bỏ cuống, mỗi trái cắt làm 4 miếng.

- Dùng dao nhọn tách rời thành bánh dính ở khuôn, úp bánh ra đĩa, xếp ít dâu tây lên trên.

Bánh cua với nước sốt chua

Nguyên liệu:

Làm bánh:

- Thịt cua bể: 500gr
- Vỏ bánh mì: 160gr
- Mayonnaise: 120gr
- Nước chanh ép: 40ml
- Nước vỏ chanh ép: 5ml
- Trứng: 2 quả
- Hành tươi: 4 nhánh + rau mùi: 10gr, thái nhỏ; dầu, tiêu, bột ngọt, muối.

Làm nước chấm:

- Xoài còn xanh: 1 quả
- Sữa chua: 80ml
- Tỏi 1 nhánh, nước lọc 60ml.

Chế biến:

Cho hỗn hợp thịt cua, vỏ bánh mì , mayonnaise, hành, rau mùi, nước chanh, nước vỏ chanh ép, trứng trộn đều trong một tô to.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, khi dầu sôi mới bắt đầu rán bánh. Dùng muổng nhỏ để định hình từng chiếc bánh cho vừa ăn. Rán đều 2 bên cho đến khi có màu vàng là được. Vớt bánh ra để lên giấy thấm dầu. Xếp bánh ra đĩa.

Làm nước chấm: Cho tất cả nguyên liệu vào máy xay nhuyễn. Khi thấy hỗn hợp trông mượt như kem là được.

Bánh ăn khi còn nóng.

Có thể thay thịt cua bằng thịt cá ngừ, cá hồi.

324. BÁNH KEM CHOCOLATE mềm hình thân cây

Cho 6 người)

Chuẩn bị phần bánh kem va-ni-la

Thành phần:

Trứng : 5 quả

Đường : 220 gram

Bột mì trắng: 220 gram

Phương pháp:

Cho đường và trứng vào máy trộn cho tới khi tạo thành một chất lỏng nhuyển lên bột, sau đó trút ra bát.

Đổ từ từ bột mì vào hỗn hợp trứng đường, dùng thìa khuấy nhẹ nhẹ. Sau đó trút hỗn hợp trứng bột đường vào khay làm bánh, chú ý tránh dùng loại giấy dính để lót khay rồi cán bột thành từng tấm mỏng chừng nửa cm.

Cho khay vào lò nướng bánh Celsius 210 khoảng 15 phút sau đó mang ra.

Chuẩn bị phần sô-cô-la mềm

Thành phần:

- Sô-cô-la sẫm màu : 300 gram - băm nhỏ
- Sữa : 100 gram
- Bột ca-cao : 20 gram
- Kem đánh bông : 200 gram
- Lòng đỏ trứng : 2 quả

Phương pháp:

Hỗn hợp 1 : Đun sôi sữa, cho sô-cô-la đã chặt nhỏ, trộn cho tới khi chúng trở thành một chất lỏng đặc, thêm bột ca cao và lòng đỏ trứng. Trộn thêm một lần nữa cho hỗn hợp thật nhuyễn.

Đánh bông kem tươi rồi đổ vào hỗn hợp nói trên.

Phương pháp trang trí bánh hình thân cây

Đặt một phần bánh xốp (như đã trình bày trong phần 1) lên giấy không dính rồi ngâm nó với nước xi-rô 30% (300 gam đường trộn với 1 lít nước)

Cán hỗn hợp sô-cô-la mềm (như đã trình bày trong phần 2) thành từng tấm mỏng chừng 1cm.

Cuộn phần bánh xốp với phần sô-cô-la mềm sau khi cán mỏng theo hình thân cây và giữ chúng trong tủ lạnh từ 2 đến 3 tiếng.

Chuẩn bị lớp sô-cô-la đen trang trí trên bề mặt bánh

Thành phần:

- Sô-cô-la đen : 200gram - 300gram (chặt nhỏ)
- Kem đánh bông : 200gram

Phương pháp

Đun sôi kem rồi cho sô-cô-la đen đã được chặt thành khúc nhỏ, trộn đều rồi đổ ra bát để nguội.

Đặt bánh kem hình thân cây lên khay có lót vỉ, đổ hỗn hợp sô-cô-la nói trên lên khắp bề mặt bánh.

Giữ bánh trong tủ lạnh. Trước khi dùng, trang trí thân cây với một số sô-cô-la trắng tĩa hình hoa, các hình Giáng sinh, hoa, quả hoặc nắm làm bằng đường hoặc bột ngọt.

325. Mục nhồi trứng muối

Nguyên liệu:

- 500 g mực ống, chọn mực cỡ vừa, rút đầu làm sạch.
- 50 cc rượu trắng ngâm với 1/2 muỗng xúp gừng non băm thật nhuyễn
- 1/2 muỗng cà-phê muối
- 1 muỗng nhỏ tiêu.

Thực hiện:

- Trộn đều mực với hỗn hợp rượu gừng, muối, tiêu, để qua 20 phút.
- Tùy mực to nhỏ, dùng lượng trứng vịt muối vừa đủ. Đập trứng, bỏ lòng trắng, lấy lòng đỏ để nguyên, dùng rượu trắng rửa lòng đỏ cho sạch lòng trắng, để ráo.
- Chuẩn bị ít tăm gỗ nhọn hai đầu. Dồn lòng đỏ trứng muối vào cho gần đầy mỗi thân mực, khi dồn phải nén vào cho thân mực tròn căng ra, chừa lại một phần thân đủ để dồn một phần đầu mực vào, dùng tăm nhọn xiên ngang qua cho đầu mực giữa chắc trong thân, sau đó dùng một cây tăm khác, châm thủng đều vào thân mực vài mươi lỗ. Sắp mực vào đĩa, cho vào xúng, đậy kín nắp, hấp cách thủy khoảng 15 phút sau khi nước sôi.
- Để mực nguội bớt, quét đều lên thân mực một lớp mỏng dầu mè, cắt chéo mực thành lát vừa ăn, dùng kèm các loại xà lách, rau thơm.

@VnExpress

326. Gỏi Thai Lan

Vật liệu :

* 1/2 kg tôm lớn , 1/2 kg mực , 2 muỗng súp xă bằm , 3 trái ớt xanh , 3 trái ớt đỏ (poivron = ớt to Đà Lạt) , 2 củ hành tây , 1 muỗng súp tỏi bằm, 1/2 trái thơm chín , 1 muỗng 1/2 súp nước cốt me (mua loại làm sẵn trong lon nhựa) 10 cọng sà lách , 2 trái ớt chín , vài cọng ngò , bánh phồng tôm (hoặc xôi).

Cách làm :

* Tôm lột vỏ , chẻ lưng , rút chỉ đen. Đem ướp với 1/2 muỗng tỏi băm , 1/2 muỗng cà phê muối , chút bột ngọt , chút tiêu, chút đường. Ướp độ 20 phút.

* Mực xẻ cắt thành khía cho đẹp , đem ướp với 1/2 muỗng tỏi còn lại , 1/2 muỗng cà phê muối , chút bột ngọt , chút đường, chút tiêu. Cũng để 20 phút cho thấm.

* Bỏ nước cốt me vào soong , thêm 1 chén nước lạnh , 2 muỗng cà phê đường , 1 chút muối , xả băm vào khuấy đều , nấu cho hơi sôi, nêm lại cho vừa (gu chua ngọt) tắt lửa để đó.

* Ớt poivron đỏ & xanh rửa sạch rồi xắt cọng nhuyễn , hành củ xắt khoanh nhuyễn. Lấy 1 cái thố (cái thau , cái tô lớn) cho 1 tô nước lạnh đã cho 2 muỗng giấm , 1 muỗng súp đường , 1 cà phê muối , khuấy đều đổ vào thố , kế cho ớt poivron, củ hành vào ngâm cho hơi thấm và mềm. Vớt ra vắt cho ráo nước.

* Thơm xắt thành miếng nhỏ vừa ăn.

*Sà lát rửa sạch để ráo, đem xắt cọng vừa ăn.

* Bắt chảo cho 1 muỗng súp dầu ăn vào cho nóng. Đập 1 tép tỏi hơi nát bỏ vào chảo dầu phi cho thơm , xong cho tôm vào xào, trộn cho chín đều trút ra bỏ vào soong nước cốt me chừng 3 phút cho thấm.

* Cũng bắt chảo , cho thêm 1 muỗng dầu ăn, và 1 tép tỏi đập nát vào phi cho thơm, xong cho mực vào xào cho chín cũng đổ vào soong nước cốt me ngâm.

* Ớt chín xắt nhỏ

** Trộn hai loại ớt poivron xanh & đỏ , củ hành , thơm , tôm , mực , sà lách, ớt chín , nước cốt me. Trộn cho thật đều , nêm nếm cho vừa ăn có gu hơi chua, hơi ngọt và cay là được.

**** Có thể ăn với xôi trắng , hoặc bánh phồng tôm.**

327. Gà Luộc Phết Dầu Vừng (dầu mè)

Nguyên liệu:

- Một con gà tơ khoảng 1,4 kg
- 2 thìa dầu vùng
- Hành lá lấy phần củ trắng, gừng
- Bột canh
- Cà rốt, dưa chuột.

Cách làm:

- Gà làm sạch, nội tạng để riêng. Cho gà vào nồi, đổ ngập nước vào đun, cho chút muối và bột canh, hành củ, vài lát gừng. Khi nước sôi, vặn nhỏ lửa, đun vừa chín, vớt gà ra đĩa, rưới đều dầu vừng khắp mình con gà.

- Cà rốt cạo vỏ, rửa sạch, thái chỉ. Khi vớt gà, cho cà rốt vào chần qua rồi vớt ra để ráo nước hay ăn sống đều được. Dưa chuột rửa sạch, bỏ đôi, bỏ ruột thái chỉ. Trộn đều cà rốt, dưa chuột, xếp ra đĩa tròn. Thịt gà để nguội, chặt miếng vừa ăn, xếp lên trên. Trang trí vài cọng mùi trên cùng.

- Món gà luộc này có thể ăn trong bữa cơm hằng ngày cũng rất hợp khẩu vị. Nước luộc gà cho các loại rau như bắp cải, cải thảo vào nấu là đã có thêm một bát canh rau mát, ngọt trong mâm cơm.

328. Egg Nog

Phục vụ cho chừng 8-10 người)

Chuẩn bị

1 chục trứng cỡ trung bình

1 tách đường

Khoảng nửa lít kem nặng

750 ml cognac

Cách làm:

Đập trứng, đánh lòng đỏ trong một tô lớn, thêm đường dần trong khi đánh. Trộn với sữa và kem.

Từ từ rót thêm cognac. Để tủ lạnh trong một tiếng. Phục vụ trong tô lớn. Có thể dùng hạt nhục đậu khấu (nutmeg) để trang trí.

329. Rượu Nho

Chuẩn bị

1kg nho chín

500gr đường cát

Thực hiện

- Nho rửa sạch, bỏ cuống, để ráo, chẻ đôi, bỏ hạt.
- Keo (lọ) thuỷ tinh rửa sạch, phơi nắng khô.
- Cho nho và đường cát vào keo, trộn đều.
- Đậy tủ lại một tháng (có thể để cả năm).
- Khi uống, bóp nho tan ra và lọc kỹ lấy nước.
- Nếu không được ngọt có thể thêm chút đường và thêm rượu để vào cho có độ nồng.

330. Bún Riêu Cá

Vật Liệu:

- 1 kg cà chua
- 1/2 kg xương heo
- 500 gr cá thát lát
- 100 gr hạt điều đỏ
- 100 gr hành tím bào mỏng
- Bún
- 4 tép hành lá
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước mắm ngon + chanh + ớt + rau giá + bắp chuối + rau muống bào + rau quế + ngò gai.

Chuẩn Bị:

Cà chua bỏ cuống, cắt dọc làm 6. Xương chặt nhỏ, rửa với chút nước cho muối sạch. Rửa lại để ráo. 5 lít nước lạnh nấu sôi, cho xương vào hầm lửa riu riu, vớt bọt. Xương mềm, lọc lại nước lèo cho trong

Cá thát lát nêm tiêu + bột ngọt đánh với nước muối cho dai. Hành tím phi vàng. Hột điều đỏ: 1/2 chén dầu để vừa nóng cho hột điều vào đảo nhanh tay, nhắc xuống, rây bỏ hột.

Rau giá + bắp chuối + rau muống rửa sạch để ráo. Hành lá xắt nhuyễn.

Chế Biến:

Chảo nóng cho 4 muỗng súp dầu hạt điều + tỏi băm phi vàng, cho cà chua vào xào + gia vị + nước lèo. Đợi nước lèo sôi, dùng muỗng vớt cá thác lát bỏ vào nồi nước lèo từ từ. Nêm lại vừa ăn, cho hành tím phi lên mặt hành lá.

Cách Trình Bày:

Cho bún ra tô. Múc nước lèo + cá thát lát + cà chua, rắc thêm hành lá.
Dọn kèm đĩa rau giá, bắp chuối, rau muống, chanh, ớt, nước mắm ngon.

331. Cá Nướng

Nguyên liệu :

:- 4 miếng phi lê cá (mỗi miếng 115g)- 1 nhánh tỏi băm nhuyễn- 1 muỗng cà phê bột ớt- 4 muỗng cà phê bột nghệ- 1 muỗng cà phê muối- 1 muỗng canh rau mùi băm nhuyễn- 1 muỗng canh dầu ăn- 2 muỗng canh nước cốt trái chanh

Cách chế biến :

- Phi lê cá rửa, dùng khăn thấm khô
- Trộn đều tỏi băm nhuyễn + bột ớt + bột nghệ + muối + rau mùi + dầu ăn + nước cốt trái chanh, dùng cọ quét đều hỗn hợp vừa trộn lên miếng phi lê cá
- Làm nóng vỉ nướng, xếp cá lên nướng trên lửa vừa 10 phút, luôn trở để cá chín đều/ Dọn phi lê cá nướng dùng nóng với cà rốt cắt sợi + cà chua + chanh cắt lát

332.

LỖ TAI HEO NGÂM DẮM

Món ăn này khá lạ miệng với vị đậm, chua chua, ngọt ngọt. Ăn kèm với bánh tráng, rau giá, bánh hỏi, mắm nêm.

Nguyên liệu:

- 1 kg tai heo loại vừa
- 1 cục phèn chua bằng trái chanh
- 1 lít giấm muối
- 500 gr đường
- 1 muỗng cafe muối, keo thuỷ tinh
- 1 miếng lá chuối nhỏ
- 2 cây nẹp mỏng bằng tre dùng gài tai heo

Thực hiện:

Tai cạo rửa sạch. Nước sôi cho chút muối + 1 muỗng cafe phèn chua, bỏ tai vào luộc. Khi luộc, nước phải ngập mặt và vừa chín, không quá mềm. Vớt ra xả lại nước lạnh cho sạch, cầm cục phèn chua chà sát và tai cho đều. Xả sạch, nhúng qua nước sôi, để ráo.

Giấm + đường + muối nấu sôi, vớt bọt, rây lại cho sạch, để nguội. Lá chuối lau khô, cắt tròn bằng miệng keo.

Xếp tai heo vào keo, kể đến lá chuối cài chặt. Ché hỗn hợp Giấm + Đường + muối ngập mặt. Đậy kín, 2 ngày sau dùng được

Cắt tai ra vừa ăn, xếp vào đĩa.

Món này dùng để nhậu cũng là món hấp khẩu lắm

333.

BÒ 7 MÓN

Cách Làm

Bò 7 Món (chuẩn bị cho 12 người ăn)

*** MÓN NÀY SỬA SOẠN CHO ĐÔNG NGƯỜI
ĂN MỚI BỔ CÔNG NẤU ***

(Cách 1) (cách 2)

1 – Bò nhúng dấm-----	1 - Gỏi bò
2 – Bò Kim Tiền-----	2 - Bò nướng lá lốt
3 – Bò chiên tái-----	3 - bò tái chanh
4 – Bò cuộn mỡ chài-----	4 - chả Đùm
5 – Chả bò hấp-----	5 - bò nướng mỡ chài
6 – Bò cuộn lá Lốt-----	6 - bò nhúng dấm
7 – Cháo bò -----	7 - cháo bồi

Tùy theo sự sắp xếp , khi dọn món cách 1 hoặc cách 2
tùy ý mình

334.

**MÓN THỨ 1 : BÒ NHÚNG
DẪM**

A: Nguyên liệu

1 lbs thịt bò thăn (hoặc bottom round) nhờ chợ thái
mỏng dùm

- nước dừa tươi (hoặc COCO)
- giấm , đường , xả , ớt , tỏi , khóm (pineapple hộp) ,
- 1 chai mắm nêm
- rau sống :: salad , rau thơm các loại , hẹ , giá , dưa
leo , khế , xoài chua , táo xanh v.v.,
- bánh tráng

B: Thực hiện

NGÂM XẢ :

Xả thái thiệt mỏng , ngâm 2 TSP giấm + 1/4 TSP đường + tí tỏi , ngâm 1 -> 2 giờ cho thấm.

PHA MẮM NÊM

Mắm nêm + khóm xay (đừng nát quá) + 1 tsp nước chanh vắt , cho lên bếp nấu sôi rồi cho đường vô từ từ , khi thấy vừa ăn thì được .

Rau sống rửa sạch , bày ra đĩa (tùy ý)

1 lon nước dừa COCO + 1 TSp giấm + 1\2 TSP đường cho vô 1 cái hỏa lò (firepot) làm nước nhúng . Ăn tới đâu nhúng bò vô dấm tới đó , cuốn bánh tráng + rau sống

**** Món này có thể cuốn bánh tráng với bún , chấm mắm nêm , hoặc tùy ý ****

335. MÓN THỨ 2 : BÒ KIM TIỀN

A: Nguyên liệu :

- 1 lbs thịt thăn bò xay (ướp 1 tsp nước mắm + 1 tsp đường + $1\frac{1}{2}$ tsp muối + $1\frac{1}{2}$ tsp bột ngọt , trộn đều , vo viên tròn khoảng 7 viên)
- 1 cây lạp xưởng (cắt miếng vừa , ngang , cắt khoảng 14 miếng)
- $1\frac{1}{4}$ lbs gan heo (cắt miếng như lạp xưởng ,)
- mỡ heo (trứng sơ nước sôi cho để , cắt miếng như lạp xưởng)
- đậu phộng rang gĩa nát
- mỡ hành
- cây ghim

Đè bẹp viên bò , cho lạp xưởng , gan heo , mỡ (mỗi thứ 2 miếng) gói lại , rồi vo tròn , xỏ vô cây ghim

Khi sắp ăn thì nướng cho vàng đều , rút cây ghim ra , sắp vô đĩa , rắc đậu phộng , rồi đến mỡ hành

Chấm mắm nêm hoặc nước mắm pha tùy ý . Ăn không hoặc cuốn bánh tráng rau sống như bò nhúng giấm

.

336. MÓN THỨ 3 : BÒ CHIÊN TÁI

(Có thể thế món này bằng món BÒ TÁI CHANH)

Nguyên liệu :

- 1 lbs thịt bò thăn
- dầu ăn
- 1/2 tsp bột tỏi , và bột hành
- 1/2 tsp muối
- nước mắm pha chanh , tỏi ớt
- rau sống

Thực hiện:

- Thịt bò thái mỏng cỡ 1 cm , to cỡ 2 ngón tay . dùng cán dao dần sơ cho thịt mềm . ướp tiêu, muối, bột tỏi, hành . đảo đều rồi cho 2 tsp dầu ăn vào trộn sơ.

- Chảo cho nhiều dầu , tráng tròn chảo rồi đổ dầu trở lại hũ đựng . đun chảo cho THẬT NÓNG . cho từng miếng thịt vào chiên thật nhanh , lật mặt . Thịt có vết cháy 1, nhưng vẫn còn hơi sống bên trong là được, xấp ra đĩa

*** Rau sống cuộn thịt bò chấm nước mắm tỏi , ớt

**337. MÓN THỨ 4 : BÒ CUỐN MỠ
CHÀI**

Nguyên liệu:

- 1 lbs thịt bò thăn
- 1/4 lbs gan heo
- 1 cây lạp xưởng
- đậu phộng rang giã nát
- 1/2 TSP xả bầm
- 1 tsp tỏi khô giã nát
- 1 tsp hành khô giã nát
- 1 miếng mỡ chài
- 2 tsp nước mắm ngon
- 1 tsp đường
- tí tiêu , bột ngọt

Thực hiện :

Thịt bò thái thớ ngang (nhờ chợ slice dùm)
gan heo thái mỏng nhỏ hơn thịt chút xíu , lạp xưởng
thái xéo mỏng vừa

Gan heo , thịt bò ướp gia vị trên (n'c mắm , đường ,
tiêu , bột ngọt , hành tỏi khô + 1 TSP đậu phộng)

Mỡ chàl rửa sạch , cắt miếng vuông lớn hơn thịt chút
xíu .

(Mỡ chàl + thịt bò + gan heo + lạp xưởng , mỗi thứ 1
miếng , cuộn tròn lại)

- Khi sắp ăn , đem thịt bò lên vỉ nướng , cho vàng đều
, xấp vô đĩa , trên thoa mỡ hành và rắc đậu phộng .

*** ăn với rau sống chấm mắm nêm ***

338. MÓN THỨ 5 : CHẢ BÒ

Nguyên liệu :

- 1 lbs thịt bò xay
- 1/4 lbs mỡ heo thái hạt lựu nhỏ
- 1/4 lbs thịt heo xay
- 1 miếng mỡ chài (cắt làm 2 hoặc 3)
- 3 tai nấm mèo (ngâm nước cho mềm, băm nhỏ)
- ít bún tàu (ngâm nước cho mềm cắt nhỏ)
- 1 TSP đầy vun đậu phông rang giã nhỏ
- 1/2 TSP nước mắm ngon
- 1/4 TSP đường
- 1/2 tsp tiêu
- 1/2 tsp bột ngọt , tỏi , hành khô mỗi thứ 1/2 tsp)
- 1 cái bánh đa
- 1 trứng gà (đánh đều)

Thực hiện :

Trộn chung tất cả thịt , trứng , mỡ và gia vị lại . nhồi cho dẻo .

Dùng 2 cái chén lớn , lót mỡ chà , rồi cho nhân vô đè hơi chắc , cho vô xúng hấp khoảng 10 -> 15 phút thì chả chín . Úp đĩa lên miệng chén rồi lật ngược xuống , lấy chén ra .

*** Dùng nóng với bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm ***

339.

**MÓN THỨ 6 : BÒ CUỐN LÁ
LỐT**

Nguyên liệu :

- 1 lbs thịt bò xay
- 1/4 lbs mỡ thái hạt lựu nhỏ (luộc sơ mỡ cho dễ thái)
- lá lót

gia vị :

- 1 TSP xả băm nhỏ
- 1 tsp tỏi phi vàng
- 1 1/2 TSP đậu phông giã hơi nát
- tí xíu ngũ vị hương (a pinch)
- 1/2 tsp bột ngọt
- 1/2 TSP xì dầu
- 1/2 TSP đường

Thực hiện :

Trộn thịt, mỡ với gia vị cho thật đều , Muỗng cà phê múc hơi đầy vun cho vô lá lót gói lại , như cuốn chả giò nhỏ .

- Thoa tí dầu bên ngoài lá lót trước khi nướng để lá giữ được màu xanh . xấp vô vĩ . Nướng trên lò than (đừng để lá lót bị cháy đen)

_ xấp bò ra đĩa trên rắc đậu phộng và mỡ hành

*** dùng lúc còn nóng với rau sống , chấm mắm nêm

340.

MÓN THỨ 7 : CHÁO BÒ

Nguyên liệu :

- 2/3 chén nhỏ gạo tẻ (ngâm nước ấm 15 phút , trải mỏng ra rổ phơi 30 phút cho khô nước)
- 1 lon chicken broth 32 oz (hoặc nước lèo heo)
- 1/2 lon nước lạnh
- 1/2 chén đậu phộng giã vừa
- 4 lòng đỏ trứng gà
- 1 tsp tỏi xay
- 2 TSP dầu ăn

Thực hiện :

- Cho dầu vô nồi , đun cho thật nóng , cho gạo vô rang (2 phút) rồi cho tỏi xay vô phi sơ rồi cho thịt bò xay vô xào hơi chín , kế đến cho nước lèo + nước lạnh nấu sôi , vặn lửa nhỏ xuống . Nấu tiếp khoảng 15 - 20 phút là cháo chín . lòng đỏ trứng gà đánh đều , rồi cho từ từ vô nồi cháo , lấy đũa khuấy nhẹ để trứng thành sợi .

***** Múc cháo ra chén , rắc tiêu , hành ngò tùy ý *****

341. BÒ CHIÊN TÁI

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt bò thăn
- dầu ăn
- 1/2 tsp bột tỏi , và bột hành
- 1/2 tsp muối
- nước mắm pha chanh , tỏi ớt
- rau sống

Cách Làm

- Thịt bò thía mỏng cỡ 1 cm , to cỡ 2 ngón tay . dùng cán dao dần sơ cho thịt mềm . ướp tiêu, muối, bột tỏi, hành . đảo đều rồi cho 2 tsp dầu ăn vô trộn sơ.

- Chảo cho nhiều dầu , tráng tròn chảo rồi đổ dầu trở lại hũ đựng . đun chảo cho THẬT NÓNG . cho từng miếng thịt vô chiên thật nhanh , lật mặt . Thịt có vết cháy l, nhưng vẫn còn hơi sống bên trong là được, xấp ra đĩa

Rau sống cuộn thịt bò chấm nước mắm tỏi , ớt

342.

BÒ CUỐN LÁ LỐT

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt bò xay
- 1/4 lbs mỡ thái hạt lựu nhỏ (lượt sơ mỡ cho dễ thái)
- lá lót

gia vị :

- 1 TSP xả bầm nhỏ
- 1 tsp tỏi phi vàng
- 1 1/2 TSP đậu phông giã hơi nát
- tí xíu ngũ vị hương (a pinch)
- 1/2 tsp bột ngọt
- 1/2 TSP xì dầu
- 1/2 TSP đường

Cách Làm

Trộn thịt, mỡ với gia vị cho thật đều , Muối cà phê mức hơi đầy vun cho vô lá lót gói lại , như cuốn chả giò nhỏ .

- Thoa tí dầu bên ngoài lá lót trước khi nướng để lá giữ được màu xanh . xấp vô vĩ . Nướng trên lò than (đừng để lá lót bị cháy đen)

_ xấp bò ra đĩa trên rắc đậu phộng và mỡ hành

*** dùng lúc còn nóng với rau sống , chấm mắm nêm

343. Bò Cuốn Mỡ Chài

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt bò thăn
- 1/4 lbs gan heo
- 1 cây lạp xưởng
- đậu phộng rang giã nát
- 1/2 TSP xả bầm
- 1 tsp tỏi khô giã nát
- 1 tsp hành khô giã nát
- 1 miếng mỡ chài
- 2 tsp nước mắm ngon
- 1 tsp đường
- tí tiêu , bột ngọt

Cách Làm

Thịt bò thái thớ ngang (nhờ chợ slice dùm)
gan heo thái mỏng nhỏ hơn thịt chút xíu , lạp xưởng
thái xéo mỏng vừa

Gan heo , thịt bò ướp gia vị trên (n'c mắm , đường ,
tiêu , bột ngọt , hành tỏi khô + 1 TSP đậu phộng)

Mỡ chàỉ rửa sạch , cắt miếng vuông lớn hơn thịt chút
xíu .

(Mỡ chàỉ + thịt bò + gan heo + lạp xưởng , mỗi thứ 1
miếng , cuộn tròn lại)

- Khi sắp ăn , đem thịt bò lên vỉ nướng , cho vàng đều
, xấp vô đĩa , trên thoa mỡ hành và rắc đậu phộng .

Ăn với rau sống chấm mắm nêm

344.

Bò Kho

Chuẩn Bị

- 800gr bò bắp
- 5 củ cà rốt
- 6 bông tai vị (mua ở chợ hoặc nơi bán thuốc Bắc)
- 1 gói bột cà ri
- 2 muỗng dầu hạt điều
- Gia vị - Chút đường – Hành củ - Rau quế
- Bánh mì ăn kèm
- Tiêu bột.

Cách Làm

1. Tai vị nướng đen, đem cà thành bột. Phi thơm hành tỏi với mỡ rồi đổ dầu hạt điều vào phi thơm sau đó cho tiếp bột tai vị cùng với ngũ vị hương vào đảo để có màu đẹp rồi nhắc xuống.

2. Thịt bò xắt miếng to chừng 3-4cm. Ướp thịt với chút hành, tỏi băm nhỏ cùng với chút muối + đường + 1 chút nước tương + $\frac{1}{2}$ hỗn hợp hạt điều dầu chừng 30 phút cho thịt thấm.

3. Cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, cắt khúc độ 2 ngón tay. Tiếp tục phi hành tỏi rồi cho cà rốt cùng thịt bò vào xào cho săn lại. Vớt cà rốt ra, đổ nước vào ngập thịt rồi hầm thịt trong vòng 45 phút, nêm nếm lại rồi cho tiếp cà rốt vào hầm tiếp. Khi thấy thịt và cà rốt mềm thì đổ tiếp phần hỗn hợp dầu hạt điều còn lại vào nồi rồi nhắc xuống. Ăn nóng.

345. Bò kim tiền

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt thăn bò xay (ướp 1 tsp nước mắm + 1 tsp đường + $1\frac{1}{2}$ tsp muối + $1\frac{1}{2}$ tsp bột ngọt , trộn đều , vo viên tròn khoảng 7 viên)
- 1 cây lạp xưởng (cắt miếng vừa , ngang , cắt khoảng 14 miếng)
- $1\frac{1}{4}$ lbs gan heo (cắt miếng như lạp xưởng ,)
- mỡ heo (trứng sơ nước sôi cho dể , cắt miếng như lạp xưởng)
- đậu phông rang gĩa nát
- mỡ hành
- cây ghim

Cách Làm

Đè bẹp viên bò , cho lạp xưởng , gan heo , mỡ (mỗi thứ 2 miếng) gói lại , rồi vo tròn , xỏ vô cây ghim

Khi sắp ăn thì nướng cho vàng đều , rút cây ghim ra , sắp vô đĩa , rắc đậu phộng , rồi đến mỡ hành

Chấm mắm nêm hoặc nước mắm pha tùy ý . Aên không hoặc cuốn bánh tráng rau sống như bò nhúng giấm.

346.

Bò Lúc lắc

Chuẩn Bị

- 2 lbs Thịt bò mua loại thiết mềm (mắc nhút , trong con bò chỉ có 2 miếng)
- 2 TSP xì dầu MAGGI nắp vàng
- 2 TSP dầu hào
- 1 1/4 TSP đường
- 1 tsp bột ngọt
- 3 tsp tỏi băm
- 1 củ hành tây cắt vuông
- (optional) 1/2 chén baby cucumber pickle
- Salad dòn , cà chua cắt miếng
- Muối + tiêu chanh để chấm

Cách Làm

- Ướp thịt bò với gia vị trên , để thấm 3 tiếng hoặc lâu hơn
- Cho 1 TSP dầu vô chảo thật nóng (càng nóng càng tốt), cho tỏi , hành tây vô phi cho thơm rồi cho thịt bò vô xào , hơi chín thì bắt xuống (đừng xào lâu quá thịt bò sẽ bị cứng)

347. Bò Napoleon

Chuẩn Bị

- 3 quả trứng gà.
- 250 g bò phi lê loại I.
- 50 g pa tê gan.
- 3 ổ bánh mì nhỏ.
- Tiêu, muối, nước tương, dầu ăn, tỏi băm, dầu mè, chanh, đường.

Cách Làm

- Thịt bò rửa sạch, cắt bản lớn, dày 1,5 cm, dầm dập hai mặt rồi ướp gia vị (gồm 2 thìa nước tương, 1 thìa dầu ăn, 1 thìa tỏi băm, 1 thìa dầu mè, 1 thìa đường, $\frac{1}{2}$ thìa tiêu). Để 20 phút trong tủ lạnh cho thấm (cũng có thể để qua đêm).

Chế biến:

- Đặt chảo không dính lên bếp, phi thơm tỏi, chiên trứng ốp la vừa chín tới.
- Sử dụng chảo khác để chiên vàng thịt bò, chiên tái hai mặt.

Trình Bày

- Mỗi đĩa bày 1 trứng ốp la, 1 lát thịt, 1 lát pa tê.
- Ăn kèm xà lách, dưa chuột, cà chua.
- Chấm nước tương hoặc muối tiêu chanh.

348. Bò Nhúng Dầm

Chuẩn Bị

1 lbs thịt bò thăn (hoặc bottom round) nhờ chợ thái mỏng dùm

- nước dừa tươi (hoặc COCO)
- giấm , đường , xả , ớt , tỏi , khóm (pineapple hộp) ,
- 1 chai mắm nêm
- rau sống :: salad , rau thơm các loại , hẹ , giá , dưa leo , khế , xoài chua , táo xanh v.v.,
- bánh tráng

Cách Làm

NGÂM XẢ :

Xả thái thiệt mỏng , ngâm 2 TSP giấm + 1/4 TSP đường + tí tỏi , ngâm 1 -> 2 giờ cho thấm.

PHA MẮM NÊM

Mắm nêm + khóm xay (đừng nát quá) + 1 tsp nước chanh vắt , cho lên bếp nấu sôi rồi cho đường vô từ từ , khi thấy vừa ăn thì được .

Rau sống rửa sạch , bày ra đĩa (tùy ý)

1 lon nước dừa COCO + 1 TSp giấm + 1\2 TSP đường cho vô 1 cái hỏa lò (firepot) làm nước nhúng . Ăn tới đâu nhúng bò vô dấm tới đó , cuốn bánh tráng + rau sống

Trình Bày

Món này có thể cuốn bánh tráng với bún , chấm mắm nêm , hoặc tùy ý

349.

Bò Nướng Vĩ

Chuẩn Bị

1kg bò xắt lát mỏng

1 hộp bơ

5 củ hành đỏ cắt lát tròn

nấm trắng (tùy ý)

Gia vị ướp:

50ml mè

20ml xì dầu

5ml tiêu

2ml muối

3 cây sả xay nhuyễn

1 TSP tỏi xay , ít tỏi phi

30ml đường

10ml dầu

10ml bột ngọt

1 củ hành xay nhuyễn

Cách Làm

Thịt để ráo, ướp gia vị vào, trộn đều, để 30 phút .

Khi nướng để bơ nóng + hành đỏ cho thơm rồi để thịt và nấm lên .

Nước chấm dùng mắm nêm . Ăn với rau sống, bánh tráng, bún.

350.

Bò Viên

Chuẩn Bị

- 1 lb thịt bò
- 2 tsp bột tỏi (garlic powder) (không dùng tỏi tươi, vì sẽ nồng mùi tỏi)
- 1 TSP bột khoai (potato starch)
- 1 tsp muối
- 1 tsp bột ngọt
- 1 tsp tiêu
- 1 tsp hàn the (optional)

Cách Làm

Thịt bò lúc mua nhờ chợ xay (meat grinder) 2 lần , ướp với các gia vị trên , nhồi cho thật đều . Sau đó cất trong tủ freezer 2 -> 3 tiếng , khi mặt thịt vừa cứng là được (đừng để cứng hết , sẽ khó làm). Cho vào máy xay (food processor) xay thật nhanh . Múc ra tô , tiếp tục xay cho hết thịt . Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột sẽ làm thịt được giòn khi nấu chín

Bắt nồi nước , nấu sôi , rồi vặn lửa nhỏ lại

Múc 1 cục thịt vừa cho vào chính giữa lòng bàn tay , rồi nắm lại (như quả đấm) , bóp nhẹ , thịt sẽ trôi lên từ giữa ngón cái và ngón trỏ , dùng muỗng múc cho vào nồi nước nóng . (cách nặn bò viên này khi quen tay , sẽ nhanh hơn, viên bò viên sẽ tròn đều) Tiếp tục như trên cho đến hết thịt

Thêm bột gia vị , tùy theo khẩu vị của mỗi người

351.

Bò Viên Gân

Chuẩn Bị

- 1 lb thịt bò
- 1/3 lbs gân bò
- 2 tsp bột tỏi (garlic powder) (không dùng tỏi tươi, vì sẽ nồng mùi tỏi)
- 1 TSP bột khoai (potato starch)
- 1 tsp muối
- 1 tsp bột ngọt
- 1 tsp tiêu
- 1 tsp hàn the (optional)

Cách Làm

Gân bò luộc chín vừa mềm tới , luộc khoảng 1 ->1.5 giờ (đừng quá mềm sẽ mất ngon) . rồi băm nhỏ

Thịt bò lúc mua nhờ chợ xay (meat grinder) 2 lần , ướp với các gia vị trên , nhồi cho thật đều . Sau đó cất trong tủ freezer 2 -> 3 tiếng , khi mặt thịt vừa cứng là được (đừng để cứng hết , sẽ khó làm) . Cho vào máy xay (food processor) xay thật nhanh . Múc ra tô , tiếp tục xay cho hết thịt . Rồi trộn đều với gân . Sự thay đổi nhiệt độ đột ngột sẽ làm thịt được giòn khi nấu chín

Bắt nồi nước , nấu sôi , rồi vặn lửa nhỏ lại

Múc 1 cục thịt vừa cho vào chính giữa lòng bàn tay , rồi nắm lại (như quả đấm) , bóp nhẹ , thịt sẽ trôi lên từ giữa ngón cái và ngón trỏ , dùng muỗng múc cho vô nồi nước nóng . (cách nặn bò viên này khi quen tay , sẽ nhanh hơn, viên bò viên sẽ tròn đều) Tiếp tục như trên cho đến hết thịt

Thêm bột gia vị , tùy theo khẩu vị của mỗi người

352. Bò xào Mông Cổ

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt bò loại mềm (bottom round)
- 1 củ hành tây (cắt dọc)
- 2 cọng hành lá xắt chỉ
- 1 TSP ớt khô
- 1 tsp tỏi xay
- Xì dầu Kikoman , dầu hào , hoisin sauce , đường ,
rượu (Chichiu cooking wine)

Cách Làm

Thịt bò thái miếng vừa ăn , ướp 1 1/4 TSp xì dầu + 3/4 TSP dầu hào + 3/4 đường
+ 1/2 hoisin sauce + 1 tsp bột ngọt + 1/2 TSP rượu . để thấm 2 tiếng

Thực hiện :

- Chảo dầu nóng cho tỏi phi cho thơm , cho thịt bò vô xào hơi chín , cho hành tây + ớt khô vô xào chín , rồi cho hành lá vô , tắt bếp .
- Dọn ra đĩa , trên để vài cọng ngò .

Trình Bày

Món này dùng với cơm trắng

353. Bò xào Mông Cổ (II)

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt bò
- 1 củ hành tây (thái theo chiều dọc)
- 1/2 gói miến (gói nhỏ)
- 1 củ cà rốt (thái chỉ)
- 1/2 TSP ớt khô
- 2 cọng hành lá cắt khúc (phần củ chẻ làm 4)
- 1 tsp bột bắp
- 1/3 cup nước sốt để xào .
- dầu ăn , dầu mè , tỏi xay , gừng xay)

Cách Làm

- Thịt bò thái miếng vừa ăn (hoà tan 1/3 tsp muối + 1 TSP dầu ăn + 1/2 tsp bột ngọt + 1 tsp baking soda + 1 tsp đây vun bột bắp) . Trộn thịt bò với gia vị này .để thấm khoảng 20 phút .

Pha nước sốt :

- 20 phần nước
- 10 phần xì dầu Kikoman
- 4 phần dầu hào
- 4 phần đường
- 2 phần bột ngọt
- 2 phần rượu
- (tỏi xay , gừng xay khi xào mới cho vô)

- Đổ 1 cup dầu ăn vô chảo đun nóng (cho 1 miếng hành tây vô thử , hành sôi bọt và nổi trên mặt là dầu đủ nóng) . Cho thịt bò vô chảo dầu trung khoảng 1 phút , dùng cái vớt , vớt thịt ra để ráo dầu ,

- Miến cho vô chảo dầu chiên (rất nhanh) , miến nở thành màu trắng tinh , vớt ra , xắt vô đĩa.

- Đổ hết dầu trở lại hũ đựng , cũng chảo này cho 1 tsp tỏi xay + hành tây phi cho thơm , rồi cho cà rốt , ớt khô , 1 tsp gừng xay và thịt bò vô xào , khi thịt bò chín thì gạt qua 1 bên chảo , cho nước sốt hoà với 1 tsp bột bắp . khi nước sốt sệt lại đảo thịt bò trộn đều với nước sốt . tắt bếp , cho hành lá vô đảo 1 lần nữa rồi , trút ra đĩa lên trên miến . Trang điểm vài lát ớt xanh trên mặt .

Nước sốt pha dư có thể để ở ngoài hay trong tủ lạnh , để dùng sau này

354.

Chả Bò

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt bò xay
- 1/4 lbs mỡ heo thái hạt lựu nhỏ
- 1/4 lbs thịt heo xay
- 1 miếng mỡ chài (cắt làm 2 hoặc 3)
- 3 tai nấm mèo (ngâm nước cho mềm, băm nhỏ)
- ít bún tàu (ngâm nước cho mềm cắt nhỏ)
- 1 TSP đầy vun đậu phông rang giã nhỏ
- 1/2 TSP nước mắm ngon
- 1/4 TSP đường
- 1/2 tsp tiêu
- 1/2 tsp bột ngọt , tỏi , hành khô mỗi thứ 1/2 tsp)
- 1 cái bánh đa
- 1 trứng gà (đánh đều)

Cách Làm

Trộn chung tất cả thịt , trứng , mỡ và gia vị lại . nhồi cho dẻo .

Dùng 2 cái chén lớn , lót mỡ chà , rồi cho nhân vô đè hơi chắc , cho vô xừng hấp khoảng 10 -> 15 phút thì chả chín . Úp đĩa lên miệng chén rồi lật ngược xuống , lấy chén ra .

Dùng nóng với bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm

355.

Chả Dòm

Chuẩn Bị

- 1 lbs thịt bò xay
- 1/4 lbs mỡ heo thái hạt lựu nhỏ
- 1/4 lbs thịt heo xay
- 1 miếng mỡ chài (cắt làm 2 hoặc 3)
- 3 tai nấm mèo (ngâm nước cho mềm, băm nhỏ)
- ít bún tàu (ngâm nước cho mềm cắt nhỏ)
- 1 TSP đầy vun đậu phông rang giã nhỏ
- 1/2 TSP nước mắm ngon
- 1/4 TSP đường
- 1/2 tsp tiêu
- 1/2 tsp bột ngọt , tỏi , hành khô mỗi thứ 1/2 tsp)
- 1 cái bánh đa
- 1 trứng gà (đánh đều)

Cách Làm

Trộn chung tất cả thịt , trứng , mỡ và gia vị lại . nhồi cho dẻo .

Dùng 2 cái chén lớn , lót mỡ chà , rồi cho nhân vô đè hơi chắc , cho vô xừng hấp khoảng 10 -> 15 phút thì chả chín . Úp đĩa lên miệng chén rồi lật ngược xuống , lấy chén ra .

*** Dùng nóng với bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm ***

356.

Khô Bò

Chuẩn Bị

- 1 kg thịt bò (đùi) để nguyên khối
- Bột nghệ (1 muỗng súp)
- Tỏi giã nhuyễn (6 tép tỏi)
- Ót bột khô (1 muỗng súp)
- Đường vàng (1 muỗng súp)
- Muối (1 muỗng cafe)
- Hắc xì dầu (1 muỗng cafe)
- Nước tương (1 muỗng súp)
- Bột ngọt (1 muỗng cafe)
- Rượu thơm (1 muỗng súp)

Cách Làm

- Thịt để nguyên khối ướp gia vị : ớt , nước tương, tỏi giã nhuyễn, đường, muối, hắc xì dầu, bột ngọt, rượu thơm . Để vài giờ cho thịt thấm gia vị .
- Nước sôi (ngập mặt thịt) cho thịt vào luộc, đậy nắp , đun lửa vừa cho đến khi nước cạn hết, thịt mềm là được .
- Vớt thịt ra, để nguội , dùng dao thật bén cắt lát mỏng hoặc miếng vuông tùy ý .
- Xếp các lát thịt lên vĩ , cho vào lò sấy khô .

357. Nem Bò (Cách I)

Chuẩn Bị

- 2 lbs thịt bò đùi (bottom round)
- 2/3 lbs bì tươi (frozen rửa nước để cho thật khô nước)
- 2 oz muối diêm (50 gram)
- 1/2 TSP đường
- vôi ăn trầu (tí xiu = cục nhỏ cỡ đầu đũa)
- 1 tsp bột ngọt
- 1/2 TSP rượu trắng
- 1/2 TSp nước gừng
- 1 TSp tiêu hạt
- 2 TSP đầy vun thính
- Lá chuối , dây để gói
- Vài giọt màu đỏ (optional)

Cách Làm

- Lá chuối lau sạch , cắt sẵn để gói trước khi trộn thịt
- Thịt bò thái nhỏ , ướp gừng , rượu ,vôi. 10 phút rồi vắt cho thật ráo nước. cho vô máy xay nhuyễn .
- Trộn thịt với (đường + bột ngọt + muối diêm + tiêu + thính + bì + màu đỏ) nhồi cho thật đều . Vo tròn từng viên (lớn nhỏ tùy ý)
- Cho viên thịt vô lá chuối gói vuông, dùng film bọc lại cho thật nhanh , rồi dùng dây cột cho thật chặt (1 người gói , 1 người cột)
- Nem để chỗ ẩm cho mau lên men (khoảng 2 ngày thì cất trong tủ lạnh)

Lót lá chuối trên tấm film nhựa , gói lá chuối trước rồi bọc film , phải làm cho thật nhanh tay , đừng để thịt ngoài gió lâu, nem sẽ bị chảy nước , và mau bị mốc. không giữ được lâu.

Nếu làm nem để bán thì cho preservative (chất để giữ cho thực phẩm lâu hư)
nem để 2 tháng cũng không bị hư.

358. Sườn nướng lò (món Thái)

Chuẩn Bị

- 1 lbs sườn cốt lết

Nước sốt:

- 1 TSP nước mắm ngon
- 1 tsp đường
- 1 tsp xì dầu
- 1/4 tsp tiêu trắng
- 1 tsp bột cà ri
- 1/2 TSP tỏi xay
- 1/2 ngò thái nhỏ (lấy phần cọng ngò)
- 3 TSP nước cốt dừa
- 1/2 TSP dầu ăn

Cách Làm

Ướp sườn với nước sốt trên , để thấm 2 giờ hoặc lâu hơn .

Oven mở BROIL 475 F , xấp thịt vào khay nướng , cho miếng vỉ nướng lên tầng cao nhất trong lò , và cửa lò mở hé 1 chút . Nướng khoảng 6 - 8 phút , khi mặt thịt vàng đều thì lật qua mặt kia , tiếp tục nướng vàng

***Dùng với cơm trắng ***

**359. Thai Steak (Bò bít tếch kiểu
Thailand)**

Chuẩn Bị

- 3/4 lbs thịt bò (loại New York steak)

- Gia vị:

- 1 TSP nước mắm ngon
- 1 tsp Worcestershire sauce
- 1/3 tsp đường
- 1 tsp xì dầu Kikoman
- 3/4 nước chanh
- 1/2 TSP hành băm nhỏ
- 1/2 tsp tỏi băm , ớt , tiêu

Nước chấm (Thai steak sauce)

- 1 tsp bột ớt (chilli powder)
- 1/4 cup hành xay nhuyễn
- 3 TSP nước mắm ngon
- 2 TSP nước chanh

Cho tí dầu , phi hành cho thơm , cho tất cả gia vị vô, nấu sôi , để nguội làm nước chấm .

Cách Làm

- Ướp steak với gia vị trên , để thấm 20 -> 30 phút .
cho lên lò nướng (tái , chín tùy ý). chấm với THAI
STEAK

360. Thịt Bò Xào Bạc hà

Chuẩn Bị

- 1/2 lbs thịt bò mềm (Bottom round)
- 1/2 TSP tỏi xay nhỏ
- 1/2 củ hành tây (thái dọc)
- 3 TSP xì dầu MAGGIE
- 3/4 TSP đường
- 1/2 TSP dầu hào
- 1/2 tsp bột ngọt (optional)
- Khoảng 2 chén đầy cây Bạc Hà

Cách Làm

Thịt bò thái dày vừa (để xào) rồi dùng cái chày đinh dầm thịt bò cho mềm . Kế đó ướp thịt bò với gia vị trên để thấm khoảng 30 phút .

Bạc hà tướt vỏ thái xéo (như canh chua)

Cho 1 TSP dầu ăn vào chảo đun nóng , phi hành tỏi cho thơm , kế đến cho thịt bò vào xào gần chín thì cho bạc hà vào xào , bạc hà vừa tái thì tắt bếp , đảo đều vài bận thì trút ra đĩa .

*****Dùng với cơm trắng *****

361. Thịt bò xào bông cải

Chuẩn Bị

- 1/2 lbs thịt bò
- 1 bó cải làn
- 3 TSP Nước sốt để xào
- 1 tsp bột năng đầy

Pha nước sốt :

- 20 phần nước
- 10 phần xì dầu Kikoman
- 4 phần dầu hào
- 4 phần đường
- 2 phần bột ngọt
- 2 phần rượu
- ít gừng xay + tỏi xay

Cách Làm

Thịt bò thái để xào . Ướp 1 tsp muối + 1/2 TSP bột bắp + 1/2 TSP dầu ăn + 1 tsp dầu mè . Để thấm khoảng 15 phút

Cải làn lấy phần cuống (lá để luộc cho món khác) . Cắt khúc ngắn cỡ 2 inches , chẻ dọc xuống làm 6 - 8 , nhưng đừng để đứt . Đem đi luộc chín với ít dầu . Khi chín cải sẽ xoè bông ra

Cho 1/2 cup dầu ăn vào chảo đun nóng , rồi cho thịt bò vào chiên hơi chín (thịt bò chín vòng ngoài , nhưng chính giữa vẫn còn hơi đỏ) . Vớt thịt bò ra , đổ hết dầu trở lại hũ đựng . Đun nóng chảo cho nước sốt +(bột pha với 1 TSP nước lạnh) nấu sôi lên , cho thịt bò đảo sơ cho thịt chín vừa tới thì tắt bếp , trút thịt bò ra chính giữa đĩa , chung quanh trải bông cải làn .

362. Thịt bò xào khóm

Chuẩn Bị

- 1/2 lbs thịt bò mềm
- 3/4 chén nhỏ khóm hộp (diced pineapple in light syrup)
- 1/2 trái ớt bell xanh (cắt miếng vuông)
- 1/2 trái ớt bell đỏ (cắt miếng vuông)
- 2 cọng hành lá cắt khúc
- 1 tsp gừng xay

Cách Làm

Thái thịt bò miếng mỏng vừa ăn , ướp với = 1 TSP xì dầu + 1 tsp rượu + 1/4 baking soda + tí tiêu trắng , để thấm độ 30 phút .

Trộn = 1 lòng trắng trứng gà + 1 TSP bột bắp + 1 TSp dầu ăn , cho thịt bò đã ướp vô trộn đều

Cho khoảng 2 cup dầu ăn vô chảo đun nóng , trụng thịt bò + ớt bell vô dầu nóng khoảng 1 phút rồi vớt ra để 1 bên , đổ dầu trở lại hũ đựng

Cho hành lá vô chảo phi cho thơm , rồi hòa 1 tsp bột bắp 1/4 cup chicken broth + 1 TSP dầu hào + 1 tsp đường + gừng , nấu sôi . Cho thịt vô + tí dầu mè xào sơ . Rồi trút ra đĩa bầu dục

363. Lầu dê bát bửu

Chuẩn Bị

- 2 3 lbs thịt dê (nửa đùi , nửa sườn non)
- 1 lon lớn chicken broth (lon 32 oz) hoặc tương đương nước lèo gà , heo
- 1 hộp nấm rơm
- 1 củ cà rốt
- 2 bông tai vị (ngâm nước cắt làm 4)
- 10 tai nấm mèo
- 1/2 chén đậu phộng rang (giã hơi nát)
- 2 cây măng (hoặc 1/2 chén măng hộp sliced)
- 1 củ hành tây
- 1 tsp tỏi xay
- 1/2 cup rượu (cooking wine)
- mì vắt (trụng nước sôi , chín trộn tí dầu)
- 1 miếng tàu hũ ky (loại khô) đem chiên giòn , bẻ miếng vừa ăn

Gia vi :

- muối , tiêu , đường , bột ngọt , xì dầu

Cách Làm

- Thịt dê nướng vàng da và thịt (thui) chặt miếng vừa ăn , cho 1/2 cup rượu trộn đều, ngâm khoảng 20 phút .
Rồi trung nước sôi cho sạch chất dơ.

- Ướp vào thịt dê (1 TSp nước hành + 1 tsp tỏi xay + 1 TSP rượu + 2/3 tsp muối + 1 tsp bột ngọt + 1TSP xì dầu + 1tsp gừng xay) để thấm 20 phút .

- bắt 1 cái nồi vừa cho dầu vô đun nóng , cho 1 TSp hành + 1/2 tsp tỏi xay vô phi cho thơm, cho dê vô xào sơ , rồi cho chicken broth + 2 cups nước lạnh + tai vị. măng , nấm ,nấu sôi vặn lửa nhỏ lại . Khoảng 25 phút nêm đường cho vừa ăn . (thịt hơi mềm là được)

364. Lầu Dê Tiềm thuốc Bắc

Chuẩn Bị

- 2 lbs sườn non dê
- 1 gói thuốc bắc (mua ở tiệm thuốc bắc 1 gói khoảng \$5.)
- rượu Chichiu (Japanese cooking wine)
- Muối , đường , bột ngọt
- Chao đỏ
- rau tần ô
- mì vắt

Cách Làm

- Dê đem thui (nướng cho vàng da , cháy tí ở mặt thịt) . Chặt miếng vừa ăn , đem ngâm 1/2 cup rượu , khoảng 20 phút . (dê sẽ hết mùi hôi)

- Cho thuốc bắc + 1 khoảng gallon nước lọc , hầm lửa nhỏ khoảng 1 giờ

- Dê đem trứng nước sôi cho sạch chất dơ , rửa sạch , rồi cho vô nồi thuốc bắc ,

hầm khoảng 45 phút -> 1 giờ thì dê vừa mềm . Nêm muối đường (2 phần đường + 1 phần muối + 1/2 bột ngọt từ từ nêm cho đến khi vừa miệng dùng ,TSP). Nấu thêm 5 phút nữa là được.

- rau tần ô rửa sạch xấp ra đĩa

- Mì trứng nước sôi cho chín rồi chế tí dầu , trộn đều để mì không dính cục , xấp ra đĩa

- Nước chấm = chao đỏ + tí đường (hoặc xì dầu ớt xắt khoang tùy ý)

Trình Bày

- Múc dê từ nồi nấu qua 1 cái lẩu (hoả lò) khi lẩu sôi gắp rau tần ô nhúng vô lẩu , gắp thịt chấm vô chao (xì dầu tùy ý) hoặc mì chan nước lẩu .

Món này dùng để lai rai trong những ngày trời lạnh cũng có lý lắm.

365. Sườn Dê Nướng

Chuẩn Bị

- 2 -> 3 lbs sườn non dê
- rượu Chichiu cookinh wine (hoặc rượu trắng)
- Lá mơ
- Củ riềng thái chỉ

Gia vị ướp thịt:

- 4 TSP me (hoặc 1 TSP bột me , hoặc 2 TSP nước me vắt)
- 1/3 lbs củ riềng (băm hoặc xay thật nhuyễn)
- 1 TSP nước gừng (cho gừng + tí nước xay nát , vắt lấy nước)
- 1 TSP mắm tôm
- 1 TSP đường
- 1 tsp bột ngọt
- 1/2 TSP nước mắm ngon

Nước chấm:

- 1 TSP mắm tôm + 2 TSP nước chanh vắt + 1 TSp đường (đánh cho nổi bọt lên)

Cách Làm

- Sườn dê chặt khúc dài 4 in = 10 cm , ngâm 1/3 cup rượu khoảng 20 phút . sau đó trung sơ nước sôi cho sạch chất dơ .

- Quậy tan các gia vị trên , rồi cho sườn dê vô trộn đều , ướp cho thấm khoảng 4 tiếng (hoặc qua đêm)

- Nướng vàng đều sườn

Dùng lúc còn nóng , chấm mắm tôm , và ăn kèm củ riềng thái chỉ + lá mơ . Uống rượu nếp than

366. Bánh gà hấp

Nguyên liệu: (làm 28 chiếc bánh)

- 2,5 tách bột năng
- 1/2 tách nước sôi
- 2/3 tách nước lạnh
- 227g thịt gà không xương
- 3 muỗng cà phê gừng cắt nhỏ
- 1/4 tách nước xốt gà
- 2 muỗng canh nước xốt có hương hào
- 1 muỗng canh nước xốt hoisin
- 2 muỗng cà phê nước tương
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- 1 muỗng cà phê rượu nếp Trung Hoa hay rượu trắng nguyên chất
- 1/4 muỗng cà phê tiêu trắng
- 1/4 tách giấm rượu đỏ
- 1 muỗng canh hành lá cắt nhỏ
- 2 muỗng cà phê gừng

Thực hiện:

Đề bột trong một cái chén. Đổ nước sôi vào, dùng đũa hay nĩa để quậy. Từ từ quậy trong nước lạnh, trộn cho đến khi bột nhào dính lại với nhau. Trên một cái bàn cán bột, nhào bột cho nhuyễn khoảng 5 phút. Đậy lại và để trong khoảng 90 phút.

Trộn thật kỹ các nguyên liệu làm nhân trong một cái chén. Trộn các nguyên liệu nước xốt trong một cái chén khác.

Trên một cái bàn cán bột, lăn bột nhào thành một hình trụ, cắt thành 28 phần bằng nhau. Để làm một cái bánh, cán bột thành hình tròn 10 cm, dày 0,3 cm. Đậy phần bột còn lại cho khỏi khô trong khi đang làm. Đặt một muỗng canh nhân vào giữa miếng bột. Nhúm các mép bột lại quanh phần nhân và xếp nếp để dán kín lại.

Đặt bánh vào 2 cái đĩa chịu nhiệt, phần có nếp gấp lên trên. Để bánh khoảng 5-10 phút trước khi hấp.

Chuẩn bị một cái chảo hấp, đậy lại và hấp bánh từng đĩa cho đến khi nhân chín hết.

Dọn bánh nóng với nước xốt phết trên cùng một đĩa.

Món ăn miền Bắc

367.

Lẩu tôm nấu mẻ

Món ăn dễ làm, tốn ít thời gian, lại rất ngon miệng với vị chua, thanh dễ chịu. Khi ăn kèm với nhiều rau tươi, bún, và tôm to bằng ngón tay cái. Lẩu tôm nấu mẻ ăn nhiều mà không ngán, có tác dụng giải cảm, giảm mệt mỏi, căng thẳng.

Nguyên liệu:

- Tôm tươi
- Bún
- Các loại rau gồm: rau nhút, bạc hà, rau cần, ngò, hành tươi.
- Cà chua, hành tây, ớt, chanh.
- Nửa chén mè
- Các loại gia vị: nước mắm, muối, đường, bột nêm.
- Dầu tôm càng.

Thực hiện:

Tôm tươi mua về rửa sạch cắt râu và sắp sẵn vào đĩa. Cà chua rửa sạch cắt làm 6 phần. Rau nhút lột sạch, cắt từng đoạn ngắn. Và các loại rau thơm cũng rửa sạch và cắt nhỏ ra cho dễ ăn, sau đó sắp sẵn vào đĩa đặt lên bàn ăn.

Đổ 2 lít nước vào nồi lẩu, cho nửa chén mỡ vào nấu sôi lên, bỏ đầu tôm càng đã được rửa sạch vào nấu chung, gạch của tôm càng sẽ cho ra màu vàng và rất thơm ngon.

Chờ cho nước sôi bùng lên, nêm nếm gia vị: đường, muối, nước mắm, bột nêm vào cho vừa ăn. Sau đó bỏ cà chua vào.

Món ăn miền Nam

368. Gỏi Hành Hương

I/ Nguyên liệu:

- _ Ngó sen: 1kg
- _ Chả lụa: 1kg
- _ Cà rốt: 0,5kg
- _ Tôm sú nhỏ: 1,5 kg
- _ Thịt nạc: 0,5 kg
- _ Bánh phồng tôm: 1 bịch nhỏ
- _ Chanh: 1 kg
- _ Đường: 0,8kg
- _ Hành lá, cần ngò: 0,07kg
- _ Hành tây: 2 củ vừa
- _ Ốt sùng: 3 trái
- _ Hành phi, đậu phộng: 2 ngàn
- _ Nước mắm: 3M

II/ Cách làm:

_ Giai đoạn 1:

- + Tôm luộc chín lột vỏ.
- + Thịt nạc vai luộc chín cắt dài như ngó sen.
- + Chả lụa cắt lát mỏng, cắt làm đôi và cắt bỏ bớt phần cánh cung.
- + Ngó sen chẻ đôi rửa sạch ngâm chanh cho trắng. để thật ráo hết nước.
- + Cà rốt , hành tây thái sợi, rửa qua nước, để thật ráo.
- + Cần đập dập từ gốc đến ngọn, cắt 3cm.
- + Rau răm cắt nhuyễn, ớt thái sợi.
- + Hành lá bỏ gốc trung sơ, tước làm 2 dùng làm dây buộc.

_ Giai đoạn 2:

<*> Nước trộn gói : chanh vắt lấy nước + 0,7kg -> 0,8 kg đường + 1M muối + 3M nước mắm =====> khuấy tan.

<*> Nước chấm gói: 3M nước trộn gói + 1M nước mắm, có thể thêm tỏi băm và ớt băm .

- + Tôm trộn riêng ở ngoài.
- + Cho hết các nguyên liệu vào một cái khay sạch + ½ nước gói trộn đều. Bóp nhẹ cho ráo nước , tiếp tục cho ½ nước gói vào trộn đều.
- + Lấy từng miếng chả lụa cuộn lấy gói có đường kính khoảng 1,5cm, kẹp một con tôm + 1 cọng ngò sau đó lấy hành lá cột chặt lại.
- + Dầu nóng bỏ bánh phồng tôm vào chiên.

+ Xếp gói ra đĩa cùng salat và bánh phồng tôm.

III/ Yêu cầu thành phẩm:

- _ Gỏi bó tròn đẹp, không loì ra 2 bên.
- _ Vị chua ngọt.

<***> + có thể dùng nước trộn gỏi này để làm nước trộn cho nhiều loại gỏi khác như : gỏi trái bưởi, gỏi bòn bòn, gỏi nghêu bắp chuối.....

369.

Cá Chưng rượu

- Một con cá chép, chút hành và gừng

Vài tai nấm đông cô ngâm cho nở, một chút măng tre
sắt mỏng

- 1 muống súp đường

- 1 muống Xi dầu (nước tương)

- 1 muống súp 1/2 muối

- 2 muống súp dấm trắng

Cách làm

Cạo vảy cá và làm sạch cá, đem chút gừng và hành sắt nhỏ, bỏ vào bụng cá, để trên đĩa. Dem rượu và nước tưới lên cá , nắm đông cô , măng tre bày lên mình cá. Để các thứ gia vị rắc đều lên mình cá. Để luôn đĩa vào đặt lên nồi chung cách thủy độ 20 hay 30 phút , tùy theo cá lớn hay nhỏ. Nếu muốn làm sốt chám thì chám với nước tương, để vào chút gừng và ớt. Dùng với cơm trắng hay cơm rang Dương Châu thì rất ngon. Mong các bạn có một bữa cơm ngon miệng.

370. Bánh chocolat và café

Nguyên liệu:

- 1- 250 g chocolate đen
- 2- 4 muỗng súp café soluble (loại bỏ vào nước nóng cho nhanh)
- 3- 50cl cream nước hoặc sữa đặc không có đường
- 4- 1 muỗng café quế được xay nhuyễn
- 5- 2 muỗng café chocolate bột
- 6- 2 muỗng súp đậu phộng hay hạt điều đập cho bể ra, nhưng đừng nhuyễn quá.

Cách làm:

Trong một cái tô, để 30g crème nước vào trong tủ lạnh 30 phút, bẻ chocolat ra từng miếng nhỏ, với 20g crème còn lại để vào một cái nồi nhỏ, được hâm nóng trong một nồi nước lớn hơn, quậy cho chocolat và crème tan đều, cho chocolat tan từ từ. Chuẩn bị một cái khuôn, cắt giấy lót, để vào cho vừa cái khuôn. Lấy crème ra, để café, quế bột vào đánh lên cho crème nổi như crèm chantilly. Sau đó đổ chocolat đã được nấu tan, vào chung với crème chantilly, trộn đều, đổ bột vào khuôn lấy một con dao, ém cho mặt bánh được bằng, xong bỏ vào tủ lạnh, chừng 2 giờ hoặc 12 giờ sau Lấy bánh ra, thật nhẹ và cẩn thận kéo bánh bẻ thì mát đẹp, sau đó rải đậu phộng hay hạt đều trên mặt cho đều.

Chúc các bạn thành công.

Món ăn miền Nam

371.

Bánh bông lan với mứt trái cây

- 125G Bơ
- 125g đường nhuyễn
- 160 g bột mì
- 4 trứng gà
- 1 gói bột nở
- 4 muỗng súp rượu rum
- 50 g nho khô đen
- 50g mứt trái cây (đu đủ, vỏ cam, vỏ quít, trái tắ....)

Cách làm:

Nho và mứt trái cây đem ngâm với rượu cho thấm (mứt xắt ra nhỏ như hạt lựu)

Đốt lò nóng độ 210° hoặc số 7

Bơ để trong tượng đánh cho tan, trong khi đánh để từ từ đường vào , đánh cho tan đường, sau đó để từ từ trứng gà đánh cho tan hết trứng gà và đánh cho nổi.

Rây bột mì và bột nổi vào (bột mì nên chừa lại 50g), vừa rải bột, vừa khuấy bột (bột nên khuấy nhẹ đừng khuấy mạnh tay quá bánh sẽ không được xốp)

Chế rượu rum (ngâm nho khô) vào bột bánh và xới đều Bột mì còn lại để vào nho khô, trộn cho nho và mứt trái cây đều với nhau. Bỏ vào tượng bột và cũng xới nhẹ tay Khuôn để vào lò cho nóng lấy ra tráng bơ đều trong khuôn sau đó rắc chút bột mì vào tráng đều cái khuôn khoảng chừng 35 hay 40 phút lấy tăm xăm vào bánh, nếu bánh không dính tăm là bánh chín Bánh chín lấy cây cọ quét một lớp gelée d' abricot (mứt trái mơ) cho mượt mặt bánh, nếu không có thì trét bơ cũng được.

Nhận xét: Bánh chín vàng đều, mứt không bị chìm xuống, bánh không bị khô.

Món ăn miền Trung

372. Vịt Tiềm Hạt Sen

I/. Nguyên liệu .

- _ Vịt thịt (1con : 2kg) : 2 con
- _ Hạt sen : 2 xâu
- _ Táo đỏ : 0,1kg
- _ Kim châm : 0,1kg
- _ Bún tàu : 0,2kg
- _ Tàu hũ ki : 0,1kg
- _ Cà rốt : 2 củ vừa
- _ Mía : 5 cây
- _ Dừa xiêm : 3 trái
- _ Lá dứa : 500đ
- _ Nấm mèo : 0,1kg
- _ Gia vị : muối + bột ngọt + hắc xì dầu + ngũ vị hương + cánh hời + dầu mè

II/. Cách làm .

_ Giai đoạn 1 :

+ Vịt làm sạch sau đó tẩy lại bằng rượu ngâm gừng để vịt ngâm khoảng 15phút để tẩy mùi hôi của vịt .

+ Vịt để ráo sau đó thoa hắc xì dầu thật đều lên vịt và chiên sơ (màu cách gián là đẹp)

+ Tàu hũ ki + bún tàu à chiên chín .

_ Giai đoạn 2

Nước dừa + nước dùng + táo đỏ + kim châm + hạt sen + nấm mèo + cà rốt à nấu chín .

+ Hành tím phi sơ + mía + lá dứa + vệt (để nguyên con hoặc chặt làm 4) cho vào nồi nước dùng (khoảng 3lit nước) . Hầm vệt khi nào nước trong nồi còn lại $\frac{1}{2}$, nêm nếm gia vị vừa ăn .

+ Canh hạt sen chín tới thì táo đỏ , kim châm , nấm mèo , cà rốt cũng được . Sau đó bỏ vào nấu với vệt và nêm nếm cho vừa ăn .

+ Dọn ra rồi để tàu hũ ki + bún tàu đã chiên chín lên trên , ăn nóng với bánh mì , mì sợi đã trụng ...

373.

III/. Yêu cầu thành phẩm .

- _ Màu đẹp , màu cánh gián , không sậm màu quá .
- _ Vịt mềm như nhưng không nát .

Món ăn miền Trung

374.

Cơm Hương Sen

Vị ngọt của thịt gà, gạo thơm với hương vị, màu sắc đặc biệt của lá sen sẽ tạo thành món ăn đậm đà dịp cuối tuần. Nguyên liệu cho món ăn này dễ mua, tuy chế biến hơi cầu kỳ nhưng sẽ mang lại cảm giác thú vị khi thưởng thức.

Nguyên liệu:

- 1 chén cơm gạo xối
- 100g tôm sú lột vỏ cắt hạt lựu
- 150g thịt gà filê cắt hạt lựu
- 50g chả lụa cắt hạt lựu
- 30g đậu pípô
- 50g cà rốt cắt hạt lựu
- 30g hạt sen tươi (luộc chín)
- 1 lá sen
- 1 bông sen
- Gia vị gồm: 1/4 muỗng cà phê muối, 1/4 muỗng cà phê tiêu, 1/2 muỗng cà phê đường, 1/4 muỗng cà phê bột nêm knorr.
- Dầu ăn
- Tỏi, hành lá xắt nhuyễn.

Thực hiện:

- Đổ dầu ăn vào chảo đun cho thật nóng. Sau đó phi tỏi cho thơm, cho thịt tôm, gà vào xào lên cho chín.

- Cho cơm, các nguyên liệu còn lại (chả lụa, đậu píp, cà rốt, hạt sen tươi), gia vị vào xào lên với nhiệt độ cao. Xào đến khi nào cơm ráo, cho hành lá vào.

- Lá sen mang hấp khoảng 1 phút cho dịu lại, sau đó cho cơm vào lá sen gói lại. Cắt lá sen trang trí cho đẹp, đặt bông sen lên trên.

Thưởng thức kèm với nước tương.

Món ăn miền Trung

375.

Xôi Thịt Hòn

I/. Nguyên liệu .

- _ Nếp ngon : 1kg
- _ Giò heo : 1,5 kg
- _ Rượu trắng : 2M
- _ Nghệ : 1 củ vừa
- _ Sả cây : 6 cây
- _ Nấm mèo : 0,1kg
- _ Đậu phộng : 1 chén
- _ Mè : ½ chén
- _ Xì dầu : 1m
- _ Đường vàng : 2M
- _ Hành tím : 0,2kg
- _ Tiêu : 1m
- _ Muối : 1m
- _ bột ngọt : 2m
- _ Gò rí : 500đ

II/. Cách làm :

_ Giai đoạn 1 :

- + Nếp ngâm 2h--->3h .
- + Giò heo chặt miếng vừa ăn .
- + Nghệ gọt vỏ giã nhuyễn
- + Nấm mèo ngâm nước , rửa sạch cắt làm 2 hoặc 3 .
- + Đậu phộng luộc bóc vỏ .
- + Hành tím bóc vỏ đập dập .
- + Sả cây đập dập .

_ Giai đoạn 2 :

+ Ướp thịt : sả cây + giò heo + nấm mèo + 1M nước mắm + nghệ giã + 1m muối + 1m tiêu + 2m bột ngọt + rượu + 1m xì dầu +đậu phộng + hành tím ==> trộn đều .
Bắc lên bếp nấu 10 đến 15phút cho thịt săn lại, đổ nước ngập thịt , tiếp tục nấu trong 1h _ 1,5h để giò mềm và thấm gia vị .

- + Nếp hấp chín . Đơm xôi ra đĩa .
- + Lấy chén múc thịt vào rắc mè + ngò rí lên mặt .
- + Dọn ăn nóng với xôi .

III/. Yêu cầu thành phẩm

- _ Giò heo mềm , thấm gia vị , mùi vị thơm ngon .
- _ Xôi chín tới , mềm , hạt rời

Món ăn miền Nam

376. Cocktail Miền Nhiệt Đới

NGUYÊN LIỆU :

- Thanh long : 100 gr
- Đu đủ : 100 gr
- Dứa (Thơm) : 100 gr
- Xoài : 100 gr
- Dâu tây : 100 gr
- Dưa hấu : 500 gr
- Cognac : 50 ml

CÁCH LÀM :

Thanh long , đu đủ, xoài, dứa (thơm), dâu, cắt nhỏ khoảng 2 cm. Dứa hủ ép lấy nước trộn với rượu Cognac. Sau đó trộn với các loại trái cây đã cắt. Bỏ hỗn hợp vào tủ lạnh khoảng 30 phút. Bày lên đĩa sâu hoặc ly "cocktail". Dùng khi còn lạnh.

Chúc thành công & chúc các bạn một mùa hè "mát mẻ".

Món ăn miền Nam

377. Tôm càng Nướng mật Ong

Nguyên liệu :

- Tôm càng sống : 300gr
- Chanh : 500gr
- Ngò tây (rau ngổ) : 50 gr
- Mật ong : 100 ml
- Rượu vang trắng : 50ml
- Cải xà-lách (Salade) và đồ chua
- Gia vị : muối, tiêu, đường, bột nêm, dầu ăn.
(mỗi thứ nêm một ít - khoảng chừng 1/2 tsp / muỗng cà-phê nhỏ, tùy theo khẩu vị của mình.)

Cách làm :

Chẻ sống lưng tôm càng, sau đó ướp với các loại gia vị : chanh, ngò tây, muối, tiêu, đường, bột nêm, dầu ăn, mật ong, rượu vang trắng trong khoảng 30 phút.

Nướng tôm trên lửa than củi và cứ khoảng 2 phút thì rưới gia vị trộn mật ong lên mình tôm.

Thời gian nướng (từ 15 đến 20 phút) tùy vào tôm và lửa lớn hay nhỏ.

Bày tôm nướng lên đĩa khoặc khay cùng với một ít xà-lách và đồ chua.

Ăn nóng với muối tiêu chanh.

Món ăn miền Nam

378.

Canh Khoai Môn

600grs Khoai môn gọt vỏ, xắt ra từng miếng vuông, nhưng đừng nhỏ quá.

300 hay 400grs sườn chặt nhỏ ra

muối, nước mắm và chút bột maggi gà

một chút rau ngò ôm hay hành lá, ngò (rau mùi) cũng được nhưng hương vị không nồng nàn như rau ngò ôm

cách làm

bắt một nồi nước bỏ xườn vào nấu cho mềm bỏ chút muối, hớt bọt cho nước dùng được trong, sau khi xườn đã chín, để nước mắm, bột maggi gà , bỏ khoai môn vào trông chừng khoai chín thì bỏ ngò ôm hay hành lá hay rau ngò (rau mùi) vào bắt xuống, khi múc ra tô thì nhớ rắc tí tiêu vào.

379. Gà Nướng Xã

Nguyên liệu:

- 1 con gà (hay có bán sẵn đùi gà thì tốt hơn)
- 2 tép xã
- muối, tiêu, bột ngọt (để một chút thôi) ,nghệ (hay cà ry).nước mắm nếu thích
- gừng bột hay gừng tươi
- 2 tép tỏi
- 1 củ hành nhỏ

Cách làm

Gà chặt ra làm 4 hay đùi gà thì rửa sạch , khứa trên đùi gà làm hai, nghĩa là cắt đứt da gà ra để ướp cho thấm vào thịt gà.

Xã xắt và băm nhỏ, gừng băm nhỏ, củ hành và tỏi cũng băm nhỏ, trong một cái chén trộn chung tất cả vào gia vị vào, để chút nước và dầu.

Ướp vào gà, để một giờ sau thì có thể nướng được, ăn với bánh mì hay xôi hoặc cơm trắng với gỏi hay salade trộn dầu dấm.

Bò Nướng

Nguyên liệu:

- 300 grs thịt bò mềm
- 2 tép xã băm nhuyễn
- 2 tép tỏi,
- muối, tiêu, chút dầu mè, chút dầu hào, chút dầu (để xào thức ăn)
- 1 Củ hành lớn, bổ ra từng lát lớn
- 2 trái cà tô mát cắt ra làm 6 hoặc hay làm 8 tùy theo trái to hay nhỏ
- 1 trái ớt tây
- 10 cây tre để ghim thịt

Cách làm.

Bò thái ra bò mỏng nhưng to miếng, ướp tỏi, xã, muối,

tiêu, dầu mè, dầu hào, dầu xào,

(nếu làm theo bò thì không để dầu hào, dầu mè, mà để nước mắm, nhưng đi ra chỗ công cộng sợ bay mùi (khó chịu) cho người hàng xóm kế bên.

Tre loại để ghim thịt nướng (trước khi dùng thì nên ngâm tre vào nước để cây ghim khi để vào than nướng không bị cháy cây)

Ghim thịt vào cứ hai miếng thịt thì ghim vào 1 miếng cà, 1 miếng thịt, 1 lát củ hành, 1 miếng thịt, 1 miếng ớt tây cho đến khi ghim cho đều. Để chừng 1 giờ sau đem nướng ăn với bún, hay bánh tráng, dưa leo, rau thơm , nước mắm pha.

380.

Thỏ Nướng

Nguyên liệu:

- 1 Con thỏ chặt ra làm từng miếng lớn
- Chút muối, tiêu,
- 1/2 hũ nhỏ Moutarde.
- Dầu Olive

Cách làm

Ướp vào thỏ những gia vị muối , tiêu cho đều, xong trét sauce moutade cho đều và rưới chút dầu olive lên cho thịt đừng bị khô.

Ăn kèm với khoai lang chiên, hay rau cải hấp sốt với bơ, hay salade trộn dầu dấm với cà tomate, dưa leo, ớt tây, củ hành thái khoanh tròn mỏng

Ngoài ra còn có các món thịt theo kiểu Pháp như:

Cốt lét heo nướng

côtelette (cốt lét) heo lựa những loại như échine (có chút gân và mỡ) ướp chút tỏi băm nhỏ, muối, tiêu, rắc chút herbes de Provence (loại này là thứ gia vị gồm có (romarin, basilic (hột quế) marjolaine, thym) được xay nhuyễn sẵn.

Rưới chút dầu olive cho thịt không bị khô.

Bò Nướng

Bò mua đã cắt ra sẵn từng miếng để nướng và làm như thịt heo côtelette

382. Đậu hủ chiên dòn

Chuẩn Bị

- 1 miếng đậu hũ trắng
- 1/4 lbs tôm lột vỏ
- 1 TSP hành hương băm nhỏ
- 1/4 tsp muối + 1/4 tsp bột ngọt + tí tiêu
- 1/4 cup nước mắm pha chanh ớt

Cách Làm

Đổ khoảng 2 cup dầu ăn vào chảo , đun nóng vừa . Đậu hũ cắt làm 4 rắ́t qua ít bột mì khô (1 lớp thiệt là mỏng đừng nhiều quá) . Thả đậu hũ vào chảo chiên cho vàng đều và dòn (lửa vừa và chiên lâu 1 tí thì đậu hũ sẽ dòn lâu hơn)

Trong khi đó thì tôm băm nhỏ vừa , ướp muối tiêu , bột ngọt , khoang 5 phút . Cho tí dầu vào chảo nhỏ phi hành cho thật thơm , rồi cho tôm vào xào chín .

Xấp đậu hũ ra đĩa , chế nước mắm pha lên , rồi trút tôm lên trên đậu hũ .

dùng với cơm trắng

Món ăn miền Nam

383.

Gà Xé Phay

Nộm kết hợp giữa thịt gà với nhiều loại rau, tạo cảm giác đỡ ngán khi thưởng thức. Món này cũng tạo thêm sự phong phú trong bữa ăn cuối tuần của gia đình.

Nguyên liệu

- Gà: 1 con
- Chanh: 2 quả
- Rau răm: 1 mớ
- Hành tây: 1 củ
- Gia vị + hạt tiêu + ớt

Thực hiện:

Làm sạch gà, đun nước cho sôi lăn tăn rồi thả gà vào luộc, luộc khoảng 5 phút tính từ lúc nước đã sôi hẳn. Sau đó tắt lửa, om gà trong khoảng 7-10 phút (tùy thuộc vào độ lớn, tuổi của gà) khi gà đã chín, vớt ra, để nguội. Khi gà đã nguội, xé gà thành từng miếng nhỏ khoảng 3cm, dày khoảng 1 cm.

Hành tây (thái ngang củ) khoảng 0,5cm/1 lát, chần sơ qua nước sôi cho bớt hăng (chú ý không để hành chín). Rau răm rửa sạch, thái nhỏ...

Trộn gà vào hành tây cùng với gia vị, tiêu, nước cốt chanh. Sau đó cho rau răm vào, trộn đều một lần nữa rồi bày ra đĩa. Món này ăn với muối tiêu chanh, ớt.

384. Bò Kho lồi Pháp (Bourguignon)

Cho 6 người ăn

- 1,5 kg thịt bò loại thịt bò có nhiều gân để làm bò kho
- 200g thịt heo (ba chỉ) thịt mỡ
- 1 củ hành lớn (2 nếu nhỏ)
- 2 củ cà rốt
- 250g nấm

1 chai rượu đỏ (bourguignon) hoặc rượu đỏ hiệu nào cũng được

- 50g bơ (hoặc dầu)
- 250 củ hành nhỏ
- 2 muỗng café bột bắp (hoặc bột mì tinh)
- 2 miếng maggi bò (nếu không có thì không sao)
- 1 bouquet garni gồm có lá thơm (để nấu cary), ngò tây (persil) romain,

Cách làm

Củ hành lột vỏ, xắt ra từng miếng lớn như con cò, cà rốt gọt vỏ

Thịt bò xắt to miếng,

Thịt mận ba chỉ, xắt ra nhỏ hơn thịt bò

Trong một cái nồi, để 25g bơ và 1 muỗng café dầu, nếu không có bơ thì để dầu cũng được, chờ cho bơ nóng, bỏ củ hành vào xào cho thơm, bỏ thịt heo mận vào, thấy thịt hơi săn, bỏ thịt bò vào xào cho đều,

Khi thịt bò hơi săn lại, đổ rượu vào đợi rượu đã bắt đầu nóng, bắt ra khỏi bếp, sau đó để cà rốt vào, hớt bọt, để bouquet garni vào, (lá thơm) muối, tiêu, 2 miếng maggi bò. Đậy nắp lại để lửa nhỏ, hầm trong 3 tiếng.

Trong thời gian bò đang hầm, các bạn gọt bỏ chân nấm và rửa sạch,(nếu nấm lớn thì chẻ ra làm hai)

Củ hành nhỏ, lật rề, rửa sạch

Trong một cái chảo, để chút dầu vào, xào củ hành nhỏ và nấm chừng 5 hay 6 phút) đoạn bỏ vào nồi thịt bò, hầm tiếp 30phut

Khi bò chín, bột bắp hoặc bột mì tinh, hòa tan trong một cái tô với 2, 3 muỗng súp nước.

Đổ vào nồi thịt, khoảng 5 phút sau, các bạn có thể có một món ăn ngon miệng

Món này là đặc sản của vùng Bourguignon miền Nam nước Pháp, dùng chung với món này phải kèm theo món khoai tây hấp hoặc với nuôi (nouille) và dĩ nhiên với bánh mì.

Nếu các bạn muốn này càng ngon hơn, các bạn nên nấu trước một ngày, qua ngày hôm sau, thịt sẽ thấm ngon hơn

Chúc các bạn thành công và bữa ăn ngon miệng ,
Món ăn miền Nam

385.

Bún Riêu Chay

- 150g hột đậu nành
- 5 trái cà to mát thật chín
- 2 củ hành
- 4 miếng chao trắng
- 1/2 chén nước me (me vắt cắt ra nhỏ bỏ vào nước nóng cho rả ra)
- một chút hành lá
- Muối tiêu, đường
- 1 gói bún
- Rau muống chẻ+ bắp chuối, giá, rau quế, rau húng,

Cách làm

Đậu nành ngâm cho nở, bỏ vào Moulinex xay ra với 2 lít nước ấm, vắt lấy nước đặt, đừng để nước vào nhiều quá thì sẽ không có riêu nhiều,

- Trong một cái nồi to, cao (nếu khg nước sẽ tràn ra) để một chút dầu, củ hành lột bỏ vỏ xắt theo chiều dài, đừng mỏng quá, bỏ vào dầu, xào, cà tomate rửa sạch, cắt ra làm 6, nếu cà lớn trái, nhỏ thì lăm , xào cho đều, sau đó.

Đổ nước sữa đậu nành vào từ từ, và nấu lửa vừa, trong chén nước me, đã rã ra, bỏ vào 4 miếng chao vào , tán cho đều trong chén nước me, nhớ lấy bột xác me ra

Đổ từ từ vào nồi sữa đậu nành, bột lửa nhỏ và đợi khi nào thấy riêu bắt đầu nổi lên, thì để lửa thật nhỏ để hành lá vào. Nêm muối, đường cho vừa ăn. Rau muống chẻ, bắp chuối xắt ra ngâm chút giấm cho bắp chuối đừng bị đen, giá , rau rửa sạch để chung với rau muống chẻ, bắp chuối (nếu không có những rau này, các bạn cũng có thể dùng những rau gì mình có, vì bên Việt Nam thì không thành vấn đề, nhưng cũng có nhiều quốc gia muốn có đủ những thứ rau này chắc không phải dễ.

Bún luộc , để ráo

Đề bún vô tô, đổ nước riêu vào tô bún, dùng với rau, chanh....như bún riêu cua.

Chúc các bạn thành công và ngon miệng

Món ăn miền Nam

386.

Tôm Rang Me

Với nguyên liệu chính là tôm càng xanh, bạn có thể dễ dàng chế biến được một món ăn có hương vị khá hấp dẫn, làm phong phú thêm bữa cơm gia đình.

Nguyên liệu:

- 500g tôm càng xanh lớn
- 50g me chín
- 1 muỗng canh sả, ớt và tỏi xay nhuyễn
- 250ml dầu ăn
- 50g đường, muối tiêu, muối, giấy nhôm.

Thực hiện:

- Tôm càng xanh rửa, thấm khô, xóc đều với muối tiêu.
- Giấy nhôm cắt thành những miếng chữ nhật có chiều dài vừa với kích thước con tôm, cuộn chặt từng con vào giữa các miếng giấy nhôm, chỉ cuộn phần thân.
- Nấu sôi dầu ăn trong chảo, cho tôm vào chiên nhanh trên lửa lớn, tôm chuyển sang màu đỏ vớt ra rồi có lót giấy thấm dầu, bóc bỏ giấy nhôm.
- Cho me chén vào tô nhỏ, cho nước nóng vào ngập 1 cm, dùng muổng tán nhuyễn, lược qua rây lấy nước cốt.
- Phi vàng sả, ớt và tỏi với dầu ăn, cho nước me + muối + đường vào khuấy đều trên lửa nhỏ 5 phút, cho tôm vào, rang tôm trên lửa nhỏ cho đến khi nước me sánh lại.
- Bày tôm rang me vào đĩa, dọn dùng nóng.

**387. Tarte Hột Pecan-nut (Hột Bò
Đào)**

388.

Phần làm bột

- 250g bột mì
- 125 g đường nhuyễn
- 125g bơ
- 3 lòng đỏ trứng gà
- 1/4 muỗng café muối
- 1/2 muỗng café vanille

Nhân bánh

- 200g hạt pécan-nut(hạt bồ đào)
- Nếu không có hạt pécan, các bạn có thể thay thế hạt điều
- 3 trứng gà
- 4 muỗng canh lớn si rô nước mía
- 120g bơ
- 100g đường cát vàng (đường làm mía)
- 1/2 vanille

Đốt lò nướng số 6 (180°)

Chuẩn bị làm bột, bột gà đánh cho nổi với bơ, đường. Sau đó bỏ bột mì cùng với muối và bột vanille (va ni).

Sau khi trộn đều bột và nắn lại cho tròn, Để bột vào trong cái khuôn làm bánh tarte với vòng kính 24cm, trải bột bằng tay cho đều khuôn, lấy cái nĩa đâm nhiều lỗ , để khi nướng bột không bị phồng lên.

125g Bột pécan-nut xay cho bẻ, nhưng đừng nhỏ quá.Trong một cái tô lớn, bơ để cho chảy ra, lấy cái nĩa đâm cho tan ra với 80g đường cát vàng nhuyễn, trộn cho đều cho đừng tan trong bơ, sau đó bỏ từ trứng gà vào đánh cho đều cho đến khi hết ba cái trứng, si rô nước mía, vanille (vani) sau đó là bột pécan-nut (hay bột điều)

Đổ tất cả vào trong bột đã được trải trong cái khuôn, đem những bột pécan để đều trên mặt bánh và bỏ vào lò nướng khoảng 45 phút

Khi bánh gần chín rải phần đường còn lại trên mặt bánh và để vào lò nướng tiếp khoảng 5 phút. Khi bánh chín lấy ra, để nguội chừng 10 phút trước khi

đổ bánh ra

Nếu không có đường cát vàng, các bạn có thể thế bằng đường cát trắng,

Nếu không có si rô nước mía, bạn thế vào si rô bắp (corn syrup).

Và các bạn có thể dùng bánh này với cà lem (glace) vani thì càng thêm ngon.

Chúc các bạn thành công

Gỏi Gà Măng Kim Chi

Sau khi chế biến xong món gỏi bạn hãy rắc đều vùng lên trên đĩa gỏi gà, trang trí ớt cắt lát, dọn dùng với nước mắm chua ngọt.

390.

Nguyên liệu:

- 800 g thịt gà + 250 g măng kim chi.
- 2 thìa canh tỏi băm nhuyễn
- 1 thìa canh xì dầu + 2 thìa cà-phê tiêu
- 1 thìa muối + 100 g đường
- 4 thìa canh dầu ăn + 2 thìa canh dầu vừng trắng
- 2 thìa canh tỏi phi + 3 thìa canh rau răm cắt nhỏ
- 3 thìa canh vừng trắng rang vàng + 1 trái ớt cắt sợi
- Vài lát ớt cắt xéo dùng trang trí

Thực hiện:

- Thịt gà rửa, thấm khô, dùng mũi dao châm đều. Khuấy đều xì dầu + tiêu + muối + 1 thìa cà-phê đường + 2 thìa canh dầu ăn + tỏi băm nhuyễn, xát đều lên thịt gà, để ngấm gia vị 2 giờ.

- Làm nóng lò 5 phút, quét dầu ăn lên khay nướng, xếp gà vào và cho vào lò nướng 5 phút, đem ra quét dầu ăn đều lên gà, cho vào lò tiếp tục nướng đến khi thịt gà vàng, đem ra để nguội, gỡ lấy nạc, xé sợi lớn.

- Măng kim chi cho ra rổ thưa, xé sợi nhỏ, vắt ráo.

- Cho vào bát trộn đều: nạc gà + măng kim chi + rau răm + ớt cắt sợi + đường + tỏi phi + dầu vừng.

Món ăn miền Nam

391.

Bún gỏi dà

Bún gỏi dà là một món ăn xưa của miền Nam. Tô bún hấp dẫn với sự kết hợp hài hòa giữa vị ngọt thịt heo và tôm bạc của sông nước Nam Bộ.

Nguyên liệu:

- 500g xương heo
- 100g hành tím
- 2 muỗng cà phê muối
- 500g thịt ba chỉ heo
- 300g tôm bạc, vỏ trắng
- 100g me chín
- Lạc rang
- Tỏi, chanh, ớt, nước mắm

Thực hiện:

Xương heo hầm với 3,5 lít nước + hành tím + muối. Hầm nhỏ lửa, vớt bọt liên tục trong khoảng 2 giờ, lấy khoảng 3 lít nước dùng, vớt bỏ xác xương, hành... Giữ nóng nồi nước dùng trên bếp.

Thịt ba chỉ luộc chín thịt trong nước dùng, vớt ra thả ngâm vài phút trong tô nước lọc nguội cho thịt có màu trắng đẹp, vớt thịt ra để ráo, cắt sợi lớn cỡ thân dừa, dài chừng 4cm - 5cm.

Tôm rửa sạch, chần chín trong nồi nước dùng, vớt ra để nguội bớt, lột vỏ để riêng.

Nấu tan khoảng 100g me chín (me vắt) với ít nước, lược lấy nước chua (nếu không có me, có thể dùng chanh hoặc giấm gạo).

Sau khi luộc thịt và trần tôm, nêm lại nốt nước dùng với gia vị như đường, muối, nước me... tùy khẩu vị sao cho nước dùng đậm đà với vị chua nhẹ, giữ nóng nồi nước dùng trên bếp và nhớ luôn hớt bọt.

Tương hột (tương đậu nành): Phi thơm 1 muỗng dầu ăn với 2 tép tỏi băm, cho vào 3 muỗng xúp tương với 1 muỗng xúp nước, hòa tan, để sôi lại, nêm lại với chút đường cho dịu vị mặn.

Đậu phộng (lạc) rang vàng, đãi vỏ, giã dập.

1 muỗng xúp tỏi tươi, cắt lát mỏng, phi thơm vàng với chút dầu ăn.

Nước mắm nguyên chất, chanh ớt tươi.

Giá sống, rau thơm, xà lách cắt nhỏ tùy ý, cải ngọt lấy phần cuống cắt khúc, hành lá, hành tây, ngò... cắt nhỏ.

Cho ít giá sống vào tô, chia vào tô ít bún sợi nhỏ đã trần lại cho nóng, châm nước dùng vào sắp mặt bún, trải đều tôm, thịt (sụn nếu có), tỏi phi, đậu phộng, tương, cải... thành hoa văn trên mặt bún cho Món ăn miền Nam

392. Gỏi ngó sen chay

Nguyên liệu :

_ Ngó sen cắt khúc dài khoảng 5cm , và chẻ làm 2 hoặc 3 . Vừa chẻ ngó sen vừa ngâm ngó sen với chanh hoặc dấm để ngó sen được trắng và giòn , sau đó vớt ra rửa thật sạch

_ Nấm tuyết ngâm với nước cho nở, thái hơi nhỏ. Nhớ bỏ cái cuống của nấm.

_ Cần tây (celery) cắt khúc khoảng 5cm , cắt mỏng

_Ớt chuông (bell pepper) bỏ hạt , cắt mỏng

_ Carrot bào bỏ vỏ , thái chỉ

_ Rau răm cắt nhỏ

_ Đậu phộng rang vàng , đập dập

_ Đậu hũ chiên vàng, xát lát mỏng

_ Chanh, đường , muối, dấm

Cách làm :

_ Hoà một chút dấm, đường , muối, và nước lạnh vào một cái thau Ném chua chua, ngọt ngọt là được. Sau đó bỏ ngó sen và carrot vào ngâm khoảng 2 tiếng. Vớt ra vắt nhẹ , để ráo .

_ Cách trộn gỏi:

_ Bỏ ngó sen, carrot đã vắt thật khô vào + nấm tuyết + cần tây + ớt chuông + đậu hũ chiên vàng + rau răm vào một cái thố sạch . Pha hỗn hợp chanh + chút muối + đường sao cho vừa miệng ăn và có vị chua chua ngọt ngọt là được sau đó trộn hỗn hợp đó với các nguyên liệu trong thố .Nêm lại cho vừa miệng thì lấy bày ra đĩa . Rắc đậu phộng và ngò lên mặt đĩa gỏi , có ớt tía hoa để lên cho đẹp mắt .

_ Ăn chung với bánh phồng chay (loại nấm)

Món ăn miền Nam

393. Bì Cuốn Chay

1/. Nguyên liệu :

- 5 miếng đậu hũ chiên
- 1kg củ sắn
- 1/2kg khoai tây hoặc khoai môn cao
- 50 gram bún tàu
- xà lách, rau sống lột rửa sạch thái nhỏ
- thính
- bánh tráng
- đường, ớt, nước tương, nước dừa tươi, chanh

2/. Cách Làm:

1. Đậu hũ chiên: xắt sợi nhỏ như cọng giá
2. Củ sắn: gọt vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, xong xắt nhỏ như đậu hũ, đem xào với dầu cho chín và ráo nước.
3. Khoai tây: gọt vỏ, rửa sạch, xắt nhỏ như củ sắn, để ráo nước, đem chiên hơn vàng với dầu.
4. Bún tàu: ngâm sơ với nước lạnh độ 5 phút, vớt ra, để ráo nước. Đem chiên phồng
5. Bắc chảo nóng, cho 2 muỗng súp dầu ăn vào, băm 1 củ tỏi cho nhỏ, cho vào dầu cho thơm, tỏi vàng nhắc xuống.
6. Nhân: trộn chung đậu hũ, củ sắn, khoai tây, dầu đã phi tỏi, nêm muối đường cho vừa ăn.
7. Bánh tráng nhúng nước lạnh cho mềm, cho rau sống, bì cuốn chặt lại.
8. Bì ăn chung với nước tương, chanh, ớt.

Món ăn miền Nam

394.

Bún tắm bì

Nếu khéo léo trong chế biến và trình bày, món ăn này sẽ cực kỳ hấp dẫn. Hãy thử trổ tài bạn sẽ có được một hương vị thật mới mẻ và ngon miệng.

Nguyên liệu:

- 2 củ sắn, 4 bìa đậu phụ
- 50 g thính gạo
- 10 củ kiệu
- 300 g dừa nạo
- 200 g lạc rang, bột năng
- 1 kg bún lớn giả bánh tằm
- Rau thơm, vài bông thò
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn, xì dầu, chanh, ớt, nước dừa

Thực hiện:

Chuẩn bị:

- Rau thơm nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn, nhặt cánh hoa thọ trộn lẫn cho đẹp.
- Củ sắn bóc vỏ cắt miếng 3 cm, đậu phụ cắt 3 theo bề ngang, chiên vàng hai thứ, xắt mỏng củ sắn thái chỉ giả bì, đậu phụ xắt sợi giả thịt, củ kiệu băm trộn vào bì + thịt + thính + bột ngọt + muối.
- Vắt lấy 1 tô nước dừa, băm ớt kiệu làm nước mắm, lặt giã dập.

Cách làm:

Thắng nước cốt dừa để chan bún, hòa ít bột năng vào tô nước dừa + 2 muỗng đường + chút muối.

Đun sôi nước dừa + nước tương + bột ngọt + muối, nhắc xuống để nguội vắt chanh vào. Ớt, kiệu băm hòa vào nước tương.

Trình bày:

Lấy tô sắp rau, bánh tằm lên trên, gấp bì sắp lên mặt bánh, rải lạc rang,
chan nước cốt dừa, nước tương vào
Món ăn miền Nam

395. Chanh Muối

Chanh muối là món nước giải khát và chữa viêm họng tốt trong mùa hè. Dưới đây là cách làm chanh muối trắng, đẹp và bảo quản được lâu.

Nguyên liệu:

- 1 kg chanh, rửa sạch, để ráo
- 1 kg muối bột
- 5 g cam thảo khô bào mỏng.

Thực hiện:

Dùng hũ có miệng rộng vừa đủ, trộn đều cam thảo với muối, sắp vào đáy lọ một lớp muối, trải lên một lớp chanh, phủ muối lên lớp chanh rồi làm tiếp một lớp chanh khác, đến một lớp muối. Không sắp đầy hũ, phải chừa cách miệng hũ chừng 5cm. Dùng vài thanh tre mỏng hoặc một đĩa sành nặng, bỏ lọt miệng hũ, dằn lên trên mặt chanh sao cho khi trong hũ dầy nước, chanh sẽ không nổi lên mặt nước muối. Đậy kín nắp hũ, phơi ra nắng mỗi ngày cho đến khi muối và chanh tươm ra nước.

Cách làm này đơn giản, thời gian muối tương đối lâu, trái chanh muối không phòng tròn đẹp mắt, nước và chanh ửng sắc vàng nâu nhờ cam thảo nhưng cho vị chanh muối rất đậm đà. Khi dùng lấy ra, dầm nát nguyên trái hoặc tùy ý bỏ phần xác hột. Để càng lâu, trái chanh càng có màu nâu đen, tóp hẵn lại và có vị thơm rất đậm đà nhưng dịu chứ không gắt. Khi bị ho khan tiếng nên ngâm một chút vỏ chanh muối sẽ đỡ nhiều.

Món ăn miền Bắc

396. Phở gà lá chanh

1/. Nguyên liệu và sơ chế :

- _ Xương gà : 1 kg
- _ Gà mái : 1 con lớn , làm sạch sẽ .
- _ Bánh phở : 1,5 kg
- _ Củ cải trắng : 0,5 kg , gọt bỏ vỏ , cắt khúc lớn
- _ Củ hành tây : 2 củ , thái mỏng
- _ Hành tím : 0,2 kg , nướng cháy lớp vỏ ngoài , rửa nước sạch sau đó đập hơi dập
- _ Lá chanh : 5 lá , thái chỉ
- _ Gừng : 1 củ vừa , làm như hành tím
- _ Dầu hành lá : 10 đầu hành , trụng nước sôi
- _ Đường phèn : 1 muỗng canh , tán nhuyễn
- _ Gia vị : muối , đường , tiêu , mắm , chanh , bột ngọt , tương ớt .

2/. Cách làm :

_ Nước trong nồi gần sôi bỏ xương gà vào hầm , canh nước sôi hớt bọt và những lớp mỡ trên bề mặt nước dùng , sau đó bỏ củ cải trắng vào + hành tím + gừng . Ninh như xương lọc lấy nước dùng sang một nồi khác nêm gia vị muối + đường phèn + bột ngọt . Nêm vừa ăn .

_ Gà luộc chín gỡ lấy thịt thái nhỏ .

+ Phở trụng nước sôi , bỏ vào tô , xếp đầu hành , xếp gà , lá chanh , hành tây và ớt cắt khoanh vào , múc nước phở vào và ăn nóng .

+ Các loại gia vị ăn phở : nước mắm , tương ớt , chanh , tỏi ngâm giấm

3/. Yêu cầu thành phẩm :

_ Nước dùng trong , mùi thơm đậm đà.

397. Món ăn miền Nam

Cách làm dấm

Cách làm dấm theo lối gia truyền của người Mỹ Tho , Giấm rất trong và chua thanh

Thực hành:

Lấy một lít nếp tốt nấu cho nở tét hai đầu hột nếp .Để nếp nguội đãi nước lạnh cho sạch nhựa .Đổ nếp ra rổ thưa cho ráo nước .Đổ vào hũ , lu hay mái tùy theo số lượng muốn làm ít hay nhiều ..sau đó đổ vào một lít rượu trắng .

Rượu đế càng tốt ,và 16 lít nước trong được nước mưa thì tốt hơn .

Công thức:

1 nếp + 1 rượu + 16 nước

Đậy lên hủ đựng vải thưa khô để ngừa côn trùng lọt vào để tránh cho giấm bị kết tủa .Khoảng 12 đến 15 ngày thì Giấm chua .Khi chiết lấy giấm ra phải dùng vải để lọc ,giấm rất trong và chua thanh. Khi chiết giấm ra dùng lấy tới phần giấm đục ,chừa nếp và khoảng 3, 4 lít nước giấm đục để gầy lại .

Lưu ý quan trọng :

Vật đựng phải rửa thật sạch ,úp lại cho thật khô thật hết nước ,rửa lại bằng nước đun sôi không dùng lu hũ có tráng ximăng vì chắc chắn là sẽ làm hư giấm .sau đó trước khi dùng phải phơi nắng vật đựng thật khô .Sau khi đổ nếp rượu nước vào rồi thì đem hủ để vào chỗ mát và không được di chuyển chúng .

Gày giấm kỳ 2 :

Từ phần còn chừa lại của lần 1 đổ vào thêm 2 lít rượu và 36 lít nước (nếp không phải nấu nữa - Rượu + nước gấp đôi lần trước)khoảng trên 20 ngày thì giấm chua (phải thử trước khi chiết ra)

Ta lại để lại từ 4 đến 6 lít nước giấm đục .mà ta gọi là cái giấm .Cái giấm chua nhiều thì để lại ít , chua ít thì để lại nhiều .

Gày giấm kỳ 3 :

Sau khi chiết xong lần 2 , đổ vào 3 phần rượu + 48 phần nước .

Thời gian để cho giấm chua trên 30 ngày .Lần này là cuối cùng sau khi chiết hết giấm chua ra , bỏ hết tất cả . chuẩn bị lu hủ vật liệu như lần đầu tiên .

Món ăn miền Nam

398.

Cá Thác Lác muối xả ớt

Món ăn khi dùng kèm với cơm cháy và rau xà lách đã ướp dấm đường, bột ngọt, sẽ đem lại cho thực khách cảm giác lạ miệng. Dùng một lần lại muốn dùng thêm lần nữa.

Nguyên liệu: (cho 4 người ăn)

- 300g cá thác lác (nguyên con và đều cỡ)
- 2 muống canh sả ớt băm
- 1 muống canh nước mắm ngon
- 250 ml dầu ăn
- 1 muống cà phê dầu giấm
- đường, bột ngọt
- 100g rau xà lách

Thực hiện:

Rửa sạch cá, lấy dao khứa ngang và đều trên 2 mặt thân cá rồi tưới nước mắm lên cho thấm đều chừng 5 phút. Tiếp đó cho dầu ăn vào chảo bắc lên bếp cho thật nóng rồi chiên cá khoảng 20-25 phút. Khi cá đã chín giòn, vàng đều thì cho sả ớt vào chảo, để chừng 2 phút đem cá xuống cắt thành miếng đặt ra đĩa.

Dùng cá khi đang còn nóng kèm với cơm nóng và rau xà lách (đã ướp dấm, đường).

Món ăn miền Nam

399. Rau xào thập cẩm chay

Nguyên liệu

- _ Đậu hoà lan hay đậu que
 - _ Xu hào hay su su cắt miếng mỏng , vừa ăn
 - _ Cà rốt xắt mỏng, vừa ăn
 - _ Nấm rơm hay nấm mèo hoặc nấm hương cắt làm 2 hoặc 3
 - _ Cây boa-rô cắt khúc dài, cỡ một đốt ngón tay
 - _ Đậu hũ chiên vàng, cắt mỏng
- Gia vị : tiêu , bột ngọt , đường, muối, xì dầu.

Cách làm :

_ Chảo nóng bỏ vào khoảng 1M canh dầu ăn sau đó bỏ xu hào, đậu hoà lan, carrot vô xào chung . Khoảng 5 phút sau thấy su hào , đậu hoà lan , cà rốt đã hơi chín tái thì tiếp tục thêm ba-rô , nấm, và đậu hũ chiên vàng vào xào chung. Nêm nếm muối, đường , bột ngọt , xì dầu vừa đủ để vừa miệng .

_ Để đồ xào vào đĩa , rắc tiêu lên mặt , thêm vài cọng ngò lên mặt đồ xào trang trí .

400.

Ra Gu chay

Nguyên liệu

- _ Khoai tây cắt to như con cò
- _ Carrot cắt nhỏ hơn khoai tây một chút
- _ Đậu hoà lan hộp
- _ Đậu trắng (loại đậu hay dùng làm mứt)
- _ Đậu phụ chiên vàng , cắt miếng vuông nhỏ
- _ Nước dừa (coconut milk)
- _ Sữa tươi
- _ Hạt điều
- _ Ngò
- _ Tiêu, muối, bột ngọt, đường ,

Cách làm :

_ Đổ ít dầu vô nồi, cho ít hạt điều vào phi lấy màu . Kế đó xào khoai tây, carrot , đậu hoà lan, đậu hột trắng vào xào chung với nhau , nêm chút muối , bột ngọt . Để khoảng 3 phút thì đổ nước lạnh, nước dừa và sữa tươi vào nấu chung . Lượng nước thì tùy mình. Đun sôi nêm lại muối, đường , bột ngọt, cho vừa miệng . Kế tiếp bỏ đậu phụ đã chiên vàng vào nồi , đợi sôi lên là được . Nhấc ra rắc ngò, tiêu lên trên mặt trang trí .

_ Ăn nóng với bún, hoặc cơm, hay ăn với bánh mì.

Món ăn miền Nam

401. Bún Măng Chay

Nguyên liệu :

- (400 g) đậu hũ tươi
- 1 pound măng khô
- 10 tai nấm đông cô hay nấm hương
- một cây mì căn
- một gói bún khô
- gừng, chanh, ớt
- 5 cups nước súp đã nấu sẵn
- 1/4 cup boa-rô xắt mỏng
- 2 muỗng súp dầu
- 1 muỗng súp muối
- 1 muỗng súp bột nêm chay natural vegetarian seasoning
- 2 muỗng súp nước tương

Cách Làm:

Sửa Soạn

- Đậu hũ: cắt thành từng miếng nhỏ, khoảng 3x2x1 cm, chiên với dầu thật nóng, cho đến khi vàng, vớt ra, để ráo dầu.
- Nấm đông cô hay nấm hương: ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút cắt miếng.
- Mì căn: thái miếng vừa ăn, ướp đường, nước tương, bột nêm chay xong để khoảng một giờ cho thấm.
- Đun nóng chảo với 1 muỗng dầu cho boa-rô trước, sau đó cho mì căn, đậu hũ, nấm đông cô hay nấm hương, nêm gia vị và xào đều cho thấm.
- Măng khô: ngâm nước ấm một đêm, xả sạch, rồi luộc độ 20 phút vớt ra rửa bằng nước lạnh, rồi lại đem luộc như thế lần thứ hai hoặc lần thứ ba để khử mùi hôi trong măng , rửa sạch vắt khô nước, chọn những phần non cắt thành miếng vừa ăn. Ướp với gia vị.
- Bún khô: bắc nước sôi, luộc vừa mềm, xong xả nước lạnh rồi để ráo nước.

Cách Nấu

- Đổ 5 cups nước súp(khoảng 5 chén ăn cơm) vào nồi, có thể thêm vào vài lát gừng nấu sôi, cho măng vào hầm vừa mềm, kế đó cho đậu hũ, mì căn và nấm, đợi sôi lại và nêm nếm cho vừa miệng, rồi tắt lửa.

Trình Bày

- Khi ăn, bỏ bún vào tô, mức nước súp có măng, nấm, đậu hũ, rắc tiêu, ngò. Dùng nóng.
- Có thể cho thêm nước tương gừng nếu muốn

Món ăn miền Nam

402.

Cá Mòi Chay

Vật liệu:

- 1 bắp chuối hột tươi hay 1 ăp chuối hột
- 1 muống súp cà chua hột
- 1 tép hành tây (boa rô), thái nhỏ
- 1 trái dừa tươi
- đường, muối, nước tương

Cách làm:

- Bắp chuối: luộc chín (nếu là bắp chuối tươi), cắt bỏ cái lõi bên trong, xé thành miếng phần còn lại .
- Phi tỏi tây với dầu ăn cho vàng, cho bắp chuối + cà chua hộp + nước dừa + muối + đường + bột ngọt + nước tương và nước hơi sấm sập nấu riú riú . Nếu thấy lỏng thì thêm bột năng cho sền sệt.

_Món này dùng với cơm hoặc bánh mì.

Món ăn miền Nam

403. Bầu (bí) xào trứng vịt chay

Nguyên liệu :

- _ Mì căn chín giống đòn chả lụa
- Một miếng bầu da xanh
- Tàu hũ ki trắng mua về ngâm
- Đậu phộng sống
- Vài củ kiệu tươi
- Chút rau cresson
- 1 muỗng nước cốt dừa

Cách Làm:

_ Bàu gọt vỏ rửa sạch xắt lớn cọng giá để sẵn, kiệu xắt khúc ngắn hai phân, mì căn xắt nhỏ giống như miếng thịt, đậu phộng sống rau vàng, chà vò, giã nhỏ, nước cốt dừa trắng để chút muối, để cho nước cốt hơi đặc và ra dầu thì được. Bắc soong lên bếp lửa, để vô soong một muỗng dầu phộng ăn với củ kiệu, để mì căn vô chiên hơi vàng đều, để bàu vô xào trộn đều, nêm chút muối đường.

_ Tàu hủ ki xé miếng nhỏ, để vô nước sôi vắt ráo, đem luộc để vô chút nước tro độ mười phút trộn cho đều kéo mềm sẽ bị nát , coi chừng trắng giống như tròng trắng trứng vịt, vớt ra để trong cái passoire cho ráo nước. Bàu xào cho thật chín trong, để nước cốt dừa vô, xới tàu hủ thể trứng vịt trộn chung với bàu cho đều, đem ra để đậu phộng, dọn ra đĩa sâu, rắc tiêu, trên mặt để ra cresson thể ngò .

404. Cà Chua dồn thịt chay

Nguyên Liệu

- _ 5 trái cà chua loại vừa
- _ 10 tai nấm đông cô
- _ 1/2 hộp nấm rơm búp
- _ 2 cọng cần tây
- _ 1/2 muỗng cafe muối
- _ 1/3 muỗng cafe bột ngọt
- _ 3 miếng đậu hủ
- _ 1/2 lọn bún tàu
- _ 1 muỗng cafe ba-rô phi
- _ 1 muỗng cafe xì dầu
- _ 1 muỗng cafe đường
- _ 2 muỗng cafe bột năng
- _ 1 cup nước lèo chay

Chuẩn bị:

- Cà chua cắt ngang làm hai, gọt bỏ hạt, rửa sạch, úp trái cà chua cho ráo
- Đậu hũ rửa sạch bóp nhuyễn
- Nấm đông cô ngâm mềm, vắt ráo, băm nhỏ
- Nấm rơm hộp rửa sạch để ráo
- Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc
- Cần tây (ba-rô) tước chỉ, rửa sạch, cắt xéo

Cách làm:

- Trộn đậu hũ, nấm đông cô, bún tàu, ba-rô phi, gia vị: muối, xì dầu, đường, bột ngọt, tiêu, 2 muỗng cafe bột năng. Trộn đều và bóp cho nhuyễn.

- Nhồi vào đầy trái cà chua cho vun lên

- Cho dầu vào chảo, úp mặt cà chua nhồi xuống chiên trước, sau khi vàng mới lật lại Cà chín vàng đều là được. Gắp ra đĩa

- Xào nấm rơm búp với gia vị cho thấm, cho 1 cup nước lèo chay vào nấu sôi, quậy bột năng vào để nước sền sệt rồi cho cà tây vào Nêm lại cho vừa ăn.

- Đổ sauce nấm rơm và cà đã xào lên đĩa cà. Rắc ngò và tiêu

Món ăn miền Nam

405.

CARY Chay

Vật liệu :

- 5 miếng tàu hủ tươi
- Mì ống
- 1 lon chuối hộp
- 6 củ khoai tây nhỏ (muốn ngon hơn thì dùng 1 củ khoai môn tím)
- 2 tép sả lớn
- 1 hộp nấm nhỏ
- 2 muỗng xúp hạt điều
- 1/2 gói bột cà ri Ấn Độ
- 1 muỗng súp sauce cà chua
- ớt bột - 1 lon nước cốt dừa nhỏ
- Ngò tươi băm
- 1 muỗng súp bột mì hoà vào 5 muỗng nước lọc 2)

Cách làm

- Tàu hủ tươi để ráo nước, cắt ra làm 6 chiên vàng.
- Mì ống (macaroni) cho vào nước sôi + 1 muỗng dầu ăn + chút muối luộc, đừng để chín quá, vớt ra chiên vàng. xiên từng sợi macaroni vào đậu hủ làm xương gà...
- Khoai môn hoặc khoai tây, gọt vỏ, xắt miếng to, ngâm nước muối độ 1/2 giờ, rửa sạch để ráo Cho vào chảo dầu chiên vàng
- Sả cắt làm ba, đập dập xong bó chặt
- Nấm hộp đổ ra rổ nhỏ cho ráo
- Chuối hộp đổ ra rổ nhỏ cho ráo
- Chảo dầu nóng (3 muỗng súp dầu) cho hạt điều vào, nhấc chảo xuống chắc nước màu vào chén

Cách nấu:

_ Lấy soong lớn cho dầu ăn xào khoai và chuối với 1/2 gói bột cà ri + sauce cà chua + nước màu cho thơm + chút ớt + chút muối, đường nêm cho vừa miệng xong cho tàu hủ và nấm vào + 4 chén nước sôi, xấp xấp thôi Đậy vung lại nấu lửa riu cho thấm độ 15 phút. Lúc gần được cho lon nước cốt dừa vào, cho nước bột mì vào, sôi đều, tắt lửa ngay. Nêm lại cho vừa miệng .

_ Ghi chú: Nếu không thích nước cốt dừa thì dùng sữa tươi thay nước dừa và trước khi ăn cho vào soong cà ri 1 hộp yogourt nhỏ (loại không có đường) nêm lại cho vừa ăn.

Cách dùng: cà ri ăn với bún hoặc bánh mì

Món ăn miền Nam

406.

Canh Bát tiên chay

+ Vật Liệu :

- 1 nắm bột khoai làm giả long tu (râu rồng)
- 1 mọt măng tươi
- 1 trái mướp khía
- 1 nắm bún tàu làm giả vi cá
- 1 củ rà rốt
- 2 trái mướp
- 100 gr nấm đông cô
- 1 muống cà phê bột nê-m (thứ để ăn chay)
- vài trái chuối sứ hơi hườm, nấu chín giã nhỏ
- 1 miếng đậu hủ luộc làm giả bào ngư
- 1 nắm bột khoai rửa sạch phơi khô, bẻ khúc lồi 5 phân chiên nổi làm giả bóng cá.

+ Cách Làm:

_ Bột khoai nôi trên ngâm nước cho mềm, để trên thớt lấy dao cắt 1 đầu, 1 đầu để dính luộc cho mềm

_ Bún tàu ngâm nước nghệ một lát, vớt ra phơi nắng, lấy kéo cắt ngắn độ 7 phân, để sẵn

_ Nấm ngâm rửa vắt ráo, cắt gốc, lấy chút dầu ăn, chút cà chua hộp trộn đều, để chuối vô xào đều nêm muối tiêu, nấm làm giả tôm hấp chín để sẵn.

_ Măng, cà rốt, mướp cắt bông luộc chín sắp sẵn vô cái tô

_ Băm chút boa-rô xào với dầu cho thơm .

_ Luộc bí đao, củ sắn, củ cải tươi, nêm muối và bột ngọt cho vừa ăn, lấy rây lọc vô soong, để sẵn làm nước sauce .

_ Khi ăn hâm sôi nước sauce rưới lên các món sắp sẵn , dùng nóng.

Món ăn miền Nam

407.

Canh Chua Chay

_ Vật Liệu :

- 5 miếng đậu hủ non trắng
- Nửa trái thơm
- 2 trái cà chua vừa chín
- 2 trái me xanh
- 200g giá, ớt, rau ôm, ngò gai
- Bột ngọt, đường, muối
- 200g nấm rơm

_ Cách Làm :

1. Đậu hủ non: xẻ dọc ra làm tư, xong lấy mỗi miếng cắt ra làm đôi.
2. Thơm: xắt lát mỏng theo chiều của mắt thơm
3. Cà chua: Xắt theo chiều dọc của trái cà, xắt ra làm 8 miếng.
4. Nấm rơm: rửa sạch cắt ra làm 3
5. Nấu nước sôi độ 1 lít nước, cho me vào, me mềm, vớt ra, cho thơm, đậu hủ non, nấm rơm, sau đó cho cà chua và giá vào.
6. Dầm me, chế vào nồi canh, nêm vừa chua là được. Nêm muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn. Nhấc xuống, cho các thứ rau ôm , ngò gai , ớt xắt nhỏ vào.
7. Món canh này ăn kèm với bún rất ngon . Dùng nóng .

Nếu không có thơm, các bạn có thể thế bạc hà và đậu bắp cũng được.

Món ăn miền Nam

408.

Cháo chay

Vật Liệu:

- Rau câu(mút), loại dùng làm sushi của Nhật
- Phù chúc(tàu hủ ky) tươi .
- Oyster mushroom
- Hành tây
- Nước rau cải nấu và lọc sẵn, hoặc dùng vegetable broth.
- Tiêu natural , bột ngọt (MSG)+ muối + nước tương hiệu healthy boy, mushroom flavor .

Cách Làm:

- Rau câu cắt nhỏ, rửa sạch, để ra rổ cho ráo
- Tàu hũ ky tươi cắt nhỏ, ngâm nước nóng cho mềm, vớt ra để cho ráo
- Oyster mushroom và hành tây xắt hạt lựu
 - Gạo vo sạch để ra rổ cho ráo nước, bắt chảo dầu nóng, bỏ hành tây vào phi cho vàng, kế cho gạo vô đảo qua đảo lại cho hạt gạo săn lại và có màu trắng đục là được . Trút gạo vào nồi nước rau cải
 - Nấu khi nào hạt gạo bung nở ra , bỏ rau câu vào và xào tàu hũ ky và oyster mushroom bỏ vô sau cùng. Nêm nếm cho vừa ăn, nhắc xuống mức ra tô thêm tiêu, và ngò lên trên cho thơm. Món cháo này ăn rất mát và bổ!

Món ăn miền Nam

409. Gỏi Cuốn Chay

Vật Liệu :

- 200 gr nấm rơm tươi
- 1 miếng đậu hủ tươi, thứ vuông
- 1 chục bánh tráng trắng
- 1 chén giá, lật gốc rửa sạch
- 1 nắm hẹ
- 1 ít rau sống, cải salad rửa sạch để sẵn
- Bún

Cách Làm :

- Nấm rơm gọt ngâm nước muối, rửa sạch, tai nào lớn chẻ làm tư, nhỏ chẻ hai, vắt ráo , xào qua nêm chút muối,
- Bún luộc để ráo
- Đậu hũ xắt miếng dài khoảng 1 phân đừng mỏng quá
- Sau đó lấy các món đã làm sẵn trên đây dùng bánh tráng cuốn rau sống, salad , giá, hẹ, bún .

TƯƠNG DỪNG VỚI GỎI CUỐN

_ Lấy nửa chén đậu xanh , bỏ vỏ nấu chín tán nhuyễn, nửa chén tương tàu, vớt lấy hạt bắp nhỏ, chút ba-rô bắp nhỏ, nhân đậu .

_ Lấy chút dầu xào tương với nhân đậu, để nước dừa tươi vô sao cho tương hơi sách là được , nấu sôi nêm thêm đường , muối , bột ngọt , để gừng bắp nhỏ, đem ra để đậu phộng rang giã dập , sắp gói cuốn dựng đứng trong tô, mỗi cuốn cắm 1 cái bông lan nhỏ coi cho đẹp, tương dọn ra chén nhỏ để vô chút tương ớt . Món ăn chơi .

Món ăn miền Nam

410.

Cách Làm Tàu Hủ

1000gr đậu nành ngâm với nước lạnh trong vòng 6 tiếng .

Sau đó, dùng Moulinex, xay nhuyễn với 9 lít nước (nhồi 2 lần) –

Dùng túi vải nhỏ để vắt lấy nước đậu nành.

Đổ nước đậu nành trong nồi .

Bắt lên bếp để lửa lớn . Đứng canh chừng - Bớt lửa khi sôi .

Năm phút sau, lấy một chén (chén ăn cơm) dấm , 5 chén nước lã, 1 chén muối pha với nước cho sệt sệt .

Bỏ dấm và muối vô đậu nành - Nhớ bỏ từ từ - để chừng 5, 10 phút –
đậy nắp -

Sau đó, lấy vải để trên một cái rổ, dưới để cái thau, vớt riêu tàu hủ ra...
bỏ lên làn vải.

Bỏ ra làn vải để trên rổ , nắn hình tròn, dần thót cho nước ra hết .

Làm thành từng miếng lớn nhỏ, dày mỏng, tùy ý .

Ăn sống hay chiên lên đều được.

411.

Thạch ba màu mứt dâu

Với những nguyên liệu đơn giản và khá rẻ tiền bạn có thể tự chế biến được một đồ uống giải khát khá hấp dẫn trong ngày hè nóng bức này. Đặc biệt những sắc màu của ly thạch sẽ đem lại sự sảng khoái cho thực khách.

Nguyên liệu:

- 30 g rau câu bột
- 700 ml nước cốt dừa
- 150 g đường
- 300 ml cà phê sữa
- 700 ml cà phê đen có đường
- 150 g dâu cắt lát ướp đường, ly thủy tinh chân thấp

Thực hiện:

Khuấy tan 10 g rau câu bột + nước cốt dừa + đường, đặt lên bếp nấu sôi hớt bọt, nấu trên lửa nhỏ 10 phút nhắc xuống.

Khuấy tan 10 g bột rau câu + cà-phê sữa + 400 ml nước, đặt lên bếp nấu sôi hớt bọt, nấu trên lửa nhỏ 10 phút, nhắc xuống.

Khuấy tan 10 g rau câu bột + cà phê đen, đặt lên bếp nấu sôi hớt bọt, nấu trên lửa nhỏ 10 phút nhắc xuống.

Ly thủy tinh rửa, lau khô xếp vào thau, độ sâu của thau bằng với chiều cao của thau, đập đá cho vào thau vừa ngập 2/3 chiều cao của ly, đổ tuần tự các lớp rau câu vào ly, lớp thứ nhất đông lại, mới đổ lớp kế tiếp vào, tuần tự đến 2/3 ly, khi lớp sau cùng đông lại, cho rau câu vào tủ lạnh 4 giờ.

Xếp vào mỗi ly rau câu một ít dâu ướp đường + ít đá bào, bạn sẽ có một ly thạch vừa đẹp lại vừa ngon miệng

Món ăn miền Bắc

412.

Bún Ốc

Bún ốc là món ngon của đất Hà thành. Bớt chút thời gian, bạn có thể tự nấu món này tại nhà vào ngày nghỉ cuối tuần.

Nguyên liệu

- 300 g xương heo
- 2 kg ốc nhồi béo
- Hành tím, me chín, ớt tươi, giấm bỗng
- Cà chua, rau thơm
- Gia vị, muối vừa đủ.
- Chuẩn bị ít nước dùng xương heo (hầm 300g xương heo với 2,5 lít nước + 100g hành tây + 2 muỗng cà phê muối, hầm lấy non 2 lít nước dùng, lược qua rây, vớt bỏ xác xương, hành). Chuẩn bị ít hành tím cắt lát mỏng phi vàng; hành lá cắt nhỏ; 150g me chín nấu với 1/3 lít nước cho tan, lược lấy nước chua. Ớt tươi băm nhuyễn, xào chín với ít dầu, nêm vào ít nước me cho hỗn hợp có vị chua ngọt nhẹ.

- Làm ốc
Lấy nước vo gạo vừa đủ ngâm lượng ốc muốn làm, ngâm ốc qua 12 giờ cho ốc nhả sạch đất bùn vớt ra rửa sạch lại, chặt bỏ tròn ốc, cạy miệng, moi lấy nạc, gỡ bỏ màng ốc, nặn bỏ phần ruột phân... Cho muối bột vào ốc, nhồi nhẹ tay, xả lại nhiều lần nước lạnh qua một cái rổ thưa cho nạc ốc thật sạch nhột, để ráo.

- Trộn ướp khoảng 500g nạc ốc với:
2 muỗng xúp nghệ tươi giã nhỏ (hoặc 1 muỗng xúp bột nghệ khô) + 1 muỗng xúp nước mắm ngon + 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng xúp gừng non băm + 2 muỗng xúp mỡ nước (món ăn sẽ đậm đà hơn là dùng dầu ăn) + 1 - 2 muỗng giấm bỗng hoặc giấm nuôi (gia giảm theo khẩu vị), để qua 20 phút, phi thơm 3 muỗng xúp dầu hoặc mỡ nước với 1/2 muỗng xúp hành tỏi băm, cho ốc vào xào nhanh tay ốc mau chín, đừng xào lâu ốc sẽ dai.

- Làm nước dùng giấm chua với cà chua:
500g cà chua chín, rửa sạch, ngắt cuống, chẻ dọc làm 8. Làm nóng 2 - 3 muỗng xúp mỡ nước hoặc dầu, cho cà chua vào xào chín mềm, châm nước dùng vào sập mặt hỗn hợp, nêm lại với nước me, muối đường tùy khẩu vị nhưng phải có vị chua nhiều... Nấu nhỏ lửa cho mềm cà, cho vào ít hành lá cắt nhuyễn. Giữ nóng nước giấm trên bếp.

- Chuẩn bị bún tươi, rau thơm các loại như tía tô, húng cay, húng lủi, kinh giới, mùi gai... Nước mắm nguyên chất cho thêm chút gừng băm,

chanh hoặc tùy ý pha loãng theo khẩu vị riêng, nêm cay bằng ớt xào chua.

- Trình bày món ăn:

Chia bún vào tô, cho ốc và nước xào vào, chan nước giấm cà chua, rắc hành phi, hành mùi cắt nhỏ vào, cho lên mặt ít ớt xào chua. Ăn kèm rau thơm, tùy ý nêm với nước mắm pha hoặc không. Nếu thích dọn kèm một chén ốc xào, chấm nước mắm gừng chua pha loãng để ăn thêm.

Món ăn miền Nam

413.

Bún Bò Chay

1) Nguyên liệu :

- _ Dứa 1 trái
- _ Cà rốt 4 củ
- _ Củ cải 4 củ
- _ Mì căn lá 2 lá (nếu lá to)
- _ Đậu hũ miếng nhỏ (tùy hỉ)
- _ Củ sắn 1-2 củ tùy
- _ Nấm rơm , cà chua , sả , rau sống .
- _ Bún bò

2) Cách làm :

- _ Củ sắn, sả bỏ tư hoặc tám và sả cho vào nồi hầm lấy nước.
- _ Cà rốt, củ cải cắt miếng và một ít tía hoa, khi nước củ sắn sôi cho cà rốt, củ cải mắm rơm vào hầm chung.
- _ Cà chua một nửa xào nát lấy màu , một nửa còn lại cắt múi cam.
- _ Dứa cắt thật mỏng khoảng 2-3 mm, xào nhanh tay.
- _ Khi nồi nước hầm đã sôi, nêm cho vừa ăn, cho tất cả đồ xào vào (cả nước xào). Chờ cho sôi lại lần nữa. Cho đậu hũ và tàu hũ ky lá và ớt tươi vào, cho thêm ớt bột để dậy mùi. Sôi, nêm lại . Có thể phi thêm một ít màu hột điều nếu thích.

Sa tế: ớt tươi cắt nhỏ + ớt bột, dầu ăn để nóng, cho ớt vào bắc ra ngay, đảo nhanh tay. Khi nghe mùi thơm thì đổ ra chén, nếu không sẽ khét và không cay nữa.

- _ Đổ bún vào tô và chan nước dùng . Dùng nóng với rau sống .

Món ăn miền Nam

414. Gà xé phay chay

Vật Liệu :

- mì căn tươi
- tàu hủ ki trắng
- củ kiệu chua
- rau răm
- đậu phộng sống

Cách Làm

— Mì căn lấy từ miếng bằng tay cái luộc chín, vớt ra để ráo xé ra từng miếng

— Tàu hủ ki cũng xé bằng ngón tay cái để chút muối, vừa mềm vớt ra cho ráo

— Củ kiệu xắt mỏng bề dài, để chung lại với mì căn

— Tàu hủ trộn dấm (hoặc chanh) , muối tiêu, chút đường, đậu phộng rang giã dập , rau răm rửa sạch, xắt nhỏ trộn chung cho đều

— Dọn ăn với cháo chay .

Món ăn miền Nam

415. Bún Bò Huế Chay

Vật Liệu:

- _ 1 gói bún sợi lớn
- _ Đậu hũ ki cọng: 2 cái chiên xắt miếng
- _ Nấm đông cô ngâm lấy nước và nấm xắt miếng
- _ 1 miếng đậu hũ chiên xắt miếng
- _ Xả, ớt khô: 2 trái
- _ Hột điều, màu, gừng.
- _ Mì căn cây: 1 miếng
- _ Bắp cải, cà rốt, su su, ngò, chanh
- _ Rau sống, rau thơm, giá dùng làm rau ghém xắt mỏng.

Cách Làm:

_ Bắc soong, cho dầu ăn vào, dầu nóng cho đậu hũ, măng vào xào, nêm cho vừa ăn, cho nước dừa và 3 lon nước + xả vào đun sôi, để lửa vừa phải, nêm lại cho vừa ăn.

_ Lấy chảo phi ớt màu, đổ vào nồi nước lèo, bỏ lá chanh vào (nếu không có lá chanh bỏ lá thơm vào) đun sôi, để lửa riu riu.

_ Bún trộn nước sôi vớt ra để ráo nước, cho vào tô, múc nước lèo đổ lên, dùng nóng với rau sống và các thứ rau thơm.

Món ăn miền Nam

416.

La Hán chay

Vật Liệu

- _ 2 oz. miến, ngâm mềm
- _ 3 mộc nhĩ khô, ngâm mềm,
- _ 4 nấm đông cô, ngâm mềm, bỏ cùi cứng
- _ 20 kim châm, ngâm mềm (30 phút), rồi thắt gút từng bông
- _ 2 miếng vuông đậu hũ (8oz.), xắt mỗi miếng làm 4 , chiên vàng
- _ 3 tbs. dầu ăn
- _ 1 cây boa-rô , chỉ lấy phần trắng, xắt mỏng
- _ 1 bông cải nhỏ, bẻ ra từng bông nhỏ, trụng sơ với nước sôi
- _ 1 củ to carrot, xắt lát mỏng
- _ 1 cup đậu que, xắt sợi
- _ 1/2 cup măng tươi hay măng hộp, xắt sợi
- _ 1 cup nấm rơm hộp, bỏ nước

Nước sốt:

- _ 1/4 cup nước tương
- _ 1 tsp. muối
- _ 1/4 cup nước dùng rau cải (vegetable broth), hay nước lã
- _ 2 tsp. đường
- _ 1 tsp. dầu mè
- _ Tiêu đen

Cách Làm:

- _ Hòa những vật liệu làm nước sốt trong chén nhỏ, để riêng .
- _ Xắt miến thành khúc ngắn
- _ Nấm đông cô và đậu hủ chiên, xắt sợi
- _ Mộc nhĩ xắt miếng to bằng ngón tay cái .
- _ Bắt chảo nóng bỏ dầu ăn vào . Bỏ boa-rô vào xào khoảng 15 giây. Bỏ carrot và bông cải vào và xào thêm 1 phút nữa . Kế đó bỏ đậu que, măng và xào thêm 1 phút nữa . Cuối cùng cho tất cả các nấm, miến, kim châm, và đậu hủ chiên vào xào chung thêm vài phút nữa .
- _ Bắt đầu chế nước sốt vào đồ xào . Tiếp tục đảo đến khi nào nước sốt thấm đều . Nhắc xuống tiêu cho thơm

Món ăn miền Nam

417. Súp Măng Tây chay

Vật Liệu:

- 1kg củ sắn
- 2 củ carrot
- 1 hộp măng tây
- 1 miếng tàu hủ ky lớn
- 1 muỗng súp đầy bột năng
- Ngò, tiêu, muối, bột ngọt . 1 muỗng cà phê nước tương

Cách Làm :

1. Củ Sắn: gọt vỏ, rửa sạch thái chỉ , sau đó đem nấu với chút muối để lấy nước dùng (độ 2 lít). Hớt bọt cho nước được dùng trong.
2. Carrot: Gọt vỏ, rửa sạch, bỏ chung vào nồi luộc sắn, luộc cho mềm. Khi carrot mềm, cắt thành hạt lựu nhỏ, dùng làm giả gạch cua.
3. Tào Hũ Ky: Ngâm nước lạnh độ 15 phút, rửa sạch, để ráo nước, xắt nhỏ thành cọng như mì, dùng làm da gà.
4. Măng Tây: cắt nhỏ
5. Bột Năng: Hòa với 3 muỗng súp nước lạnh.
6. Bắt nồi nước dùng lên bếp, đổ nước trong hộp măng tây vào, đợi sôi, bỏ tào hũ ky, măng tây, nước bột năng, cho nước dùng sanh sánh, nêm muối, tiêu, bột ngọt, nước tương, nêm vừa ăn là được. Khi tất cả sôi lên , nhắc xuống.
7. Múc soup ra tô, xung quanh tô rắc cà rốt để thay gạch cua, giữa để cọng ngò cho đẹp, rắc thêm tiêu cho thơm. Dùng nóng .

Món ăn miền Nam

418. Hủ Tiếu Nam Vang chay

Vật Liệu:

- 1 bó hủ tiếu dai
- 1 cây chả lụa chay
- 2 cây mì căn
- 1 miếng tàu hũ ky lá
- 1 hộp nấm tươi
- 1 hộp đậu hũ (14-ounce)
- rau, giá, chanh, ớt, ngò, hẹ, cần tàu
- 1 cây boa-rô
- 1 teaspoon muối, 1 teaspoon bột nêm chay, 2 teaspoon nước tương, 1/8 teaspoon tiêu

Cách Làm:

- Hủ tiếu trụng nước sôi, xả nước lạnh, để ráo nước , thêm vào vài giọt dầu ăn để hủ tiếu không dính vào nhau .
- Chả lụa chay cắt lát mỏng
- Mì căn ướp gia vị khoảng 1 giờ, cắt lát mỏng, xào sơ cho thấm.
- Tàu hũ ky: chiên vàng, cắt thành miếng vừa ăn
- Nấm tươi: rửa sạch, cắt làm ba, nêm gia vị, xào sơ.
- Đậu hũ: để ráo nước, cắt làm tư, ướp gia vị cho thấm xong chiên vàng, sau đó cắt lát mỏng vừa ăn.
- Ngò, cần và hẹ: rửa sạch, cắt khúc
- Ba-rô: cho dầu xào vàng thơm mới vớt ra, để riêng.
- Nước lèo: Dùng nước súp sẵn có, đun sôi, nêm gia vị cho vừa.

. Trình Bày

- Cho giá sống, hẹ và hủ tiếu vào tô, trên sắp giò lụa , nấm , đậu hũ , tàu hũ ky, mì căn, và một ít ba-rô . Chan nước dùng vào và dùng nóng
- Ăn kèm với salad , cần tây, chanh và ớt .

Món ăn miền Nam

419. Canh " Vương Quốc Mầm "

Nguyên liệu

(Cho 4 người ăn)

_ Nấm đông cô, tai mèo, nấm mỡ nấm tuyết khoảng từ 2-3 tai nấm, rửa sạch, ngâm nước muối hoặc sảu.

_ Nấm kim châm (nấm mũ tươi , có thể mua ở chợ An Đông): 1-2 bịch

_ Nấm rơm, nấm bào ngư: 100g

_ Hoa kim chi khô (hay còn gọi là kim châm) :200g

_ Cà rốt, củ sắn 1- 2 củ

Cách làm :

- _ Cà rốt, củ sắn chỉ hầm lấy nước .
- _ Khi nước dùng sôi, cho tất cả các loại mắm vào trừ mắm tuyết , mắm kim châm , hoa kim chi . Nêm nếm cho vừa ăn, sôi thì vặn nhỏ lửa, hầm khoảng 15 phút thì cho hoa kim chi, nấm tuyết vào, gần ăn thì cho mắm kim châm vào .
- _ Món này có thể nấu thêm thịt hoặc hải sản hoặc làm thành lẩu mạn cũng rất ngon.

Món ăn miền Nam

420. Tầu Hủ chiêm giòn chay

Vật Liệu:

- 1 hộp tofu, loại mềm (soft tofu)
- 1 gói bột áo (loại để làm tôm lăn bột , tempura cũng được)
- vài tép hành lá
- 1 trái trứng gà
- nước tương, dầu ăn, ớt đường v.v

. Cách Làm:

_ Mở hộp tofu ra, nhớ mức cho khéo ,vì rất dễ vỡ, nhẹ nhàng lăn sơ qua bột áo cho đều, cho vào chảo dầu đang sôi chiên vàng (giống như mình chiên cà-rem) thấy vàng vừa là được không để lâu lắm.. vớt ra đĩa..

_ Hành lá cắt 2 đầu lấy chính giữa nửa xanh nửa trắng cũng lăn bột cho vào chiên giòn cũng đừng cho cháy quá , để lên trên tofu đã chiên khi này..xong.

_ Nước chấm: nước tương hay xì dầu đập vào một trứng gà lấy lòng trắng không , bỏ lòng đỏ quậy đều thêm đường và tí nước cho vừa ăn , hành lá cắt khúc xé mỏng trộn chung vào nước chấm thích cay thì cho thêm ớt vào...

_ Nhớ khi ăn nóng mới ngon nhưng coi chừng phỏng lưỡi vì tofu mềm bên trong nóng rất lâu tuy ở ngoài nhìn không thấy khói..

- Nếu các bạn, không dùng hột gà, thì có thể chế nước chấm sau đây:

-6 muỗng súp nước tương, pha vào 1/2 trái chanh, chút đường, tỏi băm nhuyễn với một chút gừng và ớt, quậy đều.

- Hoặc là tương ăn phở (Hôi sin sauce) pha chút tương ớt, hoặc ớt trái băm nhuyễn, quậy đều, nếu bạn thích ăn ngọt thì để vào tương một muỗng súp mứt dâu, thì ngon hơn.

Món ăn miền Nam

421. Tầu Hủ Kho Nước Dừa

Vật Liệu:

- _ 3 miếng tàu hũ
- _ 1 hộp măng
- _ 3 hộp 15 oz. nước dừa tươi
- _ 2 muỗng Tbsp bột nấm đông cô
- _ 5 tép tỏi
- _ 1 muỗng Tbsp đường
- _ 8 trứng gà

Cách Làm:

_ Cắt tàu hũ ra từng miếng nhỏ khoảng 2x1 phân và để ra rổ cho ráo nước. Bắc chảo lên và chiên tàu hũ cho đến khi dòn bên ngoài

1- Cắt măng ra thành từng miếng nhỏ vừa ăn

2- Luộc trứng cho chín và bóc vỏ

3- Bắc nồi lên lò, khi nồi vừa nóng cho vào 1 muống Tbsp đường, khi đường vừa vàng thì cho vào nồi 3 hộp (15oz.) nước dừa tươi. Đợi cho nước dừa vừa sôi lên thì đập 5 tép tỏi cho vào nồi cùng với trứng, măng và 2 muống Tbsp bột nêm. Vặn lửa nhỏ lại, nấu thêm khoảng 15 phút cho trứng và măng thấm nước nêm. Cho tàu hũ vào và tắt lửa. Dùng đũa nhấn tàu hũ xuống cho thấm nước nêm. Lấy ra cho vào tô là bạn sẽ có được một món Tàu Hũ Kho Nước Dừa rất là ngon miệng.

_ Các bạn cũng có thể dùng món Tàu hũ Kho Nước Dừa này kèm với dưa leo hay dưa cải chua (nếu thích) thì buổi cơm sẽ thật tuyệt diệu.

- Nếu các bạn không thể dùng hột gà, bạn có thể thế vào hai củ cà rốt, xắt to như nấu bò kho, hay là lấy cái dừa vừa rám, đừng mềm quá, cũng đừng cứng quá, các bạn sẽ có một nồi thịt kho lý tưởng. Như thịt kho mặn vậy.

Món ăn miền Nam

422. Cà Dồn Đậu Hủ

Vật liệu:

- 10 trái cà chua chín cây .
- 2 tai nấm mèo loại lớn.
- 100 gr. nấm rơm búp loại trong hộp.
- 3 miếng đậu hũ trắng.
- 1/2 gói bún tàu (25 gr.)
- 2 tbsp. bột gạo .
- 1 ít tỏi tây
- Ngò .
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương dầu ăn.

Cách làm:

- Cà chua: rửa sạch, cắt ra khoảng 1/3 trái cà kể từ cuống xuống, cắt theo vòng tròn trái cà, dùng làm nắp, dỡ nắp cà ra móc ruột bỏ, rửa lại, để ráo nước.

- Đậu hũ: bóp nhuyễn.

- Nấm mèo: ngâm nước cho nở, rửa sạch, băm nhuyễn.

- Bún tàu: ngâm mềm, vớt lên rửa, cắt ngắn, để ráo nước.

- Tỏi tây : phần trắng băm nhuyễn, phần xanh tía hoa, lá .

- Nấm rom búp: cắt làm hai, thấm cho ráo nước, băm nhỏ .

+ Nhân trộn chung đậu hũ + bún tàu + nấm mèo + tỏi tây băm + nấm rom + bột gạo + tiêu + muối + đường + bột ngọt + nước tương nêm cho nhân vừa ăn.

+ Dồn nhân vào ruột cà, lấy nắp đậy lại, cột chỉ vòng quanh.

+ Chảo dầu nóng, cho chút tỏi tây băm nhuyễn xào cho thơm. Cho cà vào chiên cho vàng đều với lửa riu riu Cho thêm chút nước, nêm lại gia vị cho vừa ăn.

+ Nhấc xuống cho cà ra đĩa, cắt bỏ chỉ cột cà, rắc thêm tiêu + ngò + tỏi lá tía hoa, lên mặt cho thơm và đẹp.

+ Món này dùng chung với cơm và nước tương.

Món ăn miền Nam

423.

LẦU LƯƠN

Để đổi món cho bữa ăn gia đình bạn có thể bỏ ra chút thời gian chế biến lẩu. Đây là món ăn thích hợp cho những buổi sum họp, gặp mặt.

Nguyên liệu:

- Lươn
- Rau nhút
- Bắp chuối
- Kèo nèo
- Đậu rồng,
- Quế, ngò gai, bún, đường, nước mắm, muối, ớt, me trái.

Thực hiện:

Trước tiên đun nước sôi, me trái dầm lấy nước đổ vào cho đủ độ chua để nước sôi trở lại bỏ lươn vào, lươn gần chín vớt ra, bỏ ngò gai, lá quế (thái nhỏ) chung với gia vị cho vào nêm làm nước lẩu. Khi ăn đun nước lẩu lên cho sôi cho lươn vào, món này dùng chung với các loại rau và bún, nước mắm dầm ớt dùng làm nước chấm cho lươn

Món ăn miền Nam

424.

Khoai Viên chiên

Với óc sáng tạo của bà nội trợ, củ khoai có thể biến thành món ăn được ưa chuộng. Khoai viên rán bùi, béo, thích hợp cho món khai vị.

Nguyên liệu:

- 200g khoai lang, rửa sạch, gọt vỏ, ngâm nước lã, vớt ra, cắt khoanh.
- 200g sắn (khoai mì), bóc vỏ, rửa sạch, ngâm nước lã hoặc nước vo gạo khoảng 30 phút, mài nhỏ, cho vào khăn mỏng sạch, vắt bỏ nước lấy bột sắn tươi.
- 50g tôm khô, ngâm nước sôi cho nở, xả nước lã nhiều lần, vớt ra, để ráo rồi giã tôm thật nhuyễn.
- 1 quả trứng gà.
- Bột ngô.
- Que tre để xiên khoai.
- Muối, tiêu, đường, dầu ăn.

Thực hiện:

- Chảo nóng, cho tôm đã giã nhuyễn vào sấy với lửa liu riu. Tôm khô vàng, bông lên gọi là tôm cháy.

- Hấp chín khoai, tán nhuyễn như bột.

- Trộn đều bột sắn, khoai lang, tôm cháy, trứng gà và gia vị, vo thành viên tròn, xiên vào que, lăn qua bột ngô rồi thả vào chảo dầu nóng, chiên vàng. Vớt ra, cho vào giấy thấm dầu.

- Dùng nóng như món khai vị rất hợp.

Món ăn miền khác

425.

Gà Tần Sâm

Gà tần sâm rất tốt cho người ốm và sản phụ. Xin giới thiệu cách làm món ăn bổ dưỡng này.

Nguyên liệu:

- Gà ta: 2 con nhỏ
- Gạo nếp: 150g
- Sâm: 2 củ
- Hạt dẻ: 5 hạt
- Táo đỏ: 10 quả
- Tỏi: 2 củ
- Hành khô: 2 củ
- Hạt tiêu, muối, hành hoa

Thực hiện:

Chọn loại gà ta non nặng khoảng 500 - 600g. Sơ chế gà thật sạch, mổ moi, chặt chân, cổ và bỏ phao câu.

Gạo nếp vo sạch, ngâm nước trong khoảng một tiếng sau đó vớt ra để ráo.

Sâm tươi loại nhỏ, nếu không có sâm thì có thể thay bằng đẳng sâm, rửa sạch cắt miếng vừa. Táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt. Hạt dẻ bóc vỏ nếu hạt to bỏ làm 2 hoặc 4 phần. Hành khô, tỏi khô bóc vỏ. Hành hoa nhặt bỏ rễ, xắt khúc dài.

Nhồi gạo nếp, sâm, táo đỏ, hạt dẻ vào trong gà. Nếu không có hạt dẻ sẽ thay bằng hạt sen sau đó khâu kín lại, buộc hai đùi gà bằng dây chỉ chắc. Cho gà vào nồi điện đa năng, bỏ tỏi, cà rốt, 5 quả táo đỏ vào, đổ thêm khoảng 1,2 lít nước đầy kín nắp, đặt chế độ nấu nhiệt cao trong vòng 20 phút.

Khi chín, múc gà ra bát, tháo chỉ, rắc hạt tiêu, hành hoa lên trên ăn nóng.

Món ăn miền Nam

426.

Mắm ruốc chay

Vật liệu:

- 1 hủ chao đỏ nhỏ chừng 4 muỗng súp
- 1 muỗng súp đường.
- 1 tép boa rô
- 3 tép xả, xắt mỏng và băm nhuyễn
- 2 muỗng súp dầu ăn.

Cách làm:

Đổ dầu vào nồi, đợi cho dầu nóng, bỏ boia rô vào, xào sơ xong để xả vào, cho đến khi xả bắt đầu có mùi thơm, bỏ chao đỏ vào, đường vào, chừng 3 đến 5 phút thì bắt nồi xuống, để ruốc vào trong một cái keo , để vào tủ lạnh dùng được lâu ngày

Ruốc chấm với rau, cải và dưa leo dùng với cơm trắng.

Món ăn miền Bắc

427.

Phở Bò

- 1kg thịt bò có nhiều gân và hoặc có cục tủy để nấu súp.
- Vài cục xương có tủy
- 400g thịt bò tái
- 1 bao bò vò viên
- Củ hành, gừng tươi
- Quế , bông hời (Anis)
- Muối, bột ngọt
- Bánh phở
- Rau ngò tây, rau quế, giá, chanh, nước mắm
- Hành lá, rau ngò (rau mùi)
- Tương ngọt và tương ớt.

Cách làm

Rửa thịt và xương xong, bỏ vào nồi lớn 2 lít nước ấm,

Đợi cho nước sôi, vớt bọt , xong bỏ muối.

Củ hành và gừng (cả hai dùng gọt vỏ) bỏ lên nướng cho thơm, rồi bỏ vào nồi nước dùng.

Chờng 1 giờ sau hoặc có thể trễ hơn, lấy nĩa ghim vào thịt xem thịt đã chín chưa, sau cùng là để bột ngọt vào (Tôi ít khi dùng bột ngọt lắm, nhưng không biết sao? nấu phở mà không có bột ngọt, Phở mất đi hương vị ngọt ngào của phở). Để quế và bông hồi vào, hoặc là trong chợ Tàu lúc nào cũng có bán sẵn một loại bột hoặc là loại được làm đông lại trong mấy cục cube, nhưng loại bột thì thơm ngon hơn.

Trong thời gian chờ đợi, luộc bánh phở, rửa rau, giá, thái thịt tái ra thật mỏng, thái thịt chín, củ hành thái mỏng và chanh vắt ra làm 6.

Khi gần ăn, lượt nồi nước phở sang một nồi khác, và bỏ bỏ vỏ viên vào,

Đề bánh phở vào trong một cái tô, trải thịt chín, thịt tái, củ hành , tưới nước phở vào tô, nước phở cần đun cho thật sôi, không thì thịt tái sẽ không chín, vớt bỏ vỏ viên vào , rắc rau hành là, và ngò vào, rắc chút tiêu.

- Có người không thích ăn thịt tái quá, thì bạn nên lấy thịt để vào trong cái giá, nhúng sơ qua nước phở cho chín, rồi hãy để vào tô sau cùng.

- Hành lá, lấy phần trắng để nguyên, thả vào nồi phở khi chan nước dùng thì bạn hãy để lên tô vài cọng,

- Món phở nấu lúc nào cũng công phu, nhưng nhứt là vào mùa lạnh, tôi đi làm về có một tô phở nóng thật là tuyệt cú mèo.

Mong các bạn thành công

Món ăn miền Nam

428.

Lẩu cá lóc

1/. Nguyên liệu :

- _ Xương heo : 500g
- _ Cá lóc : 300g
- _ Mỡ hạt lựu : 50g
- _ Bạc hà : 2 cây
- _ Đậu bắp : 5 trái vừa
- _ Cà chua : 2 trái
- _ Bún : 500g
- _ Sả băm : 1M canh
- _ Tỏi băm : 1m café
- _ Thơm : ½ trái
- _ Me : 500 đồng
- _ Rau ôm + ngò gai : 500 đồng
- _ Gia vị : muối + đường + bột ngọt + nước mắm + hành phi .

2/. Cách làm

— Giai đoạn 1 : chuẩn bị

- + Cá lóc làm sạch cắt khoanh vừa ăn
- + Xương heo nấu nước dùng
- + Bạc hà , đậu bắp , cà chua cắt vừa ăn
- + Rau ôm ngò gai cắt khúc nhỏ
- + Me lược bỏ hạt

— Giai đoạn 2 : nấu

+ Phi tỏi thơm , bỏ xả băm vào , xả vụn thơm bỏ cá lóc vào trở qua lại , cá săn lại thêm 1,5 lít nước dùng , đun sôi ==> nước lẩu

+ Nêm : 2M canh me + 1m café muối + 4m đường + 4m bột ngọt + 1m nước mắm

— Giai đoạn 3 : trình bày

+ Xếp vào lẩu đậu bắp , bạc hà , thơm , cà chua , cho nước lẩu vào rắc rau ôm ngò gai , hành phi , vài lát ớt lên lên mặt

+ Lẩu cá lóc ăn với bún + nước mắm tỏi ớt mặn.

3/. Yêu cầu thành phẩm

— Nước có vị chua ngọt vừa ăn

— Cá không nát , dậy mùi thơm của xả + rau ôm ngò gai .

Món ăn miền Trung

429. Bánh nậm

1/. Nguyên liệu :

- _ Bột gạo : 1kg
- _ Bột năng : 0,1kg
- _ Tôm tươi : 1kg
- _ Thịt ba rọi : 0,6kg
- _ Hành hương (hành lá) : 0,2kg
- _ Lá chuối : 3kg
- _ Hành tím : 0,5kg
- _ Ớt trâu : 0,05kg
- Gia vị : muối + tiêu + đường + bột ngọt + nước mắm + dầu ăn

2/. Cách làm :

– Pha bột : 1 tô bột gạo + 1M bột năng + ít muối + 2 tô nước ấm + 1M dầu ăn ==> quậy đều , nhấc lên bếp đun lửa nhỏ , hơi sánh nhấc xuống quậy đều , thêm nước bột vào quậy đều . Khi cảm thấy đặc nhấc xuống .

– Nhân bánh :

+ Tôm bóc vỏ băm nhuyễn

+ Thịt ba rọi băm nhuyễn

==> Phi hành tím thơm cho thịt vào xào săn + ít nước mắm + ít tiêu + 3m bột ngọt vào đảo đều + tôm vào đảo đều + 2m đường vàng , xào lửa vừa khoảng 10 phút nhấc xuống

– Hấp bánh :

+ Dùng muống lấy bột đắp lên lá chuối đã luộc , dàn đều để nhân bánh lên rồi gói lại , làm như thế cho đến hết .

+ Đem hấp bánh trong xừng nước sôi khoảng 20 phút là bánh chín

– Trang trí :

+ Lấy bánh ra xếp thành hình như quạt tròn

+ Bánh nộm dùng với nước mắm mặn + ớt

Món ăn miền Trung

430. Cơm âm phủ

1/. Nguyên liệu :

- _ Gạo : 1 lon
- _ Thịt nạc dăm : 0,1kg
- _ Chả lụa : 0,1kg
- _ Nem chua : 1 cây
- _ Trứng vịt : 1 trái
- _ Dưa leo : 1 trái
- _ Tôm tươi : 0,1 kg
- _ Rau thơm : 0,1 kg
- _ Thịt ba rọi : 0,1 kg
- _ Sả băm : 0,05 kg
- _ Gia vị : hành + tỏi + nước mắm + nước màu + ớt

2/. Cách làm :

_ Chuẩn bị :

- + Gạo hấp chín
- + Trứng trắng mỏng cuộn tròn cắt chỉ
- + Tôm luộc chín , bóc vỏ , giã ==> sấy khô
- + Chả lụa cắt sợi
- + Dưa leo thái khoanh tròn mỏng , bóp muối , vắt
- + Thịt ba rọi luộc , cắt sợi
- + Thịt nạc dăm thái mỏng , băm hơi lớn

_ Ướp gia vị :

+ Ướp vào thịt nạc dăm : 1M nước mắm + 2M đường vàng + 1M bột ngọt + 2M xả băm + 1M nước màu + 2,5M dầu ăn + 1m xì dầu + 2M mè + một ít muối ==> nướng .

+ Dưa leo sau khi đã vắt ráo thì ướp muối + đường + bột ngọt + tiêu + tỏi phi + nước cốt chanh ==> trộn đều để dưa leo thấm gia vị .

_ Trang trí :

+ Lấy đĩa trắng lớn xếp chén cơm đã ép ở giữa . Để thịt ba rọi luộc , dưa leo , chả lụa , trứng , rau răm đối xứng . Thịt nướng , nem nướng để đối xứng . Rắc tôm sấy lên trên mặt cơm .

+ Ăn với nước mắm tỏi chanh đường (nước mắm chua ngọt)

Món ăn miền Nam

431. Cua rang me

1/. Nguyên liệu :

- _ Cua thịt chắc và ngon (700gr) : 1 con
- _ Nước me : 50gr
- _ Hành tây : 2 củ vừa
- _ Dưa leo + ớt (décor) : 1 trái
- Gia vị : tỏi băm + muối + tiêu + đường + bột ngọt + dầu ăn .

2/. Cách làm :

_ Giai đoạn 1 : chuẩn bị :

- + Cua : rửa sạch tách lấy mai để riêng , chặt cua làm 4 , chặt bỏ que ở các càng nhỏ , càng lớn chặt làm 2 và đập dập . Để cua ráo nước .
- + Hành tây : 1 củ xắt lười liêm , 1 củ băm nhuyễn

_ Giai đoạn 2 : chiên cua :

- + Dầu nóng bỏ cua và mai cua vào chiên vàng , vớt ra để ráo dầu
- + Bắc chảo lên bếp , cho vào 4M canh dầu , dầu nóng cho 1M canh hành tây + 1/2M tỏi phi thơm sau đó cho cua vào đảo qua đảo lại , tiếp tục thêm 5M me + 1m muối + 1m bột ngọt + 1m tiêu + 6m đường + 5M nước , để lửa vừa cho sauce me được thấm vào cua

_ Giai đoạn 3 : trình bày :

- + Dưa leo + ớt cắt theo hình con bướm để xung quanh đĩa . Xếp cua theo hình con cua rồi để mai cua lên trên
- + Dọn ăn với muối tiêu chanh .

3/. Yêu cầu thành phẩm :

- _ Sauce me chua ngọt vừa ăn , me không chua gắt , màu đẹp
- _ Thịt cua chắc , ngọt , vị thơm ngon .

Món ăn miền Nam

432. Bánh Gan (cách làm 2)

Vật liệu :

- 10 cái trứng nhỏ (lựa trứng ngon nhé)
- 1lbs (450gr) đường nâu (brown sugar)
- 1 lon cốt nước dừa (khoảng 16 oz)
- 1 gói bột nổi hiệu Alsa (màu hồng)
- 1 muỗng canh (tablespoon) bột gạo

Cách làm :

Đường và nước cốt dừa cho vào nồi nấu cho tan đường, không cần sôi. Nhấc xuống để nguội.

Trứng cho vào 1 tô lớn dùng đũa đánh cho tan đều (không cần đánh trứng cho nổi).

Trứng + nước đường dừa + bột nổi + bột gạo... Tất cả trộn cho đều.

Dùng 1 cái lược qua 1 lần.

Cách nướng :

Vặn lò 200 độ C (400 độ F) cho khuôn nướng vào khoảng 10 phút cho khuôn nóng.

Lấy khuôn ra khỏi lò, dùng rổ thưa / lược , từ từ cho bột qua cái lược vào khuôn, không được cho bột thẳng vào khuôn... bánh sẽ không có rãnh. Cho vào lò nướng , hạ lửa xuống (325 - 250 F) 160 độ C. Nướng khoảng 45 phút cho đến 1 tiếng thì bánh chín. Bánh nướng để thật nguội qua đêm trong tủ lạnh thì bánh sẽ thơm mật.

Chúc các bạn thành công.

Món ăn miền Trung

433.

Bánh khoái (cách 2)

Bánh khoái là một món ăn đặc biệt của Huế, ăn với các loại rau sống. Cách làm tương tự như bánh xèo của miền Nam, nhưng chiếc bánh nhỏ hơn với nhiều nguyên liệu đặc sắc. Bánh được đổ trong một chảo tròn, đường kính khoảng 15cm, đáy bằng chỉ cao khoảng 2-3cm, bằng gang. Món bánh khoái dùng phương pháp chiên để làm chín, khi hoàn tất được dọn chung với loại "nước lèo" dùng làm nước chấm từ tương xay và gan heo, một loại nước chấm phổ biến của các món Huế.

***Nguyên liệu**

- 600g bột gạo khô
- 100g đậu xanh cà
- 200g thịt nạc vai băm nhỏ
- 200g tôm tươi
- 200g nấm rơm
- 1 củ hành tây
- 500g giá sống
- 3 trứng gà hoặc trứng vịt
- Dầu ăn
- Nước chấm: 100g tương bắc, 100g đường, 100g thịt nạc và gan, 100g nếp chín, 100g đậu phộng rang, 100g mè rang
- Gia vị: muối, đường, bột ngọt
- Chảo đồ bánh khoai
- Rau sống, khế, chuối chát, trái vả, cải bẹ xanh.
- Ớt xay.

***Cách làm**

1. Chuẩn bị

- Bột gạo khô, hòa nước cho sệt với tỷ lệ 1 phần bột, 1 phần nước. Nêm muối, bột ngọt, để 30 phút cho bột nở
- Đậu xanh cà, ngâm, xay nhuyễn
- Thịt nạc vai băm nhuyễn, vo thành viên tròn, không ướp gia vị
- Tôm cắt bớt râu, mắt, luộc cả vỏ; Nấm rơm cắt lát; Hành tây cắt sợi

2. Làm nước chấm

- Xào tỏi ớt, cho 100g tương vào
- Cho 100g đường vào, chế thêm nước
- Thịt nạc heo và gan xay nhuyễn 100g cho vào
- Thêm 50g nếp nấu chín xay nhuyễn
- Nấu sôi cho tương sánh lại
- Cuối cùng cho đậu phộng rang và mè giã nhỏ

3. Chiên bánh

- Đặt chảo lên bếp
- Cho nửa muống dầu vào chảo, dầu nóng cho thịt viên vào.
- Thịt hơi r ám chín, cho 1 vá bột vào chảo.
- Cho tôm vào. Đậy nắp lại, chờ bột chín, mở nắp ra cho giá, hành tây, nấm rơm vào.
- Thêm một muống dầu, một muống trứng. Đậy nắp lại chờ các nguyên liệu chín đều.
- Bánh vàng lấy ra, đổ cái khác

4. Trình bày

- Lấy bánh ra đĩa, dọn nóng với rau sống, khế, chuối chát, trái vả và cải bẹ xanh.
- Ăn chung với nước chấm. Thêm ớt xay nhuyễn tùy khẩu vị người ăn.

Món ăn miền Nam

434.

Bánh xếp nhân tôm thịt

Bánh xếp mang vỏ áo trong suốt, hiện rõ lớp nhân béo, bùi. Bánh có thể dùng chấm tương ớt, hoặc thêm nước dùng thành món bánh xếp nước.

Món bánh xếp sau khi hấp là có thể dùng chấm tương ớt, nếu cho vào nước dùng sẽ thành món bánh xếp nước.

Nguyên liệu:

- Vỏ bánh: Tùy yêu cầu làm ít nhiều, nhân phân lượng chuẩn lên. 300g bột gạo; 3 muỗng xúp dầu ăn hoặc mỡ nước; 1/2 muỗng cà phê muối; 200g bột năng; nước sôi vừa đủ ; ít bột năng để làm bột áo. Khuôn kim loại tròn đường kính 12cm để xấn bánh; xúng hấp.

- Nhân bánh: 300g nạc heo băm nhỏ ; 100g nạc cá thác lác nạo nhuyễn, quét lại nạc cá với chút muối, tiêu, bột ngọt cho thật quánh dẻo; 100g xá xiu cắt hạt lựu nhỏ; 200g củ sắn xắt hạt lựu thật nhỏ, trụng nước sôi, để nguội bớt, vắt thật ráo; 100g nạc cua; 100g hành tây băm; 300g tôm lột vỏ băm nhỏ.

Thực hiện:

- Vỏ bánh: Cho hai thứ bột vào thau với muối và 1 muống nhỏ bột ngọt. Châm nước sôi từng ít một vào bột, dùng vá nhồi trộn kỹ, trong khi nhồi trộn châm dầu ăn vào từ từ, bột nguội bớt, dùng tay nhồi cho bột thành khối dẻo mịn. Đậy kín khoảng mười phút.

- Nhân bánh : Phi thơm 1 muống hành tỏi băm với 2 muống xúp dầu ăn, cho tất cả phần nhân vào xào chín, đánh cho tơi nạc cá, nêm lại tùy khẩu vị rồi rắc vào và trộn đều 1/2 muống xúp bột năng, múc chia phần nhân thành 40 phần nhỏ.

- Bắt bánh và hấp bánh:

- Rắc bột áo vào khay, chia bột từng phần nhỏ cho dễ làm, cán mỏng khoảng 3 - 4 ly, dùng khuôn xấn thành miếng tròn, cho một phần nhân vào giữa miếng bột, gấp lại, nhúu viền bánh cho kín và đẹp mắt hoặc tùy ý túm tròn rồi xoắn ngọn bột cho kín.

- Lót lá chuối vào xúng hấp, thoa dầu lên mặt lá, sắp thưa bánh, hấp khi thấy bột trở trong là chín bánh.

- Tùy thích chấm kèm xì dầu tương ớt hay nước mắm pha chua ngọt hoặc nguyên chất nêm chanh ớt.

- Bánh xếp nước:

- Hầm 500g xương heo với 3 lít nước + 1 muỗng cà phê muối + 100g hành tây, hầm nhỏ lửa, vớt bọt liên tục. Hầm lấy khoảng 2,5 lít nước dùng, vớt bỏ xác xương, hành. Tùy khẩu vị nêm lại nước dùng.

- Ít lá hẹ rửa sạch, để ráo, cắt thật nhuyễn.

- Bánh xếp sau khi hấp tùy ý chia vào mỗi tô chén 2-4 cái, châm nước dùng nóng vào, rắc thêm lá hẹ, tiêu bột.

Món ăn miền Trung

435.

Bánh Bột Lọc

1/. Nguyên liệu :

- _ Bột lọc khô : 1 kg
- _ Tôm : 1 kg
- _ Thịt ba rọi : 0,6 kg
- _ Nước mắm : 1 chén
- _ Hành tím : 0,3 kg
- _ Muối : 1m café
- _ Bột ngọt : 1m
- _ Dầu ăn : 1 M canh
- _ Lá chuối : 2 kg
- _ Ốt trâu : 5 trái
- _ Đường : 2M canh

2/. Cách làm :

_ Chuẩn bị :

- + Thịt thái mỏng , nhỏ
- + Tôm bỏ đầu , cắt chân tôm
- + Hành tím băm nhuyễn

_ Nhân :

+ Phi hành tím thơm , bỏ thịt vào xào + 2M đường vàng + 3M nước mắm + 1m tiêu + ít muối + tôm + 1m bột ngọt . Xào khi nào thịt và tôm thật săn và khô lại là được

_ Pha bột :

+ 1 tô bột + 1 tô nước ấm + ít muối + 1 M dầu ==> Quay đều , lọc qua rây rồi bắc lên bếp nấu chín , vừa nấu vừa quay cho đến khi bột đặc chín lại

_ Hấp bánh :

+ Trải lá chuối đã trụng nước sôi ra , để bột lên , để nhân lên trên và gói bánh lại . Dem hấp 20 phút là bánh chín

+ Ăn với mắm sống + ớt .

Món ăn miền Bắc

436.

Giò quả đào

1/. Nguyên liệu :

- _ Giò sống : 1,2 kg
- _ Trứng vịt : 3 quả
- _ Nấm mèo : 0,05 kg
- _ Lá chuối tươi : 40.40
- _ Đũa : 4 đôi
- _ Dây buộc : 1 bó

1/. Cách làm :

— Giai đoạn 1 :

- + Trứng tráng mỏng khoảng 1 ly
- + Mực nhĩ ngâm nở vẩy thật khô
- + Ướp vào giò sống một ít nước mắm + bột canh + bột ngọt + tiêu ==> trộn đều

— Giai đoạn 2 :

- + Trải trứng ra và để lên một lớp giò sống , kế đó là một lớp mực nhĩ (xếp mực nhĩ không trùng lên nhau) và tiếp tục 1 lớp giò sống nữa trải đều , sau đó cuộn tròn , chắt lại ==> (1)

+ Dùng 3 - 4 lớp lá chuối , trụng nước sôi để lá chuối mềm , lấy lá chuối cuộn (1) lại , gói 2 đầu lại thật chặt rồi dùng 2 chiếc đũa để 2 bên ép lại dùng dây buộc 2 đầu sao cho cây giò có dạng giống như hình số 8 . Khi làm xong đem hấp .

— Giai đoạn 3 : trang trí :

- + Giò sau khi hấp , để nguội cắt ra , rồi cắt chéo làm 2 sao cho khi xếp lại có hình giống như quả đào . Bày ra đĩa

3/. Yêu cầu thành phẩm :

- + Màu sắc đẹp , mùi thơm của giò
- + Trạng thái : giò dòn , mực nhĩ dòn , không bỏ , không sát , Độ kết dính tốt , vết cắt mịn .

Món ăn miền Bắc

437. Chả cá Lã Vọng Thăng Long

1/. Nguyên liệu :

- _ Cá lăng : 2kg
 - _ Hành khô : 0,1kg
 - _ Riềng : 0,2kg
 - _ Nghệ : 0,05kg
 - _ Mắm tôm : 0,1kg
 - _ Mẻ : 0,3kg
 - _ Đường : 0,05kg
 - _ Mạch nha : 0,05kg
 - _ Đậu phộng rang : 0,1kg
 - _ Thì là : 0,3kg
 - _ Khế xanh : 0,2 kg
 - _ Chuối xanh : 0,3kg
 - _ Dứa xanh : 2 quả
 - _ Bánh đa nướng : 4 cái
 - _ Bún : 1 kg
 - _ Chanh : 5 quả
 - _ Than : 1 kg
 - _ Rau mùi : 0,2kg
 - _ Ớt tươi : 5 quả
- Gia vị : Tiêu , muối , bột ngọt , dầu ăn , nước mắm .

2/. Cách làm :

_ Giai đoạn 1 :

+ Cá lọc bỏ xương , bỏ da , cắt miếng vừa ăn , dày khoảng 1cm

+ Nghệ , riềng giã nhỏ , vấy lấy nước

+ Mẻ dùng rây để rây , thêm chút đường

+ Hành khô giã lấy nước

+ Chuối chát gọt vỏ ngâm muối + dấm

+ Khế cắt mỏng

+ Dứa bỏ mắt dứa , cắt miếng mỏng

+ Ớt tía hoa , thái chỉ

+ Các loại rau thơm nhặt , rửa sạch , để ráo

_ Giai đoạn 2 :

+ Ướp cá : nước nghệ + nước hành + nước riềng + mẻ + mắm tôm + ít bột canh + mạch nha . Khi nướng thêm chút dầu . Quạt than nóng đỏ để cá lên vỉ nướng .

+ Pha mắm tôm : 30gr mắm tôm + 20ml rượu + chanh + muối + ớt + tỏi + nước mắm

_ Giai đoạn 3 : trang trí :

+ Xếp cá ra đĩa (1 bên) , bên còn lại xếp các loại rau thơm + khế + chuối chát + dứa ...

+ Ăn chả cá Lã Vọng với mắm tôm + bún .

3/. Yêu cầu thành phẩm :

- + Cá có màu vàng đẹp , rất thơm
 - + Vị : nước chấm ngon , cá ngọt chủ yếu
 - + Trạng thái : miếng cá không vỡ nát
- Món ăn miền Nam

438.

Sữa đậu nành

1 / Nguyên liệu

Đậu nành : 0,5kg

Đậu xanh : 1 nắm nhỏ

Đậu phộng: 1 nắm nhỏ

2 / Cách làm

- _ Đậu phộng rang sơ lên .
- _ Đậu phộng + đậu xanh + đậu nành ==> ngâm nở mềm (ngâm khoảng 6 đến 8 tiếng)
- _ Xay chung đậu phộng , đậu nành , đậu xanh với lượng nước khoảng 1,5lít , sau đó dùng vải mùng lọc thật kỹ (loại bỏ bã đậu)
- _ Đun sôi nước đậu (đề khoảng 1 phút từ lúc nước đậu sôi là được) , có thể bỏ vào nồi một ít lá dứa để đậu nành thơm , lá dứa có thể cắt khúc bỏ vào hay là cột thành bó nhưng tuyệt đối không bỏ vani . Để sữa đậu nành nguội bảo quản trong tủ mát .

3 / Yêu cầu

- _ Nước đậu trắng , trong , thơm dậy mùi đậu nành
- _ Không có những lợn cợn (bã của đậu do lọc không kĩ)

Xin lưu ý :

+ Muốn nước đậu nành ngon thì phải rửa thật kĩ đậu nành để loại bỏ những bụi bẩn , loại bỏ những hạt đậu xấu .

+ Cối xay , nồi dùng để xay và nấu đậu cũng phải thật sạch nếu không sẽ làm nước đậu bị hư , có mùi lạ .

+ Cũng giống như cafe , sữa đậu nành nguyên chất sẽ không ngon vì vậy mà nên thêm một ít đậu xanh và một ít đậu phộng(rang sơ) để nước đậu nành béo hơn , ngoài ra có thể thay thế đậu phộng bằng dừa nạo (vắt lấy nước) nhưng vì dừa không bảo quản được lâu , và không ngon bằng nên cũng ít người làm .

Món ăn miền Nam

439.

Bò xào satế

Với những gia vị thông thường, chế biến khéo léo thì sẽ đem lại một hương vị hấp dẫn. Món ăn này vừa thích hợp cho những bữa cơm gia đình vừa thích hợp cho những bữa tiệc nhỏ.

*** Nguyên liệu:**

- 200 gr thịt bò mềm, cắt lát mỏng.
- 100 gr củ hành tây, cắt múi.
- 20 gr tôm khô, ngâm, giã nhuyễn.
- Ớt sớt.
- Tương hột.
- Đậu phộng rang.
- Tỏi băm nhuyễn, ngũ vị hương.
- Đường, tiêu, xì dầu, dầu ăn.

*** Thực hiện:**

- Ướp thịt bò với xì dầu, tỏi, tiêu, ngũ vị hương, sả, dầu ăn.
- Phi tỏi, xào tôm khô, cho tương hột vào. Nêm đường.
- Xào thịt bò chín rồi đổ hỗn hợp tương hột vào.

*** Thưởng thức:**

Dọn ra đĩa rải đậu phộng lên trên.

440. Cá saumon sốt cà ri Cua

Vật liệu

1lb saumon filet

1 mcup tỏi tươi băm hay loại bột

1 mcup hành hương tươi băm nhuyễn

1 mc cà ri dầu Bombay

3 mcup bột mì

16 oz. sữa low fat milk, hộp 1 pint.

16 oz. sữa evaporated skim milk, loại lon
(hoặc nước cốt dừa)

1/2 mcup muối

2 mc dầu olive

6 lá thơm (bay leafs)

Màu hạt điều

6 củ khoai lang tây, loại trung

10 trái đậu bắp

6 oz. thịt cua lột

Cách Làm

Lá thơm hơ khô trên chảo không, cho thơm. Khoai cắt miếng lớn. Cá filet cắt ô vuông 2 inch xong chiên sơ với hành tỏi và lá bay và cà ri vào cho thơm. Chiên hạt màu, xong cho màu và cua vào chiên chung hỗn hợp.

Pha nước sốt cà ri gồm 2 loại sữa. Cho bột mì pha với nước lọc vào dung dịch sữa. Vặn lửa cao cho nước sauce sữa sôi, xong hạ lửa xuống low cho hỗn hợp cà ri vào cùng đậu bắp vào chung nấu độ nửa tiếng. Chắt nhớt từ đậu bắp cùng bột mì sẽ làm cho sốt cà ri cua cá sệt lại. Món này ăn với cơm nị hay bánh mì nướng giòn.

(Nếu có nước cốt dừa thế sữa thì càng ngon và béo hơn)

Món ăn miền Nam

441. Lầu mắt

Phần : 4 người ăn

1/. Nguyên liệu :

- _ Xương heo : 300 gr
 - _ Mắm sặc : 200 gr
 - _ Thịt ba rọi : 100 gr
 - _ Thịt bò : 200 gr
 - _ Cá hú : 200 gr
 - _ Cá chẽm : 300 gr
 - _ Tôm sú : 100 gr
 - _ Mực tươi : 100 gr
 - _ Cà tím : 2 trái
 - _ Cải bẻ xanh : 200 gr
 - _ Rau đắng : 100 gr
 - _ Bông súng : 200 gr
 - _ Kèo nèo : 100 gr
 - _ Rau thơm : 100 gr
 - _ Chuối chát : 2 trái
 - _ Dưa leo : 1 trái
 - _ Khế : 3 trái
 - _ Thơm : ½ trái
 - _ Xả băm : 3M
 - _ Tỏi băm : 1M canh
 - _ Ớt băm : 0,5m café
 - _ Chanh : 1 trái
 - _ Bún : 500 gr
 - _ Giá : 500 đồng
- Gia vị : đường + bột ngọt + mỡ nước

2/. Cách làm :

_ Chuẩn bị :

- + Hàm xương heo lấy khoảng 1,5lit nước dùng
- + Nước dùng nấu với 200gr mắm sặc , nồi nấu mắm sôi khoảng 10 phút lọc qua rây để lấy nước dùng trong .
- + Cà tím cắt khúc vừa ăn
- + Mực xắt vừa ăn
- + Tôm sú lột vỏ , bỏ đầu , lấy chỉ tôm
- + Cá chẽm thái miếng
- + Thịt ba rọi thái vừa ăn
- + Cá hủ khứa từng miếng 2cm
- + Dưa leo , khế , chuối chát xắt lát mỏng
- + Bông súng , kèo nèo , cải bẹ xanh cắt khúc
- + Thơm xay mắt dọc , xắt lát

_ Nấu lẩu mắm :

+ Phi 1M tỏi thơm cho xả ớt vào , xả ớt vàng bỏ thịt ba rọi vào + cá hủ , khi thịt và cá đã săn bỏ cà tím vào xào 3_ 5 phút kể đến cho nước dùng đã nấu mắm vào và nêm gia vị : đường = bột ngọt = 3m café . Nấu sôi . (vì mắm đã mặn rồi nên không nêm muối)

_ Trang trí :

- + Lấy nước dùng cho vào nồi lẩu . Khi ăn bỏ than vào chỗ để than
- + Một đĩa bún , một đĩa rau , một đĩa thịt , cá , mực Trang trí như trong hình trên .

Món ăn miền Nam

442. Gà quay bia

1/. Nguyên liệu :

- _ Gà mái tơ : 1 con
- _ Bia lon hay chai : 1 chai
- _ Rượu Mai Quế Lộ : 1M canh
- _ Hành tây : 1 củ nhỏ
- _ Hành tím : 3 củ
- _ Hành lá : 2 cây hành
- _ Hắc xì dầu : 2M canh
- _ Xì dầu : 2M canh
- _ Nước hành , tỏi : 2M canh
- _ Salad soong : 100 gr
- _ Bánh mì : 2 ổ

2/. Cách làm :

_ Sơ chế : gà mổ moi sạch ruột , xát muối rửa sạch , có thể để nguyên con hay chặt làm 4

_ Ướp gà : 2m café đường + 1m café muối + 2M canh nước cốt hành tỏi + 1M canh rượu Mai Quế Lộ để 30 phút cho gia vị thấm vào gà

_ Chiên sơ gà : thoa hắc xì dầu đều lên da gà sau đó chiên sơ cho gà vàng

_ Quay gà : để gà vào nồi , đổ bia vào đun lửa riu riu cho gà thấm , va mềm . Khi bia đã sánh lại lấy gà ra xối mỡ để da gà sạch , bóng

_ Trang trí : chặt gà ra những miếng nhỏ và xếp thành hình con gà bên trên salad soong , rưới bia lên . Gà quay bia ăn với bánh mì + xì dầu

Món ăn miền Nam

443. Lẩu thịt gà lá Giang

1/. Nguyên liệu :

- _ Gà mái tơ (1kg 2) : 1 con
 - _ Lá giang : 300 gr
 - _ Bún : 1kg
 - _ Tỏi băm : 1M
- Gia vị : muối + tiêu + đường + bột ngọt + rau ôm +
ngò gai + ớt , nước mắm ngon .

2/. Cách làm :

_ Chuẩn bị :

+ Gà sát muối để khử mùi hôi , rửa thật sạch trong ngoài , sau đó chặt từng miếng vừa ăn (1 con gà chặt đều ra khoảng 8 miếng)

+ Lá giang bỏ dây , lá sâu , rửa sạch để ráo , vò hơi dập

+ Rau ôm ngò gai rửa sạch , thái nhuyễn

+ Tỏi phi vàng

+ Ớt cắt xéo

_ Nấu lẩu

+ 2 lít nước lạnh nấu sôi bỏ thịt gà vào nấu , hớt bọt , để lửa riu riu , nêm chút muối + đường + bột ngọt . Sau khi thịt gà đã chín mềm bỏ lá giang vào , nước lẩu sôi nêm lại cho vừa ăn , vị chua ngọt là được.

_ Trang trí :

+ Múc nước lèo vào lẩu , bên trên để vài lát ớt , tỏi phi

+ Lẩu thịt gà lá giang ăn kèm với bún và nước

Món ăn miền Nam

444.

Cánh gà chiên tiêu

Hãy tạo nên một món ăn lạ miệng lại vừa đơn giản, hấp dẫn chắc chắn sẽ mang đến cho các bạn một bữa ăn ngon vào dịp cuối tuần.

Nguyên liệu:

- 500g cánh gà, 2 thìa canh rượu.
- 1 củ hành khô, 1/2 bát nước hầm xương.
- 2 củ tỏi, 1/4 thìa canh hạt tiêu xay.
- 1 muống dầu hoặc mỡ, 1 thìa canh nước tương, 1 thìa canh đường.
- 1 thìa to nước gừng.

Thực hiện:

- Rửa sạch cánh gà, để ráo nước, ngâm trong nước gừng và một thìa canh rượu một giờ.

- Giã nhỏ hành khô, tỏi trộn lẫn vào cánh gà, để tiếp một giờ đồng hồ cho ngấm. Lấy cánh gà ra, loại bỏ mảnh vụn hành, tỏi bám trên mặt, dùng giấy thấm khô cánh gà.

- Chảo rửa thật sạch đặt lên bếp, để chảo nóng khô thì cho dầu hoặc mỡ vào, xếp cánh gà vào chảo chiên sao cho hai mặt cánh gà có màu nâu vàng.

- Trộn đều hỗn hợp gia vị gồm một thìa canh rượu, một nửa bát nước hầm xương, một thìa canh nước tương, một thìa canh đường và rưới đều lên trên, đun nhỏ lửa cho đến khi nước gần cạn thì nêm gia vị vừa ăn rồi xếp ra đĩa.

- Rưới dầu mè lên trên đĩa cánh gà và để nguội. Đây là món ăn nguội mà vẫn đảm bảo vị thơm ngon.

Món ăn miền Nam

445.

Dưa cải muối

Món dưa cải muối chua (còn gọi là: dưa cải món) chúng ta phải dùng loại cải mà ở VN vẫn gọi là cây cải... muối dưa! dịch là MUSTARD GREENS. Loại cải này có lá và cuống đều dày, cứng chắc, vị cay nồng hơn cải bẹ xanh (cả lá và cuống đều xốp, nhẹ).

VẬT LIỆU

- Lọ, hủ thủy tinh sạch, miệng rộng, có nắp đậy, thể tích khoảng 5 - 10 lít. Vài nan tre mỏng hoặc đĩa sứ nặng có thể bỏ lọt vào hủ.

- 3kg cải xanh dùng muối dưa, chọn cải thật xanh, tươi. Lặt từng lá cho sạch phần dập héo, úng sâu, rửa xả nhiều lần với nước lạnh, cắt khúc ngắn chừng 3cm (không nhất thiết phải phơi nắng). Vẩy ráo nước.

- 50gr củ hành tím, lột vỏ, cắt lát mỏng.

THỰC HÀNH

- Trộn đều dưa với hành cho vào lọ thủy tinh, ém cho vừa, đừng chặt tay quá nước muối sẽ khó thấm đều vào dưa, gài vài nan tre ngang mặt dưa sao cho khi châm nước vào dưa sẽ không nổi lên hoặc dùng một đĩa sứ nặng dằn trên mặt dưa.

- Nấu sôi 2 lít nước với: 50gr muối bột + 100gr đường. Nấu tan muối đường, để nước muối đường nguội bớt, chỉ còn hơi nóng.

- Châm nước muối đường còn hơi nóng vào hủ dưa, dưa sẽ dẹt xuống nhanh và ửng sắc tươi lên, để cho đến khi dưa dẹt hẳn, châm thêm nước muối cho cao hơn mặt dưa ít nhất 5cm.

- Tùy lượng cải muốn làm, kích cỡ hủ... để tăng phân lượng nước muối đường lên.

- Để qua một ngày là dưa bắt đầu chua, ngày thứ hai trở đi dưa chua nồng nhưng có thể dùng ăn kèm vài món ăn tùy khẩu vị; qua 4 - 5 ngày dưa chua dẹt, có sắc vàng trong và thơm.

LƯU Ý

* Mỗi khi lấy dưa ra ăn, luôn nhận dưa còn lại trong hủ chìm dưới mặt nước muối.

** Sau khi ăn hết dưa, nếu muốn làm liền hủ khác thì giữ lại một ít nước muối cũ, sau khi làm hủ dưa mới và châm nước muối mới vào, cho thêm vào chừng 1 chén nước muối cũ, thời gian dưa trở chua sẽ nhanh hơn.

*** Nếu dưa để qua 5 - 6 ngày mà nước dưa có váng mốc là do thiếu muối. Lưu ý muối ướt có độ mặn kém muối khô dù dùng cùng trọng lượng.

Chúc các bạn thực hành thành công món dưa cải muối chua rất dân dã này!

Món ăn miền Nam

446. Bánh Trung Thu Thập Cẩm Bào
Ngư Vi Cá Gà Quay 2 hột vịt

Trước tiên mình chia ra pha phần để chuẩn bị

Nước đường

- 2 lb đường khoảng 4 chén đầy
- 1 chén nước đầy
- 1 muỗng canh nước cốt trái chanh

Trộn đều ba thứ, nấu sôi lên, bọc kín lại rồi để vô tủ lạnh khoảng 3-4 ngày hay 1 tuần rồi mới làm bánh.

Nhân bánh

--trứng vịt muối 16 cái, bỏ lòng trắng, đập khéo dùng để bẻ rồi cho vào oven nướng khoảng 5 phút cho hơi chín.

--1 lon bào ngư, bào ngư mở ra rửa cho thật sạch, để ráo rồi cắt nhỏ

--1 nhúm vi cá, cắt khúc ngắn khoảng 1inch, khoảng chừng 1/2 cup

--1/4 cup mè rang vàng

--1/2 chén mỡ luộc chín xắt hạt lựu rồi ướp với chút mỡ

--1/4 cup bột đậu xanh

--2 cái lap xưởng

--1/2 cup mứt bí

--1 cup gà quay xé thật nhỏ

--1/2 cup jambon cắt hạt lựu

--1/2 cup hạnh nhân bào mỏng hay loại bào sẵn

--1/2 cup hạt điều

--1/2 cup xá xiu cắt miếng nhỏ

--1/2 cup hạt sen, nấu chín đã nhuyển

Trộn tất cả ngoại trừ trứng rồi chia ra làm tám phần, để 2 lòng đỏ ở giữ rồi bọc nhân ở bên ngoài

Bột bánh

- 1 2/3 cup bột mì số 8 300 gr
- 1 muỗng cafe sodium bicarbonate
- 1 muỗng canh mật ong
- 1 lòng đỏ trứng gà
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1/4 muỗng cafe ngũ vị hương
- 1 muỗng cafe muối

Cách Làm:

--Cho bột mì + sodium bicarbonate + nước đường thẳng ở trên vào nhồi cho đều Nếu hơi ướt thì cho thêm bột mì. vào nhồi cho đến khi nào bột không còn dính tay Chia ra làm tám phần. Cán bột ra cho vào khuôn. Để nhân vô giữa, ấn lại cho thật chặt rồi cho vào oven đã preheat trước

--Khi bánh hơi vàng thì trộn trung lòng đỏ trứng gà + mật ong + dầu ăn + 2 muỗng canh nước rồi dùng cọ quét lên trên mặt bánh. Để vô oven nướng cho đến khi thật vàng rồi lấy ra khỏi khuôn, để nguội rồi mới bọc wrap lại

-Khi lấy bánh ra khỏi oven thì phải nhớ lấy ra khỏi khuôn liền, rồi để bánh nguội trên rack. Đừng để trên đĩa, hơi nóng sẽ làm lớp bột dưới bị ướt. Còn nếu để trong khuôn đến khi nguội thì bánh sẽ bị khô và nứt không đẹp đâu

Món ăn miền Nam

447.

Canh tàu hủ bông hẹ

Với bát canh đậu bữa cơm của bạn sẽ trở nên phong phú hơn. Món canh này dùng nóng với cơm rất ngon.

Nguyên liệu:

- 2 cây (bìa) đậu phụ trứng
- 1 bó bông hẹ
- 50g giá sống
- 100g thịt nạc băm nhuyễn
- Hành tím, hạt tiêu

Thực hiện:

Ướp thịt nạc băm với một chút tiêu, hành tím băm nhuyễn.

Bông hẹ cắt bỏ gốc già, rửa sạch, cắt khúc vừa ăn.

Nhặt giá, rửa sạch

Đậu phụ trứng cắt đôi, bỏ túi đựng bên ngoài, cắt miếng vừa ăn

Đun sôi 2 bát nước, cho thịt băm vào khuấy đều. Đợi nước sôi lại, cho bông hẹ, đậu phụ và giá vào, bột canh cho vừa ăn, tắt bếp.

Múc canh ra bát lớn, rắc hạt tiêu lên trên.

Món ăn miền Nam

448.

Bí đỏ xào chua ngọt

Bí đỏ là món ăn mát, bổ rất tốt cho hệ tiêu hóa của trẻ em và người lớn. Món bí đỏ xào chua ngọt sẽ góp phần làm phong phú thực đơn cho bé trong gia đình bạn

Nguyên liệu:

- 750 g bí đỏ
- 125 ml nước dùng gà
- Tỏi, gừng tươi, hành hoa
- Đường, nước mắm, nước cốt quýt, muối, dầu thực vật.

Thực hiện:

- Bí đỏ gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, chú ý không cắt nhỏ quá. Tỏi lấy 1 củ nhỏ, bóc vỏ, băm nhỏ. Gừng lấy một miếng nhỏ khoảng 4cm, cạo sạch vỏ, thái chỉ rồi thái nhỏ vụn. Hành hoa lấy phần dọc hành, rửa sạch thái nhỏ.

- Cho 1 muống dầu lớn vào chảo đun sôi, cho tỏi, gừng và dọc hành vào, vặn nhỏ lửa, đảo đều tay từ 2-3 phút cho thơm. Cho tiếp bí đỏ và rắc đều 1 muống đường lên trên, tiếp tục đảo đều tay từ 8-10 phút để bí chín mềm và có màu vàng ươm.

- Đổ nước dùng gà (nếu không có nước dùng gà thì cho nước lã) 2 muống nước mắm vào vặn to lửa, đun sôi. Rồi vặn lửa nhỏ trở lại đun sôi âm ỉ để hỗn hợp nước sánh lại quyện vào các miếng bí đỏ. Rưới 1 muống nước cốt quất và nêm thêm muối cho vừa ăn, đảo đều, bắc ra

449.

Cà ri dê chay

Nghe tên tưởng là món ăn mặn nhưng thực ra đây là món ăn chay. Cách chế biến đơn giản nhưng vẫn tạo được hương vị hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- Tinh bột
- Đậu xanh
- Nấm đông cô
- Củ hành tây
- Đường, muối, bột ngọt
- 1 lít sữa tươi, sữa béo, dầu ăn thực vật.

Thực hiện:

Tinh bột đậu xanh (như trên) thái ra từng khúc như thịt lợn, củ hành tây chẻ ra hình hoa thị đều thành 8 khúc, cả 2 đem chiên với dầu ăn cho săn lại.

Nước dùng đun sôi nêm nếm cho vừa miệng bỏ sữa tươi và sữa béo vào đun cho đến khi sôi bỏ thịt dê vào và để lửa nhỏ cho thấm đến khi dùng.

Món ăn miền Nam

450.

Lẩu chay

Từ các nguyên liệu như cải thảo, mỳ căn, đậu hũ... lẩu chay sẽ mang hương vị hấp dẫn. Đây sẽ là món lạ miệng với những người sợ chất béo.

Nguyên liệu:

- 200g nấm kim châm.
- 2 cây đậu hũ trứng dinh dưỡng.
- 2 cây mì căn ống.
- 50g cà rốt tỉa hoa.
- 500g cải thảo.
- 1 nhánh boarô.
- 1 gói bún tươi 500g.
- 1,5 lít nước dùng chay.
- Muối, đường, nước tương ngon, tiêu, dầu ăn.

Thực hiện:

- Nấm kim châm cắt gốc, tách rời, rửa, vẩy ráo cắt ngắn.
- Boarô cắt gốc, aor lá, rửa, cắt khoanh mỏng.
- Mì căn ống cắt khoanh dày 1cm.
- Đậu hũ trứng dinh dưỡng bóc bỏ bao bì, cắt khoanh dày 1cm.
- Cà rốt tía hoa rửa, chần nước sôi, cho ra rổ xả nước nguội, ngâm trong nước + đá đập nhỏ 15 phút, cho ra rổ xóc ráo.
- Cải thảo tách rời, rửa vẩy ráo, cắt ngắn.
- Nấu sôi nước + 1/2 muỗng cà-phê muối cho bún tươi vào luộc trên lửa lớn 2-3 phút, cho rổ xả nước nguội, xóc ráo, trộn đều với dầu ăn.
- Bày bún và cải thảo vào đĩa.
- Nấu sôi nước dùng cho muối + đường + boarô cắt khoanh vào, cắm điện nồi lẩu cho nước dùng vào nấu sôi, cho từ từ nấm kim châm + đậu hũ trứng + mì căn ống + cà rốt tía hoa + cải thảo vào, dọn lẩu chay dùng với bún + xì dầu và ớt cắt khoanh.

Đây là món ăn chay, hoặc có nhiều bạn bị (dị ứng cá, thịt, chỉ thích dùng rau, cải) nên các bạn nào thích để thêm vào các món rau mình ưa thích như cải ngọt, rau tần ô (rau cúc) rau muống chẻ, bắp chuối.....cho hợp khẩu vị của mình...

Món ăn miền Nam

451.

Chả Lụa Chay

- 3 miếng tàu hủ ky
- 1 hay 2 cây boa rô xắt mỏng.
- 2 hay 3 muỗng dầu ăn.
- Muối, tiêu và chút bột nêm để ăn chay.
- Lá chuối (nếu không có lá chuối thì lấy giấy bạc thế vào cũng được)
- Dây cột.

Cách làm:

Ngâm Tàu hủ ky cho mềm, lấy ra rửa sạch lại cho thật sạch và xắt nhỏ ra.

Trong một cái nồi, để dầu vào, để boả rô vào xào sơ qua, xong bỏ tàu hủ ky vào, muối, tiêu và bột nêm vào (nếu không có bột nêm, thì để bột ngọt cũng được). xong để nguội

Lá chuối lau cho sạch phơi cho héo,

Xé ra vừa đủ gói một cái chả lụa, hoặc giấy bạc xé ra (gói tròn chả nhỏ để nấu mau chín hơn). Lấy dây cột lại cho chặt, bỏ vào nấu chừng 1 giờ.

Lấy ra, cắt ra từng khoanh nhỏ như chả lụa.

Dùng với bánh mì hoặc để vào làm thịt mì hay hủ tiếu cũng được.

Món ăn miền Nam

452.

Yaourt (da - ua)

- 1 hủ da ua cái
- 1 hộp sữa đặc
- 1 lon sữa bò nước sôi
- 2 lon sữa bò nấu chín để nguội
- 12 lọ thủy tinh để đựng yaourt

Cách làm

-Sữa đặc khui ra đổ vào thau, chế vào thau sữa 1 lon sữa bò nước sôi, dùng muổng khuấy cho sữa tan đều.

- Đổ thêm 2 lon sữa bò nước lạnh đã nấu chín để nguội vào (nước lạnh này cần nấu chín kỹ để nguội để khi ăn không bị đau bụng.

- Yaourt cái đổ ra tô, quậy đều sau đó đổ vào thau sữa, quậy lại cho đều.

- Múc hỗn hợp sữa đã quậy đều, để vào trong lọ thủy tinh, xong chất vào một cái nồi có nắp đậy thật kín, để đậy lại, khi đã chế nước sôi vào hầu giữ sức nóng để da ua mau đặc

- Nấu một ấm nước nấu cho thật sôi, chế nước sôi này vào nồi đựng các hủ da ua. Đừng chế ngập hủ quá, nước sẽ vào hủ da ua thì sẽ không đặc được, nước cách miệng hủ khoảng 2,3 cm thì tốt.

- Đậy nắp nồi lại thật chặt, làm sao giữ cho hơi nóng, độ 4 giờ là yaourt sẽ đặc.

Cho yaourt vào tủ lạnh, yaourt ăn lạnh mới ngon và với độ lạnh sẽ giữ yaourt không hư.

TB: Nếu các bạn có sữa tươi thì khoảng 1 lít sữa tươi,

1 hủ da ua cái, 50g sữa bột, nếu thích ngọt thì cho 80g đường,

- Sữa nấu nhưng đừng để nóng quá, sẽ bị trào, xong để đường vào quậy cho tan đường, và sữa bột vào, sau cùng để hủ yaourt cái vào, quậy cho tan đều và làm cách ủ yaourt như trên,

Nếu các bạn muốn có những hủ yaourt có mút trái cây thì các bạn, trước khi đổ sữa đã quậy xong vào hủ, các bạn để một lớp mút trái cây mà bạn ưa thích, rồi mới đổ sữa đã quậy xong, nhưng với cách này, các bạn đừng để đường vào, nếu không yaourt sẽ ngọt quá.

Chúc các bạn thành công
Món ăn miền Bắc

453.

Giò sống nấu quất

Giò sống nấu quất mang vị chua dịu, nhẹ. Đây là món canh thích hợp với bữa ăn gia đình khi thời tiết nóng.

Nguyên liệu:

- 300 g giò sống
- 1/4 trái thơm chín
- 2 trái cà chua
- nước cốt 4 trái quất
- Muối, đường, dầu ăn, ngò gai, rau om, hành lá cắt nhỏ, tỏi băm nhuyễn, 1 lít nước dùng, 1 trái ớt nhỏ cắt lát xéo.

Thực hiện:

- Giò sống vo thành những viên nhỏ.
- Cà chua rửa, bỏ cuống + hạt cắt miếng vừa.
- Thơm rửa, bỏ lõi, cắt lát dày 1cm.
- Ướp thơm và cà chua với 2 muỗng canh đường.
- Phi vàng tỏi trong dầu ăn, cho ngò gai + rau ôm + hành lá cắt nhỏ vào xào trên lửa vừa 3 phút.
- Nấu sôi nước dùng cho giò sống vào nấu sôi 5 phút, cho thơm + cà chua + muối + đường vào, sôi 2 phút nhắc xuống, cho nước cốt trái tắc + hỗn hợp rau nêm vào khuấy đều.
- Múc giò sống nấu tắc vào tô, rắc ớt cắt lát xéo vào dọn dùng nóng với bún tươi và nước mắm + ớt cắt nhỏ.

Món ăn miền Nam

454.

Bánh bò mận

Cho 10 người ăn

Đây là một loại bánh đặc sản ở vùng miền Hậu Giang (Sóc trăng), cách làm tương tự như làm bánh da lợn, nhưng bánh này là một loại bánh mặn, không phải là bánh ngọt.

Vật liệu:

- 1/2 gói bột gạo (300g)
 - 2 muỗng súp bột mì
 - 4 chén nước cốt dừa
 - 2 muỗng cà phê muối
 - 2 muỗng cà phê đường
 - 1 củ sắn (nếu không có củ sắn, có thể thế vào 1 củ cà rốt)
 - 100g tôm khô (nếu như khg thích mùi tôm khô, bạn thế vào 150g tôm tươi)
 - 100g thịt nạc băm
 - 2 muỗng dầu ăn
 - 10 cọng ngò
 - Vài tép tỏi, củ hành, tiêu, muối, bột ngọt
- Nước mắm pha:
- Đường, nước mắm, 1 củ cà rốt, chanh, 1 trái dừa tươi, ớt.

Cách làm:

Bột bánh:- Bột gạo lấy ra bớt 2 muổng bột gạo, thế vào đó 2 muổng bột mì, cho 2 muổng cà phê đường và 2 muổng cà phê muối trộn đều.

- Cho từ từ nước cốt dừa vào, quậy cho mạnh tay (cứ một chén bột thì 2 chén nước cốt dừa) Xong lượt lại, cho sạch. Đậy lại để chỗ ẩm.

Nhân bánh:- Tôm khô ngâm cho mềm, rửa sạch để ráo nước.

- Thịt nạc băm nhuyễn
- Củ sắn (hay cà rốt) xắt nhỏ như hạt lựu
- Bật chảo cho nóng, để dầu vào; xong cho củ hành , tỏi băm nhỏ vào phi vàng, cho thịt, tôm khô (hay tôm tươi) vào xào sơ rồi sau cùng để củ sắn (hay cà rốt) vào nêm tiêu muối, bột ngọt cho vừa ăn.

Khi củ sắn chín, nhắc xuống để ngò lên trên.

Hấp bánh:

Vĩ thoa dầu, để xửng đã đổ nước, đợi nước sôi, chế bột vô vĩ, chế một lớp dày độ 1 cm, hấp chín, đổ thêm một lớp khác lên trên (trước khi đổ lớp khác lên, ta nên lấy tăm xăm lên nhiều lỗ để cho lớp bột mới dính với lớp bột đã chín) Cứ tiếp tục đổ khi nào hết bột thì thôi (mỗi lớp hấp chừng 10phút) Đến khi lớp cuối cùng để bột hơi chín thì cho nhân đã xào vào, rải đều trên mặt bánh, hấp đến khi bột thật chín.

Bánh này ăn với nước mắm pha, chanh tỏi ớt.

Nếu bánh để nguội, vẫn còn thơm ngon, lại dễ cắt bánh hơn.

Món ăn miền Trung

455.

Tôm sú rang ruốc

Món tôm rang này ăn với xôi trắng, cơm nóng rất ngon. Nếu muốn lấy nhiều nước rang tôm để chấm, chỉ cần thêm gấp đôi lượng ruốc và đường.

Nguyên liệu:

- 200 g tôm
- Mắm ruốc
- Hành, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- 200 g tôm sú hoặc tôm đất, tôm bạc con lớn. Tôm đất luôn cho vỏ rất giòn sau khi làm, tôm sú và tôm bạc thì vỏ hơi cứng. Để vỏ dùng kéo cắt bỏ đầu râu - và tia bột chân, để đuôi lại cho đẹp. Rửa sạch, để ráo. Xóc đều tôm với 1/2 muỗng cà-phê tiêu.

- Bắc chảo lên bếp, cho vào 3 muỗng súp dầu ăn, phi thơm dầu với 1/3 muỗng súp hành tím băm, cho tôm vào, giữ nhỏ lửa, đảo đều tay và liên tục cho đến khi tôm ửng đỏ đều, cho tiếp vào 1-2 muỗng mắm ruốc Huế, nếm thử vừa ăn, cho vào tiếp 2 hoặc 3 muỗng cà phê đường và tiếp tục đảo tôm cho đến khi đường tan hết, quánh lại và bám đều vào tôm. Rắc thêm ít tiêu bột là được.

Món ăn miền Nam

456. Cá chẽm cuộn tôm

1/. Nguyên liệu :

- _ Cá chẽm : 1,5 kg
- _ Tôm sú (loại 40con /1kg) : 1 kg
- _ Bột chiên tôm : 2 gói
- _ Cà chai: ½ chai
- _ Ớt chai: ½ chai
- _ Gừng : 1 củ
- _ Dấm đỏ : 0,5 lít
- _ Trang trí : cà chua + salad soong + salad tím
- _ Gia vị : đường , muối , bột ngọt , tiêu , bột năng

2/. Cách làm :

_ Sửa soạn :

- + Cá chẽm (phi lê) bỏ da , xương , cắt thành từng miếng mỏng , bản lớn
- + Tôm lột vỏ , chừa đuôi , cắt 2 đường ngang dưới bụng tôm (không đứt) , nhện tôm xuống cho thẳng
- + Bột chiên tôm pha với nước sao cho sệt sệt

_ Chế biến :

+ 1m muối + 1m tiêu + 1m bột ngọt , trộn đều rắc lên cá , sau đó lấy từng miếng cá cuốn tôm lại (chừa lại đuôi tôm) , lăn qua bột năng , nhúng vào bột chiên tôm rồi cho vào chảo dầu chiên vàng đem ra , để lên giấy thấm dầu cho ráo dầu

+ Nước sauce : dấm đỏ + ½ chai cà + ½ chai tương ớt + gừng thái chỉ + 4M đường nấu + ít bột năng rồi đem nấu sôi , nêm lại vừa ăn , sauce có vị chua ngọt

_ Trang trí : xếp cá chẽm cuộn tôm xung quanh đĩa trên cà chua và salad soong .

Món ăn miền Nam

457. Khoai môn cuộn tôm

1/. Nguyên liệu :

- _ Tôm (40 con / 1 kg) : 1 kg
 - _ Khoai môn : 0,5 kg
 - _ Giò sống : 0,5 kg
 - _ Nạc xay : 0,3 kg
 - _ Bánh tráng nhỏ : 2 xấp
 - _ Hành tây : 2 củ vừa
 - _ Hành lá : 0,05 kg
 - _ Tiêu xanh : 0,1 kg
 - _ Salad soong : 0,3 kg
 - _ Bột chiên tôm : 2 gói
 - _ Bột mì : 0,1 kg
 - _ Hột gà : 2 trái
- Gia vị : muối , đường , dầu mè , dầu hào , rượu trắng

2/. Cách làm :

_ Sửa soạn :

- + Khoai môn bỏ vỏ , luộc như tán nhuyễn
- + Tôm lột vỏ chừa đuôi , cắt chỉ bụng , nhận thẳng
- + Hành tây xắt hạt lựu nhỏ , vắt ráo nước
- + Hành lá thái mỏng
- + Bột chiên tôm hòa nước cho sền sệt

_ Ché biến :

+ Trộn đều hỗn hợp khoai môn + giò sống + nạc xay + hành lá + tiêu xanh + hành tây + 1M đường + 1M dầu mè + 1M dầu hào ==> nhân

+ Dùng rượu trắng thoa sơ lên bánh tráng và cuộn lại cùng với tôm (chừa đuôi) và nhân . Sau đó nhúng qua bột mì , qua bột ướt rồi chiên

_ Trang trí : Xếp tôm nhồi khoai môn xung quanh trên salad và salad soong

Món ăn miền Nam

458.

Chả Tôm

1/. Nguyên liệu :

- _ Tôm tươi : 3 kg
 - _ Cá thác lác : 0,5 kg
 - _ Bánh tráng : 2 xấp bánh tráng loại lớn
 - _ Bột năng : 0,1 kg
 - _ Dấm : 1 lít
 - _ Gừng : 0,2 kg
 - _ Đường : 0,5 kg
 - _ Trứng : 10 trái
- Gia vị : muối , tiêu , bột ngọt

2/. Cách làm

_ Tôm tươi lột vỏ , dùng khăn sạch làm khô tôm sau đó đem giã nhuyễn

_ Cá thác lác cũng giã , rồi bỏ tôm vào giã chung , khi cá và tôm thật đều , thêm 1M tỏi băm + 2m bột ngọt + 4m đường + 1m muối + 2m mỡ + 2 lòng trắng trứng ==> quyết thật đều tay , làm cho cá và tôm thật quện lại và dai

_ Bánh tráng cắt làm đôi thoa lòng trắng hột vịt lên để bánh tráng mềm , đặt tôm lên trên , rê tôm tràn dài tới 2 đầu bánh tráng và cuộn lại , sau khi cuộn , chả tôm thật thon , đều , đẹp , không quá mập nhìn chả tôm rất xấu .

_ Cắt chả thành những miếng vừa ăn (dài khoảng 5cm) , kế tiếp nhúng qua hột vịt , qua bột năng rồi chiên sơ (chín khoảng 90 %) , khi nào ăn thì chiên lại .

_ Nước chấm : ngâm 0,2 kg gừng đập dập trong 1 lít dấm . Ngâm khoảng 4 giờ , sau đó bỏ xác gừng ra đem nấu + 0,3 kg đường + 2M bột năng + 1m muối + màu gạch tôm ==> nước chấm sặc và có vị chua ngọt

_ Trang trí : để chả vào đĩa trang trí với salad và cà chua . Dọn dùng nóng

Món ăn miền Trung

459.

Cơm Hến (Huế)

Món ăn mang đậm hương vị của Huế, đơn giản và rất dễ thực hiện, sẽ mang lại cho gia đình bạn món ăn hấp dẫn và lạ miệng trong ngày cuối tuần.

Nguyên liệu:

- Cơm trắng: 4 chén
- Hến: 300g
- Mắm ruốc Huế: 50g
- Da heo: 100g
- Đậu phộng: 100g
- Rau húng quế: 50g
- Bắp chuối bào: 50g

Thực hiện:

Hến mua về rửa sạch, xào sơ với một chút hành, tiêu.
Da heo cắt nhỏ, chiên giòn.

Bỏ cơm trắng vào tô nhỏ, sau đó cho hến, da heo, rau húng, bắp chuối bào vào trộn đều.

Sau cùng rắc đậu phộng lên trên. Dùng ngay.

460. Canh Chua Thái

Vật liệu:

- 1/2 lb tôm (size càng lớn càng tốt) ... Có thể dùng loại có đầu cũng được.
- Vài lá riềng nướng
- 2 thanh sả
- 1 cup nấm rơm
- 1/4 củ hành Tây (thái dài)
- 4-5 lá chanh Thái (Kaffir lime leaves)
- dứa ớt hiểm (thái nhỏ)
- 1/2 tsp carry Thái (red curry paste)
- 1 cup húng quế (thái nhỏ)
- 2-3 hành lá xanh (xắt chéo)
- nhúm ngò xanh
- 1 Tsp me chua
- Gia vị nêm: Mắm, đường nâu, bột ngọt
- optional (xương gà)

Cách làm:

Canh chua Thái thường là món được nấu trước nhất và dọn ra sau nhất.

Nước canh chua thường bắt đầu như sau ... Dùng nồi 4 quart ... đổ vào 3/4 nước ... cho vào ít xương gà, vỏ và đầu tôm, 1 quả hành tây, vài thanh sả băm, và lát riềng nướng, 4-5 lá chanh Thái, me ... Nước sôi xong hạ lửa và sữa soạn các thức khác ...

Tôm dĩ nhiên được bóc vỏ lấy gân đen ... (cho đầu và vỏ vào nồi nước) rửa sạch ... giữ tươi trong tủ lạnh.

Nấm rơm ... rửa sạch thái mỏng (cỡ 1/8") để vào một đĩa ... cùng húng quế, hành xanh, ngò, ớt hiểm, và một lát riềng và 1 lá chanh Thái thái sợi

Lấy 1/3 tsp red curry paste ... hòa cùng một thìa nước để sẵn.

Trước khi ăn, lọc nước canh vào một nồi khác ... bỏ hết xác hành, sả, hột me v.v. Nêm vào 2 Tsp nước mắm; 2 Tsp đường nâu; nước curry đỏ, vắt thêm tí chanh nếu chưa chua đủ ... cho vào 1/2 tsp MSG ... nước sôi cho nấm và tôm vào ... chờ nước vừa sôi lại ... cho vào tô xong cho hết các thứ rau mùi và phần riềng và lá chanh Thái + ớt hiểm ... vào là xong!

Canh chua Thái có thể dùng làm nước lẩu cũng khá hấp dẫn. Dĩ nhiên ta có thể nấu với cua, cá, hoặc bất kỳ thứ rau thịt nào khác mà mình thích. Vị canh chua Thái phải chua và cay ... chứ không ngọt như canh chua VN. Mùi thơm canh chua Thái chính là từ các lá chanh Thái và vị riềng nướng mà ra. Bên nam Thái họ cũng cho vào ít Balachan nướng (mùi như bột ruốc khô) ... tạo nên mùi vị khá độc đáo !

461.

Món ăn miền Nam

Lươn nướng Sả ớt _ Sa tế

1/. Nguyên liệu :

- _ Lươn (350 gr / con) : 8 con
 - _ Sả ớt băm : 3M
 - _ Ớt sa_té : 2M
 - _ Tỏi ớt băm : 2M
 - _ Nước me : 3M
 - _ Giấm : 1M
 - _ Rau ôm , ngò gai : một ít
 - _ Hành phi , đậu phộng rang : 1M canh
- Gia vị : muối , bột ngọt , tiêu , đường , nước mắm

2/. Cách làm :

+ Lươn làm sạch nhót với giấm , mổ dọc bụng bỏ ruột , lấy gân máu , sau đó khứa từng rãnh trên cách nhau khoảng 3cm dọc theo bụng lươn

+ Ướp lươn : 1m café muối + 3m café bột ngọt + 2m café tiêu sọ xay + 6m café đường + 1M canh tỏi băm + 2M canh ớt sớt + 2M canh sả ớt băm ==> ướp 20 phút , sau đó dùng vỉ nướng trên lò than , nướng lươn khoảng 20 phút , lươn chín mang ra

+ Pha nước chấm : 2M canh nước mắm + 3M canh nước me + 1m bột ngọt + 8m café đường + 2m café tỏi ớt băm + 1M canh sả ớt băm ==> quậy đều cho tan , đây là nước mắm me chấm lươn

— Trang trí : để lươn lên đĩa , rắc rau ôm , ngò gai đã cắt khúc nhỏ , rắc rau ôm ngò gai lên trên .

Món ăn miền Nam

462. Lươn um lá nhàu

1/. Nguyên liệu :

- _ Lươn (350 gr/con) : 1 con
 - _ Dừa nạo : 250 gr
 - _ Xương heo : 300 gr
 - _ Mỡ heo : 100 gr
 - _ Hành tây : 2 củ
 - _ Nấm mèo : 3 tai nấm vừa
 - _ Bún tàu : 2 vắt nhỏ
 - _ Đậu phộng rang giã dập : 500 đ
 - _ Cà-ri : 1 gói nhỏ
 - _ Xả xay : 1M canh
 - _ Tỏi xay : 1M canh
 - _ Ớt xay : 1m café
 - _ Cà gác : 1m café
 - _ Lá nhàu : 1000 đ
 - _ Bún : 1 kg
- Gia vị : muối , đường , bột ngọt , ngò gai , rau ôm

2/. Cách làm :

+ Chuẩn bị :

- _ Lươn làm sạch với giấm và muối , cuốn tròn lại
- _ Dừa nạo vắt lấy nước cốt
- _ Xương heo nấu nước dùng
- _ Hành tây cắt múi , rồi tía lá
- _ Nấm mèo thái chỉ
- _ Bún tàu ngâm nước
- _ Lá nhàu bỏ cuống cắt làm 3

+ Thực hiện :

_ Phi tỏi và sả ớt cho thơm bỏ lươn vào xào cho săn lại , bỏ vào 1m cà gấc + 0,5 m café càri , khi lươn săn lại và có màu đỏ khoảng 1 lit nước dùng + 1 tô nước cốt dừa + 1m café muối + 3,5 m café đường + 3 ,5 m café bột ngọt . Khi nước lầu sôi hớt bọt , để lửa riu riu khoảng 5 phút là được .

+ Trang trí :

_ Xếp lá nhàu + bún tàu + hành tây + lươn vào tô , chế nước dùng vào sau đó rắc rau ôm ngò gai , đậu phộng lên trên mặt . Ăn kèm với bún .

_ Nước chấm : mắm me

Món ăn miền Nam

463.

Lẩu lươn chua

Phần 4 người ăn

1/. Nguyên liệu :

- _ Lươn (300gr/con) : 1 con
 - _ Xương heo : 200 gr
 - _ Bạc hà : 1 cây
 - _ Đậu bắp : 4 trái
 - _ Cà chua : 1 trái
 - _ Bắp chuối bào : 100 gr
 - _ Ngò gai , rau ôm : 50 gr
 - _ Me chín : 50 gr
 - _ Mỡ nước , hành phi : một ít
 - _ Sả bào : 1m café
 - _ Sả ớt băm : 1M canh
 - _ Tỏi băm : 1M canh
 - _ Bún : 1kg
- Gia vị : muối , đường , nước mắm , bột ngọt .

2/. Cách làm :

_ Giai đoạn 1 :

+ Lươn cho giấm vào sau đó sát muối , cắt bớt miệng lươn , đuôi , mổ bụng rút gân máu , rửa sạch , cắt mỗi bên phần bụng cách nhau khoảng 4cm . Quấn lươn lại để đuôi lươn qua đầu lươn

+ Bạc hà , đậu bắp cắt xéo

+ Ngò gai , rau ôm cắt khúc

+ Cà chua cắt múi

+ Xương heo hầm lấy 1,5 lít nước dùng

+ Me ngâm nước , lọc lấy 2M canh

_ Giai đoạn 2 :

+ Gia vị nêm : 2M canh nước me + 1m café muối + 3m café bột ngọt ==> quậy tan

+ Phi tỏi thơm cho sả ớt vào xào vàng , bỏ lươn vào trở qua trở lại , lươn săn lại thì cho vào khoảng 1,5 lít nước dùng vào nấu và bỏ gia vị nêm vào , khi sôi nhắc xuống .

+ Trang trí : cho đậu bắp , bạc hà , bắp chuối bào bỏ vào lẩu , gấp lươn bỏ lên trên , đổ nước lẩu vào , rắc ngò gai , rau ôm , cà chua để lên mặt cho đẹp . Lẩu lươn chua ăn kèm với bún .

Món ăn miền Nam

464. Lươn nhồi thịt um heo quay

Phần 8 người ăn

1/. Nguyên liệu :

- _ Lươn : 2 con
- _ Nạc xay : 150gr
- _ Heo quay : 150gr
- _ Hành phi : 50g
- _ Đậu phộng : 50 kg
- _ Nước cốt dừa lon : 1 lon
- _ Sả ớt băm : 1M canh
- _ Bột cà ri : 1 gói
- _ Dừa trái : 1 trái
- _ Bún tàu : 1 vắt
- _ Nấm mèo trắng : khoảng 10 tai
- _ Đậu bắp : 5 trái
- _ Bạc hà (dọc mùng) 1 cây nhỏ
- _ Hành tây : 1 củ vừa
- _ Tỏi băm : 1M canh
- Gia vị : muối , đường , bột knor

2/. Cách làm :

_ Giai đoạn 1 :

+ Lươn khứa cổ , quấn khăn xung quanh lươn và dùng cây gậy để dần lươn , dần khi nào lươn gập lại là được . Sau đó cắt đứt xương lươn và lộn ngược lại lấy hết xương lươn

+ Heo quay cắt miếng vuông

+ Bún tàu : chiên sơ

+ Nấm mèo : ngâm rửa sạch

+ Đậu bắp , bạc hà cắt xéo thành những miếng vừa ăn

+ Hành tây cắt vuông

_ Giai đoạn 2 :

+ Thịt nạc xay + 1m café xả ớt băm + + 2m café hành phi + 2m café đậu phộng + một ít bột cà ri + 1m bột gà knor + 1m café đường + 0,5m café bột ngọt ==> trộn đều tất cả

+ Nhồi hỗn hợp trên vào ruột lươn , lấy kim xâu lên mình lươn , để vào tô

+ Bỏ hành tây vào chảo phi thơm với dầu + sả ớt + một ít bột cà ri , phi thật thơm thì cho nước trái dừa vào , khi nước trong nồi đã sôi thêm nước cốt dừa vào + nấm mèo + thịt heo quay + 1m café đường + 0,5m café bột gà knor + 1 chén nước dùng + ít muối , nêm lại vừa ăn . Sau đó bỏ đậu bắp , bạc hà , lươn , nước lươn vào tay cầm , đun rửa riu riu trong 2 tiếng . Nêm lại , nhắc xuống cho ngò gai , rau ôm , hành phi , đậu phộng , bún tàu đã chiên vào .

+ Lươn nhồi thịt um heo quay ăn kèm với bánh mì .

nước chấm lươn là nước mắm me . Món ăn miền Nam
Lươn xào lăn

1/. Nguyên liệu :

- _ Lươn (250 gr / 1con) : 8 con
- _ Hành tím : 250 gr
- _ Nấm mèo : 100 gr
- _ Bún tàu : 200 gr
- _ Nước cốt dừa : 1 hộp vừa
- _ Bột cà ri : 3m café
- _ Sả ớt băm : 8m cafe
- _ Rau ôm , ngò gai : một ít
- _ Tỏi băm : 1M canh
- _ Hành phi , đậu phộng rang : 2M
- Gia vị : muối , tiêu , đường , bột ngọt

2/. Cách làm :

_ Chuẩn bị :

- + Lươn làm sạch , cắt xéo 2,5 cm để ráo
- + Nấm mèo , bún tàu ngâm nư^{ớc}ng , cắt vừa ăn
- + N^{ước}c cốt dừa khi đổ ra chén

_ Xào lươn

+ Phi tỏi thơm với m^ỡ , cho sả ớt băm vào + 3m café , đảo đều tay rồi cho lươn vào + nấm mèo . Lươn săn lại cho vào 3 chén n^{ước}c đảo dừa + 3m café muối + 6m café bột ngọt + 8m café đ^{ường} ==> đun sôi lươn khoảng 2 – 3 phút lúc đó n^{ước}c đảo dừa đã sánh lại tiếp tục thêm bún tàu vào và 1 chén n^{ước}c cốt dừa vào , khi sôi nhắc xuống

+ N^{ước}c chấm lươn xào lăn : như n^{ước}c chấm lươn n^{ướng} nhưng không bỏ sả ớt là đ^{ược}

_ Trang trí : để lươn ra đĩa , rắc hành phi , đậu ph^{ộng} , ngò gai , rau ô^m lên . Ăn nóng kèm với n^{ước}c mắm me .

Món ăn miền Nam

465.

Mắm Tôm

Tôm chua là thứ mắm hấp dẫn có thể ăn kèm với nhiều món. Nếu tự làm, tôm đạt yêu cầu phải dậy mùi thơm, thịt tôm cứng, không rã.

Nguyên liệu:

- 1kg tôm đất tươi sống, chọn cỡ tôm ít nhất bằng ngón tay út người lớn
- 1 chén nhỏ xôi trắng
- 150g riềng non
- 50g tỏi
- 1/2 lít rượu trắng ngon 40 độ
- 2 hũ thủy tinh, thể tích 700 - 800cc
- 50g ớt trái lớn, chín đỏ, ít lá ổi già rửa sạch, vẩy ráo, gia vị, vài nẹp tre mỏng hoặc đĩa sứ tròn vừa đủ cho lọt qua miệng hũ dùng làm tôm.

Thực hiện:

Riềng gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát thật mỏng rồi xắt sợi, càng nhỏ càng tốt. Ngâm riềng đã cắt vào thau nước pha chút muối cho riềng trắng đẹp, khi làm vớt ra, vẩy ráo.

- Tỏi lột vỏ cắt lát thật mỏng.
- Ớt chẻ dọc, moi bỏ hạt, cắt sợi.
- Tôm phải còn búng nhảy khi làm. Để nguyên con tôm. Rửa tôm với nước muối pha loãng 1 - 2 lần cho thật sạch, vẩy ráo nước muối. (Nếu dùng tôm đông lạnh còn vỏ thì chỉ cần rửa đông và vẩy cho thật ráo nước).

Chuẩn bị một thau nhỏ, có nắp đậy cho tôm vào thau, đổ hết rượu vào nhanh tay đậy nắp kéo tôm búng ra, xóc đều tôm trong thau, để 25 - 30 phút, tôm ngấm rượu sẽ chết và ửng đỏ đầu râu. Vo nếp nấu xôi trong thời gian ngâm tôm; bới ra một chén xôi để nguội bớt. Sau khi ngâm tôm, sốt một phần rượu qua một thau nhỏ khác. Tôm vẫn để vỏ, dùng kéo cắt bớt đầu râu ở vị trí qua khỏi mắt khoảng 5 ly, tùy ý muốn cắt chân hay không, giữ đuôi lại cho đẹp. Làm đến đâu bỏ tôm vào ngâm trong thau đã sốt rượu, sau khi làm xong, cho tôm vào rửa, vẩy cho ráo rượu.

Không rửa lại nước lạnh. Cho tôm vào một thau khác, trộn đều với xôi, tỏi, riềng, ớt + 2 muỗng xúp muối + 2 muỗng xúp đường. Trộn thật đều cho xôi tơi ra, bám đều vào tôm. Cho tôm vào hũ, mặt tôm cách miệng hũ ít nhất 10cm, dùng lá ổi đậy kín mặt tôm rồi lấy nan tre mỏng gài ngang mặt hoặc dùng đĩa sứ dằn trên mặt là để khi trong lọ dậy nước, tôm sẽ không nổi lên khỏi mặt lá ổi.

Đậy kín.

Để khoảng 1 - 2 hôm tùy thời tiết, trong hũ tôm sẽ dậy nước từ từ và có mùi thơm là đã làm đúng. Nếu không trộn màu thực phẩm sẽ thấy tôm ửng màu đỏ tự nhiên. Nếu trời nắng nóng, sẽ ăn được vào ngày thứ năm sau khi cho tôm vào hũ, còn thường là bảy ngày; nếu muốn ăn sớm hơn, phơi hũ tôm ra nắng vài giờ trong ngày. Phải luôn thăm chừng nếu muốn ăn chua ít nhiều tùy khẩu vị. Mỗi lần lấy tôm ra phải nhận tôm còn trong hũ dưới chìm dưới mặt nước và gài đậy kỹ.

Tùy khẩu vị, sau ngày thứ năm, giữ độ chua vừa ý bằng cách cho vào tủ lạnh. - Tôm càng để lâu, càng chua. Nếu để tôm quá chua, khi gắp ra nên xộc đều với ít đường. Lá ổi có tác dụng làm lên men thơm cho tôm + rượu và nếp sẽ giữ tôm trong một dung môi có chất chua của rượu nếp. Nếu không có lá ổi, món tôm chua sẽ ít thơm hơn.

Món ăn miền khác

466. Pâté chaud (cách làm 1)

Vật liệu:

1 hộp Puff Pastry Sheet

1/2 lbs thịt heo xay nhuyễn

Hành tây 1/2 củ, hạt lạc

tiêu, đường, dầu hào, muối...

1 cái ly với đường kính khoảng 2 1/2 inches (nếu không có khuôn cắt)

1 cái ly nhỏ hơn với đường kính khoảng 1 inche

1 quả trứng gà

Cách làm:

* Thịt heo trộn với hành tây thái hạt lựu, nêm nếm dầu hào, tiêu, muối, đường cho vừa ăn theo khẩu vị mỗi người... xong chia thịt ra làm 9 , nắm tròn tròn lại với nhau, cho thịt vào cái đĩa sâu lòng, lấy plastic bọc lại, và bỏ vào microwave 3 phút, cho chín sơ sơ, bỏ ra cái rổ cho ráo nước.

* Puff Pastry sheet (loại 2 sheets trong một hộp)mua về , để hơi mềm mềm, một miếng họ xếp làm 3 , mình trải ra, xong lấy miếng của cái ly, ấn xuống để cắt theo hình tròn, 2 sheets đó thì cắt khoảng

được 18 , 9 miếng thì để yên để làm đáy , còn 9 miếng kia thì dùng cái ly 1 inch ấn nhẹ cho có hằn của vòng tròn nhỏ, phần 9 miếng này là nắp of bánh patechaud phần dư bột thì bóp lại , dùng cây cán bột cán ra lấy dao cắt 9 sợi dài dài, khoảng 5 inches, rộng khoảng 1 cm, độ dày khoảng bằng độ dày of mấy miếng tròn kia

* Sau đó cho nhân thịt vào giữa miếng bột , xong lấy 1 sợi bột dài, vòng chung quanh miếng thịt, sợi bột này là làm cho thành bánh được cao lên, còn lại miếng tron` kia thì úp lên, cứ để nó như vậy, lát nữa bánh chín, tự động bánh nở lên và tự dính lại với nhau.. Vặn lò nướng 10 phút, sau đó xếp bánh vào khay nướng, lấy lòng đỏ trứng hoà tí nước cho đều , lấy brush phết lên mặt bánh, bỏ vào lò nướng ở nhiệt độ 350 khoảng 25 phút.

467. Bánh Pâté Chaud (Cách làm 2)

Vật Liệu:

1 lb frozen puff pastry, thawed.(bán ở các siêu thị hoặc các tiệm bánh)

200gr thịt heo xay nhỏ..

1 củ hành tây nhỏ,

2 tép tỏi.

muối , tiêu.

1 quả trứng .(đánh cho đều)

1 lát bánh mì ngâm nước vắt vừa khô.

Cách Làm:

Bột (frozen puff pastry, thawed) nhớ để bột ra ngoài trước vài tiếng cho tan đá, cán mỏng khoảng 1/2 cm, rồi dùng khuôn tròn ấn ra khoảng 16 cái (8 cái đáy và 8 cái nắp) còn bột dư cán lại và ấn ra 8 cái (và sẽ dùng cái khuôn nhỏ hoặc một vòng tròn như cái ly để ấn khoét lỗ, làm như cái ring để giữa đáy và nắp cho gờ bột cao lên,khi nướng bánh sẽ nổi đẹp và bánh có chiều cao dễ để thịt,)

Thịt băm trộn hành, tỏi thái nhỏ, nêm muối tiêu vừa ăn, trộn đều với một miếng bánh mì đã ngâm nước , vắt vừa khô.

xếp bột vào khay, một miếng bột đáy, một miếng ring, rồi thịt để vào giữa,rồi miếng bột nắp.và dùng cái ly nhỏ để ấn một vòng tròn trên nắp bột để cho cái bánh cân bằng ,và liền lại với nhau. sau cùng là quét một lần trứng (lẹ tay) lên mặt bánh để khi nướngbánh sẽ vàng ,bóng mặt. bỏ bánh vào lò nướng khoảng 20 phút hoặc thấy bánh vàng mặt. có thể quét thêm một lần trứng nữa khi bánh đã vàng mặt. (nướng bánh luôn luôn nhớ vặn lò trước khi nướng ít nhất là 10 phút.)

Món ăn miền Nam

468.

Xôi vò

- 1 lít nếp tốt
- 1 trái dừa khô
- 300g kg đậu xanh cà không vỏ
- 150 gr đường cát nhuyễn
- 1 bó lá dứa (không có bạn có thể thế vào 1 gói vanille)

Cách làm

-Nếp vo sạch, ngâm độ 5 giờ (tiện nhất là ngâm cách đêm cho khỏi mất thì giờ) đem ra đổ vào một cái rổ, cho ráo nước.

- Đậu xanh ngâm cho mềm, (ngâm một lúc với nếp)

- Dừa khô vắt lấy 1/2 chén nước cốt để riêng, nước dảo cho vào trong nồi đồ đậu vào, (chừng ngập mặt đậu thì được) nấu cho đậu thật khô, để vào đậu 1/2 muỗng cà phê muối , trộn đều , đậu chín tán nhuyễn.

- Bắt nồi xừng hấp xôi lên bếp, đợi nước thật sôi, bỏ vào trong nước một bó lá dứa, (nếu không có lá dứa thì thế vào một gói bột va ni, để vào trong nếp) để nếp vào hấp chừng 5 phút, rưới nước cốt dừa vào trộn đều, đến khi nhìn thấy nếp mềm gần chín, thì bắt xừng nếp xuống, trộn đậu xanh đã tán nhuyễn vào nếp, và sau cùng để đường vào, dùng đũa xới cho nếp và đậu xanh rời rạc, đừng đóng cục lại, sẽ không được đẹp và sốp.

- Để xừng lên bếp, hấp lại. khi nào thấy xôi thật chín , lấy ra để vào cái mâm, để nguội ăn cũng vẫn ngon và rất thơm.

TB: Nếu các bạn muốn có một món xôi sầu riêng, thì cạy cái cơm sầu riêng, cho vào sôi lúc còn nóng, ăn sẽ ngon thơm hơn, nhưng có nhiều người không thích mùi

sâu riêng.

469. Tương hột

Vật liệu:

- 3 kg đậu nành
- 2,5 kg bột bắp xay nhuyễn
- 1,50 kg muối
- Nước vừa đủ xài

Cách làm:

- Đậu nành đem loại bỏ hạt xấu và rác, cho đậu vào thau nước ngâm độ 3 giờ, vớt đậu ra, bóc đậu tróc vỏ, đãi sạch, rửa lại nước lần nữa, để ráo.

- Bột bắp đem rây lại thật mịn, rang bột với lửa nhỏ cho bột chín vàng.

- Lấy một cái khạp sạch khô không có mùi. Cho đậu vào khạp, cứ một lớp đậu lại rắc một lớp bột bắp, làm như vậy đến khi hết. lấy lá nhãn, lá mít hoặc lá chuối đập lên mặt đậu, sau đó phủ lên miệng khạp một khăn vải sạch, úp lên miệng khạp một cái rổ hoặc rá đem khạp để vào chỗ mát, thoáng.

- Sau 3 ngày mở đậu ra xem, nếu thấy nổi mốc lên đều thì làm tiếp.

- Bỏ muối vào nồi sạch đựng 8 lít nước đổ vào, nấu sôi, khi muối tan hết, để nước thật nguội đem đổ vào khạp tương đã lên mốc đều.

Dùng đũa cả trộn thật kỹ, đập miếng khạp bằng khăn vải , trên lại đập một chiếc rá, úp thêm một nón lá để tránh mưa, hoặc bụi.

Phơi khạp tương ra ngoài trời nắng. Phơi như vậy khoảng 15 hoặc 20 ngày là dùng được. Có thể chắt hết nước tương ra để ăn riêng, phần hột còn lại pha với mật đường để dành ăn được lâu.

Món ăn miền Trung

470.

Canh măng nghêu

Món ăn tuy đơn giản nhưng hương vị thật hấp dẫn với vị thơm của nghêu và mùi đặc trưng của măng chua và mắm ruốc. Chắc hẳn các thành viên trong gia đình bạn sẽ rất ưa thích.

Nguyên liệu:

- 500 gr nghêu lột bỏ vỏ
- 50 gr măng chua
- 1 quả cà chua xắt múi cam
- Vài lát thơm
- Rau nêm (hành lá, ngò rí)
- Nước dùng
- Gia vị gồm: Mắm ruốc, nước mắm, đường, muối, bột nêm Maggi, hành tím băm.

Cách làm:

- Nghêu mua về rửa sạch hết cát.
- Bắc chảo lên, cho dầu ăn và phi hành tím cho thơm.
- Sau đó bỏ măng chua, thơm, cà chua, bỏ mắm ruốc vào xào cho thơm. Bắc một nồi nước dùng riêng. Bỏ hỗn hợp đã xào vào nồi nước dùng đã đun sôi. Đun khoảng 30 giây cho có mùi thơm của mắm ruốc và vị chua của măng. Sau đó nêm nếm vừa ăn.
- Cuối cùng bỏ nghêu vào nồi. Tắt lửa. Bỏ rau nêm lên trên.
- Cho một ít tiêu vào, dùng nóng với cơm trắng rất ngon

Món ăn miền Nam

471. Cháo lươn

Nguyên liệu :

- 2 con lươn vừa
- Rau đắng (or tần ô) + giá
- Ớt hiểm băm nhỏ
- tiêu , tỏi , muối

Cách chế biến :

- Rửa sạch lươn , luộc chín vừa , lọc lấy thịt
- Cho một chén gạo vào nước luộc lươn để nấu cháo
- Phi tỏi + ớt xào thịt lươn + chút tiêu xong cho vào nồi cháo đang sôi nêm lại cho vừa ăn
- Cho rau + giá vào tô ,múc cháo ra ,rắc chút tiêu .

Món ăn miền khác

472.

Bánh Crêpes

Vật liệu:

- 125g bột mì
- 3 trứng gà
- 25cl sữa tươi (hoặc sữa đặc pha ra)
- 1/2 muỗng súp đường nhuyễn (nếu sữa đặc pha thì không để thêm đường)
- 30g bơ để chảy ra hoặc 2 ỏu muỗng súp dầu
- dầu để tráng chảo để tráng bánh
- 1 chút muối
- Vanille hoặc rượu rum

Cách làm

Đập 3 trứng gà đánh cho nổi với đường, sau đó để bột mì vào đánh cho đều, đổ sữa vào từ từ, vừa đổ sữa vừa quậy cho bột đừng bị óc trâu, sau cùng để muối, dầu, vani vào (hoặc rượu rum, hay rượu Grand Marnier. Đập bột lại bằng một miếng vải, để chỗ ấm độ 1 hay 2 giờ

Đề chảo lên trên lửa lớn, khi chảo đã nóng, đề vào chút bơ, hoặc dầu tráng cho đều chảo, đổ bột vào chảo (như làm bánh xèo, nhưng bột tráng mỏng hơn bánh xèo) Tráng bánh mỏng chừng nào, bánh thì càng ngon, khi tráng nhớ đập nắp lại, chừng thấy bánh vàng, trở bánh lại cho vàng hai bên

Rắc đường vào bánh, hay trét mứt trái cây hoặc đề chocolats đã được nấu chảy ra

473. Mousse chocolat

Vật liệu

- 4 trứng gà
- 30 g bơ
- vỏ trái quít
- 150 gr chocolat đen
- 1 muỗng súp rượu rum
- 1 nhúm nhỏ gừng, xắt nhỏ, băm nhuyễn
- 1 nhúm nhỏ bột quế
- 1 nhúm nhỏ muối

Cách làm

- Vỏ quít gọt mỏng xắt sợi như cây tăm, bỏ vào nước sôi trung sơ, để cho ráo nước. Xong băm cho nhỏ
- Chocolat bẻ nhỏ để vào nồi nấu cho chảy ra (cách nấu chocolat , để chocolat trong một cái nồi nhỏ, chồng trong một cái nồi lớn hơn, để nước nấu cho nóng, và phải quậy đều tay, cho sô cô la khg bị dính cút lại,
- khi sôcôla đã chảy ra đều, lấy ra khỏi bếp, để bơ , rượu rum, và 4 lòng đỏ trứng gà vào, đánh cho mạnh tay, để tất cả (bột quế, vỏ quít, gừng vào, quậy lại cho đều.
- Lòng trắng trứng gà, đánh cho nổi lên để vào chút muối, để lòng trắng vào chậu sô cô la từng muỗng , từ từ quậy nhẹ tay, cho đến khi hết lòng trắng trứng gà,
- Để vào trong tủ lạnh, khoảng 4 giờ sau, rắc lên mặt một chút sôcôla bào cho đẹp.

**474. Brownies chocolat với hạt hạnh
 nhân**

Vật liệu

- 200g sô cô la đen
- 150g bơ mềm
- - 150g đường nhuyễn
- 1 nhúm nhỏ quế bột
- 3 trứng gà
- 100g bột mì
- 100g hạnh nhân đã được xắt ra từng miếng mỏng

Cách làm

-Đốt lò nướng lên cho nóng với số 6 hoặc 180°.

-Bơ cắt ra từng miếng nhỏ, sôcôla bẻ ra từng miếng nhỏ, để vào nồi để trong một cái nồi nước sôi khác cho sôcôla chảy, quậy bằng một cây dầm bằng cây,khi sôcôla đã chảy đều, bắt ra khỏi bếp, cho bơ vào quậy đều hột gà bỏ từng trứng vào, quậy mạnh tay cho đến khi hết 3 trứng hột gà, sau cùng bỏ bột mì vào, và quế bột.

- đổ bột chocolat vào trong một cái khuôn, nhớ lấy dầm làm cho mặt bánh được thẳng , rắc hạnh nhân trên mặt,

- Bỏ vào lò nướng 15 phút,

- Lấy bánh ra khỏi lò, để 20 phút sau, mới lấy bánh ra, vì lấy bánh còn nóng, bánh sẽ dễ bị bể, bánh không đẹp.

Chú ý:

- Muốn bánh được giữ được mềm, nên để bánh trong một cái hộp, được đậy kín.

475. Mousse chocolat express

Vật liệu

- 200g sô cô la đen (loại đắng)
- 125g bơ
- 5 trứng gà
- 2 muỗng súp đường nhuyễn
- 1 chút muối

Cách làm

- Bẻ sô cô la ra từng miếng nhỏ, Để trong một cái nồi nhỏ, để vào một cái nồi khác để trên lửa, trong nước đã thật sôi, khi thấy sô cô la đã tan đều, bắt ra khỏi bếp, bỏ bơ vào, lấy cây dầm quậy thật mạnh tay, để lòng đỏ trứng gà vào, lòng trắng để riêng, đánh cho chocolate thật đều tay, thấy không có ốc trâu, thì ngừng.

- Lòng trắng trứng gà đánh cho nổi thật nổi, để đường và muối, tiếp tục đánh cho nổi

- Để lòng trắng trứng gà vào từng muỗng quậy thật nhẹ tay, cho đến khi hết lòng trắng trứng gà.

- Múc vào trong những cái ly hoặc cái chén nhỏ, Hoặc để trong một cái tô khác, đoạn để vào trong tủ lạnh chừng 3, hay 4 giờ cho thật lạnh

- Lấy ra, rải lên một chút sô cô la bào mỏng, hay những miếng sô cô la đã được làm sẵn để chưng bày trên bánh.

476.

Gỏi tôm hành tím

Tôm sú kết hợp với hành tím tạo thành món trộn lạ miệng. Gỏi này mang vị thơm nồng, chua ngọt rất dễ ăn.

Nguyên liệu:

- Tôm sú: 200g, luộc lột vỏ, để đuôi
- Hành tím: 300g, bào mỏng
- Hành tây: 1/2 củ, cắt lát mỏng
- Hay 1 bó hành lá, lấy khúc trắng, xắt mỏng ra
- Ớt: 1/2 trái, cắt sợi
- Gừng: 1/4 củ, cắt sợi
- Ngò gai: 10g, cắt khúc
- Húng quế: 10g, cắt chỉ (1/2 cho lên mặt, 1/2 trộn chung với gỏi)
- Lá tía tô, ngò rí: một ít để trang trí

Nước trộn gói:

- Nước mắm: 0,2 lít
- Đường trắng: 150g
- Ớt băm: 1/2 trái
- Chanh: 1/2 trái

Thực hiện:

Nấu sôi nước mắm và đường cát trắng cho hơi sệt lại, để nguội, khi trộn cho ớt băm vào.

Trộn gỏi:

Trộn tất cả nguyên liệu chính chung với nước mắm trộn gỏi (chỉ trộn 1/2 tôm, còn 1/2 để trên mặt trang trí), nếu vị chua chưa đạt, cho thêm nước cốt chanh.

Món ăn miền Nam

477.

Gỏi hải sản

Nguyên liệu chế biến món ăn là những loại hải sản dễ kiếm. Khéo léo một chút là bạn có thể chiêu đãi bạn bè người thân một món ăn mới lạ và hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- Tôm
- Cua
- Mực fille
- Nghêu
- Ngó sen,
- Rau răm, ngò, thơm nguyên vỏ, cà rốt, gia vị, chanh, ớt, tỏi...

Thực hiện:

Các loại hải sản rửa sạch, cắt nhỏ, luộc chín và ướp ít gia vị cho thấm.

Ngó sen rửa sạch, cắt khúc.

Rau răm rửa sạch, băm nhỏ.

Trộn tất cả với nhau, nêm nước mắm chua ngọt cho vừa ăn.

Trình bày: thơm bỏ đôi lấy ruột ra, cho phần gỏi đã thấm vào rồi trang trí thêm ngò và cà rốt.

Yêu cầu: Món này ăn kèm với bánh phồng tôm.

478. Kim Chi (Korea)

Vật Liệu:

Cải bắc thảo, gừng, nước mắm, củ cải, tỏi, mắm tôm, cà rốt, vùng trắng, muối, đường kính, nha, hành tây, lê, bột nếp, hẹ, ớt bột.

Cách Làm:

Cây cải thảo chẻ dọc làm đôi, rửa sạch, rắc muối đều các tàu lá, ướp trong vòng 5 tiếng, sau đó rửa lại và để ráo nước. Quấy bột nếp với nước tạo thành nước cơm đặc, để nguội. Củ cải, cà rốt, hành tây, hẹ, lê thái chỉ. Tỏi và gừng giã nhỏ, vùng rang chín.

Trộn nước mắm, mắm tôm, ớt bột, nước cơm, vùng, đường, nha và các loại thực phẩm đã được thái chỉ cùng với tỏi, gừng giã nhỏ (đây là nguyên liệu chính để muối kim chi, khâu này rất quan trọng).

Lấy hỗn hợp đã trộn quyết đều vào các tàu lá cải bắc thảo, sau đó xếp vào hộp đậy kín để nơi thoáng mát (tránh nắng). Sau 24 giờ thì cho hộp kim chi vào tủ lạnh. Sau 2, 3 ngày có thể ăn được.

Tất cả nguyên liệu ở trên đều phải là của Hàn quốc thì mới đảm bảo thành công được.

Món ăn miền khác

479. Kim Chi Ngó Sen

Vật liệu:

2 hũ ngó sen (lọ = thủy tinh)
3 cọng hành lá
5 tép tỏi
1 củ gừng bằng ngón tay cái thôi...
tương ớt ăn phở
đường,
2 thìa teaspoon nước mắm
1/4 tsp muối
1 tsp giấm trắng.
ớt bột 1teaspoon
2 trái dưa chuột (dưa leo)
3 tablespoon sesame (vừng, mè) rang vàng

Cách làm:

Ngó sen bỏ ra rổ cho ráo nước, cắt theo chiều dọc làm 4 nếu cọng to, còn cọng bé quá thì chỉ làm 2 thôi...rắc tí muối vào (1/4 teaspoon) và ớt bột vào trộn đều,

dưa chuột rửa sạch , để vỏ, cắt dọc làm tư, xong bỏ ruột thái xeo xéo , hành lá rửa sạch cắt khúc cho vào ngó sen.

Tỏi , gừng, thái chỉ trộn vào ngó sen.

Bỏ 2 teaspoon nước mắm con cua vào bát, hòa với giấm , đường cho tan, xị ớt ăn phở vào, nhiều hay ít' tùy theo khẩu vị ăn cay của mỗi người, Kim chi là phải cay mới ngon..

Sau đó cho ngó sen vào thau, bắt đầu rưới hỗn hợp nước mắm vào, xong trộn đều, sau đó rắc vừng (mè) vào trộn cho đều, cho ngó sen vào lọ thủy tinh bỏ vào tủ lạnh, ngày hôm sau ăn được rồi...

Món này dễ làm và dễ ăn với cơm, vì nó chua chua, ngọt ngọt , cay cay, mặn mặn...ngó sen, dưa chuột giòn,

rắc thêm vừng (mè) vào nên càng thơm

Ghi chú: lúc pha nước mắm, thì cũng theo độ gia giảm theo khẩu vị của từng người nhen...

480.

Dura Kim Chi

Vật liệu:

- 1 kg cải bắp thảo
- 2 củ cà rốt
- 10 trái ớt chín
- 2 củ cải trắng
- 50 g gừng
- 50g tỏi
- 100g đường nhuyển
- Muối, phèn chua

Chuẩn bị

- Tách rời từng lá cải bắp thảo, rửa sạch để ráo, cắt thành từng miếng lớn chừng 2 cm, xóc muối cho cải ra hết nước
- Gọt cà rốt và củ cải , tĩa hoa xắt lát mỏng, xóc muối
- Ớt chín đem xắt chỉ
- Tỏi, gừng xắt chỉ như ớt

Cách làm

- Cải bắp thảo sau khi xóc muối xả lại nước lạnh, bỏ cải vào khăn vải vắt khô.

- Củ cải, cà rốt cũng làm y như vậy. Nếu muốn các thứ được giòn, sau khi xả nước lạnh, ngâm ngay vào nước có pha phèn chua độ 1 giờ, sau đó xả lại nước lạnh, vắt khô

- Đem trộn các thứ cải bắp thảo+củ cải+ cà rốt+ ớt+ gừng+ tỏi, trộn thật đều, dồn vào keo thủy tinh (rửa cho thật sạch, úp lại cho khô trước khi xài).

- Nấu một chén nước lạnh+ đường+ muối+bột ngọt, nếm cho vừa ăn (hơi ngọt) để thật nguội, đổ nước này vào đầy mặt dưa.

Nếu thời tiết mát, thì khoảng 2 hôm là dùng được, Trường hợp dùng không hết phải cho dưa vào tủ lạnh. Kim Chi bỏ tủ lạnh để dành ăn lâu dài.

481. Bánh Tiramisu

Vật liệu

- 3 trứng gà
- 100g đường cát vàng (sugarcane sugar)
- 250g mascarpone (đây là một loại cheese của Ý)
- 24 biscuits de cuillière (bánh này là bánh rất nhẹ, có trét một lớp đường trên mặt)
- 1/2 lit cà phê đen đậm
- 30g chocolat bột (cacao) đắng
- 1 gói va ni
- 1 chút muối

Cách làm

- Hột gà, lấy lòng trắng để riêng, lòng đỏ để riêng.
- Đánh lòng đỏ với đường (chừa lại 2 muỗng súp đường) + sau đó để mascarpone vào với và ni, đánh cho đều.
- Đánh lòng trắng trứng gà lên cho nổi, để 2 muỗng đường và chút muối đánh tiếp, cho thiệt nổi,
- Trộn lòng đỏ với lòng trắng vào với nhau, quậy đều tay, nhưng nhẹ, nếu không lòng trắng sẽ bị chìm.
- Pha ca phê, chừng 1/2 lít hơi đậm (cà phê Mo ka thì ngon hơn)
- Nhúng bánh biscuits de cuillière vào ca phê,
- Khuôn bánh trải một lớp giấy dùng cho bánh dính đáy khuôn, (hoặc là trét một lớp bơ cũng được)
- Nhúng biscuits vào đề dưới đáy khuôn, xếp cho đều, đổ vào một lớp crème đã trộn rồi (lòng đỏ + lòng trắng) sau đó, trải tiếp một lớp bánh biscuits cho đến hết, xếp sau khi lớp cuối là trải lớp crème.
- Sau cùng, rải lên mặt một lớp cacao bột (cacao đường mua loại ngọt)
- Để vào trong tủ lạnh chừng 3 hay 4 giờ sau.

Món ăn miền Bắc

482.

Canh riêu cá

1/. Nguyên liệu :

- _ Cá chép (2 con) : 1,5 kg
- _ Hành khô : 0,03 kg
- _ Mẻ : 0,2 kg
- _ Hèm rượu : 0,2 kg
- _ Bạc hà : 0,4 kg
- _ Cà chua : 0,3 kg
- _ Thì là : 0,1 kg
- _ Nghệ : 0,03 kg
- _ Salad : 0,5 kg
- _ Rau thơm các loại : 0,15 kg
- _ Dầu ăn : 0,05 kg
- _ Gia vị : muối , tiêu , đường , bột ngọt , bột canh , ớt tươi

2/. Cách làm :

— Giai đoạn 1 :

- + Hành tím và nghệ đem giã lấy nước
- + Cá đánh vẩy , bỏ vây cắt khúc ướp nước nghệ + ít muối + nước hành tím
- + Cà chua cắt múi cau
- + Bạc hà thái vát 2 bên bóp muối + rửa sạch , vắt thật khô
- + Salad , rau thơm rửa sạch , xắt nhỏ bỏ vào đĩa

— Giai đoạn 2 :

+ Phi hành thơm , bỏ cá vào chiên sơ cho cá săn lại sau đó bỏ cá vào nồi nước sôi , bỏ thêm hèm + mẻ đã lọc + muối + nước mắm + bột canh , nêm lại cho vừa ăn , canh có vị chua ngọt vừa ăn là được , cá chín nhắc xuống .

+ Trang trí : Khi ăn múc canh ra bát , cho bạc hà + thì là + hành hoa thái nhỏ . Ăn nóng với salad , rau thơm và bún

3/. Yêu cầu thành phẩm :

- + Canh có màu vàng , rau có màu xanh
 - + Vị ngon ngọt chủ yếu của cá , hơi chua
 - + Cá chín mềm , không vỡ nát
- Món ăn miền Nam

483.

Thịt kho ngũ vị

Thịt heo kho ngũ vị chín mềm, vàng ươm và có độ sánh của mỡ. Đây là món khoái khẩu trong bữa ăn hằng ngày.

Nguyên liệu:

- 400g thịt mỡ sấn
- 2 quả cà chua
- 1 củ tỏi to
- 2 củ hành khô
- Lá mùi tàu, hành tươi, mắm, muối, ngũ vị hương, hạt tiêu, đường.

Thực hiện:

Thịt cắt thành miếng vuông vừa phải cho vào bát to, ướp với hành, tỏi khô đập giập, ngũ vị hương, nước mắm, muối, tiêu, đường. Trước khi ướp nhớ đảo đều tay, sau đó đặt nắp lại ướp khoảng 15 phút.

Trong lúc ướp thịt ta bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn, tiếp tục đập giập tỏi và hành khô, phi thơm thật vàng.

Thịt đã ướp xong cho vào nồi, đổ nước sâm sấp, đun sôi, chờ khoảng 20 phút cho ngấm gia vị thì đổ hành tỏi đã phi thơm vào, tiếp tục đun nhỏ lửa.

Sau đó đổ vào nồi thịt đang ninh một tô nước dừa tươi hoặc nước trái thơm (jus d ananas). Tiếp tục ninh thịt đến khi nào thấy thịt thật mềm, vàng đều, nước đã cạn và có vẻ như đặc quánh của mỡ thì bắc ra ăn với cơm.

Món này đặc biệt thích hợp trong tất cả các mùa. Có thể ăn với cơm, xôi trắng hay bánh mì đều ngon cả.

484.

Vi cá chay

1/. Nguyên liệu :

- 110g bông kim châm khô
- 6 cái nấm hương
- 6g mộc nhĩ khô
- 3 muỗng canh cà rốt xắt nhỏ
- 3 muỗng canh mì căn viên xắt nhỏ
- 2 cây ngò

Nước xốt:

- 1/2 tách nước dùng
- 1/2 muỗng canh bột củ năng hoặc bột năng
- 1 ít dầu mè
- 1 nhúm tiêu
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/3 muỗng cà phê đường
- 1/2 muỗng cà phê xì dầu
- 1/2 muỗng cà phê bột ngọt

Bột nhào:

- 1 muỗng canh bột mì
- 2 muỗng canh bột năng
- Hoà 2 thứ bột này với 4 muỗng canh nước

2/. Cách làm

Nấm và mộc nhĩ ngâm nước, xắt nhỏ. Luộc sơ mộc nhĩ trong vòng 5 phút , rửa lại bằng nước lạnh, để ráo.

Trộn mì căn với 1/2 muỗng cà phê bột năng, chiên trong dầu nóng 1 lát, vớt ra để ráo dầu.

Kim châm khô ngâm nước 30 phút, cắt bỏ phần cứng ở hoa, trụng nước sôi 5 phút để ráo, dùng nĩa xé nhỏ. Nhúng hoa vào bột nhào, chiên giòn trong dầu nóng, vớt ra để ráo dầu.

Phết dầu lên 1 chiếc đĩa sâu lòng, đặt tất cả nguyên liệu đã chuẩn bị cùng hoa kim châm và ngò lên đĩa. Rót vào 2 tách nước dùng và hấp khoảng 30 phút, chắt nước dư ra. Úp 1 chiếc đĩa khác lên, lật ngược và bỏ đĩa củ ra.

Đun sôi 1 muỗng canh dầu, hoà nước xốt vào, đun sôi, rót lên đĩa thức ăn.

485. Kim Chi Chay

Vật liệu :

- 1 cây cải bắp thảo (Napa cabbage)
- 1 củ cà rốt
- 1 củ cải trắng
- 2 trái dưa leo
- 2 trái ớt nhỏ
- 3 muỗng súp nước tương
- 3 muỗng súp đường
- 1 muỗng súp muối
- 1 miếng gừng nhỏ
- 1/2 chén dấm ăn
- 1 muỗng ớt bột hoặc tương ớt ăn phở.

* Các bạn nếu không ăn chay có thể bỏ thêm hành lá (xắt khúc), tỏi (băm nhỏ).

Cách làm :

Cải rửa sạch, cắt khúc ướp muối khoảng 15 phút. Rồi để cho ráo.

Cà rốt, củ cải trắng, dưa leo (bỏ ruột), gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi ướp đường, trộn đều cho đường tan.

Vớt ra để cho ráo như cải. Gừng thái sợi nhỏ.

Trộn đều tất cả các thứ lại, nêm nếm lại cho vừa ăn.

Bỏ vô keo dầy nắp thật kín, khoảng 1 ngày là ăn được.

486.

Súp vi cá chay

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

- 4 tô nước súp
- 2 lọn bún tàu bằng ngón tay
- 50g mì căn
- 7 tép kiệu
- 1 chén ăn cơm cọng nấm rơm.
- 1 chén tàu hủ ky ngâm thật mềm, xé nhuyễn.
- 4 muỗng cà phê bột ngọt
- Đường cát trắng
- Giấm đỏ.
- Dầu mè
- Dầu ăn, gia vị.

Cách Làm:

- Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc 2 phân làm vi cá
- Cọng nấm rơm đem luộc để vô chút muối (mua nấm loại đã nở ra hết, bỏ phần mũ nấm, lấy cọng cứng), chín lấy ra cắt khúc 1 ' 2 phân, lấy bản dao đập dập cho tơi ra làm thịt cua (có thể thay bằng thịt cua chay của Đài Loan, sẽ cho màu đỏ đẹp)
- Mì căn cắt khúc độ 3 phân xé xuôi theo chiều dài rồi xé nhỏ như cây tăm xĩa răng làm thịt gà.
- Bắc chảo nóng, để dầu ăn vào, đập dập kiệu để vào cho thơm, dầu nóng, để mì căn, bún tàu, cọng nấm rơm vô xào đều
- Lược 4 tô nước súp bắc lên bếp nấu sôi, hớt sạch bọt, nêm muối, bột ngọt, chút đường và dầu mè, nêm thử cho vừa ăn. Lấy bột năng quậy nước để sẵn. Cho hết vi cá (bún tàu), thịt cua (cọng nấm rơm), thịt gà (mì căn), trứng (tàu hủ ky) vô xoong nước súp. Nước súp sôi, lấy bột năng đã quậy chế từ từ vô nước súp, thấy hơi lên lên là được, đừng để đặc lắm không ngon.

Súp vi cá mức ra tô lớn để tiêu, ngò lên; bung ra bàn, mức sang chén nhỏ cho từng người dùng. cho thêm chút dấm đỏ tùy thích.

* Nước súp: Hầm các thứ rau củ sau: mía lau chẻ đôi, đập dập, củ cải, củ sắn, hành tây (hay tỏi tây), bắp cải, su hào... cho vào chút muối.

(Sưu tầm)

Món ăn miền Trung

487.

Cuốn Ram Huế

Món ăn này sẽ giúp bạn có thể cải thiện bữa ăn gia đình. Chỉ cần bỏ chút thời gian chế biến là bạn sẽ được thưởng thức văn hoá ẩm thực cung đình.

Nguyên liệu:

- 100 gam thịt nạc
- 1 cái bánh tráng gạo mè
- 5 tai nấm mèo
- 2 tép hành lá
- 2 vắt bún Tàu
- 1/3 củ cà rốt
- 1/3 củ cải trắng
- Rau sống các loại
- Muối, hạt nêm, hành tỏi, tiêu, đường, dầu

Thực hiện

-Bằm nhỏ thịt nạc, nấm mèo, hành lá, bún Tàu ướp gia vị vừa ăn và trộn đều.

- Bánh tráng cắt làm 6, cho hỗn hợp đã trộn vào miếng bánh và gói lại theo hình tam giác.

- Cà rốt và củ cải trắng cắt sợi nhỏ ngâm với dấm đường làm món chua ngọt.

- Những miếng bánh gói xong cho vào dầu nóng chiên giòn, sắp xếp ra đĩa và dùng với rau sống kèm nước chấm chua ngọt.

Món ăn miền Nam

488.

Chả Cua

Vật liệu

- 1/2 kg cua thịt (hoặc 2 hộp cua loại ngon)
- 20 tai nấm mèo
- 4 cái hột gà
- 50g bún tàu
- 15 cọng ngò , 1 trái ớt đỏ và dài
- 1 củ hành nhỏ, tỏi, nước nắm, muối, tiêu, bột ngọt
- 50 g mỡ thịt (3 muỗng súp)
- 1 Hành, tỏi xắt mỏng băm miếng là chuối, hay giấy bạc

Cách làm- Cua mua về, đâm chết, rửa sạch, hấp chín, để ráo nước, gỡ lấy thịt.

Nếu cua hộp thì khai lấy cua ra, gỡ những cái mai cho sạch.

- Nấm mèo ngâm nước, rửa sạch, băm hơi nhỏ
- Ớt tía hoa, ngâm nước cho nở ra
- Mỡ thịt luộc cho hơi chín, thái sợi nhỏ như đồ chua
- Thịt cua vắt lại cho ráo nước, bỏ vào một cái tượng lớn, cho nấm mèo, bún tàu, mỡ thịt, hành tỏi băm nhỏ, trộn đều

- lấy 2 lòng đỏ trứng gà và 4 lòng trắng trứng gà đánh cho hơi nổi (chừa lại 2 lòng đỏ để thoa mặt chả) trút cả hột gà này vào tượng cua, trộn đều, nêm nước mắm, đường, muối , tiêu, bột ngọt cho vừa ăn là được. Cho thêm vào tượng cua 1 muỗng súp mỡ nước, xới đều

- Khuôn thiếc , thoa mỡ cho đều khiên cả đáy khuôn và chung quanh khuôn, trút chả vào đem nướng chín

- Chả chín, đem ra dùng miếng là chuối có thoa mỡ lên mặt chả cho chả được giòn

- Hai lòng đỏ hột gà còn lại, đánh với 1 muỗng ca phê nước, 1/2 muỗng ca phê đường vào, đổ lên mặt chả đã chín, đem nướng trở lại nhưng khi nướng mở nắp lò cho lòng đỏ giữ được màu đỏ

- Chả chín đem ra để nguội trút ra đĩa

TB:

Nếu thế mỡ thịt bằng thịt ba chỉ, cho đỡ nhiều mỡ,

Thịt ba chỉ, xắt nhỏ, băm nhuyễn (hoặc bỏ trong máy xay,) xong trộn với cua, và đem nướng

Nếu đem đi hấp cũng được,

Trình bày:

Cho chả vào đĩa trệt, cắm ớt tía hoa lên giữa miếng chả, dùng ngò cắm xung quanh trái ớt
dùng nóng, hay nguội cũng vẫn thơm, ngon
Chúc các bạn thành công
Món ăn miền Nam

489.

Suông

Món này có người gọi là Bún Suông, nhưng cũng có người gọi bằng Suông.

Vật Liệu:

- 1lb tôm (khoảng 30-40 con/pound)
- 1/2 lb thịt cua
- 1lb thịt ba rọi hoặc nạc lưng
- 2lbs xương gà hoặc xương heo nấu nước lèo,
- 1 bao bún khô sợi vừa
- Hành tím vài củ, tỏi vài tép
- Muối, tiêu, đường, (bột ngọt),..
- Hành lá, ngò, chanh, ớt
- Giá, bún chuối, rau muống bào, rau húng, rau kinh giới.

Cách làm:

- Bún khô ngâm nước ấm cho mềm. Bắc nước sôi bỏ bún vào luộc, canh đến khi sợi bún mềm từ ngoài vào trong là được. Đổ bún ra rá, rồi xả lại nước lạnh cho rời. để cho ráo nước

- Bắc nước sôi, đem xương rửa sạch rồi bỏ vào nồi nước đang sôi. Sôi lại vớt bọt rồi nêm nếm cho vừa miệng.

- Hành, tỏi lột sạch. Một nửa hành bào mỏng, phi cho thơm. Một nửa băm nhuyễn với tỏi để ướp tôm thịt.

- Thịt xắt mỏng ướp gia vị cho thấm. Hành phi lên cho thơm vớt ra chén, số dầu còn lại bỏ thịt vào xào cho vừa chín tới.

- Cua cũng ướp gia vị rồi bỏ vào xào chung với thịt.

- Tôm bóc vỏ, rút chỉ lưng, rửa sạch cho hết nước đen, lau khô, đem xay nát nhuyễn. Ướp gia vị vào (muối, tiêu, đường, hành lá (lấy khúc trắng ở dưới,tỏi băm) trộn cho đều, rồi để trên một lá chuối, hoặc giấy bạc, có thoa mỡ, để tôm đừng dính,lấy đôi đũa xấn từ miếng như con sông,(hay lấy ống làm bánh bỏ tôm vào, nhận dài, lấy kéo cắt từng khúc, cho nó nhanh hơn) . Xong bỏ từng viên vào nồi nước lèo đang sôi lim rim. Bạn cũng có thể thêm cá thác lác cũng làm như tôm để vào nồi nước lèo tùy theo ý thích. Viên tôm nổi lên là vừa chín tới.

Cách dùng:

-Bún bỏ vào tô, bỏ vào microwave cho nóng lại. Múc nhưn thịt ,cua lên, rắc hành ngò, rồi múc nước lèo đang sôi sùng sục đổ ngập vào tô.

- Khi dùng nặn chanh, thêm ớt, bỏ rau sống vào.

TB:

Có người thay rau răm cho ngò. Và nêm bằng mắm tôm. Bạn thích màu thì dùng ớt màu hoặc hạt điều khuấy với dầu nóng để rưới lên mặt tô bún suông.

Món này ăn nóng rất ngon, tuy làm xong phải mất nhiều giờ, nhưng rất nhẹ, hợp cho vào mùa lạnh, thật ấm bụng.

Chúc các bạn thành công nhé

Món ăn miền Nam

490. Chè sâm bổ lượng

Vật Liệu:

- 1 lon hạt sen hộp hoặc hạt sen khô đem luộc chín mềm.
- 1 hộp nhãn khô (nhãn nhục)
- 2 cái nấm trắng(mai tuyết nhĩ)
- 20 trái táo khô
- 1lb rượu đường
- Lá phổ tai (rong biển)

Cách Làm: -

- Táo đỏ rửa sạch đem trung sơ.
 - Nấm trắng ngâm cho nở, rửa sạch, cắt bỏ cuống và các phần màu vàng, xắt nhỏ ra.
 - Nhãn khô rửa sơ rồi ngâm cho nở, vớt nhãn ra chao cho sạch bụi bặm. Lấy nước ngâm nhãn lỏng kỹ lại.
 - Lá phở tai ngâm cho nở, xong xắt nhỏ sợi ra
 - Nấu nước sôi, bỏ nước nhãn đó vào cho sôi kỹ, rồi bỏ tất cả vào nồi nước sôi, khi thấy nhãn nhục, và táo khô đã chín, bỏ lá phở tai vào, sau cùng là bỏ đường vào, cho sôi qua thì nhắc xuống để nguội. Bỏ tủ lạnh, ăn lạnh, hoặc bỏ thêm nước đá vào.
- Nếu ở vào những xứ lạnh, có thể dùng nóng cũng ngon.

Món ăn miền Nam

491. Hủ tiếu Cá Basa

Từ nguyên liệu cá basa, bạn có thể nấu món hủ tiếu hấp dẫn. Món này có thể dọn đãi khách.

Nguyên liệu:

- 500g phi-lê cá basa.
- 200g thịt nạc thăn.
- 200g hủ tiếu mềm.
- 1,5 lít nước dùng.
- 200g cần, 150g hành lá, 100g hành phi, đầu hành lá băm nhuyễn, tiêu, 1 trái ớt sừng lát xéo, nước mắm ngon, đường.

Cách làm:

- Phi-lê cá basa rửa, cắt lát dày 3cm.
- Thịt nạc thăn rửa, cắt lát mỏng.
- Ướp nạc cá basa và thịt nạc thăn với đầu hành lá + tiêu + nước mắm + đường.
- Cần cắt gốc, nhặt rửa vẩy ráo, cắt ngắn để riêng đầu hành và lá hành.
- Hủ tiếu cắt ngắn, trần nước sôi cho vào tô, cho lá hành + cần cắt ngắn lên trên.
- Nấu sôi nước dùng cho nạc cá basa và thịt nạc thăn vào nấu sôi trên lửa lớn 2 phút, đầu hành lá và hành phi vào, mức nước dùng + nạc cá basa + thịt nạc thăn + đầu hành lá cho vào tô hủ tiếu đã chuẩn bị, cho vài lát ớt cắt xéo lên trên, dọn dùng nóng nước mắm ngon.

Món ăn miền Nam

492.

Lẩu bông bí

Lẩu bông bí được nấu từ cá lóc và nước dùng xương, thả rau. Đây là món ăn mang đậm hương vị Nam Bộ.

Nguyên liệu:

- 1 kg bông bí
- + 700g nạc cá lóc (đã lạng sạch xương)
- 300g trứng cá lóc + 1 gót bún tươi
- 1/2 bó hành lá + 2 lít nước dùng xương, đầu hành lá băm nhuyễn, tiêu, mắm, ớt cắt khoanh, tỏi phi vàng.

Thực hiện:

- Nạc cá lóc rửa để ráo, cắt lát dày 3cm.
 - Trứng cá lóc rửa, để ráo.
 - Ướp nạc cá và trứng cá lóc với dầu hành lá băm nhuyễn + tiêu + nước mắm.
 - Nấu sôi nước trong xoong cho bún tươi vào trần trên lửa lớn 2 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo, cắt ngắn.
 - Bông bí ngắt lấy bông và phần thân non, tách bỏ nhị hoa, rửa vẩy ráo.
 - Hành lá cắt gốc, nhặt, rửa vẩy ráo, cắt khúc dài 3cm.
 - Nấu sôi nước dùng cho nạc cá và trứng cá lóc vào nấu sôi 5 phút. Cho vào xoong lẩu hành lá cắt khúc + tỏi phi vàng + ớt cắt khoanh cho nước lẩu và nạc cá lóc vào.
 - Bày bún tươi + bông bí vào đĩa, nấu sôi nước trong xoong lẩu cho bông bí vào trần, dùng với bún tươi và nước mắm + ớt cắt khoanh
- Món ăn miền Bắc

493. Nộm thập cẩm

1/. Nguyên liệu :

- _ Đu đủ xanh nạo : 3 kg
 - _ Cà rốt thái chỉ : 1 kg
 - _ Tôm tươi : 0,3 kg
 - _ Giò lụa : 0,3 kg
 - _ Thịt bò khô : 0,3 kg
 - _ Trứng vịt : 1 _ 8 quả
- Gia vị : tỏi khô , ớt đỏ , rau quế , dấm chua , đường , đậu phộng , nước mắm ngon , muối , bột ngọt .

2/. Cách làm :

— Giai đoạn 1 :

- + Đu đủ , cà rốt bóp muối , rửa sạch sau đó vắt thật ráo
- + Tôm tươi luộc chín bóc vỏ
- + Giò lụa thái chỉ
- + Thịt bò khô xé sợi
- + Trứng vịt tráng mỏng thái sợi

— Giai đoạn 2 :

+ Ớt + tỏi giã nhuyễn , nêm vào khoảng 2M canh giấm để 5 phút , sau đó thêm đường , nước mắm , vị chua ngọt ==> làm nước trộn nộm và trộn đều với đu đủ + cà rốt + rau quế + đậu phộng ==> nêm lại vừa ăn là được

+ Trang trí : xếp nộm ra đĩa trên mặt để tôm tươi , giò lụa , thịt bò khô , trứng tráng mỏng thái chỉ và rắc bông ớt .

3/. Yêu cầu thành phẩm

- + Màu sắc mộm đẹp , nhìn hấp dẫn
 - + Mùi thơm dậy mùi tỏi
 - + Vị chua cay mặn ngọt
 - + Trạng thái : đầy đĩa không nước , đu đủ dòn
- Món ăn miền Bắc

494.

Gà Chi Lan

à chi Lan là món ăn của người miền Bắc , món này thường được làm đãi thượng khách trong những buổi tiệc sang trọng . Vì khi làm thành phẩm món ăn nhìn giống như các chi của hoa Lan nên lấy tên gọi món ăn là Gà Chi Lan .

1/. Nguyên liệu :

- _ Gà mái tơ (1 con) : 1 kg
- _ Giò lụa : 2 kg
- _ Trứng : 2 quả
- _ Nấm hương : 0,03 kg
- _ Thịt nạc thăn : 0,2 kg
- _ Gừng : 0,02 kg
- _ Bột năng : 0,03 kg
- _ Giò sống : 0,05 kg
- _ Hành hoa : 0,4 kg
- _ Gia vị : tiêu , xì dầu , bột canh

2/. Cách làm :

_ Giai đoạn 1 :

- + Gà luộc chín gỡ lấy thịt , cắt ngang thớ , bản vừa , ướp xì dầu , bột canh , tiêu
- + Giò lụa cắt bản bằng với gà
- + Thịt nạc luộc chín tới , thái mỏng bằng thịt gà và ướp bột canh , tiêu
- + Trứng trắng miếng mỏng mịn , cắt miếng bằng thịt nạc . Lấy một miếng trứng cắt ziczac trên đầu và để giò sống vào giữa cuộn lại theo chiều dài miếng trứng , làm như vậy cho đến hết trứng và giò sống ==> làm hoa Lan
- + Nấm hương ngâm nở vắt khô lạng mỏng ra làm 2 bản thịt gà , ướp tiêu , xì dầu , bột năng

_ Giai đoạn 2 :

+ Xếp xen kẽ các nguyên liệu như trên vào bát , hết lớp này đến lớp khác , khi đã đầy bát ép chặt nó xuống , Lấy nước luộc gà rưới vào bát khoảng 2_ 3 M canh để nước dùng gà thấm vào thịt . Đem bát thịt hấp khoảng 10_15 phút . Lấy ra dùng đĩa trên , đĩa dưới ép chặt cho nước trong bát ra hết , để bát hơi nguội lấy đĩa úp nguyên bát thịt ra đĩa . Lấy nước trong bát thịt làm nước sauce rưới lên trên mặt gà

+ Trang trí : xung quanh trang trí hành trứng và hoa lan làm bằng trứng và giò .

3/. Yêu cầu thành phẩm :

+ Sản phẩm có màu đẹp , mùi thơm dậy mùi thịt gà , nấm , vị ngon của thịt .

+ Trạng thái : khối thịt được kết dính , sản phẩm khi ăn mềm mại , không khô xốp .

Món ăn miền khác

495. Mì Ý chay

Nguyên liệu :

- Nui hoặc mì Ý chay: 300g.
- Thịt chay xắt sợi: 100g.
- Nấm hương: 2 cái.
- Củ cải ướp muối.
- 1 củ cà rốt
- 1 boa rô (poireau)
- Gừng: 1 củ.
- Gia vị: ½ muỗng muối, 1 muỗng bột ngọt, đường, dầu mè.

Cách làm:-

- Nấm hương,poireau, cà rốt, củ cải muối xắt sợi, thịt chay xắt sợi dài 6cm.

- Mì Ý trụng vào nước sôi khoảng 15 phút, đổ ra rổ để ráo.

- Cho vào nồi 2 muỗng dầu phộng chiên gừng cho thơm, cho tiếp 1 chén nước dùng chay. Sau đó cho tất cả nguyên liệu vào nồi xào kỹ trong vòng 5 phút cho tới khi nước vừa cạn là được, nêm gia vị vừa ăn. Bày ra đĩa như trong ảnh.

Bí quyết chế biến:

Củ cải muối có thể giảm độ mặn bằng cách ngâm nước trước khi chế biến.

Món ăn miền Bắc

496.

Chạy thịt bò cuộn xả

Vật liệu:

Bò phi lê: 150g

Giò sống: 100g

Mỡ heo: 50g

Sả : 10 tép

Hành tím, tương bắc, gừng, gia vị

Cách làm

Mỡ heo và bò phi lê băm nhuyễn (hoặc dùng máy xay nhuyễn) trộn với giò sống băm một ít sả, hành tím thật nhuyễn cho vào nêm nếm gia vị cho vừa ăn.

Sả cây cắt khúc rửa sạch.

Nhồi phần thịt cho dai. Bọc phần thịt vào những tép sả đã chuẩn bị sẵn.

Xong đem nướng, hoặc chiên khô chín vàng.

Làm sốt: Băm gừng và hành tím xào cho thơm. Cho tương bắc và 1 muống canh nước vào nấu sôi nêm gia vị vừa ăn (có thể cho một ít thính vào để tăng thêm mùi vị riêng).

Dọn thức ăn ra đĩa trình bày đẹp. Dùng với sốt tương bắc.

Món ăn miền Nam

Xôi Vị

Xôi vị nấu chín thơm mùi nước dừa, vừa có màu xanh mượt lá dứa hoặc tím sẫm của lá cẩm. Món này được dùng trong các bữa cỗ.

Nguyên liệu:

- 1 kg nếp ngon
- 300g dừa nạo
- Lá dứa hoặc lá cẩm
- Tai hời
- 350g đường xay
- 1 chén mè rang vàng, khuôn kim loại nhôm hoặc gỗ; bao nylon sạch.

Thực hiện:

- Tùy ý nhuộm nếp bằng lá dứa hay lá cẩm để xôi có màu tím hoặc xanh.

Dùng lá cẩm: 100g lá cẩm lột rửa sạch, nấu cả cọng lẫn lá với 2 lít nước, thêm 50cc rượu trắng, khi nước có màu tím sẫm thì lược lấy nước.

Dùng lá dứa: 10g lá dứa, rửa sạch, cắt nhỏ, xay nhuyễn với ít nước đủ cho máy xay vận hành, lược lấy nước xanh.

- Lấy 2, 3 tai hời rang vàng, giã mịn, tùy chất lượng mà gia giảm hời, cho bột tai hời vào nấu với nước lá cho sôi lại. Dùng nước này ngâm nếp đã vo qua 2 giờ hoặc cho đến khi thấy nếp nhuộm thấm màu.

- Cho nước ấm vào dừa nạo, vắt kỹ 2, 3 lần, lấy khoảng 1 tô lớn. Chuẩn bị chỗ đồ, nhiều nước, để nước sôi già.

- hong xôi, thăm chừng khi nếp vừa nở, tưới nước dừa vào nếp, đảo đều, thấy xôi thấm đều nước dừa là được, nếu còn thừa, nước dừa sẽ chảy xuống tầng nước sôi. Đậy nắp, tiếp tục hong đến khi xôi chín, rắc đường vào, trộn đều, đậy nắp, để khoảng 5 phút nữa.

- Lót bao nylon sạch vào khuôn, rắc một lớp mè vào đáy khuôn, nhận xôi vào đầy khuôn, trải thêm một lớp mè nữa lên mặt xôi, ém bằng mặt, dỡ xôi khỏi khuôn. Tùy ý dùng các kiểu khuôn bánh trung thu, bánh chưng... hoặc ép xôi vào khay phẳng một lớp chừng 3cm, cắt miếng nhỏ, gói vào giấy bóng kiếng.

- Nếu dùng xôi ăn kèm các món mặn, nên giảm lượng đường cho xôi bớt ngọt.

- Xôi vị tùy người làm, còn cho thêm đậu xanh tán nhuyễn, sên đường... làm nhân, cho một lớp đậu giữa hai lớp xôi, nén chặt.

Món ăn miền Bắc

497. Bún vịt xáo măng

Vật Liệu:

- Vịt làm sẵn (để nguyên con)
- 2 củ hành tây
- 1 lòng gừng (khoảng bàn tay)
- Bắp cải
- Măng khô (một gói)
- Rau răm (2 bó nhỏ)
- Gia vị (mắm, muối, đường, bột ngọt, tiêu, ớt, v.v.)
- Hành khô (roasted onion)
- Hành hương
- Đậu phụng rán
- Dầu ăn
- Chanh tươi
- Nước dấm hòa với 1/2 nước + ít đường và muối
- Bún khô (sợi nhỏ dạng bún hiệu Thần Tài)

Cách làm

Phần nấu nước lèo

Vịt để nguyên con, rửa sạch để sẵn. Dùng nồi lớn cho vào 6 quarts nước lạnh cho vịt vào nấu sôi với bột gừng cỡ 3-5 phút xong hạ lửa; cho vào một củ hành tây + lát gừng nhỏ (khoảng 1") + 1 Tsp muối, 1/2 Tsp bột ngọt + 1/2 Tsp đường trắng. Tiếp tục nấu cho vịt sôi ở độ lửa thấp (medium low) chừng 20 phút, vớt vịt và ngâm trong nước thật lạnh (nên cho đá lạnh vào nước trước). Tránh nấu vịt quá lâu nếu không vịt sẽ quá chín và dai Ghi chú: Nếu mua thêm được cổ vịt từ các chợ thì cho vào nồi nước lèo chừng 2 lbs cổ vịt nấu chung với vịt thì nước sẽ ngọt hơn.

Măng khô nên ngâm từ đêm trước cho thật mềm (trong nước âm ẩm) xong tước ra từng sợi nhỏ để sẵn. Dùng một chảo lớn hay wok, cho vào chừng 2 Tsp dầu ăn + 1 Tsp hành hương (thái nhỏ); chờ hành vàng, cho măng vào xào chung với ít muối, tiêu, đường, bột ngọt chừng 5-7 phút xong hạ lửa để sẵn.

Trong lúc nồi nước lèo vịt đang nấu chúng ta nên sơ soạn làm mắm gừng và các thứ phụ tùng khác. Phần gừng còn lại, dùng một thìa cafe bóc vỏ xong băm nhuyễn. Pha chung với nước mắm + đường + ớt + ít nước chanh là xong.

Phần làm gỏi:

Thái sẵn một quả hành tây (thái mỏng). Rau răm rửa và lật xong cũng thái nhỏ để sẵn. Thái một trái bắp sú thật mỏng (càng mỏng càng tốt). Con vịt luộc nên dùng giấy hay khăn lau cho ráo nước. chúng ta chặt hai đùi ra Chia đôi phần ức. Dùng dao lóc xương lấy hết xương ra Chúng ta sẽ có bốn miếng thịt vịt lớn. Ai kiêng mỡ ta có thể lột phần da ra để riêng. Nếu thịt vịt còn hơi hồng vẫn không sao vì thịt vịt chúng ta có thể ăn như steak được. Cho mỗi phần ăn, chúng ta có thể dùng một đĩa salad nhỏ, xếp bắp cải bào sẵn vào, cho lên ít rau răm xong rưới lên chừng thì a dung dịch dấm đã làm sẵn. Thái thịt vịt hơi chéo góc cho đều tay và xếp lên cộng thêm vài lát hành tây thái mỏng, ít hành xắt và đậu phụng là xong phần gỏi vịt.

Phần luộc bún: Dùng nồi lớn, cho vào chừng 4 quarts nước lạnh nấu sôi Cho vào chừng 1/2 tsp muối và bún vào chờ nước sôi, đập nắp, tắt lửa, để chừng 10 phút xong đổ ra một rổ lớn; dùng vòi nước lạnh, lược bún cho bớt chất bột xong để ráo (có thể cho vào nồi đập nắp để sẵn).

Trở về nồi nước lèo, chúng ta nên nêm sơ lại cho vừa miệng (thêm muối, đường, bột ngọt). Nhớ khi luộc vịt, chúng ta đã nêm sơ trước rồi (cho thấm vào thịt vịt cho thơm và ngon).

Trước khi sữa soạn ăn, xếp bún vào mỗi tô, cho trên trên ít măng xào sẵn, rắc ít tiêu bột, cho lên trên dùm lá răm thái nhỏ, xong cho nước lèo nấu sôi lên trên. Mang ra cùng lúc với đĩa gỏi vịt đã bày sẵn và ta đã có thêm đĩa chanh ớt cho ai đấy thích thêm mùi vị. Nếu ai thích dùng mặn cứ để họ tự cho thêm phần mắm gừng vào riêng. Chúc các bạn thành công với món ăn cuối tuần này

Món ăn miền Nam

498. Bánh mì hấp

Vật liệu

- 1 Ổ bánh mì nguội (đừng dùng bánh mì mới , sẽ không ngon, nhưng đừng bánh mì mốc)
- 100 g thịt bò xoay nhuyễn
- 100g thịt heo xoay nhuyễn
- 500g củ sắn (nếu không có củ sắn có thể thế cà rốt)
- Xả
- Củ hành, xả băm, tỏi, ớt, chanh, nước mắm

Cách làm

Bánh mì nhúng sơ qua nước, nhưng đừng thả nước nhiều sẽ bị mềm

Còn nếu để cứng quá thì..... gãy răng

Cắt ra từng khoanh (dài hay tròn tùy thích) dày khoảng 2 cm

- Củ sắn hay cà rốt xắt hạt lựu

- Củ hành cũng xắt nhỏ

- xă cũng băm nhuyễn

Bắt chảo dầu lên, để củ hành, tỏi và xă vào xào sơ, cho thơm

- Sau đó để thịt bò xây với thịt heo xây vào (để lửa lớn) để gia vị vào (muối, tiêu, nước mắm) đừng xào thịt chín quá

- Trét thịt vào bánh mì, xấp vào một đĩa có lòng sâu, đem hấp

Khi thấy thịt chín, lấy ra

Bánh mì hấp ăn với nước mắm ; nếu muốn cuốn với rau cải cũng rất ngon

Chúc các bạn thành công và có một món ăn vừa miệng.

Món ăn miền Nam

499. Cá bông lau kho

Vật Liệu:

- 1 Con cá bông lau (hoặc cá đông lạnh đã cắt ra thành khúc)
- Nước màu (hay xì dầu đen)
- Nước mắm, tỏi, hành
- Muối, Đường
- 1 bó hành lá
- 2 trái ớt trái

Cách Làm:

- Cá đem về rửa lại nước lạnh, thấm giấy cho ráo, rồi rắc chút muối lên lát cá, bắc nồi kho cá lên bếp bỏ thịt mỡ thái mỏng vào, phi lấy mỡ, hớt tóp mỡ ra để dành, rồi bỏ đường vào thắng đến khi màu vàng sậm thì bỏ cá vào, đổ nước mắm vào gần ngập cá, bỏ một dùm hột tiêu vào, bỏ tóp mỡ vào, rắc vào nửa muống canh đường, và đậy nồi lại, kho khi nào thấy sôi thì mở vung hé ra một chút xíu và vặn bếp xuống để khỏi trào nước.

-Khi thấy nước trong nồi cá kho đã cạn bớt, thì lấy gừng xắt thành sợi dài bỏ đĩa, xắt hành lá thật nhỏ bỏ chung đĩa, bỏ thêm mấy trái ớt hiểm đỏ để nguyên trái và cuống cho nó hấp dẫn, rồi đổ tất cả mọi thứ trong đĩa vào nồi cá kho rồi đậy chặt nắp vung lại để hơi khỏi thoát ra ngoài, và bật lửa to lên cho nồi cá vừa sôi bùng lên thì nhắc nồi khỏi bếp, nếu không nước kho trào ra thì lau chùi cái bếp một nhí. Cứ đậy chặt nắp vung để mùi hành, gừng, thấm vào cá. Đừng mở nắp vung sớm quá vì mùi hành bay đi hết, không thấm vào cá, mất ngon.

Món ăn miền Nam

500.

Gỏi bó củi

Thành phần và định lượng

- Tôm sú: 200g
- Bao tử heo: 200g
- Xá xiu: 100g
- Hành tây: 1 củ lớn
- Hành lá: 200g
- Cá rô: 1 củ
- Xà lách, chanh ớt.
- Gia vị, nước mắm.

Sơ chế:

- Tôm sú lột vỏ, chẻ lưng, luộc chín.
- Xá xiu cắt hình que.
- Bao tử làm sạch, luộc chín.
- Hành lá trụng sơ.
- Hành tây thái múi cam ngâm giấm đường.
- Cà rốt và xá lách thái nhuyễn.
- Chuẩn bị nước gỏi: Tương xí muối, nước mắm, bột ngọt, chanh, đường.

Thực hiện

- Dùng hành lá đã trụng xếp 1 con tôm, bao tử, xá xíu và củ hành cuộn lại thành một bó.
- Cho vào thố, chan nước gỏi vào để 5 phút cho thấm.
- Trình bày đĩa bằng cà rốt và caron thái nhuyễn.
- Xếp từng bó gỏi lên, vắt chanh lên trên mặt gỏi để món ăn không bị đen.

Món ăn miền Nam

501. Đậu hủ xào nấ́m

Nguyên liệu:

- 2 miếng lớn đậu hũ trắng
- 4 tai nấm đông cô (hoặc nấm mèo)
- 1 trái cà chua
- 1 củ cải muối nhỏ
- 1 muỗng canh bột năng
- 2/3 chén nước dùng-
- 1 cây tỏi tây

Gia vị:

- 1 muỗng súp dầu hào chay
- 2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường

Thực hiện:

Đậu hũ (đậu phụ) cắt miếng vuông vừa ăn, cho vào nồi nước đang sôi luộc chín, vớt ra cho vào đĩa sâu lòng.

Nấm đông cô ngâm nước ấm cho mềm, rửa sạch thái hạt lựu.

Cà chua rửa sạch thái hạt lựu.

Củ cải muối thái sợi rửa sạch nước cho bớt mặn.

Tỏi tây rửa sạch thái nhỏ.

Bắc chảo lên bếp cho dầu ăn và tỏi tây vào phi thơm, cho nấm, cà chua, củ cải vào xào chín, sau đó cho 2/3 chén nước vào nấu sôi, nêm muối, đường vừa ăn.

Cho tí bột năng pha loãng với nước vào để hỗn hợp sánh lại.

Sau cùng chan hỗn hợp lên nước sốt lên đậu hũ là dùng được.

Thưởng thức:

Dùng nóng với cơm hoặc bún, chấm với nước tương
Món ăn miền Nam

502.

Gà chiên tiêu

Hãy tạo nên một món ăn lạ miệng lại vừa đơn giản, hấp dẫn chắc chắn sẽ mang đến cho các bạn một bữa ăn ngon vào dịp cuối tuần.

Nguyên liệu:

- 500g cánh gà, 2 thìa canh rượu.
- 1 củ hành khô, 1/2 bát nước hầm xương.
- 2 củ tỏi, 1/4 thìa canh hạt tiêu xay.
- 1 muỗng dầu hoặc mỡ, 1 thìa canh nước tương, 1 thìa canh đường.
- 1 thìa to nước gừng.

Thực hiện:

- Rửa sạch cánh gà, để ráo nước, ngâm trong nước gừng và một thìa canh rượu một giờ.

- Giã nhỏ hành khô, tỏi trộn lẫn vào cánh gà, để tiếp một giờ đồng hồ cho ngấm. Lấy cánh gà ra, loại bỏ mảnh vụn hành, tỏi bám trên mặt, dùng giấy thấm khô cánh gà.

- Chảo rửa thật sạch đặt lên bếp, để chảo nóng khô thì cho dầu hoặc mỡ vào, xếp cánh gà vào chảo chiên sao cho hai mặt cánh gà có màu nâu vàng.

- Trộn đều hỗn hợp gia vị gồm một thìa canh rượu, một nửa bát nước hầm xương, một thìa canh nước tương, một thìa canh đường và rưới đều lên trên, đun nhỏ lửa cho đến khi nước gần cạn thì nêm gia vị vừa ăn rồi xếp ra đĩa.

- Rưới dầu mè lên trên đĩa cánh gà và để nguội. Đây là món ăn nguội mà vẫn đảm bảo vị thơm ngon.

Món ăn miền Nam

503. Giò heo rim nước dừa

1/. Nguyên liệu:

- Một cái giò heo : 0,7 kg
- 2 trái dừa
- 1 muỗng canh bột ướp thịt xá xíu
- 1 muỗng canh tỏi băm nhuyễn
- 2 muỗng cà-phê tiêu
- 1 muỗng canh muối
- 1 muỗng canh nước tương
- 1 muỗng canh đường
- 1/4 muỗng canh dầu ăn
- một ít lá cần tây trang trí.

2/. Cách làm:

Giò heo cạo sạch, xát muối thật kỹ, rửa, chặt khoanh dày 3cm. Khuấy tan bột ướp thịt xá xíu với 1 muống canh nước, cho tỏi băm nhuyễn + tiêu + muối + nước tương vào khuấy đều. Cho giò heo vào hỗn hợp vừa khuấy trên ướp 3 giờ.

Nấu sôi dầu ăn trong chảo, cho giò heo vào chiên vàng lên lửa vừa, dùng vá lỗ vớt ra rồi có lót giấy thấm dầu.

Cho vào soong giò heo + nước ướp thịt, đặt lên bếp xào trên lửa vừa cho đến khi cạn nước, cho nước của 1 trái dừa + đường vào, nấu sôi bớt lửa, rim trên lửa nhỏ cho đến khi cạn nước, cho tiếp nước của trái dừa còn lại, tiếp tục rim trên lửa nhỏ cho đến khi cạn nước (luôn trở giò heo trong suốt thời gian rim, để miếng giò ngấm đều gia vị).

Bày giò heo rim nước dừa vào đĩa, trang trí ít lá cần tây, dọn dùng với xả lách và chua.

Món ăn miền Nam

504. Riêu cá điêu hồng

Cá điêu hồng nấu riêu mang vị ngọt của cá và hương thơm của các loại rau gia vị. Riêu cá phải ăn nóng mới ngon.

Nguyên liệu:

- Cá điêu hồng: 1 con 1/2kg
- Cần tây, hành lá
- Ba trái cà chua
- Gia vị: Chanh, ớt, nước mắm, đường, muối tiêu và bột nêm.

Thực hiện:

Mua cá điêu hồng thật tươi về rửa sạch, cắt ra làm đôi và ướp vào một muống cà phê muối, một ít tiêu để khoảng 20 phút cho cá thấm.

Cần tây, hành lá rửa sạch, cắt khúc.

Cà chua thái làm 6 miếng nhỏ.

Bắc nồi lên bếp cho nóng, đổ dầu vào và khử hành củ cho thơm.

Đổ nước lạnh vào nồi, tùy theo lượng người mà bạn cho nước. Sau đó đun thật sôi. Nước sôi bỏ cá vào và nêm nếm gia vị: nước mắm, muối, bột ngọt. Cá chín và sôi lại lần nữa cho cà chua, cần tây vào nhấc xuống. Bỏ hành lá và khi ăn vắt chanh cho đủ gia vị, vị chua của chanh, vị ngọt của cá và đậm đà của các loại gia vị khác sẽ đem lại cho gia đình một món ăn ngon miệng. Món này ăn nóng mới ngon.

Món ăn miền Nam

505.

Gỏi măng chua trộn vịt quay

Măng không chỉ dùng để chế biến canh hay món xào. Chỉ cần khéo léo một chút với măng và thịt vịt là bạn có thể làm được một món ăn khá lạ miệng mà hấp dẫn.

Nguyên liệu

- 200 gr măng chua
- 1/2 con vịt quay
- 1 1/2 muỗng súp đậu phộng rang
- 50 gr rau húng quế
- Tương ớt, gừng băm, nước tương, muối, đường.

Thực hiện

Măng chua trần qua nước sôi, để nguội, vắt ráo. Vịt quay lọc bỏ xương, xé nhỏ. Rau húng quế rửa sạch, để ráo nước thái nhỏ. Đậu phộng cho vào cối giã hơi dập. Cho măng chua, vịt quay, 1/2 rau thơm vào tô lớn, cho nước gỏi vào trộn đều. Nêm lại sao cho vừa ăn, nếu nhạt cho thêm một chút muối.

Cho hỗn hợp ra đĩa, rắc rau thơm còn lại và đậu phộng lên trên. Có thể ăn với cơm hoặc với phở tôm.

Món ăn miền Nam

506.

Tôm nấu cari

Tôm nấu cary mang vị cay của ớt và thơm ngậy của dừa. Món này ăn cùng bánh mì rất ngon.

Nguyên liệu:

- Tôm (30 con/kg) : 250g,
- Hành tây: 150g
- Ớt xanh Đà Lạt: 50g
- Ớt đỏ Đà Lạt: 50g
- Cà chua: 1 quả, ớt đỏ cay: 1 quả, hành hoa: 10g, hành khô: 20g
- Dứa chín: 50g, bột cary: 1 gói, nước sữa dừa: 50g
- Cà chua hộp: 30g, cần tỏi tây: 30g, muối tiêu, đường, mì chính.

Thực hiện:

Tôm bóc vỏ để đuôi, khứa bỏ chỉ đen, ướp ít muối tiêu để ngấm. Hành tây, ớt xanh Đà Lạt, ớt đỏ Đà Lạt, cà chua, ớt đỏ cay bỏ hạt, hành hoa, cần tỏi tây, dưa chín, thái hạt lựu, hành tỏi khô băm nhỏ.

Cho dầu vào chảo dầu nóng, cho hành khô tỏi băm vào đảo vàng, cho tiếp hành tây, cần tỏi tây xào tiếp, khi hành, cần tỏi tây dậy mùi thơm cho cà chua vào đảo 30 giây.

Cho các nguyên liệu còn lại vào xào tiếp đến khi chín cho cà chua hộp đảo tiếp, sau đó cho một ít nước dùng gà vào nêm muối, tiêu, đường vừa ăn và thêm nước cốt dừa vào. Tôm nướng chín cho vào rồi sốt om một lúc rồi xúc ra đĩa, ăn kèm rau xào, salad và bánh mì.

Món ăn miền khác

507.

Mẹo vặt nhà Bếp

Nồi nhôm : sẽ trắng trở lại, nên lấy cây đại hoàng bỏ vào nồi nấu lên

Quýt : khó lột vỏ, ngâm vào nước nóng một chút sau lột vỏ sẽ dễ dàng

Cà chua : nếu cắt nhẹ vài đường vào nhiều chỗ trên vỏ, sau đó nhúng sơ cà chua vào nước nóng thì cà chua lột vỏ sẽ dễ hơn

Bia và khoai tây : Nên cắt vào những nơi mát và tối

Rau thơm : Nên cắt trên thớt ướt, cắt trên thớt khô rau thơm sẽ mất mùi

Bông cải : Hơi vàng , nên bỏ một chút sữa vào nước luộc

Nấu ăn hơi bị ngọt : bỏ vào một chút nước chanh hoặc dấm táo

Trứng gà : Chìm trong nước là trứng mới, hơi nghiêng cũ nhưng còn xài được, nổi trên nước là đã hư

Luộc trứng khỏi vỡ : lấy kim đâm vào đầu lớn của trái trứng và bỏ vào nước luộc một chút muối

Táo, chuối, nấm, lê : sẽ không biến màu nâu, nếu tưới lên một chút nước chanh

Đậu hột : Nhìn xanh tươi nếu bỏ vào nước luộc một chút đường

Vỏ cảm quýt : Có thể dùng để chùi đồ sứ ..

Hành : Chiên sẽ giòn hơn, khi chiên rắc lên trên hành một chút đường

Hâm cơm nguội : cho cơm vào bịch nhựa và bỏ vào trong nước sôi khoảng 5 phút, cơm sẽ như cơm mới nấu

Chanh vắt sẽ nhiều nước : nếu dùng tay nhấn và lăn trái chanh trên bàn hoặc va trụng sơ trong nước sôi

Salad héo : sẽ tươi giòn lại nếu ngâm rửa trong nước có đường hoặc

ngâm khoảng 10 phút trong nước có vắt vào một chút chanh

Thịt thỏ ngon hơn : Nếu ngâm trong sữa một đến hai tiếng trước khi chiên

Thịt nướng : bỏ một hai tép tỏi lên than, thịt nướng sẽ dậy mùi thơm hơn

Gan heo bò : sẽ mềm hơn nếu ngâm một hồi ở trong sữa

Vịt : nướng, chiên sẽ ngon hơn nếu trong lúc nướng dùng mật ong quét lên 2-3 lần

Cá : Làm vảy dễ hơn, nếu trụng sơ vào nước sôi trước đó

Cách xử lý màu táo, lê sau khi gọt vỏ:Táo, lê sau khi gọt vỏ thường chuyển màu sẫm nhìn không được đẹp lắm. Ta nên ngâm lê, táo sau khi gọt vỏ vào thau nước muối pha loãng, vừa đảm bảo dinh dưỡng, vừa tránh được thâm đen.

Để ngâm măng khô mau nở, ngâm măng khô trữ ăn dần. Để chế biến món măng ngày Tết , bạn hãy dùng nước gạo để ngâm măng sẽ rất mau nở và khi nấu măng lại chóng nhừ. Nếu muốn để lâu, cho măng vào nồi nước đun sôi 30 phút sau đó chuyển sang lửa nhỏ đun tiếp một lát rồi vớt ra, cắt bỏ những chỗ già, rửa sạch. Dùng nước gạo hoặc nước sôi ngâm ăn dần. Cứ 2-3 ngày thay nước một lần, đến khi nấu thái thành miếng. Lúc này măng sẽ mềm và rất ngon.

Nồi nhôm :sẽ trắng trở lại, nên lấy cây đại hoàng bỏ vào nồi nấu lên

Quýt : khó lột vỏ, ngâm vào nước nóng một chút sau lột vỏ sẽ dễ dàng

Cà chua : nếu cắt nhẹ vài đường vào nhiều chỗ trên vỏ, sau đó nhúng sơ cà chua vào nước nóng thì cà chua lột vỏ sẽ dễ hơn

Bia và khoai tây : Nên cắt vào những nơi mát và tối

Rau thơm : Nên cắt trên thớt ướt, cắt trên thớt khô rau thơm sẽ mất mùi

Bông cải : Hơi vàng , nên bỏ một chút sữa vào nước luộc

Nấu ăn hơi bị ngọt : bỏ vào một chút nước chanh hoặc dấm táo

Trứng gà : Chìm trong nước là trứng mới, hơi nghiêngcũ nhưng còn xài được, nổi trên nước là đã hư

Luộc trứng khỏi vỡ : lấy kim đâm vào đầu lớn của trái trứng và bỏ vào nước luộc một chút muối

Táo, chuối, nấm, lê : sẽ không biến màu nâu, nếu tưới lên một chút nước chanh

Đậu hột : Nhìn xanh tươi nếu bỏ vào nước luộc một chút đường

Vỏ cảm quít : Có thể dùng để chùi đồ sứ ..

Hành : Chiên sẽ giòn hơn, khi chiên rắc lên trên hành một chút đường

Hâm cơm nguội : cho cơm vào bịch nhựa và bỏ vào trong nước sôi khoảng 5 phút, cơm sẽ như cơm mới nấu

Chanh vắt sẽ nhiều nước : nếu dùng tay nhấn và lăn trái chanh trên bàn hoặc va trụng sơ trong nước sôi

Salad héo : sẽ tươi giòn lại nếu ngâm rửa trong nước có đường hoặc ngâm khoảng 10 phút trong nước có vắt vào một chút chanh

Thịt thỏ ngon hơn : Nếu ngâm trong sữa một đến hai tiếng trước khi chiên

Thịt nướng : bỏ một hai tép tỏi lên than, thịt nướng sẽ dậy mùi thơm hơn

Gan heo bò : sẽ mềm hơn nếu ngâm một hồi ở trong sữa

Vịt : nướng, chiên sẽ ngon hơn nếu trong lúc nướng dùng mật ong quét lên 2-3 lần

Cá : Làm vảy dễ hơn, nếu trụng sơ vào nước sôi trước đó

Cách xử lý màu táo, lê sau khi gọt vỏ:Táo, lê sau khi gọt vỏ thường chuyển màu sẫm nhìn không được đẹp lắm. Ta nên ngâm lê, táo sau khi gọt vỏ vào thau nước muối pha loãng, vừa đảm bảo dinh dưỡng, vừa tránh được thâm đen.

Để ngâm măng khô mau nở, ngâm măng khô trữ ăn dần. Để chế biến món măng ngày Tết , bạn hãy dùng nước gạo để ngâm măng sẽ rất mau nở và khi nấu măng lại chóng nhừ. Nếu muốn để lâu, cho măng vào nồi nước đun sôi 30 phút sau đó chuyển sang lửa nhỏ đun tiếp một lát rồi vớt ra, cắt bỏ những chỗ già, rửa sạch. Dùng nước gạo hoặc nước sôi ngâm ăn dần. Cứ 2-3 ngày thay nước một lần, đến khi nấu thái thành miếng. Lúc này măng sẽ mềm và rất ngon.

Cách bảo quản Lạp Xưởng: Để giữ Lạp Xưởng được lâu, trước tiên bạn chuẩn bị một cái vò, đặt cốc rượu trắng vào vò, sau đó xếp Lạp Xưởng chung quanh và lên trên ly rượu như vậy có thể bảo quản được Lạp Xưởng trong và sau những ngày Tết.

Cách bảo quản bánh chưng, bánh tét: Sau khi luộc, vớt ra, cần rửa lại bằng nước sạch rồi ép bánh bằng vật nặng. Sau đó treo nơi mát và thoáng gió. Nếu qua vài ngày có hiện tượng lại gạo phải luộc, chiên hoặc hấp lại cho mềm mới ăn được.

Dầu, mỡ không bị bắn ra ngoài: Khi xào hay chiên món ăn, bạn hãy rắc một ít muối ăn vào mỡ hoặc dầu, như thế khi chiên, dầu hoặc mỡ sẽ không bị bắn ra ngoài vừa tránh bị phỏng vừa khử được vài độc tố trong dầu, mỡ

Khi xào, nấu hay chiên món ăn, nếu gặp phải loại thực phẩm có nhiều nước sẽ làm tăng thể tích của dầu, mỡ và có thể nước làm chúng tràn ra khỏi chảo. Gặp trường hợp này, bạn chỉ cần thả vào chảo một ít hoa tiêu sẽ làm cho dầu không bị tràn ra ngoài nữa

Để giữ Lạp Xưởng được lâu, trước tiên bạn chuẩn bị một cái vò, đặt cốc rượu trắng vào vò, sau đó xếp Lạp Xưởng chung quanh và lên trên ly rượu như vậy có thể bảo quản được Lạp Xưởng trong và sau những ngày Tết.

Cách bảo quản bánh chưng, bánh tét: Sau khi luộc, vớt ra, cần rửa lại bằng nước sạch rồi ép bánh bằng vật nặng. Sau đó treo nơi mát và thoáng gió. Nếu qua vài ngày có hiện tượng lại gạo phải luộc, chiên hoặc hấp lại cho mềm mới ăn được.

Dầu, mỡ không bị bắn ra ngoài: Khi xào hay chiên món ăn, bạn hãy rắc một ít muối ăn vào mỡ hoặc dầu, như thế khi chiên, dầu hoặc mỡ sẽ không bị bắn ra ngoài vừa tránh bị phỏng vừa khử được vài độc tố trong dầu, mỡ

- Tẩy mùi hành tỏi: chà xát với bã cà phê. Cũng có thể làm cách khác: pha một thìa nhỏ amoniắc (có bán ở hiệu thuốc tây) vào trong một chậu nước ấm mà rửa là hết ngay.

- Tẩy mùi nước javel: lấy giấm rửa tay rồi rửa lại bằng nước ấm rồi xoa lại eau de cologne

- Tẩy mùi xào nấu, mùi thịt, cá: Bạn hãy đốt một miếng đường trên bếp. Trong khi chờ cá chín mùi đường cháy sẽ phá tan mùi nồng nặc của cá. Chậu rửa đĩa bát vừa ăn cá xong , bạn nên bỏ vỏ chanh đã dùng rồi vào đó. Vỏ chanh có đặc tính làm hết mùi tanh của cá.

- Làm hết mùi bắp cải: Muốn tránh mùi lan trong nhà khi bạn luộc bắp cải, bạn hãy để trên nắp một miếng vải dày có nhúng giấm.

- Tẩy mùi tanh của nấm: khi dùng tay rửa các loại nấm, rửa xà phòng rồi mà vẫn nghe mùi tanh phảng phất, bạn chỉ cần vài lá cây rau húng cây hay rau răm là đủ. Dùng các ngón tay bị tay vò nát các lá rau, mùi tanh sẽ mất.

- Tẩy vết vàng khói thuốc dính trên ngón tay: Rửa tay với nước javel đun hơi âm ỉ.

- Tẩy vết do bút nguyên tử : dùng alcool 90o

- Tẩy vết mỡ bám trong chai: lau chùi một chai bám đầy vết mỡ , chuyện không phải là dễ. Bạn thử lấy một nhúm tro bỏ vào chai rồi bỏ vào một ít nước nóng (không phải nước sôi). Rồi súc thật mạnh, nhiều lần. Thay nước, rồi lại súc. Nếu vẫn chưa vừa ý hãy bỏ bã cà phê vào và súc lại một lần nữa, thế nào bạn cũng hài lòng.

-Tẩy vết mỡ dính trên vải màn: hãy giặt nó trong nước có pha amoniắc hay nước pha giấm rồi xả thật kỹ.

- Tẩy chất iốt dính vào vải trắng: Pha dung dịch gồm một muỗng hydrosulfite de soude (NaHSO_3) với nửa ly nước

- Tẩy vết nước trà dính lên lụa: giặt bằng nước cốt trái chanh.
- Tẩy vết trứng trên quần áo: Khi quần áo trắng bị dính vết trứng tuyệt đối bạn không nên giặt bằng nước nóng. Bạn hãy pha vào chậu nước lạnh một ít bột giặt và vài muỗng amoniac

Mật ong giả là loại mật ong đã bị hoà lẫn với các loại: nước đường, muối ăn, đạm hoá học, tinh bột, đường mạch nha...

Mật ong chính hiệu đặc quánh, độ kết dính cao, có mùi thơm, có các màu trắng, vàng nhạt hay hồng nhạt, trông rất trong.

Dưới đây xin bày giúp bạn vài cách nhận biết:

- Bạn hãy múc một ly nước trong rồi lấy chiếc đĩa nhúng vào chai mật ong, cho nhỏ một giọt vào ly nước, nếu giọt mật rơi ngay xuống đáy ly là thiệt.

- Bạn cũng có thể thử bằng cách khác: nhỏ một giọt lên tờ giấy trắng, rồi cầm nghiêng tờ giấy, nếu mật ong không chảy là thiệt. Mật ong chính hiệu sẽ thấm vào giấy rất chậm, còn loại giả thì chỉ vừa phết lên giấy là đã thấm ướt ngay.

- Bạn hãy dùng một que tre sạch khuấy đều lên. Nếu trong mật ong có trộn lẫn các chất khác thì bạn sẽ thấy màu đục hiện lên, còn mật chính hiệu thì không có hiện tượng ấy.

- Bạn hãy dùng chiếc đĩa tre sạch khêu một ít mật ong rồi kéo thành sợi, sợi kéo dài thì sẽ đứt, nếu bị đứt mà nó co lại thành hình cục tròn thì đây là loại hảo hạng. Loại này, khi sợi kéo lên mà chảy xuống thì sẽ xếp nếp hình chóp.

- Mật ong nguyên chất thì khuấy thấy rất mềm, thò ngón tay vào không thấy cảm giác sần sần, bỏ vào miệng nếm thì thấy tan rất nhanh. Còn mật ong "chế biến ma" thì khi khuấy có cảm giác cứng cứng, đưa ngón tay vào day day thì thấy có cảm giác sần sần, bỏ vào miệng nếm thấy tan rất khó.

- Mật ong nguyên chất thì khi nhấm có vị ngọt đậm, mùi thơm đậm, ngọt nhưng không ngấy. Còn mật ong giả thì độ ngọt và mùi thơm đều nhạt, có thể có mùi lạ, khi nuốt thấy có cảm giác vương vương ở cổ.

Món ăn miền khác

510.

Làm sạch một số vật dụng

Cách khử cặn chè trong ấm

Ấm pha trà dùng lâu ngày thường bị bám một lớp cặn của cặn chè trong đáy ấm, rất khó rửa sạch bằng nước và nước rửa chén thông thường. Cách tẩy rửa sạch như sau: Lấy giẻ tẩm chút thuốc đánh răng rồi cọ, cặn bẩn sẽ hết ngay, ấm lại sạch như mới.

Cách khử cặn đóng trong phích nước

Phích đựng nước dùng lâu cũng thường có cặn bám trong ruột phích, vì vậy khả năng giữ nhiệt bị giảm. Để tẩy các cặn đó, bạn hãy rót 0,5l giấm đã đun nóng vào phích, đậy nắp ngâm một lúc rồi đổ đi, rửa sạch, các cặn bám trong phích sẽ bong ra hết.

Dùng bã chè làm sạch bề bếp

Bếp thường hay bám dầu mỡ, để lâu ngày còn gây ra "mùi nhà bếp" rất khó chịu, nhất là ở các căn hộ chật hẹp. Để lau sạch, bạn hãy đổ bã chè lên bề bếp, chè sẽ hút hết mỡ bám, bạn dùng giẻ lau bề bếp sạch bong.

Khử mùi tanh hôi trong bếp

Sau khi bạn nướng hoặc rán cá, thịt, thường có mùi khó chịu tích tụ trong bếp do mùi tanh và mùi cháy khét. Để khử mùi tanh đó bạn bóc vỏ chanh cho vào nồi đun sôi, hoặc đốt ít vỏ quýt đã phơi khô, chỉ một lát sau mùi tanh hôi trong bếp sẽ hết.

Món ăn miền khác

511. Đi chợ một tuần

Lên thực đơn rồi đi chợ cho cả tuần đang là xu hướng của nhiều bà nội trợ hiện nay. Đi chợ theo cách này giúp họ tiết kiệm thời gian, tuy nhiên cũng cần phải tính toán kỹ trong việc lựa chọn, bảo quản thực phẩm và bảo đảm nhu cầu dinh dưỡng của cả nhà.

Đi chợ mua sỉ!

Mỗi tuần, bà Lê Thị Thanh Lâm, phó giám đốc Công ty phát triển kinh tế biển Duyên Hải (TP Hồ Chí Minh) chỉ đi chợ một lần: mua nhiều loại thực phẩm trữ trong tủ lạnh và xài dần. Tiết kiệm thời gian, bà lên thực đơn sẵn để đi nhanh, dễ mua. Nhiều bà nội trợ cũng phổ biến cách này. Họ tính toán kỹ: vào chợ phải gửi xe tốn 1.000 - 2.000 đồng/lượt, bảy ngày: 7.000 đồng, coi như mất "trắng" 1-2 chục trứng vịt, một tháng hết 28.000 đồng. Trong khi đó, nhiều gia đình ít người đi chợ cũng không mua gì nhiều, người bán có muốn ưu đãi cho thêm cọng hành, miếng gừng cũng khó. Chỉ bằng đi một lần mua nhiều thứ.

Bà Nguyễn Thị Trúc Trâm (nhà ở đường Sư Vạn Hạnh, quận 10) cho biết kinh nghiệm: "Đi chợ một tuần sẽ giảm được chi tiêu phát sinh và có thể mua nhiều với giá rẻ".

Mua đúng, dùng lâu

Điều dẫn đầu nhất khi đi chợ là chọn được thực phẩm ngoài yêu cầu vệ sinh còn phải tính toán đủ lượng thực phẩm cần dùng trong tuần, phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của từng thành viên và sắp xếp sử dụng thực phẩm hợp lý.

Thực đơn được thiết kế dựa trên những yếu tố đó, tùy thuộc vào sở thích của từng gia đình mà có đặc điểm riêng. Tuy nhiên, tất cả các thức ăn đều phải bảo đảm đủ lượng chất dinh dưỡng cho 4 nhóm: đường bột, đạm, béo và chất xơ.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, lượng calo phù hợp với nhu cầu lao động cho người lao động văn phòng từ 1.400 - 1.600 Kcal/ngày; lao động phổ thông, thợ may, công nhân xưởng sản xuất: trung bình 2.500 Kcal/ngày; lao động nặng (thợ hồ, thợ sắt...) là 3.000 - 3.500 Kcal/ngày; lao động cực nặng (thủy thủ, vận động viên...) cần khoảng 4.000 - 5.000 Kcal/ngày. Với những nhu cầu dinh dưỡng đặc biệt như trẻ em trong mùa thi, người già có bệnh cao huyết áp... cần bổ sung thêm một số loại thực phẩm tăng cường chất dinh dưỡng đặc trưng khác.

Bảo quản thực phẩm trong một tuần?

Theo kỹ sư Võ Thị Thu Hằng, trưởng bộ môn nữ công gia chánh trường kỹ thuật công nghiệp Hùng Vương: "Rau củ mua về cần phân theo thời gian chín tới mà bảo quản, xài rau ăn lá trước ăn củ sau, rau nhiệt đới trước, rau Đà Lạt sau. Trong đó, phải ưu tiên chế biến loại nào có khả năng giữ nước ít như giữa rau muống với cải xanh thì xài rau muống trước. Để bảo quản rau dài hơi, mua về lật bỏ lá héo, chỗ dập úng, giữ bớt đất cát, không rửa mà gói trong tờ giấy báo để vào ngăn mát tủ lạnh. Cũng cần lưu ý tùy theo trọng lượng mà sắp xếp không để rau đè lên nhau dập gãy. Riêng thực phẩm tươi sống phải làm sạch, phân loại để hộp riêng".

Điều đáng lưu ý là bà nội trợ thường có thói quen để thực phẩm tươi sống chung với nước đá hoặc thực phẩm sơ chế biến. Đây là điều kiện dễ phát sinh lây nhiễm chéo, gây ngộ độc thực phẩm. Do đó nên tách biệt mọi thứ. Chẳng hạn trong cùng một ngăn cấp đông trữ thực phẩm tươi sống để nước đá phía trên, thịt bên dưới. Hạn chế mở tủ để giữ nhiệt độ ổn định, thời gian bảo quản sẽ dài hơi hơn.

Bà Thanh Lâm cho biết "Nên rải đông từ từ trong tủ lạnh trước hôm nấu một bữa, lấy thịt cho xuống ngăn mát nhưng vẫn phải đựng trong hộp để phòng đá tan, chảy nước".

Theo trung tâm dinh dưỡng nếu thiết kế thực đơn mỗi tuần nên chọn món ăn để có hai ngày cá béo, hai ngày cá biển, hai ngày thịt. Các món xen kẽ nhau, riêng chủ nhật nên tổ chức bữa ăn tươi như làm món lẩu, món tiệc để cải thiện bữa ăn.

(Theo SGT)

Mua gì cho cả tuần?

(Ước tính cho gia đình 4 người gồm 1 lao động văn phòng, 1 lao động phổ thông, 1 người già, 1 trẻ em)

- Thịt (heo, gà, bò): 1.5kg/tuần
- Cá béo (cá ba sa, cá hú...): 2kg
- Cá biển hoặc cá đồng: 2 - 2.5kg
- Mì, hủ tiếu, bún: 1 - 2kg
- Rau xanh, củ quả: 7kg (trung bình 1 kg/ngày).
- Trái cây: không hạn chế.

- Trứng: 14quả (người già và trẻ em trung bình 1 ngày/quả)
- Cua, tôm sò: 500g
- Sữa: 400g - 800g hoặc 7 lít (trẻ em, người già 200ml-500ml/ngày)
- Dầu ăn 200ml: nước mắm 300ml; nước tương 300ml; đường, muối khoảng 300g...

(Theo bà Lê Phan Thúy Viên, công ty Người Sài Gòn)

Loài người biết dùng củ tỏi làm gia vị và làm thuốc từ thời kỳ đồ đá Y học dân gian cổ truyền của các dân tộc cũng có nhiều kinh nghiệm dùng tỏi chữa bệnh. Các nhà khoa học cũng có hàng ngàn công trình nghiên cứu về tác dụng chữa bệnh và các chế phẩm làm thuốc từ củ tỏi ta (hiện nay vẫn tiếp tục nghiên cứu). Tỏi ta - tên khoa học là *Allium sativum* L, họ hành Alliaceae (trước kia gọi là họ hành tỏi Liliaceae). Cùng với tên tỏi có rất nhiều loại tỏi khác nhau như tỏi voi, tỏi Trung Quốc, tỏi Pháp, tỏi gấu, tỏi ngọc v.v. Nhưng chỉ có củ tỏi ta là được ưa chuộng dùng làm gia vị và làm thuốc, không chỉ ở Việt Nam mà trên toàn thế giới. Vì tỏi ta củ nhỏ, thơm và có nhiều công dụng quý. Tiếng Anh gọi tỏi ta là Garlic để phân biệt với các loại tỏi khác gọi là Leek.

Tỏi có tác dụng chống lại tiến trình phát triển khối u và ung thư của nhiều loại ung thư khác nhau như: ung thư dạ dày, ung thư cột sống ung thư phổi, ung thư vú và màng trong tử cung, ung thư kết tràng, ung thư thanh quản, v.v. Nếu bệnh được phát hiện và điều trị sớm (ăn tỏi thường xuyên hàng ngày từ 5 đến 20 gam tỏi tươi tùy bệnh) đồng thời người bệnh tuân thủ nghiêm ngặt các điều kiêng kỵ như từ bỏ thuốc lá; bia rượu; thức ăn nướng - quay - chiên rán. Hạn chế ăn chất béo động vật, củi dừa, dầu cọ, muối, các loại thịt có màu đỏ (bò, dê lợn v.v).

514.

Tác dụng phòng chống các bệnh tim mạch

- Tỏi làm giảm triglycerid và cholesterol trong máu tương tự clofibrat.- Tỏi làm tăng hàm lượng cholesterol tốt (HDL) và giảm hàm lượng cholesterol xấu (LDL) do đó làm giảm các rối loạn chuyển hóa mỡ trong máu, chống xơ cứng động mạch vành, động mạch não, động mạch ngoại vi.- Tỏi có thể làm hạ huyết áp tâm thu từ 20 -30mmHg và hạ huyết áp tâm trương từ 10 - 20mmHg.- Tỏi chống sinh huyết khối tương đương với aspirin nhưng không có tác dụng phụ có hại như aspirin.Do đó dùng tỏi tươi hoặc chế phẩm tỏi thường xuyên hàng ngày sẽ có tác dụng điều hòa huyết áp, chống bệnh tăng huyết áp; bảo vệ tim mạch chống nhồi máu cơ tim và chống tai biến mạch máu não; đồng thời người bệnh phải thực hiện tốt các điều kiêng kỵ như với bệnh ung thư nói trên.

(không độc hại và chống chỉ định như các thuốc chữa tiểu đường Tây y).- Tỏi có tác dụng gia tăng sự phóng thích Insulin tự do trong máu, tăng cường chuyển hóa glucose trong gan - giảm lượng đường trong máu và trong nước tiểu (tác dụng tương đương với Tolbutamid, một loại sulfamid chữa tiểu đường type II). Do đó dùng tỏi thường xuyên hàng ngày có thể chữa bệnh tiểu đường type II cho người mắc bệnh từ 3 - 10 năm; đồng thời người bệnh phải tuân thủ nghiêm ngặt các điều cấm kỵ với người bệnh tiểu đường (từ bỏ các chất ngọt có chứa đường; thuốc lá; bia rượu; thức ăn chiên rán, quay, nướng; chất béo động vật, cùi dừa, dầu cọ. Hạn chế ăn muối, thịt có màu đỏ, ngũ cốc v.v.).

Tác dụng tăng cường hệ miễn dịch

Tỏi có tác dụng đáng kể lên hệ miễn dịch; tăng hoạt tính các thực bào lymphô cyte nhất là với thực bào CD4 giúp cơ thể bảo vệ màng tế bào chống tổn thương nhiễm sắc thể ADN; kháng virus; phòng chống nhiễm trùng.

- Kháng khuẩn: Các chất Azôene, dianllil disulfide, diallil -trisulfide và các hoạt chất chứa lưu huỳnh khác (được tạo ra khi tỏi tươi giã nát) có khả năng ức chế 70 loại vi khuẩn gram (-) và gram (+) kể cả vi khuẩn bệnh hủi, bệnh lao. Thậm chí nó còn kháng được cả những vi khuẩn đã lờn thuốc kháng sinh thường dùng

-khi phối hợp với cloramphenicol hoặc streptomycin, tỏi làm tăng hiệu lực kháng sinh của chúng.

- Kháng virus: Tỏi có thể ngăn ngừa được một số bệnh gây ra do virus như cúm, cảm lạnh, kể cả virus gây lở mồm long móng bò, ngựa, trâu (mấy năm gần đây Anh quốc và nhiều nước châu Âu đã khốn khổ vì bệnh này).

- Diệt ký sinh trùng và nguyên sinh động vật: Nước ép tỏi có tác dụng chữa bệnh đường ruột do nguyên sinh lamblia intestinalis gây ra. Với lý amid do antamocba histolytica gây ra cũng bị diệt ngay ở dịch ép tỏi nồng độ thấp.- Tỏi có tác dụng diệt giun sán như giun đũa, giun kim, giun móc và trứng của chúng. Cần chú ý: quá liều có thể bị tiêu chảy và viêm ruột (dung dịch uống và thụt).

- Xua đuổi và diệt côn trùng: Nhiều loại côn trùng như dán, muỗi (aedes truyền bệnh sốt xuất huyết, culex truyền bệnh viêm não Nhật Bản) rất sợ mùi tỏi. Tỏi còn giết chết được các ấu trùng muỗi (loăng quăng) với liều lượng rất thấp 25ppm cho các chất chiết hoặc 2ppm cho dầu tỏi. Vì vậy nếu bạn để củ tỏi tươi trong tủ đựng thức ăn thì sẽ không có dán chui vào.

517.

Tác dụng với rối loạn tiêu hoá, rối loạn cơ quan:

- Tỏi đặc biệt tốt để phòng tránh các rối loạn men tiêu hóa. Kích thích tiết dịch vị, tiết mật. Phòng tránh các nhiễm khuẩn dạ dày ruột.- Tỏi có tác dụng trị các chứng rối loạn tiêu hóa do men hoặc do thần kinh gây khó tiêu, đầy hơi, trướng bụng, bí trung tiện - chống co thắt dạ dày ruột. Có thể giã nát một tép tỏi đắp vào rốn băng kín trong 30 giây đến tối đa 1 phút là khỏi ngay chứng đau bụng trướng, bụng bí trung tiện do thần kinh (phải bỏ ngay bã tỏi đắp ở rốn sau 1 phút để tránh bỏng rộp).- Tác dụng giải độc kim loại nặng: Tỏi có tác dụng bảo vệ cơ thể chống nhiễm độc các kim loại nặng. Hợp chất sulfur của tỏi là chất giải độc chì mãn tính. Sau khi ăn tỏi hàm lượng chì trong mô gan và mô cơ giảm hẳn; các triệu chứng nhiễm độc giảm đáng kể. Do đó có thể phòng chống bệnh nghề nghiệp nhiễm độc chì cho các công nhân thường xuyên phải tiếp xúc với các sản phẩm chì như công nhân khai thác và chế biến chì, sản xuất accu chì, súc rửa bồn xăng có pha chì, bằng cách ăn tỏi hàng ngày. Với các trường hợp nhiễm độc kim loại nặng khác như thủy ngân, cadmium và các chế phẩm của chúng như methyl mercury, phenyl mercury. Tỏi có tác dụng ngang với các thuốc giải độc kim loại nặng thường dùng như BAL (British Anti Lewisite) hoặc DMSA (2,3 dimercapto succinic acid).

- Tác dụng chống nhiễm độc chất phóng xạ: Tỏi làm tăng thải trừ các chất đồng vị phóng xạ và giảm sự tích đọng các chất đồng vị phóng xạ trong cơ thể.

- Tác dụng giải độc nicotin mạn tính: Tỏi là một loại thuốc giải độc nicotin mạn tính cho người nghiện thuốc lá và công nhân sản xuất thuốc lá

rất hữu hiệu; chỉ ít cũng làm giảm cơn nguy cấp ở tim, động mạch và các rối loạn chức năng ruột của người bệnh.

Tác dụng bảo vệ gan: Trong các trường hợp nhiễm độc gan, sau khi uống chất chiết tỏi 6 giờ, lượng lipid peroxides cao và sự tích tụ triglycerides trong gan sẽ hạ xuống.

Tác dụng chống các bệnh đường hô hấp: Tỏi được dùng làm thuốc trị lao khí quản, hoại thư phổi. Ho gà. Thuốc long đàm cho người lao phổi. Trị viêm phế quản mãn tính. Viêm họng.

518.

Các tác dụng khác

Chữa các bệnh răng miệng: Tỏi có tác dụng tốt chữa viêm khoang miệng, các bệnh viêm chân răng, biến chứng sau khi nhổ răng.

Chữa bệnh mắt: Nhũ tương tỏi có tác dụng giúp phát triển tế bào biểu mô giác mạc bị tổn thương. Chống xơ cứng động mạch mắt làm giảm nhãn áp.

Chữa bỏng và lở loét ngoài da: Thuốc mỡ tỏi đông khô có tác dụng chữa bỏng và lở loét trên da rất tốt. Có tác dụng diệt vi khuẩn mạnh. Kích thích phát triển tế bào hạt, tăng trưởng biểu mô, làm vết thương mau lành.

Chữa màng nhĩ thủng: Vỏ giấy củ tỏi (mỏng như giấy cuộn thuốc lá) dùng để vá màng nhĩ bị thủng rất hiệu quả.

Chữa phong thấp và đau thần kinh: Tỏi có hoạt tính kháng viêm khá mạnh so với các thuốc kháng viêm có nguồn gốc thực vật khác. Nó được dùng chữa đau thần kinh, phong thấp, đau khớp háng và hệ cơ, phần lưng dưới.

Làm cho trẻ bú sữa nhiều hơn: Cho mẹ dùng 1,5g chất chiết tỏi sẽ làm cho trẻ bú sữa nhiều hơn 140% so với trẻ khác.

519.

Ứng dụng trong công nghiệp trong chăn nuôi

- Chất bảo vệ thép, nhôm với acid mạnh: Chất chiết tỏi bảo vệ thép, nhôm không bị ăn mòn khi tiếp xúc với acid mạnh (acid sulfuric 2N -acid nitric 0,5N - 85%).

- Giảm ô nhiễm môi trường: Trộn bột tỏi vào sáp ong làm nến khi đốt sẽ hấp thụ được khói thuốc lá, giảm ô nhiễm môi trường.

Tăng trọng và chữa bệnh đường ruột cho gà: Cho vào thức ăn nuôi gà 3% bột tỏi sẽ làm cho gà mau lớn và khỏi các bệnh đường ruột.

Trong tép tỏi tươi, các hợp chất sulfur là quan trọng nhất, có tỷ lệ cao nhất trong các loại rau quả (3,2%) khi tép tỏi còn nguyên: alliin (một hợp chất sulfur) và men allinase có lượng tương đương nhau. Mỗi thứ ở trong một ngăn riêng biệt. Khi giã nát củ tỏi Một phản ứng cực mạnh, tức thì giữa alliin và allinase sản sinh ra allicin - Allicin là một chất không bền, khi tiếp xúc với không khí sẽ được chuyển hóa thành diallyl disulfide, vinydithiin, afoene, là những chất có tác dụng dược lý đã kể trên -(allicin là chất gây mùi tỏi tươi khi băm thái). Bằng phương pháp sắc ký lỏng cao áp người ta đã xác định được hàm lượng allicin trong tép tỏi tươi sau khi giã nát một phút đã đạt 63%. Nhưng sau 30 phút tiếp xúc với không khí chỉ còn 39% (vì đã chuyển hóa thành các chất nói trên). Trong môi trường hơi kiềm ($\text{pH} = 8$) phản ứng triệt để nhất. Trong môi trường hơi acid ($\text{pH} = 5$) phản ứng chậm 50 lần. Tỏi tươi nguyên tép và tỏi đã làm chín không có mùi và không có tác dụng dược lý nêu trên.

521.

Cách chế tỏi tươi làm thuốc trong gia đình

- Tiêu chuẩn củ tỏi: Tươi, không mọc mầm lá hoặc mọc rễ, không bị dập nát, héo.

- Các bệnh có thể dùng tỏi tươi giã nát để ăn: Các loại ung thư. Các bệnh tim mạch (tăng huyết áp, tăng lipid máu, vỡ xơ động mạch, huyết khối). Bệnh tiểu đường type II - Giải độc nicotin mạn tính chống nhiễm độc phóng xạ. Giải độc kim loại nặng. Phong thấp và đau dây thần kinh... là những bệnh phải dùng thuốc thường xuyên và lâu dài.

- Cách làm: Chọn tỏi tươi đúng tiêu chuẩn như trên, bóc sạch vỏ khô (mỗi lần dùng cho một người khoảng 3g - 5g tương ứng với một tép tỏi vừa hoặc 2 tép tỏi nhỏ). Giã nát sau 15 - 30 phút (có thể cho nước mắm pha loãng để chấm rau hoặc đậu phụ) dùng trong bữa ăn. Ngày ăn 3 lần như vậy.

522.

Những điều cần lưu ý khi dùng tỏi tươi và chế phẩm tỏi

- Không ăn cả tép tỏi nguyên
- Nuốt cả tép tỏi thì rất nguy hiểm.
- Không ăn tỏi lúc bụng đói (sẽ kích thích niêm mạc dạ dày, ợ nóng có thể viêm thực quản).
- Không ăn quá nhiều tỏi thường xuyên (tỏi đa không quá 15g/ngày).
- Không dùng tỏi và chế phẩm có chứa tỏi đồng thời với Warfarin (thuốc chống đông máu) trước khi mổ.
- Không đắp tỏi lên da lâu quá 10 phút (có thể bị bỏng rát).
- Những người bị dị ứng với tỏi không được đắp tỏi lên da để chữa bệnh.
- Khi dùng tỏi để trị giun kim (uống và thụt hậu môn dịch tỏi) không được dùng quá liều có thể bị viêm ruột hoặc tiêu chảy.
- Muốn làm hết mùi tỏi có thể dùng nước chè (chè tươi hoặc chè búp xanh) đặc, súc miệng hoặc rửa tay rửa da chỗ đắp tỏi.

Món ăn miền khác

523.

Mẹo nhà bếp

Lúc nhào bột, cán bột để làm bánh, bột hay bị dính vào bàn rất khó chịu. Khi ấy ngoài cách rắc một lớp bột áo trên bàn, bạn có thể làm theo cách sau: để bột vào trong một cái tô, đẩy một lớp nylon kín rồi cho vào tủ lạnh khoảng 1 giờ. Lúc cán bột làm bánh bột sẽ không bị dính nữa.

Khi xào thịt bò muốn cho thịt mềm, sau khi ướp thịt xong, bạn hãy cho 2-3 muỗng cà phê dầu ăn vào trộn đều ướp cùng, để khoảng 20-30 phút. Lúc xào thịt hãy để lửa to đảo nhanh tay. Xào xong cho thịt ra khỏi chảo ngay. Món thịt bò xào sẽ rất mềm, vị đậm đà mà lại không dai.

Luộc trứng không bị nứt

Khi luộc trứng gà, trứng vịt thường hay bị nứt vỏ làm cho nước vào trong trứng gây ra mùi tanh và không đẹp. Muốn chúng không bị nứt khi luộc bạn chỉ cần cho vào nồi luộc chút muối hoặc lấy chanh xát xung quanh vỏ trứng. Trứng sẽ chín ngon và không bị nứt nữa.

525.

Rửa sạch bình thủy tinh

Những bình thủy tinh có miệng bé muốn rửa sạch bên trong rất khó. Xin mách bạn một cách để làm cho bình thủy tinh sáng bóng như mới. Bạn hãy cho vào bình một nắm gạo, đổ một ít nước sôi vào đây nắp kín đóng lại và lắc mạnh. Sau vài lần, bình thủy tinh của bạn sẽ sạch bóng dễ dàng.

526.

Dầu ăn trong nồi bốc lửa

Khi bạn xào nấu với ngọn lửa to có lúc dầu ăn trong nồi bị bốc lửa. Chỉ cần đẩy vung lại hoặc đắp khăn ướt lên, lửa sẽ lập tức bị dập tắt. Trong trường hợp đó, không nên cho nước vào dầu ăn nhẹ hơn nước sẽ làm lửa bùng to hơn và dầu bắn ra bốn phía.

Cách vắt chanh được nhiều nước

Muốn vắt được nhiều nước chanh hơn thì trước khi vắt, bạn hãy đem chanh ngâm vào nước nóng vài phút.

527.

Cách khử cay ở tay

Khi bạn cắt tía ớt, tay bị dính sẽ rất nóng, cay. Bạn hãy khử bằng cách: Lấy một ít đường cát xoa vào tay, rồi rửa sạch; hoặc xoa vào tay một ít giấm hay rượu; bạn cũng có thể ngâm tay vào nước ấm một lát rồi rửa sạch thì tay sẽ không bị cay, nóng nữa.

Cách làm chuối xanh không bị nát và thâm

Khi làm món ăn với chuối xanh, bạn gọt vỏ, bỏ thành miếng nhỏ, rồi ngâm vào nước có pha chanh và muối, chuối sẽ trắng, không bị nhựa, không nát mà chất chát cũng giảm rất nhiều.

528.

Cách chữa cơm sống

Khi bỏ cơm ra ăn mà cơm bị sống, nhiều người đổ thêm nước vào nồi và bắc lên bếp hong lại cho đến khi chín hoặc bỏ đi. Để tránh lãng phí và mất thời gian nhưng lại hiệu quả và đơn giản, bạn hãy làm theo cách sau: Xới cơm sống cho tơi ra, rưới rượu vào nồi theo tỷ lệ cứ nửa cân gạo là một phần ba chén rượu. Đun nhỏ lửa cho đến khi rượu bốc hơi hết, cơm sẽ chín mà lại không để lại mùi rượu.

Món ăn miền khác

Dùng loại thực phẩm này rất tiện lợi nhưng nếu chọn phải đồ hộp hết hạn (date) hay gói thức ăn sẵn không nhãn mác, nhiều khi gia đình bạn sẽ gặp phải hậu quả khôn lường. Dưới đây là một số hướng dẫn của Cục Quản lý Chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Hai nắp hộp lõm vào, gõ có tiếng kêu đanh, nếu nắp phình ra chứng tỏ đồ hộp đã bị hỏng.

- Không chọn loại đồ hộp sắt bên ngoài bị gỉ và thủng lỗ.

- Nhúng hộp vào chậu nước ở 70-80 độ C, lấy tay đè xuống nếu bọt khí có nổi lên không thì đó là loại tốt.

- Cho nước vào đun sôi, đối với hộp còn tốt thì nắp sẽ phồng lên, nếu bị lõm xuống tức là thực phẩm bên trong đã bị rửa nát. Chọn thực phẩm bao gói sẵn

- Chỉ mua khi có nhãn mác với nội dung: Tên hàng hóa, tên và địa chỉ của thương nhân chịu trách nhiệm về hàng hóa, định lượng hàng, thành phần cấu tạo, chỉ tiêu chất lượng chủ yếu, ngày sản xuất, thời gian sử dụng và bảo quản, xuất xứ của thực phẩm.

- Không mua các loại thực phẩm gói sẵn mà bao bì biến dạng

- Nên chọn mua tại các cửa hàng tin cậy.

Món ăn miền khác

530.

Khoai tây pho-mát nướng

Bánh khoai tây nướng, rắc thêm một chút pho-mát sợi. Món bánh mang hương vị rất đậm đà.

Nguyên liệu:

- 300g khoai tây
- 150g thịt ba rọi xông khói
- 1 muỗng canh bơ
- ½ muỗng cà phê muối
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 3 quả trứng gà
- 2 muỗng canh pho-mát sợi

Dầu; tỏi tây; hành tây băm nhuyễn; giấy nhôm và khuôn.

Thực hiện

- Khoai tây rửa, hấp chín, bóc vỏ, xay nhuyễn.
- Thịt ba rọi xông khói cắt sợi nhỏ.
- Đập trứng gà vào thố, khuấy đều với bơ + muối + tiêu, cho khoai tây xay nhuyễn + thịt ba rọi xông khói + bơ-rô băm nhuyễn + hành tây băm nhuyễn vào trộn đều.
- Lót giấy nhôm vào khuôn, cho hỗn hợp trên vào, dùng muỗng trải đều vào các góc của khuôn.
- Làm nóng lò nướng 5 phút, cho bánh khoai tây vào nướng vàng.
- Bày bánh khoai tây vào đĩa, rắc pho-mát sợi lên, dọn dùng nóng với muối tiêu.

Món ăn miền khác

**531. Khoai tây phó mát nướng (cách
2)**

Vật liệu:

- 300g khoai tây
- 150g thịt ba rọi đun khói
- 50g bơ
- 50 pho mát sợi
- 30 cl sữa tươi
- 1 củ hành tím to
- Persil (ngò tây)
- Muối, tiêu
- Khuôn, Giấy bạc

Cách làm:

- Đốt lò số 7 hoặc 210 độ
 - Khoai tây gọt vỏ, Xắt mỏng,
 - Thịt heo đun khói cũng xắt to như hột lựu ,
 - Củ hành lột vỏ, cắt mỏng
 - Lấy giấy bạc trải dưới khuôn và trét bơ chung quanh dưới lớp giấy bạc
 - 1/2 Khoai tây đã xắt mỏng trải đều vào khuôn, sau đó rải thịt heo đun khói , một lớp củ hành tím và persil (ngò tây) và trải hết phần khoai tây còn lại cho đều khuôn,
 - Rắc muối, tiêu và sữa tươi vào, để vào một muổng súp bơ chung quanh mặt khoai tây
 - Rải pho mát sau cùng cho đều , bỏ vào lò nướng khoảng chừng 30 phút, thấy mặt khoai tây vàng là khoai tây chín.
 - Khoai tây dùng với bánh mì và kèm theo một đĩa sà lát trộn dầu dấm thì mới đúng điệu của một bữa ăn " Tây "
- Chúc các bạn thành công và ngon miệng

532. Bông nự xào nghêu

Nguyên liệu:

1 bó bông hẹ

100g bông điên điển

100g bông thiên lý

1 bó bông bí

100g thịt nghêu

20g tỏi băm

Gia vị: muối, tiêu, bột ngọt, dầu hào

Thực hiện:

Bông hẹ + điên điển + bông bí + bông thiên lý lật sạch.

Bông hẹ cắt khúc vừa ăn.

Nghêu thịt luộc sơ, rửa sạch cát, bỏ phân.

Cho tỏi băm vào chảo phi cho vàng thơm.

Lần lượt xào từng loại bông cho ra đĩa theo từng nhóm.

Tiếp tục phi tỏi cho thơm, cho nghêu vào xào, nêm gia vị và dầu hào cho vừa ăn.

Múc nghêu lên mặt bông hẹ.

Lưu ý:

Bông hẹ phải xanh mướt (không mềm, đen)
Bông bí + điên điển + thiên lý không nát, giòn.
Món ăn miền Nam

533. Gà nướng sa-tế

Món ăn này có vị cay, thơm của ớt. Thịt nướng ăn với cơm rất hợp vị.

Nguyên liệu:

- 6 đùi gà.
- 1/3 chén bơ đậu lạc (mua sẵn).
- Tỏi băm nhuyễn, dầu ăn, nước tương, bột ớt.(Hoặc là sa tế đã pha sẵn)
- 8 que xiên nướng thịt, bếp than hoa.

Thực hiện:

- Đùi gà rửa sạch, lọc bỏ xương, cắt hình quân cờ 2,5cm rồi xiên thịt vào que để sẵn.
 - Làm nước xốt tẩm thịt: Trộn đều bơ đậu lạc với tỏi băm, 1 thìa xúp dầu ăn, 2 thìa cà-phê nước tương, ớt bột (để có vị cay tùy ý).
 - Rưới nước xốt tẩm thịt đều vào các xiên thịt gà, ướp chừng 30 phút cho ngấm. Đặt các que thịt lên vỉ, nướng khoảng 12-15 phút là được, nhớ lật cho chín đều các mặt.
 - Đặt các que thịt đã nướng lên đĩa nông lòng. Ăn nóng với cơm và rau trộn.
- Chú ý: Nếu dùng que tre để nướng thì nên ngâm que trong nước 30 phút để que không bị cháy.

534. Gà lụi sa tế và lá chanh

Nguyên liệu:

- 400g phi lê gà
- 5 lá chanh
- 1 củ gừng nhỏ
- 2 tép sả
- 3 củ hành tím
- 1 trái ớt sừng
- 2 trái cà chua
- 100g hạt điều
- Tăm tre + dầu ăn + 1 muỗng cà phê bột nghệ

Thực hiện:

Lá chanh rửa sạch, thái chỉ

Hành tím băm nhuyễn

Phi lê gà rửa sạch, bỏ da, thái miếng bằng ngón tay, chia làm 2 phần: 1 phần ướp hành + lá chanh + đường + muối + bột ngọt + bột nghệ + dầu ăn, phần còn lại ướp sa tế + gia vị + dầu ăn.

Dùng tăm tre xiên gà để thấm gia vị khoảng 5 phút

Nướng gà bằng lửa than, hoặc dùng chảo không dính áp chảo

Cho xiên gà ra đĩa, trang trí cho đẹp

Sa tế: bắt chảo phi dầu + sả bào + ớt sừng băm nhỏ + tỏi + tương ớt + bột nghệ

Dùng với bánh tráng, rau sống hoặc với cơm trắng hoặc cơm rang Dương Châu, cơm rang Thái

Lưu ý:

- Món này phải nướng kỹ để có độ bóng đẹp và không bị cháy.

Tăm tre để ghim thịt, phải ngâm vào nước khoảng 30 phút, để khi nướng tăm tre không bị cháy.

Món ăn miền Bắc

535.

Phở Bắc chay

Vật Liệu:

5 cups nước súp chay (xem cách làm)

Bánh phở tươi hay phở khô

14 oz đậu hũ

16 oz. nấm rơm tươi

Giò lụa

Ngò gai, húng quế, ngò, chanh, giá, ớt

Một miếng quế nhỏ

5 cái hoa hồi

1 tablespoon hạt ngò khô

1/2 teaspoon ngũ vị hương

Một củ gừng cỡ nhỏ

Sửa Soạn

Đậu hũ để ráo nước, cắt làm bốn, ướp tiêu, muối, boa-rô, bột nêm chay, ngũ vị hương, cho thấm rồi chiên vàng. Sau đó cắt thành miếng nhỏ vừa ăn

Nấm rom tươi: rửa sạch, cắt làm ba. Xào nấm với dầu, boa rô, tiêu, muối, và bột nêm cho thấm

- Giò lụa: Xắt lát mỏng
- Bánh phở tươi: nhúng nước sôi. Nếu là bánh phở khô, cần ngâm nước lạnh, xả sạch trước khi nhúng nước sôi.
- Các loại rau thơm: rửa sạch
- Gừng tươi: nướng vàng, đập dập

Thực hiện

Nước súp (nấu với cà rốt+ củ cải trắng+ trái su su) để cút muối, đường (hay chút bột ngọt) nấu cho đến khi rau cải chín, lượt lấy nước dùng

Cho nước súp đã nấu sẵn vào nồi vừa đủ số lượng người ăn, nêm chút bột nêm chay và muối.

Hoa hời, quế, hột ngò khô, bỏ chung vào bao giấy cột chặt, thả vào nồi nước súp.

Cho gừng đã nướng vàng vào nồi

Nấu sôi nước súp khoảng 15 phút, nêm nếm vừa miệng.

Trình Bày

Cho bánh phở vào tô, sắp giò lụa, nấm, đậu hũ, khi nào dùng sẽ chế nước súp đang sôi vào bát phở, bỏ ngò, tiêu lên mặt tô.

Ăn với húng quế, ngò gai, giá, tương phở, chanh và ớt.

Nguyên Tắc: Nước súp phải trong, ngọt, phẳng phát mùi gừng, quế và hồi.

Ghi Chú: Có thể dùng thực phẩm biến chế như ham chay thái lát, để cho thêm vào làm nhân.

536. Chạo Tôm nướng mía

1 /. Nguyên liệu :

- _ Tôm thẻ lột : 2kg
- _ Cá thác lác (hay giò sống) : 0,5 kg
- _ Mía : 5 cây
- _ Tương hột : 0,1 kg
- _ Gan vịt : 0,1 kg
- _ Đậu xanh đãi vỏ : 0,1 kg
- _ Rau thơm : 0,2 kg
- _ Kiệu , đồ chua : 0,2 kg
- _ Đậu phộng : 0,05 kg
- _ Hành phi : 0,05 kg
- _ Tỏi , riềng : 0,1 kg
- _ Hẹ , chuối , khế : 0,2 kg
- _ Dưa leo : 0,2 kg
- _ Mỡ heo : 0,1 kg

2 /. Cách làm

_ Giai đoạn 1 : Sửa soạn :

- + Tôm thẻ đã lột vỏ , rửa sạch , lau thật khô đem quyết thật nhuyễn
- + Tương hột xay nhuyễn
- + Đậu xanh hấp chín , xay nhuyễn
- + Mỡ heo đem luộc sơ và băm nhuyễn
- + Gan vịt băm nhuyễn
- + Riềng xắt lát mỏng
- + Tỏi băm nhuyễn
- + Chuối + khế + dưa leo cắt mỏng vừa ăn
- + Mía chặt khúc 12 cm , vót 2 đầu

_ Giai đoạn 2 :

+ Ướp cá : 0,5 kg cá + ½m café muối + 2m café đường + 2m mỡ + 1m café bột ngọt đem quyết cho thật dai

+ Khi tôm đã quyết xong lấy ra cho riềng + tỏi vào giã thật nhuyễn rồi tiếp tục quyết tôm và cá + mỡ băm + 2m café muối + 4m café đường + 4m café bột ngọt ==> quyết thật đều . Chia hỗn hợp thành những phần nhỏ , lấy từng phần nhỏ hỗn hợp đó để lên mía rồi vo làm sao cho mía và hỗn hợp dính vào mía , làm lần lượt như thế cho hết mía và hỗn hợp , (có thể thoa một ít dầu ăn lên tay để dễ làm hơn). Sau đó nướng trên than hồng , khi nướng lăn đều để chảo tôm chín đều không bị khét .

+ Nước chấm : Phi tỏi với dầu thật vàng nâu + sả ớt cho thật vàng sau đó bỏ gan vịt xay vào xào trong 2 phút + tương hột xay + đậu xanh xay + 2m chén nước + 4m café bột ngọt + 4m café đường + 2m canh nước mắm + 1m café muối nấu lừ lừ cho hỗn hợp sánh lại với một ít bột năng . Cuối cùng lọc bã lấy nước ==> nước chấm chảo Tôm

_ Giai đoạn 3 : trình bày

+ Sắp salad nửa đĩa ovan , bánh hời nửa đĩa + rau thơm + dưa leo chua ngọt + chuối + khế lên đĩa salad . Đặt chảo Tôm lên trên bánh hời (hay để riềng ở một đĩa khác) .

3 /. Yêu cầu thành phẩm :

- _ Chạo Tôm vàng đều không khét
- _ Chạo tôm màu vàng bóng đẹp

Món ăn miền Nam

537. Chả giò yên ương

Nguyên liệu:

+ Nhân ngọt: 1 củ khoai tây, cắt hạt lựu, 1 củ cà rốt, cắt hạt lựu, 2 trái chuối sứ, cắt hạt lựu, 50gr đậu Petits pois, luộc chín, ngâm nước lạnh, 1 muỗng súp sữa đặc có đường.

+ Nhân mặn: 100gr tôm sú, rửa sạch bóc vỏ lấy gân lưng, cắt hạt lựu, 100gr củ năng, cắt hạt lựu, 100gr măng tươi, cắt hạt lựu, 5 tai nấm Đông cô, rửa sạch ngâm mềm cắt bỏ chân nấm, cắt hạt lựu; 50gr tiêu hạt tươi, tách hạt hành lá, cắt nhỏ - 1 muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê đường - vỏ bánh bía- Tương cà chua, tương ớt- Dầu ăn

Thực hiện

Trộn đều tất cả phần nhân ngọt và dùng vỏ bánh hoành thánh cuốn chả giò có dạng hình vuông.

Trộn đều phần nhân mặn và dùng vỏ hoành thánh để cuốn chả giò có hình tròn. Thả chả giò vào dầu chiên vàng.

Thưởng thức:

Chả giò ngọt dùng chung với tương cà chua,
Chả giò mặn dùng chung với tương ớt.

Món ăn miền khác

538. Bánh Hạnh Nhân (cách làm 2)

Nguyên liệu (làm 48 cái)

- 436g cơm dừa xay (khoảng 5 tách).
- 436g sữa đặc có đường hiệu Brand.
- 2 muỗng cà phê vani.
- 1,5 muỗng cà phê bột hạnh.

Cách làm

1. Đun nóng lò ở 350 độ C. Cho dừa, sữa, vani và bột hạnh vào một cái chén và trộn đều.

2. Dùng muỗng cà phê múc những muỗng đầy đổ vào những tấm giấy nướng có bôi mỡ đặt trên cái vỉ nhôm. Trang trí theo ý thích.

3. Nướng từ 8-10 phút hoặc cho đến khi các mép bánh vàng. Lấy ra khỏi giấy nướng ngay (bánh hạnh nhân sẽ dính nếu để nguội) . Lấy ra và đập lại.

4. Trên mỗi cái bánh hạnh nhân, có thể đặt một miếng sôcôla.

Món ăn miền khác

539.

Củ Sen hầm thịt

Củ sen chứa nhiều chất dinh dưỡng như các protêin và vitamin C. Củ sen chưa nấu chín có thể làm giảm nhiệt bên trong mạch máu và làm giảm thâm tím. Củ sen nấu chín có thể giúp tăng cường chức năng tim và dạ dày, có tác dụng tốt cho giấc ngủ tốt.

Nguyên liệu:

- Củ sen
- Chân giò lợn
- Đường

Thực hiện

Củ sen gọt vỏ, cắt khúc ngâm trong nước có pha chanh để củ sen hết mùi bùn và không bị thâm.

Hầm chân giò cho nhừ, tiếp tục cho củ sen vào hầm khoảng 10 phút, nêm nếm cho vừa ăn, cho thêm một ít đường cho dịu nước hầm. Dùng nóng.

Món ăn miền khác

540. Sườn xào chua ngọt

Nguyên liệu:

700g sườn non

1 trái chanh

200g thơm

1 trái cà chua

100g ớt Đà Lạt xanh

1 trái ớt sừng

1 củ hành tây

100g tỏi

1 chén giấm

100g bột năng

1 trứng gà

Gia vị: muối, tiêu, bột ngọt, đường, ngũ vị hương, nước tương, dầu mè, rượu trắng, tương cà đỏ hoặc màu gạch tôm.

Thực hiện:

Sườn non: rửa sạch, xắt ra thành ba mươi mấy cục. Xong vắt vào $\frac{1}{4}$ trái chanh trộn đều, cho gia vị vào thêm: 2 muỗng muối ngang + 1 muỗng bột ngọt đầy + $\frac{1}{2}$ muỗng ngũ vị hương + 2 muỗng dầu mè + 1 muỗng đường đầy + 1 muỗng nước tương + 2 muỗng rượu trắng. Tất cả trộn đều lại, đem ướp như vậy 2 giờ.

Thơm: rửa sạch, xắt miếng lớn

Cà chua: rửa sạch, xắt làm 8 - 10 miếng

Ớt Đà Lạt: rửa sạch, lạng bỏ hạt, xắt làm mười mấy miếng

Ớt sừng trâu: rửa sạch, lạng bỏ hạt, thái chỉ

Củ hành tây: bóc vỏ, rửa sạch, xắt 8 - 10 miếng

Tỏi: bóc bỏ vỏ, băm nhuyễn

Xốt gia vị: 1 chén giấm + 1 muỗng dầu mè + 1 muỗng nước tương + 1 muỗng bột ngọt đầy + 1 muỗng muối ngang + chút xíu tương cà đỏ hoặc màu gạch tôm + 2 muỗng bột năng hòa sẵn với 10 muỗng nước.

Chế biến:

Sườn sau khi ướp trộn với trứng gà + 1 muỗng súp mỡ + 1 muỗng súp nước. Trộn đến khi sệt và đặc lại. Xong cho sườn vào nhúng với bột năng khô, vắt bột năng cho dính sườn, dày bột cũng được.

Bắc chảo mỡ nóng, cho sườn vào chiên vàng từ 10 - 12 phút (chiên 2 lần thì 10 phút thôi), chiên vàng vớt ra.

Cho 2 muỗng xúp mỡ vào trong chảo, phi thơm tỏi xong cho tất cả vật liệu vào xào sơ lại. Xong cho chén sốt gia vị vào nấu sôi, cho bột năng vào cho sauce sánh sánh. Cuối cùng cho sườn vào xào sơ, trộn đều mấy cái là được.

Trình bày

Múc sườn ra đĩa, rưới nước xốt, rắc ngò, rắc tiêu.

Dùng với cơm, dọn kèm chén xì dầu và ớt thái khoanh.

Món ăn miền khác

541. Paëlla (Cơm tây Ban Nha) cách
2

Nguyên liệu:

- 2 đùi gà
- 200 hay 250g tôm (lột vỏ) để đuôi và đầu lại cho đẹp
- 150 g mực (Mực đem xắt ta hình dài như cây đũa)
- dầu ô live
- 150g Chorizo (saussice Tây ban Nha) màu đỏ ăn và có vị cay (xắt từng miếng tròn)
- 100 g đậu bi (petits pois)
- 1 trái ớt tây đỏ
- 1 trái ớt xanh
- Muối, tiêu, safran (hay bột nghệ)
- dầu
- 3 củ hành (lột vỏ xắt hột lựu)
- 3 trái tô mát(xắt làm hai, bỏ hột rồi xắt lại làm hai)
- 200g gạo dài hột

Cách làm

- Đổ dầu vào chảo, chiên đùi gà cho chín , vàng. Đổ vào một cái đĩa, để qua một bên

- 1/2 Củ hành đem xào sơ qua; bỏ tôm và mực vào, muối , tiêu. cũng để qua một bên

- Trong một cái nồi để dầu ô liu vào, xào gạo cho hạt gạo hơi trong, đổ nước vào (nấu cơm cho khô) sau đó bỏ tôm, mực, Chorizo (xúc xích), cà tô mát, đậu petis pois, muối, tiêu , safran (bột nghệ) dùng cây dầm trộn cơm (vừa chín tới) với tất cả lên cho đều, nêm nếm cho vừa miệng.

- sau cùng bỏ ớt tây vào (Ớt tây có nhiều người không thích ăn, vì khó tiêu, nhưng để cho dễ tiêu hóa, thì bỏ ớt tây vào Microwave, sau đó lấy ra, dùng dao có mũi nhọn, lấy da của trái ớt ra, xong xắt dài ra, để vào cơm, với đùi gà (xắt ra làm hai hoặc để nguyên).

- Trong cái chảo Paëlla , đổ cơm vào , để tôm, mực trên mặt, đùi gà

- Nếu các bạn nấu với thịt thỏ, thì cũng làm như làm đùi gà, nhưng khỏi để safran (bột nghệ)

Chúc các bạn thành công và có bữa cơm Tây ban Nha vừa lạ vừa ngon miệng

Món ăn miền khác

542. Paëlla (Cơm tây Ban Nha) cách 1

Paëlla, món ăn truyền thống của Tây Ban Nha có hương vị rất đặc biệt. Để thực hiện món này, có thể mua nguyên liệu Âu tại các shop đồ khô.

Nguyên liệu:

- 1/2 kg nghêu,
- 250g sò điệp,
- 150g tôm,
- 2 đùi gà
- 1 củ hành xắt lựu, 4 tép tỏi,
- 2 cup cơm hạt dài,
- 1 muống lá thyme, 1/2 muống cà phê saffran (Bột màu vàng) không có, thì có thể thế nghệ ,
- 1 chén đậu bi (đậu petit pois), dầu ôliu.

Thực hiện:

- Nghêu rửa sạch, ngâm nước muối. Sò điệp cắt lát, tôm lột vỏ. Cho 1 muỗng dầu ôliu vào chảo nóng, đùi gà cắt ra làm hai, bỏ vào chảo chiên cho vàng, lần lượt xào tôm và sò điệp, trút ra tô. Cho nghêu vào chảo cùng 1/4 chén nước súp, nấu đến khi nghêu mở miệng.

Phi hành, tỏi, cho gạo vào xào đều 2 phút. Đổ nốt nước dùng còn lại cùng lá thyme, saffran vào(hay bột nghệ) . Khi gạo chín, cho đùi gà, đậu.Trút sò hải sản đã xào trước đó vào chảo, trộn đều đến khi nóng lên là dùng được.

Cơm tây Ban nha, nên nấu cơm hơi khô một chút, để khi trút gà chiên,tôm sò vào thì vừa, cơm không bị nhão.

Món ăn miền khác

543. Ngõng quay

Nguyên liệu:

- 1 con ngỗng độ 5 kg 500
- 100 gr nấm (champignon de paris) hoặc nấm mèo hay nấm hương
- 2 củ hành
- 10 cl cognac
- 50 cl nước dùng gà (hay boullion gà maggi cube)
- 300 g thịt heo xay
- 100 g hạt trái dẻ
- 2 tép tỏi
- muối , tiêu, lá thom, thym

Cách làm

- Đốt lò nóng số 5, 6 (180 độ)
 - Gà đem rửa sạch , lau khô
 - Nấm rửa sạch, băm nhuyễn
 - Hạt dẻ mua trong hộp bẻ ra nhưng đừng nhỏ lắm
 - Củ hành băm nhuyễn
 - Tỏi cũng băm nhuyễn
 - Tất cả, thịt heo, củ hành, tỏi, nấm, trộn chung cho đều sau đó là hạt dẻ và 10 cl rượu Cognac hoặc Armagnac cũng được, trộn đều,
 - Tất cả nhân đã trộn đều, nhét vào bụng con ngỗng , lấy kim may lại cho nhân đừng có rớt ra (hoặc lấy tăm ghim lại cũng được)
 - Lấy một cái mâm lớn, hơi sâu một chút, để con ngỗng vào , tưới lên mình ngỗng 50 cl nước dùng gà (hoặc lấy 2 cục cube maggi gà, bỏ vào 50 cl nước sôi cho tan ra)
 - Để vào vài lá thơm và thym
 - Cứ 20 phút thì mức nước dùng , tưới lên mình ngỗng ,
 - Khi thấy ngỗng bắt đầu vàng, thì phải tưới nước dùng gà lên thường (cũng khoảng 2 giờ, 2 giờ rưỡi)
- Khi ngỗng vàng, lấy ra, đặt trong một cái đĩa lớn , để hột trái dẻ xung quanh
- Món này ăn với khoai tây chiên, hoặc khoai tây tán nhuyễn (purée pommes de terre)
- Chúc các bạn ngon miệng
- Món ăn miền khác

544. Ngõng quay (cách 2)

Nguyên liệu:

- 1 con ngỗng độ 5 kg
- 150 g ruột bánh mì
- 2 củ hành lột vỏ, xắt hột lựu
- 5 cl cognac
- 50 cl nước dùng gà (hay boullion gà maggi cube)
- 250 g thịt heo xay
- 150g gan gà hay vịt
- 250 g hạt trái dẻ
- 3 hột gà
- Vài nhánh ngò tây (persil) băm nhuyễn
- 2 tép tỏi
- muối , tiêu, lá thom, thym,
- Bột muscade (bột quả đậu khấu)

Cách làm

- Đốt lò nóng số 6 hay 7 (200 độ)
- Gà đem rửa sạch , lau khô
- Ruột bánh mì ngâm vào sữa cho mềm, lấy ra vắt cho khô
- Gan gà hay vịt đem băm nhuyễn
- Tất cả, thịt heo, gan gà, ruột bánh mì, củ hành, trộn chung cho đều sau đó là hạt dẻ, persil cũng băm nhuyễn , đập 3 trứng gà vô trộn chung với 5 cl rượu cognac hoặc armagnac cũng được, trộn đều, muối, tiêu, bột muscade.

- Tất cả nhân đã trộn đều, nhét vào bụng con ngỗng , lấy kim may lại cho nhân đừng có rớt ra (hoặc lấy tấm may lại cũng được)

- Lấy một cái mâm lớn, hơi sâu một chút, để con ngỗng vào , tưới lên mình ngỗng 50 cl nước dùng gà (hoặc lấy 2 cục cube maggi gà, bỏ vào 50 cl nước sôi cho tan ra)

- Để vào vài lá thơm và thym

- Cứ 20 phút thì mức nước dùng , tưới lên mình ngỗng ,

- Khi thấy ngỗng bắt đầu vàng, thì phải tưới nước dùng gà lên thường (cũng khoảng 2 giờ, 2 giờ rưỡi)

Khi ngỗng vàng, lấy ra, đặt trong một cái đĩa lớn , để hột trái dẻ xung quanh

Món này ăn với khoai tây chiên, hoặc khoai tây tán nhuyễn (puré pomme de terre)

Món ăn miền Nam

545. Ngõng quay theo kiểu VietNam

Nguyên liệu

- 1 con ngỗng 5, 6kg
- 300g thịt heo xay
- 100 g gan gà băm nhuyễn
- 100 ruột bánh mì
- Vài cái nấm mèo, nấm hương
- 2 củ hành lột vỏ xắt hạt lựu
- hành là và ngò
- muối, tiêu,
- ngũ vị hương
- nước tương nhạt
- bột gừng (hoặc là gừng tươi lột vỏ, băm nhỏ)
- 3 tép tỏi
- Dầu hào và dầu mè

Cách làm

- Đốt lò nướng số 7 (200, 210 °)
- Ngỗng rửa, lau sạch
- Ruột bánh mì ngâm với sữa cho mềm, lấy ra vắt cho khô
- Thịt heo băm, gan gà, củ hành, tỏi , ruột bánh mì, hành lá, ngò băm nhỏ, muối, tiêu , trộn đều , xong nhét vào bụng ngỗng
- xong may bụng ngỗng lại (hoặc lấy tăm ghim lại)
- trong một cái tô, 5 muỗng súp nước tương , ngũ vị hương, 1 muỗng súp dầu hào, 1 muỗng súp dầu mè, tỏi băm nhỏ, gừng băm nhuyễn , ba muỗng nước lạnh , muối, tiêu, chút đường trộn cho đều, xong trét lên mình con ngỗng cho đều

Đặt con ngỗng vào một cái mâm hơi sâu , bỏ vào lò nướng, lâu lâu tưới vào mình ngỗng với nước trong mâm , đến khi ngỗng chín vàng, (chừng 3 giờ)

Dem ngỗng ra, đặt vào một cái đĩa lớn, để cà rốt thái hoia, ngò lên mình ngỗng trình bày cho đẹp mắt

Món ngỗng này ăn với cơm rang dương châu

Chúc các bạn ngon miệng và một Lễ Tạ Ơn vui vẻ

Món ăn miền khác

546. Thịt Heo nướng với bí

Nguyên liệu:

- 800g thịt heo (lựa miếng échine tức mà miếng có chút gân và mỡ để thịt khi rôti không bị khô)
- 1 kg bí rợ (loại bí màu đỏ) potiron (loại này nấu xong không bị bỏ ra)
- 1 củ tỏi (chừng 10 tép)
- 6 muỗng súp dầu olive (ô li vờ)
- 1 muỗng súp maggi (hoặc nước tương)
- 1 muỗng súp lá thơm khô" bách lý hương" (thym)
- Muối tiêu

Cách làm

- Trước khi chuẩn bị, các bạn đốt lò cho nóng số 6 (210 °)
- Thịt để vào trong một cái mâm (để vào lò nướng),xịt chừng một muỗng súp sốt maggi (hoặc nước tương) để muối, tiêu lên thịt dầu olive tưới vào thịt cho đều và sau đó rải bột (Béchamel) thym, một vài lá thom . Trước khi bỏ vào lò nướng, đổ vào thịt một ly nước lạnh, như vậy thịt không bị khô nhiều, vài tép tỏi " để luôn cả vỏ "
- Xong bỏ vào lò nướng (thỉnh thoảng các bạn phải tưới vào thịt (nước sốt trong thịt chảy ra) cho thịt được chín, vàng đều
- Trong khi thịt đang nướng trong lò, thì các bạn hãy chuẩn bị món bí rợ
- Bí rợ gọt vỏ, bỏ hạt và cắt ra từng miếng (đừng nhỏ quá vì bí mau chín và dễ rớt). Tỏi lấy ra từng tép " để cả vỏ "
- Bỏ bí vào trong một nồi nước nóng (bỏ chút muối) và tỏi vào nấu chừng 5 phút, Đổ ra vào một cái rổ và tưới vào chút dầu olive muối, tiêu vào bí,
- Đem bí để vào xung quanh thịt, tỏi cũng để chung vào với bí , khi nào thịt và bí đã bắt đầu vàng, Lấy thịt ra,

Trình bày:

Thịt heo xắt ra từng miếng, trong một cái đĩa lớn, để bí và tỏi chung quanh thịt, rưới nước thịt vào cho thịt không thất khô khan,
Dùng với bánh mì, hoặc với nouille (nui) luộc, để bơ vào
Chúc các bạn dùng ngon miệng trong ngày Halloween
Món ăn miền khác

547.

Súp bí rợ

Nguyên liệu

- 1 trái bí tròn (không lớn lắm)
- 1 nhánh cần (có lá)
- 4 củ khoai tây
- 150 hay 200g hạt dẻ (châtaigne) chestnut .
- 2 củ cà rốt
- 1 hũ crème fraîche
- Bánh mì

Cách làm:

- Dùng một con dao bén, đầu nhọn cắt cái đầu bí ra, để một bên để làm nắp đây,

lấy một cái muỗng, lấy hạt ra và bào lấy thịt bí ra , nhớ đừng để ruột bí lại nhiều quá trong trái bí, rửa sạch trái bí và trút ngược trái bí lại cho bí được ráo nước.

- Cần cắt nhỏ ra, để cả lá, khoai tây và cà rốt gọt vỏ xong cắt miếng như con cò, bỏ vào nồi nước cà rốt, cần, bí và hạt dẻ (châtaigne) " Hạt trái dẻ, nếu mua trong hộp hay đông đặt thì khỏi phải mất nhiều thì giờ chuẩn bị, nếu mà hạt dẻ còn tươi thì phải nấu hạt dẻ cho chín (trước khi nấu phải cắt một chút trên đầu hạt dẻ, để cho hạt dẻ không bị bể và khi chín thì dẻ lột vỏ hơn) lột cả vỏ ngoài và vỏ đen của hạt dẻ trước khi bỏ vào nồi bí.

- Khi bí chín rồi (khoảng chừng 25 - 30 phút) bắt nồi khỏi bếp, tán nhuyễn tất cả (tán xong súp phải sền sệt) nếu không, để chút bột (fécule pomme de terre) hoặc bột mì tinh hòa tan với một chút nước bắt nồi súp nấu lại đến khi súp sánh lại.

- Bánh mì cắt ra từng khoanh, đừng mỏng quá, trét lên một lớp bơ, cắt lại to như con cò, bỏ lò nướng cho vàng

Trình bày:

- Súp bí, đem trút vào trong trái bí, lót dưới một cái đĩa, Trái bí thay cho tô súp, trông vừa đẹp, vừa đặc biệt cho ngày Halloween

Khi dùng, múc súp ra trong đĩa, để vào một muổng súp crème fraîche (hay sữa tươi) và để bánh mì nướng vào, dùng nóng

Món ăn miền khác

548. Bánh bí rợ nướng

Vật liệu:

- 250g bí rợ
- 150 g hạt dẻ (Châtaigne) chestnut
- 100g bơ
- 80g đường nhuyển + 20g đường nhuyển để rải trên mặt bánh
- 50g bột mì
- 2 trứng gà
- 20cl crème fraiche

Cách làm:

Đốt lò nóng với số 7 (210 độ)

Bí gọt vỏ, nấu chín (nếu hấp thì ngon hơn)

Bơ đánh với 80g đường cho nổi đều,sau đó để từ trứng gà vào, sau đó để 20cl crèm fraiche quậy đều

Đề bột mì vào, quậy đều

Bí chín đem tán nhuyễn với 100 g hạt dẻ, đổ trứng gà đã đánh trộn chung với bí rợ, hạt dẻ, quậy cho đều

Hạt dẻ còn lại, bẻ ra làm 3 hay 4 xong trộn chung vào chậu bí+hạt dẻ, nhẹ tay để hạt dẻ bẻ .

Khuôn tròn, trét bơ xung quanh, rắc một chút bột mì cho dính đều khuôn để bánh không bị dính

Hoặc lót giấy cũng trét bơ, để khi lấy bánh ra, mặt bánh được phẳng.

Đổ bột vào, rải 20g đường cho đều trên mặt bánh, xong bỏ vào lò nướng 30 hay 35 phút khi thấy mặt bánh vàng là lấy ra,

Đợi bánh nguội lấy ra, để vào đĩa, trang trí vào những hình cho ngày Halloween như bà phù thủy, hình trái bí v...v

Chúc các bạn một ngày Halloween vui vẻ, nhớ mua bánh kẹo cho những đứa trẻ đến (gõ cửa) nhà của các bạn nhé

**549. Tarte au potiron (bánh tát bí
rợ)**

-Vật liệu

- 250g bột mì
- 150g bơ
- 1 trứng gà
- 1 cl sữa tươi (hoặc nước)
- chút muối (nếu bơ mặn thì khỏi để muối)
- 1/2 kg bí rợ potiron)
- 20cl sữa tươi
- 3 trứng gà
- 1 muỗng súp rượu rum
- 200g đường mía (không đường nhuyển cũng được)
- 1 chút bột quế (cannelle)
- 1 chút muối

Cách làm

Trước hết là làm bột . Đẽ bột mì vào trong một cái tô lớn, để bơ đã chảy mềm ra, tán bơ ra hòa với bột mì, khuấy chính giữa một lỗ lớn, đập một hột gà, lấy cây dầm đánh từ từ cho bột mì+ Bơ+ hột gà và đổ từ từ sữa vào cho đều , đừng để bột nhão quá hoặc khô quá, khi bột đã được hòa đều , nhồi lại thành một cục tròn, lấy khăn sạch đậy lại, để ủ chừng 1 tiếng sau

- Đốt lò lên cho nóng với số 7 hoặc 210 độ

- Bí đem gọt vỏ và xắt ra từng miếng vuông nhỏ, nấu với 20cl sữa tươi, một chút muối, nấu chừng 10 phút, đổ ra cái rá, tán bí nhuyễn ra.

- Trong một cái tô lớn, đánh 3 trứng gà với đường cho nổi, để bí đã tán nhuyễn, để vào chút bột quế, và 1 muỗng súp rượu rum vào

- Bột đem ra, trải dưới mặt bàn một lớp bột mì, để bột không dính mặt bàn, cán ra cho vừa đủ lấp cái khuôn,

- Trong một cái khuôn bánh tarte , trét bơ chung quanh khuôn, để tí bột mì tráng đều khuôn,

- Đẽ bột vào cái khuôn, lấy cái nĩa đâm nhiều lỗ, cho bánh chín đừng bị cong lên

- Trút tất cả vào trong khuôn bánh, nướng độ 30 phút

- Khi bánh chín, đem ra để nguội, lấy bánh ra để vào trong một cái đĩa bánh, rải chút đường (nhuyễn như bột)sucre de glace

550. Bí rợ bào chiên

Nguyên liệu

- 800g bí rợ (loại đùng bở) potiron
- 1/2 bó persil (ngó tây) hay ngò
- 2 Trứng gà
- 60 g bơ
- 1 chút safran (hay bột nghệ)
- muối, tiêu

551.

Cách làm:

- Gọt vỏ bí và lấy hạt ra, bào nhỏ (như bào cà rốt) như làm gỏi nhưng hơi lớn hơn một chút

- Ngò tây (hay ngò) rửa sạch, cắt nhỏ

- Đánh 2 trứng gà, bỏ bí đã bào+ safran (bột nghệ)+ ngò+ muối+ tiêu

- Trong một chảo (loại không dính) để chút bơ + dầu vào; Khi dầu bơ bắt đầu nóng, thì lấy một cây muỗng lớn

múc đổ vào chảo, để cho bí hơi dẹt xuống một chút, cứ lần lượt múc đổ đầy chảo, khi nào thấy hơi vàng, thì trở qua bề kia, cho bí được chín đều,

- Khi Bí chín thì vớt ra, để vào trong một cái khuôn, bỏ vào lò nướng để giữ nóng lâu

Bí rợ chiên, dùng với gà, ngỗng, rôti hay sườn heo nướng kèm theo món salade (sà lát) trộn dầu dấm thì đúng điệu nhất.

Nếu không thích bí rợ thì có thể thay thế bằng khoai tây hoặc khoai lang

Món ăn miền khác

552. Thịt Heo rô-ti với quít

Vật liệu

- 1 miếng thịt heo " có xương " 1.50 kg
- 10 trái quít
- 6 cà rốt nhỏ (hay 2 củ lớn)
- 1 củ cải trắng
- 1 nhánh cần
- 4 củ hành nhỏ
- 2 muỗng súp mật ong
- 2 muỗng súp nước tương
- 1 muỗng dầu
- 1/2 muỗng café bột hạt ngò
- muối, tiêu

Cách làm

- Lấy 4 trái quít, bào lấy vỏ , Ép lấy nước quít để trong một tô, trộn chung với mật ong, nước tương, với vỏ quít
- Thịt heo, lấy dao khứa vài chữ thập cho mau thấm khi ướp, Rắc bột ngô lên thịt, lấy tay chà cho bột thấm vào thịt, sau đó rưới nước ướp đã làm sẵn. Để 2 giờ cho thịt thấm
- Đốt lò nướng số 7 (210độ)
- Lấy thịt ra để vào trong một cái mâm trũng, Bỏ thịt vào lò, thỉnh thoảng rưới thịt cho thịt được vàng đều ,
- Cà rốt, củ cải trắng gọt vỏ, rửa sạch, cắt ra từng miếng dài, cần bỏ lá cắt ra từng khúc Củ hành nhỏ lột vỏ
- Thịt nướng được chừng 15 phút, thì hạ nhiệt độ lò xuống số 6, (180 độ) để cà rốt, củ cải trắng, củ hành chung quanh thịt
- Lột vỏ những trái quít còn lại, khi thấy thịt gần hơi vàng, thì bỏ những trái quít đã lột vỏ rồi (để nguyên trái)

Trình bày

- Khi thịt chín lấy ra, để vào đĩa trình bày rau cải, quít chung quanh thịt nướng, rắc muối, tiêu khi chuẩn bị khi cắt thịt ra, và rưới nước thịt chung quanh.

- Dùng với bí rợ bào chiên hay khoai tây chiên hoặc với cơm trắng cũng được hoặc với bánh mì

Món ăn miền Nam

553. Tủy heo hàm bí rợ

Vật liệu

- 200g tủy heo
- 200g bí đỏ
- 1 lít nước dùng
- Hành lá, ngò gai, củ hành tím
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Dầu ăn, 1 trái bí đỏ tròn

Thực hiện:

1- Bí để nguyên trái, tía hoa thành hình cái thố hoặc trái tim. Múc bỏ ruột.

2- Phần bí còn lại xắt khối vuông cạnh khoảng 1,5cm.

3- Tủy heo rửa nước muối, xả lại cho sạch, ướp muối, tiêu, hành tím

4- Ngò gai, hành lá nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

5- Đặt chảo lên bếp, cho 2M dầu ăn vào, phi hành cho thơm, cho tủy heo vào xào chín.

6- Nấu nước dùng cho sôi, cho bí đỏ, gia vị vào nấu vừa chín thì cho tủy heo vào khuấy nhẹ tay.

7- Nhấc xuống, cho ngò gai, hành lá vào. Múc vào trái bí, dọn nóng ăn với cơm hay dùng làm món khai vị cho bữa tiệc Hallooweenkhá lạ miệng.

(.) Cũng có thể xay nhuyễn bí đỏ, nấu chung với sữa tươi thành món xúp bí đỏ.

Món ăn miền Nam

554. Cơm Rượu

Vật Liệu:

Nếp: 3 chén

Men ngọt: 2 viên

Cách làm:

Nấu 3 chén nếp thành xôi, đừng khô, đừng nhão
(Khô - cơm rượu không ra nước. Nhão - cơm rượu dễ bị chua)

Đổ ra mâm, dẽ mỏng và dẽ thật nguội

Xay men nhuyễn như bột

Dùng rây rây men đều hai mặt của xôi

Để nguyên mâm xôi và ủ ấm

Sau hai ngày, xôi dưới tác dụng của men thành cơm rượu

Dùng dao cắt từng miếng vuông sắp vào thố.

Cách ăn:

Ngày thứ ba, có thể ăn được

Cơm rượu để vào tủ lạnh, ăn lâu ngày
Món ăn miền Bắc

555. Chả Cá Thìa là

Bốn phần ăn

Vật liệu:

600 grs cá thật tươi (loại thịt dày)
1 bó thìa-là (có thể nhiều hơn)
1 củ hành trắng lớn
1 bịch bún
Đậu phộng rang không vỏ
6 muỗng súp dầu ô-liu
Nửa muỗng súp bột nghệ
Nửa muỗng cà-phê muối
2 muỗng súp bột mì (để rửa cá)
Mắm tôm pha với ớt-tỏi-đường-chanh
(Ai thích ăn cà-cuống thì cho vào mắm tôm vài giọt)
Ăn kèm với bánh tráng mè đen hoặc bánh phồng tôm

Thực hành:

Cho bột vào thau nước khuấy đều rồi bỏ cá vào rửa, sau đó xả lại bằng nước trong cho sạch bột (rửa cá bằng nước pha với bột, cá sẽ hết tanh). Thái cá dày hơn nửa phân, lớn cỡ hai ngón tay, ướp chút xíu muối và bột nghệ trộn đều để đó.

Trước khi ăn : Bật chảo cho dầu ăn thường vào, chờ dầu thật nóng bỏ từng miếng cá vào chảo rồi trở qua trở lại chừng vài phút, vừa chín tới là vớt ra để lên đĩa đã trải sẵn thìa-là xắt khúc cỡ hai phân.

Sắp ăn :

Cho củ hành đã xắt mỏng vào chảo vừa mới chiên cá và xào cho chín củ hành, rồi trải lên trên cá. Sau cùng, đổ dầu ô-liu vô chảo chờ dầu thật sôi rồi rưới lên đĩa cá. (Xài một cái chảo cũng được).

Cách luộc bún:

Nấu nước thật sôi bỏ bún vào, rồi đổ 1 muống súp dầu ăn vô, lấy đũa trộn đều, (nếu bún có hơi vàng thì cho một muống súp dấm trắng, bún sẽ trắng phau). Nhớ trông chừng đến khi cọng bún vừa mềm, đổ ra rổ, xả nước lạnh. Trước khi ăn, xấp vô đĩa hâm micro-on 1 phút. Lấy ra rưới mỡ hành lên.

Cách ăn:

Bỏ bún luộc vào tô, xà-lách, rau sống, đậu phộng rang bỏ vỏ để nguyên hạt, cho cá lên rồi chan mắm tôm pha. Ăn như ăn bún thịt nướng. Mặn hay lạt tùy tâm. Cách trình bày đĩa rau cho đẹp : xấp xà lách từ lá xung quanh đĩa oval hoặc tròn, rồi để rau sống chính giữa, thêm giá sống hay dưa chuột.

Mến chúc quý vị ăn ngon

Món ăn miền Nam

556.

Bò tái Chanh

Bốn phần ăn

Vật liệu:

400 grs thịt bò mềm
3 muỗng cà-phê mè rang
1 trái thơm tươi
2 củ sả
1 bó ngò gai
1 củ hành trắng lớn
3 trái chanh xanh
1 muỗng cà-phê muối
3 muỗng súp đường
2 muỗng súp nước mắm
Bánh phồng tôm chiên

Thực hành:

Trước khi ăn 15 phút.

Gọt vỏ thơm sẵn. Thịt bò thái mỏng trụng sơ nước sôi, xóc cho ráo nước, đổ vào tô lớn.

Củ hành trắng và sả xắt mỏng bỏ vào tô khác, cho chút muối, đường vô trộn đều cỡ mười phút sau, rồi vắt chanh và đổ nước mắm pha sẵn vào chung, nêm vừa miệng.

Sắp sửa ăn : Trút tô củ hành đã trộn sẵn vào tô thịt bò, bỏ ngò gai (xắt đừng nhuyễn lắm), cho mè rang vào và bóp đều. (Hãy mém thử).

Cách trình bày :

Chẻ trái thơm làm 6, cắt bỏ cùi sống, rồi cắt ngang lại cỡ nửa phân, xấp xung quanh đĩa tròn hoặc oval, bỏ gỏi vô chính giữa đĩa, rải thêm chút mè và ngò gai lên cho đẹp mắt.

(Nếu thấy lạt, có thể ăn với nước mắm pha sẵn).

Mến chúc quý vị ăn ngon

Món ăn miền Trung

Món gỏi cá đặc sản của Ba Ngòi Cam Ranh

557. VẬT LIỆU ĐỂ LÀM GỎI CÁ:

1 kg cá cơm trắng hay các loại cá khác như: cá mai, cá lép, cá sọ dừa (còn gọi là cá dầm).

Nhưng gỏi cá đặc biệt ngon nhất là cá mai, cá sọ dừa.

- Các vật liệu phụ:

2 củ hành tây, (xắt mỏng ngâm với dấm để chỗ ráo)

200 gr đậu phụng rang bóc vỏ, rồi đâm vừa nát.

5 trái chanh dùng vắt nước để ngâm cá

1 tô nước mắm thơm (mắm tỏi ớt chanh đường làm sẵn) đã làm, ngon và vừa ngọt

Nửa chén bột nếp đã xay nhỏ

2 trái chuối mót chín xay nhuyễn

200 ml dấm

Rau sống (gồm rau thơm húng đứng, ngò, sà lách), chuối chín, dưa leo, khế, bánh tráng, dùng để cuốn gỏi cá.

B- CÁCH LÀM GỎI CÁ:

Cá tươi gồm: cá cơm trổng, cá mai, cá lép, cắt bỏ đầu, đuôi, vi cá, rồi làm vảy, cắt sát lườn cá, rửa sạch lấy hết máu ở xương cá, và tách ra làm hai bỏ xương giữ phần thịt dùng làm gỏi.

Nếu cá lớn con thì cắt khoảng bằng ngón tay, bỏ vào tô lớn, (hay thau nhỏ) đổ dấm vào ngâm khoảng 5 phút. Dùng tay vắt cho thật ráo, sau đó nặn chanh vào cá, vắt cho ráo 1 lần nữa, bỏ vào đĩa, (lấy nước vắt cá để dành lại dùng nấu nước chấm)

Cá sọ dừa: cắt đầu đuôi, vi cá, đánh vảy cho sạch rồi lạng xương lấy phi lê (tức là phần thịt 2 bên xương sống).

Cắt thịt cá thành từng miếng mỏng (khoảng 2mm) bỏ vào tô lớn rồi bỏ dấm vào, giống như cách làm cá cơm trổng ở trên.

Lấy cá vừa làm xong trộn với hành tây, rau thơm xắt nhỏ (rau húng, ngò, ớt) bỏ đậu phụng đều trên mặt đĩa cá thành một món gỏi cá đặc biệt

C - Cách làm nước chấm:

Lấy 1 tô nước mắm thấm, bỏ chuối đã xay, bột nếp, nước cốt vắt cá, trộn đều rồi bắc lên bếp cho lửa riu riu, vừa quậy đều cho đến khi sôi thành nước chấm,

D - Cách ăn:

Lấy bánh tráng nhúng ít nước vừa mềm cuốn rau, dưa leo, khế, chuối chát và gỏi cá, dùng với nước chấm vừa nấu còn nóng ăn thật là tuyệt vời.

Ăn món gỏi cá cần phải uống thêm bia, hay các loại rượu (XO) mới thấy ngon khẩu vị

Chúc các bạn thưởng thức món gỏi cá, một đặc sản của Cam Ranh, nhằm bồi bổ thêm nhiều Vitamin tổng hợp để sống khỏe, sống lâu.

Món ăn miền Trung

558. Bún cá Ninh Hòa

Thành phần:

Chả cá quết nhuyễn

Nêm muối, đường, tiêu, bột ngọt (rất ít)

Cá (cá thu hoặc cá nục) xắt khúc

Cách làm:

Bắt nồi nước cho sôi

Bỏ chả cá hoặc cá tươi vào nấu chín

Cà chua xắt miếng vừa, bỏ chung vào nồi nước

Nêm muối, mắm, ít bột ngọt

Bún tươi Ninh-Hòa hoặc luộc bún cọng to

Chuẩn bị rau sống:

Xà lách, rau thơm, rau tía tô xắt nhỏ, bắp chuối xắt mỏng và giá

Chanh, ớt, hành, ngò, tiêu cà

Món ăn miền Trung

Khi nhắc đến món gỏi sứa, không một ai lại không dành đôi phút nhớ về quê hương Ninh Hòa yêu dấu, nơi ấy chất đầy những kỷ niệm của thời thơ ấu. Những bữa cơm gia đình luôn có ông bà cha mẹ, có anh chị em quây quần bên mâm cơm thật giản dị với món gỏi sứa, cá kho, rau sống và nước mắm cay, đượm tình yêu thương mặn nồng. Giờ đây xa quê hương sống nơi xứ lạ đôi lúc tôi chạnh lòng thêm thường những món ăn của xứ mình nhưng chỉ còn ăn trong ký ức, trong giấc mơ mà thôi.

Món gỏi sứa là món ăn rẻ tiền, dễ làm và ăn rất ngon miệng. Ở vùng biển quê Ninh Hòa mình, cứ vào độ tháng 4, tháng 5 âm lịch hằng năm là mùa sứa, đặc biệt loại sứa chén vì hình dáng con sứa tròn, trông lớn bằng cái chén ăn cơm. Muốn ăn món gỏi sứa, chúng ta phải đi chợ Dinh mua sứa về rồi ngâm sứa trước độ 2 ngày đến khi sứa teo nhỏ lại vì sứa tiêu mất bớt nước mặn.

[b]1. Cách ngâm sủ: [/b]

Ngâm với nước vo gạo + 1 ít phèn chua, ngày thay nước ngâm sủ 2 lần, đến ngày thứ 3 sủ teo nhỏ lại, vớt ra rửa lại với nước trong, xắt theo chiều con sủ để sủ vào rổ cho sủ ráo nước.

[b]2. Khâu chuẩn bị:[/b]

- 1 trái bắp chuối + 1 trái chuối chát xắt mỏng ngâm với nước muối, khi dùng vớt ra để ráo, rau thơm một ít, không thể thiếu rau tía tô, rửa sạch xắt nhỏ.
- Đậu phụng rang vàng nửa chén đâm vừa nát
- Làm chén nước mắm ớt tỏi chanh đường cho ngon, vừa với khẩu vị gia đình mình

[b]3. Cách chế biến:[/b]

Sữa + bắp chuối+ chuối chát + rau thơm + đậu phụng rang + ½ trái chanh vắt lấy nước. Trộn tất cả lại với nhau rồi cho ra đĩa, ăn chung với bánh tráng nướng, chấm với mắm ớt tỏi.

Món ăn đơn giản như vậy đó, nhưng ở xứ người tìm sữa tươi không phải là dễ. Người dân quê mình thật thà, chất phác, đến cả món ăn cũng rất là khiêm nhường, nhưng không thiếu phần hấp dẫn thơm ngon của nó.

Món ăn miền Trung

560. Gỏi Mực

Vật Liệu:

- 1 kg mực ống, dày
- 2 trái chanh tươi
- 1 ít gừng
- 100 gr đậu phộng
- 2 củ hành tây trắng
- 100 gr hành tím
- Muối, mắm, đường, dầu ăn, tỏi, ớt, giấm
- Rau răm, ngò, quế

Cách Làm:

Mực:

Lột bỏ lớp da bên ngoài, cắt bỏ hai con mắt, cắt đôi đầu mực, chẻ đôi con mực. Chà muối rửa sạch để ráo. Lạng xéo mặt vồng trên con mực, xong xắt miếng vừa dùng.

Cho dầu vào chảo, phi hành tỏi. Cho mực vào xào chín, nêm vừa ăn. Nhấc xuống để nguội.

Gừng bỏ vỏ xắt sợi xào chín

Hành tây xắt mỏng ngâm giấm đường, khi dùng vớt ra bỏ nước ngâm.

Chanh vắt lấy nước

Đậu phộng rang vàng, đâm vừa nát bỏ vỏ.

Rau răm, ngò, quế rửa sạch xắt nhỏ

Hành tím xắt mỏng phi vàng

Ớt xắt mỏng

Trộn tất cả mực, hành tây, gừng, phân nửa đậu phộng, rau nêm, hành tím, ớt. Nêm vừa chua chua, ngọt ngọt, cay cay là được.

Xếp ra đĩa, rắc phân nửa đậu phộng còn lại, rau răm, quế, ớt, hành tím. Rắc thêm tiêu lên mặt đĩa.

Dùng với nước mắm ớt, tỏi và bánh tráng nướng.

561. Chè củ năng trứng cúc

Món chè củ năng trứng cúc vốn là món ăn của người Hoa, có vị thơm ngậy của trứng quỳ với vị béo ngọt của củ năng.

Nguyên liệu

- 400 g củ năng
- 1 muỗng súp gừng
- 200 g đường phèn
- 1,5 lít nước
- 20 trứng cút

Thực hiện:

Củ năng gọt vỏ, rửa sạch. Đặt từng củ lên mặt thớt, dùng bản dao lớn đập giập, để riêng hoặc tùy thích xắt sợi không nhỏ quá.

Gừng non xắt sợi thật nhỏ.

- Nấu tan 200 g đường phèn hoặc 400 g đường cát trắng với 1,5 lít nước, vớt bọt cho sạch nước đường cho củ năng vào nấu sôi trong khoảng một phút nữa rồi thả gừng vào, giữ nóng nồi chè trên bếp.

- Đập trứng vào một cái chén, vớt lấy lòng đỏ để riêng.

- Đánh lòng trắng trứng cho tan đều, để lửa cho nồi chè sôi, vừa đổ lòng trắng vào vừa khuấy đều tay cho lòng trắng kết tủa thành sợi, khi nước sôi lại thả tiếp lòng đỏ vào. Vừa cho lòng đỏ vào vừa khuấy nhẹ cho lòng đỏ không dính vào nhau, để nước sôi lại tắt bếp.

- Múc ra chén ăn khi chè còn nóng ấm.

Món ăn miền Nam

562.

BỘT CHIÊN

Vật liệu :

- 1 tô (nhỏ) bột gạo (Rice flour)
- 1 tô (nhỏ) bột sắn (Tapioca Starch)
- 1 muỗng cà phê dầu , xú muối
- 2 tô (nhỏ) nước lạnh.
- 6, 8 cái trứng
- 5, 6 cọng hành lá (xắt nhỏ)
- 2 muỗng súp hắc xì dầu (Dark soy bean sauce)
- Chừng 1 chén dầu để chiên bột.
- Xứng hấp - thường dùng để hấp bánh bao.

Cách làm :

Trong một cái soong trộn 2 thứ bột lại, quậy chung với muỗng cà phê dầu, xú muối, nước.... cho tan hết... Sau đó bắt lên bếp, lửa vừa vừa, quậy đều... quậy cho đến khi bột quánh lại, không thể quậy được nữa.... (chừng 15, 20 phút tùy theo bếp lửa lớn hay nhỏ). Tắt bếp nhắc xuống... Dùng một cái đĩa tròn, thoa tí dầu đều hết mặt đĩa. Múc bột ra bỏ lên đĩa... làm thành hình tròn, dày chừng 2cm, sau đó bỏ vào xứng hấp 2 mặt chừng 4 phút. Lấy ra để nguội. 2 chén bột thường làm được khoảng 4 miếng bột chiên nhỏ - 2, 3 miếng lớn .

(*) Sau khi bột nguội, lấy 1 miếng, cắt vuông vuông, chảo bỏ lên bếp, lửa đừng lớn quá, cho vào một muỗng súp dầu ăn, (muốn xài mỡ thì xài.) Bỏ bột đã cắt vào, cho 2 muỗng hắc xì dầu vào, trộn cho tất cả các miếng bột vuông đều thấm xì dầu, nếu muốn ăn cháy cháy thì đừng trộn liền tay... Sau đó đập trứng gà (vịt) bỏ vào, trộn đều liền tay, sau đó bỏ liền một nhúm hành lá cắt nhỏ vào... Xào chừng 5 phút, nhắc xuống đổ ra đĩa, xít tương ớt ra... chấm ăn...

Mấy miếng bột khác còn lại, mỗi lần chiên đều làm giống cách trên (*)

563. Lẩu gà thuốc Bắc

Gà nấu lẩu theo cách này có vị nước xương thật ngọt, dậy mùi thơm của thuốc bắc. Thịt gà chín tới, ăn cùng các loại rau và khoai môn bỏ toi rất thú vị.

Nguyên liệu:

- Gà 1 con 1 kg
- Thuốc bắc nấu lẩu: mua ở các cửa hàng đông dược
- Khoai môn 1 củ, cà rốt 2 củ, xương ống 1 kg, nấm hương, cải xoong, rau muống, ngải cứu, su hào, ngô bao tử, bột nêm gà
- Trứng vịt lộn 5 quả, miến, muối, tiêu.

Thực hiện:

Gà rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, bày ra đĩa riêng.

Các loại rau nhặt bỏ rễ, lá già, rửa sạch, bày ra đĩa. Khoai môn, cà rốt, su hào gọt vỏ, xắt khúc vừa ăn.

Nấm hương rửa sạch, ngâm nở. Xương ống đun kỹ lấy nước dùng. Khi nước dùng đã được, lọc lấy nước trong, cho thuốc bắc vào, đặt lên bếp đun lại. Khi sôi, cho khoai môn, cà rốt, su hào vào, hạ nhỏ lửa, ninh kỹ cho ngọt nước. Nêm muối, bột nêm gà vừa ăn, rồi thả nấm hương, một ít ngô bao tử vào. Đun sôi lại, cho thịt gà vào trần chín, đập trứng vịt lộn vào, ăn nóng.

Món ăn miền Nam

564.

Chả giò (nem) rau

Từ rau, bạn có thể chế biến thành những món lạ miệng. Dưới đây là công thức nấu móm nem rau.

Nguyên liệu:

- Bánh trắng (bánh đa): 30 chiếc
- Ớt Đà Lạt: 1 quả
- Măng tây: 200g
- Giá đỗ: 200g
- Trứng gà: 1 quả
- Gia vị, mỡ nước.
- Cà rốt 2 củ

Thực hiện:

Măng tây nhặt bỏ phần già, rửa sạch, cắt khúc dài khoảng 5-6 cm, nếu măng to có thể chẻ làm đôi. Giá đỗ rửa sạch, nhặt bỏ chân, rễ. Cà rốt xắt sợi như làm gỏi. Ớt đỏ rửa sạch, tách bỏ hạt thái sợi nhỏ. Cho ớt, giá đỗ, măng tây vào chảo qua nước sôi, để ráo nước trộn với bột gia vị. Tách bỏ lòng trắng trứng gà, lòng đỏ trứng đánh kỹ.

Trải rộng miếng bánh đa nem, dùng chổi lông phết lòng đỏ trứng vào mặt trong của bánh, bánh đã nem mềm, dễ cuộn và tăng thêm độ giòn, thơm khi rán, cho nhân rau vào giữa, cuộn tròn.

Cho nhiều mỡ vào chảo, khi mỡ nóng già bỏ nem vào rán, khi nem vàng giòn gấp ra để ráo mỡ.

Nem rau củ chấm với nước mắm pha chua ngọt.

Món ăn miền khác

565.

Súp tôm chua

Súp tôm chua có mùi thơm nhẹ của lá gia vị, đồng thời mang vị chua dịu của chanh hay me. Soupe này dùng nóng rất ngon. Nhất là vào mùa Đông, để tí ớt vào ăn cay cay, thử tuyệt.

Nguyên liệu:

- Tôm to: 200g
- Nấm rơm: 200g
- Chanh: 1 quả (hay me)
- Nước dùng gà.
- Lá thơm, ớt tươi, rau mùi, đường, giấm trắng, nước mắm.

Cách làm:

Lá thơm rửa sạch, ớt tươi tách bỏ hạt, thái khoanh chéo. Nấm rơm rửa sạch với nước muối pha loãng, để ráo. Tôm rửa sạch, bóc bỏ vỏ, khêu bỏ đường chỉ đen trên lưng. Chanh vắt lấy nước cốt. Rau mùi nhặt rửa sạch, để ráo.

Nước dùng gà đun sôi với giấm, cho các loại lá thơm và ớt tươi vào, cho nước mắm, muối vừa ăn, đun sôi, cho nấm rơm và tôm vào, đun thêm 5 phút cho tôm chín, có mùi thơm của các loại lá. Đổ ra bát, rưới thêm nước cốt chanh và cho mùi vào, ăn nóng.

Nếu có me, thì để me vào trong nước dùng gà trước khi để các gia vị khác và tôm vào

Chúc các bạn ngon miệng
Món ăn miền Nam

566.

Xôi thập cẩm

Vật Liệu:

- 1/2 kg nếp tốt
- 1 bộ lòng gà
- 100g xá xíu
- 1 củ hành tây nhỏ
- 50g thịt nạc cua
- Ngò, gia vị
- 1/4 con gà độ 400g
- 100g tôm khô
- 100g jambon
- 2 lạp xưởng.
- 300g dừa khô nạo sẵn
- Khuôn thiếc tròn hoặc trái tim

Chuẩn bị :

Nếp vo sạch để ráo 15 - 30 phút. Hấp hơi chín lấy ra để ráo

Gà lóc thịt, bỏ da xương, xắt hạt lựu.

Mỡ phi tỏi + hành tây + gà + tiêu + muối + đường + bột ngọt xào chín.

Lòng gà tía hoa, mỡ phi tỏi xào chín + gia vị

Tôm khô ngâm nước rửa sạch, mỡ phi tỏi + gia vị xào chín.

Xá xíu + jambon xắt hạt lựu, mỡ phi tỏi + gia vị xào sơ.

hành tây xắt hạt lựu.

Lạp xưởng luộc sơ , chiên sơ . Phân nửa xắt hạt lựu, 1/2 thái mỏng để trình bày

Thịt cua rửa nhỏ

Dừa lấy khoảng 1/2 chén nước cốt.

Hành + tỏi băm nhuyễn.

Thực hiện :

Chảo nóng cho nước cốt dừa đợi bông con, cho nếp vào đảo đều và nhanh tay đập nắp lại cho nếp chín.

Cho 1/2 nhân trộn đều vào nếp + xì dầu + tiêu + bột ngọt nêm vừa ăn.

Xôi còn đang nóng cho vào khuôn ép chặt.

567. Bát Bửu Bắc Kinh

Vật Liệu:

- 200 gr chả lụa
- 200 gr Jambon
- 200 gr chả quế
- 200 gr chả thủ
- 4 chiếc nem
- 100 gr sốt mayonnaise
- 2 cây sà lách
- 12 trứng cút
- 1 bao tử heo 30 gr
- 2 hột vịt bắc thảo
- 3 trái cà
- 2 trái ớt
- 300 gr dưa chua ngâm dấm đường
- Ngò, ngũ vị hương, nước dứa xiêm, bột ngọt, bột cà ri.

Chuẩn Bị:

Chả lụa, Jambon, chả quế, chả thủ cắt miếng vừa ăn (hình vuông).
Nem bóc vỏ, trứng luộc chín bóc vỏ.

Bao tử lợn bẻ trái chà muối, chà phèn chua, ngâm giấm xả sạch, cắt đôi bao tử. Ướp muối, tiêu, đường, bột ngọt, tỏi băm nhuyễn, ngũ vị hương bột cà ri. Để thấm 30 phút, chiên vàng.

Chế Biến:

Nước dừa xiêm nấu sôi, cho bao tử, xì dầu, nước mắm vào. Để lửa riu riu. Bao tử mềm cho 2 muỗng súp màu hạt điều đỏ vào khoảng 5 phút nhất xuống. Hạt vịt luộc chín, bóc vỏ cắt đôi. Sà lách rửa sạch cắt làm

Cách Trình Bày:

Xếp chả lụa, Jambon, chả quế, chả thủ xen kẽ chung quanh đĩa oval, bên trong để bao tử, trứng cút; dưới để dưa chua, kiêu, sà lách xen kẽ; chế nước lên xung quanh, rắc ngò, cà, ớt tía hoa ở giữa. Dọn kèm chén xì dầu + ớt thái khoanh.

Chúc các bạn thành công và có một món ăn thật ngon !
Món ăn miền Trung

568.

Cá chình um Huế

Món này nên dọn ăn trong lẩu để giữ nóng. Xếp một đĩa rau cải non, bắp chuối bào và một đĩa bún để ăn kèm.

Nguyên liệu:

- Cá chình súi 300 gr
- Dưa hường chua 100 gr
- Măng chua 200 gr
- Rau răm, ngò gai, cải non, chuối chát, bắp chuối, cây me đất mỗi thứ một ít
- Hành tím 2 củ
- Ruốc Huế 1 muỗng cà phê
- Bột nghệ 1/2 muỗng cà phê
- Đường 1 muỗng cà phê
- Hạt nêm, ớt bột Huế, tiêu mỗi thứ một ít

Thực hiện:

- Cá chình cắt miếng nhỏ vừa ăn rửa sạch, ướp với ruốc Huế, đường, nước mắm, bột nghệ, hành tím giã nhỏ và bột nêm để 10 phút cho thấm.
- Đun nóng dầu, cho hành tím vào phi thơm, hạ nhỏ lửa. Cho tiếp ớt bột Huế và cá vào xào cho săn lại.
- Nêm một chút ruốc Huế đã đánh tan với nước vào nồi rồi cho măng chua, dưa hường chua và chuối chát cắt lát vào đảo đều, chờ sôi lại vớt dạo. Nêm ngò gai, rau răm, cây me đất vào là được.

Món ăn miền Trung

569.

Gỏi mực (2)

Mực ống trần chín, trộn cùng chanh, ớt lên vị chua ngọt. Gỏi mực ăn lạnh, có độ dai, giòn và có vị cay của gừng.

Nguyên liệu:

- Mực ống: 500g
- Dưa leo cắt lát: 1 trái
- Cà rốt cắt lát: 1 củ
- Củ hành tây cắt lát: 1 củ
- Gừng thái chỉ: 1 muống cà phê
- Hành lá cắt khúc: 100g
- Nước cốt chanh: 2 trái
- Sốt tương ớt: 5 muống xúp
- Mè rang: 2 muống xúp
- Nước mắm ngon: 2 muống xúp
- Đường trắng: 3 muống xúp
- Cải, xà lách, rau húng, ớt,...

Thực hiện:

Mực ống làm sạch, khứa xuôi theo chiều dài thân sâu khoảng 1mm, cách nhau 2 mm, sau đó cắt ngang mực từng miếng 3 x 5cm. Trụng mực vừa chín, vớt ra ngâm vào nước nguội cho mực giòn, để ráo.

Trộn nước mắm, đường, sốt tương ớt, nước cốt chanh nêm lại cho vừa ăn. Lấy phân nửa hỗn hợp trộn vào mực, phần còn lại cho vào rau cải trộn đều. Cho mực vào, trang trí các loại rau thơm, rắc mè lên mặt.

570. Xườn heo nướng sốt cà

Nguyên liệu

Cho món ăn này là sườn non, sốt cà chua, dầu ăn, xì dầu, tỏi, muối, tiêu. Chưa đầy một tiếng là bạn đã có một món ăn khá hấp dẫn.

Phân lượng gia vị chuẩn.

- 1 kg sườn non heo. Pha thịt bằng hai cách: hoặc rọc từng hai giẻ xương cho một phần; chặt lại thành khúc khoảng 10 - 12cm nếu thanh sườn dài... hai là rọc xẻ từng giẻ sườn một, dùng dao lạng thịt ra không cho bám vào xương nhưng không đứt rời, dồn thịt xuống một đầu xương như dạng chả chìa.

- Pha hỗn hợp gia vị: 2 muỗng súp xốt cà chua màu nâu, loại đóng chai (Ketchup) hoặc xốt cà chua chai thường màu đỏ + 2 muỗng súp xì dầu + 1 muỗng dầu ăn (nếu có dầu olive càng ngon) + 1 muỗng súp tỏi băm + 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu... Sau khi trộn đều hỗn hợp gia vị, nêm thử và nêm vào từ từ trong khoảng 1 muỗng súp mật ong hay mạch nha, 2 hoặc 3 muỗng súp nước sôi, khuấy thật kỹ. Nêm lại để gia vị có vị chua ngọt thật đậm đà.

- Trộn ướp tất cả hỗn hợp gia vị vào sườn, để qua 2 giờ trong tủ lạnh.

- Nướng thịt trên lửa than hoặc cho vào lò nướng ở nhiệt độ 250 độ C, trong khoảng 30 phút. Nếu pha thịt theo dạng chả chìa thì phải dùng vỉ kẹp nếu nướng trên lửa than (cho thanh sườn vào vỉ, xếp cho khối thịt lại cho gọn rồi mới kẹp lại và nướng).

- Dọn kèm xôi trắng hoặc tùy ý làm món ăn chơi kèm cà rốt, củ cải trắng ngâm giấm đường pha chua ngọt.

Món ăn miền Trung

571.

Cá bò da nướng

Bên lò than rực lửa, mùa đông sẽ ấm áp hơn nhiều với những món nướng thơm lừng

Chuẩn bị:

Cá bò da, muối, đường, bột nêm, dầu ăn, ớt băm nhuyễn, tỏi băm nhuyễn, chanh, ớt bột.

Thực hiện:

- Cá bò rã đông, làm sạch, tẩm gia vị hỗn hợp: muối, tương, bột nêm, dầu ăn, ớt băm, tỏi băm để thấm 40’.
- Muối rang khô + ớt bột + chanh tạo thành hỗn hợp muối chanh.
- Nướng cá trên than hồng 40’, chín vàng là được.

Cách dùng:

Cá ăn kèm với muối tiêu chanh.

Món ăn miền Nam

572. Chả ngô (bắp) chiên giòn

Thịt nạc ngon, trộn với ngô ngọt chiên giòn. Món này ăn nóng, chấm kèm sốt tương ớt rất ngon.

Nguyên liệu:

- Thịt nạc vai: 300 g
- Ngô ngọt: 200 g
- Bột chiên: 10 g
- Trứng: 2 quả
- Hành hoa, rau mùi, gia vị, mỡ nước.

Thực hiện:

Thịt nạc vai rửa sạch, băm nhỏ. Ngô ngọt chọn loại non nếu nguyên bắp, rửa sạch, tách rời từng hạt, xát qua cho hết mày ngô, luộc với một chút nước cho chín mềm, vớt để ráo nước (có thể thay bằng ngô hộp). Hành hoa, rau mùi nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

Trộn ngô, thịt băm, gia vị, hành hoa, rau mùi, lòng trứng đảo thật kỹ, viên thành những viên chả hơi dẹt. Cho nhiều mỡ vào chảo, trước khi cho chả ngô vào rán lăn viên chả qua bột chiên để làm cho chả thêm giòn và vàng. Lúc đầu để lửa hơi nhỏ cho chả chín kỹ, trước khi vớt ra, thúc lửa to cho chả thật giòn.

573.

Chè tứ quả

Chè tứ quả nấu từ nhãn, táo, nho kết hợp với hương vị xí muối. Chè ăn lạnh mới ngon.

Nguyên liệu:

- 5 trái xí muối ngọt
- 50g nhãn nhục
- 50g táo đỏ không hạt
- 50g nho khô (loại hạt nhỏ)
- 150g đường phèn, 20g nấm tuyết.

Thực hiện:

- Xí muối ngọt rửa nước ấm, cho vào rổ thưa để ráo nước, mỗi trái cắt thành bốn miếng.
- Nhãn nhục + táo đỏ rửa nước ấm để ráo.
- Nấm tuyết ngâm nước cho nở mềm, cắt gốc, rửa, vẩy ráo, xé nhỏ.
- Nấu tan đường phèn trong 1 lít nước, lược qua soong sạch, đặt lên bếp nấu sôi, cho táo đỏ + nấm tuyết vào nấu sôi trên lửa vừa 5 phút; cho xí muối ngọt vào nấu trên lửa nhỏ 5 phút; cho nho khô vào sôi nhắc xuống; cho nhãn nhục vào đây nắp kín đến khi chè nguội, cất vào tủ lạnh một đêm.
- Múc chè tứ quả vào chén, cho đá đập nhuyễn vào, trộn đều trước khi dùng.

Món ăn miền Trung

574. Mướp nấu nghêu

Nghêu nấu cùng mướp hương mang vị ngọt, thơm. Món canh dân dã, hợp với bữa ăn hằng ngày.

Nguyên liệu:

- 2 lạng thịt nghêu
- 1 quả mướp, 1 bó rau dền, tỏi băm, hành, mùi
- Muối, tiêu, đường.

Thực hiện:

- Bắc chảo dầu nóng phi thơm tỏi, cho nghêu vào xào qua.
- Cho hai bát to nước vào chảo nghêu, nêm gia vị vừa ăn. Cho mướp vào trước rồi cho rau dền vào, đun tiếp cho mướp và rau dền vừa chín thì tắt bếp.
- Múc canh ra tô to, rắc thêm hành, mùi và một ít tiêu.
- Dùng nóng.

575. Dê đút lò

Chuẩn bị:

Đùi dê nguyên, nước tương, dầu ăn, mật ong, rượu thơm, tỏi băm, muối, bột ngọt, màu hạt điều, salad, giấm, cà chua, khoai tây bi, hành tây.

Thực hiện

- Đùi dê cạo rửa sạch, xâu đều quanh thịt.
- Trộn hỗn hợp: nước tương, muối, rượu thơm, bột ngọt, màu hạt điều, mật ong, dầu ăn, tỏi băm.
- Ướp đùi dê với hỗn hợp gia vị trong 4h. Cho đùi dê vào lò quay cho đến khi chín vàng đều.
- Salad + cà chua + dấm + gia vị là hỗn hợp dầu dấm.
- Khoai tây bi gọt vỏ sạch vỏ, chiên chín vàng.

Cách dùng:

Cho đùi dê cắt lát mỏng xếp lên đĩa, ăn kèm với khoai tây, salad dầu dấm.

Món ăn miền Nam

576. Mực tươi nướng xả

Chuẩn bị:

Mực tươi, sả cây, muối, đường, bột ngọt, tỏi băm, màu hạt điều, ớt bột, dầu ăn.

Thực hiện:

- Mực nang chà rửa sạch, khía hình mắc võng.
- Sả bỏ lá, rửa sạch, băm nhuyễn.
- Mực ướp gia vị hỗn hợp, tắt cả cho thấm 15'.
- Cho lên bếp than hồng nướng chín vàng, thơm mùi sả.

Cách dùng:

Mực cắt miếng vừa ăn, xếp lên đĩa
Món ăn miền khác

577.

Mì Quảng

Mì Quảng là món dân dã mà khoái khẩu. Sợi mì giòn, dai, quyện với nước lèo béo ngọt, để lại hương vị khó quên.

Nước dùng

- Hầm khoảng 500g xương lợn với 3 lít nước + 50g hành tây, lấy hơn 2 lít nước dùng. Khi hầm nên nhỏ lửa cho nước chỉ vừa vánh hơi và vớt bọt liên tay cho nước trong. Vớt bỏ xương, xác hành. Nêm vào 2 lít nước dùng một thìa cà phê muối, tiêu, bột ngọt, đường, mỗi thứ một thìa nhỏ. Giữ nóng nước dùng trên bếp.

- Nếu muốn có chân giò hoặc sườn lợn... chặt miếng ăn kèm thì ướp 1 kg thịt với 1 thìa cà phê muối + 1 thìa nhỏ tiêu trong khoảng 30 phút rồi thả vào hầm cho vừa mềm và vớt ra. Cứ mỗi kg thịt cho vào nồi nước dùng thì thêm vào lít nước sôi.

- Phi vàng chừng 3 - 4 thìa súp dầu ăn với một thìa súp hạt điều, vớt bỏ hạt điều, giữ dầu lại.

- Tôm thịt xào:

Tùy nhu cầu nhiều hay ít. Thường thì tôm thịt bằng nhau. Thử làm với 300g tôm thẻ hoặc tôm đất tươi, cắt bỏ đầu râu, chân + 300g nạc mông hoặc tùy ý dùng 3 chỉ, cắt miếng mỏng. Trộn ướp đều vào tôm thịt 1/2 thìa cà phê muối + tiêu, bột ngọt, đường mỗi thứ một thìa nhỏ + 1/2 thìa súp nước mắm + 1 thìa súp hành ta băm. Để trong 20 phút. Xào chín tôm thịt với chừng 2 thìa súp dầu chiên rồi cho vào chảo xào với nước dùng vừa sập mắt tôm thịt, nấu thêm vài phút nữa là vừa. Cho dầu phi màu điều vào vừa phải cho màu tôm thịt ửng đỏ. Giữ nóng chảo tôm thịt trên bếp.

Phụ gia ăn kèm

- Rau gồm xà lách, rau thơm, húng lủi, rau muống chẻ, bắp chuối, giá sống. Đậu phụng (lạc) rang vàng đãi vỏ giã nhỏ. Hành ngò xắt nhỏ. Hành ta phi vàng giòn. Ớt xào (phi thơm ít dầu với vài tép tỏi đập dập, cho ớt bột vào đảo nhanh tay, tắt bếp ngay). Bánh tráng mè nướng vàng. Chanh, ớt, nước mắm nguyên chất.

Trình bày

- Dùng tô lớn, cho các loại rau vào, cho mì vào 2/3 tô, múc ít nước dùng chan vừa ước rau và mì, múc vào ít tôm thịt và nước xào, rắc ít đậu

phụng, hành phi, hàng ngò xắt nhỏ. Dọn kèm một đĩa rau, ớt xào, chanh, ớt tươi, nước mắm, bánh tráng nướng...

Khi ăn tùy ý nêm gia vị và bóp bánh tráng vào tô, trộn đều (có người để bánh tráng ở ngoài cắn từng miếng).

- Ăn mì Quảng chan nước dùng vừa phải. Mì Quảng thuần túy chỉ có tôm thịt, có thể dùng thịt gà hoặc thịt lợn, tôm có thể tôm đất, tôm thẻ hoặc tôm sú, tôm rằn tùy ý. Nhưng ngon nhất là tôm thẻ hoặc tôm đất.

Món ăn miền Nam

578.

Gỏi Xoài cá trê

Xoài không chỉ là thứ hoa quả ăn chơi mà còn có thể chế biến thành một món ăn trong bữa cơm thường ngày. Món gỏi này có vị cay, ngọt, lạ miệng.

Nguyên liệu:

- 1 kg xoài cát xanh
- 0,5 kg cá trê
- 2 củ hành tím
- 1 muỗng mè (vừng) rang
- Rau thơm các loại
- Gia vị: đường, mắm, tỏi, ớt, dầu

Thực hiện:

- Xoài xanh gọt vỏ, cắt lát dày, trộn với 2 muỗng đường rồi cất vào tủ lạnh.
- Cá trê làm sạch, lọc lấy thịt nạc, cắt sợi, đem chiên vàng, vớt ra để ráo dầu.
- Hành tím thái mỏng.
- Làm nước trộn gỏi với tỏi giã nhỏ, một muỗng nước mắm và ba muỗng đường.
- Vớt xoài ra để ráo rồi trộn với hành tím, rau thơm xắt nhỏ, nước mắm đã pha, nếm vừa ăn.
- Múc xoài ra đĩa, xếp cá trê chiên giòn và rắc mè lên trên.

Món ăn miền Trung

579. Mực nang hấp rau cải

Món ăn này thơm mùi gừng. Miếng mực giòn, ăn cùng nước sốt tỏi rất thú vị.

Nguyên liệu:

- Một con mực nang
- Hai bó hoa cải ngọt;
- 50g gừng + 1 muống canh ớt cắt khoanh; 3 muống canh sốt cà + 2 muống canh tương ớt; đường; dầu ăn; tỏi băm nhuyễn; nước dùng; muối.

Thực hiện:

- Mực nang làm sạch, rửa để ráo.
- Gừng gọt vỏ, rửa, cắt lát đập dập.
- Nấu sôi nước + gừng + ớt cắt khoanh, cho mực vào luộc trên lửa lớn 2 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo.
- Hoa cải ngọt cắt lấy phần ngọn non có hoa màu vàng, rửa, vẩy ráo.
- Nấu sôi nước + 1 muỗng cà phê muối, cho hoa cải vào chần trên lửa lớn 1 phút, dùng muôi vớt hoa cải ra thả nước + đá đập nhỏ ngâm nguội, xếp vào rổ thừa ráo nước.
- Gắn các nhánh hoa cải vào bụng mực xếp vào đĩa, đầu mực xếp cạnh thân mực, rưới đều 1 muỗng canh dầu lên mực và hoa cải.
- Nấu sôi nước trong nồi hấp, cho mực và hoa cải vào hấp trên lửa lớn 5 phút.
- Phi vàng tỏi trong dầu cho sốt cà + tương ớt + muối + đường vào khuấy đều trên lửa nhỏ 2 phút, cho nước dùng vào, tiếp tục khuấy đến khi nước sốt sánh lại.
- Bày mực nang hấp hoa cải vào đĩa, rưới đều nước sốt lên trên, dùng dao cắt khoanh vừa khi dùng.

Món ăn miền Nam

580. Khổ Qua Hầm Cá Thác Lác

Các món ăn từ cá thường xuyên có mặt trong thực đơn hằng ngày, nhưng có thể thay đổi cách chế biến để có một bữa cơm ngon hơn bằng món canh này.

Nguyên liệu:

- 5 trái khô qua
- 200gr cá thác lác
- 100gr nạc dăm băm nhuyễn
- Gia vị: hành tím, hành, ngò, muối, tiêu, đường, nước mắm

Thực hiện:

- Khổ qua chọn trái nở gai, xẻ dọc lấy hết ruột, ngâm trong nước muối loãng khoảng 5 phút vớt ra rửa sạch, để ráo.
 - Hành tím băm nhỏ, đầu hành lá giã nhuyễn quét với cá thác lác cho đều
 - Trộn chung cá thác lác + nạc dăm + hành tím + ít muối + tiêu + đường nhồi thật đều.
 - Cho nhân vào trái khổ qua, dùng hành lá cột ngang thân.
 - Đun nước sôi, thả từng trái khổ qua vào nồi, để lửa nhỏ khoảng 30 phút cho vừa mềm, nêm nước mắm, đường cho vừa ăn.
 - Khi dùng cắt ra từng khoanh, rắc tiêu và ngò lên trên
- Món ăn miền Nam

581. Kim Long hí nguyệt

Nguyên liệu:

- 12 quả bắp non
- 100g giò sống
- 200g tôm (tôm đã lột vỏ), rửa sạch, lấy chỉ đen
- Bột chiên tôm (loại bột có hạt)
- Hành tây, tỏi rửa sạch, băm nhỏ
- 100g xà lách xoong, nhặt rửa sạch
- Muối, tiêu, đường, dầu ăn, tương ớt

Thực hiện:

Dùng khăn thấm tôm thật ráo nước, giã nhuyễn

Mỡ gáy luộc chín, cắt thật nhỏ, trộn đều với một ít đường. Sau đó mang mỡ phiên nắng hay để chỗ ấm cho có màu vàng vắt

Trộn tôm, giò sống, mỡ gáy, hành tây, tỏi, muối tiêu, đường, nhồi kỹ cho hỗn hợp thật dẻo, chia 12 viên

Trụng sơ bắp non qua nước sôi, để ráo. Bọc tôm ngoài quả bắp sau đó phủ 1 lớp bột chiên tôm nhớ tránh đầu bắp (nếu lấy càng cua thế bắp non thì còn ngon hơn)

Đun nóng dầu, chiên bắp vàng

Thưởng thức:

Xếp xà lách xoong ra đĩa, bày bắp chiên vàng lên. Dùng chung với tương ớt

Món ăn miền Nam

582. Gỏi dưa hấu

Vật liệu:

- 400gr vỏ dưa hấu dày vỏ.
- 1 củ hành tây trắng
- 100gr kiệu chua
- 100gr hành tím
- 1 nắm rau răm
- 1 lỗ tai heo 300gr
- 300gr thịt đùi
- Gia vị, 6 tép tỏi, dầu ăn, nước mắm, chanh, ớt.
- 100gr đậu phộng
- 1 củ cà rốt

Cách làm:

- Vỏ dưa gọt vỏ xanh, lấy phần ké vỏ, bỏ phần mềm bên trong, cắt miếng vừa ăn dài 5cm + 1cm, ướp đường 10 phút vắt ráo.
- Hành tây + kiệu bào mỏng, thái sợi, ngâm giấm đường. Khi dùng vắt ráo.
- Hành tím bóc vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi, phi vàng.
- Rau răm xắt nhuyễn.
- Tôm cho lên chảo rang chút muối + rượu, bóc vỏ chừa đuôi.
- Lỗ tai + thịt đùi luộc chín xắt vừa ăn.
- Cà rốt gọt vỏ, bào mỏng, ấn dẹt sóng dài 5cm + 1cm, bóp chút muối xả sạch, ngâm giấm đường. Khi dùng vắt ráo.

Chế biến:

Trộn chung: dưa hấu, hành tây, kiệu, hành tím, rau răm, tôm, cà rốt, lỗ tai, thịt đùi, muối, đường, bột ngọt, nước mắm, nước chanh, tỏi phi. Nêm chua ngọt ngọt.

Trình bày:

Xếp gỏi ra đĩa, rắc đậu phộng rang vàng giã nát chung quanh. Dọn kèm chén nước mắm chanh ớt + đĩa bánh phồng tôm.

Món ăn miền Nam

583.

Gỏi mít non tôm thịt

Nguyên liệu:

1 kg mít non

– 200 gr tôm

– 100gr thịt ba chỉ

- Mè

– Gia vị

- Dầu trộn

– Rau thơm và rau húng

– Bánh tráng hoặc bánh phồng tôm

– Rau củ trang trí

Thực hiện:

1. Mít chọn quả non, hạt vẫn còn màu trắng về gọt vỏ cắt khúc cho vào nồi khoảng 50 phút là chín. Vớt ra chờ nguội, bỏ đầu, bỏ phần chỉ đen trên sống lưng, thịt ba chỉ cũng luộc chín rồi xắt sợi.

2. Tôm chọn con vừa không to quá, luộc chín bóc vỏ, bỏ đầu, bỏ phần chỉ đen trên sống lưng. Thịt ba chỉ cũng luộc chín xắt sợi nhỏ.

3. Rau thơm và rau húng rửa sạch, xắt nhuyễn, ớt quả xắt sợi. Mè rang chín, xay sạch rồi để riêng ra chén.

4. Phi thơm hành tỏi với dầu, nhắc xuống lần lượt cho mít non đã xắt nhỏ, tôm, thịt ba chỉ, rau thơm, ớt quả, rau húng và gia vị vào trộn đều mọi thứ. Nêm nếm lại lần nữa xem có cần gia giảm gì không.

5. Múc mít trộn ra đĩa, rắc mè rang chín lên trên, có thể dùng vài loại rau củ đã tía để trang trí cho hấp dẫn.

Món ăn miền Nam

584.

Cá hấp

Món cá hấp có vị béo ngọt của thịt ba chỉ, vị thơm cay của ớt và hạt tiêu. Món này ăn nóng với cơm trắng, rất hợp với mùa lạnh.

Nguyên liệu:

- 1 con cá chép hoặc cá quả cỡ 7-8 lạng
- 1 lạng thịt 3 chỉ
- 3 tai nấm mèo
- 1 lọn bún tàu (bún khô, nhỏ sợi mua ở hàng khô)
- 1 quả cà chua, 1 quả ớt đỏ
- Hạt nêm, nước mắm, tiêu, đường, hành tím

Thực hiện:

- Cá làm sạch, bỏ hết nội tạng, để nguyên con và để ráo. Thịt ba chỉ thái mỏng ướp với chút hạt nêm, tiêu, đường, hành tím băm nhỏ chừng 10 phút cho ngấm gia vị.

- Nấm mèo, ngâm mềm, thái sợi. Bún tàu ngâm mềm cắt khúc vừa ăn. Cà chua, ớt đỏ bỏ hạt thái sợi để riêng.

- Cho cá vào đĩa sâu lòng, cho thịt lợn đã ướp lên mặt cá, đặt vào xung hấp khoảng 30 phút, chất béo ngọt của thịt lợn ngấm vào cá. Cho tiếp bún tàu nấm mèo, cà chua, ớt thái sợi lên trên cùng, rưới thêm chút nước mắm, hấp chừng 5 phút nữa thì nhắc cá đã hấp ra, rắc thêm chút tiêu và trang trí ít cọng hành lá cho đẹp mắt.

Món này ăn nóng với cơm trắng rất ngon

Món ăn miền Trung

585. Cá hồng hấp chanh

Nguyên liệu: (4 phần ăn)

1 con cá hồng lớn

- 3 quả chanh tây

- Nước mắm me cay

- Rau sống

- Bánh tráng

- Đồ chua ăn kèm

- 1 nhánh lá chanh để trang trí

- Gia vị

Thực hiện:

1. Chọn cá còn sống (nếu cá chết nhưng mang còn đỏ tươi vẫn có thể chế biến nhanh được). Lấy bỏ mang cá, rửa sạch (để nguyên vây cá), ướp cá với chút gia vị và đặt vào xùng hấp.

2. Chanh tây mua ở siêu thị, một quả cắt lát mỏng, một quả vắt lấy nước cốt, quả còn lại để trang trí. Xếp từng lát canh lên mình cá rồi ướp nước cốt chanh lên

3. Đậy kín xùng hấp, hấp khoảng 15-20 phút là chín. Nhẹ nhàng vớt cá ra một miếng lá chuối hoặc đĩa sành cũng được. Trang trí với phần chanh còn lại và lá chanh.

4. Phần đồ chua ăn kèm có thể hoặc không tùy sở thích của từng người. Cá hồng hấp chanh có thể ăn và cuốn với bánh tráng, sau sống chấm với nước mắm me cay sẽ rất ngon.

Món ăn miền Bắc

586.

Phở áp chảo

Vật liệu:

1/2 lb thịt bò

1/2 lb tôm tươi

1 bó cần tàu

5 quả cà chua

1 bịch bánh phở

Cauliflower, brocolli, hành tây, hành lá,

tỏi, khoảng 15 đậu hòa lan (snow peas), nước mắm ,muối , dầu hào

1 lon chicken broth

2 teaspoon corn starch

dầu ăn

Sà lách, ngò

Cách làm:

Thịt bò thái mỏng và tôm làm sạch sẽ để ra 2 bát riêng, ướp tí tỏi băm, tí dầu hào, tí muối, tí tiêu. Cần tàu, hành lá, cắt khúc. Cà chua cắt ra làm 8. Hành tây thái miếng. Cauliflower, brocolli, tách từng búp, cắt dọc đôi. Đậu hoà lan, tước 2 sợi gân 2 bên cho khỏi cứng.

Bánh phở tươi thì khỏi cần ngâm, nhưng nếu làm bánh phở khô thì ngâm nước ấm ấm khoảng 1 tiếng. Bắc nồi nước lên chờ sôi, trụng sơ bánh phở, đổ ra rửa xả nước lạnh qua cho bánh đừng bị dính chùm lại.

Cho 1 teaspoon dầu ăn vào chảo, chờ nóng, cho thịt vào đảo cho vừa chín tới. Trút ra, dùng chảo đó, cho 1 teaspoon dầu ăn vào, cho tôm vào đảo cho chín trút ra.

Rửa chảo sạch sẽ, bắc lên bếp, cho cà chua vào xào cho mềm mềm. Cho cauliflower, brocolli, vào xào vừa chín tới thì trút hành tây, đậu hoà lan, thịt và tôm vào. Đảo nhanh tay chừng 2 phút thì trút cần tàu, và hành lá vào đảo khoảng thêm 2 phút nữa. Hòa 1/2 lon chicken broth và 2 teaspoons corn starch, quấy đều. Cho vào chảo, để trên bếp ở warm level (đừng tắt bếp hẳn).

Trong lúc đó thì bắc 1 chảo khác. Cho 2 tablespoons dầu ăn, chờ dầu nóng, thì lấy bánh phở (1 túi bánh phở khô thường Apple làm được 3 đĩa to, nên cứ chia làm 3 lần). Cho bánh phở vào chảo, dùng đũa đảo đều, xong lấy xẻng (spatula) chiên trứng (chứ không phải xẻng làm vườn đâu đây nhá) ấn ấn bánh phở xuống để tạo thành một miếng như miếng trứng chiên đó. Thỉnh thoảng tưới đều lên bánh phở 2 teaspoons chicken broth cho bánh đừng bị khô. Khi mặt dưới thấy hơi hơi cứng cứng, thì dùng xẻng lật mặt trên xuống, để lửa med, khoảng 2 phút thì trút ra đĩa. Bày sẵn vài lát salad chung quanh đĩa, trút bánh phở áp chảo lên salad. Múc hỗn hợp cà chua, thịt bò, tôm, cần, rau lên trên bánh phở, rắc tí tiêu, bày vài cọng ngò, dọn ăn nóng và làm một chén nước mắm tỏi ớt chanh đường ăn chung cho ngon.

Ăn tới đâu thì làm tới đó, đừng làm nhiều ăn không hết, heat bằng microwave sẽ không còn ngon nữa

Món ăn miền Trung

587. Chem Chép nướg

Nguyên Liệu:

- 4 muỗng canh mayo
- 2 muỗng canh tỏi băm nhuyễn
- 1 muỗng canh đường
- 2.5 muỗng canh nước mắm ngon
- 1 muỗng cafe ớt màu, nếu muốn cay
- thì thêm 1 muỗng cafe ớt sây
- 8 mushroom tươi, cắt hạt lựu
- 1 bó hành lá cắt nhuyễn
- 1 ký chêm chép loại lớn

Cách Làm:

Chem chép ngâm nước và rửa sạch, cạy chem chép lấy vỏ bên nào có dính thịt chem chép, Gia vị trộn đều, lấy muỗng nhỏ để vào từng con chem chép

Đem chem chép bỏ lên lò than nướng (nếu không thì bỏ vào lò nướng (220 ° hoặc số 8) vỏ rồi đem lên nướng khoảng 20 phút, . Món này ăn với cơm trắng, bún hoặc nhậu bá cháy.

588. Tôm bọc xôi chiên

Nguyên Liệu

- 400g tôm bạc thẻ to
- 1 nhánh gừng
- 100g cốm dẹp xanh
- 200g vỏ hoành thánh
- Ngò, 2 trái cà, 2 trái ớt
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn, xì dầu
- 1 cây xà lách Đà Lạt
- 100g kiệu chua

Chuẩn bị:

- Tôm: bóc vỏ chừa đuôi chẻ lưng chà chút muối rửa sạch, để ráo ướp tôm: 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1/2 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng súp tỏi băm, 1 muỗng gừng băm. Để tôm thấm 15 phút.
- Côm: cho ít nước thấm vào côm cho mềm và dẻo.
- Ngò: rửa sạch để ráo.
- Cà: 1 trái tía hoa, 1 trái thái mỏng.
- Ớt: 1 trái tía hoa, 1 trái bào xéo mỏng.
- Xà lách: rửa sạch để ráo.

Cách Làm:

Chia số cốm bằng số tôm bọc cốm vào xung quanh tôm, kế đến bọc miếng hoành thánh vào cho thành hình cái phễu (thoa nước lạnh cho dính) chảo dầu nhiều, vừa nóng cho tôm vào chiên vàng, tôm vàng lấy ra để ráo.

Trình bày:

- Xếp tôm ra đĩa, xung quanh để xà lách, ngò, cà, ớt tỉa hoa xen kẽ.
- Dọn kèm chén sốt chua ngọt.
- Chén xì dầu, ớt thái khoanh.

Món ăn miền khác

589.

Bánh bột nếp

Thành phần : (để làm 12 cái)

Bột Nào:

3 tách bột nếp

2/3 tách nước sôi

1/2 tách + 2 muỗng canh nước lạnh

12 miếng giấy vuông , cỡ 10 x 10 cm

Nhân Bánh :

2 muỗng canh hạt mè

1/4 tách đậu phộng rang giã nhỏ

3 muỗng canh đường

Chuẩn bị

Rang hạt mè trong một cái chảo với nhiệt độ vừa, lắc chảo thường xuyên khoảng 5 phút cho mè vàng, đổ ra một cái chén nhỏ và trộn chung với các nguyên liệu làm nhân còn lại. Để qua một bên.

Lường bột nếp trong một cái chén vừa, tạo một cái lỗ ở giữa bột và đổ nước sôi vào đó, dùng đũa hoặc nĩa khuấy đều cho bột nhào có đủ độ ẩm, thêm nước lạnh và khuấy đều cho đến khi bột nhào thành khối hình tròn.

Nhào bột khoảng 5 phút cho đến khi nhẵn đều. Dùng khăn ướt đập lại khoảng 10 phút. Cuốn bột thành một hình trụ dài 30cm. Cắt hình trụ thành nhiều miếng khoảng 2,5cm.

Để tạo hình cho mỗi cái bánh, cán miếng bột thành hình tròn dày khoảng 0,5cm, giữ phần bột còn lại bằng cách đập bằng khăn ướt cho khối khô. Đặt 1,5 muỗng cà phê nhân vào giữa miếng bột, nhúm các mép bột lại với nhau cho thật chắc. Lăn kỹ giữa lòng bàn tay để tạo thành một khối tròn. Đặt bánh vào giữa miếng giấy sáp vuông. Đập những cái bánh đã làm bằng khăn ướt trong khi tiếp tục làm những cái bánh còn lại.

Cách hấp

- Lót một cái khăn ướt dưới đáy của nồi hấp.
- Xếp bánh vào nồi, không để chồng chất lên nhau.
- Đậy kín và hấp trong nước sôi khoảng 10 phút.
- Lấy bánh ra và rắc dừa lên. Dọn lên ngay.

590.

Cá Hồi Nướng Tỏi

Vào những ngày cuối tuần, bạn có thể bỏ chút thời gian chế biến món nướng hấp dẫn này. Khi ăn nhớ dùng nóng, chấm cá với nước tương hoặc muối tiêu chanh.

Nguyên liệu:

- 1,5 kg cá hồi nguyên con hoặc mua từng khoanh
- 1/4 tách bơ
- 2 củ tỏi
- 3 muỗng canh rau thơm băm nhỏ
- 1 muỗng canh nước cốt chanh
- 1/u muỗng cà phê tiêu xay đừng nhuyễn quá
- Cà chua thái lát, rau xà lách.

Thực hiện:

Cá rửa sạch, để ráo nước. Ướp cá khoảng 20 phút với các nguyên liệu bơ nước, tỏi, 1/2 số rau thơm, nước chanh, tiêu. Sau đó, cho cá lên vỉ, nướng cho đến khi cá chín vàng. Lưu ý, không để cá quá cháy hoặc khô.

Khi nướng nên múc chút dầu chế từ từ, Nếu không cá sẽ bị khô.

Dọn ra đĩa đã bày sẵn xà lách và cà chua. Rắc nốt rau thơm lên trên. Để sốt cà tô mát lên, dùng với nộm, hay với cơm trắng nóng

Chúc các bạn thành công và ngon miệng

591. Tôm Chiên Xù

(Khẩu phần ăn dành cho 2 người)

Vật Liệu:

- 600 gr tôm bạc thẻ to, 2 hột gà, 200 gr bột xù trắng.
- Tiêu, bột ngọt, muối, tỏi, gừng, dầu ăn.
- 100 gr bột năng khô.

Chuẩn Bị:

Tôm bóc vỏ, rút chỉ đen, chà chút muối, rửa sạch, để ráo. Cắt tôm làm đôi. Ướp 2 muỗng cà phê tiêu, 2 muỗng cà phê bột ngọt, 2 muỗng súp tỏi băm, 2 muỗng súp gừng băm, 1/2 muỗng cà phê muối. Để tôm thấm 15 phút.

Hột gà đánh tan đều. Tỏi + gừng băm nhuyễn.

Cách làm

Cho tôm lăn qua bột năng khô, nhúng tôm qua bột gà, lăn tôm qua bột xù một lớp dày, để tôm 15 phút cho bột dính vào tôm. Chảo dầu nhiều vừa nóng cho tôm vào chiên giòn, vàng vớt ra để ráo.

Cách Trình Bày:

Xếp tôm ra đĩa. Dọn kèm chén tương ớt + tương xí muối.

Chúc các bạn thành công và có một món ăn thật ngon !

Món ăn miền Trung

592. Gỏi Cá Thu

Nguyên liệu: (6 phần ăn)

400 gr cá thu tươi - 1 bó cần tây - 1 củ hành tây lớn - 100 g r vùng trắng - 1 chén dấm - Chanh, ớt, gia vị

Thực hiện:

- Cá thu bỏ xương, xắt miếng dài 3 phân, dày 1 phân. ướp với muối, hành tỏi, dầu mè. Rau cần nhặt bớt lá, cắt khúc 5 phân. Hành tây xắt mỏng. Vùng rang vàng, giã dập.

- Cá chiên vàng, lăn mè. Hành, cần ngâm trong hỗn hợp giấm, đường, muối

Trình bày:

Vớt hành, cần, ra cho ráo nước, trộn với cá

Pha nước chấm với giấm, đường, nước mắm, nước dừa, ớt tỏi, nước cốt chanh

Món ăn miền Nam

593. Mực sốt cà

Mực ống nhồi nhân thịt nạc và cua, sốt chín với cà chua. Món này ăn kèm với cơm trắng.

Nguyên liệu:

- Mực ống 500g
 - Thịt heo xay 100g
 - Thịt cua 50g
- Tiêu xanh 1 dây, hành lá 1 tép, củ hành tím băm nhỏ 1 muống canh, tỏi 1/2 muống canh, cà chua 2 trái, sốt cà chua đóng hộp: 3 muống canh, dầu ăn, bột năng, ớt, muối, đường, bột xúp gà.

Thực hiện:

Mực ống làm sạch, móc bỏ ruột để ráo, thịt xay + thịt cua, tiêu xanh + hành lá thái nhỏ + ớt đỏ băm, trộn đều, cho thêm muối + đường + bột xúp gà. Nhồi hỗn hợp trên vào mực.

Cài đầu mực vào thân mực bằng một cây tăm, sau đó lấy tăm nhọn xăm đều trên thân mực. Cà chua băm thật nhuyễn, xào chung với tỏi, củ hành cho thêm, bỏ sốt cà chua đóng hộp vào xào đến khi khô, cho vào hai thìa nước sôi, bỏ mực nhồi vào nấu chung khoảng 15 phút, vừa nấu vừa xăm cho mực khỏi bị bể.

Vớt mực chín ra, nêm nước sốt với muối + đường + bột xúp gà cho vừa ăn. Có thể thêm một ít bột năng để sốt sánh lại. Cắt đôi thân mực, cho vào đĩa, chan đều sốt lên mực, dùng nóng với nước tương.

Món ăn miền Nam

594. Bánh Cóng Sóc Trăng

Nguyên liệu

- 100 g đậu xanh hạt
- 200 g bột gạo
- 50 g bột mì
- 200 g tôm
- 250cc nước
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng đường
- 1 củ hành tây

Cách Làm

- Đậu xanh hạt ngâm nước vài giờ, đãi vỏ sơ, nấu chín.
- Bột gạo và bột mì hòa với nước, quậy tan nêm muối, đường
- Hành tây băm nhuyễn.
- Tôm xắt hạt lựu (hoặc để nguyên con).

Cách chiên

- Chảo dầu thật sôi, nhúng mấy cái khuôn vào chảo dầu, để cho nóng khuôn.
- Lấy khuôn ra, múc những hỗn hợp trên vào đầy khuôn, đặt vào chảo chiên vàng, bánh trong khuôn tróc ra.

Dùng với bánh cuốn, giá trần, rau thơm, chấm nước mắm giấm tỏi .
Món ăn miền Nam

595. Thịt Heo Kho Trứng

Nguyên liệu

- Thịt ba rọi, thịt mỡ hoặc thịt chân giò 300g
- Trứng gà 5 quả
- Muối, đường, hạt tiêu đen, bột húng lủi (hoặc bột quế),tức ngũ vị hương, tỏi
- Nước màu (cách làm, xem phía dưới)

Cách làm

Thịt rửa sạch, thái to như bao diêm (2x5x7cm), ướp muối, tiêu, đường, bột húng liu (ngũ vị hương) vừa ăn, ướp chừng 30 phút trước khi nấu. Bắc chảo sâu lòng hoặc nồi lên bếp, cho chút dầu rán hoặc mỡ vào, phi tỏi vừa thơm, cho thịt vào xào chín săn, đảo đều cho khỏi bén nồi vì thịt có ướp đường.

Trứng gà luộc chín chắc, lột vỏ.

Hoà sẵn nước hàng, khi thịt chín thì cho trứng đã rán vào, cho nước hàng đã pha và nêm thêm nước nếu cần thiết để nước sâm sấp mặt thịt. Đun cho sôi đều rồi giảm lửa liu riu, đậy vung lại. Đun chừng 30 phút hoặc hơn đến khi thịt mềm có thể xiên đũa qua dễ dàng là được. Khi đun thỉnh thoảng đảo đều, thêm nước nếu cần để thịt không bị bén nồi, nhất là nấu với thịt chân giò. Yêu cầu: thịt và trứng chín mềm nhưng không nát, có màu nâu hơi sậm, vị đậm vừa ăn, nước còn sâm sấp, hơi sánh, thơm mùi húng liu (ngũ vị hương) và tiêu.

Thịt kho trứng ăn nóng trong bữa cơm mùa Đông với cơm trắng và dưa cải muối, hoặc dùng ăn quà sáng ,đem với xôi nếp và dưa chua hoặc dưa giá hẹ.

Cách làm nước màu

Rắc đường vào xoong thành lớp mỏng đều, đáy xoong khoảng 20cm thì rắc chừng 4 muổng ca phê đường. Cho xoong lên bếp nóng tới khi đường bắt đầu cháy thì quấy lên cho đều, cho nửa ly nước vào, đun sôi lên cho đường tan hết ra. Cần thận khi cho nước kéo bông vì đường nóng gặp nước lạnh thì hay nổ.

Món ăn miền Nam

596. Dưa Giá Muối

Nguyên liệu:

- Giá: 300g
- Dưa chuột: 500g
- Su hào muối: 1 củ
- Riềng tươi: 1 củ
- Gia vị, đường, dầu gạo, rau răm.

Cách làm:

Giá chọn cây vừa phải không quá dài, rửa sạch để ráo nước.

Riềng tươi gọt vỏ, rửa sạch, thái khoanh mỏng vừa.

Trộn riềng và giá để vào trong âu.

Pha hai thìa đường vào 3 thìa dấm lớn, một thìa gia vị cùng với một bát con nước đun sôi để nguội rồi đổ vào âu để muối giá. Khoảng 6-7 tiếng là giá có thể đã chua và ăn được.

Tùy thời gian chuẩn bị mà nên tăng giảm lượng dấm khi muối giá.

Su hào muối gọt vỏ, thái chỉ.

Dưa chuột ngâm rửa sạch, bỏ hai đầu núm rồi cũng thái chỉ với chiều dài tương đương với giá.

Rau răm nhặt rửa sạch thái nhỏ.

Khi ăn trộn su hào muối, giá đã chua, dưa chuột, rau răm chung với nhau sau đó trộn cùng với một thìa nhỏ gia vị, hai thìa cà phê đường, hai thìa lớn dấm cùng một chút ớt bột là được.

Món ăn miền Nam

597. Cháo thập cẩm

Nguyên liệu:-

- 2 cup gạo. (khoảng 2 chén gạo)
- 1 lbs đùi gà hay ức gà (có xương)
- 0.5 lbs tôm
- 2 hay 3 củ cà rốt
- 2 trứng gà
- 4 trứng hột vịt bắc thảo
- Hành ngò
- Hành phi
- Gia vị

Cách làm:

Gà luộc chín vớt ra xé miếng vừa ăn. Cháo nóng khử tỏi thật nhiều, tỏi vừa thơm thì cho gạo vào rang vàng. Cho gạo vào nước luộc gà khi này nấu.

Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen, đập dập. Ướp vào tôm chút nước mắm, bột ngọt, tiêu. Cà rốt xắt hạt lựu. Gạo nở đều, cho cà rốt vào, sau đó đến tôm. Nêm nếm vừa ăn.

Hột gà đánh cho tan ra, cho vào nồi cháo, quậy đều tay. Cho hành phi vào.

Hột vịt bắc thảo xắt hạt lựu cho vào tô lúc ăn.

Cháo ăn nóng, rắc hành ngò, tiêu.

Món ăn miền Nam

598.

Cháo Vịt

- 1 con vịt
- 1 củ hành to
- 1 củ gừng
- 1 chén gạo
- muối, tiêu, nước mắm, tỏi
- hành lá, ngò (rau mùi)

Cách làm

Vịt nhỏ lông cho sạch, bỏ vào một nồi nước sôi, bỏ vào một củ hành lớn, và 1 chút gừng đập cho đẹp một chút, bỏ vào luộc với vịt.

Đề muối (nếu thích ăn bột ngọt thì đề vào). Nhớ hớt bọt, để nước dùng được trong

Gạo vo cho sạch, bỏ vào chảo rang cho hơi vàng.

Vịt chín vớt ra, bỏ gạo vào nấu,

Vịt chặt ra, sắp vào một cái đĩa dài (ovale) cắm chút rau ngò hay hành là tia hoa , hoặc rải tí củ hành phi.

Làm nước mắm gừng.

Gừng gọt vỏ, giả nhuyễn, nước mắm pha tí tỏi, ớt, đường, (nếu muốn ít mặn, thì đề chút nước ấm,) để gừng vào.

Khi ăn, múc cháo vào một cái tô, rải chút hành, ngò, rắc tí tiêu

Vịt lấy ra, chấm với nước mắm gừng

Món ăn miền Nam

599. Cơm Sen Cung Đình

Nguyên liệu

(4 người)

Gạo thơm: 200g; hạt sen tươi: 60g, luộc chín; cà rốt: 50g, cắt hạt lựu; hành lá: 10g, cắt nhỏ; dừa xiêm: 1 trái; xá xíu: 100g, cắt hạt lựu; tôm: 150g, luộc chín lột vỏ; hột vịt muối: 2 trứng, luộc chín; ớt bột: 1/2 muỗng cà phê; gia vị: bột nêm, muối, tiêu, tỏi; dầu ăn: 1 muỗng canh.

CÁCH LÀM:

Dùng nước dừa xiêm hấp với gạo thành cơm.

Lấy tròng đỏ trứng vịt muối trộn cơm.

Cho dầu vào chảo phi với tỏi, sau đó cho tôm, xá xíu, cà rốt, hạt sen vào xào; nêm muối, tiêu, hạt nêm, ớt bột.

Cho cơm để nguội vào đảo đều với các món trên, nêm lại cho vừa ăn.

Chia cơm thành 4 phần gói bằng 4 lá sen, trước khi ăn hấp các gói cơm, cơm sẽ mềm và có mùi thơm của sen.

600. Món ăn miền Bắc

Giò Thủ

Có cách làm khá đơn giản, chỉ sử dụng phần thịt tai, mũi heo xào chín và gói chặt, để phân biệt món giò thủ thuần túy này với món chả giò thủ là một loại giò (chả lụa) có trộn thêm phần thịt tai mũi sống chung với thịt nạc quét nhuộm và sẽ luộc chín sau khi gói. Như vậy chúng ta có đến ba loại giò (chả): Giò lụa, giò thủ và loại giò pha trộn cả hai.

- Chuẩn bị khuôn:

Ở VN, các bà nội trợ hay dùng loại lon sữa bò khui cả hai đáy hoặc lon kim loại tương tự rỗng hai đầu có đường kính 10 - 12cm và dài khoảng 25cm; bao nylon sạch, có thể tích lớn hơn khuôn dùng làm chả một chút. Các bạn có thể tận dụng những cỡ lon khoai tây, lon bánh trái... gì đó có sẵn trong nhà và chỉ cần khui bỏ nắp đáy trên dưới.

Lưu ý vấn đề số lượng vật liệu và cỡ khuôn: Lượng thịt phải tính dư để vun đầy khi cho vào khuôn, mới có thể ép lại được. Còn nếu không phải tính toán nay từ đầu mỗi cái khuôn là dùng đúng cho bao nhiêu thịt.

- Vật liệu:

Tùy ý muốn làm ít nhiều, nhân phân lượng chuẩn lên (450gr # 1 pound)

- * 1kg thịt đầu heo gồm tai, mũi, da đầu, Ngâm rửa thịt trong một thau nước nhỏ có pha loãng 1 muỗng cà phê phèn chua tán nhuyễn, cạo rửa kỹ cho đến khi thịt trắng hồng, xả kỹ lại với nước lạnh, để ráo, Luộc chín thịt, để nguội, xắt miếng thật mỏng.

- * 50gr nấm mèo, ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rễ, rửa sạch, để ráo, xắt sợi nhỏ.

- * 50gr tỏi + 100gr hành tím lột vỏ băm nhuyễn.

- * 10gr tiêu hạt giã cho bể thành dạng hạt lớn + 10gr tiêu xay.

- * Trộn đều thịt, hành tỏi, nấm mèo, tiêu xay, tiêu hạt với: 1 muỗng súp đường cát + 2 muỗng cà phê muối.

- * Bắc chảo lên bếp, cho vào 3 muỗng súp dầu ăn, phi thơm dầu với 1 muỗng cà phê hành tỏi băm, cho thịt vào, để nhỏ lửa, xào đều tay và liên tục cho đến khi thấy thịt chảy nhựa ra và quánh lại với nhau, tùy khẩu vị nêm lại với chút muối, tiêu. Chuẩn bị gói giò trong khi thịt xào còn đang nóng.

- Gói giò với cách dùng khuôn lon:

Để đứng lon khuôn hình ống, lót bao nylon sạch vào trong, chừa phần miệng bao ra ngoài, cho thịt còn đang nóng vào bao nylon ở trong lon và phải nén cho thật chắc tay, thịt ém cho đầy hơn miệng lon một chút rồi dùng dây nhợ chắc hoặc cao su sợi cột thật sát và chắc miệng bao lại, dùng vật nặng như tấm thớt đè dần lên mặt thịt sao cho bảo đảm thịt sẽ được nén chặt lại. Để nguội trong khoảng 3 - 4 tiếng đồng hồ sau mới đẩy khối giò ra. Đây là cách làm tiện, nhanh và cho hiệu quả nhất. Nếu có dùng bao nylon thay cho lá chuối thì đòn chả cũng không chắc miếng bằng cách này vì với chả thủ thuần túy chỉ làm bằng thịt tại mũi cắt miếng sẽ khó gói ép bằng tay cho chắc miếng.

- Yêu cầu:

* Nếu xào mà độ chảy nhựa chưa đủ, giò sẽ không dính lại với nhau, cũng như ép nên không hiệu quả, giò cũng sẽ không dính chắc thành khối. Làm đúng, khi cắt ra, miếng giò sẽ chắc như miếng chả.

* Sau khi làm, ít nhất là 3 - 4 giờ đồng hồ giò mới nguội, tùy vào giò làm lớn nhỏ. Giò để qua 12 giờ sau khi làm mới ngon. Bảo quản giò trong tủ lạnh.

Món ăn miền Nam

601.

Chả Trứng Thịt Bò Nướng

Thịt bò tươi xay nhỏ, trộn đều cùng rau hấp chín. Phết thêm một lớp lòng đỏ trứng gà, miếng chả sẽ có màu vàng rất bắt mắt

Nguyên liệu:

- 250g thịt bò xay nhuyễn.
- Đậu ve xanh, cà rốt cắt nhỏ.
- 6 quả trứng gà.
- Hành lá băm nhuyễn, tiêu, muối, đường, dầu ăn.
- 1 miếng nylon dùng lót khuôn.
- Lò nướng.

Thực hiện:

- Trộn đều thịt bò xay với đầu hành lá + tiêu.
 - Đập vào tô 5 quả trứng gà, khuấy đều lòng trắng và lòng đỏ, cho đậu ve xanh cắt nhỏ + cà rốt cắt nhỏ + muối + đường vào trộn đều, cho thịt bò xay vào, tiếp tục khuấy để thịt bò xay quấn đều trứng gà và rau củ.
 - Lót miếng nylon vào khuôn, quét đều dầu lên nylon cho hỗn hợp thịt bò vào.
 - Đập quả trứng còn lại vào chén,, lấy riêng lòng đỏ và khuấy đều .
 - Nấu sôi nước trong nồi hấp, cho thịt bò vào hấp 10 phút trên lửa lớn, tráng đều lòng đỏ trứng lên bề mặt của chả, hấp thêm 5 phút nhắc xuống.
 - Làm nóng lò nướng 5 phút, quét dầu lên khay nướng, đặt chả trứng thịt bò vừa hấp vào, cho vào lò nướng vàng.
 - Cắt chả trứng thịt bò thành những miếng hình thoi bày vào đĩa, trang trí ngò, dọn dùng nóng với muối tiêu và xì lách.
- Món ăn miền khác

602. Bún Cá Hồi (Salmon)

Nấu cho 4 người ăn:

Vật liệu:

- * 2 miếng cá salmon fillet, mỗi miếng khoảng chừng 1.5 -2lb lbs .
 - * một củ hành hương băm thật là nhuyễn .
 - * 4-5 lá quế (nếu không có thì xài đỡ lá rau húng cũng được) băm nhuyễn
 - * 2 lát gừng băm nhuyễn
 - * 1 muỗng cà phê đường vàng
 - * 1 chén nước trái cây apple cider
 - * 1/2 muỗng muối, ớt bột, tiêu, thyme, oregano
-
- * một gói bún khô cọng nhỏ
-
- * rau sống: xà lách xắt sợi nhỏ, rau húng, rau tía tô xắt sợi nhỏ , dưa leo xắt sợi nhỏ .
 - Cà rốt bào nhỏ ngâm dấm chua ngọt .

*** làm nước mắm**

Cách Làm:

Làm nước ướp cá:

1. Dùng một tô ăn phở bụi, đổ 1 chén apple cider vào , bỏ vào microwave oven, cook 40-60 seconds.

2. Bỏ 1 muỗng cà phê đường vàng, 1/2 muỗng muối, 1 nhúm thyme, 1 nhúm oregano, gừng, ớt bột, tiêu vào tô , dùng đũa quậy lên cho đều . Sau khi trộn đều, cho tô nước ướp vào microwave oven trở lại, nấu tiếp 1 phút (hay 1 phút rưỡi) cho sôi lên.

3. Để tô nước ướp nguội đi trong tủ lạnh chừng 30 phút . Nêm lại cho vừa ăn, thêm tí đường tí muối tí ớt ... cho vừa miệng.

4. Cá salmon lột bỏ da (vì da cá salmon chứa nhiều mỡ), rửa sạch rồi cắt cá theo strip dày khoảng hai ngón tay .

5. Sắp cá trong một container hay trong khay có độ sâu, ướp bằng chén nước ướp vừa nấu để nguội nói trên. Chà thêm lên cá hành hương, rau é quế băm nhuyễn . Cho cá ướp vào tủ lạnh chừng 2-3 tiếng đồng hồ (NT thích để qua đêm cho thật là thấm và cho cá cứng lại, dễ nướng hơn rất nhiều).

6. Preheat lò nướng ở 400 độ . Cho cá vào khay, đặt cá vào middle rack, bake ở 375 độ chừng 15 phút . Sau đó, dời khay cá lên rack cao nhất, đổi từ bake sang broil , broil cá khoảng chừng 5-7 phút (cho cá cháy vàng vàng trên mặt)

7. Đem cá ra cho vào tô ăn với bún, rau xắt sợi, nước mắm.

Cách dùng :

- khi làm tô bún, cho bún vào tô, xong cho tô vào microwave oven chừng 40 seconds cho bún nóng lên trước . Sau đó mới cho vào rau, cà rốt chua ngọt, cá cho lên mặt tô bún sau cùng .

Chúc các bạn thành công và ngon miệng

Món ăn miền Nam

603. Bánh Tiêu (cách 2)

Nguyên liệu (cho Bột Cái)

- 60 ml. nước lạnh
 - 50 grs bột Mì
 - Nửa muỗng cafe Bột khai (Powered Ammonia)
- Trộn chung các thứ để 24 tiếng sau đó mới làm bánh tiêu được.

Nguyên liệu (cho Bánh Tiêu)

- 100 grs mè trắng
- 100 ml nước lạnh
- 60 grs đường vàng (brown sugar)
- Nửa muỗng nhỏ muối
- Nửa muỗng nhỏ Baking soda
- 50 grs bột cái
- 250 grs bột mì (All purpose flour)

Cách làm:

Quậy đường và nước cho tan rồi cho Baking Soda và bột cái vào hoà tan, đổ bột vào nhồi, ủ 1 tiếng đồng hồ, đem ra lăn tròn (như cái chày), ngắt khúc, thấm mè xong bỏ vào đĩa, lấy khăn đậy ủ thêm 15 phút nữa. Sau đem cán ngang 1 lần rồi cán dọc một lần cho tròn cái bánh (nhớ cán phía có mè).

Cho nhiều dầu vào chảo, đun thật sôi (lửa vừa), cán xong cái nào bỏ ngay vào chảo rán liền cái đó.

Nên nhớ lửa nhỏ thì bánh không nở, mà lửa to quá bánh cũng không nở.

Bánh vàng rồi thì vớt ra vỉ cho ráo dầu.

604. Sà Lách cá Hôi hun khói

Nguyên liệu

- 4 miếng cá hồi hun khói
- 1 trái dưa leo xắt ra từng khoanh tròn, vừa, đừng mỏng quá sẽ mất giòn
- 5 củ khoai tây luộc chín, xắt khoanh tròn
- 1 hũ câpes (Loại bạch hoa thái) hơi chua nếu không có thì thể chanh vào
- 2 trứng gà luộc chín cắt ra làm tư
- tiêu, muối, dấm đỏ, dầu
- 1 chút lá thì là
- 1 trái chanh

Cách làm:

Cá Hồi xắt lát ra hơi to bằng.

Dưa leo, Khoai tây, trộn chung vào , trộn 1 muỗng cafe hạt Cà phê (Bạch hoa Thái)

để vào đĩa , trải lát cá hồi hun khói trên mặt, để trứng gà chung quanh đĩa cho đẹp

Lá thì là xắt nhỏ rải lên mặt.

Chanh xắt ra từng khoanh hơi dày, để chung quanh đĩa để vắt vào cá hồi

Làm sốt dầu giấm

- Tiêu, muối xem vừa ăn, để 1 phần giấm, thì là ba phần dầu
Đánh cho tan muối, tiêu

Khi ăn, để dầu giấm vào
Món ăn miền Nam

605.

Dê hầm Ngũ Vị

Bạn hãy đi siêu thị mua một ít thịt dê và nấu thử món thịt dê hầm ngũ vị hương với cà rốt, khoai tây chiên giòn, hi vọng món ăn này sẽ cho bạn hương vị rất lạ miệng.

Vật liệu

- 200gr khoai tây; 150 gr cà rốt gọt vỏ cắt miếng cỡ ngón út. Chiên vàng khoai tây và cà rốt với chảo nhiều dầu, vớt ra để ráo dầu.

- 1/2kg thịt nạc dê cắt miếng vuông 3cm. Ướp trộn thịt trong nồi kim loại với: 10gr ngũ vị hương + 2 muỗng súp xì dầu ngon + 30gr gừng giã dập + 1/3 muỗng cà phê tiêu + 1/2 muỗng cà phê muối. Để qua 40 phút, cho vào 3 muỗng súp dầu ăn, xào nhỏ lửa cho thịt thật săn, vàng mặt thịt rồi châm nước sôi vào cao hơn mặt thịt khoảng lòng tay, thêm vào 20cc rượu trắng ngon (gin, vodka, white wine...), hầm nhỏ lửa, khi thịt bắt đầu mềm cho cà rốt vào trước nấu trong khoảng 5 phút, cho khoai vào tiếp nấu trong 2 - 3 phút nữa, nước còn sấp mặt thịt là được.

- Ăn kèm bánh mì nóng với muối tiêu.

* Lưu ý ở món này, cà rốt và khoai đã chiên chín, không cần nấu quá lâu.

* Để ý khi hầm thịt đừng để lửa cao quá, nước hầm sẽ bị cạn nhanh, canh chừng để châm thêm chút nước sôi vừa đủ cho nước hầm luôn sấp mặt thịt khi nấu xong.

606. Món ăn miền Bắc

Thịt Bò Kho Khế

Một bữa cơm đậm ăm không khí gia đình không nhất thiết phải có những món đắt tiền. Với món thịt bò kho này bạn cũng có thể làm vui lòng các thành viên trong gia đình.

Nguyên liệu:

- 700 g thịt bò bắp. (Loại thịt có tí gân)
- 5 trái khế chua.
- 1 quả dưa chuột.
- Ít hành củ.
- 1 củ cà rốt.
- 1 củ khoai mỡ.
- Gia vị, nước mắm ngon.
- 2 trái cà chua, rau mùi tàu trang trí.

Thực hiện:

Chọn miếng thịt bò bắp nhỏ vừa, thịt trong, cầm dính tay là thịt mềm. Về nhà rửa sạch, tách bỏ những phần mỡ thừa bao bám quanh bắp rồi cắt thành lát tròn mỏng dày chừng 1-2 cm. Ướp thịt với nước mắm ngon, gia vị, tiêu, bột ngọt, chút dầu ăn, đường cát chừng 15-20 phút cho thịt ngấm.

Khế chua rửa sạch, gọt vỏ, cắt khoanh dày bằng với miếng thịt bò rồi cho ra một tô để riêng.

Cho một lớp khế chua vào nồi rồi một lớp thịt bò lên trên, cứ thế xếp xen kẽ nhau rồi rưới một ít nước lạnh vào kho trong vòng hơn một giờ với lửa liu riu.

Thỉnh thoảng nêm nêm lại và thêm nước, khi thấy thịt bò, khế săn lại và nước cùng gần cạn là thịt chín.

Cắt tía các loại rau, củ rồi xếp thịt bò kho khế ra đĩa.

Món ăn miền Nam

607.

Dưa giá hệ muối xối

Giá sống trộn chung với hệ cắt khúc, hoặc cà rốt cắt sợi... làm chua nhanh với ít dấm, đường vẫn được gọi là "muối xối". Cách làm đơn giản, qua 1 giờ muối là có thể vớt ra chấm kèm các món thịt, cá kho.

- Chuẩn bị tùy ý số lượng ít nhiều với :
3 phần giá + 1 phần cà rốt gọt vỏ cắt sợi
1 phần lá hệ rửa sạch cắt khúc ngắn chừng 3 - 4cm tùy thích chỉ dùng giá hệ hoặc giá với cà rốt.

- Pha hỗn hợp dấm đường:
tùy độ chua của dấm mà bạn đang có để gia giảm nước và đường theo khẩu vị riêng. Lượng dấm đường phải đủ ngập số giá hệ chứa trong thố, tô... Pha khoảng 1 phần dấm với 4 đến 5 phần nước lọc hoặc có thể hơn nữa cho hỗn hợp có vị chua nhẹ, sau đó cho vào từng ít đường một, khuấy tan, nếm lại để hỗn hợp có thêm vị ngọt cũng rất nhẹ là được. Đây là khâu không thể hướng dẫn chính xác "như thế nào cho ngon" mà tùy thích khẩu vị nếm nếm của chính người pha.

- Cho giá hệ vào tô, thố... châm hỗn hợp dấm đường và ngập mặt giá hệ, để qua một giờ nhấm thử thấy cộng giá không có vị chua ngọt vừa ý thì cứ châm thêm vào ít dấm hoặc đường tùy ý. Mỗi khi làm món giá hệ muối xối này, những bà nội trợ VN sau khi đi chợ về, buông cái giỏ xuống là làm món này trước để sau đó qua chừng một tiếng đồng hồ rồi nên nếm lại cho đến trưa là có món ăn vừa ý dọn lên bàn.

- Món giá hệ muối xối này chỉ nên làm và ăn trong ngày.
Món ăn miền Bắc

608. Bánh Chưng

Vật liệu:

Phần vỏ:- 2 ký nếp ngon

- Muối vừa đủ (khoảng 2 muỗng cà phê)
- Lá dong,(hay lá chuối) dây cột
- Khuôn bánh (20cm x20cm)

Nhân bánh:

- 700g đậu xanh cà
- 1 ký thịt đùi hay ba rọi
- Hành tím, tiêu, muối (bột ngọt)

Cách làm:

Phần vỏ:

- Lá dong rửa sạch để ráo, gọt bớt sống lá cho mỏng, lau sạch để sẵn hoặc có thể đo lá cho vừa khuôn bánh, cắt lá và xếp.
- Mua dây lạt bán sẵn, Dây lạt trước khi gói, phải được ngâm nước cho mềm. (Hoặc lấy dây nhợ cột thịt rôt cũng được)
- Nếp lượm những hạt thóc ra (nếu có) , đem vo thật sạch, xong trộn muối vào nếp, xóc cho đều.

Phần nhân:

- Đậu xanh ngâm nước cho tróc vỏ, đãi sạch, chà đậu trong rổ cho rụng mầm đậu. (Nếu có đậu xanh cà sẵn, thì cũng phải ngâm, và đãi đậu lại cho kỹ.

Bánh chưng lâu hư , nhờ vo nếp thật sạch, và đãi đậu

Đậu đãi sạch để ráo, cho đậu vào nồi hầm mềm như cách làm nhân bánh phu thê; quai vạc.

- Xào hành tím cho thơm, đồ hành, mỡ và muối vào trộn đều, vắt thành từng nắm, để sẵn.
- Bánh chưng có thể làm với thịt đùi hay thịt ba rọi.
- Thịt rửa để ráo, cắt thịt thành từng miếng có bản rộng và dày từ 2,5 cm đến 3 cm.

Ướp thịt với hành tím xắt mỏng+ muối tiêu+ (bột ngọt) để độ 2 giờ cho thịt thấm .

Cách gói:

- Mỗi bánh chưng cần ít nhất 4 lá dong. Lá được xếp đôi theo chiều dài sống lá, cạnh xếp đôi được đo bằng cạnh khuôn bánh, ta có thể xén lá nhỏ hơn 1 hay 2 ly cho lá dễ lọt vào khung. - Trước khi gói bánh, đặt 2 sợi dây lạt theo hình chữ thập dưới khuôn bánh.

- Lớp lá thứ nhất được xếp vào một góc khuôn. Thay vì để lá tràn đầy khuôn. Nhưng vì mặt lá này là bề mặt của bánh nên ta phải xếp lá cho gọn lại theo đường chéo như lá thứ nhất mà để nguyên cho đầy mặt khuôn.

- Lớp lá thứ hai được xếp vào góc đối diện với lớp lá thứ nhất. Lớp lá này ta không phải xếp chéo như lá thứ nhất mà để nguyên cho đầy mặt khuôn.

- Lớp thứ ba và thứ tư xếp vào 2 góc còn lại và được xếp như lớp là thứ hai.

Lưu ý tất cả mặt láng xanh của lá dong (hay lá chuối) được xếp vào

trong, mặt mờ ra ngoài.

Sau khi đã xếp 4 lớp lá dong vào khuôn, ta xếp chèn thêm lá chuối ở 4 góc, lá chuối cũng được xếp hình góc như lá dong, chèn thêm lá để bánh không bị bể góc.

Sau cùng cắt một miếng lá chuối hình vuông bằng với diện tích của khuôn bánh lót trên lớp lá dong.

- Đong một chén nếp đổ vào, để cho nếp nằm đều vào các góc, bóp dẹp nắm đậu xanh để trên nếp, kế đến miếng thịt để nằm gọn vào giữa, sau đó đến một lớp đậu xanh, lấy tay đè cho thịt và đậu chặt xuống. Sau cùng, múc một chén nếp đổ lên trên, lùa nếp vào 4 góc cho thật chặt, xếp một lớp lá chuối trên mặt nếp, rồi xếp từ từ các lớp lá dong xuống.

- Rút khuôn bánh ra khỏi tay bên trái, cột sơ hai dây lạt, sau đó lấy khuôn bánh ra khỏi tay, sẽ cột thêm dây và xiết chặt bánh, thường bánh được xiết 3 dây dọc, 3 dây ngang.

- Sau khi gói bánh xong, xếp những cọng lá dong vào dưới đáy thùng để nấu bánh, xếp bánh vào thùng đổ ngập nước.

- Bắc thùng lên bếp đun củi liên tục, tùy theo bánh lớn hay nhỏ, số lượng bánh nhiều hay ít. Nếu làm bánh cỡ 20cm x 20cm nấu khoảng 5 cái bánh, thì nấu khoảng 4 tiếng.

- Khi thấy nước trong thùng vơi đi, ta phải để nước sôi vào cho ngập bánh, nếu không bánh sẽ bị sượng.

- Bánh chín vớt ra, để cho ngay, sau đó để lên một miếng ván, để vật nặng lên trên miếng ván, cho bánh được ráo nước.

- Ba giờ sau, treo bánh nơi thoáng cho bánh có thể để lâu được.

- Bánh làm khéo hay không là cần nhìn, những góc bánh phải vuông, lá xanh mướt, nhân bánh bùi béo, bánh có hương vị đặc biệt của lá dong và thịt mỡ.

Nói chung, dù làm cách nào cũng được, Bánh chưng vẫn là món bánh đặc biệt của ba ngày Tết dân tộc

Món ăn miền Nam

609. Bánh Tét

Vật liệu:

Phần vỏ:

2 Ké nế nưon

- Lá chuối hột

- Dây lạt

Phần nhân:

- 700 g đậu xanh cà

- 800 g thịt ba rọi

- Hành tím, tiêu, muối (Bột ngọt)

Chuẩn bị:

Phần vỏ:

- Lựa mua lá chuối hột rộng khô, lá tốt không bị rách nhiều, rửa lá sạch bụi, phơi lá ra nắng cho lá mềm.
- Chuẩn bị dây lạt.
- Vo nếp thật sạch, như cách vo nếp làm bánh chưng và có xóc muối.

Phần nhân:

Cách làm nhân thì như làm như bánh chưng (đậu cà ngâm cho mềm, đãi vỏ lại cho thật sạch, xong nấu cho thật chín, đem xào với hành tím với chút dầu hay mỡ, nêm gia vị muối , tiêu (Bột ngọt)

Cách gói

- Xé lá chuối thành từng miếng 40cm x 40cm. Tùy theo lá lớn hay nhỏ thì xé theo khổ của nó.

- Xếp 2 lượt lá ngang, 2 lượt lá dọc nằm xen vào nhau , xếp cho lớp lá lớn nằm giữa.

- Xúc nếp đồ vào giữa lá, dàn đều nếp ra theo chiều dài, cho đậu xanh, nhân thịt vào giữa .

- Nắm một mép lá (theo chiều dài) dựng lên, xúc nếp đồ thêm cho phủ nhân .

- Sau đó nắm hết 2 mép lá gấp lại, cuộn tròn. Cuộn cho bánh hơi chặt tay, cột sợi lạt ở giữa bánh.

- Bẻ 1 đầu lá gấp lại, dựng đòn bánh lên, dộng đòn bánh cho nếp dồn lại , gấp đầu lá xuống, bẻ lá cho kín.

- Xé 2 miếng lá chuối nhỏ bịt đầu bánh theo hình chữ thập, cột dây lạt.

- Trở đầu đòn bánh lại, và cũng gấp lá lại như đầu kia.

- Đặt đòn bánh xuống, lăn bánh cho tròn, vỗ bánh cho chắc, cột dây cách đều nhau, xiết bánh cho chặt.

- Cho lá chuối dư xuống đáy nồi, xếp bánh tết đã gói xong cho vào nồi, đổ nước ngập bánh , đun lửa nấu liên tục.

- Tùy theo số lượng bánh nhiều hay ít, sẽ nấu bánh lâu hay mau.

Nước trong nồi sôi, châm thêm nước nóng, kéo bánh bị sượng.

- Bánh chín , vớt bánh ra cho ráo nước, Treo bánh vào nơi thoáng , bánh sẽ lâu hư hơn

- Nếu nấu khoảng chừng 7 đến 10 đòn bánh tết thì nấu từ 5 đến 6 tiếng bánh mới chín

Bánh Tết rất nhiều cách làm, tùy theo miền,

Nếu làm bánh mặn thì có nhân đậu xanh, thịt mỡ.

Nếu làm bánh ngọt thì có chuối xiêm, nước dừa, và đậu trắng.

Chúc các bạn thành công và một năm mới an khang, thịnh vượng

Món ăn miền Nam

610. Dưa Kiệu

Vật liệu:

- 1 ký củ kiệu
- 200 g đường
- 1/2 lít dấm
- Muối, vôi trắng, phèn chua, tro bếp

Chuẩn bị:

- Kiệu đem cắt bớt rễ và lá.
- Hoà 1 muống cà phê phèn chua + 1 lít nước ấm để cho nước nguội.
- Hoà 1 muống cà phê vôi trắng, (có bán ở hàng cau, trầu)
- 1 lít nước để vôi lắng , lấy nước trong.
- Hoà 1 tô tro bếp với nước, để tro lắng lấy nước trong

Cách làm:

- Bỏ kiệu vào ngâm với nước tro 1 đêm cho kiệu bớt hăng xả kiệu lại với nước lạnh để ráo. Trộn kiệu với 1 muổng súp muối hạt, đem phơi nắng (1 ngày nắng tốt)

- Qua ngày sau xả kiệu với nước lạnh , đem ngâm kiệu vào nước phèn chua , phơi ra nắng độ 4 giờ (tốt nhất là nắng buổi sáng)

- Sau đó vớt kiệu , xả sạch đem ngâm vào nước vôi 2 giờ nữa.

- Đổ kiệu ra rổ rồi đem phơi ngoài nắng , vừa phơi, vừa cắt rễ và lá lại cho sạch sẽ, lột bớt vỏ ngoài .

- Phơi kiệu hơi héo mặt đem dội qua nước cho sạch bụi,

- Để kiệu thật khô, xóc kiệu với 50 g đường , đập khăn vải mùng lên mặt kiệu đem phơi thêm một nắng cho kiệu thấm đường (nên xóc đường và bày kiệu ra mâm phơi tốt hơn)

- Lấy một keo thủy tinh thật sạch, xếp kiệu vào .

- Nấu giấm + số đường còn lại để nguội .

- Lọc nước giấm đường qua khăn thưa cho sạch , đem đổ vào keo kiệu

- Nếu muốn nước kiệu trong hơn thì ngâm kiệu độ 5 ngày, nấu nước giấm đường khác thay nước cũ. Từ lúc ngâm kiệu vào nước giấm, để 10 ngày sau là dùng được

(Nếu làm theo cách giản tiện thì mua kiệu, đem cắt rễ, lá cho sạch sẽ, .

- Đem kiệu ngâm vào nước phèn chua 1 đêm.

- Sau đó xả lại nước lạnh, phơi kiệu hơi héo mặt

- Xếp kiệu vào keo thủy tinh , nấu nước giấm đường lót đầy cào keo để độ 10 hôm sau là dùng được. Nhưng làm theo kiểu trên , thì kiệu sẽ ngon , giòn hơn

Món ăn miền Trung

Ngao Xào Lá Quế

Hải sản không cần nấu cầu kỳ nhưng vẫn giữ được vị ngon vốn có. Ngao xào lá quế là món dễ thực hiện.

611.

Nguyên liệu:

- Ngao sống: 1 kg,
- Lá húng chó: 1 mớ
- Tỏi xay: 1 thìa cà phê
- Tương ớt: 1 thìa xúp
- Tương cà chua: 1 thìa xúp
- Mì chính: 1 thìa cà phê.

Cách làm:

Ngao luộc chín vừa tách vỏ đem rửa sạch bóc 1 bên vỏ bỏ vào xào cùng tỏi, tương ớt, tương cà chua. Trước khi ra đĩa cho lá húng quế

Món ăn miền Nam

612.

Cốm dẹp trộn dừa

- 500gr cốm dẹp nhất lượng kỹ, xả nhanh với nước cho sạch bụi, châm vào chừng 150gr nước nóng, để qua 15 phút, thấy hạt cốm nở lớn, chắt hết nước ra cho thật ráo.

- 300gr dừa nạo sợi. Phần dừa này trộn đều với cốm.

- Thêm 200gr dừa nạo nhuyễn, cho vào 3 chén nước ấm (chừng 300 cc) vắt lấy nước cốt, nấu với 150gr đường trắng cho tan, trong khi còn đang sôi, múc tưới vào hỗn hợp cốm dừa từ từ, trộn đều để cho cốm thật nổi và ráo, không nhất thiết phải dùng hết lượng nước dừa.

- Để nguội, tùy thích nặn thành viên tròn hay nén vào khuôn dẹp, để nguội rồi xắt ra thành miếng nhỏ. tùy thích dọn cốm xào dừa ra đĩa hay dùng giấy bóng kiếng gói lại từng miếng.

Món ăn miền Bắc

Phân lượng tượng trưng cho chừng mười chén chè với cách nấu truyền thống.

- Chuẩn bị 500gr cốm. Xem lại chất lượng cốm, nếu cốm không sạch, thơm cần phải xả nhanh qua một hai lần nước sạch, để ráo.

- Hoà tan 3 muỗng súp bột sắn dây (hoặc bột năng, bột bắp) với 1/4 lít nước lọc, để riêng.

- Nấu tan 1 lít nước với 400gr đường cát trắng hoặc 150gr đường phèn, trong khi nước đường đang sôi chậm từ từ nước bột vào, vừa chậm khuấy đều tay, thấy nước đường hơi sánh lại là ngưng, không cần thiết phải dùng hết số nước bột, nước đường chỉ cần sánh là được chứ không sệt lại. Tắt bếp, để nước đường hơi nguội bớt, vừa rắc cốm vào vừa đảo đều, tùy thích lượng cốm ít nhiều trong nước đường.

- Nếu thích ăn cốm nở mềm thì cứ cho cốm vào khi nước đường còn nóng. Chè cốm với nước đường đánh bột thường dùng ăn nguội, nếu ăn nóng thì người ta thường thả cốm vào nước đường nóng mà không đánh bột. Tùy ý thích chè ngọt ít nhiều để gia giảm đường. Nếu có điều kiện, thả một hai cánh hoa bưởi hoặc hoa lài tươi vào nước đường đang sôi.

* Một hình thức khác "hiện đại" hơn của chè cốm là người ta nấu những loại chè như sâm bổ lượng, đậu xanh hạt... và rắc thêm cốm vào

(Theo cô Cẩm Tuyết)
Món ăn miền Bắc

614.

Cốm dẹp trộn dừa

- 500gr cốm dẹp nhất lượng kỹ, xả nhanh với nước cho sạch bụi, ngâm vào chừng 150gr nước nóng, để qua 15 phút, thấy hạt cốm nở lớn, chắt hết nước ra cho thật ráo.

- 300gr dừa nạo sợi. Phần dừa này trộn đều với cốm.

- Thêm 200gr dừa nạo nhuyễn, cho vào 3 chén nước ấm (chừng 300 cc) vắt lấy nước cốt, nấu với 150gr đường trắng cho tan, trong khi còn đang sôi, múc tưới vào hỗn hợp cốm dừa từ từ, trộn đều để cho cốm thật nổi và ráo, không nhất thiết phải dùng hết lượng nước dừa.

- Để nguội, tùy thích nặn thành viên tròn hay nén vào khuôn dẹp, để nguội rồi xắt ra thành miếng nhỏ. tùy thích dọn cốm xào dừa ra đĩa hay dùng giấy bóng kiếng gói lại từng miếng.

(Theo Cô Cẩm Tuyết)

Món ăn miền Bắc

Chọn và gặt lúa nếp vừa đông sữa, tuốt lấy hạt, sàng sảy cho sạch, cho vào chảo lớn, rang trên bếp lửa cho hạt lúa chín keo lại. Sau đó:

- Cho vào cối gỗ, dùng chày giã cho hạt bẹt ra, bong hết vỏ trấu.
- Cho ra nia sàng sảy cho sạch vỏ trấu, lấy được cốm có sắc xanh mạ non và phần nào những hạt lúa chưa bị bong trấu ra.
- Sàng để lấy riêng phần cốm, những hạt lúa chưa bong thì cho vào cối giã lại.

* Cốm non là loại cốm quen thuộc nhất để làm thành món ăn. Khi đã ở dạng thành phẩm, cốm non là món ăn đã chín, có thể dùng ăn không như một món ăn chơi hoặc chấm kèm với chuối chín mà với cách ăn này, loại chuối tiêu trứng cút, trái nhỏ nhỉnh hơn ngón tay cái, màu vàng có lốm chấm đen đã thành danh là chuối ngự (dành cho vua ăn). Rắc vào nước đường làm sánh với bột sắn, bột năng... thành món chè cốm. Hoặc xào với nước đường, dừa nạo theo cách miền Nam làm thành món cốm xào dừa. Ở dạng thành phẩm này, trong miền Nam còn gọi là cốm dẹp.

Món ăn miền Nam

616. Thỏ nấu cà-ri

1/. Nguyên liệu :

- _ Thỏ (2kg / con) : 1 con
- _ Cà rốt : 0,5 kg
- _ Khoai tây : 0,5 kg
- _ Rượu vang : 2M canh
- _ Lá thym : 10 lá
- _ Cà past : 1 hộp nhỏ
- _ Ngũ vị hương : đầu muỗng café
- _ Cà ri : ½ gói nhỏ
- _ Dừa nạo : 0,5 kg
- _ Rau thơm , bún hay bánh mì

2/. Cách làm :

_ Thỏ thui bằng bã mía (không thui bằng giấy Thỏ sẽ bị hôi) , sau khi thui cạo sạch sẽ , chặt ra lấy giấy lau (không rửa bằng nước) , chặt xương sống bỏ tủy (vì tủy Thỏ hôi) ,

_ Ướp Thỏ : ướp vào Thỏ 10 lá thym + cà past + ½ gói bột cari + đầu muống café ngũ vị hương + 2M canh đường + 1M canh muối ướp khoảng 30 phút cho thịt Thỏ thấm gia vị .

_ Khoai tây và cà rốt gọt bỏ vỏ ngâm nước muối loãng , cắt miếng vừa ăn và tía hoa cho đẹp sau đó đem chiên sơ

_ Đổ nước ấm vào dĩa vắt lấy nước cốt để riêng , sau đó cho thêm nước vào để vắt lấy nước dảo (vắt lấy khoảng 1lít nước dảo)

_ Nấu cari : Phi hành tỏi thơm , bỏ thỏ đã ướp gia vị vào xào cho săn , đổ nước dảo dứa vào , hầm thỏ khoảng 30 phút với lửa riu riu , Thỏ hơi mềm , nêm nếm lại ít tiêu + đường + bột ngọt cho vừa ăn , bỏ thêm nước cốt dứa vào đảo đều nhắc xuống và bỏ thêm 2M canh rượu vang .

_ Thỏ nấu cari ăn nóng kèm với bún hay bánh mì + rau thơm .

3/. Yêu cầu thành phẩm :

- _ Thịt Thỏ chín vừa tới , nước còn sền sệt , vị vừa ăn
- _ Dậy mùi thơm của cà ri , rượu vang với vị béo ngậy của nước cốt dừa

.

617. Bò Đốt Lửa Hồng

Phần 4 người ăn

1 /. Nguyên liệu :

- _ Thịt bò : 300 gr
- _ Mỡ hạt lựu : 50gr
- _ Ngũ vị hương : một ít
- _ Xả băm : 1M canh
- _ Đậu phộng rang : 1M canh
- _ Hành tím : 1M canh
- _ Bánh tráng : 1 xấp bánh
- _ Gừng : 1 củ nhỏ
- _ Ngò gai : 50 gr
- _ Tỏi : 1 củ
- _ Hành tây : 1 củ nhỏ
- _ Hành lá : 50 gr
- _ Bột bắp : 1m café
- _ Rau : rau sống + salad + thơm + chuối chát + khế
- _ Gia vị : muối + đường + bột ngọt
- _ Dụng cụ : thố sành , đĩa sành , còn

2 /. Cách làm

_ Giai đoạn 1 :

- + Các loại rau rửa sạch , khế , chuối chát , dưa leo cắt miếng vừa ăn
- + Cắt thịt bò mỏng ngang thớ dần cho mềm
- + Mỡ hạt lựu đem thắng lấy nước mỡ để làm mỡ hành
- + Hành lá cắt nhuyễn và chia làm 2 phần , một phần làm mỡ hành , một phần để tươi
- + Gốc ngò gai rửa sạch đem xay lấy nước
- + Gừng thái sợi
- + Ớt thái sợi
- + Sả đem xay nhuyễn sao cho có dạng giống như bột
- + Hành tây thái mỏng

_ Giai đoạn 2 :

- + Ướp thịt : 1m café đường + ½m café bột ngọt + ½m café muối + 1M canh sả xay + 1M canh gừng sợi + một ít ngũ vị hương + 1M canh ớt chỉ + 1M canh nước ngò gai + ½ M canh rượu + ½m café tiêu + 1m café bột bắp + 1M canh hành tỏi phi + 1M canh hành tỏi băm nhỏ + hành tây ==> trộn đều tất cả và để 30 phút cho thịt bò thấm .

_ Giai đoạn 3 :

- + Cho thịt bò vào thố , đậy nắp thố , đặt thố lên đĩa sâu đở còn vào đĩa . Khi ăn thì đốt cho còn cháy , khi thấy miệng thố có khói mở nắp ra dùng đũa trộn đều , thịt bò đã chín đều , còn đã cháy hết , bỏ mỡ hành + đậu phộng rang giã dập vào . Ăn nóng .
- + Bò đốt lửa hồng ăn kèm với bánh tráng + rau sống và mắm nêm

3/. Yêu cầu thành phẩm :

- + Thịt bò vừa chín tới , mềm
- + Có mùi vị thơm ngon

618. Hara Kiri

Nguyên liệu:

- Đá viên
- 30 ml sirô dừa
- 30 ml rượu rum trắng
- 30 ml nước chanh vắt nguyên chất

Thực hiện:

Cho đá viên đầy nửa cốc thủy tinh thấp kiểu cổ điển, đổ sirô dưa, rượu rum trắng, nước chanh nguyên chất vào cốc, khuấy đều.

619. Illusion

Nguyên liệu:

- Đá viên
- 30 ml nước quả dừa ép
- 30 ml rượu vốt-ka
- 30 ml nước chanh vắt nguyên chất
- 30 ml nước dừa ép nguyên chất
- Vài miếng lá dừa trang trí

Thực hiện:

Đổ đá viên vào nửa bình cốc-tai, đổ nước dừa ép, rượu vốt-ka, nước chanh vắt. nước dừa ép vào bình, lắc đều. Sau đó, đổ ra ly thuỷ tinh Cocktail miệng rộng, đế cao. Cắm lá dừa bên thành cốc để trang trí.

620. Havery Wallbangerr

Nguyên liệu:

- Đá bào
- 30 ml rượu vốt-ka
- 30 ml rượu Galliano
- 1 cốc nước cam vắt nguyên chất
- 1 miếng vỏ cam cắt xoắn để trang trí.

Thực hiện:

Đổ đá bào vào nửa cốc thuỷ tinh cao, đổ tiếp vốt-ka và Galliano rồi đổ nước cam vắt lên trên cùng. Trang trí cốc với que cắm và vỏ cam cắt xoắn.

621. High Ball

Nguyên liệu:

- Đá viên
- 45 ml rượu whisky
- nước soda hoặc rượu gừng
- 1 miếng vỏ chanh cắt xoắn để trang trí.

Thực hiện:

Đổ đá viên đầy nửa cốc vại soda, đổ rượu whisky vào và trên cùng là nước soda hoặc rượu gừng, trang trí bằng miếng vỏ chanh cắt xoắn

Món ăn miền Nam

622. Murt mít

Nguyên liệu:

- 500 g mít chín.
- 400 g đường cát trắng.
- 1 chút vani.

Cách làm:

Mít gỡ hạt bỏ, luộc chín rồi quết cho nhuyễn.

Nấu đường tan để mít vào sên tới keo lại, cho chút vani vào trộn đều đem ra để nguội, cho vào keo thủy tinh dùng được lâu.

Mứt này dùng với bánh mì rất ngon.

Chú ý: Khi đường sôi nhớ vớt bọt ra cho mứt trong.

Món ăn miền Nam

623. Mút ổi

Nguyên liệu:

- 20 trái ổi chín lớn.
- Đường cát.
- Vani

Cách làm:

Ồi gọt vỏ, rửa sạch, xắt khoanh, luộc cho chín nhừ.

Lấy rổ lược bỏ hột.

Cân đường với ổi bằng nhau.

Đề đường vào ổi sên cho tới khi đường sệt lại, cho chút vani vào trộn đều nhấc xuống để nguội, bỏ vào keo thủy tinh phơi nắng vài giờ cho mát trong.

Mứt này dùng với bánh mì.

Món ăn miền Nam

624.

Mứt khế dẻo

Khế chua sên đường ngả màu vàng nâu, ăn dẻo và bùi. Món này có thể bảo quản một thời gian dài.

Nguyên liệu:

- 20-30 trái khế chua, xanh
- Đường đủ dùng
- Muối, phèn chua

Cách làm:

- Chọn khoảng 20-30 trái khế chua, xanh, thật tươi. Gọt bỏ cạnh mũi, chẻ dọc khế theo từng múi, tách bỏ hạt, gọt bỏ vỏ xanh bên ngoài. Pha nước: 1 lít + 25g muối, ngâm khế trong khoảng một giờ. Vớt ra xả lại nước lạnh.

- Chuẩn bị nồi nước sôi, cứ mỗi lít nước cho vào 5g phèn chua tán mịn, luộc khoảng 10 phút sau khi nước sôi, vớt ra, xả lại nước lạnh. Trải đều từng múi khế lên mặt thớt, dùng một tấm thớt khác ép nhẹ cho múi khế dẹp xuống còn khoảng chừng 1/3 so với bề dày ban đầu.

- Cân lại khế, cứ mỗi 1kg khế dùng một 1kg đường. Cho khế + đường vào chảo trống đáy với khoảng 1-2 muống súp nước lạnh, bắc lên bếp, để nhỏ lửa cho chảo nóng từ từ và đường tan chảy dần. Khi đường sôi giữ thật nhỏ lửa cho đường chỉ sôi vánh hơi. Dùng một vỉ thưa gác ngang 2/3 mặt chảo, sắp đều khế lên vỉ, múc nước đường sôi tưới đều lên khế, cho đến khi đường quánh lại, cạn dần và kéo thành sợi là được. Để nguội khế, sắp vào hũ, lọ thủy tinh đậy kín.

Lưu ý : khi ép khế dùng ép kỹ quá, khế hết chất chua sẽ dễ bị khô sau khi sên đường.

Món ăn miền Nam

625. Mứt mận

Món này có thể phết lên bánh mỳ ăn rất ngon miệng bởi có vị chua nhẹ và mùi thơm rất dễ chịu.

Nguyên liệu:

- Mận Bắc chín: 1 kg
- Đường kính: 500 gram
- Bột va ni: 1 ống
- Muối trắng: 50 gram.

Cách làm:

- Mận chọn những quả chín, không bị sâu và giập nát rồi rửa sạch và ngâm trong nước có pha muối loãng trong khoảng 40 phút rồi vớt ra để ráo. Dùng khăn lau thật khô từng quả, sau đó dùng dao nhọn tách bỏ hạt thật cẩn thận để miếng mận không bị giập nát.

- Đổ một bát nước vào xoong, cho đường vào đun nhỏ lửa, dùng đũa khuấy thật đều cho tới lúc đường tan chảy hết thì bắc xuống để nguội. Khi đường nguội hẳn, cho thịt mận vào ngâm khoảng 2-3 tiếng. Trong quá trình ngâm, thỉnh thoảng xóc nhẹ để cho mận ngấm đều đường.

- Đặt xoong mút lên bếp đun thật nhỏ lửa để mận không bị nát. Khi nước mận tiết ra và đường keo lại tạo thành một dung dịch hơi sánh và sệt thì bắc xuống, trộn và nếm vào là được.

- Mút mận khi đã nguội cho vào lọ để dùng dần

Món ăn miền Nam

626. Mút gừng khô

Nguyên liệu

- 1 ký gừng
- 1 ký đường
- 1 trái chanh

Cách làm

- Gừng cạo sạch vỏ, bào mỏng (lát càng lớn, càng ngoằn ngoèo, cong queo càng đẹp !)
 - Ngâm gừng trong nước lạnh vắt vào 1/2 trái chanh, sau đó vớt ra
 - Nước sôi, vắt vào nồi 1/2 trái chanh, bỏ gừng vào luộc cho tới khi nước sôi lại, nhắc xuống, xả nước lạnh . Làm hai lần cho gừng bớt cay và trắng đều sau khi rim .
 - Bỏ gừng vào một cái thau lớn, đổ đường lên trên và xóc đều (để qua đêm hoặc vài tiếng cho đường tan)
 - Bật lên bếp để lửa nhỏ, rim từ từ cho nước đường khô lại
 - Thông thường, lúc gừng đang sôi, lấy đũa đẩy hết gừng ra xung quanh nồi, ở giữa tạo thành một cái lỗ có nước đường, cứ như vậy mức nước đường trong đó rưới đều xung quanh gừng để cho đường bám đều lên gừng ..
 - Khi gần khô (còn hơi dẻo dẻo) bớt lửa thật nhỏ nhanh tay xóc đều, không nên dùng đũa nhiều quá, gừng sẽ bị nát, mất đẹp !
 - Để mát nguội hẳn mới bỏ vào keo đem đi cất

 - Yêu cầu : gừng còn hơi cay, không bị nát, lát to, đẹp, gừng trắng, đường bọc đều bên ngoài.
- Món ăn miền Nam

627. Mút gừng dẻo (cách làm 2)

Nguyên liệu:

- 500 g gừng non.
- 1 chút phèn chua.
- 1 ống vani
- 1 muỗng bột mì tinh.
- 400 g đường cát trắng.

Cách làm:

Gừng gọt vỏ xắt mỏng rồi xắt lại thành sợi, ngâm nước muối rồi xả cho bớt cay, vắt ráo. Bắc nước sôi đậm phèn chua bỏ vào cho sôi tan rồi để gừng vô luộc, sôi vài dạo vớt ra xả lại nước lạnh cho sạch phèn và vắt cho ráo nước.

Thăng đường với nửa chén nước, khi sôi tan để gừng vào xên cho cạn lại, vắt nước chanh vào trộn đều cùng một chút vani cho đến khi đường quánh lại là được.

Chú ý: Mứt này làm hơi cay cay mới ngon. Nếu làm mất cay và ngọt quá sẽ mất hết tinh chất của mứt gừng. món này ăn và uống với nước trà thì tuyệt.

Món ăn miền Nam

628. Mút gừng dẻo (cách làm 1)

Nguyên liệu :

- 1/2 kg gừng non
- 1/2 trái thơm vừa chín
- 2 trái chanh
- 1/2 kg đường cát trắng

Cách làm

- Gừng gọt vỏ, xắt sợi ngâm với nửa trái chanh trong 1 tiếng. Sau đó rửa sạch, luộc sơ trong nước nóng với 1/2 trái chanh, xả nước lạnh và để ráo .

- Thơm gọt vỏ, bỏ cùi, băm nhỏ

- Trộn chung gừng + thơm + đường, để qua đêm hoặc 3 tiếng cho tan đường.

- Bắc lên bếp sên lửa nhỏ, 5 phút trộn một lần để gừng không bị dính nồi . Sên tới lúc gần cạn nước đường, vắt vào 1 trái chanh, trộn đều , thấy mút dẻo là được .

- Để nguội, bỏ vào hũ thủy tinh và để chỗ mát .. dùng từ từ

Món ăn miền Nam

629. Mút mãng cầu

Nguyên Liệu

- Mãng cầu dai: 1 trái (1 kg)
- Đường cát trắng: 1/2kg
- Vani: 1 viên
- Giấy bóng kiếng trắng

Cách Làm

- Măng cầu dai lựa trái chín , gọt vỏ , tách riêng từng múi bỏ hạt
- Xả nước một lần cho bớt chất chua (gấp ra chứ đừng vắt)
- Đổ đường vào, ngào với đường chừng hai tiếng.
- Sau đó đặt lên bếp lửa, cho lửa lớn, đảo đều tay

Sau khi nước đường và mít xên lại sền sệt thì rắc vani vào, trộn đều, rồi bắc khỏi bếp.

- Phơi mít chừng 3 nắng (3 ngày), trong khi phơi thì trở qua trở lại mít mới khô và trong.

- Giấy bóng kiếng cắt dài khoảng 10 phân, rộng 5 phân, cuốn từng mẫu mít lại, rồi xoay 2 đầu.

Món ăn miền Bắc

630. Thịt nấu đông theo truyền thống

Nguyên liệu:

- 1 chân giò heo khoảng 1,3 - 1,5kg.

Cạo rửa sạch, hơ lửa, đập bỏ móng sừng, rửa sạch, chẻ dọc chân giò rồi lóc phần da và thịt ra, cắt thành miếng nhỏ chừng ngón tay, bỏ xương.

- 300g da heo, cắt miếng chừng ngón tay. Trộn đều phần da này với phần thịt da của giò, trộn ướp vào: 2 muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu, để qua 40 phút. Cho hỗn hợp thịt da vào một nồi vừa.

THỰC HÀNH

- Chuẩn bị trước ầm nước sôi, châm nước sôi vào nồi thịt ngập mặt thịt khoảng 5cm nấu cho sôi, hạ bớt lửa để sôi nhẹ, dùng vá rây vớt bọt liên tục cho đến khi thấy bọt không còn dậy nữa. Nấu cho đến khi da thịt heo mềm rục, canh chừng nước khi nấu, nếu thấy cạn phải châm thêm ít nước sôi vào, khi nấu xong nước và thịt bằng nhau là đạt yêu cầu.

- Tùy ít hay nhiều mà dùng tô hay chén, rắc vào đáy tô chén ít tiêu, múc đều hỗn hợp da thịt châm vào đầy mặt tô chén, để nguội, hỗn hợp sẽ kết đông. Dùng nylon bịt kín miệng tô thịt, cho vào tủ lạnh.

- Khi ăn, lấy ra, dùng tay nhấn nhẹ đều lên mặt thịt, khối thịt sẽ lóc ra, trút ngược ra đĩa, cắt thành miếng nhỏ. Tùy ý làm món ăn cơm nóng chấm nước mắm nguyên chất với chanh ớt, dưa cải muối chua, kim chi... hoặc làm món ăn chơi.

LƯU Ý

Món thịt nấu đông mềm hay hay đông cứng là do lượng da dùng nhiều hay ít, nếu tăng lượng da lên, thịt đông sẽ rất cứng.

Món ăn miền Nam

631. Bánh Tét Ngũ Sắc

Nguyên liệu:

- 600 gr đậu xanh cà loại bỏ.
- 1 trái gấc chín đỏ.
- 4 lít nếp ngon.
- 1/2 chén rượu trắng.
- 1 xấp lá chuối.
- 1 bó lá dứa + 1 bó lá cẩm.
- Màu xanh lá hồng, cam, vàng.
- 5 thìa cà phê muối bột.
- 1 trái dứa chín.

Thực hiện:

Chuẩn bị:

Nếp vo sạch ngâm với nước lạnh + nước dừa độ một vài giờ.
Đổ ra để ráo, chia làm 4 phần.

Đậu xanh ngâm nước vài giờ, đãi vỏ sạch.

Cho đậu vào nồi đổ nước sâm sấp mặt và 1 muỗng cà phê muối vào.
Bắc nồi đậu lên bếp nấu lửa vừa, hớt bọt.

Khi gần cạn, bớt lửa nhỏ, cho màu vàng vào khuấy liên tay cho đến khi nước khô.

Dem xuống để nguội, xay hoặc tán nhuyễn.

Gấc bỏ vỏ, tách múi cho vào thau, cho rượu trắng vào gấc trộn đều để 1/2 giờ.

Dùng muỗng đánh tan cơm gấc, bỏ hột.

Trộn vào gấc ít màu cam và muối, rồi trộn vào 1 lít nếp.

Lá dừa và lá cẩm rửa sạch, để ráo, giã nhỏ vắt lấy nước.

Cho thêm màu xanh vào lá dừa và màu hồng vào lá cẩm.
Trộn mỗi thứ vào 1 lít nếp + 1 thìa cà phê muối.

Chế biến:

Bắc chảo lên bếp, cho từng thứ nước vào đun sôi, cho nếp vào xào đều, khi nếp đổ nhựa, cạn nước là được.

Lá chuối cắt từng miếng cạnh độ 40 cm.

Xếp 2 miếng ngang 2 miếng dọc, bề mặt úp xuống để gói 2 bánh.
Trên lá chuối để miếng nilon.

Mỗi thứ xôi chia làm 4 phần, cho 1/4 mỗi thứ xôi vào lá.
Xếp dài xen kẽ: xôi trắng, xôi lá cẩm, xôi lá dứa, xôi gấc và xôi đậu xanh.

Cuộn tròn lại dùng dây cột chặt.

Cho bánh vào nồi nước sôi nấu độ 4-5 giờ.
Vớt ra để nguội treo lên chỗ thoáng mát để được vài ngày.

* Có thể thêm vào nước cốt dừa nhưng bánh không để được lâu.
Món ăn miền Bắc

632. Dồi Tôm

Vật Liệu:

- 600 gr tôm bạc thẻ to
- 100 gr gan heo
- 100 gr cá thác lác
- 100 gr giò sống
- 1 lòng trắng hột vịt
- 2 tép hành lá lấy phần trắng
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn
- 6 tép tỏi
- 1/2 gói bột xù trắng
- 300 gr mỡ chài
- 2 hột gà
- 30 trứng cút.

Chuẩn Bị:

Tôm bóc vỏ, rút chỉ đen, chà chút muối, rửa sạch, lau khô, đập dập, quét dai + hành lá, giò sống, lòng trắng hột vịt, quét thật quyện vào + tiêu, bột ngọt, tỏi băm.

Gan xay nhuyễn. Hột gà đánh tan. Cá thác lác quét dai + tiêu, bột ngọt. Tỏi đập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn. Trứng cút luộc chín, bóc vỏ, cắt bỏ bớt 2 đầu nhọn và một phần bên trứng cút để nằm yên.

Chế Biến:

Trộn chung: Gan, cá, giò sống, gia vị. Trải mỡ chà lên thớt, cho nhân vào một ít, xếp trứng cút nằm lên (khoảng 8 trứng), cuộn tròn lại đem hấp khoảng 20 phút lấy ra để ráo, nhúng qua hột gà, lăn qua bột xù 1 lớp dày. Chảo dầu nhiều vừa nóng cho dồi tôm vào chiên vàng. Vớt ra để ráo.

Cách Trình Bày:

Cắt đôi dồi tôm ra từng khoanh, dày 0,5 cm. Dọn kèm chén xì dầu + ớt thái khoanh.

Chúc các bạn thành công và có một bữa cơm ngon miệng

Món ăn miền Nam

633. Mứt khoai lang

Mứt được làm từ khoai lang bí ruột vàng, thơm, ăn có độ dẻo, bùi. Đây là món thú vị nhâm nhi trong dịp Tết.

Nguyên liệu - Cách làm

- Chọn khoai lang bí, ruột vàng, gọt vỏ.

- Khoai có thể cắt thành miếng dài vuông cạnh, cỡ ngón út hoặc cắt xéo ngang củ khoai thành lát dày khoảng 1cm, rồi dùng ống xắn tròn, xắn khoét thành nhiều lỗ giữa lát khoai.

Nguyên liệu chuẩn cho 1 kg khoai

- Pha mỗi lít nước + 20g vôi trắng, để qua đêm cho lắng trong, lấy phần nước lắng trong để ngâm khoai, nước phải ngập khoai hoàn toàn, ngâm qua 3 giờ, vớt ra xả lại nhiều lần nước lạnh cho thật sạch. Nước vôi có tác dụng làm giòn khoai.

- Cân lại khoai, cứ một ký khoai + 800g đường cát trắng.

- Sên mứt: Để sên mứt khoai cho đẹp, nếu cắt lát lớn, phải chăm từng miếng khoai một.

Cho khoai + đường + 3 muỗng súp nước lạnh vào chảo, trộn nhẹ tay, để lửa thật nhỏ, khi đường tan hết và sôi nhẹ, gỡ tách liên tục đừng cho khoai dính nhau.

Để khoai thấm đường cho đến khi thấy đường cạn gần hết, cho vào 1 muỗng cà phê thạch cao phi, khi thấy đường bắt đầu đặc lại gấp từng miếng khoai trải thẳng thơm lên vỉ gác ngang chảo, để nguội miếng khoai.

Nếu làm mứt lát lớn có thể gói mỗi miếng trong một miếng giấy nylon trắng hoặc cho vào lọ thủy tinh sạch, đậy kín.

634. Thịt Bò Xào dầu hào (Thái)

Chuẩn Bị

- ½ lbs thịt bò (loại mềm flap meat hay loin) thái miếng dày vừa
- 1 tsp each: sweet soy sauce, cooking wine, (bột bắp dùng thịt bò trên thì không cần ướp bột bắp) ướp thịt bò với các gia vị này
- 1 tsp tỏi băm nhuyễn
- ¼ trái ớt chuông xanh + ¼ trái ớt chuông đỏ thái dọc
- ¼ củ hành tây thái dọc
- ¼ cup nấm rơm
- 1 cọng hành lá cắt khúc dài

Gia vị:

- $\frac{3}{4}$ TBsp xì dầu Kikkoman
- $\frac{3}{4}$ TBsp dầu hào
- $\frac{1}{2}$ tsp đường
- $\frac{1}{4}$ cup nước dùng gà hoặc nước lạnh + 1 tsp bột bắp

Cách Làm

- Cho 1 TBsp dầu ăn vào chảo đun nóng phi tỏi & hành tây cho thơm rồi cho thịt bò vào xào sơ , kế để ớt chuông , rồi cho gia vị vào xào sơ , cuối cùng cho nước dùng gà pha bột bắp vào thấy hơi sệt là tắt bếp. trút qua đĩa

Món ăn miền Nam

635. Thịt heo xào cà ry

Chuẩn Bị

- 2/3 lbs thịt nạc vai
- 1 TBsp red curry paste
- Ít đậu que , thái dọc

Gia Vị:

- 1 TBsp nước mắm ngon
- 2 tsp đường
- ½ tsp bột Paprika (có màu hơi đỏ chợ Mỹ & VN đều có bán)
- 1 tsp tôm sấy (lấy tôm khô giã nát ra đem sấy hay mua loại làm sẵn chợ Mỹ & VN đều có bán)
- 2 TBsp nước dùng gà hoặc nước lã

Cách Làm

- Cho 1½ TBsp dầu ăn và cà ri vào chảo phi cho thơm rồi cho thịt heo vào xào chín tới luôn kế để cho đậu que vào xào sơ vài bận thì nên gia vị và nước dùng gà , nấu sôi đảo sơ , tắt bếp. Trút qua đĩa

*** Dùng với cơm trắng lúc còn nóng ***

636. Thịt Gà Xào Bắp Non (Thái)

Chuẩn Bị

- ½ lbs thịt gà nạc (boneless chicken thigh hoặc breast) thái miếng theo số thịt

- ½ tsp tỏi băm nhuyễn
- ½ cup bắp non (baby corn)
- ½ cup mắm rôm
- 1 cọng hành lá cắt khúc
- ¼ cup nước dùng gà + 1 tsp bột bắp

Gia vị:

- $\frac{3}{4}$ TBsp nước mắm ngon
- $\frac{3}{4}$ TBsp dầu hào
- 1 tsp nước màu (hoặc sweet soy sauce)
- 1 tsp dấm (optional)
- 1 tsp đường

Cách Làm

- Cho 1 TBsp dầu ăn vào chảo đun nóng , phi tỏi cho thơm rồi cho thịt gà vào xào vừa chín tới thì nêm gia vị , thịt gà chín thì cho nấm & bắp non vào đảo đều kể đến khuấy đều nước dùng với bột bắp chế vào chảo , khi thấy hơi sệt lại thì cho hành lá vào và tắt bếp. Trút sang đĩa

*** Dùng với cơm trắng ***

Món ăn miền khác

637. Gà xào gừng (Thái)

Chuẩn Bị

- ½ lbs thịt gà nạc (boneless chicken breast or thigh) thái miếng theo
sớ thịt

- 1 tsp tương đậu nành (bean sauce OK)
- 1 tsp tỏi băm nhuyễn
- 1 TBsp đầy gừng thái chỉ
- 1/3 củ hành tây vừa thái miếng vuông
- ¼ cup mộc nhĩ (wood ears fungus)
- 2 cọng hành lá cắt khúc dài
- 2 TBsp nước dùng gà hoặc nước lạnh

Gia vị:

- 1½ TBsp nước mắm ngon
- 1½ TBsp sweet soy sauce hoặc 1 tsp nước màu để kho thịt
- ½ tsp đường

Cách Làm

- Cho 1 TBsp dầu ăn vào chảo đun nóng , phi tỏi gừng cho thơm rồi cho thịt gà vào xào vừa chín tới thì cho tất cả mọi thứ vào xào. Thịt chín đều thì cho hành lá vào. tắt bếp trút qua đĩa

*** Dùng với cơm trắng ***

Món ăn miền khác

638. Thịt Gà xào hột Điều

Chuẩn Bị

- ½ lbs thịt gà nạc (boneless chicken breast) thái miếng theo chiều thớ
thịt

- 1 tsp tỏi băm nhuyễn
- 6 trái ớt khô
- 1 trái ớt mexico (ớt lớn) cắt khúc
- ¼ củ hành tây cắt miếng vuông
- ¼ cup hạt điều
- 2 cọng hành lá cắt khúc dài
- 2 TBsp nước dùng gà hoặc nước lạnh

Gia vị:

- 1½ TBsp nước mắm ngon
- 1½ tsp sweet soy sauce hoặc nước màu
- ½ tsp đường

Cách Làm

- Cho 1 TBsp dầu ăn vào chảo đun nóng rồi cho tỏi vào phi cho thơm ,
kế đến cho ớt & gà vào xào vừa chín tới thì cho thì cho tất cả gia vị vào
đảo đều , cuối cùng thì cho hạt điều vào tắt bếp xào sơ rồi trút qua đĩa
Món ăn miền khác

639. Gà xào hột điều cách 2

Chuẩn Bị

- ¾ lbs thịt gà không xương (boneless chicken thigh or breast)
- 1 tsp mỗi thứ (xì dầu, cooking wine, corn starch)
- 1 tsp tỏi băm nhuyễn
- ½ TBsp ớt sa tế
- 1½ TBsp nước mắm ngon
- 1½ tsp xì dầu nhạt (sweet soy sauce)
- ½ tsp đường
- 2 TBsp nước dùng gà hoặc nước lạnh
- ¼ cup hạt điều

Cách Làm

- Ướp gà với 1 tsp xì dầu _ rượu + bột bắp
- Cho 2 TBsp dầu ăn vào chảo phi tỏi cho thơm , cho gà & ớt vào xào , khi gà chín thì cho tất cả các gia vị còn lại vào đảo sơ vài bận , cuối cùng thì rắc hạt điều vào đảo đều , tắt bếp và trút qua đĩa

Trình Bày

Dùng với cơm trắng
Món ăn miền Bắc

640. Xôi Bắp

Chuẩn Bị

- 1/2 kg bắp nếp (loại bắp hạt to, trắng hoặc mua loại hộp người Mexico dùng làm menudo)
- 100 gr hành hương (thái mỏng phi vàng)
- 300 gr nếp (ngâm nước , tán hơi to)
- 300 gr đậu xanh cà (ngâm nước , đãi sạch)

Cách Làm

Đậu xanh đã sạch đem hấp chín , rồi cà nát vừa . đừng nát quá

Nếu mua bắp khô thì ngâm nước cách đêm , cho vào nồi + 1 tsp vôi + nước lạnh luộc lửa nhỏ khoảng 15 - > 20 xả bỏ , thay nước mới , làm lại thêm 1 lần nữa khi bắp vừa nở là được . Cách nhanh gọn là dùng bắp hộp vừa tiện vừa nhanh .

Đổ nước vào xúng hấp , lót lá chuối vào xúng , cho bắp kê đến nếp , hấp chín nếp (khoảng 10 -> 15 phút bung ít nước lên nếp cho nếp được chín và mềm đều . Khi xôi chín trút ra thau trộn đều

Trình Bày

Khi dùng cho đậu xanh + hành phi , rắc đường lên mặt . Xôi hấp để hơi nguội mới ngon . Đường nhiều hay ít tùy ý mỗi người
Món ăn miền khác

641. Bào Ngư Cuộn Vít Quay

Chuẩn Bị

- 1 con Bào ngư lớn (slice mỏng)
- 1 đùi vịt quay thái chỉ (shredded)
- 1 trái bí đao nhỏ thái chỉ
- 1 bông cải xanh (lấy bông)
- tí gừng thái chỉ (garnish)

nước sốt

- 1 TSP xì dầu
- 1/2 dầu hào
- 1/2 đường
- tí bột ngọt
- 4 TSP nước sôi

Cách Làm

- Bí đao cắt khúc , bỏ ruột , thái chỉ cỡ đầu đũa .
- Bông cải lấy phần bông
- Bí , bông cải luộc nước sôi với tí dầu

- Bào ngư làm sạch , cho vô freezer để hơi cứng cho dễ thái mỏng , theo bề rộng
- Vịt quay bỏ xương thái sợi hoặc xé phai

- Cuốn bào ngư với vịt , bí + 1 cọng gừng , cuộn tròn lại , lập lại cho đến hết bào ngư. Rồi xấp vô chảo giữa 1 cái đĩa tròn , chung quanh xấp bông cải xanh, trên bào ngư rắc vài cọng gừng . Nấu nước sốt chế lên bào ngư.

- (+) Muốn ăn bào ngư chín thì cho đĩa bào ngư vô chảo hấp lúc nước sôi , hấp 2 phút (đừng hấp lâu bào ngư sẽ bị dai)

Trình Bày

Món này dùng để nhậu lai rai ,hay dùng để hạ nhiệt trong mình
Món ăn miền khác

642. Bào Ngư Xào Nấm Đông Cô

Chuẩn Bị

- 1 bó cải làn (hoặc cải xanh)
- 1 hộp bào ngư (2 con nhỏ)
- 12 nấm đông cô (ngâm nước cho mềm)
- 1/2 chén nước sốt để xào

Pha nước sốt :

- 20 phần nước
- 10 phần xì dầu Kikoman
- 4 phần dầu hào
- 4 phần đường
- 2 phần bột ngọt
- 2 phần rượu

Cách Làm

- Cải làn (hoặc cải xanh) luộc nước sôi (1 tsp muối + 1 tsp dầu) , cắt khúc , xấp ra đĩa.
- Nấm đông cô cắt cuống cứng bỏ . bào ngư thái mỏng .
- Chảo cho 1/2 TSp dầu ăn , đun nóng cho nấm + tí gừng xay vô xào , nấm chín cho nước (sốt + 1 tsp bột bắp hoà tan) vô chảo , sốt sệt lại cho bào ngư , đảo đều , trải lên đĩa cải .

(Luộc cải cho tí dầu , cải sẽ giữ được màu xanh bóng)

643. Xúp Vi Cá Sea King

Chuẩn Bị

- 6 cup nước lèo gà (xem cách nấu)
- 1/4 cup vị cá loại tốt
- 4 con Biển Mai (thái mỏng)
- 1/4 lbs cá mú phi lê (thái xéo dày 1/6 inch)
- 1/4 cup thịt cua (hoặc 1 hộp thịt cua)
- 2 cây măng tây tươi
- 1/3 TSP dark soy sauce
- vài cọng ngò
- Dấm đỏ , tiêu
- 2 TSP bột vụn bột bắp + 2/3 cup nước lèo để nguội

Cách Làm

***Chỉ dùng nước lèo gà , nấu từ xương và thịt gà và không nêm nước mắm , chỉ có đường + muối + (bột ngọt optional) xem cách nấu nước lèo gà , nấu bằng chicken broth lon sẽ làm mất vị ngon ngọt của nồi soup

*** 1 hộp vi cá khô (mua ở tiệm thuốc bắc giá khoảng \$80 -> \$120)
Lấy 1/3 hộp ngâm nước ấm pha chút rượu (1 TSP). Khi vi cá mềm ra thì nhặt hết các miếng trắng đục (là da và thịt cá) đem bỏ .

Măng tây thái xéo

- Đổ nước lèo gà + dark soy sauce + măng tây + vi cá + thịt cua vào nồi đun sôi , Lòng trắng trứng gà đánh nổi bọt rồi dùng cái vớt lưới(strainer) nhỏ chế trứng gà qua vớt , đồng thời dùng cái nĩa (fork) khuấy nhẹ nồi soup , xong rồi cho biển mai và cá vào luôn

Bột bắp hoà tan với 1/2 chén nước lèo nguội rồi chế từ từ vào nồi soup, khuấy nhẹ tròn theo nồi soup , Khi soup hơi sệt là được

***Khi dùng thì tùy ý mọi người , mức soup ra chén rất ngò , tiêu , chế tí dấm đỏ (tùy ý) . Món này là Cực Phẩm Nhân Gian ***

644. Xúp Bong Bóng Vi Cá

Chuẩn Bị

- 8 cup nước lèo
- 1 cup bong bóng cá (1 gói Bong Bóng Cá)Ngâm nước cho mềm ra rồi thái hạt lựu
- 2 hộp thịt cua
- 1/3 cup vị cá
- 3 lòng trắng trứng gà
- 4 TSP bột bắp
- ngò , dấm đỏ

Cách Làm

Chuẩn bị:

Nấu nước lèo:

- 5 lbs xương gà , trung sơ bằng nước sôi , sau đó cho vào 1 cái nồi lớn , đổ khoảng 1.5 gallon (6 lít) nước lọc , nấu sôi rồi vặn lửa nhỏ lại , nung 1 củ hành tây nhỏ và 1 miếng gừng 1 inch , rửa sạch rồi cho vào nồi nước lèo . Chịu khó vớt bọt để nước lèo được trong . Nấu khoảng 1 tiếng thì nêm 2 TSP đường + 1 1/3 TSP muối + 2/3 TSP bột ngọt . Thử lại xem vừa chưa , nếu cần thiết thì nêm thêm , theo phân lượng trên dùng teaspoon làm đơn vị đo lường . Nấu thêm 15 phút nữa là được . Rồi dùng nước lèo này nấu súp

-Bong Bóng cá ngâm nước âm cho mềm ra , rồi thái hạt lựu . lấy 1 cup đây

-Thịt cua ngâm nước nóng rồi vắt cho ráo nước .

-Vi cá mua loại khô, ngâm nước ấm có pha tí rượu, khi vi cá mềm rồi thì lựa những thịt & da cá còn sót lại trên vi cá bỏ đi (thịt dính trên vi cá bạn sẽ thấy nó có màu trắng, da thì có màu đen)

Thực hiện :

Múc 1/2 chén nước lèo để nguội rồi pha bột bắp vào .

Cho nước lèo vào 1 cái nồi khác , cho Bong Bóng cá + thịt cua + vi cá nấu sôi rồi vặn lửa nhỏ xuống , lòng trắng trứng gà đánh tan , rồi dùng 1 cái vớt lưới (strainer) chế trứng gà từ từ qua lưới (trứng gà sẽ có sợi như tóc) .

Khuấy tan đều chén bột , rồi chế từ từ vào nồi súp . khi súp hơi sệt là đủ

Nếu nồi súp còn lỏng quá thì pha thêm bột , đặc quá thì chế thêm nước lèo . Tuyệt đối không dùng nước lạnh , sẽ làm lạt đi vị ngọt mặn của súp

*** dùng nóng , rắc tí tiêu , chế tí dấm (tùy ý ***)

645. Xúp Hải Sâm Vi Cá

Chuẩn Bị

- 1/2 lbs hải sâm , rửa sạch cắt hạt lựu (hải Sâm mua loại đông lạnh)
 - 1/4 cup vi cá
 - 1/2 lbs thịt nạc (heo) luộc chín cắt chỉ (shredded) giữ lại nước luộc thịt
 - 1 hộp măng trắng , cắt chỉ (shredded)
 - 6 cup nước lèo đã nêm sẵn vừa ăn (hoặc chicken broth)
 - 4 nắm đông cô ngâm nước ấm cho mềm , thái mỏng.
 - 2 trứng gà (lòng đỏ + trắng) đánh cho nổi bọt lên
 - 6 cup nước lèo gà (tuyệt đối không dùng chicken broth trong lon)
- xem cách nấu nước lèo gà

Cách Làm:

-Vi cá mua loại khô, ngâm nước ấm có pha tí rượu, khi vi cá mềm rồi thì lựa những thịt & da cá còn sót lại trên vi cá bỏ đi (thịt dính trên vi cá bạn sẽ thấy nó có màu trắng, da thì có màu đen)

_ 6 cups nước lèo gà + 2 cups nước luộc thịt , nấu sôi , rồi cho tất cả gia vị trên vô nồi súp . 2 TSP bột bắp hoà với 1/4 cup nước luộc thịt nguội , cho từ từ vô nồi súp. Thử lại xem vừa ăn chưa . nêm thêm 1 tsp đường + 1/2 tsp muối nếu chưa vừa ăn.

_ Trứng gà đã đánh nổi , cho từ từ vô nồi súp, trong lúc đồ trứng dùng cái nĩa (fork) khuấy nhẹ , để trứng thành sợi . hoặc dùng 1 cái vớt lưới (strainer) chế trứng gà từ từ qua lưới (trứng gà sẽ có sợi như tóc)

_ Gừng cắt chỉ (optional) cho vô chén súp khi ăn
dấm đỏ (optional)

646. Bào Ngư Xào Cá Mú

Chuẩn Bị

- 1 con cá Mú (1.5 lbs) nhờ chợ phi lê dùm
- 1 hộp Bào Ngư
- Bông cải xanh
- 3 TSP nước sốt để xào
- 2 TSP chicken broth
- 1 tsp đầy bột bắp

Cách Làm

- _ Cá Mú lạng bỏ da , cắt miếng vuông như hình quân cờ
- _ Bào ngư thái miếng mỏng vừa
- _ Bông cải cắt lấy bông , phần cuống thái mỏng vừa

_ Bắt nồi nước nhỏ cho tí dầu + 1 tsp muối nấu sôi , rồi cho bông cải vào luộc chín , phần bông cải xấp ra chung quanh đĩa , phần cuống để riêng

_ Cho tí dầu vô chảo , đun nóng rồi cho cá vào xào chín , chế nước chicken broth quậy tan với 1 tsp bột bắp , nước sệt lại thì cho phần cuống bông cải đảo đều với cá . Xấp cá như hình trên phần cải cho chính giữa .

_ Cho 3 TSP sốt đồ xào + 1tsp bột bắp nấu sôi cho Bào ngư vô trộn đều , trút lên phần cuống của bông cải

***Dùng lúc còn nóng ***

647. Ngõng Tay Cầm

Chuẩn Bị

1 lbs thịt ức Ngỗng (có thể dùng Ngỗng quay lựa thịt ức Breast) chặt miếng vừa

5 oz huyết Ngỗng (không có thì dùng đậu hũ thể huyết ngỗng)

1 tsp dầu ăn, ½ TBsp gừng băm nhỏ, ½ cây tỏi tây (leeks), 1 trái ớt

GIA VỊ: 1 TBsp xì dầu (½ TBsp nếu dùng ngỗng quay) + 1 tsp dầu mè + 1 tsp rượu + 1 cup nước lọc

Cách Làm

- Ngõng tươi thì luộc chín với tí muối và vài lát gừng rồi chặt miếng
- Huyết ngõng (hoặc đậu hũ) cắt miếng vuông
- Tỏi tây cắt khúc
- Cho dầu ăn vào 1 cái thố (fire-pot) cho gừng xào sơ rồi cho các gia vị còn lại vào
- khi nước sôi thì cho ngõng vào
- Nấu lửa vừa khoảng 3 phút thì dọn ăn

Trình Bày

- Thịt ngỗng ngày nay được rất nhiều người ưa thích,

648. Canh Bún Chay

Vật Liệu

- Một hộp đậu hũ 14 OZ, rửa sạch để ráo nước, cắt thành từng miếng nhỏ vuông chiên vàng (optional).
- Một bó rau muống: lấy phần non, cắt thành từng đoạn ngắn, rửa sạch rồi luộc vừa mềm xong vớt ra để ráo nước.
- Một pound trái cà chua loại trung bình, rửa sạch, cắt làm tư.
- Một ít me chua trái, ngâm nước nóng, lược lấy nước chua (nếu không có me, có thể dùng chanh).
- Mua một ly ốc đậu hũ tại các tiệm làm đậu hũ (Nếu ở Little Saigon). Nếu ở xa thì ngâm nửa pound đậu nành hột qua đêm rồi xay vắt lấy nước sữa (cần khoảng ba tô).
- Khoảng nửa gói bún khô sợi lớn luộc vừa mềm (có thể dùng bún tươi sợi lớn mua tại các siêu thị Việt Nam)
- Một ít ba rô phần trắng thái nhỏ và một ít rau ngò tươi
- Một ít gia vị gồm đường, muối, tiêu, bột nêm chay, nước tương và một ít ớt bột màu đỏ hay một ít hạt điều.
- Một ít dầu olive hay Canola.

Cách Nấu:

1- Cho dầu vào chảo, thả một ít hạt điều hay ớt màu vào xào (mục đích tạo màu đỏ thay thế food color). Khi thấy hạt điều tiết ra màu đỏ thì vớt bỏ hạt xong cho ba rô vào. Đến khi ba rô vàng thơm thì cho cà chua vào chảo và xào chín.

2- Nếu dùng ốc đậu hũ có sẵn thì cho ba tô nước lọc vào soong. Khi sôi, đổ chảo cà chua đã xào sẵn nói ở trên vào soong. Đợi khi sôi lại thì nêm nếm muối, đường, bột nêm, nước me chua và nước tương cho vừa khẩu vị, xong thả đậu hũ đã chiên sẵn vào (hạ lửa, đừng cho sôi lớn). Kế đến cho bún vào soong, chờ sôi lại là xong.

3- Nếu dùng đậu nành xay thành sữa thì cho ba tô sữa đậu nành vào soong. Khi sữa đậu nành sôi, vắt một trái chanh tươi để sữa kết tụ thành váng đậu, sau đó cho lửa nhỏ, rồi đổ chảo cà chua đã xào sẵn nói ở trên vào soong. Đợi khi sôi lại thì nêm nếm muối, đường, bột nêm, nước me chua và nước tương cho vừa khẩu vị, xong thả đậu hũ đã chiên sẵn vào (hạ lửa, đừng cho sôi lớn). Kế đến cho bún vào soong, chờ sôi lại là xong.

Trình Bày:

- Khi ăn múc canh bún ra tô, gấp rau muống để vào một góc tô, vớt váng đậu, cà chua và đậu hũ chiên cho lên mặt, rắc thêm chút tiêu và ngò.
- Món này có thể ăn kèm với chao nghiền nhỏ bỏ vào tô (optional).

Ghi chú:

(1) Đậu hũ chứa nhiều chất đạm tốt cho cơ thể con người. Cà chua rất bổ và có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến cho quý ông. Rau muống có chất sắt và nhiều chất xơ.

Món ăn miền Nam

649. Gỏi Rau Nhút

Nguyên liệu: (Đủ cho 4-6 người ăn)

- 1 bịch rau nhút (cỡ 400gr)
- 300 hay 400 g tôm (cỡ 26-30)
- 1/2 lọ cổ hũ dừa (coeur de palmier)
- 1/2 củ hành đỏ thái mỏng.
- 1 chén nhỏ (khoảng chừng) lá răm thái nhỏ

Nguyên liệu căn bản

*** Phần nước mắm để trộn :**

- 2 tsps nước mắm
- 2 Tsps nước chanh xanh
- 2 Tsps đường
- 2 trái ớt hiểm
- 2 tép tỏi nhỏ

Nguyên liệu phụ & mắm trộn

* Đồ phụ tùng:

- Đậu phụng rang sẵn
- Bánh phồng tôm
- Hành phi

*** Cách làm:**

* Lặt rau nhút, bỏ bông (phôi), rễ, phần già (dai); cắt cỡ 2 cm dài; ngâm nước để sẵn. Bắt nước sôi, cho rau nhút vào trụng sơ khoảng 30 giây, xong vớt ra cho ngay vào thau nước đá lạnh. Vớt ra để sẵn.

* Dùng một nồi nước khác, cho vào nước 1 tsp muối; nước sôi, cho tôm vào luộc khoảng 1 phút; xong cũng vớt ra cho vào nước đá lạnh sẵn. Vớt tôm ra, bóc vỏ xong thái đôi để sẵn.

* Tỏi băm nhỏ trộn chung với ớt + nước mắm + đường + nước chanh vắt để sẵn; củ hũ dừa cũng thái dài (như ngó sen). Cho hành đỏ vào mắm trộn trước; xong cho vào thố trộn, cho củ hũ dừa (hoặc ít ngó sen vào) trộn đều; cho lá răm vào đảo sơ, xong cho rau nhút vào trộn lại. Sốt gỏi đã trộn ra hai đĩa bàn, rắc đậu phụng lên mặt, cho lên thêm ít hành phi.. là xong!

* Dĩ nhiên, món ăn tiên phong này, nên múa đôi cùng bia lạnh hoặc... vang trắng (nếu thích)!

Món ăn miền Nam

650. Pha nước Mắm

Vật Liệu:

1 trái dừa xiêm
3 muỗng súp đường
2 trái chanh
100gr kiêu
1/2 chén nước mắm ngo
1 trái ớt

Cách Làm:

Dừa xiêm + đường : nên nấu sôi tan đều để nguội

Chanh: 1 trái lấy nước, 1 trái gọt vỏ, tán nhuyễn số chanh rời ra
ớt bỏ hạt băm nhuyễn.

Kiểu thái sợi

***Chế biến :**

Cho nước mắm vào hỗn hợp nước dừa nấu, nêm lại vừa ăn.

Cho chanh lấy nước + chanh tách múi + ớt băm.

Nêm lại chua chua ,ngọt ngọt là được.

Khi dùng cho kiệu thái sợi vào .

651. Bào Ngư Xào Nấm Đông Cô

Nguyên liệu

- 1 hộp bầu ngư (chừng 3 con lớn hoặc 4 con nhỏ)
- 10 tai nấm đông cô (hoặc nấm hương)
- 1 hủ hay 1 hộp măng tây (asperges) khoảng chừng 300 grs
- củ hành,
- muối ,tiêu, bột bouillons de volaille (hoặc bột ngọt),
- 1 muỗng súp dầu mè,
- 1 muỗng súp dầu hào.
- Dầu ăn
- 1 muỗng súp bột maïzena (bột bắp , nếu không thì thế bột mình tinh hoặc fécule pomme de terre)
- Chút ngò , hành lá

Chuẩn bị

- Bào ngư (Abalones) trút ra, để ráo nước (nhưng nước trong hộp thì phải để dành lại)

xắt mỏng ra từng miếng lớn (cắt theo chiều bào ngư)

- Nấm ngâm cho mềm, cắt bỏ chân nấm, để nguyên nấm (nếu là nấm lớn thì cắt ra làm hai

- Asperges (Măng tây) trút ra để ráo nước, cắt ra làm hai

- Củ hành cắt dài, nhưng đừng quá mỏng

- Hành lá rửa sạch , cắt dài chừng 15 hay 20 cm

- ngò (rau mùi thì cắt nhỏ)

- Bột, để nước măng tây vào, khuấy cho tan

Cách làm

- Bắt chảo lên cho nóng, lửa to, đổ dầu vào , cho dầu nóng, để củ hành vào xào cho chín
- Bỏ vào nấm hương vào, xào nêm muối, tiêu, bột bouillon (nếu thích dùng bột ngọt thì để bột ngọt vào)
- khi nấm bắt đầu thấm , thì để bào ngư vào, sau đó là măng tây, để vào dầu mè
(khoảng chừng hơn muỗng súp) và dầu hào (chừng 1 muỗng súp) vào. để nước bào ngư vào
- Khi bào ngư bắt đầu nóng, để bột (đã pha vào với nước măng tây) vào, và sau cùng để hành lá vào.
- Đổ bào ngư vào một đĩa dài sâu (vì có sauce) rắc tí ngò vào,
- Món này ăn với cơm trắng hoặc cơm rang dương châu.

Chú ý:

- Đừng để bào ngư nấu lâu quá, bào ngư sẽ bị cứng và dai
- Sauce thì phải sền sệt và màu trắng, cho nên đừng để nước tương vào, màu sẽ kém đẹp.

Chúc các bạn có một bữa cơm ngon và thành công nhé
Món ăn miền khác

652. Soupe Vây cá nấu cua

Nguyên liệu:

- 1 lít nước dùng gà (lấy xương gà nấu với nước làm nước dùng, khi nấu xương bên để 1 củ hành và 1 củ gừng đập dập bỏ vào nước dùng cho thơm)

- Chùng 1 chén vi cá đã ngâm mềm,
- 1 hộp hay 1 hủ măng tây chùng 300 gr
- 1 muỗng súp vung bột (mình tỉnh hay fécule pomme de terre)
- ngò (rau mùi) xắt nhỏ
- muối, tiêu, bột bouillon de volaille (hoặc bột ngọt)
- 1 hộp cua (hoặc chùng 1/3 cây cua đông đặc)
- 1 lòng trắng trứng gà

Cách làm

Trong nồi nước dùng, để cho nóng, bỏ vi cá vào, măng tây, xắt nhỏ như chừng 1 hay 1,50 cm , để vào nồi nước dùng , nêm nếm, muối, bột volaille (bột ngọt) cho vừa ăn

- Để cho nước dùng sôi một chút, nhanh tay đổ bột (đã pha sẵn với nước măng tây) vào cho sền sệt (đừng đặt quá, cũng đừng loãng quá mất ngon)

- Khi chờ bột đặt, lòng trắng lấy nĩa hoặc đũa đánh cho đều (như đánh hột gà chiên) để vào nồi, tay mặt đánh lên liên tay, (dùng đũa thì lấy 3 cây đũa, nếu dùng nĩa thì tiện hơn) đánh cho lòng trắng hoà đồng đều trong nồi nước súp

- Múc vào chén, rắc tí tiêu và hành ngò vào cho thơm

Chúc các bạn thành công và một chén súp nóng, thơm ngon, vừa miệng

Món ăn miền Nam

653. Bò Nướng Lá Lốt

VẬT LIỆU

Phân lượng để làm chừng vài mươi cuốn bò lá lốt.

- 500gr nạc bò thật tươi, mềm.
- 50gr mỡ gáy heo, luộc chín, để nguội cho ráo nước, xắt sợi thật nhỏ (hoặc tùy ý xắt dạng hạt lựu nhỏ), trộn vào mỡ đã xắt 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng súp đường cát trắng, để cho đến khi sợi mỡ trở trong.
- 100gr hành tím, lột vỏ, xắt dọc thành sợi nhỏ.
- 10gr tỏi, lột vỏ, băm nhuyễn.
- 50gr lá lốt rửa sạch, cắt bỏ cuống lá, băm nhuyễn.
- Gia vị, ngũ vị hương, tiêu sọ rang vàng giã dập, dầu ăn, lò nướng.
- Ít lá lốt thật tươi, to bản, không rách lá. Rửa sạch, để ráo, trải ra rổ, phơi nắng cho vừa ỉu lá, nếu ngày không nắng, phải chuẩn bị lá trước nửa ngày cho lá mềm.

THỰC HÀNH

1. Băm thịt bò thật nhỏ. Trộn ướp vào thịt băm: 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê hạt ngũ vị hương (lưu ý ngũ vị hương cho nhiều sẽ làm đắng món ăn) + 1/2 muỗng nhỏ tiêu bột + 1 muỗng cà phê tỏi + tất cả số lá lót băm nhỏ, mỡ sợi, hành xắt sợi, thêm 1/2 muỗng cà phê tiêu sọ giã dập nếu thích ăn cay.

2. Gói thịt: Đặt ngửa, xếp ngang từng 3 lá lót, nửa lá này xếp chồng lên nửa lá kia , dùng muỗng súp múc một phần thịt đặt vào giữa lá, nắn miếng thịt cho dài đều, lượng thịt lớn hơn ngón tay út người lớn một chút - đừng làm cuốn thịt lớn quá, sẽ cháy lá mà thịt khó chín - gấp hai cạnh lá vào trước rồi cuốn tròn chặt tay. Làm hết phần lá và thịt.

3. Nướng thịt: Chuẩn bị chén dầu ăn, cọ sạch.

- Dùng vỉ nướng nướng than: Sắp đều vài cuốn thịt vào giữa vỉ, đừng sắp hết vỉ, vỉ khi kẹp lại, những cuốn thịt ở bìa vỉ có thể bị bể, dùng cọ chấm dầu quét đều lên cuốn thịt. Dùng lửa than để nướng, khi than bén đều phải cời bớt lửa để có độ nóng đều, vừa phải. Khi nướng phải trở nhanh tay cả hai mặt thịt, thịt rất mau chín. Lưu ý phần mỡ chảy xuống than đỏ có thể phụt lửa ngọn làm cuốn thịt bị ám khói đen và có vị đắng. Khi thấy lò bốc lửa ngọn, đem thịt ra ngay, vẩy vào vài giọt nước lạnh cho hạ lửa. Nếu làm với số nhiều, nên nướng sơ trước, khi cần ăn, nướng lại nhanh hơn và món ăn sẽ nóng sốt.

- Nướng lò điện: Bò cuốn lót nướng lò điện sẽ đẹp mắt và chín đều hơn. Mở lò nóng trước ở khoảng 200 độ C trong vài phút. Sắp cuốn thịt vào vỉ, quét dầu đều lên, cho vào mâm, đưa vào lò nướng, thăm chừng vì thịt sẽ rất mau chín. Cuốn thịt chín đạt yêu cầu là lá sẫm đen nhưng không cháy thành than và thịt chín ươm đều chứ không khô xác, vị thịt thơm dậy mùi lá lót.

TRÌNH BÀY:

Sắp ra đĩa, rắc ít đậu phụng rang vàng giã nhỏ, trái ít cọng ngò. Khi ăn cuốn với bánh tráng, rau sống, chuối khế, carot, củ cải trắng cắt sợi ngâm dấm pha chua ngọt... chấm nước mắm chua ngọt hoặc mắm nêm.

- Nếu sử dụng bò cuốn lá lốt cho một tiệc buffet (self service) thì nên nêm cho vừa ăn và thường là không kèm rau sống, bánh tráng... mà chỉ ăn cuốn thịt không mà thôi.

- Pha mắm nêm: Không thể hướng dẫn hàm thụ phân lượng chuẩn khi pha mà phải tùy vào độ mặn, độ đặc loãng của mắm mà bạn mua được. Nên sử dụng những loại mắm nêm đã đóng chai, có thương hiệu nghiêm chỉnh để bảo đảm vệ sinh hơn. Công thức tương đối là: 1 phần mắm + 2 hoặc 3 phần nước lọc + # 3 phần thơm (khóm) chín băm nhuyễn + ớt băm, tỏi, đường.

- Nấu sôi mắm với thơm chín băm nhuyễn và một lượng nước tùy vào khẩu vị riêng muốn ăn mắm đặc hay loãng + phải có một lượng tỏi ớt băm cho mắm dậy mùi thơm vừa đủ chứ không cay, sau khi nấu sôi mắm, nêm lại với đường, chanh vắt. Nếu muốn ăn cay, làm ớt chín băm, xào với chút xíu dầu để nêm riêng.

(*) Ct.Ly xin trao đổi thêm với các bạn hai món bò xào lá lốt và canh thịt bò lá lốt rất dễ làm, đây cũng là một thực đơn món ăn VN quen thuộc trong những bữa cơm gia đình. Dùng cỡ chén ăn cơm thông thường để làm phân lượng sử dụng

Món ăn miền Nam

654. Ba Rọi Xào Mắm Ruốc

Chuẩn Bị

- 1/2 lbs thịt ba rọi
- 2 TSP mắm ruốc
- 2 TSP đường
- 2 TSP đầy xả băm
- 1 TSP dầu hạt điều
- Khóm thái miếng bằng thịt (tùy ý) optional

Cách Làm

Thịt ba rọi trụng nước sôi , hơi chín , thái sợi vuông dài (bằng cán dừa).

Cho dầu hạt điều + xả cô chảo phi cho thơm , kế đến cho thịt + mắm + đường + 1/4 cup nước lèo (chicken broth) rộn đều , nấu sôi vặn lửa nhỏ xuống (nêm thêm nước mắm cho vừa ăn , tùy ý) , tiếp tục nấu cho cạn nước . đảo đều trước khi trút qua dĩa

***Món này có thể dùng chung với dưa leo , và cơm trắng ***

Món ăn miền khác

655. Bánh Da Lợn

Chuẩn Bị

- 1 gói bột năng (14 oz chia làm 2 phần. khoảng 2 chén nhỏ , 1 chén cho màu trắng , 1 chén cho màu xanh)
- 2 chén đường
- 6 cọng lá dứa loại frozen
- Màu xanh vài giọt
- 1 lon nước dừa (loại 13.5 oz/ lon)
- 1/6 tsp vani
- 1/6 tsp baking soda (cho tí baking soda vô chén màu xanh để màu không bị loang ra)

Cách Làm

Lá dừa cắt nhỏ + 1 chén nước cho vô máy xay nhuyễn, vắt lấy nước bỏ cái

Pha bột :

Màu trắng

- 1 chén bột
- 1 chén đường
- 1 1/4 chén nước dừa
- vani

Màu xanh :

- 1 chén bột.
- 1 chén đường
- 1 chén nước lá dứa + 1/3 chén nước lạnh
- tí baking soda

Đổ bánh

Dùng khuôn non-stick để khỏi thoa dầu. hấp nấu cho nước sôi , đổ bột trắng vô khuôn hấp trước , gần chín thì đổ bột xanh .

Bánh da lợn nhân đậu xanh , thì đổ màu xanh trước, rồi tới đậu xanh , tới bột trắng

1/2 chén đậu xanh cà vỏ , ngâm nước , luộc chín , cà nhuyễn + 1/2 chén đường

Món ăn miền Nam

656. Cà Tím Xào Thịt Heo Xay

Chuẩn Bị

- 1/2 lbs thịt heo xay
- 3 trái cà tím (eggplant)
- 1 tsp tỏi xay + 1 tsp tương ớt + 1 tsp tương hột
- nước sốt:
 - 3/4 TSP nước mắm ngon
 - 3/4 TSP xì dầu Kikoman
 - 1 tsp đường
- ít lá quế (thái nhỏ)
- 1/4 cup chicken broth

Cách Làm

Tương hột rửa nước cho bớt mặn

Cho 1/2 TPS dầu ăn vô chảo , phi tỏi cho thơm , rồi cho cà tím vào xào hơi chín , kế đến thịt xay . Trừ lá quế , cho tất cả các gia vị còn lại xào cho đến khi cà tím chín , cho lá quế vào trộn đều , rồi trút ra đĩa

*** Dùng với cơm trắng ***

Món ăn miền Nam

657. Cách Làm Đậu Hũ

Chuẩn Bị

- 1 lbs đậu nành
- 10 cups nước lọc (muốn đậu hũ mềm hơn thêm 1 cup nước)
- 1/2 TSP thạch cao (plaster)
- 2 TSP bột năng

Cách Làm

- Đậu chỉ cần cán (giã) cho bể hạt đậu , rồi đem ngâm nước (3 -> 4 giờ) hoặc qua đêm cho đậu nở mềm . Đãi sạch vỏ đậu bỏ .

- 1 cup đậu + 2 cups nước , cho vô máy xay sinh tố (blender) xay cho thật nhuyễn . tiếp tục như trên cho đến hết đậu . Rồi dùng miếng vải lọc sữa đậu , xác đậu nành (bã đậu) bỏ .

- Lấy 1 cup sữa + bột + thạch cao quậy đều . Sữa còn lại cho vô 1 cái nồi nấu sôi , hớt bọt . Rồi hoà chung , quậy theo 1 chiều với sữa có thạch cao . Tắt bếp để nguội . khi sữa bắt đầu đặc lại , múc đậu vào một cái khuôn lưới , dưới lót miếng vải , rồi dùng miếng vải khác đập lại , trên dần 1 vật nặng đè xuống cho ráo nước . Sau 1 ->2 giờ đậu hũ thành .

658. Giò Heo Kho Tàu

Chuẩn Bị

2 chân giò (nhờ chợ chặt dùm)

3 lát gừng + 4 củ hành hương + 6 tép tỏi (băm nhỏ) + 1 tsp bột ớt + rau mùi + dầu mè

Gia Vị: 2 TBsp rượu + 1 can apple soda (hoặc 7 UP hay apple Cider cũng được) + $\frac{3}{4}$ cup xì dầu

Cách Làm

- Giò heo cạo cho sạch sẽ lông bằng cách (luộc sơ với nước sôi + gừng + 2 củ hành thái miếng , nếu siêng thì chịu khó nhổ hết lông đi) rửa sạch lại bằng nước lạnh rồi để ráo nước.

- Cho vào 1 cái nồi lớn 3 cups nước lọc + giò heo + 2 củ hành (thái dọc) + tỏi + apple soda + xì dầu + rượu , nấu sôi rồi vặn lửa xuống medium. Thời gian nấu tùy theo sở thích của mỗi người (Muốn giò heo mềm & dòn thì khoảng 30 phút , mềm hơn nữa thì khoảng 1 tiếng). Khi giò heo chín rồi trước khi dùng múc bỏ bớt mỡ đi và rắc tí xíu dầu mè & rau mùi băm nhuyễn lên.

Trình Bày

Món ăn miền khác

659. Heo Quay Hàm Bí Đỏ

Chuẩn Bị

1 bls bí đỏ (gọt vỏ cắt miếng)

1 lbs heo quay (cắt miếng)

1 tsp tỏi băm

1 tsp tàu xì (black bean)

1 tsp đầy hành băm nhỏ

Gia Vị:

1 cup nước lọc

1 TBsp dầu hào

$\frac{1}{2}$ TBsp hắc xì dầu (dark soy sauce) và vài giọt dầu mè + $\frac{1}{2}$ TBsp dầu
ăn

Cách Làm

- Cho dầu ăn vào chảo phi hành tỏi & tàu xì cho thơm, kế đến cho bí đỏ + heo quay đảo sơ, rồi cho tất cả các gia vị còn lại vào, nấu sôi thì vặn lửa nhỏ xuống, hầm khoảng 10 -15 phút, thử lại cho vừa ăn.

Trình Bày

- Bí đỏ (bí đao) có vị ngọt như khoai lang
- Rất tốt cho phổi và những ai bị bệnh suyễn

660. Măng Xào Thịt Heo Xay

Chuẩn Bị

- 1 lbs măng Tre (loại măng nhỏ) (loại hộp cũng được)
- 3 oz thịt heo xay
- ¼ cup nước
- ¼ TBsp gừng xay
- ¼ TBsp tỏi xay
- ½ nhánh tỏi tây (leeks) optional

Gia Vị:

- 2 TBsp tương hột (cà nhuyễn ra trước) hoặc mua chai bean paste thì không cần cà
- 2 TBsp xì dầu + $\frac{1}{2}$ TBsp đường
- 1 tsp dầu mè & 1 trái ớt

Cách Làm

- Chẻ đôi cây măng trúc, hay để nguyên cây (tùy ý), ớt & tỏi tây thái chéo

- Cho chút dầu vào chảo phi gừng tỏi cho thơm, rồi cho thịt heo vào xào chín , kế đến gia vị xào tiếp khoảng 1 phút thì cho măng vào nấu thêm 5 - 10 phút khi thấy nước cạn vừa đủ nữa là được , Pha ít bột bắp với tí nước chế vào để nước sauce sệt lại.

*** Măng tươi thì nấu lâu 1 chút , còn măng hộp thì chỉ nấu vài phút là được ***

Món ăn miền Nam

661. Nem Nướng

Nguyên Liệu:

- 1 lbs thịt đùi nạc (nhờ chợ xay 3 lần)
- ¼ lbs mỡ l^ung (xay nhỏ)
- ¼ tsp bột nổi ALSA
- ½ TSP bột khoai (potato starch)
- ½ tsp muối diêm
- ½ TSP nước mắ[́] ngon
- ½ TSP đường
- ½ TSP nước hành tây (hoặc 1 tsp bột hành onion powder)
- 1 TSP dầu ăn
- vài giọt màu đỏ

Cách Làm

- Thịt nạc lựa miếng thịt đỏ hồng , lấy ngón tay ấn vào miếng thịt thấy có sức đàn hồi là miếng thịt ngon , khi làm nem sẽ được dai và giòn . Nhờ người bán xay dầm (meat grinder) 3 lần để về nhà khỏi mất công xay lại . Máy ở nhà vì không đủ mạnh, khi máy bị nóng sẽ làm thịt bị bở (không dai)

- Trộn thịt và tất cả các gia vị , nhồi vài lần cho thịt được dai , sau đó vo viên tròn hoặc dẹp tùy ý .

- Cho nem vào trong lò nướng 350°F , sau đó nướng sơ lại trên lò than (tùy ý)

***Nem nướng này có thể ăn chung với bún và rau sống (bún nem nướng) chan nước mắm hoặc nem cuốn bánh tráng chấm với tương gỏi cuốn, hoặc tương chấm chao tôm ***

Món ăn miền khác

662. Pa-tê Gan

Chuẩn Bị

Vật liệu:

- 320g gan gà
- 1 miếng mỡ chài

Gia Vị ướp

- 150g mỡ trều (shortening)
- 20ml tỏi phi
- 10ml bột ngọt
- 10ml đường
- 2ml muối
- 15ml xì dầu
- 15g bột bánh mì nướng
- 10ml tiêu

Cách Làm

_ Gan gà rửa sạch để ráo, bóc sạch mỡ . Dem xay nhuyễn . Trộn tất cả gia vị vào .

_ Lấy cái khuôn lót mỡ chà lên , đổ pa tê vào , phủ mỡ chà lên trên mặt pa tê . Rồi đặt khuôn bằng foil wrap . Dem hấp khoảng 30 phút là pa tê chín (trong lúc đang hấp nhớ lật ngược pa tê lại) . Dem khuôn ra, tháo mỡ chà ra khỏi pa tê .

Pa tê để trét lên bánh mì, ăn chung với thịt nguội và xiu mại .

Cách làm sauce mayonayse:

Hai lòng đỏ trứng gà không được lạnh, đánh một chiều , đổ dầu từ từ vào cộng với tí muối tiêu và tí nước sôi . Khi thấy sền sệt là được .

663. Sườn chua ngọt (kiểu Tàu)

Chuẩn Bị

- 1 1/2 lbs sườn non (nhờ chợ chặt nhỏ dùm)
- 1 tsp baking soda
- 1/2 tsp muối
- 1 tsp bột ngọt
- 1 củ hành tây cắt miếng vuông
- Ớt xanh đỏ (1/2 mỗi thứ)
- 1/3 chén khóm hộp (loại miếng vuông)

Sốt chua ngọt : (có thể pha nhiều một chút để dùng sau này)

- 1 phần plum sốt
- 1 1/2 phần dấm
- 2 phần đường
- 1 phần Ketchup
- vài giọt màu đỏ + vàng

Cách Làm

- Sườn chặt miếng nhỏ , ướp muối + baking soda + bột ngọt , để thấm độ 15 phút

- Pha bột dòn (hơi đặc 1 chút) cho sườn vô bột trộn đều

- Chảo dầu nóng cho từng miếng sườn vô chiên (vặn lửa xuống medium low) chiên cho vàng đậm 1 chút . chiên cho hết sườn rồi đổ dầu trở lại hũ đựng .

- Chảo vặn lửa thật nóng lên cho , hành , ớt , xào , múc 1 chén sốt chua ngọt hoà tan với 1 tsp đầy bột năng , cho vô chảo nấu sôi , tắt bếp cho khóm + sườn vô đảo đều , rồi trút ra đĩa

- Dùng lúc còn nóng , dòn.

(*) Có thể nấu sốt chua ngọt trước , rồi mới chiên sườn, chiên sườn xong hâm nóng nước sốt , tắt bếp , rồi trộn sườn vô, như vậy sườn sẽ giữ độ dòn lâu hơn

664. Sườn cốt lết rang muối

Chuẩn Bị

- 1 lbs sườn cốt lết
- 1 TSP nước hành tây
- 1 tsp đường
- 1 tsp tiêu trắng
- 1 tsp gia vị rang muối
- 1/2 chén bột chiên giòn khô (tempura) hoặc xem bài cách pha bột giòn
- 1 trứng gà

Cách Làm

- Sườn rửa sạch , lau khô . chặt làm 3 . Ướp 1 TSP nước hành + 1 tsp tiêu + 1/2 tsp bột ngọt 1/2 tsp muối + 1 tsp đường + 2 tsp nước mắm ngon + 1/8 tsp ngũ vị hương). Để thấm 2 tiếng .

- Lòng trắng trứng gà đánh cho nổi bọt , cho 1 tsp gia vị rang muối , khuấy đều , rồi cho sườn vô trứng đảo sơ .

- Chảo dầu cho 2 cup dầu vô đun nóng (lửa vừa) . Sườn lăn qua bột dòn khô, thả vô chảo dầu chiên vàng đều , rồi vớt ra để cho ráo dầu . Bày ra đĩa trên điểm vài cọng ngò

(*) Món này dùng lúc còn nóng dòn , mới ngon.

665. Sườn non nướng xả

Chuẩn Bị

- Sườn non heo (nhiều ít tùy ý)
- Xà lách
- Đồ chua

Pha nước sốt :

- 4 Nước mắm hiệu 3 con cua
 - 4 đường
 - 1 nước hành (hành xay vắt lấy nước)
 - 1 xả xay nhuyễn
 - 1 mật ong
 - 2 dầu mè
 - 1/4 tỏi xay
 - 1 cooking wine
 - 1 dầu ăn
 - 1 tương ớt hiệu con gà
- Dùng Table spoon làm đơn vị đo lường .

Cách Làm

- _ Sườn non chặt khúc dài 4 inches , rửa sạch , để cho thật ráo nước
- _ Pha nước sốt , khuấy cho tan đường .
- _ Sườn nhúng vào nước sốt , rồi xấp vào khay đựng khác . Chế ít nước sốt lên lớp sườn cuối cùng , đập lại để thấm trong tủ lạnh 1 - 2 ngày . Đem đi nướng trong lò 350 F khoảng 25 - 30 phút , rồi chiên vàng hoặc nướng lại trên lò than (hoặc nướng trong MICROWAVE 7 phút rồi nướng lại trên lò than hoặc chiên tùy ý)

***Dùng với cơm tấm hoặc cơm trắng tùy ý . chan nước mắm pha ***
Món ăn miền Nam

666. Sườn non sốt chua ngọt (kiểu Việt)

Chuẩn Bị

1 1/2 lbs sườn non

- salad soong
- Bột giòn (tempura) hoặc xem bài bột chiên giòn
- hành tây , tỏi , nước mắm , đường , tiêu , bột ngọt

Nước sốt chua ngọt :

- 10 củ kiệu chua (thái dây)
- 1 TSp xì dầu
- 1 tsp gừng xay
- 1 củ hành tây băm nhỏ (thái hạt lựu nhỏ)
- 2 TSP đường
- 1 tsp bột ngọt
- 3 TSP bột năng
- 3 TSP dấm
- Tí muối
- 1 TSp bột năng

Cách Làm

- Sườn rửa sạch để ráo nước , Ướp vào sườn 2 TSp nước hành + 1 TSP nước mắm + 1/2 tsp bột ngọt + tí tiêu . trộn đều , để thấm 1 giờ

- Nấu nước sốt . (trừ củ kiệu) cho tất cả gia vị vô 1 cái nồi nhỏ khuấy đều , rồi cho lên bếp đun , khi vừa sôi là được

- Chảo nóng cho sườn vô xào , chế thêm nước lạnh cho vừa ngập mặt sườn , nấu cho đến khi cạn hết nước là được.

- Bột dòn , hoà với nước lạnh (sệt hơi đặc tí) cho vô trộn đều với sườn

- Đổ 2 cups dầu vô chảo đun nóng , gấp từng miếng sườn , chiên cho vàng đều , gấp ra để ráo dầu.

- Dùng lúc còn nóng

- Đổ dầu trở lại hũ đựng , củ hành tây xắt miếng vuông , cho vô chảo phi cho thơm. cho sốt chua ngọt vô , tới củ kiệu, tắt bếp , cho sườn vô trộn đều, trút ra đĩa bày dục , dưới lót salad soong.

Món ăn miền khác

667. Thịt băm hấp cải

Chuẩn Bị

- 5 oz thịt heo xay
- 1 hột muối - ¼ hộp dưa muối (chinese pickle baby cucumber)
- không thích dưa muối thì dùng hành tây thái hạt lựu nhỏ
- vài cây cải Làn

GIA VỊ: 1 tsp dầu mè + 1 tsp tỏi băm - 1 tsp gừng băm - 1 tsp rượu - 2 tsp bột bắp - tí tiêu trắng - ¼ tsp muối - ¾ tsp đường

NƯỚC XỐT : - ½ TBsp xì dầu + ½ TBsp đường + ¼ TBsp rượu + 4 TBsp nước + 1tsp bột bắp

Cách Làm

- Hột vẹt muối lột vỏ - trộn thịt xay với tất cả các gia vị. Lấy 1 cái chén lớn đặt hột vẹt muối vào chính giữa rồi cho thịt xay vào (nhấn chặt thịt vào chén) Đem hấp khoảng 20 phút, là chín.

- Trong khi đó thì rửa sạch cải Làn , cắt khúc, đem luộc chín với tí muối & dầu ăn (cải sẽ được xanh tươi)

- Khi thịt chín thì lấy ra và úp ngược chén xuống đĩa , chung quang xấp cải làn - Nấu sôi nước sốt rồi chế lên cải

Trình Bày

- Xem hình

Món ăn miền khác

668.

Hoành Thánh Mì

Món ăn dễ làm, giàu dinh dưỡng mà không gây ngán, có thể dùng trong bữa sáng hoặc bữa ăn nhẹ. Khẩu phần cho 4 người ăn, trị giá khoảng 40.000 đồng.

Nguyên liệu:

- 300g xương gà hoặc xương heo.
- 1 bịch bánh hoành thánh.
- 150g thịt nạc dăm.
- 100g tôm.
- 1/2 hộp củ năng
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt.
- 3 tép tỏi, 3 củ hành tím, nấm mèo, ớt, hành lá, ngò.
- 3 trứng cút, 1 trứng gà.

Thực hiện:

Làm nước lèo: xương đem ninh nhừ, vớt bọt thường xuyên. nêm nếm chút muối, tí bột buillon de volaille (nếu thích để bột ngọt vào). và lột một củ hành và

đập một củ gừng vào cho thơm

Làm nhân: Thịt heo, tiêu bột, muối, tỏi, hành ướp rồi đem xay nhuyễn. Tôm xay nhuyễn. Nắm mèo ngâm nước, thái chỉ.

Củ năng xắt thật nhỏ. Trộn đều tất cả với nhau.

Trải bánh hoành thánh ra cho nhân vào giữa. Thoa lòng trắng trứng gà xung quanh viền bánh, rồi bẻ mép dính lại. Có thể xoắn mép bánh lại như miệng cái túi hoặc gấp đôi theo đường chéo, rồi bẻ hai góc đáy của tam giác vào.

Nấu một nồi nước sôi. Bỏ bánh đã có nhân vào khi nước đang sôi, từng cái một. Có thể chia bánh ra luộc thành nhiều lần. Khi bánh trong nồi nổi lên thì vớt ra để trong rổ cho ráo nước. Để cách nhau cho bánh không bị dính.

Cho hoành thánh vào tô, chan nước lèo lên. Thả lên trên mặt vài con tôm luộc, vài lát thịt xá xíu, trứng cút luộc, chút hành ngò, rắc tiêu, ăn nóng.

Chú thích : Nếu muốn ăn cho no bụng, thì luộc tí mì sợi, để vào tô ít mì sợi, để hoành thánh để trên, để thêm thịt xá xíu vào ,

Người tàu thường dùng với nước tương lạt và dấm tàu (màu đỏ) để vào hoành thánh mì

cũng ngon lắm.

Món ăn miền Bắc

669. Ô Mai Me Gừng Cam Thảo

Vật Liệu:

- 1 kg me (loại lấy hạt ra rồi để nấu canh chua)
- 1 kg đường
- 700 grams gừng
- 300 g chuối khô
- 150g vỏ quýt tươi phơi khô (dùng vỏ quýt tươi phơi khô ngon hơn dùng trần bì của tiệm thuốc Bắc)
- 60 g muối _ chút xíu ớt bột
- 100 g cam thảo bột

(khi hoàn tất sẽ làm được 2.5kg ô mai cam thảo)

Cách Làm:

- Gừng lột vỏ luộc sơ cho bớt cay và đắng
 - Vỏ quít rửa _ trụng nước sôi _ cắt bỏ bớt chỗ hư hoặc đen
 - Xay gừng rồi xay chuối khô , vỏ quít (đừng xay nát quá)
 - Nấu 1 chén nước sôi rồi cho tất cả các thứ vào .đảo luôn tay .
 - Khi gần khô để lửa nhỏ cho khỏi cháy .
 - Trút ra khay phơi nắng tốt hay hong khô bằng oven (100 độ Celsius) cho đến khi khô .
 - Vò viên gói lại bằng giấy kiếng hay plastic wrap .
- Kẹo ô mai này có thể để rất lâu nếu sên khéo .
- Ăn trị cảm lạnh , ho , thông cổ
Món ăn miền Nam

670. Bánh lỏ tai heo

Nguyên Liệu:

1 cup bột mì
1/3 cup nước ấm
1/3 cup đường trắng
1/4 muỗng bột nở

1 cup bột mì
1/3 cup nước ấm
1/2 cup đường vàng (brown sugar)
1/4 muỗng bột nở

dầu chiên

Cách Làm:

Trộn bột ra 2 tô, nhồi cho đều, mịn (nếu thấy cục bột đường vàng chưa được đậm màu thì cho thêm chút nước màu xong để ủ trong khăn ẩm chừng 1 tiếng sau cho bột nổi. Lấy bột ra, nhồi lại rồi cán mỏng thành 2 miếng hình chữ nhật (màu trắng và màu vàng).

Thoa chút nước lên miếng bột trắng, rồi đặt miếng bột vàng lên trên. Thoa thêm nước lên miếng bột vàng, rồi từ từ cuốn lại, nhớ khi cuốn phải nén cho nó dính vào nhau.

Lấy dao cắt lát mỏng thổi bột rồi bỏ vô dầu nóng chiên. Khi thấy vàng thì lấy ra, để lên miếng napkin cho ráo dầu.

Bánh nguội ăn mới giòn.

Món ăn miền khác

671. Gỏi miến (Thái)

Tôm, mực trần chín trộn chua ngọt cùng miến. Món gỏi dậy mùi cay thơm của ớt, kết hợp với vị hải sản rất hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 100 g miến (bún tàu) ngâm nở, cắt khúc, trụng sơ
- 2 tai nấm mèo, ngâm nở thái sợi
- 1/2 trái ớt chuông thái sợi
- 100 g tôm bóc vỏ, bỏ chỉ đen, hấp chín
- 100 g mực khía bông, cắt miếng vừa, hấp chín
- chừng hơn 10 hột điều
- Cần tàu cắt khúc
- 2 củ hành tím thái miếng mỏng, tỏi xay, ớt xay, nước cốt chanh, đường, nước mắm.

Thực hiện:

Cho miến, tôm, mực, cần, nấm mèo, ớt chuông, hành tím vào 1 tô lớn. Pha nước mắm, tỏi, ớt, chanh, đường cho tan rồi cho vào trộn đều. Có thể dùng tay để bóp cho gói thấm đều khoảng 5 phút. để hột điều vào trộn sau cùng , trước khi đem vào đĩa

Dùng đũa gấp gói ra đĩa, bỏ phần nước.

Có thể dùng thêm với bánh phồng tôm, nước mắm chua ngọt.

(Nếu không các bạn có thể mua sẵn một loại sauce bán sẵn trong siêu thị Á Châu (salade Thái) cũng ngon lắm.

Chúc các bạn có món ăn lạ miệng và vừa ý

Món ăn miền khác

672. Canh Chua cá (Thái Lan)

Nguyên Liệu:

1 khúc cá grouper
5 cups nước dùng gà
4 thanh xả cắt khúc
4 miếng riềng
5-6 lá chanh của Thai
1 quả chanh (hay tùy ý)
1/2 Tbsp Thai chili paste (nam prik pao)
3 Tbsp nước mắm (hat tùy ý)
1/4 tsp đường
1/2 lbs nấm tươi thái ra
1/2 trái cà chua
ớt tươi thái miếng, ngò tươi thái nhỏ, húng quế tươi (optional)

Cách Làm:

Cho xă, riềng và lá chanh vào nước dùng gà nấu sôi lên, bớt lửa xuống, nấu cho ra gia vị khoảng 15 phút. Cho cá, đường, chili paste và nước mắm vào, khi cá chín cho cà chua cắt khúc vào nấu cho chín tới thôi, cho nấm tươi vào và tắt bếp.

Lấy 1 cái tô ra vắt chanh, cho ớt tươi rồi múc nước canh vào tô quậy đều, múc cá vô rắc ngò tươi và húng quế lên là xong.

Đây là làm theo công thức, nếu các bạn muốn nhanh, có thể mua Tom Yum paste họ bán sẵn làm ăn cũng không tệ lắm .

Món ăn miền Nam

673.

Lẩu Mắm

Người miền Nam trước đây gọi món này bằng cái tên mộc mạc là mắm kho hoặc mắm và rau, thành phần chỉ đơn giản gồm thịt ba rọi, cá lóc hoặc cá bông lau, mắm, cà tím và dùng chung với các loại rau.

Nguyên liệu:

- 1 kg xương ống heo hoặc xương đầu.
- 300 gr mắm đặc.
- 100 gr mắm lóc.
- Thịt ba rọi, cà tím.
- Cá bông lau hoặc cá lóc, bún.
- Thịt bò, ốc bươu, nghêu sống, mực sống, tôm sống.
- Tiêu, muối, bột ngọt, đường.

Thực hiện:

Hầm xương lấy nước, hầm mắm cho rục thịt khoảng một tiếng trở lên, lọc bỏ xác lấy nước (hoặc bỏ mắm vào bao vải hầm cho rục vắt lấy nước).

Từ từ bỏ nước mắm vào nước hầm xương, nêm cho đến khi vừa khẩu vị và nêm gia vị vào chung, đun lửa riu riu, xắt thịt ba rọi bỏ vào luộc chung với nước mắm.

Cá bông lau hoặc cá lóc luộc riêng ở ngoài cho vừa chín, xắt ra từng khoanh để ngoài đĩa.

Trước khi ăn khoảng 5-10 phút, xắt cà tím bỏ vào nước mắm đun sôi.

Khi ăn bỏ cá bông lau vào lẩu và đổ nước mắm vào, quạt than trong lẩu cho nóng.

Thịt bò, ốc bươu, nghêu sống, mực sống, tôm sống để vào chung một đĩa khi nước trong nồi lẩu sôi bỏ tất cả vào, riêng thịt bò có thể dùng ăn tái ở ngoài.

Rau chủ yếu để ăn lẩu mắm là thân bông súng và rau đắng, ngoài ra còn các rau đi kèm như rau nhút, rau dừa, củ nèo, bắp chuối, nùm bắp chuối, hẹ, cải canh, ngó sen, đậu bắp, đậu rồng, bông so đũa, bông điên điển...

Nước chấm đi kèm là nước mắm ngon nguyên chất cùng với ớt thái mỏng bỏ vào.

Món ăn miền Nam

674. Bánh Chuối Hấp

Vật Liệu:

10 trái chuối thật chín
1 lon nước dừa 12 hay 14 oz
1 gói bột năng 14 oz
1 muỗng canh bột gạo, hay bột khoai.
1 muỗng canh đường cát
3 miếng đường thẻ, hay có thể dùng một chén đường cát vàng .
1/2 muỗng cafe muối
3 cup 1/2 nước.
vài giọt nước màu vàng (food color)
Mè rang vàng khoảng 2 muỗng canh .

Cách Làm:

Nước và đường thả bắc lên bếp khuấy cho tan để nguội.

Đổ gói bột năng vào nước đường khuấy tan, thêm chút muối. Muốn bánh không dai lắm trộn 1 muống canh bột gạo vào. Trộn màu vàng vào lúc này.

Chuối thật chín cắt khoanh mỏng.

Nồi hấp nấu nước cho sôi, dùng khuôn có tráng dầu để vào. Đổ bột vào khuôn khoảng 1 cm hấp vừa chín, cho lớp chuối vào. Cứ một lớp chuối một lớp bột. Hấp khi thấy bột trong là được.

Nước cốt dừa

1 lon nước dừa hoà thêm nửa lon nước lạnh. Cho lên bếp nấu sôi, hạ lửa. 1 muống canh đầy bột năng (nước cốt dừa sẽ dẻo) hay bột gạo cũng được (nước cốt dừa sệt) cho vào nấu chín, cho 1 muống canh đường, chút muối.

Khi bánh chuối nguội cắt vuông hay hình thoi, xếp ra đĩa, chan nước dừa lên, rắc mè rang vàng.

675. Gỏi (Nộm) Thái Lan

Nguyên Liệu:

- 1 cup đường
- 2/3 cup dấm trắng
- 3 cups nước lả
- 1 1/2 teaspoons muối
- 4 củ carrots
- 3 trái dưa chuột
- 1 củ cải trắng (hoặc su hào)
- 1 lon ngó sen
- 1 trái ớt đỏ (bell pepper)
- 2 củ hành tím, medium (không phải shallot, nếu củ lớn thì 1 củ)
- 1 gói ốc hương (nếu không muốn cho vô cũng được)
- 1 lb. mực
- 1 – 1 1/2 lbs. tôm (mua loại lấy chỉ rồi về khỏi mất công làm)
- rau răm, rau quế, rau thơm
- Đậu phộng, hành phi

Sauce:

- 1 muỗng canh red curry
- 3 tép tỏi băm nhỏ
- 1 muỗng canh xà bằm
- 2 củ hành hương cắt mỏng
- nước, đường, nước mắm, nước me hoặc chanh (cho ít thôi, khoảng 1/2 muỗng cafe nếu dùng nước me, 1 muỗng cafe nếu dùng nước chanh)

Cách Làm:

Carot và củ cải trắng bào vỏ, rửa sạch thả vào nồi. Ngó sen cắt miếng xéo, hành tím lột vỏ thái mỏng, ớt đỏ cắt sợi như carot. Dưa chẻ đôi, bỏ ruột cắt mỏng, cho vô muống café muối nhồi rồi xả lại cho sạch.

Dấm, đường, muối và nước quậy đều cho tan đường và muối, giống như mình ngâm đồ chua vậy. Nước này phải cho vừa, đừng chua mà cũng không mặn. Vì có nước sauce nên không cần mặn lắm.

Cho hỗn hợp carot, củ cải, dưa, hành tím, ngó sen, ớt đỏ, vào ngâm chừng 4-5 tiếng. Có thể ngâm trước một ngày cũng được, đổ ra rửa để cho ráo nước.

Ốc rửa bằng muối, dấm. Rửa sạch cắt vừa ăn ngâm với gừng giã nhỏ và rượu. Vớt ra để ráo nước.

Tôm luộc chín, bóc vỏ chẻ làm hai bỏ chỉ đen trên lưng. Mực rửa sạch luộc chín cắt miếng nhỏ.

Bắc chảo lên cho 1 muống canh dầu, bỏ tỏi, hành hương, và xả xào cho thơm. Cho ốc vô xào chín, xong cho red curry, 1 chén nước, đường, nước me, nước mắm vô nêm cho vừa ăn. Nếu muốn cay thì cho thêm ớt hoặc tiêu. Cho tôm, mực vô trộn đều, tắt lửa nhắc xuống để nguội (phải chờ cho nước sauce nguội rồi mới trộn vô gói nha, nếu nước còn nóng cho vô sẽ chín hết rau đó).

Trộn chung tất cả trong một cái thau lớn, cho đậu phộng, rau răm, rau quế, rau thơm cắt nhỏ vào. Xong cho nước sauce vô trộn đều lên, nêm cho vừa ăn, nếu nhạt thì pha thêm nước mắm, đường, nước cho vào. Cho gói vô khay rồi cho hành phi lên trên, bày thêm vài lát ớt và vài cọng ngò cho đẹp.

Món ăn miền Nam

676. Bánh Rán

Vật Liệu:

Vỏ

1 gói bột nếp
1/2 bát đường
1/2 gói bột nổi
1 bát nước.
Mè trắng một gói.
Dầu để chiên bánh

Nhân

1 gói đậu
1 chén đường
va ni

Cách Làm:

Đề bột vào thau, trộn bột nổi, đường, tí muối cho thật đều, rây bột cho nhuyễn. Cho nước vào từ từ, nhồi thật mạnh tay , đến khi bột không dính vào tay nữa, nhúng khăn giấy dày lên chậu bột , cho bột nghỉ 1 tiếng. Lấy bột ra bắt bánh. Chia bột cho thật đều , cán dẹp để nhân vào giữa se tròn, lăn vào mè.

Trong lúc đợi bột nấu đậu xanh đã đãi vỏ cho chín giã nhuyễn đảo với đường trên bếp cho đều, bắc nồi nhân xuống, cho vani vào, chia nhân cho đều sẵn sàng để bắt bánh.

Đề chảo dầu thật nóng(Dầu phải đổ ngập bánh rán cho dễ lăn bánh, nếu để dầu nhiều quá hay ít quá, thì khó lăn) thả bánh vào dầu, dùng đũa lăn bánh cho vàng đều lấy ra. Bánh này ăn nóng, nếu dư cất tủ đá, khi ăn chỉ cần bỏ vào oven nướng lại.

Chú thích :

Nếu thích dừa, thì để dừa bào vào chung với đậu cũng.... không tệ đâu các bạn

Món ăn miền khác

677. Sườn Dê Nấu Bia Sữa

Món ăn này có vị thơm rất đặc biệt, có tác dụng trị chứng nhức mỏi, giúp lưu thông huyết mạch và thanh nhiệt. Thực đơn cho 2 người ăn, giá khoảng 25.000 đồng.

Nguyên liệu:

- 300g sườn dê
- 100g gân bò
- 20g nho khô
- 1oz rượu vang trắng
- 50 ml bia sữa đen (loại bia đen của nhà hàng Hoa Viên)
- 2 muỗng canh nước dùng, muối.

Thực hiện:

Sườn dê chặt miếng vừa ăn, gân bò xắt khúc sau đó xếp vào nồi đất, rắc nho khô lên trên và rưới rượu vang cùng bia sữa và rắc muối vào. Ninh lửa riu riu với nước dùng cho đến khi thịt mềm. Dọn kèm với bánh mì và muối tiêu chanh.

Món ăn miền Nam

678. Bánh Khọt

Nguyên liệu (cho 10 người ăn):

Bột gạo: 300g;

Trứng gà: 2 quả;

Nước cốt dừa: 1/3 lon;

Bột nghệ, hành lá: mỗi thứ một ít;

Đậu xanh: 50g;

Tôm: 200g.

Cách làm:

Hòa bột gạo chung với nước cốt dừa, 2 chén nước, trứng gà, hành lá cắt nhuyễn cùng muối, bột ngọt, tiêu, bột nghệ. Tôm sú lột bỏ hết vỏ. Đậu xanh luộc mềm.

Bắc khuôn bánh khọt lên bếp, cho dầu vào, đổ hỗn hợp bột đã quậy sau đó cho đậu xanh và cuối cùng là cho tôm lên trên cùng.

Đậy nắp khuôn. Khi bánh chín cho một ít dầu vào để dễ lấy bánh khỏi khuôn.

Ăn kèm với rau sống, nước mắm chua ngọt.

Món ăn miền Nam

679. Mắm Chưng

Nguyên liệu:

- 70gr mắm linh (mắm sặc hoặc mắm lóc), băm nhuyễn
- 3 quả trứng vịt, đánh tan 2 quả. Quả còn lại lấy lòng đỏ để riêng
- 100gr thịt nạc dăm, băm nhuyễn
- Củ hành tím bóc vỏ, băm nhuyễn
- Muối, tiêu, đường, ớt

Cách làm

- Trộn hỗn hợp gồm: trứng, mắm, thịt băm, củ hành tím, ớt băm và gia vị cho vừa miệng.
- Chia hỗn hợp vào từng chén nhỏ (hoặc cũng có thể cho hết vào một bát lớn).
- Hấp mắm với lửa nhỏ, mở nắp cho mắm bốc hơi nước thường xuyên.
- Đánh lòng đỏ trứng với 1 muỗng dầu ăn, khi mắm chín, thoa lên mặt mắm, hấp thêm vài phút (không đậy nắp).

*** Thưởng thức:**

- Dọn kèm với dưa leo và rau thơm. Món này dùng với cơm nóng vào mùa lạnh rất tuyệt.

680. Lầu Hoa Xuân

Mùa xuân là mùa của hoa trái, nhiều loài hoa được dùng làm món ăn ngon, đặc sắc, trong đó có món lầu hoa xuân.

NGUYÊN LIỆU

Nước lấu:

- Nước dừa tươi: 1,5 lít
- Giấm: nửa chén cơm
- Nước mắm ngon: 5 muỗng xúp
- Muối: 2 muỗng cà phê
- Đường: 3 muỗng cà phê
- Bột nêm: 30g
- Tỏi phi: 2 muỗng cà phê
- Màu điều: một ít
- Gừng sợi, nấm mèo sợi: một ít
- Ớt xanh, ớt Đà Lạt: 2 trái cắt vuông
- Tiêu xanh: một ít

Các nguyên liệu khác:

- Mực cắt đoạn cỡ 4cm : 300g
- Cá thác lác: 200g
- Tôm, philê cá chẻm, nghêu: mỗi thứ 200g
- Các loại hoa thiên lý, hoa mướp, hoa bí, bông súng...

CÁCH CHẾ BIẾN

- Nước dừa tươi nấu vừa sôi, cho giấm và các loại gia vị vào, sau đó cho ớt Đà Lạt vào nấu cho thơm, nêm nếm lại cho vừa ăn.

- Mực cắt đoạn cỡ 4cm, dùng dao khứa đều quanh, sâu khoảng 2cm, nhồi cá thác lác đã quét vào giữa miếng mực, cho vài hạt tiêu xanh lên mặt cá. Đem hấp vừa chín, mực sẽ nở ra như từng đoá hoa cúc.

- Cho nước lẩu vào nồi và mực hoa cúc vào, xếp các nguyên liệu tôm, cá xen kẽ với các loại hoa trong đĩa hoặc theo vành nồi lẩu.

- Lẩu ăn kèm với bún, nước mắm.

681. Xôi Gấc

Nguyên liệu:

- Gạo nếp: 1 kg
- Quả gấc: 1 quả
- Rượu gạo: 1M canh
- Đường: 100 g
- Muối: 1 m cafe
- Mỡ nước, dầu ăn: 5M canh

Cách làm:

- _ Gạo nếp vo sạch, ngâm nước trong 6 giờ
- _ Bỏ quả gấc, lấy phần thịt bao quanh hạt gấc, tách bỏ hạt, cho phần cơm này trộn với rượu để 10 phút, dùng rây chà xát cho phần cơm gấc chảy xuống, bỏ xác cứng còn lại.
- _ Vớt gạo ra để cho ráo hết nước, trộn gạo với gấc, cho thêm một chút muối.
- _ Cho gạo vào chỗ đồ chín trong 1 giờ 30 phút
- _ Khi xôi chín, trộn xôi với đường, mỡ hay dầu ăn.
- _ Ăn nóng với chả lụa hay thịt gà.

Ghi chú:

_ Người ta cũng có thể cho thêm đậu xanh vào món xôi gấc (ngâm đỗ, đãi bỏ vỏ, trộn với gạo nếp) sau đó đồ chín tất cả.

Quả gấc là một loại quả có hình giống quả lựu nhưng to hơn. Người ta dùng gấc để nhuộm màu cho gạo.

_ Món xôi gấc này thường được sử dụng trong những ngày tết, đặc biệt là trong các đám cưới.

(Món ăn miền Trung

682. Bánh Ít Trần

Nguyên liệu:

- 400 gr bột nếp
- 1 củ hành
- 300 gr tôm
- 1 bó hành hương
- 200 gr thịt nạc dăm
- Dầu, gia vị.

Cách làm:

1. Nhân:

- Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen ở sống lưng, xắt hạt lựu.
- Thịt nạc xắt lát hoặc băm to.
- Củ hành xắt mỏng.
- Chảo nóng, khử hành tỏi cho thơm, cho thịt vào xào sơ, cho tiếp tôm vào.
- Nêm vừa ăn, cho củ hành vào xào sơ, nhắc xuống.

2.

- Bột nhồi dẻo, vừa nắn. Nắn bánh như làm bánh trôi nước.
- Xứng nước sôi, cho bánh vào xứng hấp.
- Nhớ lót lá chuối thoa dầu để bánh không bị dính vào xứng.
- Vừa nắn bánh vừa cho vào xứng. Thỉnh thoảng mở nắp để xả hơi nước.
- Bánh chín gấp ra ăn với mỡ hành và nước mắm tỏi ớt.

Món ăn miền Nam

683. Xôi Nếp Than

Vật Liệu

- 1kg nếp than
- 200g đậu xanh cà
- 100g dừa bào sợi
- 200g dừa nạo
- 200g đường trắng
- Hành lá
- bột gạo
- muối

Cách Làm

Chuẩn bị:

- Nếp: Vo sạch ngâm nước độ 4 giờ xả sạch để ráo trộn ít muối.
- Đậu xanh : Ngâm nước mềm đãi sạch vỏ hấp chín tán nhuyễn.
- Dừa nạo: Vắt lấy 200g nước cốt
- Bột gạo: Độ 1 muỗng súp hòa tan quậy tan.
- Hành lá: Xắt nhỏ xào mỡ cho vào nước cốt dừa.

Nấu xôi:

- Bắc xúng nước để sôi cho nếp vào hấp, độ nửa giờ xả hơi xới đều, hấp đến khi nếp chín.
- Thẳng nước dừa: nước cốt dừa nấu sôi, chế bột ngọt vào từ từ nước cốt hơi sánh là được.

Cách dùng:

- Xới xôi ra đĩa, cho đậu xanh, chế nước cốt dừa + đường rắc trên mặt, rắc dừa bào sợi lên trên.

Ghi chú:

- Nếp có thể nấu cơm nếp màu xanh xôi sẽ đậm hơn.
- Khi ngâm nếp nên ngâm với nước ít để nếp ít lạt màu

Món ăn miền Nam

684. Lẩu Tôm Càng

Lẩu tôm càng, có vị ngọt mát, mùi vị thơm ngon dễ chịu.

Nguyên liệu:

- 1 kg tôm càng
- 300g hoa kim châm tươi.
- 500g hoa thiên lý
- 200g hoa so đũa.
- 1 kg xương heo
- 1 trái thơm chín.
- 50g hành tím
- 100g đầu hành lá.
- Ớt cắt khoanh.
- Ngò gai cắt nhỏ.
- Muối+ đường.
- 1 gói bột lẫu Thái (bán tại siêu thị).
- 500g bún tươi.

Cách làm:

- Xương heo rửa, nấu sôi nước cho vào xoong luộc 1 phút trên lửa lớn cho ra rổ xả nước nguội.
- Thơm rửa, cắt khoanh dày 2cm.
- Hành tím nướng thơm, bóc vỏ, đập dập.
- Cho vào xoong 2 lít nước nấu sôi, cho xương heo + hành tím đập dập + thơm cắt khoanh vào nấu sôi, bớt lửa, hầm trên lửa nhỏ 1 giờ và hớt bọt thật kỹ, nhắc xuống lược qua xoong lấu.
- Tôm càng rửa, cắt bỏ râu, để ráo, nấu sôi nước + ớt cắt khoanh cho tôm vào chần sơ vớt ra rổ để ráo.
- Hoa kim châm rửa, vẩy ráo, tách bỏ nhụy cứng.
- Hoa thiên lý nhặt, rửa, vẩy ráo.
- Hoa so đũa tách bỏ nhụy cứng, rửa, để ráo.
- Khuấy tan bột lấu trong nước dùng đã cho vào xoong lấu, cắm điện nấu sôi cho tôm càng vào nấu sôi trên lửa nhỏ 10 phút, cho đầu hành lá + muối + đường + ngò gai + ớt cắt khoanh vào.
- Bày vào đĩa hoa kim châm + hoa thiên lý + hoa so đũa. Bún tươi cắt ngắn cho vào đĩa.
- Nấu sôi nước lấu cho từ từ các loại hoa vào chần, dùng với bún tươi + nước mắm và ớt cắt khoanh.

Món ăn miền Bắc

685. Bánh Tôm

Nguyên liệu (cho 2 người ăn):

Khoai lang: 400g;

Tôm đất: 100g;

Bột mì: 100g;

Bột năng: 50g;

Bột nổi: một ít;

Trứng gà: 1 quả.

Cách làm:

- _ Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, cắt sợi, ngâm nước lạnh.
- _ Tôm đất cắt bỏ đầu.
- _ Cho bột mì, bột năng, 1/2 chén nước, trứng, muối, tiêu, bột ngọt, bột nổi, đánh đều và mịn, để khoảng 15 phút. Sau đó, vớt khoai, để ráo, cho vào tô hỗn hợp trên trộn chung.

_ Bắc chảo dầu nóng, cho hỗn hợp khoai, bột vào khuôn, cho tôm lên mặt, chiên vàng, giòn là được. Ăn kèm với rau sống và nước mắm chua ngọt.

Món ăn miền Nam

686.

Chuối Chiên Mật Ong

Chuối chín, bao bột mì chiên vàng, dấy hương thơm của mật ong và rượu rum. Món này dùng tráng miệng rất ngon.

Cách làm:

- Tùy ý chọn chuối sứ hay chuối già vừa chín tới.

(Nếu dùng chuối sứ: Chẻ dọc làm hai, lột bao nylon, ép nhẹ tay cho chuối dẹp ra để lát chuối còn dày khoảng non 2 cm.

Nếu dùng chuối già: Tùy ý cắt chuối làm hai theo chiều dọc hay để nguyên trái nếu thích, có thể tách chuối làm bốn để chiên thành miếng nhỏ. Chuẩn bị ít nước cốt chanh vắt. Sau khi lột vỏ và cắt chuối, quét đều nước chanh vắt lên miếng chuối, miếng chuối sẽ không bị thâm đen.)

- Phân lượng hỗn hợp bột: Đây là phân lượng chuẩn, tùy cần ít nhiều cứ nhân lên.

-50g bột gạo + 20g bột mì, 1 trứng gà, 1/2 muỗng súp đường + 1/5 muỗng cà-phê muối, 1 muỗng súp bia + 1 muỗng súp nước + 1/4 muỗng cà-phê bột nổi, 1 muỗng cà-phê rượu rum cho 1 trái chuối.

- Đánh tan trứng + đường + muối. Rây bột vào trứng, trộn thật đều rồi cho bia + nước + bột nổi vào từ từ trong khi vẫn khuấy bột đều tay. Đậy kín bột, ủ trong 1 giờ.

- Tưới đều rượu lên chuối, để chuối thấm rượu trong thời gian ủ bột.

- Chuẩn bị chảo nhiều dầu. Canh vừa lửa cho dầu nóng nhưng không bốc khói. Nhúng chuối vào bột, gấp chuối lên, để cho bột chảy xuống hết, chuối chỉ còn dính đều một lớp bột áo mới thả vào dầu sôi chiên vàng đều. Gấp chuối ra, nhúng lại bột, cũng để cho chuối chảy bớt bột, chiên lần hai cho vàng. Có thể làm đến ba lần nếu thích. Đặt chuối vừa chiên lên giấy thấm cho ráo bớt dầu.

- Làm mật ong: Bắc vài muỗng súp mật ong lên bếp, nhỏ lửa cho mật vừa nóng, vắt vào từ từ ít giọt chanh, khuấy và nếm có vị chua ngọt nhẹ là được.

- Để món ăn nóng lâu, dùng kẹp kim loại hơ nóng ấm đĩa sứ, dọn chuối trên đĩa nóng, tưới dài lên miếng chuối ít mật ong chanh. Nên ăn nóng.

Món ăn miền Nam

687. Lẩu Nghêu

Lẩu là món ăn thú vị khi trời lạnh. Dưới đây là cách thực hiện lẩu nghêu.

Nguyên liệu:

- 3kg nghêu
- 300g tôm sú lớn
- 1 lít nước dùng
- 1 trái thơm (dứa)
- 200g cà chua
- 500g cải tần ô
- 100g đầu hành lá cắt ngắn
- 2 muỗng canh ngò gai cắt nhỏ
- tỏi băm nhuyễn, đường, muối, ớt cắt nhỏ, dầu.

Cách làm:

- Nghêu rửa sạch, cho vào xoong luộc vừa hơi hé vỏ, nhắc xuống, tách bỏ vỏ gỡ lấy nạc. Nước nghêu lọc qua tô.
- Tôm sú rửa, bóc vỏ + bỏ đầu + chỉ đen trên lưng, chừa đuôi.
- Xếp nạc nghêu và tôm vào đĩa cho vào tủ lạnh.
- Cải tần ô nhặt, rửa, vẩy ráo, bày vào đĩa, cho vào tủ lạnh.
- Thơm rửa, cắt khoanh dày 2cm, mỗi khoanh cắt thành 4 miếng hình tam giác, ướp 1 muỗng canh đường.
- Cà chua rửa, bỏ cuống, cắt múi cam, ướp 1 muỗng cà phê đường.
- Phi vàng tỏi trong dầu, cho ngò gai vào xào nhanh 1 phút trên lửa lớn.
- Nấu sôi nước dùng + nước nghêu cho thơm vào hầm 20 phút trên lửa nhỏ, cho tất cả qua xoong lấu.
- Đặt xoong lấu lên bếp bày ra bàn, tiếp tục xếp cải tần ô + nạc nghêu và tôm lên bàn, nấu sôi nước trong xoong lấu, cho cà chua + đầu hành lá cắt ngắn + muối + đường + ngò gai xào dầu và tỏi + ớt cắt nhỏ vào.
- Sôi lại, cho từ từ nạc nghêu + tôm + rau tần ô vào, dọn dùng với bún tươi + nước mắm và ớt cắt khoanh.

Món ăn miền Nam

688.

Tôm Xào Dứa

Tôm tươi kho cùng dứa cũng là món dễ ăn. Thịt tôm quyện vị chua dịu của dứa thật hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 150g tôm đã lột vỏ
- 1/4 trái dứa (thơm)
- Dầu ăn, hành ngò, gia vị

Thực hiện:

- Tôm ướp với ít nước mắm ngon, đường, hành tím băm, để thấm gia vị khoảng 15 phút;
- Dứa cắt lát mỏng;
- Chảo dầu nóng, phi thơm tỏi, cho tôm vào xào săn, sau đó cho dứa vào, đảo đều. Nêm gia vị vừa ăn.
- Xúc ra đĩa, rắc ngò lên.

Món ăn miền Nam

689.

Đậu phụ chiên xù

Đậu phụ nấu theo cách này giữ được vị mềm béo, lại có độ giòn. Món này có thể dùng khai vị.

Nguyên liệu:

- Xương heo
- Đậu phụ tươi
- Trứng gà
- Bột mì
- Bột xù
- Gia vị
- Dầu chiên

Thực hiện:

Nước dùng heo: Nấu 300g xương heo với 2 lít nước + 1 muỗng cà-phê muối + 100g hành tây. Hầm nhỏ lửa lấy 1,5 lít nước dùng, vớt bỏ xác xương, hành. Nấu sôi nhỏ lửa nước dùng trên bếp.

Đậu phụ tươi cắt miếng vuông cạnh 2 hoặc 3 cm, tùy thích gọt sữa lại miếng đậu cho tròn. Thả đậu phụ luộc trong nước dùng, đậu sẽ nở xốp ra từ từ. Đậu vừa nở khoảng gấp rưỡi là dùng vớt vớt ra ngay, để lâu đậu sẽ bẻ nát. Để đậu vào một cái rá cho ráo. Lưu ý: Tùy chất lượng đậu tươi, đậu mới nở đẹp hay không, nếu không đậu chỉ bẻ ra chứ không nở xốp.

Đánh tan 1 trứng gà, cho từ từ vào từng ít bột mì (trong khoảng 1 đến 2 hoặc 3 muỗng xúp), khuấy cho hỗn hợp bột trứng vừa đặc là được, nêm vào chừng 1/4 muỗng cà-phê muối tiêu, khuấy đều. Cho ít bột xù ra một đĩa nhỏ. Chuẩn bị chảo đáy trũng nhiều dầu, lượng dầu phải đủ ngập viên đậu khi thả vào.

Nhúng từng viên đậu đã luộc vào bột trứng rồi lăn qua bột xù, thả vào chảo dầu chiên cho vàng đều và giòn bên ngoài là dùng vớt lưới xúc ra nhẹ tay. Tùy thích dọn kèm tương ớt, tương ngọt.

Món ăn miền khác

690. Mì Quảng

Vật Liệu:

- 1) Phần nhân và nước lèo
- 2) Phần rau sống
- 3) Phần mì
- 4) Phần đồ phụ tùng & gia vị

Cách Làm:

* Sửa soạn ninh nước lèo như sau:

- Ninh 2 lbs xương heo + 2 lbs xương gà + 2 củ hành tây cùng ít vỏ tôm (có thể thay bằng bonita flakes nếu không có vỏ tôm) chung với 4 lít nước lạnh; cách ninh khá giản dị, chỉ rửa sạch xương trước khi ninh, và vớt bọt khi nước sôi chừng 4-5 phút xong hạ lửa ninh riu riu (medium low) chừng 2 giờ là xong phần nước lèo

* Sửa soạn phần nhân:

- Phần nhân cho mì Quảng thường là thịt heo + tôm còn vỏ (miền trung dùng tôm trung cỡ 36-40 chứ hông phải tôm bự lột vỏ cỡ 16-20 như những món dùng tôm khác ...), và củ sắn thái hạt lựu. Có người lại đệm thêm chả cá, chả tôm chiên, chả lụa v.v. dĩ nhiên ai thích thì cứ chịu á... Thịt heo (cỡ 1.5 lbs) thái hạt lựu, thường có tí da + mỡ (pork fat rules á) ướp chung với 4 Tsp mắm + 4 củ hành hương thái mỏng + 1/2 tsp tiêu bột + 1/2 tsp ớt bột (cayenne pepper) để sẵn. Tôm trung (cỡ 5 lbs) cũng rửa sạch, thái hạt lựu, để sẵn. Củ sắn thái hạt lựu dùng cỡ 3 cups. 1 củ hành tây thái hạt lựu.

* Dùng nồi trung (nồi 2 quarts) cho vào 1/4 cup dầu ăn, dầu nóng cho vào 1 Tsp hạt điều cho ra màu, lọc hạt điều vớt đi. Cho vào nồi lớn (nồi 8 quarts) 1/4 cup dầu ăn, lửa cao dầu nóng, cho vào khoảng 4 củ hành hương thái nhỏ + 1 tsp tỏi băm tao cho thơm xong cho thịt vào tao cho đều khoảng 5 phút, thịt sẵn cho tôm + củ sắn (cỡ 4 cup) + củ hành tây thái hạt lựu (2 củ trung) vào xào chung chừng 3-5 phút, nêm thêm chừng 1/4 cup nước mắm + 1/4 cup đường phèn đã nghiền nát + 1 Tsp tương riêu cua (red soya crab paste) + 1 tsp bột ngọt + 1 Tsp chunky peanut butter + 1 cup nước lèo đun cho sôi lại xong chúng ta mới cho thêm nước lèo (khoảng 2 quarts) cho vừa mặt nhân + phần dầu hạt điều, hạ lửa cho nồi nhân sôi riu riu tiếp tục (low to medium low - tùy lò riêng của mình).

* Sửa soạn phần rau sống.

- Phần rau sống, chúng ta dùng bắp sú bào mỏng + hoa chuối thái mỏng, trộn với giá sống, rau húng nhủi, tía tô, rau răm, và ít xoài sống băm nhỏ, hoặc táo xanh thái sợi (ngâm dấm) nếu không có xoài xanh. Nếu

thích, chúng ta có thể độn thêm rau romain salad (thái mỏng) cũng khá ngon cho món rau độn. Phần rau trộn cũng phức tạp không kém vì thiếu rau... nhất là húng nhủi + tía tô cho món mì Quảng có khác nào... phở Bắc mà thiếu ngò gai + húng quế.

* Sửa soạn phần làm sợi mì:

- Tiếng gọi là mì, chứ thật ra sợi mì Quảng lại làm từ bột gạo thái to bằng và ngâm trong nước nghệ cho có màu vàng ... nghệ! Bên Mỹ chúng ta có thể dùng bánh phở khô to bản, bánh phở ngâm nước lạnh để sẵn (cỡ hai gói); Dùng nồi lớn (nồi 8 quarts), cho vào 2/3 nước lạnh đun sôi, cho vào 2 Tsps bột nghệ + 1 tsp muối bột + 2 Tsps dầu ăn, hạ lửa còn medium low, cho bánh phở vào luộc từ từ khoảng 4-6 phút, xong vớt mì ra xả lại nước lạnh, để cho ráo nước là xong phần sợi mì.

* Sửa soạn phần đồ phụ tùng & gia vị ăn kèm:

- Mì Quảng không thể thiếu đậu phụng rang (đâm sơ chứ không nát nhỏ) + bánh đa nướng; còn gia vị ăn kèm nhưng chanh tươi, mắm ngon, ớt tươi thật cay, tỏi tươi, và các loại rau thơm ăn kèm (như húng nhủi, ngò gai, ngò om, húng quế); miền trung vào mùa sứa, họ cũng kèm theo món sứa dòn dòn cùng khá lạ miệng... nhưng bên Mỹ chúng ta phải dùng sứa Tàu trong bịch thì???

* Phần sửa soạn ăn:

- Chúng ta sửa soạn các thứ ở trên bàn sẵn. Nhân + nước lèo cho vào thố để sẵn (nếu có nồi lẩu thì cứ cho vào nồi lẩu để lửa nóng riu riu); rau xếp vào đĩa bàn, bánh đa nướng, đậu phụng rang, và các thứ gia vị + rau thơm phụ tùng cũng xếp sẵn; sợi mì Quảng cho vào rổ sạch đựng trên đĩa lớn.

- Dùng bát trung (chứ hổng phải bát xe lửa), cho rau vào lót dưới, cho vào ít mì, múc chừng 1 vá nước lèo chế lên, vớt nhân cho vào sau...; rắc ít đậu phụng bóp ít bánh đa vào bát, vắt lên ít chanh tươi là xong.

Món ăn miền Nam

**691. Bạch Tượng Lưu Hà (Bao tử
giả voi)**

(Sửa soạn cho 6 người ăn)

Vật liệu:

- 1 cái bao tử heo có vòi dài 10 cm
- 3 xâu hạt sen đã lột vỏ sẵn (hay 1 hộp hạt sen)
- 50 g nấm hương
- tiêu, muối-&i, bột ngọt
- Nước tro tàu
- 5 tép hành lá
- 3 muỗng súp dầu ăn
- 1 củ sắn để làm ngà voi
- 700 g giò sống
- 50 g bún tàu
- 100g củ hành
- 1 củ hành tím
- 1 muỗng súp nước tương
- 300 g xương heo để nấu nước dùng (thay vì lấy xương gà)
- 6 tép tỏi băm nhỏ

Cách làm

Bao tử:

Ngâm nước lạnh, để vào một chút giấm vào ngâm độ 1h 30 , lộn ra, rửa sạch.

Bắt nồi nước sôi, bỏ bao tử vào trụng sơ 5 phút, cho ra ngay, ngâm vào nước lạnh, cạo thật sạch bỏ vào 2 muống súp muối bột

bóp cho thật nhiều cho ra hết chất dơ, rửa lại nước lạnh cho thật sạch, để ráo nước (còn nếu muốn mau hơn , thì nên ngâm vào nước tro tàu độ một giờ, cạo sạch lại cũng được)

- Củ sắn cắt theo chiều dài để chuốt 2 ngà voi. Cắt củ sắn dài chừng 6 cm, Chuốt tròn bằng vòng cổ cây viết bic. Hai đầu nhọn và hơi cong như ngà một con voi

-Hạt sen : Nấu mềm giả nhuyễn

- Bún tàu ngâm nước cắt ngắn độ 3 cm

- Nấm hương (nấm đông cô) ngâm nước cho nở mềm ra, rửa sạch, cắt ra cho bằng nhau, và đè bẹp xuống như hai cái lỗ tai voi, bỏ vào nồi nước dùng cho mềm , sau đó vắt cho ráo nước

- Hành tây xắt hạt lựu

- Cho 3 chén nước lạnh vào nồi, cho chút muối và củ hành tây vào nấu với xương heo làm nước dùng. Nhớ hớt bọt, nếu không nước dùng sẽ đục mất ngon và đẹp

- Cho giò sống, bún tàu , hạt sen, 1 muống cà phê muối, 1 muống súp nước tương, 1 muống bột ngọt, củ hành tây, nấm hương, trộn đều, nêm vừa ăn là được

- Bao tử lộn phía trong ra ngoài để có chỗ gấp cuống giống như miệng voi (da phía trong bao tử màu hơi nâu mới giống da voi, cuống bao tử làm vôi voi)

- Nhồi thịt vào bao tử, ém cho chặt, dùng kim may lại ngay phần hở đường may cách chỗ dồn thịt độ 2cm, vì khi thịt chín lại nở ra thêm

- Bắt nồi nước lạnh hơi nhiều, cho chút muối vài củ hành bỏ bao tử nấu cho mềm (cũng khoảng 2 giờ) .

Nước này phải để ngập bao tử để bao tử không bị đen.

- Sốt : Cho một muống súp bột năng vào tô, chế nước dùng từ từ vào, tán đều (nước dùng phải nguội, kéo bột bị óc trâu), cho 3 muống súp dầu vào chảo, cho hành tỏi băm nhỏ vào xào cho thơm, cho nước dùng khuấy với bột năng vào, khuấy chín bột. Dùng rây lược lại cho kỹ. Bắt lên bếp trở lại, bỏ hành lá vào , nêm muối, tiêu, bột ngọt cho vừa ăn, nhắc xuống

Cách trình bày

- Bao tử chín vớt ra, cắt phần còn dư phía dưới chỗ may (cắt hơi xiên xiên từ trên để bao tử vào đĩa cho bao tử hơi đứng)
cắt bỏ gần 1/3 bao tử, cắt xéo nhiều về hướng vòi voi. Để bao tử vào tượng bầu dục (ovale) sao cho trông giống như con voi ngồi
- Dội nước sốt lên voi
- Gắn ngà voi vào (ngà này sát bên cuống bao tử, vòi voi) và phải dùng đũa chọc 2 lỗ 2 bên mới gắn vào được
- Cách ngà voi về phía tên độ 2 cm, ta gắn mắt vào (mắt là 2 hột đậu đen , nếu không có hột đậu đen, ta có thể cắt 2 miếng nấm hương hình thoi gắn vào thế hột đậu đen cũng được)
- Trên mắt và cách độ 3 cm, ta gắn 2 lỗ tai voi (bằng nấm hương)
- Xong ta thấy giống như voi đang tắm sông. Món này đem bày bàn khi ăn đem xuống, cắt đôi theo chiều dọc rồi xắt lát ngang,

Món này ăn nóng và thường đãi trong các buổi tiệc
Món ăn miền Nam

692. Canh chua cá bông lau (hay cá hủ)

Nguyên liệu:

- 1/2kg cá bông lau hoặc cá hú
- 400g măng chua
- Muối, đường, bột ngọt
- 1 hay 2 trái cà tô mát
- Nước mắm
- Ngò gai, rau quế, ớt (hay ngò ôm)
- 100g hành tím bào

Cách làm

Chuẩn bị:

- Măng chua: Vắt ráo bớt nước chua, cắt miếng vừa ăn
- Cá: Chà muối rửa sạch, cắt khoanh 1-2cm bề dày chảo nóng cho 3 muỗng súp dầu + 2 tép tỏi đập dập, cho cá vào chiên sơ lấy ra.
- Rau om + ngò gai + quế, bỏ cuống dơ, rửa sạch thái nhuyễn.
- Ớt: Thái khoanh mỏng bỏ hạt.
- Tỏi: Đập dập bóc vỏ băm nhuyễn.
- hành tím: Bóc vỏ, bào mỏng phi vàng.
- cá tô mát xắt ra làm 4

Chế biến:

2 lít nước lạnh nấu sôi cho cá vào, cá vừa chín vớt ra cho măng chua vào + muối, đường, bột ngọt, nước mắm + 1/2 rau ớt bào. Nêm lại chua chua ngọt ngọt nhắc xuống.

Trình bày:

- Cho cá vào tô. Múc nước canh măng + cà tô mát + hành tím phi + rau + ớt. Món này dùng nóng với nước mắm nguyên chất + ớt thái khoanh.

693.

Thịt Kangaroo với sốt Shiraz

Ngoài các món làm bằng thịt gà, heo, bò, cừu, thỏ..... Chúng ta còn một món rất lạ, nhưng lại rất ngon , đó là thịt con kangaroo.

Thịt của Kangaroo rất mềm, như là thịt bò , Nếu biết làm sốt cho đúng điệu thì làm cho thịt Kangaroo càng thơm, ngon và hấp dẫn

Nguyên liệu (làm 4 phần)

- * Dùng ướp Kangaroo.
 - 1kg thịt sườn Kangaroo.
 - 960ml nước cam vắt tươi.
 - 720ml nước chanh ép.
 - 50g rau thơm.
 - 4 muỗng cà phê muối.
 - 2 muỗng cà phê bột thì là.
 - 1/2 muỗng cà phê bột quế.
 - 120g tỏi tươi băm nhỏ.
 - 1 muỗng canh tiêu đen xay.

Sốt Shiraz

- 480g hành tây cắt mỏng.
- 480g nấm tươi tròn cắt mỏng.
- 790ml rượu vang đỏ Shiraz.
- 1,9 lít nước lèo bò.
- 25g húng tây.

- * Khoai nghiền
 - 1 muỗng canh bơ lạt.
 - 5g muối.
 - 5g tiêu đen xay.

Chuẩn bị

* Ướp Kangaroo:

Đổ tất cả nguyên liệu lên thịt, trở để nguyên liệu dính áo bên ngoài thịt và ướp trong vài giờ. Đem nướng hay chiên đến khichín (đừng chín quá) sẽ không ngon, như làm thịt bò.

* Nước Shiraz :

Làm nóng ít dầu với hành tây và nóng cho đến vàng. Cho nước lèo bò và rau húng vào. Nấu cho cạn còn 2/3, lọc và nêm gia vị.

* Khoai nghiền :

Quần khoai trong lá và nướng ở 177 độ C ở trong lò cho đến khi mềm và có thể dùng xiên thịt chọc thủng. Mỡ lá ra và nghiền với bơ. Nêm với muối và tiêu.

* Dọn :

Múc một ít khoai nghiền đổ lên mỗi cái đĩa, cắt Kangaroo thành miếng hình huy chương dày và đặt lên trên khoai. Múc một ít nước Shiraz đổ xung quanh. Nếu thích, múc một muỗng đầy nước sốt dùng ăn với cá một ít ớt nghiền.

Món ăn miền Nam

694. Mướp đắng dồn thịt (hủ qua)

Món ăn này vừa đậm đà và lại giàu chất dinh dưỡng và có lợi cho sức khỏe. Khi ăn cắt ra từng miếng.

Nguyên liệu:

- 5 trái mướp đắng.
- 200 g thịt nạc dăm.
- 200 g cá thác lác.
- Hành tây một củ nhỏ.
- 1 lọn bún tàu.
- 2 nắm mè, hành lá.
- Nước mắm + muối + đường + bột ngọt.

Thực hiện:

- Mướp đắng: Lựa trái có màu xanh đậm, gai nở to thì ít đắng
- Dùng dao bén rạch bên hông trái mướp đắng, lấy hết hạt, ngâm với nước có pha một chút muối, 15 phút sau vớt ra, để ráo.
- Thịt nạc dăm: Băm nhuyễn.
- Cá thác lác: Quét lại cho dai.
- Hành tây: Cắt hạt lựu nhỏ.
- Bún tàu: Ngâm mềm, cắt nhỏ.
- Nấm mèo: Ngâm nở, cắt sợi nhỏ.
- Đun một nồi nước sôi có pha muối + đường, trụng sơ mướp cho bớt đắng, vớt ra, xả nước lạnh, để ráo.
- Trộn thịt + cá thác lác + hành tây + nấm mèo + bún tàu + muối + bột ngọt + tiêu + đường vừa ăn.
- Nhồi hỗn hợp trên vào trái mướp đắng, miết cho mịn.
- Dùng một cọng hành trụng sơ quăn quanh trái.
- Xếp mướp đắng vào nồi. Cho đầy nước, hầm mướp cho mềm.
- Muốn ngon hơn thì cho thêm xương để hầm có chất ngọt.

695.

Cơm Lá Sen

Trộn cơm với chả lụa, xá xíu, tôm..., bọc bằng lá sen, rồi hấp lên bạn có món cơm lá sen. Đây là món thập cẩm, có mùi thơm mát dễ chịu, không ngấy.

Nguyên liệu:

- 2 bát gạo ngon.
 - 1 xâu hạt sen.
 - 50g chả lụa
 - 50g xá xíu
- 4 lá sen, 2 bông sen, cà rốt, tôm đất.

Cách làm:

Cơm nấu chín đem chiên sơ với tỏi cho thơm. Hạt sen và tôm đất luộc chín bóc nõn. Chả lụa, xá xíu, cà rốt cắt nhỏ như hạt lựu. Lá sen rửa sạch. Các nguyên liệu trên trộn đều, bỏ vào lá sen gói lại hình vuông. Đem hấp cách thủy khoảng 20 phút.

Trình bày:

Bày gói cơm sen ra đĩa khoét nắp, dùng cánh sen trang trí bên ngoài.

Món ăn miền khác

696. súp yén

Vật liệu

- Vài bộ xương gà, để nấu nước dùng gà
- Vài tai Yến (đã lấy lông ra sạch sẽ)
- 1 hộp cua
- Hột gà
- Bột bắp hay bột mì nh dính
- Muối, tiêu, gừng củ hành, hành ngò

Cách làm

Xương gà bỏ vào nồi với 3 lít nước lạnh, nước sôi, hớt bọt thường xuyên cho nồi nước dùng được trong, để vào 1 củ hành to , và một củ gừng chừng 30 g , đập cho dẹp xuống rồi bỏ vào nồi nước dùng cho thơm, nhớ để muối (nếu là muối hạt thì ngon hơn). Nấu chừng 1, 1 giờ 30 hoặc lâu hơn, tùy theo xương nhiều hay ít (Nấu bằng xương gà, mùi vị sẽ nhẹ và nấu ít bị đục hơn là nấu xương heo

Xong thì lượt qua 1 cái nồi khác, để cho nồi nước dùng được trong, sạch sẽ.

- Yến, nếu mua chưa làm sạch sẽ thì mất nhiều thì giờ lắm, phải ngâm yến rồi lược những lông yến thật nhỏ, bằng một cây nhíp, mất thì giờ, nên mua yến đã làm sạch sẽ thì nhanh hơn

- Yến ngâm cho nở ra, bỏ vào nồi nước dùng gà , nêm tí bột nêm, hay bột ngọt tùy thích,

cua hạt, lấy ra những cái càng lớn, lấy thịt ra, bỏ vào nồi súp, (nếu thích thì bỏ thêm măng tây (asperges) xắt nhỏ để vào, càng ngon.

- Bột bắp hay bột mì tinh, để chút nước măng tây hoặc nước dùng gà (nguội) quậy cho tan, chế từ từ vào nồi súp yến, nhoo là đừng làm đặc quá, hay loãng quá sẽ mất đẹp và ngon món súp yến này.

- Lòng trắng trứng gà đánh sơ sơ cho loãng ra, đổ vào nồi súp, vừa đổ vừa lấy nĩa đánh cho nhanh tay, để lòng trắng loãng ra , trông đẹp mắt hơn(Nếu để cả lòng đỏ thì màu sẽ không được trắng)

- Múc ra chén (đây là món ăn mắc tiền và vương giả , cho nên chén súp yến nhỏ, và có nắp đậy cho giữ được nóng lâu).

- Rắc chút hành, ngò và tiêu lên

Dùng nóng mới ngon

697. súp tóc tiên

Vật Liệu:

50 gr tóc tiên
100 gr thịt
100 gr giò sống
1 củ cà rốt nhỏ
50 gr táo tàu
50 gr nấm đông cô.

Cách Làm:

Nấm đông cô, tảo tào ngâm nước.

Cà rốt tía hoa

Tóc tiên ngâm nước, rửa sạch, để ráo.

Thịt băm nhuyễn, trộn chung giò sống, tóc tiên, tiêu, muối, bột ngọt, dầu mè, củ hành băm. Vo thành từng viên.

Bắt nồi nóng, phi hành thơm rồi xào sơ cà rốt, sau đó chế nước dùng vào, nấu sôi thì bỏ nấm và tảo tào. Đợi nước sôi lại lần 2 thì cho từng viên tóc tiên vào nồi.

Rắc hành, ngò, tiêu ăn nóng.

698. Bánh Chocolate (cách 2)

Nguyên liệu 1.

Vỏ bánh ga-tô

- 200g bột mì + 30g cacao
- 200g đường
- 6 quả trứng gà
- 15g bơ đun chảy

2. Nhân bánh

- 1,2 lít kem vanila
- 500g chocolate trắng
- 500ml rượu Khalua
- 1 lít kem tươi
- 18 lá gelatine thường dùng làm thạch

3. Phủ bánh và trang trí- 500g sốt chocolate

- 30g chocolate trắng.

Cách làm

Vỏ bánh

- Đánh bông trứng và đường
- Rây đều bột mì và bột cacao, trộn với hỗn hợp trứng đường
- Rót bơ đun chảy vào.
- Dàn mỏng bánh trên khay có giấy chống dính, nướng ở 2000C khoảng 3 phút hoặc cho đến khi thấy bánh vàng đều.

Nhân bánh

- Đun chảy 500g chocolate trắng và hoà tan với kem vanilla
- Ngâm lá gelatine rồi đun chảy trộn với sốt kem
- Kem tươi đánh 2/3 độ cứng + rượu đổ vào hỗn hợp trên, kiểm tra độ vánh của sốt sao cho vừa phải, không quá đặc.

Trang trí

- Dùng khuôn hình trụ dài 30cm rộng 7cm, lót vỏ bánh ga-tô xung quanh.
 - Nhân bánh trộn đều đổ đầy vào trong khuôn, rồi phủ kín bằng một lớp ga-tô nữa. Sau khi để lạnh ít nhất 3 tiếng, tháo ra úp lên giá sắt.
 - Đổ sốt chocolate lên trên mặt bánh rồi nhanh tay bơm chocolate trắng thành những dải dài theo dọc bánh. Dùng tăm nhỏ vạch nhiều vạch ngang để trang trí.
 - Khi ăn, cắt bánh thành miếng nhỏ.
 - Bánh được dùng sau mỗi bữa ăn hay trong các tiệc trà.
- Món ăn miền khác

699.

Chạo (Thái)

Chạo là món ăn rất được ưa thích của một số dân tộc. Đặc biệt là dân tộc Thái, họ thường làm món chạo vào những dịp lễ lớn, ngày đầu năm để chúc mừng năm mới hạnh phúc, thịnh vượng.

Tùy theo dân tộc, cách chế biến chạo có sự biến đổi đôi chút nhưng tựu trung giống nhau. Chạo được làm từ thịt hoặc tim, lưỡi, lỗ tai heo, trộn với thính và gia vị. Bí quyết của món chạo là các loại nguyên liệu chính làm từ heo nhưng nên chọn những bộ phận có độ giòn như lỗ tai, tim, lưỡi... Như lỗ tai thì chọn phần phía ngoài, cạo vào gần trong phía đầu heo càng có nhiều mỡ, lỗ tai không còn giòn, mất ngon. Chọn cả ba phần bằng nhau, khi luộc các nguyên liệu này nhớ nhúng qua nước lạnh cho giòn và trắng rồi cắt sợi lớn cỡ 3-4mm, dài khoảng 4cm.

Gia vị gồm:

sả, tỏi, riềng, ớt, nghệ cho vào chảo xào cho thơm, bớt lửa rồi cho các loại thịt vào trộn thật đều và nhanh tay. Sau đó nêm bằng nước mắm cho vừa ăn. Nhờ các gia vị xào chung với thịt, làm cho thịt có mùi thơm, khử những vị tanh. Sau khi để nguội thịt, cho nước cốt chanh và lá chanh thái chỉ vào trộn. Vị chua của nước cốt chanh và mùi tinh dầu của lá chanh như bổ sung cho các gia vị trước đó, làm cho mùi và vị của món ăn trở nên dịu hơn, thanh cảnh hơn. Cuối cùng rắc thính nếp, thính đậu nành và mè rang vào. Các loại thính và mè làm cho món ăn béo hơn, thơm hơn. Một món ăn với hơn mười thứ gia vị phối nhau từng giai đoạn cho thấy sự phong phú, tinh tế của tính đa vị được tính toán thật khoa học, chính xác. Chạo có vị ngọt của tim, giòn của lưỡi, tai heo, chua nhẹ của chanh cùng các gia vị cay thơm đậm đà. Ngoài hương vị, chảo được chăm chút khá cẩn thận về mặt hình thức bởi màu vàng nhẹ phơn phớt của nghệ, vài lát ớt đỏ tươi điểm xuyết cho món ăn trở nên bắt mắt hơn.

Khi dọn món chảo phải có thêm nước mắm pha chua ngọt và một đĩa lá sung, rau thơm. Dùng lá sung cuốn chảo và rau thơm chấm nước mắm, vị lá sung chát cùng mùi thơm của rau càng làm cho món chảo thêm phần khoái khẩu. Có nơi thích dùng bánh đa nướng xúc chảo lại có một nét thú vị riêng.

700.

Bánh Choux

1/ Nguyên liệu:

Phần vỏ:

- 125g bột mì số 8
- 90g bơ, mỡ, dầu
- 4 hột gà
- 1 chén nước (180ml nước)
- 1/4 muỗng cafe muối

Phần nhân:

- 100g đường 100g bột mì số 8
- 1 trứng gà
- 100g sữa bột
- 1 chén nước
- 1 ống vani
- 50g bơ lạt

Cách làm:

Phần vỏ- Cho vào nồi: dầu ăn, nước, 1/4 muỗng cafe muối , nấu sôi.

- Sau đó cho bột mì đã rây sẵn vào, quậy đều, quậy liên tay cho đến khi bột mì không còn dính đáy nồi.

- Đập 1 hột gà cho vào, quậy trong 3 phút. Đập trứng khác vào làm như trên cho đến khi hết trứng

- Cho bột vào túi, nặn hình xoắn ốc.

- Đem nướng

- Trong khi nướng, thì nhìn bánh có vàng thì hãy mở lò ra, nếu mà mở nhiều lần, bánh sẽ bị xẹp , không nổi lên

Phần nhân

- Hột gà, đường cho vào tô, quậy cho tan đường

- Sữa bột pha với 1 chén nước, cho vào trộn chung với hột gà (ở trên)

- Đặt lên bếp quậy cho đều đến khi đặc lại.

- Nhắc xuống cho vani hay rượu hay 50g bơ vào

- Để nguội, cho vào vỏ bánh

701. Cocktail Nụ Hôn

Nguyên liệu:

30ml nước táo
20ml nước dừa
5ml xi rô lựu Grenadine
Một ít đá viên

Dụng cụ:

Bình lắc

Ly đông

Ly đựng thức uống

Thực hiện:

Cho tất cả nguyên liệu vào bình lắc cùng với đá viên. Đậy nắp, lắc mạnh để hỗn hợp thức uống.

Rót thức uống ra ly.

Trang trí với trái anh đào, khoanh kiwi và 2 lá dừa

Đặc điểm:

Đây là loại thức uống màu sắc tươi đẹp, hương vị ngọt ngào.

Món ăn miền khác

702. Đùi Gà Nướng

Ngày cuối tuần , các bạn đã chuẩn bị làm món gì đây. ct.ly định làm món gà nướng theo kiểu người Tàu , các bạn có thích món này không? Nếu các bạn nào chưa có dự định gì thì hãy cùng ct.ly làm món này xem sao?

Gà nướng.

Nguyên liệu

- 1, con gà hay 6 cái đùi gà
- bột gừng (nếu có gừng tươi thì băm nhỏ càng thơm ngon hơn)
- tỏi,
- 1, hành củ nhỏ
- Nước tương (sauce de soya)
- Sauce huitre (dầu hào)
- Dầu mè (sesame oil)
- Muối, tiêu, đường (nếu thích bột ngọt thì có thể để vào một chút)

Cách làm.

Gà rửa sạch chặt ra làm 6 , hoặc đùi gà thì chặt ra làm hai. Nếu nướng trong lò hay là nướng trên lò than thì chặt lớn miếng.Đùi gà thì để nguyên đùi. Ướp vào gà muối , tiêu, đường (hay bột ngọt) dầu hào, dầu mè, củ hành, tỏi , gừng băm nhỏ , trộn chung và ướp vào gà, rưới nước tương vào (nếu nước tương màu nhạt thì để nhiều hơn một chút, nếu màu đậm thì để một chút thôi, nếu không gà sẽ thành màu đen không đẹp mắt, còn như không có nước tương thì có thể để một chút nước màu , và để một chút nước lạnh và trộn đều gà cho thấm đều vào gà, để một tiếng sau (để lâu chừng nào thì thịt càng thấm càng ngon).

Nếu nướng trên lò than, thì đợi than bắt đầu nóng hồng, không có khói nhiều (nếu muốn than đừng có um khói nhiều thì bỏ vào than một chút muối hạt) nếu nướng bằng four (lò nướng thì mở lò số 8, để lò nóng độ 10 phút, trên miếng vỉ để gà nên lót một miếng giấy bạc (aluminium) cho gà đừng bị dính thì chế một chút dầu thoa đều trên giấy bạc, sau đó đặt gà vào, đợi gà vàng thì lật gà lại cho vàng đều,thấy gà gần chín, thì rưới nước ướp gà vào cho miếng thịt gà đừng bị khô, nếu chiên trong chảo thì đổ vào chảo một chút dầu (hay mỡ) đợi dầu nóng bỏ từng miếng gà vào đợi gà vàng thì trở gà cho vàng đều xong chế nước ướp gà, khi dọn ra bàn, trong một cái đĩa lót vài lá sà lách, sắp gà ra đĩa , nước sauce của gà, để vào một cái chén riêng, để khi gấp gà vào đĩa thì có người thích ăn có chút nước sauce chan vào , Gà có thể ăn với cơm trắng hay ăn với xôi vò hay xôi đậu thì rất ngon

Món ăn miền Nam

703. Bánh Flan Xoài

Đây là món tráng miệng giải nhiệt trong mùa hè rất hiệu quả, giá rẻ.
Khẩu phần chế biến cho 6 người ăn, giá khoảng 25.000 đồng.

Chuẩn bị- 2 trái xoài khoảng 700g

- 5 quả trứng gà
- 450 ml kem tươi
- 3,5 muỗng súp đường

Thực hiện

Xoài gọt vỏ, bỏ hạt, xay nhuyễn. Đánh trứng, đường và kem thật đều, sau đó cho xoài đã xay vào rồi đổ ra các khuôn nhỏ hoặc các cốc nhựa nhỏ, mỏng.

Lấy giấy bạc đậy miệng khuôn, dùng dây thun cột miệng khuôn lại. Hấp cách thủy trong vòng 30 phút. Khi nước sôi, để nhỏ lửa. Sau đó lấy bánh ra để nguội. Có thể dùng những miếng xoài xắt hạt lựu, dâu tây hay vài cọng rau húng để trang trí trên mặt bánh cho đẹp mắt. Ăn nguội hoặc để tủ lạnh, tùy thích. Bánh mềm, màu vàng, có vị chua ngọt của xoài, vị thơm của trứng.

Món ăn miền Nam

704. Trúng hấp thịt băm

Vật liệu:

- 3 hột vịt lạt
- 200 g xương gà hầm lấy 1/2 chén nước dùng
- 100 g thịt heo nạc
- Dưa cải muối
- 2 tép hành lá
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + 6 tép tỏi + dầu ăn
- Ngò + 2 trái cà + 2 trái ớt + xì dầu + bột năng.

Cách làm:

1. Chuẩn bị

Hột vịt: Đánh nổi cho nước dùng vào

- Xương gà: Chặt nhỏ, rửa sạch, nước sôi cho xương vào hầm lửa riu riu, vớt bọt, xương mềm, lọc lại nước dùng cho trong, lấy 1/2 chén.

- Thịt heo nạc: Rửa sạch, thái mỏng, băm nhuyễn.

- Dưa cải muối: Rửa sạch, vắt ráo nước, thái sợi nhuyễn

- Hành lá: Xắt nhỏ

- Tỏi: Đập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn, phi vàng.

2. Chế biến

Nấu nước sôi, cho trứng + nước dùng, quậy tan đều rồi sau đó cho vào 1 cái đĩa sâu hấp cách thủy với lửa nhỏ khoảng 4 phút, đậy nắp lại, mở nắp cho hơi thoát ra; đậy nắp lại ngay lập tức và tiếp tục hấp khoảng 4 phút nữa cho thật chín (dùng tăm xăm vào mà không dính tăm là chín), hạ lửa nhỏ, nhắc xuống.

- Chảo nóng, cho 1 muỗng xúp dầu ăn + tỏi băm nhuyễn vào phi vàng, kế đến cho cải muối + thịt băm vào xào cho chín. cho hành lá vào, xào đều tay, đổ vào trên mặt trứng hấp.

Trình bày:

- Cho trứng ra đĩa.
 - Dọn ăn kèm đĩa muối tiêu.
- Món ăn miền khác

705.

Khoai Tây Nhồi Thịt

Thịt tươi băm nhuyễn, nhồi vào ruột khoai tây rồi hầm chín. Món ăn đơn giản nhưng ngon miệng nhờ vị thịt thấm vào khoai bở, rất thơm.

Nguyên liệu:

- 1 kg khoai tây hoặc gia giảm chút ít cho vừa đủ dùng.
- Thịt nạc bò hoặc heo
- Muối, tiêu, hành tím
- 100 g sốt cà chua lon

Thực hiện:

Chọn khoai tròn đều, đừng lớn quá, gọt vỏ. Tùy thích cắt củ khoai làm hai theo chiều thẳng đứng hoặc chiều ngang. Dùng một thìa cà-phê nhỏ moi ngay giữa ruột củ khoai, khoét thành một lỗ tròn sao cho củ khoai mỏng còn chừng non một phân là được. Làm đến đâu ngâm khoai vào một thau nước sạch đến đó để giữ cho khoai trắng. Trước khi làm vớt khoai ra để ráo nước.

- Tùy thích chọn thịt nạc bò hay heo, băm thật nhuyễn thịt. Tẩm ướp mỗi 300g thịt với: 1/2 muỗng cà-phê muối + 1/2 muỗng cà-phê tiêu + 2 muỗng cà-phê hành tím băm. Nhồi thịt băm vào đây mỗi nửa củ khoai đã khoét ruột.

- 100g sốt cà chua lon đặc hoặc 200g cà chua chín băm nhuyễn.

- Dùng chảo đáy phẳng bắc lên bếp với chừng 3 - 4 muỗng súp dầu ăn. Khi dầu nóng, hạ bớt lửa đặt úp khoai vào cho phần thịt tiếp xúc với đáy chảo, chiên cho đến khi chín thịt, không trở mặt khoai khi chiên. Khi thịt chín, tùy thích múc bớt dầu ra hay không, cho sốt cà chua vào với ít nước sôi vừa đủ ngập 2/3 khoai, để sốt cà sôi lại, nêm với chút đường hay muối tùy khẩu vị, giữ nhỏ lửa, đậy nắp chảo, nấu trong khoảng 5 - 7 phút cho khoai mềm nhưng không bể là được.

- Cho ra đĩa, rắc thêm chút tiêu bột, dọn kèm xì dầu.

Cách thứ hai:

- Nếu không chiên, thì có thể bỏ lò nướng.

- Mở lò nướng số 7 (200 hay 210 °)

Đề khoai tây vào một cái đĩa (loại bỏ lò nướng) đổ vào 1 ly nước lạnh , 1 muỗng bột nêm , rồi bỏ vào lò nướng chừng 40 hay 45 phút tùy theo khoai tây lớn hay nhỏ.

Món ăn miền Nam

706.

Cá thu kho nước dừa

Cá thu kho nước dừa dậy màu nâu cánh gián, mang vị thơm, cay hấp dẫn. Món cá này ăn cùng cơm trắng rất ngon.

Nguyên liệu:

- 1 lát cá thu lớn: 500 gr
- Dừa xiêm: 1 trái.
- Hành củ, tỏi: 100g
- Vài tép hành lá + ớt
- Nước mắm, tiêu, đường, bột ngọt, mỡ nước đủ dùng

Thực hiện:

- Cá thu rửa sạch, cắt từng khúc dày độ 5 ly.

- Ướp cá với hành tỏi băm nhỏ + tiêu + nước mắm + muối + đường + bột ngọt, để độ 1/2 giờ cho cá thấm gia vị.

Bắc chảo mỡ nóng, cho vài tép tỏi đập dập vào phi cho thơm, để cá vào chiên sơ, cho cá hơi vàng.

- Cho nước dừa tươi, nước mắm + tiêu + đường + bột ngọt vào xoong nêm vừa nhạt nhạt là được.

- Đun sôi, thả cá vào, đun lửa riu riu cho nước dừa cạn bớt độ 2 muỗng súp mỡ nước vào cho cá được thơm ngon.

- Khi nước dừa cạn bắc xuống, cá sẽ có màu nâu cánh gián, trông rất hấp dẫn. Cho vài tép hành lá cắt khúc và ớt xắt mỏng vào.

- Khi ăn rắc thêm tiêu + thơm mùi lên cho cá thơm.

Món ăn miền Nam

707. Gỏi dưa bòn bòn và cổ hủ dừa

Làm món này, độc đáo nhất là gỏi, với món chấm " tương me "

Vật Liệu:

Nguyên liệu làm tương me

- 1 cup nước me đậm
- 1 tbsp tương đậu nành
- 1 tbsp đường nâu
- 2 tép tỏi băm
- 1 tbsp dầu ăn
- 1/2 tsp bột ớt cayenne

Cách làm tương me:

* Cho dầu vào một nồi nhỏ (sauce pan); vặn lửa cao để dầu nóng, cho tỏi băm vào xào cho thơm, cho nước me đậm vào trước + đường nâu + tương đậu nành vào trộn đều, cho ớt bột cayenne vào sau cùng nhất; để nguội là xong phần làm tương me.

Nguyên liệu làm mắm trộn

- 1 tbsp nước mắm
- 1 tbsp đường cát trắng
- 1 tbsp nước chanh vắt
- 1 tép tỏi băm
- 1 trái ớt hiểm (thái nhuyễn)

* Chỉ trộn đều các nguyên liệu trên và nhớ trộn cho đường tan cho hết để sẵn!

Nguyên liệu làm gỏi: Đủ cho một đĩa bàn lớn (4-6 người ăn)

- 1 lọ dưa bòn bòn
- 1 lọ dưa củ hũ dừa
- 1/4 củ hành đỏ (red onion)
- 1 cup dưa carot + củ cải (thái sợi)
- 1 dùm lá răm
- 1 dùm ngò gai
- 9 con tôm càng
- 1/2 đậu phụng

- 1 đĩa bánh phồng tôm chiên sẵn

Cách Làm:

Các thứ dưa thái sẵn!

* Dưa bòn bòn lấy từ lọ ra để cho ráo nước; dưa củ hũ dưa thái dài cũng vừa cỡ cho dễ gấp (như ngó sen); thái mỏng củ hành tây. Thái nhuyễn dứa lá răm và ngò gai.

* Dùng que nhỏ, xiên thẳng qua mình mỗi con tôm càng trước khi nướng (để con tôm khỏi bị co rút); hoặc ta có thể làm tôm phi tiền để trộn với gỏi bòn bòn cũng được. Tôm càng chỉ cần nướng broil khoảng 8-10 phút là tôm chín (nhớ trở mặt sau mỗi 4-5 phút cho tôm chín đều) là xong (nhớ cẩn thận rút que lụi sau khi tôm đã nguội).

* Cho hành đỏ thái mỏng trộn vào tô nước mắm đã pha sẵn trước. Dùng thớt lớn, cho dưa bòn bòn + củ hũ dưa và nước mắm ngâm hành đỏ vào trộn đều; cho dưa cà rốt vào và lá răm + ngò gai trộn đều lại là xong.

Dưa hành trộn trước!

bòn bòn + củ hũ dưa trộn sau!

các thứ đã trộn xong!

Món Gỏi Bòn Bòn Khai Vị!

* Sốt gỏi đã trộn ra đĩa bàn lớn, rắc đậu phụng, xếp tôm nướng lên.. mang ra bàn là sẵn sàng ứng chiến. Dọn ra bàn ăn, cho mỗi khách khoảng 1/2 tbsp tương me trong chén nhỏ lên đĩa. Dĩ nhiên món gỏi dưa bòn bòn này nên múa đôi cùng bia lạnh!

Món ăn miền Nam

708. Canh Cua Rau Đay

Vật liệu:

- 1 ký cua đồng
- 1 bó rau đay
- Mắm tôm, nước mắm
- Muối, tí bột nêm (hay bột ngọt)

Chuẩn bị:

- Cho cua vào thau, đổ nước ngập cua, rửa nhiều lần cho cua sạch bùn đất, sau đó lật bỏ mai , yếm. Cho cua vào cối (hay bỏ vào robot) giã nhỏ. Bỏ vào cua 1 muỗng cà phê muối + 1 lít nước. Bóp kỹ cho bột cua hoà nước, lọc cua qua rổ thưa, cho tiếp vào bã cua 1 lít nước khác quậy đều rồi lọc như lần trước.

- Rau đay đem lật lấy lá non, rửa rau qua nhiều lần nước cho thật sạch, vớt rau ra rổ để ráo, khi gần bỏ vào nồi canh, thì cắt nhỏ ra.

Cách làm:

- Đổ nước cua vào một soong sạch, dùng đũa quậy nước theo vòng tròn cho cua tụ lại ở giữa , bắc soong nước cua lên bếp nấu sôi. Khi cua đã nổi màng thịt dày, cho rau đay vào soong. Chỉ nên cho vào một bên, tránh cho thịt cua không bị vỡ.

Khuấy một muỗng cà phê mắm tôm với nước lã vào soong canh. Canh vừa sôi, lại nêm canh cho vừa ăn, nêm thêm 1/2 muỗng cà phê bột nêm (hay bột ngọt) vào soong canh, bắc soong canh xuống ngay.

Nhớ xóc muối vào cua trước hoặc sau khi giã. Có muối khi nấu, thịt cua mới đóng màng trên mặt nước ; không có muối thịt cua sẽ rã trong nước chứ không có tụ đông lại.

Khi nấu phải, bảo đảm độ sôi cho canh chín kỹ mà màng thịt cua không vỡ.

Các loại canh được nấu bằng cua, rạm, nếu nấu không lý , người bụng yếu dễ bị " thạo dạ "

Trình bày:

Múc canh ra tô, vừa cái, vừa nước, vớt màng thịt cua cho lên mặt tô canh sao cho hấp dẫn.

Canh được dùng nóng với cơm nóng,

Chú thích:

Nếu muốn để thêm mướp hương vào thì càng ngon thêm

709. Pain Baguett (Bánh Mì)

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

Bột mì: 1 kg

Men tươi: 30-40 g

Muối: 15-20 g

Men chua: 100-200 g

Nước: 650-680 ml

Phụ gia bánh mỳ (Améliovant): 3 g

Lò nướng bánh bằng than

Một khuôn đựng bánh có chiều dài 2,5 m chiều rộng 1m

Cách Làm và Trình Bày:

- Trộn bột đều đúng tỷ lệ
- Khi trộn xong ta để bột nghỉ 45 phút
- Cân vè: Bánh to cân 300g, bánh nhỏ cân 150g. Bánh to vè dài khoảng 20 cm (lồng tay) bánh nhỏ vè tròn (lồng tay) để nghỉ 5 phút, Vè bánh to dài 60 cm, bánh nhỏ vè dày 30 cm bột co lại là vừa
- Để bột nghỉ và nở đến độ thì nướng
- Nhiệt độ nướng 230- 245 là vừa
- Thời gian nướng 20-25 phút.
- Kỹ thuật cho bánh vào lò: Dùng mai bắt bánh rồi dùng dao Fanxilam rạch cái bánh thành 5 nhát thẳng hàng xong xong theo chiều chiếc bánh
- Bánh có màu vàng tươi và nở to là được.
- Khi bánh ra lò thì phải phun nước lên bánh tác dụng làm bánh có độ bóng và các vết rạch của bánh phanھ đều

Món ăn miền Nam

710. Bánh Bò Nướng

Vật Liệu

Cách Làm và Trình Bày:

Bột:

- 150g bột gạo
- 150g nước dừa
- 1/2 muỗng súp bột nổi

. Nước đường:

- 200g đường cát
- 150g nước cốt dừa
- 1/2 muỗng súp bột nổi
- Dầu ăn thoa khuôn
- 1 ống vani
- Giấy mỏng lót khuôn

Cách Làm

Muốn hoàn thành món bánh này, chúng ta phải làm 2 món phụ:

+ Giai đoạn 1:

Quậy bột

1. Cho đường vào nồi, chế nước cốt dừa vào, bắt lên bếp nấu cho tan đường, nhắc xuống để đường hơi nguội, cho bột nổi và va-ni vào trộn đều
2. Cho hỗn hợp nước đường này vào thau bột, trộn đều, để độ 30 phút cho bột nổi (bột sôi tím).

+ Giai đoạn 2:

Nướng Bánh

1. Cắt giấy mỏng theo đáy nồi gang định nướng bánh
2. Cho nồi gang lên lửa than (nồi chưa lót giấy) khi nồi đã nóng, nhắc xuống, lót giấy và thoa dầu đều dưới đáy và chung quanh nồi (dùng cọ để thoa)
3. Bắt nồi cho lên lửa than trở lại, chờ đến khi nồi thật nóng, lấy cái rổ có lỗ nhỏ, để rổ lên miệng nồi gang chế bột từ từ vào, nghe tiếng xèo xèo, bánh mới có rễ tre Tiếp tục chế đến hết bột thì thôi
4. Dùng nắp vun đáy nồi lại, cho lửa lên lên nắp nồi dưới để lửa ít kéo đáy bánh bị khét.
 - Nướng độ 1/2 giờ bánh chín, dùng tăm tre đâm vào bánh, thấy bột bánh không dính tăm là bánh đã chín. Bánh chín, để bánh nguội, trút ra, gỡ giấy lót bỏ. Khi dùng, xắt bánh ra từng miếng tùy thích.

+ Ghi chú:

Nếu không có lò than để nướng bánh thì xin bỏ bánh vào khay, và đút vào trong lò nướng. Vặn lửa vừa .

Món ăn miền Nam

711.

Bánh Tằm

Để làm một ít sợi bánh tằm.

Chuẩn bị:- Xứng hấp. Lá chuối dùng lót xứng hoặc lót bằng một tấm nylon sạch.

- Dao, thớt để nhồi và xắn bánh.
- 500gr bột gạo + 200gr bột năng.
- 700gr nước sôi. 50gr dầu ăn. 1/2 muỗng cà phê muối.
- Trộn đều bột năng và bột gạo, châm nước sôi vào rất chậm, vừa châm vừa dùng đũa đảo nhẹ bột cho đều, không nhất thiết phải dùng hết số nước sôi, thấy ngույն bột, nhúng đầu ngón tay vào dầu, nhồi bột thành khối cho mịn dẻo để có thể nặn được.

* Làm bột thành sợi: Nếu khéo tay thì lấy từng ít bột một, se giữa hai lòng bàn tay thành sợi dài. Hoặc cán bột thành miếng mỏng đẹp chừng 5mm trên mặt thớt rồi dùng dao cắt thành sợi, đây là cách làm quen thuộc nhất. Một cách khác là dùng một dụng cụ hình ống như cái lon, một đầu

lon trống còn đáy lon có đục nhiều lỗ nhỏ chừng đầu đũa, cho bột vào lon và ép bột bằng một cái đáy chai cho bột chảy ra thành dạng sợi.

- Hấp bánh: Xoa ít dầu lên lá chuối hay tấm nylon lót xứng, trải thưa bột sợi vào xứng, hấp chỉ trong vài phút sau khi nước sôi, thấy sợi bột trở trong là chín, để đi hơi bớt, lấy ra để nguội, gỡ cho sợi bột bớt dính ra.

- Để làm món ăn chơi bánh tằm hay ăn kèm: Dừa khô nạo thành sợi nhỏ, trưng lại qua nước sôi, để thật ráo. Đậu phụng rang vàng, đãi vỏ, giã nhỏ tùy ý, nêm với chút đường muối. Khi ăn trộn đều từng ít vào bánh tằm.

- Bánh tằm luôn có màu trắng tự nhiên của bột, làm cho sợi bánh tằm có màu xanh đỏ là tùy thích mỗi người dùng màu thực phẩm hay màu rau củ cho thêm vào từng phần bột sau khi nhồi

Món ăn miền Nam

712. Bò nướng lá lốt

VẬT LIỆU

Phân lượng để làm chừng vài mươi cuốn bò lá lốt.

- 500gr nạc bò thật tươi, mềm.
- 50gr mỡ gáy heo, luộc chín, để nguội cho ráo nước, xắt sợi thật nhỏ (hoặc tùy ý xắt dạng hạt lựu nhỏ), trộn vào mỡ đã xắt 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng súp đường cát trắng, để cho đến khi sợi mỡ trở trong.
- 100gr hành tím, lột vỏ, xắt dọc thành sợi nhỏ.
- 10gr tỏi, lột vỏ, băm nhuyễn.
- 50gr lá lốt rửa sạch, cắt bỏ cuống lá, băm nhuyễn.
- Gia vị, ngũ vị hương, tiêu sọ rang vàng giã dập, dầu ăn, lò nướng.
- Ít lá lốt thật tươi, to bản, không rách lá. Rửa sạch, để ráo, trải ra rổ, phơi nắng cho vừa ỉu lá, nếu ngày không nắng, phải chuẩn bị lá trước nửa ngày cho lá mềm.

THỰC HÀNH

1. Băm thịt bò thật nhỏ. Trộn ướp vào thịt băm: 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê hạt ngũ vị hương (lưu ý ngũ vị hương cho nhiều sẽ làm đắng món ăn) + 1/2 muỗng nhỏ tiêu bột + 1 muỗng cà phê tỏi + tất cả số lá lót băm nhỏ, mỡ sợi, hành xắt sợi, thêm 1/2 muỗng cà phê tiêu sọ giã dập nếu thích ăn cay.

2. Gói thịt: Đặt ngửa, xếp ngang từng 3 lá lót, nửa lá này xếp chồng lên nửa lá kia , dùng muỗng súp múc một phần thịt đặt vào giữa lá, nắn miếng thịt cho dài đều, lượng thịt lớn hơn ngón tay út người lớn một chút - đừng làm cuốn thịt lớn quá, sẽ cháy lá mà thịt khó chín - gấp hai cạnh lá vào trước rồi cuốn tròn chặt tay. Làm hết phần lá và thịt.

3. Nướng thịt: Chuẩn bị chén dầu ăn, cọ sạch.

- Dùng vỉ nướng nướng than: Sắp đều vài cuốn thịt vào giữa vỉ, đừng sắp hết vỉ, vỉ khi kẹp lại, những cuốn thịt ở bìa vỉ có thể bị bể, dùng cọ chấm dầu quét đều lên cuốn thịt. Dùng lửa than để nướng, khi than bén đều phải cời bớt lửa để có độ nóng đều, vừa phải. Khi nướng phải trở nhanh tay cả hai mặt thịt, thịt rất mau chín. Lưu ý phần mỡ chảy xuống than đỏ có thể phụt lửa ngọn làm cuốn thịt bị ám khói đen và có vị đắng. Khi thấy lò bốc lửa ngọn, đem thịt ra ngay, vẩy vào vài giọt nước lạnh cho hạ lửa. Nếu làm với số nhiều, nên nướng sơ trước, khi cần ăn, nướng lại nhanh hơn và món ăn sẽ nóng sốt.

- Nướng lò điện: Bò cuốn lót nướng lò điện sẽ đẹp mắt và chín đều hơn. Mở lò nóng trước ở khoảng 200 độ C trong vài phút. Sắp cuốn thịt vào vỉ, quét dầu đều lên, cho vào mâm, đưa vào lò nướng, thăm chừng vì thịt sẽ rất mau chín. Cuốn thịt chín đạt yêu cầu là lá sẫm đen nhưng không cháy thành than và thịt chín ươm đều chứ không khô xác, vị thịt thơm dậy mùi lá lót.

TRÌNH BÀY:

Sắp ra đĩa, rắc ít đậu phụng rang vàng giã nhỏ, trái ít cọng ngò. Khi ăn cuốn với bánh tráng, rau sống, chuối khế, carot, củ cải trắng cắt sợi ngâm dấm pha chua ngọt... chấm nước mắm chua ngọt hoặc mắm nêm.

- Nếu sử dụng bò cuốn lá lốt cho một tiệc buffet (self service) thì nên nêm cho vừa ăn và thường là không kèm rau sống, bánh tráng... mà chỉ ăn cuốn thịt không mà thôi.

- Pha mắm nêm: Không thể hướng dẫn hàm thụ phân lượng chuẩn khi pha mà phải tùy vào độ mặn, độ đặc loãng của mắm mà bạn mua được. Nên sử dụng những loại mắm nêm đã đóng chai, có thương hiệu nghiêm chỉnh để bảo đảm vệ sinh hơn. Công thức tương đối là: 1 phần mắm + 2 hoặc 3 phần nước lọc + 3 phần thơm (khóm) chín băm nhuyễn + ớt băm, tỏi, đường.

- Nấu sôi mắm với thơm chín băm nhuyễn và một lượng nước tùy vào khẩu vị riêng muốn ăn mắm đặc hay loãng + phải có một lượng tỏi ớt băm cho mắm dậy mùi thơm vừa đủ chứ không cay, sau khi nấu sôi mắm, nêm lại với đường, chanh vắt. Nếu muốn ăn cay, làm ớt chín băm, xào với chút xíu dầu để nêm riêng.

Ct.ly xin trao đổi thêm với các bạn hai món bò xào lá lốt và canh thịt bò lá lốt rất dễ làm, đây cũng là một thực đơn món ăn VN quen thuộc trong những bữa cơm gia đình. Dùng cỡ chén ăn cơm thông thường để làm phân lượng sử dụng.

Nếu các bạn không tìm ra được lá lốt, thì có thể thế là lốt bằng lá tía tô
Lựa lá tía tô lớn lá, rửa sạch, lau khô và cũng làm như lá lốt, nhưng mùi vị thơm ngon hơn.

Chúc các bạn thành công và ngon miệng
Món ăn miền Bắc

713. Rau Muống Trộn Tép

I. Vật liệu :

1 bó rau muống cộng to
100g tép khô hay tươi (con ruốc)
2 quả khế chua
1 quả ớt sừng
20g mè rang vàng
Rau kinh giới, nước mắm, đường , chanh
II. Cách Làm:

Chuẩn bị:

Rau muống chọn loại to cọng, nhặt bỏ phần già, bỏ lá, dùng rau chẻ cọng rau ra làm 4. Khi chẻ xong ngâm rau vào một chậu nước lạnh có pha chanh.

Tép (hay còn gọi là con ruốc) rửa sạch, để ráo. Nếu lam tép khô thì phải ngâm cho sạch cát.

Khế chua gọt cạnh, cắt mỏng.

Ớt cắt sợi.

Rau kinh giới nhặt sạch, để nguyên lá.

Pha nước mắm chanh đường hay nước mắm tôm, chanh.

Thực hiện :

Trần(trụng) rau muống với nước sôi có pha muối, đường.

Khử dầu bằng hành tỏi cho thơm, xào tép cho thật ráo, khi xào nêm muối, đường

Trộn rau muống với tép, khế chua, ớt, rau kinh giới, mè rang vàng.

Gia vị trộn có thể chọn nước mắm tôm pha chanh, đường.

Muốn món ăn ngon hơn có thể thêm da heo luộc cắt mỏng.

(ST)

Món ăn miền Nam

714. Chè Nếp Cẩm

Nếp cẩm nấu chè cùng nước dừa và chút lá dứa. Chè có mùi thơm, vị ngọt dễ ăn.

Nguyên liệu:

- 400g gạo nếp cẩm
- 500ml nước dừa dãn
- 100g đường phên, 150g đường , 3 lá nếp (lá thơm), 100ml nước cốt dừa, xoài quả.

Thực hiện:

- Ngâm gạo nếp cẩm trong 8 tiếng hoặc để qua đêm. Vo gạo sạch, cho vào nồi, đổ khoảng 1 lít nước vào đun sôi. Vặn nhỏ lửa để sôi âm ỉ trong 20 phút, hạt gạo chín mềm và nước vừa cạn giống như thổi cơm nếp.

- Lá nếp rửa sạch, tước sợi cho nhỏ bót rồi buộc tất cả lại với nhau thành một túm. Xoài gọt vỏ, thái hạt lựu.

- Đổ nước dừa dầm vào một nồi khác đun sôi, cho đường phen bào mỏng, đường kính và túm lá nếp vào đun, khuấy đều để đường tan hết. Cho tiếp gạo nếp cẩm vào nấu khoảng 3-4 phút (không để sôi) rồi tắt bếp.

- Để nguyên chè trong nồi khoảng 15 phút cho gạo ngấm thơm nước dừa. Khi ăn bỏ lá nếp ra, múc chè ra bát, rưới nước cốt dừa và xoài lên trên ăn cùng

Món ăn miền Nam

715. Xôi Cốm

Nguyên liệu:

- Cốm tươi.
- Đậu xanh.
- Đường trắng, Hành khô.
- Dừa nạo.

Thực hiện:

Đồ cốm : Cốm đem đồ trong chõ, cho đến khi hạt cốm nở phồng và thật dẻo mềm, tuyệt đối không được nát. Xôi cốm chín tới, đem xới rải ra mâm sạch, vừa xới toi vừa rắc đường kính và trộn thật đều, sao cho lượng đường vừa đủ ngọt dịu. Sau đó, xôi cốm tẩm đường lại được đồ vào chõ đồ lần thứ hai, để ngấm đường và chín dẻo.

Đồ xôi cốm đường ra mâm, xới nhẹ cho toại hạt, để nguội hẳn. Đậu xanh ngâm nước đãi sạch vỏ, đồ chín và cho vào cối giã nhỏ. Đậu màu vàng ươm, thơm, nhỏ, mịn toại.

Dừa được nạo thành sợi, trút sợi dừa vào chảo đã láng dầu nóng già, rắc đường kính đảo đều cho sợi dừa ngấm dầu, ngấm đường và săn lại. Sau đó, đổ dừa ra khay, để nguội.

Hành củ được thái mỏng, ngang thớ, phi trong chảo dầu sôi, cho vàng sậm, giòn tan. Vớt hành ra, để ráo dầu.

Mâm xôi cốm không trộn lẫn lộn, mà bày thành từng lớp: dưới cùng là lớp xôi cốm. Phủ trùm lên cốm là lớp đậu xanh đã giã mịn. Hành phi vàng được rắc đều trên đậu xanh. Trên cùng rắc dừa sợi.Đủ các màu xanh cốm, vàng đậu xanh, vàng sậm của hành khô, trắng của dừa sợi.

716. Xôi Lạp Xưởng Nấm Hương

Đây là món cơm truyền thống ở Đài Loan được nấu vào dịp Tết Nguyên Đán. Món này béo ngậy, thơm lòng.

Nguyên liệu: cho 2 người

- Xôi trắng: 3 bát con
- Lạp xường: 1 cây
- Mực khô: 50g
- Kỷ tử: 2 thìa súp
- Nấm hương: 5 chiếc to
- Tôm khô: 20 con
- Xì dầu đặc (hắc xì dầu) : 2 thìa súp
- Dầu ăn: 30ml

Cách làm:

- Nấm hương ngâm nước, thái hạt lựu
- Mực khô, tôm khô, kỷ tử ngâm nước nóng, thái hạt lựu
- Lạp xưởng thái hạt lựu
- Cho dầu ăn vào chảo đun nóng, cho nấm hương vào xào thơm, cho tiếp tôm mực khô, kỷ tử, tiếp đến lạp xưởng, cho xôi trắng vào xào cùng. Cuối cùng cho hắc xì dầu đảo đều là được.

- Thực ra, món này phải nấu từ gạo nếp với các nguyên liệu trên. Nhưng nếu sẵn xôi trắng thì nấu nhanh hơn và dễ dàng hơn. Hương vị rất đặc biệt đấy nhé.

- Từ món này có thể phóng tác ra món mực nhồi bát bảo. Cơm xào rồi thì cho vào con mực ống, đem hấp chín rồi rán qua. Lấy ra thái lát, làm nước sốt xì dầu ngọt tươi lên trên cũng ngon tuyệt.

Món ăn miền Nam

717. Xôi Vò Sầu Riêng

Vật liệu

1/2 nếp loại ngon nhỏ hạt

250g đậu xanh cà

2 muỗng súp tinh dầu dừa (200g dừa nạo).

50g đường cát nhuyễn

2 muỗng súp riềng ráo cơm

1 chút muối

Chuẩn bị :

Sầu riêng tán nhuyễn

Dừa vắt lấy một chén nước cốt, cho vào chảo để lửa riu riu, thắng lấy hai muỗng súp tinh dầu dừa

Đậu xanh ngâm một đêm, đãi sạch vỏ, đem hấp đậu, đậu vừa chín tới, nhấc xuống xay nhuyễn, cho ra mâm, để nguội rồi cho vào tủ lạnh.

Thực hiện :

Nếp ngâm nước từ 2- 3 giờ rồi cho vào rổ thật ráo (có thể phơi gió). Trút nếp ra mâm + chút muối + đậu xanh + sấu riêng + tinh dầu dừa trộn lên cho đều, rồi đem hấp.

Khi nếp vừa chín tới, trút nếp ra mâm, trộn đường vào phải thật nhanh tay, cho nếp vào hấp tiếp từ 5 - 10 " , sau đó để ra mâm, dùng hai lòng bàn tay chà nhanh để sôi ròi và ráo

Món ăn miền Nam

718. Bún Cá rô

1. Nước dùng cá:

Chỉ dùng thuần túy cá rô (climbing perch, anabas) hoặc cá rô phi (tilapia) để nấu lấy nước dùng, không nấu thêm xương heo.

- Cá rô làm sạch, đánh vảy, moi mang ruột, rửa sạch. Chúng ta sẽ dùng cách tính phân lượng cá và nước như sau: Cứ một cá là hai rưỡi nước. Thí dụ sau khi bạn làm sạch 1kg cá và số lượng cá này chứa đầy một cái tô thì bạn hãy dùng cái tô đó đong 2 tô rưỡi nước, cho vào nồi cùng với cá, nấu nhỏ sôi nhỏ lửa cho đến khi cá nát nhừ, lượng nước còn khoảng hai tô là được. Tùy thích nấu cá bằng nồi áp suất cũng được nhưng nhớ sử dụng nồi theo hướng dẫn riêng của mỗi kiểu nồi. Sau khi cá nhừ nát mới lược qua túi vải hoặc rây thật sít lỗ để lược bỏ xác cá.

- Giữ nóng nước dùng trên bếp; cứ mỗi lít nước dùng thả vào ½ muống súp gừng non và hành tím cắt lát thật mỏng + 1, 5 muống cà phê muối.

- Không nấu hành gừng cùng lúc hầm cá vì mùi thơm sẽ bị khử mất mà chỉ sau khi có nước dùng rồi mới nêm hành gừng vào.

* Phần xác cá sau khi nấu lấy hầm là bỏ đi, không dùng lại, sẽ sử dụng cá tươi khác để lấy nạc ăn kèm bún.

Cách nấu lấy nước hầm cá bằng khối lượng là theo cách tính cổ truyền của một số phụ nữ xưa của miền Bắc. Các cụ cho rằng cá không giống như xương heo, có khi to con mà lại lép thịt cho nên cứ đong một cá mà tính hai hoặc ba nước là vừa, muốn ngon thì nấu cô đặc ít nhiều, chứ không tính bằng trọng lượng. Và đã nói là nấu bún cá thì phải nấu nước dùng bằng nạc cá cho đậm đặc chứ không dùng thêm xương heo.

2. Cá rô hoặc cá lóc (snake-head, mullet) để ăn kèm:

Ăn kèm cá lóc là theo cách của bún Kiên Giang

- Cá lóc làm sạch , cắt ngang thành lát mỏng; cá rô làm sạch, đánh vảy, moi mang, để nguyên con, rạch sâu vài đường trên thân cá để dễ thấm gia vị . Ướp mỗi kí cá với 1 muống súp nước mắm + 1 muống cà phê muối + 1/3 muống cà tiêu + ½ muống súp hành tím băm. Cho vào đĩa sâu lòng hấp cách thủy. Sau khi chín cá, riêng cá rô, gỡ lấy nạc, bỏ xương.

- Nếu cá có trứng, xẻ bụng lấy trứng ra rửa sạch, trong khi trứng còn sống, dùng dao rọc xé bỏ màng trứng, hoà tan trứng vào trong một chén nước lọc cho trứng rời nhau hẳn ra rồi mới châm nước trứng này vào nồi nước dùng, vừa châm vừa dùng đũa khuấy đều, trứng sẽ tan đều hột trong nước. Nếu thả trứng vào nước dùng đang nóng, trứng sẽ đông lại thành cục.

3. Làm nước màu cho bún:

Theo cách miền Bắc nếu có cá trứng thì chỉ cần phi thơm vài muống súp mỡ nước (mỡ heo) thay vì dùng dầu ăn (vì cá rô đồng không có mỡ) với ít hành tím cắt mỏng rồi cho vào nước dùng, trứng cá sẽ quyện theo dầu mỡ làm thành một lớp nước màu vàng nhạt. Còn trong miền Nam thì hay phi nóng vài muống súp dầu với vài muống cà phê hạt đều màu, lược bỏ xác hạt điều rồi cho màu dầu vào nước dùng. Còn một cách khác để làm nước màu là băm nhuyễn chừng 200gr tôm lột vỏ + 1 muống súp hành tím + $\frac{1}{4}$ muống cà phê muối tiêu; xào chín và làm cho thật tươi ra với khoảng 3 muống súp dầu ăn, cho phần dầu tôm này vào nước dùng. Loại nước màu này chỉ cho nước dùng có một lớp dầu màu hồng nhạt của tôm nhưng rất ngon.

4. Tôm cua và chả cá:

Nhiều hàng bún Kiên Giang ở địa phương hay cho thêm nạc tôm cua, chả cá chiên vào món bún này.

- 300gr tôm thẻ hoặc tôm đất tươi, lột vỏ, băm nhỏ. Ướp vào tôm $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng nhỏ tiêu + $\frac{1}{2}$ muỗng súp hành ta băm + 1 muỗng cà phê nước mắm, trộn đều. Xào chín với chút dầu .

- $\frac{1}{2}$ kg cua chắc thịt, hấp chín rửa lấy nạc.

- Quết nhuyễn mịn từng 300gr nạc cá thác lác, cá thu bỏ da.với $\frac{1}{2}$ muỗng cà tiêu + $\frac{1}{2}$ muỗng súp hành tím băm. Sau khi cá mịn, dùng một cái muỗng nhỏ, nhúng vào chén nước mắm, múc từng phần cá, nước mắm sẽ làm cá không kết dính và vừa đủ mặn phía ngoài, vo tròn dẹp cá, thả vào chảo dầu chiên vàng. Không nêm thẳng nước mắm, muối vào nạc cá để quết.

- Hành ngò cắt nhỏ. Giá sống; rau thơm xà lách lột rửa sạch, ngâm qua thuốc tím pha loãng 5%. Nếu thích, xắt rau thành sợi nhỏ vừa, trừ giá sống. Lưu ý dọn bún theo kiểu miền Bắc không dọn giá sống.

- Trình bày món ăn:

Giữ nóng nước dùng trên bếp. Chia bún vào tô, chia tôm cua, nạc cá lên mặt bún. Chan nước dùng, trải thêm hành ngò, rắc tiêu bột.

- Ăn kèm giá, rau. Nêm nước mắm nguyên chất nêm vài giọt chanh, ớt tươi.

- Nếu ở xứ Pháp, thì có thể nấu bằng cá mullet hoặc cá bar vừa nhẹ lại vừa đúng mùi vị của món ăn VN hơn là nấu cá saumon , nếu không phải mùa cá mullet, và cá bar thì giá rất đắt, thì thế cá saumon hoặc truite (mer) cũng được, nhưng thịt cứng hơn.

Nếu ở những xứ chỉ có cá đông lạnh, thì nên dùng xương gà làm nước dùng, nếu không có thì dùng xương heo, nhưng hương vị sẽ nồng hơn nấu xương gà

Chúc các bạn có 1 nồi bún cá ngon, thơm đầy hương vị Việt Nam đậm đà cho buổi tối ấm áp,
Món ăn miền Nam

719. Cánh Gà Rang Me

Vật Liệu:

- 12 cánh gà nhỏ
- 100 gram vịt me chín
- 50 gram hạt điều đỏ
- Tiêu, muối, đường, dầu ăn, xì dầu, dầu mè.

Cách Làm:

- Cánh gà rửa sạch để ráo; dùng dao nhọn đâm đều cánh gà; ướp 1 muỗng cafe tiêu, 1 muỗng cafe muối, 1 muỗng soup đường, 1 muỗng soup tỏi băm, 1 muỗng cafe dầu mè; trộn đều để cánh gà thấm 30 minutes.

- Me chín: cho nước ấm vào dầm lấy nước đặc, khoảng 3 muỗng súp

- Hột điều đỏ: ngâm trong nước about few minutes rồi đổ nước đi. Bắc chảo mỡ nóng cho vào 4 muỗng soup dầu, vừa nóng cho hột điều dầu vào đảo nhanh tay. Khi thấy hột điều dầu trở màu đen, vớt bỏ hột.

- Tỏi đập dập băm nhuyễn.

- Chảo dầu nóng cho cánh gà vào chiên vàng.

- Bắc chảo dầu khác lên bếp cho dầu vào và tỏi chiên vàng, cho nước me, dầu hột điều màu, đường, muối, tiêu, nêm vừa ăn cho cánh gà vào xóc đều cho thấm.

Món này ăn nóng.

Món ăn miền Nam

720. Cải Ngọt Nấu Cá rô

Vật Liệu:

- Cá rô: 500 g.
- Cải ngọt: 1 bó.
- Gừng: 1 miếng nhỏ.
- Nước mắm, mì chính.

Cách Làm:

Cải ngọt rửa sạch để ráo nước, cắt thành từng khúc dài độ 4 cm, cộng để riêng, lá để riêng. Cá rô làm sạch để ráo nước. Vớt cá ra để nguội gỡ lấy thịt, ướp thịt của cá với hai thìa nước mắm. Gọt sạch củ gừng bằng ngón tay cái rồi thái chỉ.

Thêm nước vào nước luộc cá cho đủ ăn, đun sôi, cho vào chén muối, bỏ cộng cải vào nấu trước khi cộng cải đã chín mềm, cho gừng thái chỉ và cá đã ướp vào nấu tiếp, nêm mì chính vừa ăn.

Khi nồi canh cá sôi trở lại bỏ lá cải vào. Để canh sôi lại lần nữa là được. Múc canh ra tô vừa nước vừa cải, nước canh trông thật hấp dẫn thơm mùi cá lẫn mùi gừng.

Món ăn miền Nam

721. Xôi Gà

Vật Liệu:

- 1 kg nếp tó
- 1 bó lá dứa
- 1/2 con gà mái tơ (khoảng 1,5 kg)
- 1 cặp lạp xưởng
- 100gr củ cải muối (sợi nhỏ)
- 100gr cải bắp thảo muối
- 100gr củ hành đỏ phi vàng
- 200gr chả lụa chiên- 100gr đậu phộng rang
- 100gr hành lá, 1 củ tỏi, ngò

Cách Làm

Nếp: vo sạch, ngâm vài giờ, vớt ra để ráo trộn 1 muỗng cafe muối

Gà: làm sạch, ướp gia vị gồm: muối+ tiêu+ bột ngọt + 1 muỗng soup xì dầu+ tỏi băm

Lạp xường: luộc sơ, chiên vàng, xắt lát xéo mỏng

Củ cải muối: ngâm nước, rửa sạch, xắt nhỏ

Chả lụa: xắt lát mỏng

Đậu phộng: rang vàng, bóc vỏ, giã dập

Hành lá: xắt nhỏ làm mỡ hành

Chế biến

Bắc chảo dầu nóng, cho gà vào chiên vàng, để lửa nhỏ, gà chín vàng đều gấp xuống xé nhỏ

Bắc xửng nước sôi, cho lá dứa vào, cho nếp vào hấp chín

Bắc chảo dầu nóng, phi tỏi vàng thơm, cho củ cải + cải thảo muối vào xào, nêm tiêu, đường, bột ngọt

Xới xôi ra đĩa, rải cải muối, cải thảo, lạp xường, chả lụa, gà lên. Rải hành phi, đậu phộng, hành lá, trên để vài cọng ngò

Dùng kèm xì dầu nếu cần

Món ăn miền Nam

722.

Đùi Ếch Xào Cari Xốt Thơm

- Thơm lựa trái to, khoét lấy ruột thơm và chừa lại nguyên trái có vỏ. Băm nhuyễn hành tím, ớt chín, sả cọng.

- Đùi ếch tươi rửa sạch, cắt khúc vừa ăn khoảng 5cm để ráo nước. Sau đó ướp với hạt nêm, dầu hào, muối, đường và sa tế , để 5 phút cho ếch thấm gia vị.

- Làm nóng dầu, cho hành tím, sả cọng và ớt băm vào phi thơm, sau đó cho bột cari. Cho ếch vào đảo qua, đến khi thịt ếch săn chín lại, tiếp tục cho thơm cắt miếng và hạt điều rang chín vào trộn đều.

Nêm nếm vừa miệng tùy theo khẩu vị, trước khi tắt lửa cho hỗn hợp nước cốt dừa vào, trộn đều.

- Múc ếch ra trái thơm. Dùng nóng với cơm trắng và salade và cơm trắng nóng

Món ăn miền Nam

723.

Cay

Lươn Nướng Mè Xốt Tương

- Chọn mua lươn da vàng, thịt nhiều, rút bỏ xương, cắt khúc dài 5x5cm.

- Ướp lươn với hạt nêm, dầu hào, tương ớt cay, dầu mè trắng, đường , muối và hỗn hợp hành, sả, gừng, ớt băm nhuyễn.

Đề 5 phút cho lươn thấm đều. Cho lươn vào khay nướng có phết một ít dầu ăn.

- Cho nguyên khay lươn vào lò nướng ở nhiệt độ 180 độ C nướng 15 phút cho lươn chín. Sau khi lươn chín cho ra đĩa.

- Làm sốt rưới lên lươn như sau: cho 100ml nước cốt thơm vào chảo cùng hỗn hợp tương ớt đun sôi cho đến khi nước sốt sánh lại và rưới lên từng miếng lươn đã nướng vàng.

- Dùng nóng với cơm trắng hoặc bún tươi rất ngon.
Món ăn miền Nam

724. Bánh Gan (cách làm 1)

Vật Liệu

Phân lượng vật liệu cho bánh có độ đậm đà vừa phải.

1- 300gr dừa khô nạo vụn, cho vào khoảng 1, 5 lít nước ấm nhồi kỹ, lược vắt lấy nước, bỏ xác dừa.

2- 3 - 4 hoa tai vị (anise - đại hồi) bỏ vào cái chảo, rang nhỏ lửa cho tai vị dậy mùi thơm, đổ vào cối, giã nhuyễn mịn. Nếu có tai vị bột thì dùng khoảng một muống cà phê hoặc hơn một chút, tùy chất ượng bột đang có

3- Sử dụng khoảng chừng 300gr đường thẻ. Dùng dao băm nhỏ đường. Bắc nước cốt dừa lên bếp, nấu sôi nhỏ lửa, cho đường vào từ từ nấu tan đường, tùy khẩu vị muốn ngọt ít nhiều để cho đường chứ không nhất thiết phải dùng hết 300gr, lưu ý đường thẻ ngọt rất gắt, khi đường tan cho bột tai vị vào khuấy đều, nghe hỗn hợp dậy mùi thơm của tai vị vừa phải là được.

- Lưu ý đường thẻ (hay còn gọi là đường tán) là đường miếng có hình tròn hoặc hình thuẫn đẹp, được kết đông tự nhiên bằng nước mía hoặc trái thốt nốt cô đặc, vị ngọt rất gắt. Nếu đường mía sẽ có màu vàng nâu hơi ngả đen còn đường thốt nốt thì có màu vàng đỏ cam. Tùy loại sẽ cho vị ngọt khác nhau, nên cho đường từ từ rồi nếm thử. Nếu dùng đường cát trắng bình thường thì bánh có vị ngọt nhẹ, không có vị ngọt đặc trưng của bánh gan. Và cũng tùy màu đường, bánh sẽ có màu đậm nhạt khác nhau. Nếu thích bánh có màu sậm hơn thì cho thêm một chút nước màu. Loại nước màu hay dùng kho cá mà bếp VN gọi là nước màu dừa, đây cũng là một dạng caramen - là nước đường cô đặc cho ngả màu nâu đen.

4- Hỗn hợp trứng và nước cốt dừa đường: Phân lượng nước dừa và đường đã cho để sử dụng khoảng 9 hoặc 10 trứng vịt. Đập trứng ra chén, cứ một chén trứng sẽ cần dùng 2 chén hỗn hợp nước dừa, đường. Đánh trứng tan đều lòng trắng đỏ là được, không cần đánh nổi, rồi khuấy kỹ với hỗn hợp nước dừa đường, sau đó lược lại qua rây cho hỗn hợp không bị lợn cợn.

- Nếu muốn bánh cứng hơn thì dùng phân lượng 1 chén trứng + 1 chén rưỡi hỗn hợp nước dừa đường.

5- Nướng bánh:

Dùng một khuôn bằng kim loại dày hình tròn có đường kính chừng 25cm, có thành cao chừng 6cm hoặc dùng nhiều khuôn nhỏ. Tùy ý dùng thùng nướng đặt trên bếp gas hoặc lò nướng gas, lò nướng điện. Mở lò cho nóng trước vài phút. Cho khuôn vào lò để nóng ấm trong khoảng nửa phút, lấy ra, dùng cọ sạch quét một lớp mỏng dầu ăn vào lòng khuôn, châm hỗn hợp trứng đường vào đầy khuôn. Cho lại vào lò. Nếu là lò điện, để ở nhiệt độ 200 độ C nướng trong khoảng 15 - 20 phút. Bánh gan khá dễ nướng, nếu chưa có kinh nghiệm canh chừng thì qua khoảng 15 phút lấy bánh ra, dùng cây dừa đâm sâu vào bánh rồi rút ra, không thấy nước trào lên theo là bánh đã chín. Tùy thích ăn bánh mềm hay cứng, nếu thích bánh cứng hơn thì nướng lâu hơn vài phút nhưng lưu ý bánh sẽ bị mỏng lại. Có người thích nướng cho mặt bánh hơi cháy cạnh để bánh có thêm vị nhân nhân đắng.

- Để nguội bánh, úp ngược khuôn ra đĩa để bánh lóc ra. Ướp lạnh trước khi ăn. Nếu muốn bánh cho ra đĩa đẹp mắt hơn thì lật ngược bánh lại để lớp mặt bánh có màu nâu sậm hướng lên trên

- Bánh đạt yêu cầu là vừa chắc, cắt bánh ra thấy có chạy những đường rẻ tre hoặc khoang khí trống.

- Trứng vịt luôn cho mùi nặng hơn trứng gà mà có người gọi là tanh, chính vì vậy mà trong món bánh gan, mùi của tai vị sẽ làm cân bằng hương vị của bánh.

Món ăn miền Nam

(Bánh trôi, người miền Nam thường gọi là viên ý , là một loại bánh thường kèm theo bánh trôi có nhưng)

Theo Ct.Ly nghĩ là người miền Nam làm bánh này, khi làm bánh trôi (mà còn có cái tên là bánh trôi hay xôi nước) xong , còn dư bột, nên làm ý cho khỏi bỏ bột , khi hết nhưn

Phân lượng ở đây chỉ có tính ước lệ cho từng ít bánh.

1- Nhân bánh:

- 100gr đường thẻ (hay còn gọi là đường tán, đường phen). Chọn đường thẻ mía. Chặt đường thành viên cỡ đầu ngón tay út.

2. Hỗn hợp bột:

10 phần bột nếp + 1 phần bột gạo khô. Thí dụ: 900gr bột nếp + 100gr bột gạo. Pha thêm bột gạo bánh sẽ đứng hơn, dễ vo đẹp, khó chảy. Trộn đều bột, rây lại bột qua rây.

3. Vo bột và luộc bánh: Chuẩn bị nước nóng ấm vừa đủ để có thể dùng tay nhồi bột. Chia bột từng ít cho dễ làm, châm nước ấm từ từ vào bột, vừa châm vừa nhồi kỹ, nếu nhồi không kỹ, trong bánh sẽ có những chấm bột sống. Bột nhồi vừa đặc để có thể vo thành viên dễ dàng. Chuẩn bị một nồi nước sôi, một thau nước lọc sạch, có thể cho vào thau vài viên nước đá cho nước mát lạnh, vá lỗ.

4. Mè trắng rang vàng, giã hơi dập. nước hương liệu mùi hoa bưởi.

5. Dùng một cái muỗng nhỏ để chia bột cho đều, lấy muỗng xấn bột thành từng viên nhỏ đường kính chừng 2 - 2, 5cm, nhận đẹp, cho vào giữa 1 viên đường, vo tròn lại, thả vào nồi nước sôi, khi chín, viên bột sẽ trở trong và nổi lên mặt nước, vớt bánh ra thả ngay vào thau nước lọc, để khoảng vài phút, vớt bánh ra cho vào rổ rá cho ráo nước. Sắp vào mỗi đĩa 2 đến 5 bánh. Rắc lên mặt bánh ít mè rang vàng giã dập.

6. Tạo mùi cho bánh:

Có người khi nhồi bột cho vào mỗi 300gr bột 2 hoặc 3 muỗng nhỏ hương liệu hoa bưởi. Hoặc cho vài giọt hương liệu hoa bưởi riêng vào mỗi đĩa bánh.

- Trong một vài tiệm chè thuộc hàng cao cấp ở Sài Gòn, sau khi cho hai viên bánh trôi vào đĩa, người ta đặt vào một nụ hoa lài vừa chớm nở còn đang toả hương thơm ngát. Hoa lài dễ tìm mua số nhiều hơn là hoa bưởi. Dĩ nhiên giá cả một chén bánh trôi này đã có cộng thêm giá tiền của nụ hoa lài.

Lưu ý

- Khi luộc, hãy thả từng viên bánh cách quãng nhau, đừng thả nhiều viên cùng lúc, bánh có thể sẽ dính vào nhau.

Món ăn miền Nam

726. Bánh Chay

Bánh trôi, bánh chay

1- Phần nhân bánh:

Lượng đường trong phần nhân này tùy ý gia giảm đôi chút để có độ ngọt vừa ý.

- 300gr đậu xanh khô đã cà bẻ làm hai. Vo sạch, ngâm nước nóng 3 - 4 giờ, hấp chín hoặc có thể nấu chín như nấu cơm.

- Cho vào đậu 50gr đường cát trắng, tán đậu và đường cho nhuyễn mịn.

2- Hỗn hợp bột:

Thành phần bột và cách làm giống như bột bánh trôi.

3. Vo bột và luộc bánh:

- Dùng một muống súp lớn để chia bột cho đều, lấy muống xấn bột thành từng phần, cho ít nhân đậu vào giữa, vo tròn lại rồi nắn cho hơi dẹp chứ không tròn. Thông thường bánh chay lớn gấp 4 lần bánh trôi. Luộc bánh chay như bánh trôi.

4- Nước đường:

- Chuẩn bị 1 muống súp bột sắn dây hoặc bột năng hào tan với nửa chén nước lọc.
- Nấu tan mỗi 1 lít nước + 300gr đường trắng. Tùy thích gia giảm đường cho có độ ngọt vừa ý riêng.
- Vừa châm nước bột vào nước đường đang sôi vừa khuấy đều tay cho nước đường hơi sánh lại là được, không nhất thiết phải dùng hết số nước bột.
- Thả vào nồi nước đường nóng vài đóa hoa bưởi tươi nếu có hoặc vài giọt hương liệu mùi hoa bưởi. Để nguội nước đường.

- Phụ liệu:

Mè rang vàng giã dập, dừa khô bào sợi.

- Chia bánh ra đĩa, châm nước đường vào, rắc mè lên, tùy thích cho thêm ít sợi dừa nạo.

Món ăn miền Nam

727. Bánh Trôi Tàu

Bánh trôi Tàu có vài điểm khác biệt với bánh trôi và bánh chay.

1.Nhân bánh:

- 300gr đậu xanh khô đã cà bẻ làm hai. Vo sạch, ngâm nước nóng 3 - 4 giờ, hấp chín hoặc có thể nấu chín như nấu cơm.

- Cho vào đậu 50gr đường cát trắng, tán đậu và đường cho nhuyễn mịn.

- Tùy ý trộn thêm vào hỗn đậu đường đã tán nhuyễn: 50gr cơm dừa nạo nhỏ hoặc chuẩn bị riêng ít cơm dừa cắt thành miếng vuông vức cạnh non 1cm.

2. Hỗn hợp bột:

Thành phần bột và cách làm giống như bột bánh trôi.

3.Vo bột và luộc bánh:

Làm giống như bánh chay với phần nhân bánh là hỗn hợp đậu đường có dừa nạo hay không hoặc chỉ cho vào giữa lớp đậu một viên cơm dừa rồi vo tròn lại. Viên bánh trôi Tàu cũng vo tròn như viên bánh trôi nhưng thường là người ta làm lớn hơn một chút, viên bột có đường kính chừng 3 - 3,5cm.

4. Nước đường:

- Khoảng 50gr gừng non gọt vỏ, cắt lát mỏng.
 - 150 - 200gr đường thẻ băm nhỏ và dùng đường mía để nước đường có vị thơm mùi mật mía, không dùng đường thẻ thốt nốt.
 - Nấu đường và gừng cùng lúc cho tan đường và dậy mùi thơm gừng, tùy thích muốn ngọt ít nhiều để gia giảm đường nhưng lưu ý nước đường sẽ cạn bớt và trở ngọt gắt trong khi giữ nóng trên bếp.
 - Chia bánh ra đĩa, châm nước đường nóng vào, rắc thêm ít mè rang vàng giã dập
- Món ăn miền Nam

1- Khoai lang bí (loại khoai ruột có màu vàng đỏ), khoai môn , khoai mì.... mỗi thứ chừng 300gr, luộc chín riêng mỗi thứ, lưu ý khoai lang và khoai môn nên luộc chín dòn đừng luộc chín mềm. Để nguội, lột vỏ, cắt miếng vuông cạnh chừng 1,5cm. (Cắt miếng các loại thực phẩm theo kích cỡ này được các bà nội trợ VN hay gọi là "cắt con cò nhỏ", có nghĩa là có kích cỡ nhỏ hơn con cò tương một chút - cò tương là một loại Chinese chess thông dụng ở VN. Loại chess này có quân cò hình tròn dẹp cỡ đầu ngón chân cái).

2- Nấu tan 350 - 400gr đường (tùy ý muốn ngọt ít nhiều) với 1 lít nước, để tan đường, tắt bếp, cho các thứ khoai vào trộn nhẹ tay, để khoai ngâm đường trong khoảng 1 giờ cho thấm ngọt.

3- 150gr đậu xanh cà bẻ hai, đã đãi sạch vỏ. Vo sạch.

4- 100gr bánh lọc khô bán sẵn , còn được gọi là bột khoai (Là bột năng nhồi mịn cán mỏng, cắt sợi, luộc chín. Mua loại làm sẵn, tiện hơn). Luộc mềm, vớt ra xả lại nước lạnh, để ráo.

(Nếu các bạn không thích hoặc không tìm ra được bột khoai hay bột lọc, thì có thể thế vào bột báng (Tapioca) Bột báng ngâm trước khi, chẻ gần chín thì để vào, khi bột trong là bột đã chín ,

5. 400gr dừa nạo, cho vào 2 chén nước ấm, vắt lấy nước cốt, để riêng. Cho vào lại

khoảng 1, 5 lít nước ấm nữa, vắt lấy nước dừa.

6- Khuấy tan 1 muỗng súp bột năng với nước cốt dừa + 1/3 muỗng cà phê muối.

7- 1 bó lá dứa rửa sạch chừng 5 -7 lá; 2 -3 ống va-ni (khoảng 3gr)

8 - Cho nước dừa + lá dứa + đậu xanh vào một cái nồi vừa, bắc lên bếp, nấu nhỏ lửa cho đến khi đậu mềm, vớt bỏ lá dứa, trút khoai ngâm đường + bánh lọc vào, để sôi lại, vừa châm nước cốt dừa bột vào vừa khuấy đều tay cho nước chè sánh lại, nước cao hơn mặt chè khoảng hai

lóng tay là vừa và vừa sệt chứ không đặc, nếu thấy đặc, cho thêm ít nước sôi khuấy lại. Cho thêm va-ni vào trước khi bắc xuống. Ăn nóng ấm.

Món ăn miền Nam

729.

Chè Thương

1- 200gr đậu xanh cà sạch vỏ, vo đãi sạch, ngâm nước nóng qua 2 giờ rồi cho vào xồng hấp chín cho rời hạt.

2- 200gr đậu phộng khô, ngâm nước nóng qua đêm, đãi vỏ, nấu đậu cho đến khi mềm.

3- 20gr nấm mèo, ngâm nước nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, xắt nấm thành sợi nhỏ.

4- 100gr bột khoai mì miếng dài, bột báng viên. ngâm riêng trong nước lạnh chừng 1 giờ, vớt ra để ráo.

5- 15 trái táo tàu khô ngâm nước nóng cho nở mềm, cắt hai, bỏ hạt.

6- 500gr dừa nạo, cho vào ½ lít nước sôi, vắt lấy nước cốt; cho thêm khoảng 1,5 lít nước nóng nữa vắt lấy nước dảo.

7- Nấu nước dừa dảo với chừng 5 - 7 lá dứa rửa sạch. Khi nước sôi, cho bột báng, bột khoai vào nấu nhỏ lửa cho nở mềm, rồi cho vào tiếp khoảng 350 đến 450gr đường (tùy ý muốn ngọt ít nhiều), đường tan, vớt bỏ lá dứa rồi cho đậu xanh, đậu phụng, nấm mèo vào khi nước sôi lại lần nữa cho nước cốt dừa, táo tàu. vào khuấy đều, nêm vào khoảng non muống cà phê muối cho chè đậm đà là tắt bếp.

8- Tùy thích ăn chè nóng ấm hoặc múc ra từng chén và ướp lạnh trước khi ăn; nếu muốn ăn kèm nước đá bào thì nên tăng lượng đường cho chè ngọt đậm hơn.

Món ăn miền Nam

1. Chuẩn bị một cái rổ thưa đường kính khoảng 25 - 30cm, lỗ đáy rổ lớn bằng cỡ đầu đũa ăn cơm hoặc một vật dụng tương tự. Một cái nồi đường kính vừa bằng đường kính rổ. Vớt, rá. nước lọc.

2. Nước pha bột:

Gồm nước lọc để pha bột cho màu trắng tự nhiên. Hoặc làm nước màu xanh theo cách dân dã VN bằng: 100gr lá dứa + lá bồ ngót rửa sạch, xay nhuyễn với 1/2 lít nước, lọc qua rây bỏ xác, lấy phần nước màu xanh để sử dụng. Nếu ở nước ngoài khó tìm được lá dứa, lá bồ ngót các bạn chỉ cần vài giọt màu thực phẩm loại hay dùng để pha màu bánh kem. Dĩ nhiên sẽ không thơm mùi lá thiên nhiên được.

3. Nước đường:

Nấu tan 1/2kg đường với 1/2 lít nước cho đặc lại, tùy thích cho thêm 2 hoặc 3 gram vani vào nước đường.

4. nước cốt dừa:

500gr dừa nạo, cho vào một túi vải mỏng, châm vào 1,5 lít nước ấm, nhồi vắt kỹ lấy nước. Nếu không tiện có túi vải thì dùng một cái rây cũng được, đặt rây vào một cái tô, châm nước nóng vào, rồi nhồi ép lấy nước cốt dừa. Bắc lại nước cốt dừa lên bếp nấu sôi, cho vào 1/2 muỗng cà phê muối, để nguội. Các bạn ở nước ngoài có thể sử dụng nước cốt dừa đóng hộp.

5. Phân lượng bột: Sử dụng 5 phần bột gạo + 1 phần bột năng.

6. Làm bánh lọt: Chuẩn bị rổ thưa, thố nước lọc nguội, sạch. Xăng phẳng. Dùng phân lượng bột để làm một ít bánh lọt với: 500gr bột gạo + 100gr bột năng. Hoà tan bột với khoảng 1/2 lít nước, nếu làm màu trắng thì dùng nước lọc; màu xanh thì dùng nước lá dứa (hoặc màu thực phẩm), lọc lại nước bột qua một cái rây. Bắc nước bột lên bếp, nấu nhỏ lửa, dùng đũa khuấy đều tay cho bột chín đặc, lưu ý lửa kéo cháy nồi. Đặt một cái rổ thưa, rổ có lỗ nhỏ chừng đầu đũa ăn cơm, lên trên miệng một thau nước lọc nguội sạch, trút bột còn nóng ấm vào rổ, dùng một cái xăng thẳng (người miền Nam hay gọi là cái sạn) ép mạnh bột, bột chín đặc nhưng vẫn chảy lọt qua rổ thành từng khúc, canh chừng sợi bột dài chừng 3 - 5cm thì

dùng tay ép hoặc gõ mạnh tay vào thành rổ cho sợi bột tự đứt quãng, khúc bột rơi vào nước lọc nguội đi, đông lại thành sợi bánh lọt (con bánh lọt) với hai đầu nhọn mới đẹp, đạt yêu cầu. Nấu bột sao cho có độ đặc đạt yêu cầu như vậy cần phải làm thử một vài lần với từng ít bột. Nếu bột loãng quá thì chỉ cần bắc lên bếp nấu nhỏ lửa lại cho đặc thêm. Vớt bánh lọt ra để riêng, thậm chí dùng thố nước lọc nếu lền bột quá thì phải thay nước khác.

7. Phụ gia ăn kèm nếu thích:

- Đậu xanh đã đãi vỏ, nấu chín như nấu cơm, tán mịn nhuyễn.
- Đậu đỏ vo sạch, nấu chừng 1 lon đậu với 2 hoặc 3 lon nước + 1 muỗng cà phê muối, nấu chín đậu, nước sấp mặt đậu là vừa.
- Sương sa, sương sáo, cắt nhỏ, hột lựu ngâm nước cho nở mềm.

8. Trình bày món ăn:

Món bánh lọt truyền thống chỉ ăn với nước cốt dừa, nước đường trắng. Cho ít bánh lọt xanh trắng ra chén, châm vào ít nước cốt dừa với ít nước đường tùy ý muốn ngọt ít nhiều. Món bánh lọt cho thêm 1 - 2 muỗng cà phê đậu xanh tán là vừa ngon. Nếu cho thêm đậu đỏ, sương sa... nước đá bào thì người ta gọi là chè đậu đỏ bánh lọt.

9. Chú thích

Chất lượng bột sử dụng cùng độ chín đặc khi khuấy sẽ cho sợi bánh lọt mềm dẻo tự nhiên. Một số người làm theo cách như sau để làm cho sợi bánh lọt dai một cách khác hơn là pha vôi trắng ăn trầu với nước theo tỉ lệ 1 lít nước + 10gr vôi trắng, để nước lắng trong, dùng

nước này ngâm gạo qua nửa ngày rồi mới đem xay gạo thành bột hoặc pha bột khô với nước ngâm vôi này.

Món ăn miền Nam

731. Canh Bắp Cải Nhồi Thịt

Bắp cải cuộn thịt là món canh rất mát. Món này hợp với thực đơn của trẻ em.

Nguyên liệu:

- 30g thịt nạc băm.
- 5 lá bắp cải.
- Hành lá, ngò, đường, muối, nước mắm.

Thực hiện:

- Lá bắp cải rửa sạch, chẻ bỏ sống ở giữa, đem trần sơ trong nước sôi cho mềm, vớt ra để thật ráo. Hành lá lấy cọng xanh trần sơ trong nước nóng;

- Thịt nạc băm ướp với ít nước mắm, đường và đầu hành lá băm nhuyễn;

- Cắt lá bắp cải vuông khoảng 7cm, cho thịt vào giữa, xếp bốn cạnh, dùng cọng hành cột ngang;

- Bắc nước sôi, cho từng viên bắp cải vào, chờ cho bắp cải vừa chín, nêm gia vị vừa ăn, nhắc xuống, rắc ít hành ngò lên.

Món ăn miền Nam

732.

Vịt Hấp gừng

Để làm vịt hấp gừng tất cả những gì các bạn cần là:

- Phần nạc lóc ra từ hai miếng lườn hoặc đùi vịt (phần tủy đùi chứ không phải phần thịt góc tư đùi sau của con vịt).
- Vài củ gừng và ít lá gừng nếu có.
- Gia vị, xừng hấp. Ít rau thơm như húng cay, vài trái khế xanh, chuối chát.

1. Phân lượng thịt cho hai khẩu phần chừng 300 - 400gr thịt lườn và đùi. Dùng dao lạng lấy hai miếng nạc lườn bao lấy phần xương sườn rồi cắt sửa cho miếng thịt gọn đẹp, cắt bỏ rìa da có dính mỡ. Còn phần tủy đùi thì dùng dao mỏng xẻ sâu vào đùi thịt một đường, tách bỏ xương, để nguyên miếng thịt đùi vừa tách ra.

2. Pha hỗn hợp gia vị: 1 chén nước lọc (70 cc)+ 1 muỗng cà phê hành ta băm nhỏ + 1 muỗng súp gừng băm nhỏ + ½ muỗng cà phê muối + ¼ muỗng cà phê tiêu. Nhúng miếng nạc ức, nạc đùi vào hỗn hợp gia vị rồi lấy ra để trong khoảng 30 phút cho thịt thật thấm gia vị.

3. Cho nước vào xừng hấp cứ mỗi lít nước cho vào khoảng 50gr gừng củ đập dập. Nấu sôi nước hấp trước.

4. Trải ít lá gừng nếu có hoặc ít gừng non cắt lát mỏng vào tầng hấp của xừng cho thịt vịt đã thấm gia vị vào hấp, đậy nắp xừng, để nước sôi mạnh. 400gr thịt sẽ chín trong khoảng 30 phút.

5. Lấy thịt ra, để nguội bớt, xắt ngang miếng thịt thành từng lát mỏng, khi cắt để nghiêng lưỡi dao để cắt xéo thớ thịt, miếng thịt sẽ ngon hơn.

6. Lặt rửa sạch rau thơm. Cắt ngang chuối khế thành lát mỏng, ngâm chung với nhau cho chuối trắng đẹp, khi ăn vớt ra để ráo.

7. Pha nước chấm: Chấm thịt với nước mắm gừng hay mắm nêm

- Nước mắm gừng:

Pha 3 hoặc 4 muỗng súp nước lọc + 1 muỗng súp nước mắm trên 35 độ

đạm + non 1 muỗng súp đường để thêm vị ngọt nhẹ rồi cho vào từ từ khoảng 1/2 đến 1 muỗng súp gừng non băm nhuyễn tùy khẩu vị chấp nhận được vị cay + 1/5 muỗng cà phê muối (và ai thích ớt thì cứ thêm ớt băm tùy ý). Nêm lại, tùy ý gia giảm đường muối theo khẩu vị riêng.

- Tùy thích dùng thịt làm món ăn chơi hoặc ăn cơm với rau thơm, chuối khế.

- Món thịt vịt tơ hấp gừng này còn được thấy dọn trong những tiệc tự chọn (buffet) tầm ướp vừa đậm đà chứ không mặn để không cần chấm kèm.

Món ăn miền Nam

733.

Cá Ngừ Kho Thơm

Cá ngừ rán sơ, kho cùng dưa tươi. Thịt cá đậm, có vị chua dịu của dưa rất hấp dẫn.

(Nếu các bạn không tìm được cá ngừ, thì có thể thế bằng cá thon cũng được)

Nguyên liệu:

- 1 kg cá ngừ
- 1 trái thơm,
- hành lá, ớt, tỏi, nước mắm, tiêu, đường, dầu ăn, nước màu.

Thực hiện:

- Cá ngừ làm sạch, cắt khúc dày cỡ 3 cm, ướp với tiêu, bột nêm, dọc hành đập giập. Thơm (dứa) gọt vỏ bỏ lõi, cắt lát.

- Bắc chảo dầu nóng, rán cá sơ qua cho thịt cá chắc lại rồi xếp cá vào nồi, nêm nước mắm, đường, nước màu, dầu ăn, thêm chút nước sôi. Kho cá với lửa lớn. Nước nồi cá sôi thì giảm lửa nhỏ để cá thấm kỹ gia vị, cho thơm vào kho tiếp chừng 10 phút nữa, cho hành lá, cắt nhỏ, ớt thái lát, tỏi bóc vỏ đập giập vào, nhắc xuống.

Dọn cá ra đĩa, rắc thêm tiêu, ăn nóng với cơm trắng thì thật là..đúng điệu

Món ăn miền khác

734. Gỏi Gân Bò

Gân chân bò trộn chua ngọt với vùng rau răm. Gỏi dậy mùi rất hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 600g gân trong chân bò
- 200g hành tây
- 100g mè (vừng) trắng
- Giấm, đường, muối, dầu ăn, tỏi phi vàng, rau răm cắt nhuyễn, 1 trái ớt sừng cắt sợi, tiêu trắng, một nhánh gừng nhỏ
- Cà rốt tĩa hoa và ngò trang trí.

Thực hiện:

- Gừng gọt vỏ, rửa, cắt lát dày đập dập.
- Gân chân bò rửa nước nóng, để ráo.
- Nấu sôi nước + gừng đập dập, cho gân bò vào hầm mềm trên lửa nhỏ, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo cắt sợi.
- Hành tây bóc vỏ, rửa, cắt sợi, ướp giấm + 3 muỗng canh đường, để ngâm 20 phút, cho ra rổ xóc ráo.
- Mè rang vàng, giã dập.
- Cho vào thố trộn đều: gân chân bò + hành tây + rau răm + ớt cắt sợi + tỏi phi + dầu ăn + muối + đường + tiêu + 1/2 muỗng mè.
- Xếp cà rốt tĩa hoa viền quanh đĩa, cho gỏi gân bò vào giữa vòng tròn hoa cà rốt, rắc tiếp mè còn lại lên gỏi, trang trí ít ngò, dọn dùng với xì dầu và ớt cắt khoanh.

Món ăn miền Nam

735. **Đế com lăn bột**

Nghe đến đế com, chắc là ai cũng không nghĩ đến là đế có thể làm được một món nhậu ngon lành, nhất là ở VN, ctly còn nhớ, ba của Ctly bắt về, và làm theo công thức dưới đây, nhậu với beer hay ba xi đế

Bột chiên giòn, vị cay của ớt, rau thơm, cái béo ngậy của đế... chắc chắn sẽ làm người ăn nhớ mãi món ẩm thực ngon nhưng hết sức bình dị, dễ làm này.

Mùa hè đế com đủ cánh, to bằng ngón tay cái, béo mum múp. Khéo léo bắt những con đế này đem về nhặt cánh, nặn lấy hết ruột, rửa nước cho sạch bỏ vào rổ cho ráo nước. Lấy hạt lạc nhét vào bụng đế com.

Bột gạo hay bột mì trộn nước nhồi cho dẻo, sau đó lấy bột lăn quanh con đế. Bắc chảo dầu lên bếp, để lửa nhỏ chờ sôi dầu thì bỏ đế com đã lăn bột vào chiên, chừng nào thấy bột vàng vàng là vớt ra đĩa.

Món này ăn khi vừa chín còn nóng mới ngon. Nên kèm với rau sống, chấm nước mắm ớt.

Món ăn miền Trung

736. Bún Bò Huế

Vật Liệu:

Nước bún:

- giò heo
- thịt bò
- mắm ruốc
- muối, tiêu, đường, bột ngọt, ớt bột
- xả cây
- hành hương
- bắp chuối
- giá,
- xà lách
- rau thơm
- hành ngò
- Bún (loại to cọng thì ngon hơn)

Cách Làm:

Thịt bò và giò heo rửa sạch, Bắt nồi nước sôi trụng sơ qua thịt heo (vì thịt heo mùi nặng hơn thịt bò) luộc lên, khi sôi nhớ vớt bọt rồi để lửa riu riu, hầm tới khi thịt mềm là được nhưng nước phải trong.

Xả đập dập, bó chặt lại rồi cho vô nồi hầm với thịt luôn.

Hành , ngò xắt chừng nhỏ quá

Mắm ruốc chừng 4 muỗng canh (nấu chừng 10 tô) cho vô tô nước lạnh đánh lên cho tan (nhớ phải nước lạnh, nếu nước ấm hay nóng sẽ bị hôi).

Bắt chảo lên lò, cho dầu ăn vào, sau đó bỏ hành vô, ớt bột càng cay càng ngon (nhớ hạ lửa đừng để cho ớt cháy đen thì mất đi hương vị và màu).

Đổ tô nước mắm ruốc vô, nêm muối, bột ngọt (hay bột nê) đường .

Khi sôi lên thì trút vô nồi thịt hầm (nhớ vớt miếng thịt bò ra để xắt lát), nêm lại ăn vừa miệng thì được.

Thịt bò xắt lát chừng 3 ngón tay và dày 1cm.

Bún luộc vừa chín, xả nước lạnh, cho vô tô, sau đó bỏ thịt bò, giò heo lên rồi chan nước bún, rắc hành ngò và tiêu lên, rau sống bỏ ra đĩa, làm thêm chén nước mắm ngon, cắt ớt trái bỏ vô càng nhiều càng tốt.

Có nhiều người lại để huyết vào, nếu muốn nấu với huyết, thì mua huyết nấu sẵn, trụng sơ qua, rồi mỗi khi để thịt, thì để vài miếng huyết vào.

Trời mùa đông, đi làm về, có tô bún bò Huế, vừa nóng, vừa cay..... hít hà... ấm áp vô cùng.

Món ăn miền Nam

737. Cháo Lòng

Vật Liệu:

- 1/2 cái bao tử
- 500g xương heo
- 11 cái lưỡi heo
- 3 lít nước
- 1 trái tim heo
- 1 khúc ruột heo
- 1 cái lá mía
- 100g gan heo
- 1/2 huyết sống
- 1 chén gạo
- 1 khúc phèo
- 3 muỗng canh nước mắm
- Bột ngọt , tiêu , hành lá , muối....

Cách Làm:

Xương heo lựa mua xương ống, chặt khúc. Đổ 3lít nước vô nồi nấu sôi thả xương heo vô, hớt bọt cho trong.

Nấu một lát, bắt đầu bỏ gạo vào, nêm nước mắm, bột ngọt.

Lưỡi heo trụng nước sôi cạo sạch nhớt trắng cho vô nồi xương heo luộc mềm.

Phèo lựa mua khúc nào ngon (bóp nhẹ thấy trong ruột heo chảy ra chút lợn cợn trắng, khi ăn không thấy đắng) luộc chung với bao tử (bỏ nước)

Tim, gan , lá mía, luộc với 2 lít nước nêm chút muối, lọc nước đó cho vô nồi cháo

Huyết heo luộc riêng (bỏ nước) rồi xắt miếng cho vô cháo đã chín. Bớt lại 1 miếng huyết sống để khi gần bắc nồi cháo xuống hầm nhỏ miếng huyết đó cho vô nồi cháo

Ruột heo rửa thật sạch cho hết mùi hôi, rồi nhồi huyết sống trộn với hành và rau răm cùng với vài miếng thịt mỡ, nêm gia vị, sau khi nhồi, cột hai đầu, lấy kim khâu khâu đôi thả vô nồi luộc (lõi Bắc).

Làm theo miền Nam: nhồi thịt mỡ và hành tỏi băm nhỏ vô ruột heo rồi đem chiên vàng. Khi ăn, cắt ra từng khoanh cho vô to cháo (ngon và dòn)

*Chú ý : khi bỏ gạo vô nồi nấu nhỏ lửa nhưng không được cho vá hoặc đũa quậy, hạt gạo bị đổ nhựa sẽ làm khô cháo (bén nồi)

Luộc lòng heo dòn và trắng: đun nước thật sôi, thả lòng heo vô luộc, lúc lòng vừa chín tới, vớt ra, nhúng vô ngay chậu nước có pha phèn chua (1 miếng phèn chua chưa tán nhỏ + 1 lít nước : đun sôi rồi để nguội)

***Trình bày :**

Cháo chín nêm gia vị , muối, bột ngọt. Trong tô để sẵn hành, ngò xắt nhỏ. Sau khi múc cháo, rắc tiêu và nước mắm sau (không nên cho nước mắm vô trước, cháo bị chua, không ngon)

Kèm với bánh giò cháo quẩy, thì.... nhất mé đừu hiu rồi đó các bạn

Chúc các bạn ngon miệng

Món ăn miền Nam

738. Cháo Nấm Tràm Tôm Thịt

Vật Liệu :

- 100g gạo ngon, vo sạch để ráo, rang khô
- 50g đậu xanh cà, vo sạch
- 400g xương heo hầm với 3.5 lít nước + 50 g hành tây Hầm lấy non 3lít nước dùng, vớt bỏ xác hành, xương. Lấy nước dùng nấu cháo đậu xanh cho nở rền, vừa loãng, nêm cháo lạt.

- 100g nấm tràm. Nếu nấm tươi, rửa sạch với nước lạnh có pha chút muối Nếu nấm khô, chỉ dùng 10g ngâm với chút nước ấm cho nấm nở mềm, xắt miếng nhỏ (nấm tràm khô có bán tại những hàng tạp phở ở nhiều chợ)

Lưu ý : nấm tràm khô thường tích nhiều bụi, sau khi rửa nhiều lần, nhấm thử, thấy không cợn trong miệng mới được.

- 200g tôm đất tươi, rửa sạch, lột vỏ, xắt nhỏ.

- 300g nạc dăm băm nhuyễn.

Cách Làm:

Trộn đều nấm, tôm, thịt, với 1/2 muỗng súp hành ta băm + 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng tiêu nhỏ + 1/2 muỗng bột ngọt nhỏ.

Đề trong khoảng 15 phút

Bắc chảo lên bếp, cho vào 2 muỗng dầu chiên, cho tôm thịt vào xào chín.

Nêm vào ít nước dùng cho tôm thịt nấm không quá khô Để riêng.

Chuẩn bị ít hành ngò xắt nhỏ, hành tây xắt lát mỏng, ớt tươi cắt lát, chanh tươi cắt miếng, nước mắm nguyên chất.

Giữ nóng nồi cháo lên bếp, khi ăn, múc cháo ra tô, tùy tính toán, múc vào mỗi tô cháo từ 3 đến 5 muỗng cà phê hỗn hợp tôm thịt nấm.

Rắc thêm hành ngò, tiêu bột. Nêm nước mắm sống, chanh, ớt.

Món cháo này, dùng vào những ngày lập đông, thì ấm bao tử vô cùng

Chúc các bạn ngon miệng

Món ăn miền Nam

739.

Thịt Dê Xào Lăn

Món thịt dê này, có những xứ lại ít thấy bán, vậy bạn có thể thay thế thịt dê bằng thịt cừu cũng được, hương vị hai loại thịt này có mùi rất nặng, phải ướp nhiều gia vị để thịt không còn nặng mùi

Thịt lườn là khoảng thịt gồm cả da và thịt nạc bao ngoài ngay vị trí của hai bẹ xương sườn con vật cho nên diện tích phần thịt này không nhiều. Phần thịt lườn luôn có da và nạc mỏng đều, rất mềm. Khi lóc ra phải lạng sạch bạc nhac. Cắt dọc miếng thịt cỡ ba ngón tay rồi cắt ngang thành lát mỏng.

VẬT LIỆU

1. Ướp vào mỗi nửa kg thịt đã xắt mỏng: 1 muống cà phê muối
+ 1/3 muống cà phê tiêu
+ 4 muống súp nước thơm ngọt (trái thơm chín xay lược lấy nước)
+ 10gr muống cà phê ngũ vị hương (có thể thay bằng bột cà ry cũng được)

+ 2 muống cà phê tỏi băm
+ ½ muống súp củ sả băm thật nhuyễn. Nếu thích món xào có mùi vị VN hơn hãy cho thêm 1 muống súp nước mắm và giảm lượng muối xuống còn nửa muống cà phê. Trộn đều, để qua ít nhất 30 phút.

2- 30gr nấm mèo khô(mộc nhĩ), ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rễ, xé thành miếng nhỏ.

3- Chuẩn bị 100gr hành tây, chẻ 6, tách tép.

4- Tùy chọn một trong các loại rau sau đây: 30gr rau ngổ còn gọi là rau ôm (coriander) hoặc cần tây (celeri), lật rửa sạch, ngắt khúc ngắn; lá rau tía tô(perilla) lật rửa sạch, cắt ngang thành sợi nhỏ. Bếp VN thường dùng một trong ba loại rau trên để cho thêm vào món xào lẫn sau khi hoàn tất, mỗi loại rau sẽ tạo cho món xào mùi thơm khác biệt.

5- Hành phi: Củ hành tím lột vỏ, cắt ngang thành lát mỏng, để qua 1 - 2 giờ cho hơi héo lại rồi phi vàng với chút dầu, lưu ý đừng để dầu nóng quá hành sẽ rất mau cháy, sợi hành vừa vàng là vớt ra nhanh, để nguội.

6- Đậu phụng: Không nhất thiết món xào lẫn phải có thêm loại phụ gia này nhất là khi dùng để ăn cơm nhưng nếu để phục vụ quý ông khi uống bia thì các bà nội trợ VN thường cho thêm vào ít hạt đậu phụng rang vàng, đãi vỏ.

7- Bắc chảo lên bếp, cho vào khoảng 2- 3 muống súp dầu ăn, để dầu thật nóng, cho thịt dê vào xào nhanh và đều với lửa cao. Quan sát thấy thịt vừa chín tới, châm thêm vào chừng một vá nhỏ nước sôi cho món xào không quá kho, nêm thử một chút nước xào xem món ăn vừa chưa để tùy ý nêm lại theo khẩu vị riêng với chút muối rồi cho hành tây, nấm vào xào tiếp cho hành chín giòn. Cho thịt ra đĩa, trải ít hành phi lên mặt thịt, rắc

thêm chút tiêu bột và ít loại rau đã chọn như rau ngổ hoặc tía tô. Nếu ăn cay được cho vào ít lát ớt tươi.

Món này dùng với bánh mì hoặc cơm trắng nóng

Món này cho dân nhậu thì hợp khẩu lắm đó.
Chúc các bạn ngon miệng

Món ăn miền Nam

740. Chả Dòm

VẬT LIỆU

Phân lượng cho một cái khoảng tương đương 350gr:

- 100gr thịt heo nạc dăm
- 100gr thịt nạc bò
- 50gr gan heo.
- 50 - 70gr bún tàu đã ngâm nước cho nở lớn - đây là trọng lượng bún đã ngâm nước vớt ra để ráo chứ không phải là bún khô.
- 20gr nấm mèo ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ.
- 1 miếng mỡ chài lớn, rửa sạch, căng ra trên rô cho ráo (mỡ chài có người còn gọi là mỡ sa, nằm ở bụng heo, có dạng là một màng mỏng và lớn nhỏ là tùy người khi pha thịt lột ra, thông thường một miếng mỡ sa khoảng 25 - 30cm vuông, nếu miếng nhỏ thì đặt ghép lên nhau để có một miếng lớn).
- 1 muỗng súp vun hành tím + tỏi lột vỏ băm nhuyễn.
- 30gr đậu phụng, rang vàng, đãi vỏ, giã đừng nát quá
- Gia vị. Ngò cọng, ớt tía hoa để trang trí món ăn. Xứng hấp.

THỰC HÀNH

- Xắt nhuyễn bún tàu. Băm nhuyễn nấm mèo.
- Băm nhuyễn thịt heo, thịt bò, gan heo. Lưu ý ở khâu này, nếu băm thì thịt sẽ lớn hột hơn và dễ dàng làm rơi ra khi ăn kèm bánh tráng nướng; còn nếu dùng máy xay cắt thì thịt sẽ mịn chắc hơn, sau khi chín chỉ có thể xắt thành từng miếng.

- Trộn đều thịt gan băm với bún tàu, nấm, đậu phụng, hành tỏi + ½ muỗng cà phê muối + 1/4 muỗng cà phê tiêu bột. Nếu thích vị tiêu thơm hơn thì cho thêm 1 muỗng cà phê tiêu hột tươi - loại tiêu xanh - giã nhỏ chứ đừng cho nhiều tiêu bột đen, vì tiêu bột đen ngoài vị cay còn có vị đắng nếu dùng nhiều.

- Dùng một cái tô vừa đủ chứa hỗn hợp thịt gan, lót miếng mỡ chà vào trong tô, vắt phần mỡ chà thừa ra ngoài miệng tô, cho hỗn hợp thịt gan băm vào tô cho đầy miệng tô, ém bằng mặt và chặt tay hỗn hợp, kéo phần mỡ thừa ngoài miệng tô đẩy lên mặt thịt cho kín. Hấp cách thủy, sau khi nước sôi khoảng 45 phút là thịt chín.

Nếu thích làm nhiều khối chả nhỏ hơn thì cứ dùng nhiều chén nhỏ, hay khuôn kim loại thay thế cho một tô lớn. Cắt nhỏ miếng mỡ chà ra, lót vào từng chén nhỏ, chia hỗn hợp gan thịt ra vào mỗi khuôn chén nhỏ và cũng ém bằng mặt rồi hấp chín.

- Trình bày và trang trí: Sau khi chả chín, để nguội. Dùng đĩa lớn úp ngược tô chả lên đĩa, khối chả sẽ lóc ra dễ dàng, phần đáy hướng lên trên, trải thêm ngò cọng chung quanh và cắm ớt tía hoa lên mặt chả.

- Ăn kèm bánh phồng tôm chiên hay bánh tráng gạo nướng giòn.
- Tùy khẩu vị khi nêm nếm, để món chả đùm vừa miệng mà không cần chấm kèm.

- Trong thực đơn bò 7 món, có người thích dọn món chả đùm như món khai vị vì những món sau thường có mắm nêm, sẽ làm mất miệng đi, hương vị món ăn sẽ không còn trung thực. Nếu dọn chả đùm sau các món ăn có mắm nêm, nên đổi chén để mùi mắm không làm hư vị món ăn.

Món ăn miền Nam

741.

Bánh Tằm Bì

Sau khi có sợi bánh tằm, nếu ăn kèm với những phụ gia sau đây người ta gọi là tằm bì.

Nếu không làm được bánh tằm, thì chúng ta có thể thế bánh tằm bằng những cọng bún loại to, thường dùng để ăn với bún bò Huế

- Bì heo (da heo) đã sơ chế còn rất mỏng, luộc chín cắt sợi nhỏ.
- Thịt nạc heo cắt miếng mỏng chừng cỡ bàn tay, ướp muối tiêu, chiên vàng, cắt sợi nhỏ.
- Giá sống trung chín. Rau sống gồm xà lách , rau thơm các loại cắt nhỏ.
- Hành lá cắt nhỏ phi với ít dầu.
- Đậu phụng rang vàng giã nhỏ.
- Dừa khô nạo, châm vào ít nước sôi vắt lấy nước cốt, thêm nước lần nữa vắt lấy nước giã. Nấu chín cả hai cho hơi sánh lại, nêm vào chút muối. (Các bạn ở nước ngoài có thể dùng nước cốt dừa đóng lon).

- Nước mắm:

Pha 1 phần nước mắm + 3 hoặc 4 phần nước lạnh cho loãng ra rồi thêm đường cho có vị ngọt nhẹ, rồi mới thêm chanh cho có vị chua. Sau cùng thêm tỏi ớt giã nhỏ tùy khẩu vị. Cho vào nước mắm ít cà rốt, củ cải xắt sợi thật nhỏ.

- Trình bày món ăn:

Cho vào đáy tô ít rau, giá hấp, trái bánh tằm lên, thêm bì, thịt... lên mặt bánh tằm, rắc đậu phụng, châm ít nước cốt dừa rồi trộn đều, tùy ý nêm ít nhiều nước mắm

Món ăn miền Bắc

742. Bún Mọc

VẬT LIỆU

1. Nước dùng:

Tùy ý nấu ít nhiều nhân phân lượng chuẩn lên.

- Hầm 300gr xương heo hay xương gà với 3 lít nước + 50gr hành tím nướng, rửa sạch + 2 muỗng cà phê muối. Hầm nhỏ lửa lấy khoảng 2, 5 lít nước dùng. Khi hầm vớt bọt liên tục cho trong nước, hầm xong vớt bỏ xác xương, hành... lược lại qua rây.

- Nếu có nồi áp suất, đọc kỹ hướng dẫn sử dụng của mỗi kiểu nồi, cho xương, nước, hành, muối vào nấu, không cần vớt bọt, nước xương hầm nồi áp suất luôn luôn trong, sau khi nấu chỉ cần lược lại qua rây.

- Nếu muốn thêm thịt gà, sườn heo non... thì tính: Cứ mỗi ký thịt gà hay sườn thì cho thêm 2,5 lít nước. Thả gà, sườn non... vào hầm chung với xương, canh chừng thịt nào vừa chín tới là vớt ra, đừng để rục chung với xương. Nếu dùng nồi áp suất thì không nấu chung thịt gà, sườn với xương được. Phải nấu xương riêng, khi có nước dùng rồi mới cho qua nồi thường và nấu thêm với sườn, thịt gà.

- Thịt gà, sườn non phải tầm ướp trước khi nấu. Gà chặt làm hai mỗi con, sườn non chặt miếng cỡ 2 ngón tay, trước khi hầm phải ướp mỗi kg thịt với: 1,5 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng súp hành tím băm, để qua 30 phút mới hầm. Thịt gà chín xong, để nguội, tùy ý chặt miếng hay xé sợi.

- Tùy ý nêm lại nước dùng hoặc nấu lạt để tùy thực khách nêm riêng khi ăn.

2. Phần mộc:

Nếu không mua được giò sống làm sẵn (mộc) các bạn hãy làm từng ít một thịt nạc heo, cắt miếng nhỏ vụn rồi dùng máy xay cắt hoặc máy nghiền, xay nghiền thịt qua hai ba lần hoặc hơn nữa cho thịt thật nhuyễn mịn rồi mới chế biến.

- Phần giò chiên

Giò sống vo viên tròn cỡ đầu ngón tay cái, chiên vàng trong chảo nhiều dầu, vớt ra để ráo dầu.

- Phần giò mộc:

Giò sống vo viên tròn cỡ đầu ngón tay cái thả luộc chín trong nồi nước dùng, khi nào viên mộc chín sẽ nổi lên.

- Giò nấm:

Trộn cứ mỗi 300gr giò sống với 15gr nấm mèo ngâm nước cho nở mềm, cắt bỏ gốc rễ, băm nhuyễn + 1 muỗng cà phê hành tím băm, nêm lại với 1/3 muỗng cà phê muối tiêu tùy khẩu vị, vo viên cỡ đầu ngón tay cái, thả vào nồi nước dùng, luộc chín, khi giò chín sẽ nổi lên.

- Giò lụa, giò quế (chả lụa, chả quế) tùy thích cắt miếng dày mỏng vừa đủ ăn.

3. Phần phụ gia:

Hành tím lột vỏ, cắt lát mỏng, phi vàng với dầu. Hành lá, rửa cắt gốc rễ, cắt lấy phần củ khoảng 5cm, phần lá cắt nhỏ; ngò lá xắt nhuyễn, hành tây chẻ bốn cắt ngang lát mỏng. Ớt tươi băm, xào chín với ít dầu tỏi. Mắm tôm, nước mắm nguyên chất, chanh ớt tươi. Rau ăn kèm gồm: Bắp chuối, rau muống bào, rau thơm, giá sống...

4. Trình bày món ăn:

Trụng lại từng phần bún trong nước sôi, cho vào tô, sắp vào 1 miếng sườn non, 4 - 6 miếng giò chiên, giò nấm, giò mộc, hai lát giò lụa, giò quế, 1 hoặc 2 hành củ trụng... châm nước dùng ngập mặt bún, trải hành ngò, hành tây, hành phi, rắc thêm ít tiêu. Dọn rau ăn kèm, tùy ý nêm lại với mắm tôm hoặc nước mắm nguyên chất, chanh ớt.

Món ăn miền khác

743. Lòng bò, lòng heo phá lấu

1. Lòng bò:

Tim bò xẻ dọc làm bốn hoặc mua miếng lẻ, nặn rửa sạch máu bầm; gan cắt miếng cỡ ba ngón tay; lưỡi bò trần trong nước sôi cạo rửa sạch, cắt khúc ngắn chừng 4cm. Rồi xẻ dọc làm hai.

2. Lòng heo:

Bao tử heo, xẻ dọc làm hai để có thể lột trái ra được, chà sát kỹ với muối cho thật sạch, rửa xả kỹ với nước sạch, để ráo nguyên miếng. Ruột non cắt khúc ngắn chừng gang tay, dùng một cây đũa xuyên qua ruột để dễ dàng lột ruột bên trong ra ngoài, chà rửa sạch với muối, rửa xả kỹ lại rồi chà rửa bên ngoài, rửa sạch để ráo. Tim, gan, lưỡi heo làm như bò.

3. tùy chọn mỗi thứ tim, gan, lưỡi, bao tử, ruột non... nhiều ít. Dùng chừng 1kg lòng để dễ tính phân lượng gia vị. Muốn làm ít nhiều cứ nhân phân lượng chuẩn lên.

4. Ướp trộn 1kg lòng với: 60cc rượu ngũ vị hương (ngâm 1/2 lít rượu trắng + 15gr bột ngũ vị hương qua 1 giờ là dùng được) hoặc sử dụng công thức 20cc rượu ngũ vị hương + 10cc rượu ngũ gia bì. Tẩm rượu vào lòng trong 30 phút - phải để qua một thời gian cho lòng ngấm rượu rồi mới ướp tiếp gia vị khá với: 100cc xì dầu ngon + 1 muỗng súp hành tỏi băm + 1/3 muỗng nhỏ tiêu + 1/2 muỗng cà phê muối, phải nêm thử để tùy chất lượng xì dầu mà bạn đang có đang có rồi thêm vào ít đường cho hỗn hợp gia vị có thêm vị ngọt nhẹ, khâu này do chính khẩu vị nêm nếm của bạn quyết định, trộn ướp tiếp phần gia vị này vào lòng để qua 1 giờ.

5. Chuẩn bị chảo nhiều dầu, lấy lòng đã ướp ra, giữ phần nước gia vị ướp lại, cho lòng vào chảo chiên cho săn xong rồi vớt ra để ráo dầu. Cho lòng đã chiên vào một cái nồi khác với phần nước gia vị còn lại, châm nước dừa tươi ngọt (hoặc nước sôi) vào sấp mặt lòng, nấu nhỏ lửa, trong khi nấu thấy nước dừa cạn thì cho châm tiếp, hầm đến khi thấy mềm - lưu ý mỗi loại tim, gan, lưỡi... có độ chín mềm khác nhau, thăm chừng bằng cách gấp ra, xiên thử cây tăm vào, nên để mềm dòn chứ không mềm rục. sau khi các phần lòng chín đúng mức rồi thì vớt ra, tiếp tục nấu cho đến khi nước hầm còn trong nồi sặc lại và hơi sệt. Phần nước hầm này sẽ dùng làm nước chấm. tùy khẩu vị nêm vào 1 - 2 muỗng cà phê nếp cháp (hay còn gọi là dấm Tiều) + 1 muỗng cà phê tỏi băm thật nhuyễn + ít đường. Nước chấm phải có vị chua ngọt nhẹ.

6. Cắt phá lấu thành miếng mỏng, dọn kèm tỳ ý với dưa leo cắt mỏng hoặc cà rốt, củ cải trắng...cắt ngang lát mỏng, thả ngâm trong phần nước chấm

Món ăn miền Nam

744. Gỏi bóng cá hạt điều

Vật Liệu

Bóng cá ống: 100g

Tôm sú: 300g

Củ hủ dừa: 500g

Nấm trắng: 2 bóng

Hành tây: 1 củ

Hạt điều rang: 150g

Ốt sùng: 2 trái

Bánh phồng tôm: 1 gói

Rau răm, hành phi, đậu phộng, chanh, gia vị.

Cách làm

Bóng cá cắt khúc trụng qua nước sôi cho mềm (không nát)
Củ hủ dừa thái sợi trụng sơ qua nước sôi (không mềm, vẫn có độ giòn)
Hành tây, ớt sừng, rau răm thái sợi.
Nấm tuyết ngâm cho nở cắt bỏ cuộn.
Hạt điều rang cho giòn.
Tôm sú luộc chín, bỏ vỏ.
Chuẩn bị nước gỏi, chiên bánh phồng tôm và đồ trang trí.

Thực hiện:

Trộn củ hủ dừa, ớt sừng, rau răm, bóng cá, nấm tuyết cho đều, rưới nước gỏi đảo đều cho thấm.

Dọn ra đĩa, xếp tôm sú chung quanh, rắc hạt điều lên mặt. Trang trí cho đẹp, dọn với bánh phồng tôm.

Món ăn miền khác

745. Cơm Gà

Vật Liệu:

- 1 con gà khoảng hơn 1 kg
- Gạo
- 5, 7 tai nấm Đông Cô
- 50 g petit pois (hột đậu Hòa Lan)
- 2 củ hành tây ,vài tép tỏi ,gừng ,dầu hào,tiêu, muối, bột ngọt , xì dầu ,nước mắm , dưa leo...

Cách Làm:

Gạo vo sạch, để ráo nước.

Băm nhỏ nửa củ hành tây và vài tép tỏi + 1 miếng gừng bằng ngón tay cái. Cho chút dầu xào tỏi, hành ,gừng cho thơm. Sau đó cho gạo đã vo vô xào chừng 5 phút.

Gà cho vào nồi luộc chín, nhớ hớt bọt, thả vào nước luộc gà chút muối, bột ngọt, củ hành tây bỏ làm 4 và củ gừng đập dập. (Đừng bỏ quá nhiều nước, canh làm sao vừa đủ nước để nấu cơm).

Khi gà vừa chín , lấy đùi và cánh gà chặt miếng nhỏ vừa ăn. Phần ức gà xé nhỏ để riêng để xào với nấm Đông Cô. Nước luộc gà dùng để nấu cơm.

Lấy chảo cho chút dầu ăn xào nửa củ hành tây và vài tép tỏi băm nhỏ cho thơm. Nấm Đông cô ngâm nước ấm rửa sạch xắt dài . Khi tỏi hành thơm, cho thịt ức gà và nấm đông cô vào, đậu petit pois, nêm chút xì dầu, dầu hào, bột ngọt, tiêu và vài lát gừng xắt mỏng. Xào lớn lửa cho thịt gà cháy xém vàng mới ngon. Khi cơm gần chín, đổ gà và nấm đông cô vào trộn đều. Nấu thêm ít phút nữa cho cơm thật chín.

Làm nước mắm, chanh, ớt, tỏi, gừng....

Bới cơm ra đĩa, ăn với thịt gà luộc chấm nước mắm, dưa leo.

Nếu thích, có thể nấu với gạo nếp... nhưng cách nấu thì gạo nếp để hấp, khi nếp chín thì mới để thịt, nấm đã xào vào sau cùng ,

Chúc các bạn thành công và ngon miệng

Món ăn miền Nam

746.

Bắp Cải Làm Dưa

Trời lúc này vào hạ, nên khí trời nóng bức, nên không có gì dễ ăn, cho bằng cải dưa chua, dùng với cá, thịt kho, hoặc là kèm với bánh mì thịt, để thêm dưa cải, cho ngon miệng.

Vật liệu:

- 1 Bắp cải khoảng 300g
- 2 hay 3 củ cà rốt
- Nếu thích 1 bó hẹ, hay hành lá (rửa sạch cắt khúc độ 3 cm)
- Muối, dấm trắng, đường (1 phần dấm 6 phần nước lạnh)
- 1 củ gừng nhỏ
- 1 củ hành tím
- Bạn chỉ cần tách từng lá bắp cải, rửa sạch, vẩy ráo, xếp chừng hai ba lá chồng lên nhau, cắt ngang thành dạng sợi nhỏ.
Thêm gừng củ cắt sợi, hành tím cắt lát mỏng với phân lượng chừng 300gr bắp cải
- + 1 muống súp gừng cắt sợi
- + 2 muống súp hành. Nếu thích vị hăng nồng nhẹ thì dùng thêm lá hẹ cắt khúc ngắn, thích vị ngọt thì thêm cà rốt cắt sợi với phân lượng 4 phần bắp cải
- + 1 phần các phụ gia khác.

- Pha dấm đường:

Tùy chất lượng và độ chua của dấm mà bạn đang có, pha loãng một phần dấm với 5 - 6 phần nước lạnh hoặc ít nhiều tùy khẩu vị cho hỗn hợp vừa chua nhẹ rồi thêm ít đường vào từ từ, khuấy đều cho có thêm chút ít vị ngọt thôi, sau cùng cho vào chừng góc muống cà phê muối. Ngâm bắp cải trong hỗn hợp dấm đường qua chừng 2 giờ ăn được, sau đó cho vào tủ lạnh có thể để qua 3 ngày, khi ăn vớt ra để ráo dấm đường.

- Tùy thích dùng bắp cải muối với các món thịt cá kho, các món thịt chiên hoặc nướng quay; nước mắm pha loãng dầm trứng luộc v.v... Hoặc làm các món salad trộn với tôm thịt luộc cắt mỏng, các loại rau thơm cắt nhỏ, đậu phụng rang, hành phi... nêm nước mắm pha chua ngọt thật loãng.

Mexico có thể tự hào là đã thành công với tequila. Loại thức uống có cồn được tinh cất từ một loại cây kiểng ở vùng Trung Mỹ có tên là thừa (agave).

Việc chế biến tequila là cả một câu chuyện về sự kiên nhẫn, bởi cây thừa không phải là xương rồng, dù bề ngoài nó rất giống loại cây này, mà là "bà con họ hàng" của cây hoa loa kèn đỏ và cây thủy tiên. Nó có thể sống đến 10 năm hoặc hơn, trước khi nở hoa một lần duy nhất. Khi mùa hoa nở vừa chấm dứt, người ta phải đi nhặt trái có tên gọi là pina nằm ở giữa các lá. Sau khi rửa sạch, trái pina được hấp trong một hoặc hai ngày. Sau khi nghiền trái, người ta thu được một chất dịch có vị ngọt gọi là pulque và được lên men tự nhiên. Người da đỏ ở Mexico đã biết đến pulque từ lâu, nhưng phải đợi đến sau cuộc chinh phục của người Tây Ban Nha thì người ta mới nghĩ đến việc chế biến nó thành một loại rượu nhờ sử dụng lò chưng cất.

Tequila nói riêng xuất phát từ một tỉnh duy nhất ở Mexico có tên là Jalisco. Tại đây có một ngôi làng mang tên Tequila. Nhưng ở các tỉnh khác cũng có những loại rượu được chưng cất từ cây agave và tập trung dưới tên gọi là mezcal. Mức độ khác biệt khá rõ nét khi nếm thử: tequila tinh tế hơn và cân bằng hơn, trong khi mezcal thơm hơn, béo hơn và nặng hơn. Ngoài ra, còn có tequila "già" và có màu sắc nhẹ hơn: nó được gọi là reposado nếu để thêm vài tuần và anejo sau 6 tháng ủ trong loại thùng chứa làm bằng gỗ trắng.

Trong các quán bar, tequila được uống kèm với muối. Sau khi liếm muối đặt trên lưng bàn tay, người ta uống liền một hơi tequila. Một cách uống khác là cắn một lát chanh hoặc một trái ớt nhỏ! Khi uống tequila, người ta thường dùng các món ăn truyền thống của Mexico như guacamole (trái bơ nghiền), các loại xốt cay làm từ cà chua và ớt tây, chip và bánh làm từ bột bắp. Tequila được coi là thành phần tuyệt hảo để điều chế cocktail, bởi nó rất dễ phối hợp với các nguyên liệu khác. Tequila nổi tiếng ở Mỹ nhờ món cocktail Margarita. Ông Vũ Viết Hậu, trưởng bộ môn pha chế của trường nghiệp vụ du lịch Khôi Việt sẽ hướng dẫn thực hiện

vài món cocktail pha chế từ tequila.

748.

ACAPULCO

Nguyên liệu

- 30ml tequila
- 30ml light Rhum
- 15ml malibu
- 60ml nước dừa (thơm)
- 30ml nước nho

Cách làm

- Tất cả các nguyên liệu cho vào xay chung với đá
- Dùng ly tulip cho cocktail này
- Trang trí: một lát dừa kèm một trái cherry trang trí miệng ly, có thể thêm cây dù nhỏ

(*) Acapulco dùng để uống giải khát.

749.

TEQUILA SUNRISE

Nguyên liệu

- 30ml tequila
- 120ml nước cam
- Vài giọt siro lựu

Cách làm

- Pha trực tiếp các nguyên liệu trên với đá
- Dùng ly Pilsner để đựng cocktail
- Trang trí: dùng một lát dưa kèm cùng một trái cherry và hai lá dưa làm nền

(*)Tequila sunrise dùng để uống giải khát.

750. BRAVE BULL

Nguyên liệu

- 30ml tequila
- 15ml kahlua

Cách làm

- Pha trực tiếp hai thứ rượu trên vào ly với đá.
- Dùng ly balloon cho thức uống này.
- Trang trí: dùng một trái cherry đỏ trang trí trên miệng ly.

(*) Brave Bull dùng để uống sau bữa ăn.
Món ăn miền khác

751. Lẩu Đầu Cá Hồi

1/. Vật liệu

- Đầu cá hồi : 1 cái
- Xương hàm : 0,5 kg
- Đậu hủ Nhật : 1 hộp
- Sa tế : 1 lọ
- Đường : 10 g
- Cải thảo : 0.5 kg
- Cải xanh : 1 kg
- Nấm hương : 20 g , gừng : 30 g , cà chua : 100 g
- Bún : 1 kg
- Tiêu , muối, bột ngọt, xì dầu .

2/. Cách làm

- Xương nấu với 2 lit nước sạch , lọc kỹ .
- Đầu cá hồi làm sạch , trần sơ .
- Đậu phụ cắt nhỏ
- Cải thảo, cải xanh , cà chua rửa sạch .
- Nấm hương ngâm nước vo gạo, rửa sạch , cắt chân .
- Đun sôi lại nước dùng ,sau đó cho sa tế , gừng thái chỉ , nêm nếm với xì dầu , đường ,muối , bột ngọt cho vừa miệng .
- Cho cá vào nấu sôi ít phút .Sau đó thả nấm hương và cà chua cắt 4 vào .
- Xếp rau ra đĩa ,nấu sôi lẩu , trụng rau và ăn kèm với bún .
- Lẩu có vị cay của sate , và chua của cà chua

752. Cơm Niêu Năm Hương

1/. Nguyên liệu

- Gạo (1 chén)
- Cà rốt (4 củ)
- Nấm hương (4 tai nấm)
- Tàu hũ ki (1 miếng)
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt, hành tỏi băm, dầu ăn

+ Dụng cụ

- Niêu đất, máy ép trái cây (hoặc cối dã), dao, thớt

2/. Thực hiện

+ Chuẩn bị :

-Cà rốt : rửa sạch , gọt bỏ vỏ ép lấy nước 3 củ,1 củ đem cắt hạt lựu

-Nấm hương : ngâm nở, rửa sạch,cắt chân nấm tai,1 tai cắt hạt lựu

-Tàu hũ ki : rửa sạch, thái chỉ, xào sơ với hành tỏi, gia vị

-Gạo : vo sạch

+ Nấu:

- Cho gạo vào nồi cùng với nước ép cà rốt và một ít nước vừa đủ để khi chín cơm không bị nhão.

- Khi cơm sôi, giảm nhỏ lửa cho 3 tai nấm còn lại vào nấu cho chín. Trước khi nhắc xuống cho tàu hũ ki thái chỉ vào, cà rốt cắt hạt lựu , nấm cắt hạt lựu , đun nắp nhắc xuống

3/. Yêu cầu thành phẩm

- Cơm chín dẻo, vừa ăn, có màu cam đẹp, nắm, cà rốt chín mềm.
- Ăn nóng

753. Sủi Cảo

1/. Vật liệu : (cho khoảng 10 - 12 cái)

- 100g thịt gà thái nhỏ
- 50g tôm bóc vỏ thái nhỏ
- 15g nấm đông cô, ngâm nước, rửa rửa sạch và cắt bỏ cuống và thái chỉ , sau đó thái nhỏ

- 15g cà rốt cắt nhỏ
- 5g hành củ cắt nhỏ
- 10g hành vàng cắt nhỏ

Gia vị

- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê bột ngọt (nếu thích)
- 2 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê tiêu xay
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 10/12 miếng da làm sủi cảo

2/. Cách làm:

- Trộn tôm, thịt, nấm, cà rốt và hành với nhau trong một cái tô, nêm muối, tiêu, đường cho vừa ăn.
- Múc một muống nhân cho vào giữa da bánh, quét lòng trắng trứng lên mép miếng bột, gấp 2 mép lại thành nửa hình tròn hoặc theo hình bạn thích. Tiếp tục với phần còn lại cho đến khi hết.
- Đậy Sủi Cảo bằng một cái khăn ướt để bánh khỏi bị khô.
- Bánh Sủi Cảo có thể chiên hay hấp tùy ý. Chuẩn bị chảo chiên với nhiệt độ khoảng 180 độ C, hoặc nồi hấp. Chiên bánh Sủi Cảo khoảng 5 phút hoặc hấp khoảng 4 - 5 phút.

Dùng nóng với xì dầu và tương ớt saté ..

3/. Yêu cầu :

- Bánh vàng giòn , thơm ngon
- Món ăn miền Nam

754. Cháo Cua

Nguyên liệu:

- 400 gr cua đồng
- 100 gr tôm khô
- 200 gr mực
- 1 con khô mực
- 1 chén gạo thơm
- Giá , ớt , hành lá , ngò rí , tiêu

Cách làm:

- Cua rửa sạch, tách bỏ yếm. Gỡ bỏ phần mai (riêng gạch cua thì cạy để riêng vào một cái chén)
- Giã cua cùng với một chút muối. Lược vắt lấy nước
- Gạo vo sạch, để ráo
- Mực khô nướng sơ, xé nhỏ.
- Mực tươi rửa sạch, tía vẩy rồng
- Tôm khô ngâm nước
- Bắc chảo, phi dầu với củ hành tím thật vàng, trút gạch cua vào, xào lên cùng chút xíu muối, tiêu, bột ngọt.
- Phi tỏi thật thơm, trút tôm khô vào chiên giòn, đổ gạo vào xào đều cho thơm, kế cho khô mực vào và châm nước cua vào nấu trong lửa nhỏ cho đến khi cháo chín thì bỏ mực vào. Khuấy nồi cháo, cho gạch cua , hành lá , ngò rí xắt nhuyễn cùng với tiêu xay. Tắt bếp

Ăn nóng với giá , ớt. Chấm nước mắm.
Món ăn miền Nam

755. Cơm Rượu

A. Nếp để làm cơm rượu:

Ở VN người ta dùng hai loại nếp để làm cơm rượu.

1. Loại nếp thường có màu trắng đục, tùy loại ngon dở, hạt to nhỏ người ta gọi tên là nếp ngỗng, nếp ngan v.v... Loại nếp này nấu xong dẻo hạt, dính, sắc trắng đẹp. Hay dùng làm cơm rượu theo cách vo thành viên tròn mà nhiều người vẫn gọi là cơm rượu làm theo cách người Nam.

2. Loại nếp lúc có màu nâu đất, khi nấu xong cho xôi ở dạng khô hạt, rời, khá cứng. Loại nếp này hay dùng làm món cơm rượu theo cách người Bắc, cho ra thành phẩm có dạng khá to hạt và hạt cơm rượu vẫn còn đủ cứng để khi ăn có thể nháp nháp từng hạt cơm thấm đậm vị rượu.

3. Nếp cẩm có màu tím đỏ dùng làm thành món rượu nếp có màu đỏ tím. Sau khi làm xong hạt nếp phân hủy thành dạng bột, chủ yếu là lấy rượu để uống chứ không còn dạng cơm như hai món cơm rượu trên.

B. Men để làm cơm rượu:

Ở VN, căn bản chỉ sử dụng hai loại men dạng viên. Muốn là cơm rượu người ta dùng loại men gọi là men ngọt. Còn muốn nấu rượu đế (rượu trắng) thì dùng loại men đắng. Thị trường men đắng VN còn có nhiều loại men khác của Thái, Singapore nhưng nhiều và "dữ dằn" nhất là men Trung Quốc không những dạng viên mà còn men dạng nước, dạng dẻo có chứa chất cồn công nghiệp trong men. Loại men ngọt thì "hiền lành" hơn, có bán ở tất cả hàng chợ lớn nhỏ, nhưng thí dụ như ở chợ Bến Thành Sài Gòn chẳng hạn, các bạn có thể tìm thấy vài chục thương hiệu men ngọt khác nhau, chất lượng khác nhau và phân lượng sử dụng khác nhau. Thông thường người bán sẽ hướng dẫn cho bạn một kí nẹp thì dùng bao nhiêu men thì vừa nhưng sẽ còn tùy vào xôi bạn nấu mềm hay cứng, thời tiết nóng hay mát. Không sao đâu các bạn, chúng ta vẫn có "bí quyết" là làm hư thì... làm lại rồi mà!

VẬT LIỆU

1. Cơm rượu nếp viên làm bằng nếp thường:

- Chuẩn bị hũ lọ thủy tinh rộng miệng, có nắp đậy kín. Rửa sạch, để ráo.

- 1kg nếp ngon, đãi vo sạch sạch, nấu chín thành xôi. Lưu ý chọn loại nếp đã quen nấu cho xôi chín ngon, vừa ráo chứ không nhão. Nếu chưa quen nếp, khi nấu cho nước vừa sấp mặt nếp, nước sôi hạ lửa nhỏ liền và đảo đều nếp, để sôi nhẹ cho đến khi cạn, đậy nắp kín để xôi chín. Nếu sử dụng nồi cơm điện thì không có cách nào khác là phải nấu thử một hai lần để cho nước vừa đủ.

- 50gr viên men ngọt giã nhuyễn mịn. Phân lượng này là thông thường vì còn tùy chất lượng men. Có thương hiệu men hướng dẫn sử dụng bằng phân lượng 3 - 5 viên cho một kí nếp chứ không tính bằng trọng lượng. Điều này không quan trọng vì phải làm thử mới biết được chất lượng men.

- Pha loãng 1 muống cà phê muối + 1 chén nước.

- Bới xôi ra mâm, khay... trải mỏng xôi ra cho xôi mau đi hơi, rắc đều men lên mặt xôi, dùng đũa trộn thật đều, nhúng ướt tay trong chén nước muối, vo xôi trộn men thành từng viên tròn cỡ đầu ngón tay cái, khi khô tay lại nhúng nước muối cho ướt, sắp đều xôi viên vào trong hũ lọ thủy tinh nhưng chỉ cho đầy vào khoảng 3/5 dung tích hũ, đậy kín. Tùy chất lượng men, sau 3 - 4 ngày, trong hũ cơm rượu sẽ tự dậy nước và mùi thơm rượu. Để qua đến ngày thứ ba mà không thấy xôi dậy mùi rượu và tiết ra nước là chất lượng men kém hoặc ít. Giã nhuyễn thêm 1 - 2 viên men rồi cho vào hũ cơm rượu, để thêm qua một ngày nữa nếu vẫn không thấy tiết ra nhiều nước, dậy mùi rượu là men xấu hoàn toàn. Làm lại và đổi loại men khác. Nếu lượng men dùng nhiều quá thì có thì cơm rượu có mùi gắt chứ không dịu thì làm lại và giảm bớt chút ít men.

- Tùy thời tiết, trời càng nóng cơm rượu càng mau được. Ở vùng cao, nhiệt độ thấp người ta thường để hũ cơm rượu gần bếp để ủ nóng. Cơm rượu sẽ đạt đến nồng độ rượu cao nhất trong một ngày nhất định vào khoảng ngày thứ năm hay thứ sáu, tùy chất lượng men. Thử xem nếu thấy viên xôi mềm ngấu là dùng được. (Nếu muốn lấy nhiều nước, cho thêm nước đường

-150gr/nửa lít nước - để nguội vào hũ cơm rượu tùy ý nhưng đừng cho nhiều quá, vị rượu sẽ lạt đi) Sau đó cơm rượu sẽ dịu đi và chua dần. Nếu có nhu cầu muốn làm cơm rượu ăn thật ngon vào một ngày chính xác nào đó phải làm thử trước chỉ với một loại men, một loại nếp.

- Cơm rượu làm chủ yếu dùng để ăn viên xôi ngấu mềm với ít nước rượu hoặc tùy thích rắc vào ít xôi vò. Nếu chỉ muốn lấy nước rượu nếp làm món uống thì khi cơm rượu đã được và phải đúng lúc chưa có vị chua, lược vắt lấy nước rượu rồi hoà thêm rượu đế vào với phân lượng 1 lít nước cơm rượu + 100cc rượu trắng, bảo quản trong tủ lạnh có thể để được khá lâu, khi uống pha thêm chút nước đường.

- Muốn lấy nước cơm rượu để làm bánh bò thì phải chuẩn bị vật liệu và lấy nước cơm rượu ngày nồng độ nhất để làm.

2. Cơm rượu nếp lúc:

Nếp có màu nâu đất lạt. Cách làm như nếp thường (phân lượng 1kg nếp) nhưng lưu ý vài điểm sau:

- Nếp lúc khó nấu cho chín rền hơn là nếp thường, khi nấu cần nhiều nước hơn và phải nấu thử nếu chưa quen để nấu xong thì hạt nếp phải chín thật đều nhưng không nở bung thì làm cơm rượu mới ngon và đẹp.

- Nên vo nếp và ngâm qua 6 giờ rồi hong bằng xửng thì hạt nếp dễ chín đều hơn.

- Hạt nếp lúc cứng nên phải sử dụng lượng men gấp rưỡi so với làm bằng nếp thường.

- Không vo xôi thành viên mà sau khi trộn đều men chỉ cho xôi vào hũ, thố và đập kín.

- Cơm rượu nếp lúc không tiết ra nhiều nước như làm bằng nếp thường.

- Thời gian nếp lúc ngấu rượu lâu hơn nếp thường và khi ngấu thì hột cơm rượu khá rời hạt chứ không dính vào với nhau nhiều thì mới đạt yêu cầu.

- Cách ăn truyền thống của cơm rượu nếp lúc là khi cơm rượu đúng mức, người ta xới riêng phần xôi ngấu rượu ra, tải nhẹ tay cho hột xôi rơi ra, để riêng. Chắt lấy phần nước rượu cho vào chai để riêng, khi ăn mới xới xôi rượu ra từng cái chén nhỏ và châm ít nước rượu cho vừa đủ ướt xôi và người ta ăn cơm rượu nếp lúc bằng cách nhấm nháp từng hột.

3. Rượu nếp than (nếp cẩm).

Nếp có màu tím đỏ. Cách làm như với nếp lúc (phân lượng 1kg nếp) nhưng thời gian sẽ để lâu hơn với mục đích lấy nước rượu để uống. Lưu ý vài chi tiết như sau.

- Cho xôi đã trộn men vào 2/3 thể tích vật chứa như hũ, lọ + nửa lít rượu trắng trên 40 độ. Đậy kín để ở chỗ thoáng mát, không có ánh sáng chiếu trực tiếp vào, chỗ bóng tối càng tốt. Để qua 15 - 17 ngày quan sát thấy hạt xôi chuyển thành dạng bột hoàn toàn và lắng xuống đáy hũ thì nhẹ tay chắt lấy phần nước rượu trong ở trên ra vật chứa khác (phần rượu có chất bột để riêng *) đậy kín rồi để thêm 15 ngày nữa vẫn trong chỗ thoáng mát, không có ánh sáng... là uống được. Chất lượng rượu sau khi làm ngọt nồng hay lạt gắt là tùy chất lượng nếp và rượu trắng đổ vào. Tùy ý cho thêm nước đường và rượu trắng để thay đổi chất lượng rượu.

- Tùy chất lượng nếp, nếu quan sát thấy xôi biến thành bột đúng ngày, chắt lấy phần nước trong ra thì rượu sẽ ngon, để lâu hơn, tinh bột sẽ làm cho rượu có ít nhiều vị chua.

- Phần rượu bột có thể dùng rượu rượu để pha thêm làm thành một thứ rượu nước đảo.

Chú ý: Cơm rượu có thành công không, là do viên men của bạn cũ hay mới.

Ctly đã làm qua, nhưng men cũ quá sẽ không thành cơm rượu, cho nên các bạn nên dùng men mới cho chắc, kéo công trình làm xong mà không được như ý thì buồn lắm đó.

Cơm rượu thường dùng với xôi vò, thì thiệt là..... tuyệt cú mèo ha các bạn

Món ăn miền Nam

- Người ta hay nói rượu cẩm hạ thổ bách nhật là rượu nếp làm bằng nếp than chôn dưới đất một trăm ngày. Sở dĩ dùng chữ cẩm là để chỉ cho lá cẩm, một loại lá khi nấu cho ra nước màu đỏ tím rất đẹp hay dùng nấu xôi, làm bánh trái các loại. Xôi nấu bằng nếp than, khi làm rượu xong cho màu rượu rất giống màu lá cẩm nấu ra. Còn chôn dưới đất là một hình thức ủ cất truyền thống, đơn giản những loại rượu ngắn ngày của vài quốc gia Á đông. Hình thức này tương tự ở châu châu Âu người ta ủ rượu trong những hầm sâu (cave) dưới đất. Mục đích để rượu trong một môi trường, nhiệt độ thích hợp sẽ làm cho rượu ngon hơn. Nếu ở chung cư cao tầng thì lấy đất đai đâu ra mà hạ thổ hũ rượu chỉ có hai ba lít? Có đục nền nhà ra thì bên dưới cũng là phòng của người khác. Vẫn có cách để bạn " hạ thổ" hũ rượu của bạn như sau: Sau khi chiết lấy nước rượu trong và cho vào hũ khác, đậy kín nắp, để hũ rượu vào một cái xô vừa đủ, châm nước lạnh vào xô ngập ngang cổ hũ rượu, dùng một cái bao hay túi nylon trùm lên miệng cái xô. Như vậy hũ rượu của bạn hạ thủy chứ không phải hạ thổ, tuy cũng có hiệu quả nhưng đây là cách làm ở Sài Gòn, xứ nhiệt đới. Còn các bạn ở những quốc gia mà quanh năm lạnh buốt thì đừng làm theo mà hũ rượu của bạn có thể đóng băng luôn chứ không phải là hạ thủy nữa. Chỉ cần làm sao giữ rượu trong môi trường có nhiệt độ từ 18 - 25 độ C, không để ánh sáng chiếu trực tiếp vào. Kiên nhẫn chờ qua ba tháng , bạn sẽ có hũ rượu ngon.

- Ở nước ngoài nếu không có rượu để pha vào thì các bạn có thể dùng các loại rượu trắng khác như vodka, gin. Tuy hương vị sẽ không đồng nhất nhưng có thể giúp cho hũ rượu nếp cẩm của bạn không bị chua nhanh. Còn say thì bảo đảm... lăn quay!

Món ăn miền Nam

757.

Thịt Xá Xíu (1)

Món ăn làm bằng nạc heo quay tròn từng miếng nhỏ.

1. Chọn thịt: Tùy ý chọn nạc cốt lết (phần thịt thăn hay pha thành thối dài) hay nạc mông. Xẻ thịt thành dạng thối dài, lớn chừng năm ngón tay chụm lại là vừa để sau khi làm chín, cắt thịt thành lát mỏng thì miếng thịt nào bên ngoài cũng có phần chín giòn.

2. Rượu để ướp: Có thể dùng các loại rượu sau:

- Mai quế lộ. Một loại rượu đóng chai rất phổ thông của Trung Quốc, và Đài Loan, Hongkong. đều có sản xuất loại rượu này.

- Rượu ngũ vị hương: Ngâm ¼ lít rượu trắng với 20gr bột ngũ vị hương (five spices powder) loại đã pha trộn và đóng gói sẵn. Ngâm qua 1 giờ là dùng được.

- Rượu hồi: Ngâm ¼ lít rượu trắng với 10 gr giã nhỏ + 2 tai đại hồi giã dập + ½ muỗng cà phê nụ đinh hương giã dập, ngâm qua nửa ngày là dùng được.

Tùy loại rượu sử dụng, thịt sẽ có mùi riêng của mỗi loại.

3. Hỗn hợp gia vị: để tẩm ướp 1 kg thịt đã xẻ thành miếng dài.

- 2 muỗng súp rượu tùy chọn + 100cc xì dầu ngon + 1 muỗng cà phê muối + 1/3 muỗng cà phê tiêu + 2 muỗng súp hành tím và tỏi băm thật nhuyễn + 2 muỗng cà phê dầu mè đen + 1 muỗng súp dầu hào (oyster sauce) + 2 muỗng súp dầu ăn loại nào cũng được + 1 muỗng cà phê nước màu (loại nước màu dừa hay kho cá của bếp VN hoặc màu đỏ, loại màu thực phẩm, dùng để tạo màu cho thịt). Trộn đều tất cả rồi nếm lại sau đó tùy khẩu vị riêng mới cho vào từ từ ít đường hoặc mật ong để hỗn hợp có thêm vị ngọt nhẹ, vị chủ yếu của nước gia vị là thật đậm đà chứ không mặn để món thịt sau khi hoàn tất cũng đậm đà, có mùi thơm chứ không mặn, tùy khẩu vị riêng khi ăn sẽ dùng thêm muối tiêu hoặc xì dầu. Lược lại hỗn hợp nước gia vị qua một cái rây để bỏ những xác gia vị đi.

- Ướp ngâm thịt trong nước gia vị qua 2 giờ, nếu muốn thịt đậm đà hơn thì để qua 6 giờ trong tủ lạnh.

-Tùy kiện sẵn có để sử dụng lò nướng điện, thùng nướng đặt trên bếp gas hoặc lò nướng than gạch đốt bằng gas. Mở lò nóng trước ở nhiệt độ nướng thịt (broil) khoảng 250 độ C. Trãi thịt lên vỉ nướng rồi đặt lên khay, cho vào lò, sau khi nướng khoảng 10 phút lấy thịt ra, thấm phần nước gia vị còn lại vào thịt một lần nữa, nướng lại thịt trong khoảng 30 - 40 phút / 1 kg thịt. Thịt nướng xong bên ngoài phải có màu đỏ nâu sậm.

- Thịt nướng xong để nguội hoàn toàn mới ngon, sau nửa ngày phải bảo quản trong tủ lạnh.

- Tùy ý dùng xá xiu cắt sợi, cắt lát để ăn kèm các loại mì nước, salad, bánh mì với đồ chua v.v...

Món ăn miền Nam

758. Thệt xa xiu (cách 2)

1. Màu dùng để nhuộm màu da bọc ngoài:

Dùng màu thực phẩm dạng nước, đựng trong những ống nhỏ, loại hay dùng để pha với bột, kem... để trang trí các loại bánh kem. Tùy chọn màu nghệ, màu gạch hoặc pha thành màu đỏ cam. Hoặc là phẩm đỏ để quay vịt

Tùy thích pha màu đậm hay nhạt, cho màu vào một cái chén, chuẩn bị một cây cọ mới, sạch.

- 1 đùi heo phần dưới (jambonneau)
- 2 muỗng cà phê muối
- + ½ muỗng cà phê tiêu bột
- + 1 muỗng cà phê tiêu hạt giã vừa dập
- + 2 muỗng súp nước tỏi (hoà 2 muỗng súp tỏi băm với 4 muỗng nước ấm rồi lược lấy nước)
- + 3 muỗng súp rượu trắng ngâm với lá thơm (¼ lít rượu + 20gr lá thơm khô - lime leaves) nếu có gia vị này món thịt sẽ thơm hơn.

Ướp thịt với gia vị cho kỹ.

- Ướp các gia vị vào đùi heo, cho đều, để chừng 1 hay 2 tiếng sau hãy nấu, hoặc làm trước một đêm, cho thịt được thấm

- Cho vào tầng hấp của xồng hấp khoảng một giờ rưỡi sau khi nước sôi là chín đều cho 1 đùi khoảng nửa ký.

- Hoặc bỏ vào nồi nấu, cho lửa dùng lớn quá, mau khét thịt, thỉnh thoảng cang chừng

-hoặc bỏ vào lò nướng với nhiệt độ 180°, nướng chừng 40 phút , tùy theo đùi heo to hay nhỏ, muốn biết thịt chín, thì lấy một que nhọn, xuyên vào đùi thịt, nếu không thấy có máu rỉ ra, là thịt chín

- Để thật nguội rồi cho vào tủ lạnh để da thấy săn lại mới ngon.

Thịt xá xíu làm theo cách này, có thể dùng làm sandwich (bánh mì thịt) có đồ chua kèm vào, ngò, dưa leo. Hoặc để vào hủ tiếu, mì. Dùng với cơm trắng cũng rất ngon.

Chúc các bạn thành công và ngon miệng
Món ăn miền Trung

759. Canh Nghêu Nấu Với Bào

VẬT LIỆU -

1. 300gr bầu non, gọt vỏ, cắt khoanh dày chừng nửa phân rồi cắt lại thành dạng sợi dày.

2. 2kg nghêu cả vỏ, rửa sạch, cho nghêu vào nồi + 2 chén nước, nước sôi, đậy nắp nồi trong khoảng một phút, thăm chừng nghêu vừa hé miệng, tắt bếp, để nguội bớt, cạy lấy nạc nghêu để riêng, nạc nghêu phải vừa chín tái mới đạt yêu cầu. Để riêng nước luộc nghêu.

3. Ướp trộn đều vào nạc nghêu: 1/4 muỗng cà phê ớt bột nếu thích ăn cay + 1/2 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng nhỏ tiêu + 2 muỗng cà phê hành băm thật nhuyễn. Để khoảng 10 phút, làm nóng một hoặc hai muỗng súp dầu ăn (hoặc mỡ nước - mỡ heo) cho nghêu vào, đảo đều trong khoảng mười lăm giây, tắt bếp ngay.

4. Chuẩn bị 1 muỗng súp hành lá ngò cắt thật nhỏ.

5. Lọc lại nước luộc nghêu, thêm vào ít nước cho tắt cả chừng một lít là vừa, không dùng nhiều nước vì khi nấu, bầu sẽ tiết thêm nước. Nấu sôi, thả bầu vào, thăm chừng bầu vừa chín dòn rồi tùy ý nêm lại với chút xíu muối và 2 hoặc 3 muỗng cà phê bột ruốc đã làm khô, cho phần nghêu xào vào, để sôi lại là tắt bếp. Múc canh ra tô, rắc hành ngò và chút tiêu bột lên canh, ăn nóng. Nếu dùng ruốc tươi để nêm thay vì ruốc làm khô thì hoà tan chừng 2 muỗng cà phê ruốc (hoặc gia giảm tùy chất lượng ruốc đang có) với lưng chén nước rồi mới châm từ từ nước ruốc vào canh cho vừa đậm đà, sau cùng mới cho thêm góc muỗng cà phê muối. Tùy thích thay bầu bằng rau mùng với số lượng vừa đủ, lột rửa sạch, ngắt khúc ngắn. Nếu dùng rau mùng thì cho thêm vào canh 1/3 muỗng súp gừng non cắt sợi thật nhuyễn nếu thích.

Món ăn miền khác

760. Bánh Cay

VẬT LIỆU -

1. 1 kg khoai mì (củ sắn), rửa qua cho sạch đất cát bên ngoài vỏ, cắt khúc ngắn chừng 7 - 10 phân cho dễ làm, lột vỏ, ngâm nước qua nửa ngày. Trước khi làm vớt ra để ráo. Cần phải ngâm nước để khoai mì giảm bớt nhiều chất có thể gây trạng thái say nhẹ hay nặng bụng, đây là kinh nghiệm dân gian của bếp VN khi sử dụng khoai mì sống.

2. Dùng một bàn bào có nhiều lỗ nhỏ, cầm nghiêng khúc khoai, chà khoai vào bàn chà cho khoai thành dạng bột ướt, khi chà thấy sợi tim cứng trong ruột củ khoai thì rút ra bỏ đi.

3. 50gr hành lá cắt nhỏ. 1 muỗng cà phê bột nghệ hoặc hơn để có màu đậm lạt tùy ý.

4. Vài trái ớt tươi chẻ dọc, moi bỏ hạt, băm nhuyễn.

5. 100gr bột mì loại nào cũng được hoặc nếu muốn bánh giòn hơn thì dùng bột gạo khô, loại xay mịn.

6. Muối, dầu chiên.

7. Trộn đều bột khoai với hành lá, bột nghệ rồi rây bột mì vào từ từ cho đến khi hỗn hợp dẻo mịn có thể nắn hỗn hợp thành viên nhỏ dễ dàng, tùy chất lượng bột có thể không dùng hết số lượng bột mì những cũng có thể cần thêm một chút. Nêm vào chừng một muỗng cà phê muối, trộn đều rồi nếm lại tùy khẩu vị. Sau cùng cho ớt băm vào cũng từng ít một, trộn đều và nếm lại ở mức cay chấp nhận được.

8. Vo hỗn hợp thành viên tròn hơi nhọn hai đầu lớn cỡ nửa ngón tay cái, thả vào chiên trong chảo nhiều dầu cho vàng giòn, viên bột chín sẽ nổi lên, vớt ra để trên lớp giấy thấm cho ráo dầu.

9. Bánh dòn xốp, cứng hay mềm là tùy độ dẻo của bánh; nếu muốn bánh cứng nhiều thì thêm ít bột khô.

10. Nếu thích cho thêm vào hỗn hợp bột chút ngũ vị hương hoặc bột ca ri dầu, saté. bánh cay sẽ có mùi vị khác.

Món ăn miền khác

Món giò cháo quẩy hay còn gọi là bánh quẩy là một thí dụ điển hình cho việc này. Bánh quẩy là loại bánh khó mà nói đó là bánh ngọt hay bánh mặn. Người ta có thể dùng bánh quẩy chấm với cà phê sữa hay ăn kèm cháo lòng, phở... đều được. Bánh quẩy làm bằng bột mì nhồi với nước, men để cho nở, cán mỏng, cắt miếng rồi chiên với dầu. Nhưng qua vài điểm như mình vừa nêu trên cho nên cũng giò cháo quẩy mà mỗi người làm đều có khác nhau về độ dai mềm dù để lâu, thơm dịu vị bột chứ không gắt dầu... Trong khi chỗ khác, bánh chỉ giòn xốp chứ không có mùi vị gì. Hơn nữa, qua hướng dẫn hàm thụ, các bạn không thể nào thấy cụ thể thế nào là độ nở, độ mịn của bột khi ủ đạt yêu cầu hoặc là độ sôi đúng của dầu chiên v.v... Đây là lần thứ hai mình trao đổi với các bạn về món giò cháo quẩy. Sau lần đầu, một vài bạn đã hỏi đáp cho biết là họ đã làm thành công nhưng cũng có bạn phàn nàn là bánh của họ làm không nở xốp. Hướng dẫn hàm thụ luôn có giới hạn nhất định, các bạn hãy thử “nghiên ngẫm” và làm đi làm lại vài lần để rút kinh nghiệm.

Vật liệu

Các bạn hãy tập làm với từng ít bột một, đừng nhồi quá nhiều mỗi lần. Sau đó có muốn làm nhiều cũng hãy làm và ủ riêng mỗi khối bột cũng chỉ khoảng 1kg (1 pound # 450 gram). Công thức sau đây với phụ gia dùng cho đúng 1kg bột mì.

- 1kg bột mì loại 11% nước (all purpose) mà các bà nội trợ VN hay gọi là bột tàn mì (nói theo giọng miền Nam là bột toàn mì, không có pha) hay bột mì số 11 # typ 500 - 550.

Bên Pháp thì loại bột 55

- 1 gr men (loại men làm bánh mì).
- 20gr bột nổi (loại dùng làm bánh ngọt).Alsace
- 1 muỗng cà phê muối.
- Chuẩn bị riêng một ít bột mì khác để làm bột láng khay, mâm khi nhồi.

- Mỡ nước hoặc dầu thực vật dùng để chiên. Giò cháo quẩy của một số người Hoa được chiên bằng mỡ nước là loại mỡ thắng ra từ mỡ gáy heo. Đây là một chi tiết quan trọng làm cho vị bánh khác hẳn nếu dùng dầu thực vật thay cho mỡ nước. Mỡ nước có độ nóng rất cao, bánh chiên dễ giòn xốp và thơm vị béo mạnh hơn là dùng dầu thực vật. Tùy thích dùng dầu thực vật thay cho mỡ nước.

- Chảo lớn đường kính ít nhất 35cm. Cây cán bột, dao cắt, đũa hoặc kẹp dài.

A. Trộn đều bột + men + bột nổi + muối... rồi châm nước vào từ từ, nhồi kỹ, tùy chất lượng bột, lượng nước sử dụng có thể hơn 1 lít, cho nước vừa đủ cho đến khi hỗn hợp dẻo mịn. Nắn thành bánh tròn, dùng bao nylon bọc kín, để ở nhiệt độ tự nhiên từ 28 – 32 độ C. trong khoảng 4 giờ. Ở khâu này, độ nở, độ mềm của bột hoàn toàn phụ thuộc vào chất lượng men, bột nổi, cũng như tùy nhiệt độ tự nhiên, nếu trời nóng gắt, thời gian bột nở sẽ sớm hơn khi tiết trời dịu mát.

* Đây là chi tiết quan trọng nhất không thể trao đổi hàm thụ mà chính người làm phải có kinh nghiệm nhất định khi quan sát độ nở của bột. Ở Sài Gòn chẳng hạn, nhiệt độ trung bình thường từ 30 – 32 độ, nếu dao động là

vào mùa mưa và nắng gắt sẽ từ 28 – 35 độ C. Còn những nơi có nhiệt thấp 17 - 18°. Ở đây người ta để những khối bột đã nhồi vào trong một gian bếp kín với một lò lửa than cháy đượm hoặc thắp vài bóng đèn tròn chừng 100 watt mỗi bóng cũng chỉ với mục đích làm nóng ẩm môi trường ủ bột lên. Và phải quan sát độ nở của bột theo thói quen chứ với cách làm thủ công mình không thể nào cung cấp cho các bạn những thông số kỹ thuật đại khái như là xem bao nhiêu độ thì phải ủ bột chính xác bao nhiêu giờ, bao nhiêu phút. Hoặc xứ nào có để lò sưởi thì để gần lò sưởi với nhiệt độ từ 20° trở lên

B. Chuẩn bị chảo mỡ, lượng dầu mỡ nếu cần phải nhiều cho ngập bánh khi cho vào. Để lửa ở độ cho dầu sôi nhưng không bốc khói.

C. Rắc ít bột khô để riêng ra khay để lán khay cho khỏi dính. Lấy khối bột đã ủ ra, nhồi lại rồi cán mỏng ra thành miếng có chiều cao chừng 12cm bề dày chừng non 1cm. (Còn chiều dài miếng bột thì cứ cán ra cho đến khi cắt hết khối bột). Dùng dao xắn từng thỏi dài 12 x 1cm đặt chồng hai thỏi lên nhau rồi dùng dao ấn nhẹ theo chiều dọc cho thỏi trên lún xuống và dính vào thỏi dưới, dùng hai tay nhấc hai đầu thỏi bột, kéo dài ra thành khoảng 15 – 17cm rồi thả vào chảo dầu sôi. Bánh chín sẽ nổi lên và nở xốp, dùng đũa dài trở đều bánh cho đến khi thấy bánh nổi hoàn toàn trên mặt dầu. Vớt bánh ra, để cho ráo dầu trên giấy thấm hoặc vỉ thưa. Bánh chín đạt yêu cầu là ngoài vàng giòn, bên trong mềm sắc trắng, hơi nhão dai và có kích thước gấp nhiều lần khi chưa chiên, hai thỏi bánh dính hẳn vào nhau nhưng cũng rất dễ rút ra.

D. Ở khâu cán bột, khi kéo dài ra mà thấy bột không dãn mà lại đứt là bột nhồi bị khô, thiếu nước. Bánh không nở xốp ở dạng gần như có rất nhiều bọt khí bên trong là bột ủ chưa tới, chưa nở đúng.

Món ăn miền Bắc

762.

Cháo sườn

Đây là một món cháo đặc sản miền Bắc, sáng sớm dùng một tô cháo nóng, trước khi đi làm, thật ấm bụng

sườn heo non thêm chút gạo tẻ cũng có được bát cháo thơm mát. Nên ăn lúc cháo còn nóng, rắc chút hạt tiêu và ăn cùng với quẩy rán.

Nguyên liệu:

- 400 g gạo tẻ thơm.
- 600 g sườn non.
- Nước mắm, bột ngọt, hạt tiêu, bột đao, dầu thực vật.

Thực hiện:

- Sườn rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, cho vào nồi đổ ngập nước, đun sôi. Mở vung nồi sườn, vớt hết bọt để nước ninh xương được trong. Đậy vung, vặn nhỏ lửa ninh khoảng 1 giờ. Lấy sườn ra để nguội, gỡ lấy thịt nạc, tẩm ướp với chút nước mắm.

- Cho một chút dầu thực vật vào đun nóng, cho thịt vào xào qua, xúc ra bát để riêng.

- Gạo tẻ đem xay thành bột khô, mịn (hoặc xay bột nước) hòa với nước ninh xương cho lên bếp nấu. Vừa nấu vừa khuấy đều tay, cho thịt sườn vào nấu cùng, nếu bột đặc có thể pha thêm nước loãng sao cho cháo mượt, không bị loãng là được. Để nồi cháo sôi một lúc, cho 2 thìa nhỏ bột đao pha với chút nước vào khuấy đều, nêm bột ngọt, mắm cho vừa. Vặn nhỏ lửa nấu thêm khoảng 30 phút, cho cháo sánh.

763.

Chả giò Thái

Món này dùng chung với nước mắm pha chua ngọt, rau sống. Chả giò vừa thích hợp cho những bữa cơm gia đình vừa thích hợp cho những bữa tiệc.

Nguyên liệu:

- 10 gr bún tàu, ngâm mềm, cắt khúc
- 200 gr tôm sú, bóc vỏ, rút chỉ đen, cắt nhỏ
- 100 gr thịt nạc dăm, băm nhỏ
- 1 củ cà rốt, cắt hạt lựu
- Hành, tỏi băm nhỏ, ngò cắt nhỏ
- 200 gr vỏ hoành thánh , hay feuille de brick hay vỏ làm samoussa
- Lòng trắng trứng + bột năng để làm chất kết dính vỏ bánh, muối, đường, tiêu, nước mắm, dầu ăn.

Thực hiện:

Xào thịt, tôm, nêm muối, đường, tiêu. Trộn tôm, thịt, cà rốt, bún tàu, hành, tỏi, ngò. Dùng vỏ hoành thánh để cuốn chả giò. Thả chả giò vào dầu chiên vàng.

Pha nước mắm: 1 muỗng đường + 1/2 muỗng cốt chanh + chút nước mắm + ớt + tỏi.

Hoặc dùng với sauce chua ngọt, cũng ngon

Chúc các bạn thành công và ngon miệng
Món ăn miền Nam

764. Đùi gà rim nước dừa

Đùi gà ướp bột cà-ri, om cùng nước dừa và sữa tươi. Món này ăn kèm bánh mì rất ngon.

Nguyên liệu:

- 4 cái đùi gà
- 2 muỗng canh sả ớt băm nhuyễn; bột cà-ri; dầu ăn
- 150ml nước cốt dừa;
- 100ml sữa tươi; muối; đường; tỏi băm nhuyễn.

Thực hiện:

- Đùi gà rửa, dùng mũi dao xâm đều từng cái.
- Phi vàng tỏi + sả ớt băm nhuyễn với dầu, nhắc xuống, cho bột cà-ri vào khuấy đều, cho đùi gà vào lăn đều trong hỗn hợp vừa khuấy, để ngấm 30 phút.
- Đặt xoong đùi gà lên bếp, nấu sôi trên lửa nhỏ 5 phút, cho 1/2 nước cốt dừa + 1/2 sữa tươi + muối + đường vào nấu sôi hớt bọt, riu trên lửa nhỏ 10 phút, cho tiếp nước dừa + sữa tươi vào, tiếp tục rim đùi gà trên lửa vừa cho đến khi nước trong xoong cạn và hơi sánh.
- Bày đùi gà rim nước dừa vào đĩa, dọn dùng nóng với bánh mì hay cơm trắng.

Món này cách làm như gà nấu cà ry, nhưng thay vì chặt ra từng miếng nhỏ, thì chúng ta để nguyên cả cái đùi,

Chúc các bạn có bữa cơm ngon miệng
Món ăn miền Trung

765. Canh Mực

Mực ống tươi nhồi nhân tôm, thịt, nấu canh cùng miến. Món canh rắc thêm chút cần tây rất hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 500g mực ống nhỏ
- 50g miến,
- Cần tây, tỏi, muối, hạt tiêu, dầu thực vật
- 1,5 lít nước dùng gà
- Nhân tôm thịt: 100g tôm tươi bóc vỏ, 100g thịt lợn, muối, bột ngô, hành hoa, hạt tiêu.

Thực hiện:

- Mực sơ chế sạch, để nguyên râu hoặc ngắt rời râu mực ra đều được. Miến ngâm nước lạnh, cắt khúc ngắn, khi nào gần nấu thì vớt ra để ráo nước.

- Tôm, thịt sơ chế sạch, cho vào máy xay xay nhuyễn. Hành hoa nhặt bỏ rễ, lá hành già rồi thái nhỏ. Trộn đều tôm, thịt với hành hoa, một chút muối, hạt tiêu và bột ngô rồi nhồi vào từng con mực.

- Cho 1 muống dầu vào chảo, cho tỏi băm nhỏ vào phi cho tỏi mềm, thơm thì đổ nước dùng gà vào đun. Khi nước canh sôi cho mực vào nấu, để sôi lăn ăn khoảng 5-7 phút để nhân bên trong con mực chín hẳn. Nêm thêm chút muối cho canh nhạt vừa, cho tiếp miến vào, chờ sôi trở lại, cho cần tây vào đảo nhanh và tắt bếp.

766. Bánh Pomme và Lê

Vật liệu

- 2 trái pommes
- 2 trái lê (poires)
- 30 g hạt hạnh nhân đã được cắt mỏng ra và rang vàng
- 100g bột hạnh nhân
- 40 g Maizena (bột bắp) hay thế vào bột mì tinh cũng được , nhưng
20g bột mì tinh + 15g bột mì
- 100 bơ
- 80 g đường nhuyễn
- 4 hạt gà
- 1/2 gói bột nở
- 1 tí muối
- 4 giọt dầu hạnh nhân, nếu không có, thế bột va ni cũng được, hay
rượu rum hay rượu Krisch.

Cách làm

- Đốt lò cho nóng 180° (số 6)
- Hột gà lấy lòng đỏ, lòng trắng để riêng ra
- Đánh lòng đỏ với bơ, đường cho nổi, bỏ bột Maizéna vào, bột hạnh nhân, quậy cho đều, để bột nổi vào
- Lòng trắng đánh cho nổi, sau đó để từ từ vào trộn chung với tô bột, sau đó để rượu hay bột va ni hay 4 giọt dầu hạnh nhân vào, quậy từ từ và nhẹ nhẹ đó
- Pomme và Lê gọt vỏ, bỏ hột , cắt ra làm 4 (nếu không muốn cho pommes và lê bị đen, thì vắt 1/2 trái chanh, rưới vào pommes và lê trước khi bỏ vào khuôn
- lấy 20g bơ trét đều khuôn và rải chút bột, tráng cho bột đều khuôn, cho bánh khg dính khuôn.
- Rải 1/2 hạnh nhân dưới đáy khuôn, đem pommes và lê đem xếp đều trong khuôn
- Đổ bột lên trái cây, xong rắc 1/2 hạnh nhân còn lại trên mặt
- Bỏ vào lò nướng chừng 45 phút.
- Khi bánh chín, hãy để 5 phút sau, khi bánh bớt nóng, hãy lấy ra , nếu không bánh dễ bị bể.

(Nếu không có hạnh nhân đã cắt sẵn thì không sao?)

Chúc các bạn thành công

Món ăn miền khác

767.

Clafoutis cerises

Đây là một loại bánh dễ làm nhất, và cũng là loại bánh mà trong mùa có nhiều trái cây, làm rất nhanh, nếu ở Việt Nam, có thể thế dùng Xoài, hoặc những loại trái cây nào mà đừng có hạt nhiều

Vật Liệu

Cho 8 người

- 3 hột gà
- 100g đường hoặc 5 muỗng súp
- 125 g bột mì
- 20cl sữa tươi
- 3 muỗng dầu hay bơ
- 700g trái cerises (Cherries)
- 1 chút muối
- 10 cl Rhum hay Kirsch

Cách làm

- Đốt lò nướng bánh cho nóng 180° (6)
- Trong một cái tô lớn, đập trứng vào , đánh với đường cho tan ,
- Bỏ bột vào, lấy cái nĩa quậy hay cái dầm bằng cây, đánh cho bột và trứng , đường đều với nhau, sau đó đổ sữa từ từ vào, cho đến khi hết sữa, sau đó để muối, dầu hay bơ

Và sau cùng, để rượu Rhum hay Kirsch.

- Trong 1 cái khuôn, chu vi khoảng 22 hay 24 cm,
- Lấy bơ thoa cho đều khuôn, xong rải chút bột, cho bột dính đều chung quanh khuôn. Cho bánh không dính khuôn

- Trải cerises vào khuôn cho đều ,
- Xong đổ bột vào khuôn cho ngập trái cerises (Cherries)
- Bỏ vào lò nướng, khoảng 35 phút , chừng thấy bánh chín vàng lấy ra,
- Rắc thêm đường vào, nếu thích ăn ngọt.

Các bạn có thể thế cherries bằng Xoài, trái mơ (abricot),

Chúc các bạn thành công và...ngon miệng nhé

768. Bánh Croissant

Vật liệu :

Cho 12 cái croissant

- 250g bột mì loại 45
- 50 g đường nhuyển
- 125 g bơ mềm (Lấy ra để ở ngoài trước khi làm bánh, cho bơ mềm)
- 20g bột nổi làm bánh mì (tươi hoặc trong gói bằng bột)
- 12 cl nước
- 1/2 muỗng cà phê muối

Cách làm:

- Hoà tan bột nổi bánh mì trong nước ấm, để chờ ấm cho bột nổi.
- Trong 1 cái tô lớn, rây bột vào trong tô, cho bột khg bị óc trâu, bỏ muối, đường và bột nổi đã nổi lên.
- Nhồi bột thật mạnh, là từ từ , lâu chừng nào tốt chừng nấy, cho bột được tan đều muối, đường và bột nổi, và bột phải nhồi cho đều tay, đến khi thấy bột không còn dính tay nữa là được, Nếu thấy bột hơi khô, thì có thể chế thêm nước thêm một chút, và nhồi bột lại lần nữa cho bột được đều.
- Lấy một cái khăn sạch, trùm tô bột lại và ủ chỗ ấm (22 - 25°) cho bột nổi lên, khoảng chừng 1h30. Bột phải nổi lên gấp hai lần khi bột chưa nổi lên, là bột nổi loại tốt.
- Lấy bột ra , nhồi lại thêm lần nữa cho mùi ga của bột nổi được thoát ra , (nếu không thì khi nướng sẽ nghe mùi bột nổi sẽ mất ngon)
- Lấy khăn sạch trùm lại, và ủ lại thêm chừng 1 giờ nữa, lần này không cần ủ chỗ ấm nữa,
- Khi bột đã nổi , lấy ra , để trên bàn đã trải bột mì dưới bàn cho khg dính khi cán bột,
- Trải bột ra thành một hình chữ nhật, cắt bơ ra từng miếng dài theo cây bơ, trét đều lên bột cho hết bơ, xếp bột lại như cuốn gỏi, nhưng cho bột dài ra, xếp lại làm 3.
- Lấy cây cán bột cán cho bột đều với bơ, làm 2 lần như vậy.
- Xếp bánh lại làm ba cán lại lần nữa, xong bỏ trùm khăn sạch lại lần nữa, để cho bột nổi lần nữa. để bột ủ lên khoảng 30 phút.
- Đốt lò lên cho nóng (220° C - 250 °C)
- Trải bột lên bàn, trải chút bột , cán bột ra thành một hình chữ nhật, dày khoảng 5 mn
- Cắt ra thành những hình chữ nhật nhỏ chừng 15 cm x 10 cm
- Cầm cái đầu bột hình chữ nhật xếp lại thành hình trăng lưỡi liềm ,.
- Trên một tấm nhôm để nướng bánh phải trét bơ, và rắc chút bột mì vào, cho bánh không dính , để bánh vào miếng thiếc, đừng để bánh gần quá, vì bánh nổi lên thì sẽ dính với nhau sẽ không đẹp.
- Lòng đỏ hột gà, đánh lên với chút nước cho tan, lấy cái cọ, phết hột gà lên bánh.
- Bỏ vào lò nướng khoảng 20 - 25 phút.

Sáng sớm, mà dùng croissant với cà phê sữa, hay chocolat thì... đúng là một bữa điểm tâm thật là... tây phương các bạn nhỉ?

Bánh croissant có thể trét với mứt, hay làm món ăn mặn cũng ngon

Món ăn miền Nam

769. Chả giò hải sản

Nguyên liệu:

- Bánh tráng khoảng 30 cái, 15 hay 18 cm đường kính
- Thịt cua: 200 g
- Tôm tươi: 200 g
- Mực 100g
- Miến: 100 g
- Dừa nạo: 30 g
- 2 trứng gà
- Thịt nạc vai: 200 g
- Mộc nhĩ (hay nấm mèo) + nấm hương, rau sống
- Cà rốt, hành hoa, rau sống
- Dấm, ớt, tỏi hạt tiêu, dầu rán

- 1 muỗng cà phê bột saté

Thực hiện:

Mộc nhĩ, nấm hương, miến ngâm nở, cắt nhỏ. Thịt cua ngâm cho tan đá rồi nhặt hết sạn cứng. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đuôi, băm nhỏ. Mực rửa sạch, băm nhỏ

Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái chỉ. Hành hoa nhặt sạch rễ và lá thái nhỏ. Thịt heo băm nhỏ. Trộn thịt cua, tôm, thịt lợn, mộc nhĩ, nấm hương, hành, miến, cà rốt, dưa nạo và 2 lòng trứng cho thật đều.

Bánh tráng nhúng nước ấm cho mau mềm, cho một chút nhân vào rồi cuộn tròn lại sao cho nhân không hở ra ngoài. Khi dầu nóng, nhưng đừng để dầu nóng quá thì bỏ chả giò vào chiên: (Chú ý để cho nhỏ lửa trở thật đều để chả giò không cháy mà vẫn vàng đều).

Rau sống rửa sạch,

Tỏi bóc vỏ, đập dập, ớt tách bỏ hạt thái mỏng.

Pha một muống canh đường vào 1/3 bát nước lọc đun sôi, rồi cho tiếp vào đó 3 muống canh dấm, 2 muống canh nước nắm ớt, hạt tiêu, để làm nước chấm.

Hay dùng với nước chấm chua ngọt pha chút tương ớt cay, thì cũng rất ngon

Chúc các bạn thành công

Món ăn miền Nam

770. Chè Đậu Xanh Bột Báng

Vật liệu - thực hành để nấu một nồi chè nhỏ với:

1. 300gr đậu xanh cà. Loại đậu đã đãi vỏ, cà bẻ làm hai. Vo sạch đậu, để ráo.

2. 100gr bột báng, vo sạch, cho bột báng vào một nồi nhỏ, đổ nước vào cao hơn mặt bột chừng hai lòng tay, ngâm chừng mười lăm phút rồi bắc lên bếp, nấu thấy nước sôi là tắt bếp, đập nắp nồi, để khoảng nửa giờ hoặc hơn, quan sát thấy bột nở lớn chừng 5- 6 ly là được nhưng cũng tùy bột tốt, xấu mà nở lớn, nhỏ khác nhau. Nếu thấy bột chưa nở nhiều thì mở lửa nấu sôi lại, và cần thì châm thêm nước sôi, rồi lại tiếp tục ngâm bột trong nước sôi, không cần phải nấu liên tục làm gì cho hao củi lửa. Khi thấy bột nở lớn đều để bột qua một cái rây cho ráo. Thời gian để bột nở lớn hoàn toàn tùy vào chất lượng bột bạn đang có.

3. 1 cây lá dứa nhỏ chừng 5 - 7 tép lá. Lặt rửa sạch, bó lại cho gọn. Lá dứa dùng để tạo mùi thơm cho chè, nếu không tiện có lá dứa thì có thể dùng bột vani.

4. 300gr dừa nạo. Cho dừa vào túi vải với 1 chén nước ấm vắt lấy nước cốt, để riêng. Cho vào khoảng 2 lít nước ấm nữa vắt lấy nước dừa đảo. Nếu ở nước ngoài chỉ có nước cốt dừa đóng lon thì tùy ý pha loãng để nấu.

5. Chuẩn bị khoảng 300 đến 400gr đường cát trắng tùy ý muốn ngọt ít nhiều để gia giảm. Pha 1 muống súp bột năng với 1 chén nhỏ nước lọc.

6. Cho lá dứa, đậu xanh, nước dừa đảo vào một cái nồi vừa đủ, nấu sôi nhỏ lửa, thấy đậu mềm thì vớt bỏ lá dứa, cho đường vào, vẫn nấu nhỏ lửa và khuấy đều tay cho đường tan thì bỏ bột báng vào, nấu sôi lại trong vài phút nữa. Ở ngang khâu này, tùy ý muốn chè đặc ít nhiều thì châm nước bột năng vào từ từ, vừa châm vừa khuấy đều cho chè sánh lại theo ý riêng nhưng đừng nên làm đặc quá mà chỉ hơi sánh là được. Nếu không thích dùng nước bột để làm đặc chè thì tùy ý. Cho nước cốt dừa vào khuấy đều là xong. Nếu không có lá dứa thì khi chè đã được, cho vào khoảng 2 hay 3gr vani.

7. Tùy thích ăn chè nóng ấm hoặc để nguội ăn với nước đá bào. Nếu định dùng ăn chè với nước đá thì nên nấu ngọt nhiều.

8. Khi nấu, tùy thích để đậu nở vừa mềm hay nở bung, nếu muốn đậu nở thật bung thì phải thả chừng để hâm thêm chút ít nước sôi cho chè vẫn rền chứ không đặc quá.

9. Lục tào xá: Cùng với phân lượng và cách nấu như trên nhưng không dùng lá dứa, vani... mà cho vào khoảng từ 20 đến 30gr (tùy chất lượng) vỏ quýt khô (tức trần bì, mua tại những tiệm thuốc Bắc hoặc có nhiều gia đình hay phơi vỏ quýt dùng để làm gia vị), gia giảm vừa đủ cho chè có mùi thơm trần bì. Nấu lục tào xá thì phải cho đậu xanh nở gần như nát nhuyễn, bột báng nở rất lớn cho nên phải hâm nhiều nước sôi canh chừng lửa liên tục để chè không cháy. Đặc điểm của món lục tào xá là nấu chỉ hơi sền sệt và ăn nóng ấm cho nên món chè này thường chỉ thấy bán vào mùa mưa cùng với món chè nóng chí mà phù (chè mè đen).

Món ăn miền Nam

Có những công việc bạn đều làm mỗi ngày nhưng chưa chắc đã đạt hiệu quả cao nếu không nắm được các bí quyết của công việc đó. Nấu ăn là một ví dụ, nhất là trong những dịp lễ, Tết, ai cũng muốn tự tay mình chuẩn bị một bữa cơm ngon cho cả nhà hoặc đãi khách. Xin mách bạn một vài bí quyết làm bếp mà có thể bạn chưa biết.

1. Nấu cháo: Muốn cháo không bị trào ra ngoài nồi khi sôi, cho vào cháo một ít dầu ăn, mùi vị càng thơm ngon hơn.

2. Nấu cơm: Nên đun sôi nước trước khi cho gạo vào vì trong nước máy có chất làm cho hao tổn vitamin B1 trong gạo.

3. Luộc mì sợi: Không nên để nước sôi sùng sục mới cho mì vào vì như vậy mì chín không đều. Nên cho mì vào lúc nước bắt đầu nổi bọt lăn tăn, đảo qua vài lần, đẩy vung cho tới khi sôi rồi đổ thêm ít nước lạnh, sau khi nước sôi lại thì nhắc xuống.

4. Xào thịt, cá: Nên dùng dầu thực vật, vì trong dầu có chất khử mùi tanh, còn xào rau thì nên dùng mỡ heo, rau xào sẽ thơm, ngon và đẹp mắt hơn.

5. Nêm muối: Nếu là các loại củ thì nên nêm muối sớm hơn để muối thấm vào, còn nếu là rau thì nêm trước khi nhắc xuống để giữ được các chất dinh dưỡng và rau không bị nhũn.

6. Nêm xì dầu: Nếu nêm sớm món xào sẽ có vị chua vì lượng đường trong xì dầu bị phân giải khi gặp nhiệt độ cao, nên nêm xì dầu trước khi nhắc xuống.

7. Nêm bột ngọt hợp lý: Sau khi đã múc đồ ăn ra tô hoặc đĩa (còn nóng) thì mới nêm bột ngọt, nêm sớm sẽ gây ra chất độc hại cho sức khỏe. Không nên cho trực tiếp bột ngọt vào thức ăn mà nên hoà tan vào một ít nước xào hoặc nước canh rồi mới trộn chung vào.

8. Cách nêm các gia vị: Theo nguyên tắc loại nào lâu thấm thì nêm trước. Ví dụ như phải nêm muối và đường thì đường nêm trước rồi mới tới muối, sau đó là giấm, xì dầu, nước mắm, cuối cùng là bột ngọt. Các gia vị

có mùi hương đặc trưng như xì dầu, nước mắm thời gian nấu càng ngắn càng tốt.

9. Dùng nước khi chiên, xào: Khi xào thịt, phải đảo nhanh tay và chế thêm chút nước, thịt sẽ mềm và ngon hơn. Còn khi chiên có thể pha nước vào dầu theo cách: đun sôi 3 phần nước rồi đổ một phần dầu từ từ vào, chờ khi dầu đã nổi hoàn toàn trên mặt nước thì bỏ đồ cần chiên vào.

10. Cách chưng, hấp cá: Đập một quả trứng và thoa đều lên cá, cá sẽ hấp thụ các chất trong trứng và thức ăn trở nên ngon, bổ hơn.

772.

Cocktail bình minh

Một chút hương dâu tây, một chút củ gừng, dứa cộng với một chút hương rượu nho... làm nên một cốc nước cocktail đủ để làm mát lạnh cho mỗi buổi sáng hè nóng bức.

Thành phần

- 1 lon nước quả nhỏ hương quả dâu tây
- 2 cốc cà phê nước lạnh
- 2 cốc nước dừa tươi xay sinh tố không đường
- 1 lon nước soda để lạnh
- 1 lát gừng tươi đã nhỏ
- 1 chút rượu nho hoặc rượu hoa quả

Chế biến

Trút hỗn hợp nước quả dâu tây, nước lọc lạnh và nước dừa tươi xay sinh tố không đường, hòa tan đều. Bạn có thể bỏ tủ lạnh để nước có vị mát.

Trước khi lấy ra uống, bạn có thể pha chút rượu nho, một lát gừng nhỏ tạo thêm vị thơm cay và cuối cùng là trút chung vào cốc nước soda rồi bỏ thêm đá giữ lạnh cho nước.

Nước mát lạnh, không ngọt, không béo lại có vị thơm, cay của dừa và gừng cung cấp cả Vitamin C.

Món ăn miền Nam

773.

Cháo Cá

Vật Liệu:

- 600gr cá chẽm chọn khúc giữa
- 12 cục giò heo 600gr
- 1/2 lon gạo
- 1 củ hành tây trắng
- Hành lá + ngò
- 100gr hành tím bào mỏng phi vàng
- Tiêu + muối + đường + bột ngọt + da^u ăn
- Nước mắm ngon
- 8 tép tỏi băm nhuyễn phi vàng

Cách Làm:

- Giò heo cạo rửa sạch, hầm lấy nước dùng
- Giò heo chín mềm vớt ra để ráo
- Gạo vo sạch, lấy nước dùng nấu cháo + gia vị
- Hành tây + hành lá + ngò xắt nhuyễn trộn chung
- Cá thái vừa ăn, bỏ xương, da, ướp tiêu + bột ngọt + muối

Chế biến

Đun sôi cháo, cho hành lá + hành tây + ngò + hành tím + tỏi phi lên mặt Nêm vừa ă

Trình bày

Múc cháo ra tô + giò heo, trứng sơ cá cho lên mặt tô cháo Rắc tiêu + hành + ngò lên mặt

Dọn kèm chén nước mắm nguyên chất + ớt băm thái khoanh + chanh
Món ăn miền Bắc

Hiện tại vẫn còn nhiều đám cưới hỏi chọn bánh phu thê để làm một trong những lễ vật vì đây là một loại bánh ngon nhất trong những món ăn ngọt truyền thống của VN. Và người ta làm bao bì bằng giấy bóng kiếng, gói bánh bằng ruy-băng màu nhìn rất sang trọng, lịch sự. Kiểu bánh phu thê được ưa chuộng nhất trong nhiều đám cưới hỏi ở Sài Gòn bây giờ là kiểu bánh đôi làm rất lớn, một cái tròn đặt trên một cái vuông, gói giấy kiếng trắng thắt nơ đỏ lộng lẫy. Ý nghĩa âm dương của kiểu hộp làm bằng lá dừa được thay thế hẳn bằng hình tượng vuông tròn của chính cái bánh. Hình thức đổi khác nhưng ý nghĩa vẫn giữ nguyên. Điều này đã nói lên một tinh thần là tuy hình thức có tính dân tộc nhưng không tiện dụng thì sẽ dần dần được thay thế. Và thay hay không thay thì cũng do dân gian mà ra thôi.

VẬT LIỆU

Tùy ý làm ít nhiều, nhân phân lượng chuẩn lên.

1. Nhân bánh:

- 500gr đậu xanh cà (loại đã làm sạch vỏ, cà bẻ làm hai).
- 300gr đường cát trắng.
- Ít nước hoa bưởi nếu thích.

- Vo sạch đậu, cho vào nồi, đổ nước sấp mặt đậu, nấu nhỏ lửa cho đến khi nước cạn, đậu chín như nấu cơm. Trong khi nấu thăm chừng nước nếu cần phải châm thêm nước để đậu chín xong phải ở dạng ướt mềm chứ không khô hột. Nếu dùng nồi cơm điện để nấu thì không có cách nào khác là bạn phải cho nước nhiều hơn phân lượng dùng gạo một chút rồi nấu thử.

- Đậu chín xong xới ra, để nguội bớt, dùng chày cối quết nhuyễn hoặc cho vào máy xay cắt có dao hình chữ S, tán nhuyễn đậu.

- Cho đậu đã tán mịn với đường vào một nồi vừa, trộn đều, bắt lên bếp, nhỏ lửa, dùng đũa đảo đều tay cho đến khi đậu quánh lại, sờ không dính tay là được. Lưu ý nhỏ lửa kéo đậu cháy. Khi đậu đã được, nếu thích cho vào vài giọt nước hoa bưởi, đảo đều.

2. Bột bánh:

- 500gr bột năng, 300gr đường cát trắng, 900gr nước.
- 300gr dừa nạo sợi dài hoặc tùy thích dùng cơm dừa dày, cắt mỏng rồi cắt lại thành dạng sợi ngắn nhỏ, cách làm này cho sợi cơm dừa dòn hơn.
- Nấu chừng 1 lít nước sôi với 2 muỗng cà phê muối, trụng dừa nạo vào nước sôi rồi đổ ra ngay qua một cái rây để ráo. Cách làm này giúp cho bánh dễ được lâu hơn.
- Hoà tan bột với nước, lược qua rây; cho đường vào, đánh tan đường; cho dừa vào bắc lên bếp, để nhỏ lửa. Khuấy đều tay cho đến khi bột nửa sống nửa chín nhưng phải ở dạng sệt chứ không đặc.

* Cách khuấy bột nửa sống nửa chín bếp VN gọi là dáo bột, khi bột dáo được thì hỗn hợp bột sệt lại ở mức độ có thể đổ chảy được chứ không

phải đặc và hỗn hợp có hình thức chỗ trong chỗ đục.

**** Phân lượng đường cho vị bánh ngọt nhẹ, tùy thích gia giảm trong khoảng 100 - 150gr.**

3. Vài hình thức làm bánh phu thê mà không cần dùng đến hộp làm bằng lá dừa:

- Chuẩn bị xừng hấp nhiều nước.

- Dùng một khuôn nhựa lớn, loại có nhiều ngăn nhỏ để làm nước đá chẳng hạn hoặc nhiều khuôn nhựa, kim loại nhỏ cỡ chừng cái ly uống rượu nhỏ xíu cũng được... Quét vào lòng khuôn một lớp mỏng dầu ăn, đổ vào mỗi ngăn nhỏ một lớp bột dày chừng 1cm tùy ngăn to nhỏ. Cho vào trên lớp bột 1 -2 muỗng cà phê nhân đậu. Đổ lên trên nhân một lớp bột nữa dày 1cm, lắc nhẹ khuôn cho bột bằng mặt. Hấp cách thủy khoảng 20 phút sau khi nước sôi là bánh chín, để nguội lóc bánh ra. Bánh chín sẽ đông đặc lại và trở trong đều.

- Dùng khuôn chữ nhật bằng nhôm cỡ 30 X 20 cm., có thành cao chừng 2 hoặc 3cm (hoặc tùy ý dùng một cái khay kim loại tương tự có thành cao) láng dầu vào lòng khuôn và đổ bánh với lớp đậu giữa hai lớp bột như trên.

Sau khi bánh hấp xong và nguội hẳn, dùng dao mỏng bén, lau một lớp dầu mỏng vào lưỡi dao cho dễ cắt, cắt bánh thành miếng cỡ 4 X 4cm.

- Dùng một khuôn kim loại tròn đường kính chừng 20cm, cao chừng 3cm để đổ nguyên một cái bánh lớn.

- Dùng dầu láng vào khuôn là chỉ để bánh dễ lóc ra. Nếu thích, cứ đổ thử mà không cần láng dầu, sau khi nguội thấy bánh lóc ra dễ dàng thì không cần dùng dầu để bánh khỏi bị dây mùi dầu hoặc dùng khuôn, khay loại không dính thì cũng không cần láng dầu hoặc dùng khay khuôn bằng thủy tinh.

- Dùng giấy bóng kiếng trắng gói bánh lại, dán dính và tùy ý dùng ruy-băng màu cột thắt ngang dọc để trang trí.

775.

Cá nướng kiểu Ấn Độ

Đây là món ăn nổi tiếng của vùng Tamil Nadu, phía Nam Ấn Độ, hương vị thơm ngon đặc trưng, dễ thực hiện và mang lại nhiều dinh dưỡng

Nguyên liệu:

- 1 con cá chỉ vàng tươi hoặc cá chẽm 750g
- 60g gừng giã nhỏ
- 10 nhánh tỏi giã nhỏ
- 3 thìa ớt bột
- 2 thìa bột nghệ
- 1 chén dầu ăn
- Rau mùi, muối, 2 miếng chanh, hành thái miếng, dưa chuột, cà chua để trang trí.

Thực hiện:

Đánh vẩy, rửa sạch cá, để ráo nước. Mỗi bên mình cá khía sâu ba đường chéo.

Lấy một phần gừng và tỏi giã trộn với nước. Trộn số gừng, tỏi còn lại với bột ớt, rau mùi, nước chanh, dầu ăn và muối. Xát đều lên toàn bộ con cá, tiếp theo dội lên mình cá hỗn hợp nước gừng và tỏi, để vào ngăn mát của tủ lạnh khoảng 2 giờ.

Cho cá vào lò nướng ở nhiệt độ trung bình. Thỉnh thoảng lật hai mặt cho cá chín vàng. Dọn cá ra đĩa, trang trí với rau mùi, chanh, hành và dưa chuột thái miếng.

Món ăn miền Nam

776.

Rau câu bọc trái cây

Rau câu còn gọi là Sương Sa, những mùa hè các bạn làm xong, để vào tủ lạnh dùng rất mát , cho những buổi trưa nóng bức

Rau câu trái cây là món tráng miệng ngon, dễ làm. Bạn có thể thực hiện theo hướng dẫn sau.

Nguyên liệu:

- Rau câu (agar): 20 g - Đường kính: 400 g
- Hoa quả các loại: nhãn tươi, mít chín, măng cầu xiêm, lê, sầu riêng.

Thực hiện:

- Chuẩn bị khuôn nhôm hoặc nhựa có chia nhiều ngăn nhỏ (loại khuôn dùng làm nước đá viên trong tủ lạnh).

- Phân lượng thông thường là 10g bột rau câu (agar) + 900g nước sẽ cho 1 kg rau câu. Nên đồ thử, gia giảm trong khoảng 100g - 200g, nước hoặc hơn cho mỗi 10g rau câu) + 200g đường.

- Ngâm bột rau câu trong nước cho đến khi tan. Bắc lên bếp, nấu sôi, cho đường vào, để tan đường. Nhỏ lửa, giữ nóng rau câu trên bếp trong khi chế biến.

- Tùy ý chọn một hay nhiều loại trái cây để làm: nhãn lột vỏ, bỏ hạt; mít, sầu riêng, măng cầu xiêm... gỡ lấy múi, bỏ hạt, cắt miếng vừa; lê cắt miếng nhỏ... cho trái cây vào 1/3 mỗi ngăn nhỏ của khuôn, đổ rau câu vào đầy khuôn. Để nguội cho đến khi rau câu đông lại. Ướp lạnh rồi lóc từng miếng ra khỏi khuôn.

Cách 2:

- Chuẩn bị khuôn tương tự như cách 1 hoặc khuôn nhôm vuông, chữ nhật phẳng, có thành cao chừng 3cm. Hoặc khuôn nhựa hoa văn chuyên dùng.

- Xay các loại trái cây từng loại hay nhiều loại hỗn hợp. Phân lượng trung bình là một phần trái cây + hai phần nước. Tùy thích lược lại qua túi vải lấy nước trong, bỏ xác. Nếu có máy ép trái cây, có thể dùng nước ép trái cây nguyên chất.

- Giảm lượng hỗn hợp rau câu + nước đường xuống còn: 10g rau câu + 500g nước + 150g đường. Nấu như cách trên.

- Sau khi nấu, cho vào khoảng 400g nước trái cây, để sôi nhỏ lửa lại trong 1 - 2 phút. Đổ rau câu vào khuôn. Nếu dùng khuôn phẳng, đổ một lớp dày khoảng 3cm, để nguội, ướp lạnh, trước khi ăn cắt miếng nhỏ. Tùy loại trái cây chua ngọt để gia giảm đường hoặc tùy ý tăng lượng rau câu bột lên cho rau câu cứng hơn. Lưu ý, luôn giữ nhỏ lửa, giữ nóng rau câu

trên bếp trong khi chế biến.
Món ăn miền Nam

777.

Thấu Thở

(6 người ăn)

Nguyên liệu

Thịt thỏ nửa con thỏ lớn, khế 300gr
Rượu trắng 500ml, mỡ 100gr, nước mắm
Mè rang 100gr, tỏi 50gr, muối, bột knorr
Bắp chuối 300gr, hành 100gr

Cách thực hiện

Giai đoạn 1

1. Cắt mỡ nhỏ, rán mỡ. Khi thấy tóp mỡ gần vàng thì bỏ 2/3 hành củ đã xắt lát, phi vàng cho thơm. Sau đó bỏ 2/3 tỏi xắt lát vào.

2. Thỏ mua về dùng rửa (thỏ sẽ bị tanh) đem lau sạch. Đồ rượu trắng, chà xát cho đều thân. Để 30 phút. Sau lau lại thật sạch. 1/3 hành, 1/3 tỏi còn lại ướp thêm 1 giờ nữa.

3. Mè trắng còn vỏ, cần vút lại kéo luôn luôn có sạn, lau khô, rang vàng thơm sấy bỏ vỏ, giã mịn.

4. Bắp chuối sứ xắt thật mỏng, ngâm vào nước có pha chanh.

5. Khế xắt mỏng theo khến dài, bỏ cùi.

Giai đoạn 2

- Bắc nồi hấp có lót lá sả và chanh. Đặt thỏ hấp chín một giờ (lấy que tăm xóc không ra nước hồng là chín).

- Xé thịt thỏ đã chín từng miếng nhỏ (như xé thịt gà). Da xắt sợi.

- Mè rang + bắp chuối + khế + nước mỡ và hành tỏi đã phi + tiêu + nước mắm + bột knorr cho vừa ăn trộn đều.

778. Thỏ Nấu Rượu Vang

I. NGUYÊN LIỆU:

- 1/2 con thỏ lớn
- 2 chén rượu chát đỏ
- 100 gr củ hành nhỏ + 1 củ tỏi
- 200 gr thịt heo khò
- 5 lá thom
- 5 gr bơ, 1/2 muỗng súp bột mì
- 10 khoanh bánh mì lát
- Muối, tiêu, bột ngọt, ngò.

II. CÁCH THỰC HIỆN:

* Giai đoạn 1: Sửa soạn

- Lấy 1/2 củ hành nhỏ và 1/2 tỏi lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, băm nhỏ. Phân nửa củ hành còn lại lột vỏ, rửa sạch, để nguyên củ. Phân nửa tỏi còn lại lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng.

- Thịt heo khô: cạo sạch, luộc với chút nước cho thịt mềm. Vớt thịt ra, xắt thịt thành từng miếng dày độ 1 cm.

- Thỏ: mua về dùng rửa (thỏ sẽ bị tanh) đem lau sạch, chặt thỏ ra từng miếng lớn cạnh độ 4 cm. Trộn chung thịt thỏ và thịt heo khô lại với nhau, ướp củ hành tỏi băm nhỏ + 2 muỗng cafe muối + 1/2 muỗng cafe tiêu + 1 muỗng cafe bột ngọt + 1 chén rượu chát đỏ, để độ 2 giờ cho thịt thỏ thấm gia vị.

- Bánh mì lát: mỗi khoanh cắt ra làm đôi, đem chiên cho vàng.

* Giai đoạn 2: Cách nấu thỏ

- Bắt chảo nóng, cho 5 muỗng súp bơ vào, kể cho vài tép tỏi đập dập vào cho thơm, cho thỏ và thịt heo khô vào chiên vàng. Vớt thỏ và thịt heo khô đã chiên vàng cho vào soong, cho củ hành nhỏ để nguyên củ + tỏi xắt mỏng + lá thơm + 1 chén rượu chát đỏ còn lại vào cho ngập thịt (nếu thiếu, cho thêm nước ấm vào), bắt soong lên bếp, đậy nắp soong lại, nấu cho thỏ được mềm (lửa yếu)

- Thỏ mềm, nêm thêm tiêu + muối + bột ngọt cho thỏ được vừa ăn. Gân nhắc xuống cho 1/2 muỗng súp bột mì (hoặc bột năng) khuấy đều với nước lạnh cho nước nấu thỏ được sền sệt, bột chín, nhắc xuống.

* Giai đoạn 3: Cách trình bày

- Múc thỏ ra đĩa hình bầu dục, trên thỏ rắc thêm ngò băm nhỏ. Xung quanh đĩa sắp bánh mì chiên bơ.

Hy vọng các bạn ngon miệng. Chúc vui vẻ

Món ăn miền khác

779.

Thỏ nướng mù tạt

(Lapin à la moutarde)

Vật liệu

- 1 con thỏ lớn nhỏ tùy
- 80 g mu tạt (loại có hạt thì ngon hơn)
- lá thơm, thym, chút muối và tiêu.
- 12 cl rượu trắng
- 10 tép tỏi để luôn cả vỏ

Cách làm

- Lấy mu tạt bỏ vào một cái tô, để chút muối, tiêu (theo ý thích mặn, lạt của từng người)

- Trộn cho đều , trét đều lên mình thỏ , để chừng 1 giờ sau, hãy bỏ vào lò nướng.

- Lò đốt cho nóng 180°,

- Để thỏ vào một cái mâm bằng thiết, thoa tí dầu olive vào, đặt thỏ vào mâm,

- Bỏ vào lò nướng khoảng 15 phút,

- Bỏ vào lò 10 tép tỏi (để luôn vỏ, lá thơm , thym và 12 cl rượu trắng

Và nướng thỏ tiếp chừng 20 phút sau.

Món thỏ này có thể nướng trên lửa than thì ngon hơn, nhưng thịt sẽ hơi khô, cho nên trong khi nướng lên chế vào thỏ chút nước pha sau đây

- 1 miếng Maggi cube hay 2 muỗng súp bột nêm + 20 cl nước nóng+ tí dầu olive

Nếu cần, thì các bạn nên quán thịt bằng những miếng thịt ba chỉ được xắt thật mỏng.

Món thịt thỏ này được dùng với khoai tây nấu với crème

780. Khoai tây nướng với crème

Vật liệu

- 600 g khoai tây loại có nhiều bột (gratin)
- 25 cl crème fraîche
- muối, tiêu,
- 1 bó ngò tây (persil)
- 1 củ hành lớn
- 15 cl sữa tươi hay nước lạnh nếu sợ béo
- 25 g phó mát mài nhuyễn (gruyère)

Cách làm

- Khoai tây gọt vỏ, bào từng miếng mỏng
- Ngò tây rửa sạch, cắt nhỏ ra
- Củ hành lột vỏ cắt ra từng khoanh mỏng
- Đổ vào trong 1 cái khuôn, nhớ thoa dầu vào trước khi bỏ khoai tây vào
- Đổ vào khuôn 1/2 khoai tây , trải lên 1 lớp củ hành + ngò tây chút muối, tiêu, crème vào
- Đổ tất cả khoai tây còn lại , phủ cho đều khuôn, nên xếp cho đẹp , đổ sữa lên trên khoai tây, nếu cần để vài muỗng cà phê bơ ,
- sau cùng là trải pho mát lên cho đều trên mặt khoai tây
- Lò nướng 200° nóng
- Bỏ khoai tây vào nướng chừng 30 đến 35 phút (Khi thấy trên mặt vàng là khoai chín)

Món này có thể dùng cho buổi tối, không cần dùng với thịt nướng mà chỉ kèm theo món xà lát trộn cũng ngon

781. Bánh Chiên Nhân Thịt

Vật Liệu

- 200g vỏ hoành thánh.
- 100g thịt heo xay.
- 50g tôm tươi
- 1/4 củ hành tây.
- 1 trái cà chua chín đỏ.
- 1 tép tỏi, bột ngọt, tiêu, đường, dầu ăn, bột cà ri, tương ớt
- vài tai Nấm mèo (mộc nhĩ)ngam cho nở bằm nhuyễn
- 5 g bún tàu (ngâm nước cho nở ra,cắt ra từng khúc nhỏ

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Tôm lột vỏ, chà chút muối cho bớt tanh, xả lại nước lạnh , băm nhỏ
- Hành tây rửa sạch, băm nhỏ.
- Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, băm nhỏ.
- Tỏi băm nhỏ.

Thực hiện:

- Đun nóng dầu, cho hành tây, tỏi vào xào thơm, tiếp theo cho thịt, tôm vào xào, bỏ vào nấm và bún tàu vào, nêm thêm muối, tiêu một ít đường cho vừa ăn. Sau đó cho bột cà ri, cà chua vào xào với lửa lớn, nhấc xuống.
- Cắt vỏ hoành thánh thành từng miếng hình chữ nhật khoảng 4 x 6 cm. Trải vỏ và cho nhân vào gói lại theo hình tam giác.
- Đun nóng chảo nhiều dầu, thả hoành thánh vào chiên vàng.

Trình bày:

Xếp ra đĩa, dùng chung với tương ớt. hay sốt chua ngọt
Món ăn miền Trung

782. Nem Chua (Miền Trung)

Vật liệu:

- 1 kg thịt nạc đùi
- 10g tỏi
- 200g da heo
- 1 muỗng cà phê đường phèn
- Lá ổi non, lá chuối, giấy lạt, nước mắm, muối

Chuẩn bị:

- Lụa thịt nạc ở đùi sau, lạng bỏ mỡ , những mớ thịt bạng nặng, dùng khăn mỏng lăn quanh miếng thịt, bóp đều cho nước thịt thấm vào khăn, cắt thịt thành từng miếng mỏng , trải thịt vào một khăn khác, để cho thịt thật ráo

- Da heo, đem cạo rửa sạch , luộc chín, lạng mỏng, xắt chỉ (nếu mua da heo khô, thì ngâm nước nóng cho nở, rửa qua bằng nước dấm, sau đó xả vài lần nước lạnh cho bớt mùi dầu và chua

- Tỏi lột vỏ , giã nhỏ

- Đường phèn giã nhỏ như bột

- Kho nước mắm ngon thật khô

- Lá ổi , lá chuối đem rửa sạch, xé lá chuối thành nhiều miếng vừa dùng, phơi lá ra nắng cho dịu, để dễ gói.

Cách làm:

- Xắt thịt từng miếng nhỏ, trộn vào thịt chút muối, bỏ thịt vào cối giã thịt nhuyễn mịn, giã thịt làm nem cũng như giã thịt làm chả.(Nếu dùng máy xay, thì đỡ mất nhiều thì giờ hơn)

- Khi thịt đã nhuyễn , bỏ tỏi vài giã chung, giã độ 10 phút nữa, bỏ nước mắm kho + da heo+ đường vào thịt thúc tất cả thật đều.

- Múc thịt vào bàn tay, vo thành từng viên như quả cau, lấy lá ổi quấn quanh viên thịt, xé lá chuối thành từng miếng nhỏ, có bản rộng bằng chiều dài viên thịt , quấn lớp lá chuối này (1 lớp = 7 tờ lá) quanh lớp lá ổi, sau đó dùng 1 miếng lá chuối lớn bằng bàn tay quấn tròn kín viên thịt, bẻ gấp chéo hai đầu lá xuống, nhập 2 viên thịt đã gói xong thành 1 lọn nem, lấy giây lạt buộc chặt. Treo chùm nem vào nơi thoáng, thời tiết mát thì 3 ngày nem chín.

Món ăn miền Nam

783. Nem Chua (Miền Nam)

Vật Liệu

- 1 kg thịt nạc đùi
- 200g da heo
- 3 muỗng cà phê thính gạo
- 1 muỗng cà phê đường phèn
- 10 g tỏi
- 200g mỡ gáy
- 1/2 muỗng cà phê muối diêm
- 2 muỗng cà phê tiêu hạt
- 2 trái ớt tươi

Chuẩn bị:

- Thịt và da heo đều làm giống như cách làm nem chua miền Nam
- Thính đem giã lại thật nhuyễn, rây mịn.
- Tỏi lột vỏ , giã nhuyễn (chưa mlại vài tép, sắc mỏng)
- Mỡ gáy đem luộc qua vớt để ráo, xắt chỉ, phơi mỡ ra gió cho khô mặt.
- Tiêu đem rang giòn,

Cách làm:

- Cách giã thịt thì cũng làm như nem chua miền Trung, (Thịt cắt bỏ mỡ và bạng nhạng , dùng khăn mỏng, lăn quanh khối thịt, bóp đều cho nước thịt thấm vào khăn, cắt thịt thành từng miếng mỏng, trải thịt vào một cái khăn khác, để thịt thật ráo.

- Da heo đem cạo rửa cho sạch, luộc chín, lạng mỏng xắt chỉ, nếu là da heo khô, thì ngâm vào nước nóng cho da nở ra, với vài muỗng súp dấm, cho bớt mùi dầu, và cho được trắng.

- Khi thịt giã thật nhuyễn xong thì bỏ vào một cái thố sạch, trộn mỡ heo+ da heo+ thính+ đường+ muối + muối diêm+ tiêu hạt

Trộn tất cả thật đều.

- Viên thịt thành từng viên tròn bằng trái tắc, để hơi dẹp viên thịt, bỏ lên mặt thịt 1 lát tỏi, 1 lát ớt xắt khoanh, vài hạt tiêu

Lấy lá vông hoặc lá ổi, là chùm ruột gói viên thịt và cũng dùng lá chuối quấn, gói như cách trên. Để 3 ngày là nem chín.

Nem miền Nam khác nem miền Trung ở chỗ:

- Nem miền Nam có cho thính và muối diêm vào thịt thì chín nem đỏ và có vị ngọt.

- Nem miền Trung khi chín thịt màu hồng và có vị chua

- Lá vông, lá chuối, muối, giấy lạt

Món ăn miền Trung

784.

Tré Heo

Vật liệu :- 300 g thịt ba rọi

- 200g thịt đầu heo
- 50g riềng
- 10 g tỏi
- 100 g mè trắng
- Đường, Muối, Thính gạo
- Lá ổi non, lá chuối, cọng rom, giấy lạt

Chuẩn bị:

- Thịt ba rọi và thịt đầu đem cạo rửa sạch để ráo, sau đó đem 2 thứ luộc chín , để nguội
- Riềng gọt vỏ, thái chỉ
- Tỏi đem bóc vỏ, giã nát
- Mè đem rang vàng
- Đường phèn hay đường cát giã mịn
- Lá ổi và lá chuối đem lau sạch, phơi nắng cho mềm , để gói

Cách làm:

- Hai thứ thịt sau khi đã luộc chín đem cắt miếng mỏng nhỏ như ngón tay hoặc xắt chỉ càng ngon

- Trộn thịt + 1 muỗng súp thính +2 muỗng cà phê đường + 1/2 muỗng cà phê muối+ riềng+ tỏi+ mè trộn tất cả thật đều.

- Nắm thịt thành từng nắm như quả cóc, bỏ thịt vào lá chuối có trải sẵn lá ổi, cuộn tròn thịt. Dùng 1 lớp lá chuối xé nhỏ giống như cách làm nem, quấn ngang viên tré, túm gọn 2 đầu, cột chặt. Treo chùm tré vào nơi thoáng, để 3 ngày , tré chua , dùng được.

Tré Bò:

- Tré bò được làm giống như tré heo nhưng trong đó phân lượng heo và thịt bò được pha bằng nhau.

- 300g thịt ba rọi

- 300g thịt bò.

Hai thứ thịt được đem chiên chín, xắt chỉ.

- Trộn thịt và gói y như tré heo

Món ăn miền Trung

785.

Tré Bình Định

Món ăn này đặc biệt dễ làm, có vị chua chua ngọt ngọt, lại không có cảm giác bị ngán - rất thích hợp để gia đình bạn "lai rai" trong 3 ngày Tết sắp tới.

Chuẩn bị: 10 người ăn

Thịt đầu heo, thịt đùi heo:

- 1 kg, riềng: 1 củ, thính (gạo rang giã nhỏ): 100g, mè: 100g, tỏi băm nhuyễn, gia vị: nước mắm, đường, bột nêm, tiêu... Bánh tráng (bánh đa), xà lách, dưa leo, rau thơm. Lá chuối sạch (hoặc một hũ có nắp đậy).

Thực hiện:

- Thịt đầu heo, thịt đùi heo luộc lên, xắt miếng vừa ăn. Củ riềng thái sợi. Trộn hỗn hợp củ riềng, thịt heo, tỏi và nêm gia vị vừa ăn.

Lấy lá chuối sạch bỏ thịt vào lá quấn lại (hoặc để thịt vào hũ, đậy kín nắp), sau 2 ngày là dùng được.

Khi ăn, món tré này phải có vị chua chua, ngọt ngọt (giống như nem) ăn kèm bánh tráng cuốn rau sống chấm nước mắm chua ngọt.

Món ăn miền khác

786. Sườn hàm rượu

Nguyên liệu:

- 500g sườn non (hoặc thịt cóc - lếch) thái miếng vừa ăn,
- 4 muỗng súp rượu chát đỏ,
- 1 trái dừa xiêm,
- ngò, ớt, tiêu, bột ngọt, muối, đường, tỏi, dầu ăn, dầu mè, chanh,
- 200g khoai tây, một chút bột năng.

Thực hiện: Sườn rửa sạch để ráo, dùng sống dao dần cho miếng thịt được mềm, ướp với tiêu, muối, đường, tỏi, bột ngọt, dầu mè để thịt thấm trong khoảng 30 phút; sau đó đem chiên vàng. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa, khoai tây gọt vỏ tía hoa; luộc sơ. Chảo nóng phi tỏi cho thơm, xào cà rốt và khoai tây, nêm gia vị. Nước dừa xiêm nấu sôi, cho sườn vào hầm trên lửa nhỏ, hớt bọt. Sườn gần mềm cho khoai tây, cà rốt vào nấu chín, nêm vừa ăn cho rượu chát vào, bột năng quậy nước lạnh cho vào sườn cho nước sánh sánh.

Thưởng thức: Dùng nóng với bánh mì, khoai tây luộc xào bơ , và chấm với muối tiêu chanh

Món ăn miền Nam

787.

Chân gà hầm ngũ vị hương

*** Nguyên liệu:**

- 5 cặp chân gà
- 70g gừng
- Tỏi, hành củ, tiêu, 3 muỗng rượu, bột ngũ vị hương, nước sốt cay.

Cách làm:

Chân gà làm sạch, tuột móng và lớp màng da chân. Hành, tỏi gừng thái lát mỏng.

Trộn chân gà và tất cả nguyên liệu, cho vào nồi. Bắc nồi lên bếp, đun lửa cho đến khi thấy sôi thì vặn nhỏ lửa. Hầm khoảng 2 tiếng. Dọn chân gà lên đĩa có trang trí thêm xà lách và cà chua. Ăn với nước sốt cay.

Món ăn miền khác

788.

Cá đút lò

Công thức (cho 4 -5 người ăn)

Vật liệu:

- 4 miếng filet cá (cá trắng, cá đỏ tùy ý),
- 20 con tôm scampi , 5-7 thẻ tôm cua (crabbstick),
- cần scellery, 3 củ cà rốt, hành hương, miếng gừng nhỏ.

Gia vị:

- muối, đường
- tương ớt ngọt
- xì dầu ngọt của Nhật Yamasa
- tiêu

Cà rốt và cần scellery cắt nhỏ thành sợi mỏng. Hành hương và gừng cũng cắt sợi.

Sửa soạn đầy đủ các thức, cá cắt miếng lớn, tôm chỉ dùng kéo xẻ dọc lưng lấy chỉ đen ra. Crabbstick cắt làm 2.

Bắt đầu sắp xếp các thức vào vỉ, hay đĩa sâu đút lò. Nhớ nấu cơm để dùng khi cá nướng xong.

Trộn một phần nửa gia vị vào cà rốt và cần cắt sợi, hành gừng, phân nửa dành để bỏ lên tôm cá.

- Xếp cá lên rau đã trộn, nhớ lấy ra chút đỉnh để lên mặt cá.
- Xếp kín cá lên mặt rau ở đĩa sâu.
- Xong xếp tôm và crabbstick lên mặt cá. Nhớ rải gia vị lên tôm cá.
- Cuối cùng cho rau cải lên, trước khi đút lò.

Lò để nóng trước khoảng 200 độ C (400° F), nướng khoảng 20 phút, cá tôm thấy săn lại là chín.

Đừng để cá nướng lâu, sẽ bị khô. Dùng với cơm nóng, tí tương ớt...

Mời các bạn làm thử nhé... Chúc ngon miệng

Món ăn miền khác

789.

Khoai Môn Samoa

Vật Liệu:

- Lựa khoai môn củ to đều màu sậm (có nhiều khoáng chất). Chà rửa sạch cát còn vỏ.
- Nước cốt dừa tùy ý
- Đường muối vừa miệng
- Nồi lớn, vỉ tre hay vỉ nhôm có lỗ

Cách nấu:

- Lót vĩ tre dưới đáy nồi để ngừa khét. Để khoai môn vào nồi nấu đều lửa. Độ 1-2 giờ tùy khoai lớn hay nhỏ.
- Vớt khoai ra để vừa nguội, gọt vỏ và giữ nguyên củ.
- Hấp lại với nước đang sôi. Ít nước và cũng để vĩ lót đáy. Vừa hấp vừa rưới nước cốt dừa pha muối đường.
- Dậy nắp nồi lại, để lửa riu riu đến vừa cạn hết nước là khoai chín. Xâm đũa con vào thớ khoai hay kinh nghiệm của thời gian nấu để biết khoai chín.

Khi ăn cắt ra từng khoanh mỏng. Dùng nóng hay nguội với thịt hầm khô kiểu Samoa.

Món ăn miền Nam

790. Bò Cạp Nướng

Vật liệu:

7 con bò cạp núi sống (loại bò cạp đen)

than hay rơm khô
một vĩ nường có chân hay tự chế
đuă cả hay đuă con cũng được

Cách làm:

- * Quạt than hồng hay rơm rạ cháy đỏ
- * Để vĩ nung lên
- * Để y bò cạp sống lên, chặn lại đừng để nó bò. Nhớ nguyện cho nó kiếp tới được trở lên * loài điều hay dầy phúc lên loài người.
- * Trở đều; đến vàng thơm là được

Phục vụ 7 người dùng với rượu nếp than, đá cục hay nước trà gừng.

791. Chè Xôi Xoài Thái Lan

Nguyên liệu:

- _ 500 g gạo nếp,
- _ 400 g dừa xay,
- _ 250 g đường,
- _ 1 quả xoài.

Thực hiện:

Dừa xay vắt lấy nước cốt, đun cho sánh. Gạo nếp vo sạch, đồ thành xôi. Trộn nước cốt dừa, đường và xôi, có thể cho thêm chút muối nếu thích. Sau đó đem ra đĩa, ăn với xoài đã gọt vỏ cắt khoanh. Rắc thêm vừng lên xôi.

792.

Chè Xôi Trứng Thái Lan

Nguyên liệu:

- _ 200 g gạo nếp
- _ 300 g dừa xay
- _ 250 g đường
- _ 3 quả trứng gà
- _ 250 g sữa tươi
- _ 2 lá nếp.

Thực hiện:

Trứng gà lấy lòng đỏ đánh bông với sữa cùng lá nếp. Đổ ra từng đĩa nhỏ rồi hấp chín. Gạo nếp đem đồ thành xôi, trộn với nước cốt dừa và đường đem ra đĩa. Đổ lòng đỏ trứng đã hấp lên đĩa xôi. Trình bày theo ý thích.

793. Chè Khoai Môn Thái Lan

Nguyên liệu:

1 củ khoai môn,
1 củ khoai lang,
200 g hạt sen tươi,
200 g đậu đỏ,
500 g dừa xay,
300 g đường.

Thực hiện:

Khoai môn, khoai lang rửa sạch, cắt từng miếng vừa ăn, luộc chín. Hạt sen đồ cho chín nhừ. Đậu đỏ luộc chín. Dừa xay vắt lấy nước cốt đun cùng với đường cho sánh. Sau đó đổ khoai lang, khoai môn, đậu đỏ, hạt sen vào đun khoảng 5 phút bắc ra.

794. Gà nướng với quýt tươi

Thành phần:

- 2 tô quýt tươi cắt thành những miếng nhỏ không theo múi
- ½ cốc ớt đỏ tươi cắt miếng nhỏ
- 1/3 cốc hành củ tươi cắt nhỏ
- ¼ cốc tương mù tạc
- 1 tách nước cam nguyên chất
- 450 gram thịt gà nạc không xương và không da để cả miếng lớn

Chế biến:

- Trộn đều miếng quýt, hạt tiêu, hành, mù tạc và nước cam trong một tô. Ướp trong tủ lạnh khoảng vài giờ để hỗn hợp được ngấm đều nhưng vẫn đảm bảo độ tươi.

- Nướng thịt gà trên vỉ từ 5 tới 6 phút, nướng đều hai mặt cho tới khi thịt vàng, chín ngậy.

- Đem hỗn hợp cam trộn dùng với thịt gà nướng. Bạn có thể dùng kéo cắt gà thành nhiều miếng nhỏ hoặc dùng dao đĩa, ăn đến đâu cắt đến đó.

*** Có thể thay quýt bằng cam tươi

Món ăn miền khác

795. Chè Chuối Thái Lan

Nguyên liệu:

5 quả chuối,
500 g dừa xay,
300 g đường,
2-3 lá nếp,
1 thìa nhỏ muối.

Thực hiện:

Dừa nạo chặt lấy nước, đem đun với nước, đường, muối và lá nếp. Chuối bóc vỏ, luộc chín, vớt ra. Bỏ đôi, cắt ngắn khoảng 4 cm. Đổ chuối vào với nước cốt dừa đã đun. Múc ra bát ăn nguội hoặc để tủ lạnh cho mát.

Ở VN, nhà vườn nào có trồng tre, có nghĩa là có măng tre thì chỉ cần chặt lấy một hai mọt măng tươi, giữ lấy nước vo gạo... thì chừng mười bữa sẽ có măng chua để mang ra chợ bán hoặc dùng làm món ăn thêm trong gia đình. Ở nông thôn đây là loại thực phẩm rẻ tiền. Ở thành phố thì khác, măng chua đắt tiền hơn dưa cải chua, cà muối... gấp nhiều lần vì người ta phải dùng măng tươi đưa về từ nông thôn hay rừng núi và muối măng phải "có tay", măng chua mới ngon (nói cho đúng là phải "có miệng" muối măng mới ngon). Loại gạo sử dụng ở thành phố thường được xay sát rất trắng, có nghĩa là không những được làm cho sạch cám mà còn "lau" cho bóng đẹp nữa, có vậy dân thành thị mới ưa chuộng. Nhưng cũng chính vì gạo "đẹp" quá cho nên nhiều chất dinh dưỡng của gạo, như lớp cám bao chung quanh hạt gạo chẳng hạn, mất đi khá nhiều và điều này có thể nhận thấy rõ ràng qua nước vo gạo.

Nước vo gạo lần đầu chỉ hơi trở màu trắng đục một chút, qua lần hai thì gần như trong. Trong khi gạo xay sát không quá kỹ (nhất là ở nông thôn, lại cung cấp rất nhiều vitamin B1, nhờ vào chất cám còn nhiều) cho nước vo gạo màu trắng đục đậm đặc và chính loại loại nước vo gạo "ngon lành" này mới có thể dùng để muối chua măng tươi.

Để có nhiều nước vo gạo dùng cho việc muối chua măng tươi, những bà nội trợ VN không cần phải vo hàng vài chục kí gạo một lần. Cứ vo đủ gạo nấu một nồi cơm cho cả nhà ăn như mọi bữa. Chẳng hạn như vo 1 - 2kg gạo buổi sáng với ba bốn lần nước được chừng năm ba lít chẳng hạn rồi giữ lại và để lắng qua vài giờ, chắt bỏ bớt nước trong bên trên, phần đậm đặc sẽ còn chừng 1 - 2 lít; đến chiều thì lại được 1 - 2 lít nữa là đủ dùng và để qua ngày hôm sau là nước vo gạo trở chua. Nếu muốn kinh doanh với số nhiều thì chỉ cần gởi qua nhà hàng xóm mỗi nhà một cái thùng nhỏ, kèm một câu nói theo kiểu hàng xóm làng giềng VN: "Xin bác giúp cho ít nước vo gạo đồ đi để em kiếm ít tiền chợ cho cháu". Vậy là chiều chiều cứ đi một vòng là có cả hàng mấy chục lít nước vo gạo.

Măng tươi lột bớt vài lần vỏ ngoài, cắt khúc ngắn 10 - 15cm rồi cắt dọc thành lát càng mỏng càng tốt. Ngâm vào thau nước lạnh có pha chút muối vừa đủ nhân nhần mặn chừng nửa ngày hoặc cho đến khi thấy lát măng mềm đi và nhấm thử thấy có vị mặn là vớt ra, xả qua nước lạnh, rồi thả

vào hủ nước vo gạo đậm đặc đã chua. Chỉ cần để qua một vài ngày, tùy thời tiết nắng nóng và độ đậm đặc của nước gạo măng tươi sẽ thành măng chua. Măng chua dù đã muối chua cũng là loại thực phẩm gốc thực vật sử dụng ở dạng tươi cho nên khi đã chua đúng độ phải vớt ra khỏi nước gạo, xả qua nước lọc, để ráo, cho vào tủ lạnh có thể giữ thêm qua vài ba ngày. Nếu tiếp tục để ngâm trong nước gạo măng sẽ bị phân hủy và trở mùi.

Măng chua được chế biến, và làm được nhiều các món ăn thật độc đáo, và vẫn còn chút hương vị miền quê, dân dã

Măng chua là loại thực phẩm đã sơ chế, rất dễ phối hợp với các loại thực phẩm khác một cách đơn giản.

Món ăn miền Trung

797. Gỏi Măng Chua Tôm Thịt

Gỏi là gỏi, nộm hay một món salad... đều được.

Vật liệu

- 200gr tôm đất tươi luộc chín, lột vỏ, chẻ dọc làm hai nếu tôm lớn.
 - 200gr thịt heo ba chỉ, luộc chín, cắt sợi, ướp trộn với $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối tiêu.
 - 300gr măng chua dùng tay xé thành miếng nhỏ, ướp trộn với 2-3 muỗng súp nước mắm pha chua ngọt vừa miệng, để qua 20 phút.
- Nhâm thử măng trước khi trộn, nếu măng quá chua, xả vắt lại với chút nước lọc.
- 1 trái chuối xanh, gọt vỏ cắt ngang thành lát thật mỏng, ngâm trong tô nước lọc có vắt ít chanh, trước khi sử dụng vớt ra vẩy cho ráo nước.
 - Rau thơm gồm: 4 - 5 lá ổi non, 1 nhỏ chén gồm húng lủi, ngò gai, húng quế. tất cả xắt sợi. Hoặc tùy ý sử dụng loại rau thơm đang có.
 - $\frac{1}{2}$ chén mè hoặc đậu phụng rang vàng giã nhỏ.
- Trộn đều tất cả, nêm lại tùy khẩu vị với ít chanh vắt, chút đường và sau cùng là khoảng $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối.
- Dọn ra đĩa, rắc mè, ớt xắt sợi... trang trí ít lá húng lủi. Ăn kèm bánh tráng mè nước hoặc bánh phồng tôm chiên.
- Tùy thích dùng chuối hay không. Hoặc thế vào cà rốt bào sợi, vài lát cần tươi cũng xắt sợi, trộn chung vào cho đĩa gỏi thêm màu sắc,
- Bày ra đĩa, Ớt tỉa hoa ngâm nước, cho nở ra như một cành hoa, vài cành rau húng, trình bày trên mặt đĩa gỏi cho đẹp mắt

Món ăn miền Nam

Món canh măng chua nấu theo kiểu bếp VN rất giản dị. Chỉ cần nấu chín cá thịt với nước vừa đủ và cho măng chua vào theo cách là còn nước canh thì vẫn cho măng vào được. Các loại thực phẩm hay dùng nấu canh măng chua là chân giò heo (chọn giò trước cho ít mỡ) chặt miếng nhỏ; đầu cá hồi, cá mú, cá gộc, cá ngừ... chặt miếng nhỏ; nạc cá thu, cá hồi, cá basa, cá bò, cá cò... cắt miếng vuông vức chừng 2 - 3cm; các loại cá nhỏ như cá ngạnh, cá trứng, cá nục, cá bông lao, cá chuồn. làm sạch tùy thích cắt khúc.

Nhưng ngon nhất và đúng điệu nhất vẫn là cá Bông lao

1. Tùy ý sử dụng một trong các loại thực phẩm kể trên.

Tắm ướp mỗi nửa kí lô (500gr) với:

- 1, 5 muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng súp đầy hành tím băm. Nếu thích cho vào 1 muỗng súp nước mắm thì giảm muối xuống còn 1 muỗng cà phê.

Đề qua 30 phút cho thấm gia vị.

2. Làm nóng 3 - 4 muỗng súp dầu ăn với 1 muỗng hạt điều màu, để qua 1 - 2 phút thấy dầu có màu đỏ đẹp tắt bếp ngay kéo cháy, lược bỏ xác hạt điều.

- Chuyện bên lề của dầu làm cho có màu: là bếp VN không khi nào nấu món canh măng chua này mà không sử dụng dầu màu tại vì măng đã có màu trắng đục, nấu với các loại thịt cá khi làm chín xong thì màu sắc tô canh chẳng tươi tắn gì để gọi là nhìn thấy hấp dẫn. "Nấu tô canh gì mà trắng như mắt ma". Không biết mắt con ma có màu trắng như thế nào nhưng đó là câu nói quen thuộc của nhiều bà nội trợ miền Trung VN hay dùng để la rầy con cháu nếu nấu canh măng chua mà quên bỏ dầu màu. Nhiều người miền Trung làm dầu màu bằng ớt bột thay vì hạt điều màu, món canh trở nên khá cay nhưng tô canh luôn có một lớp váng dầu màu đỏ cánh gián rất hấp dẫn. Hay làm bằng những trái cà tộ mát thật chín, sẽ ra màu đỏ đẹp mắt hơn và ít phải dùng dầu mỡ nhiều, cho ai ăn cửu mỡ

3. Rau sống, rau thơm các loại rửa sạch, để ráo, cắt nhỏ.

- Gia vị. Hành lá, ngò cắt nhỏ.

4. Khoảng phân nửa cho đến một kí măng chua. Nhấm thử, nếu măng

quá chua xả lại với ít nước sôi, xé măng thành miếng vừa ăn.

5. Xào sơ cá thịt với dầu màu cho săn lại rồi châm vào khoảng 1,5 lít nước, nấu nhỏ lửa cho thực phẩm chín mềm xong tùy ý nêm lại nước canh bằng muối, bột nêm. sau đó cho măng chua vào sắp mặt nước canh, nấu sôi nhỏ lửa lại trong vài phút là được. Múc canh ra tô, rắc hành ngò, tiêu bột. (Hoặc ít rau c ngò ôm và ngò gai cho thơm)

6. Món canh măng chua là món ăn cơm nhưng cũng rất thường dùng ăn kèm bún tươi, rau sống các loại, nêm nước mắm nguyên chất, chanh ớt tươi.

799.

Măng chua Xào Thịt Bò

Món ăn VN này được đa số khách du lịch nước ngoài giới bình dân ưa chuộng, thường tập trung tại đường Phạm Ngũ Lão, Q.1, Sài Gòn. Không những vậy món bò và măng chua còn có trong thực đơn của vài nhà hàng, khách sạn cao cấp. Có lẽ nhờ thịt bò là thực phẩm quen thuộc của họ lại kết hợp với một loại thực phẩm bản xứ có vị chua nhẹ làm cho món ăn rất dễ ăn.

Thành phần vật liệu cho một đĩa.

1. 150gr (1 chén, cỡ chén ăn cơm VN) nạc bò mềm cắt miếng mỏng nhỏ. Ướp trộn với $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{3}$ muỗng cà phê tiêu + $\frac{1}{3}$ chén hành hành tây cắt miếng nhỏ hoặc tùy ý thay bằng $\frac{1}{2}$ muỗng súp hành tím băm + 1 muỗng cà phê nước mắm nếu thích.

2. 2 chén măng chua, xé miếng nhỏ, xả vắt lại với nước lọc nếu quá chua.

3. 2 muỗng súp ngò lá hoặc lá húng quế cắt nhỏ. Ít đậu phụng rang vàng giã nhỏ nếu thích

4. Làm nóng 2 -3 muỗng súp dầu, cho thịt bò vào xào nhanh tay, thêm vào một chút nước sôi, đảo đều, tùy khẩu vị nêm lại, bớt lửa, cho măng vào xào trong khoảng 1 phút cho măng thấm nước thịt bò, tắt bếp, cho ngò lá, đậu phụng vào đảo đều.

5. Một số bếp người nước ngoài tại Sài Gòn làm món thịt bò xào măng chua rất lạt nhưng họ dọn kèm với nước mắm chua ngọt pha đậm đà.

Món ăn miền Nam

800. Súp Bắp Cua

Vật liệu:

- 1 con cua sống, luộc gỡ lấy nạc hoặc 1 hộp cua
- 1 lon bắp hộp hoặc bắp trái tươi, lột vỏ, gỡ bỏ râu bắp, không tĩa hạt bắp ra, dùng dao hoặc bàn bào bắp từ ngoài vào thành dạng mỏng vụn. Dùng bắp loại nào có cách nấu riêng cho loại đó.
- Nước dùng gà, (Nấu xương gà hoặc xương heo để làm nước dùng) nhớ để vào 1 củ hành và 1 miếng gừng vào cho thêm
- Muối, tiêu, hành , ngò
- Hoà tan khoảng 2 - 3 muỗng súp bột bắp hoặc bột năng với chừng 150 cc nước lạnh. Để cho súp đặc lại

Cách làm

Với khoảng 1 lít súp bằng khoảng 5 chén (cỡ chén ăn cơm thông thường của VN).

- Cách 1

- với bắp hạt đóng lon: Nấu nước dùng sôi nhẹ, nêm lại và tùy thích nêm thêm chút xíu muối cho nước dùng đậm đà chứ không mặn, cho vào 1 chén nạc cua + 1, 5 đến 2 chén bắp hạt, châm nước bột bắp vào từ từ, vừa châm vừa khuấy đều tay cho súp hơi sánh lại, dùng vá khoảng nhẹ thấy hạt bắp lửng lơ trong súp là súp có độ sánh vừa. Nếu chỉ muốn nấu với cua không thôi thì tăng lượng cua lên khoảng 2 chén nạc cua cho 5 chén nước dùng và cũng làm sệt với nước bột.

- Cách 2

với bắp tươi bào mỏng - không dùng nước bột: Nấu nước dùng sôi nhẹ, nêm lại, cho vào 1 chén nạc cua rồi tiếp theo với nửa chén bắp tươi bào, khuấy đều tay từ từ cho bắp chín và nở ra, bắp tươi sẽ làm cho súp sệt lại, nếu thấy bắp chín đều mà súp chưa có độ sệt vừa ý thì cứ thêm từng ít một.

Lưu ý luôn khuấy đều tay khi cho bắp tươi vào vì bắp bào mỏng rất dễ bị sít nồi. Độ sệt của súp tùy vào chất lượng bắp tươi bạn đang có.

- Nếu có bắp bào mỏng đóng lon thì nấu như cách dùng bắp hạt.

- Nêm súp

- Múc súp ra tô, thố... trải lên mặt súp ít lá ngò, rắc chút tiêu bột, khi ăn nêm xì dầu, thêm ớt tươi nếu thích. Những loại gia vị này tạo cho món súp hương vị đặc trưng VN hơn trong khi bếp Âu Mỹ hoặc Tàu thường chỉ dùng muối, tiêu để nêm.

- Cũng có nhiều người lại thích, thêm vào măng tre tây (asperges) cắt khúc , bỏ vào súp bắp, Ct.Ly thấy ngon và nhẹ hơn là chỉ để bắp thôi, nhưng đó là ý thích từng cá nhân mà thôi

Chúc các bạn thành công và ngon miệng

Món ăn miền Bắc

801. Cháo Cá Ấm

Món cháo dân tộc cổ truyền miền Bắc VN.

VẬT LIỆU

Phân lượng vật liệu chỉ tượng trưng cho thành phẩm ít nhiều, món ăn này không có phân lượng chế biến.

1/. Nấu nồi cháo với 70gr gạo + 30gr nếp cho thật rền, hột cháo nở nhưng không nát, loãng chứ không đặc. Khi cháo được, để sôi nhỏ lửa, âm ỉ trên bếp. Nếu cần châm thêm nước sôi cho cháo vẫn rền chứ không cạn nước.

2/. Chọn cá lóc đen con nhỏ khoảng 250 - 350gram/1 con. Cá sẽ vừa ngon, chắc nạc. Cá phải còn tươi sống. Làm sạch cá, moi mang, giữ lại lòng cá, để nguyên con, xẻ ngang vài lát trên thân cá. Ướp mỗi con cá với: ½ muỗng cà phê muối + 1/3 muỗng cà phê tiêu + 2 muỗng cà phê hành ta băm.

Lưu ý:

- Cá lóc là tên gọi quen thuộc ở miền Nam VN, miền Trung và Bắc VN gọi cá lóc nhỏ là cá tràu, cá quả. Cá lóc đen luôn cho thịt chắc và ngon hơn cá lóc bông, loại cá lóc thân cá có sọc vằn đen trắng.

3/. 200gr thịt ba chỉ heo, luộc chín thịt trong nồi cháo, vớt ra, để nguội, cắt ngang lát mỏng rồi cắt lại dạng sợi nhỏ.

4/. 1 trứng vịt hoặc trứng gà đánh tan, tráng mỏng, cuộn tròn lại cắt thành dạng sợi nhỏ.

5/. Cần tàu, thì là, tần ô, ngắt lấy lá, rửa sạch, để ráo; hành lá cắt lấy đầu củ chừng 6cm, lột vỏ, tùy ý trung rau hành qua nước cháo nóng hay để sống. Hành lá cắt nhỏ.

6/. Pha loãng ½ chén mắm tôm với chanh rồi nêm thêm đường tùy khẩu vị. Chuẩn bị riêng chanh tươi, ớt xắt lát; nước mắm nguyên chất.

7/. Trình bày món ăn:

- Tùy ý giữ cháo nóng trong nồi đất, lấu kim loại đặt trên bếp than hay bếp gas, dọn lên bàn với đĩa cá, chanh ớt, mắm tôm, các loại rau thơm, thịt, trứng. Trung cho chín cá trong nồi cháo nóng rồi cho nguyên con ra

đĩa. Khi ăn, cho ít rau thơm tùy ý, nạc cá, trứng, thịt, hành trứng... vào chén nhỏ, nêm mắm tôm; tùy thích ăn kèm cháo có thả vào ít hành lá, tiêu bột... Dùng mắm tôm để chấm cá là cách ăn quen thuộc của người Bắc, tùy ý dùng nước mắm nguyên chất nếu không ăn được mắm tôm.

Nói thêm:

- Nhiều người so sánh món cháo cá ăm với món cháo cá lóc rau đắng của miền Nam cho thấy rất khác biệt: Món cháo cá lóc rau đắng miền Nam cũng nấu cháo riêng nhưng với nước xương heo, nấm rơm; cá được hấp riêng và rau đắng làm cho vị cá cũng như cháo giảm đi ít nhiều cái ngon tự nhiên. Vài hàng quán ở Hà Nội kén gạo ngon, gạo mới để nấu món cháo cá ăm làm cho món ăn khi dọn ra luôn có mùi thơm gạo mới. Có hàng quán dùng cá rất lớn, cắt thành khúc ngắn; có hàng lại cắt nạc cá thành lát mỏng để tùy thực khách trưng chín trong cháo nóng dọn lâu, chính vì hình thức này mà bây giờ có người gọi món cháo cá ăm là cháo lâu cá

Món ăn miền Nam

802.

Cá Cơm Chiên Giòn

Vật Liệu

2. Gia vị, bột năng, cá cơm.

3. Ướp và tẩm bột vào cá: Cá nên chế biến nhanh sau khi rã đông hoặc mua về nhà, không để lâu. Rửa sạch cá, vẩy nhanh cho ráo cá. Trộn đều vào

-1 chén cá (150gr) ½ muỗng cà phê muối -

- 1/3 muỗng cà phê tiêu, để qua khoảng 5 phút.

-Cho vào 2 đến 3 muỗng súp bột năng, trộn thật đều sao cho thấy tất cả cá bám đều bột, nếu thấy thiếu cứ cho thêm bột rồi sẽ rây bỏ đi chứ không thể nói chừng nào bột thì đủ vì điều này tùy vào độ ướt của cá, để cá nằm yên trong bột chừng vài phút rồi cho cá vào rây, lắc rây cho bột phần nào còn bám cá thì bám, phần nào rơi ra thì bỏ đi.

4. Chiên cá

Chiên từng ít cá một, dầu không để sôi mà chỉ canh lửa cho nóng rất nhẹ, bỏ thử một con cá vào thấy chỉ sôi lăn tăn và phải 1 hoặc 2 phút sau con cá mới vàng là độ nóng đúng. Cho tất cả chén cá vào chảo, để sôi trong khoảng vài phút, dùng vá lưới thăm chừng cá, cá rất mau chín, quan sát cá thấy hơi trở vàng, thử cá thấy chỉ hơi cứng là vớt ra ngay, khi vớt dùng vá lưới vớt tất cả nhanh chỉ trong một hai lần kéo cá chín không đều. Nếu muốn cá thật giòn và có màu vàng sậm hơn thì chiên lần hai. Để nguội cá chiên lần một, khi sắp ăn, để dầu nóng vừa, cho cá vào chiên lần hai và vớt nhanh tay khi cá trở màu vàng sậm hơn.

5. Lưu ý khi chiên cá cơm:

Cá cơm chiên có độ giòn ít nhiều không tùy thuộc vào màu vàng đậm nhạt mà tùy vào cá lớn nhỏ và lớp bột phủ cá.

6. Cho cá ra rổ lớn có lót giấy xốp cho hút bớt dầu. Tùy thích ăn cá cơm chấm tương ớt, muối tiêu chanh, kèm các loại xà lách. Người miền Trung VN hay chấm nước mắm tỏi ớt nguyên chất vắt chút chanh. Món cá cơm chiên tẩm bột có thể giòn qua nhiều giờ nhưng một mẻ cá cơm nếu không ngon, có con to con nhỏ, chiên cho con lớn giòn thì có thể những

con nhỏ sẽ bể vụn

Chúc các bạn , ngon miệng với món cá cơm chiên giòn này nhé
Cao lâu mỗi ngày, lâu lâu dùng 1 bữa cơm nhà quê cho thay đổi khẩu
vị

Món ăn miền Bắc

803.

Canh Cá Cơm Nấu Với Thơm (Dứa)

1.

- 1 chén cá cơm tằm ướp trộn với ½ muỗng cà phê muối
 - 1/3 muỗng cà phê tiêu
 - 2 muỗng cà phê hành tím băm.
- Tùy thích ướp vào cá 1 - 2 muỗng cà phê nước mắm.

2.

- ½ chén thơm (dứa) chín băm hoặc cắt miếng nhỏ;
- 1 chén cà chua chín cắt miếng nhỏ.

3. Phi thơm (dứa) 2 muỗng súp dầu ăn với ½ muỗng súp sả củ băm, cho thơm, cà chua vào xào sơ, châm vào 3 chén nước, để sôi, nêm lại với chút muối và bột nêm nếu thích, thả cá vào để sôi lại khoảng 1 -2 phút cho cá chín, múc ra tô rắc thêm ít hành, ngò cắt nhỏ.

Lưu ý

- nếu cá nhỏ thì cá sẽ dễ bị nát nếu nấu lâu.

4. Tùy thích ăn kèm với ít rau thơm, xà lách cắt nhỏ.

5. Món ăn này, sau khi phi thơm dầu với sả, cho cá cơm vào xào cho chín đều trong khoảng 1 - 2 phút rồi cho thơm chín cắt miếng nhỏ, cà chua, thêm ít dưa leo, hành tây cắt mỏng vào xào chín giòn, nêm lại, cho ra đĩa, rắc chút tiêu. bạn sẽ có món cá cơm xào rau củ.

6. Nấu với me đất:

- Me đất là một loại cây mọc thấp sát đất, thân nhỏ, cành ngắn 10 -15cm, lá rất giống lá me, có vị chua nhẹ nhàng. Đa số nhà vườn vùng Bình Trị Thiên đều có me đất mọc hoang (miền Nam cũng thấy có me đất nhưng ít được dùng mà hay dùng rau đắng). Cách nấu tương tự như trên nhưng thay thơm (dứa) chín, cà chua... bằng một hai nắm lá me đất lột rửa sạch, nếu thích cứ cho thêm vài lát khế xanh và nêm canh bằng mắm ruốc

thay cho bột nêm.
Món ăn miền Nam

804. Cá Cơm Xào Dưa Cải Chua

Vật Liệu

- 1 chén cá cơm tằm ướp trộn với $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối
- $\frac{1}{3}$ muỗng cà phê tiêu
- 2 muỗng cà phê hành tím băm.

Tùy thích ướp vào cá 1 - 2 muỗng cà phê nước mắm.

- 2 chén dưa cải chua, cắt khúc ngắn tùy ý xả vắt dưa cải lại với chút nước sôi nếu dưa quá chua.

- 1 muỗng súp hành tím lột vỏ cắt ngang lát mỏng, để riêng.

Cách làm

- Phi thơm 2 muỗng súp dầu với ½ muỗng súp hành tím băm, cho cá vào xào chín, đổ ra để riêng. Cho dưa cải, hành tím vào xào mềm với một muỗng dầu ăn, châm vào một vá nhỏ nước muối dưa rồi nêm lại với chút đường muối tùy khẩu vị, rồi mới cho phần cá xào riêng vào đảo nhẹ một lần là cho ra đĩa. Nếu xào chung cá với dưa cải chua cá sẽ dễ bị nát vụn.

- Món ăn này là thơm vị chua nhẹ của dưa cải muối. Nếu chua quá, sẽ mất đi hương vị của cá, và mất đi khẩu vị đậm đà của món ăn này

Chúc các bạn thành công và ngon miệng

Món ăn miền Bắc

805. Chả Cá Áp Chảo

Vật Liệu:

- 300 g cá thác lác hay cá thu.
- Tỏi, hành tím, bột nghệ, gừng (mỗi thứ 1 thìa cà phê).
- Muối, tiêu, đường, ớt bột.
- Lá chuối.

Cách Làm:

- Cá nạo lấy thịt, bỏ xương.
- Hành, tỏi, gừng băm nhuyễn.
- Lá chuối lau sạch rồi hơi nóng cho mềm.
- Trộn cá với muối, tiêu, đường, ớt bột, bột nghệ, hành, tỏi, gừng. Sau đó nhồi hỗn hợp trên thật kỹ.

- Chia cá thành từng viên bằng quả chanh nhỏ.
- Cho cá vào lá chuối, gấp hai bên lá và 1 đầu lá lại rồi vuốt đẹp. Gấp nốt đầu lá còn lại.
- Đặt cá lên vỉ nướng cho đến khi cá chín thơm. Có thể cho cá vào chảo với một ít dầu và áp chảo cho chín.

Món ăn miền Nam

806.

Bò Lúc Lắc

Một trong những cách ướp thịt theo cách VN:

- 50cc nước trái thơm vắt, chọn thơm ngọt chua nhẹ. Trộn đều nước thơm vắt với thịt bò, để trong khoảng 30 phút. Cho thịt vào tủ lạnh trong thời gian ướp.

- Pha hỗn hợp gia vị :

- ½ muỗng cà phê muối

- 1/3 muỗng nhỏ tiêu

- 1 muỗng súp rượu thơm hoặc rượu ngũ vị (ngâm ¼ lít rượu trắng với 10gr ngũ vị hương hoặc 10gr lá thơm khô giã nhỏ qua một giờ là dùng được) + ½ muỗng súp tỏi băm + 1 muỗng súp xì dầu.

Trộn đều gia vị với thịt, để chừng mười phút nữa.

- 70gr hành tây lột vỏ, chẻ dọc làm tám tách tép.

- Chuẩn bị chảo kim loại đáy dày.

Hãy dùng một cái vá có cán dài để thao tác xào thịt và lưu ý món bò lúc lắc luôn xào với chảo để thật nóng cho nên khi cho thịt vào dầu nóng sẽ bắn tung tóe ra khỏi chảo, nếu cần phải măng găng tay cao su vào kéo bị phỏng dầu.

- Cho chảo lên bếp với chừng 3 muỗng súp dầu ăn, để dầu nóng vừa bốc khói, trút thịt và hành tây vào cùng lúc, dùng vá đảo thật đều và nhanh tay, 200gr thịt xào trong vòng chưa đến hai phút là cho ra đĩa ngay.

- Độ nóng của chảo và thao tác với thời gian ngắn sẽ quyết định chất lượng thịt chín ngoài tái trong. Tuy nhiên điều này còn tùy thuộc riêng khẩu vị mỗi người. Nếu muốn bên trong chín đều như bên ngoài thì cứ đảo thịt lâu hơn một chút nhưng nếu có quyết định làm món bò lúc lắc trong ngoài chín đều thì hãy cắt miếng thịt nhỏ lại chừng 1/3. Nếu thịt cắt lớn qua mà muốn chín trong ngoài đều nhau thì khi xào lâu thịt có thể trở dai. Điều này còn tùy vào chất lượng thịt.

* Tuy đã nói về cách lắc và xóc chảo của bếp Tàu như trên nhưng xin các bạn hãy chỉ dùng vá để đảo thịt cho nhanh tay là thịt cũng đủ chín, đừng nắm quai chảo mà làm xiếc. Chỉ đầu bếp điêu luyện họ mới thao tác

được và lý do nữa là nhiều món bếp Tàu họ dùng mỡ nước (mỡ heo nấu ra nước) để xào và hay dùng thêm chút rượu trắng nồng độ cao để hắt lửa cháy vào trong lòng chảo cho nên món bò lúc lắc của bếp Tàu thường ám mùi khói, mùi hành tỏi xông mạnh và mùi dầu mỡ cháy quyện lẫn vào nhau và đây cũng là cách xào cho ra mùi vị đặc trưng của món ăn Tàu hoàn toàn khác với cách chiên xào bình thường của VN.

* Cách ướp gia vị trên dùng nước thơm để làm nhẹ vị thịt cũng như làm cho thịt mềm hơn nữa nhưng tùy thích dùng nước thơm hay không. Nếu thay xì dầu bằng nước mắm bạn sẽ có hương vị VN hơn nữa trong món ăn.

* Nếu chỉ dùng muối, tiêu, tỏi, hành tây để ướp thịt rồi chuẩn bị chảo với 3 muỗng súp dầu, khi dầu nóng cho vào một muỗng cà phê bơ rồi xào thịt thật nhanh tay thì đây là cách xào món thịt bò kinh điển của châu Âu.

* Tùy ý ăn món bò lúc lắc với vài lát cà chua, xà lách, khoai tây chiên. Chấm kèm muối tiêu, mù tạt vàng.

Món ăn miền Nam

Phân biệt vài cách nấu cháo lươn theo địa phương ở VN:

- Cháo lươn nấu nghệ

ở Vinh, Nghệ An, Hà Tĩnh. Nấu với cháo trắng loãng. Cháo thơm dậy mùi nghệ, hành.

- Cháo lươn đậu xanh

nấu loãng theo kiểu thường thấy ở vùng Thừa Thiên, Huế trở vào vài tỉnh Nam Trung phần. Vị cháo nhẹ nhàng với vị đậu xanh.

- Cháo lươn khoai môn

nấu thường thấy ở miền Nam như tại Sài Gòn, trong vài khu phố người Hoa. Cháo nấu bằng nước hầm xương heo. Vị cháo rất đậm đà vị khoai môn , thường được nấu sệt.

I. SƠ CHẾ LƯƠN

- Nếu dùng lươn đông lạnh thì phải rã đông và tắm ướp như lươn tươi sống.

- Nếu dùng lươn sống, chọn lươn con nhỏ thịt sẽ chắc, khó nát khi nấu và thường ngọt hơn lươn lớn. Tùy điều kiện, nếu có, chọn lươn cỡ chừng nhỉnh hơn ngón tay cái người lớn là vừa.

- Làm lươn sống:

Có nhiều cách làm sạch nhớt lươn bằng tro, muối, dấm. Đơn giản nhất là dùng dấm. Dùng một cái nồi vừa, cho vào một lượng dấm vừa ngập thân lươn khi cho vào, chén đầy dấm, trút hết lươn vào và đập nắp lại chờ trong vài phút lươn sẽ yếu đi, bất động, dấm sẽ làm cho lươn nhả sạch nhớt và trắng ra. (Nhớ mang găng tay cao su chuyên dùng của nhà bếp vào). Dùng kéo ngắn mũi, nhọn... mổ rọc bụng lươn từ họng xuống đến hậu môn, moi bỏ toàn bộ ruột lòng lươn, xả lại thật kỹ nhiều lần nước cho đến khi thấy thật sạch. Ở những hàng bán lươn, người ta thường làm thịt lươn, mổ ruột cho khách mua. Nếu lươn đã làm sẵn, moi ruột rồi... mang về cũng phải ngâm xả lại với dấm và nước. Tùy ý chặt khúc ngắn 7 - 10 cm hoặc để nguyên con.

- Cho lươn vào một vật chứa sâu đáy. Tắm ướp mỗi 500gr lươn với ½ muống cà phê muối + ½ muống cà phê tiêu + 1 muống súp nước mắm để qua 30 phút rồi hấp chín, gỡ lấy nạc lươn để riêng. Lấy toàn bộ xương và đầu lươn để riêng.

- Đừng nên nấu món cháo lươn theo kiểu dùng lươn chặt khúc, để cả xương vì xương lươn rất nhọn và bén cạnh, dễ gây tổn thương cho vùng môi miệng khi ăn.

II. NẤU CHÁO

- Gạo dùng nấu cháo có thể rang cho thơm hoặc không rang sau khi vo sạch để ráo. Nếu dùng gạo rang, nước cháo sẽ trong, ít sánh hồ (dẻo) , vị cháo nhẹ nhàng và nếu dùng gạo rang thì thường người ta nấu cháo khá loãng. Tuy nhiên điều này còn tùy loại gạo sử dụng. Nên chọn loại gạo nở rền chứ không dẻo sau khi nấu. Ở miền Nam, ít người nấu cháo bằng gạo rang.

- Nước xương để nấu cháo - nếu muốn nấu theo kiểu miền Nam: Hàm 500 gr xương heo + 100 gr hành tím + 1 muỗng cà phê muối + 4 lít nước. Hàm lấy khoảng 3, 5 lít nước xương. Vớt bỏ xương, xác hành. Phân lượng này chỉ dùng làm chuẩn cho một lượng nước xương có chất lượng nhất định, tùy ý sử dụng ít nhiều để tăng lên. Đừng dùng xương còn dính nhiều mỡ thịt quá, nước hầm xương sẽ bị lền mỡ - có nghĩa là mỡ nổi trên mặt nước hầm nhiều đến độ làm cho không thấy phần nước trong bên dưới.

- Nấu cháo gạo trắng với phân lượng một phần gạo với 4 hoặc 5 phần nước (tùy loại gạo). Sau khi nước sôi, hạ nhỏ lửa cho đến khi cháo nở rền (đều). Tùy ý nấu cháo loãng hay đặc. Cách thông thường để xem cháo là sau khi gạo nở đều, nếu để cho mức gạo ở dưới mức nước chừng 2/3 là cháo loãng, nếu mức gạo và nước bằng nhau là cháo sệt.

- Nấu cháo gạo với đậu xanh cà bẻ làm hai, còn vỏ. Nấu như nấu cháo trắng nhưng thêm lượng đậu xanh bằng một nửa lượng gạo là vừa. Sử dụng đậu xanh cà không đãi vỏ cháo sẽ thơm mùi đậu hơn và phần vỏ có kết cấu sợi xơ rất tốt cho hệ tiêu hoá.

- Cháo khoai môn thường không dùng cháo đậu xanh.

- Cho đầu lươn, xương lươn vào nồi cháo, sau khi cháo được, vớt bỏ xác, xương.

III. THỰC HIỆN MÓN ĂN

1. Cháo nấu nghệ

Tùy ý dùng mỡ nước (thắng ra từ mỡ gáy heo) hoặc dầu ăn. Món cháo nghệ ở vùng Nghệ An, Hà Tĩnh thường nấu bằng mỡ nước. Phân lượng sử dụng chỉ tượng trưng, dành cho các bạn chưa quen nấu bếp, dùng cỡ chén ăn cơm thông thường để lường:

- Phi thơm hai muống súp mỡ nước với 1 muống súp hành tím cắt lát mỏng + $\frac{1}{2}$ muống súp nghệ tươi băm thật nhuyễn + $\frac{1}{2}$ muống súp rễ cây ngò hoặc $\frac{1}{2}$ muống cà phê hột ngò giã nhỏ tùy ý, châm vào 3 - 4 muống súp nước, hạ nhỏ lửa, nấu trong khoảng một phút cho tan gia vị, nước có màu vàng nghệ và dậy mùi thơm rồi mới cho vào một chén nạc lươn, tùy khẩu vị nêm lại với chút xíu muối hoặc bột nêm, đảo nhẹ tay trong mười giây cho lươn thấm gia vị là tắt bếp.

- Với một chén nạc lươn sau khi xào gia vị chỉ dùng khoảng 3 hay 4 chén cháo trắng là vừa đủ. Cho lươn vào cháo, khuấy đều và nhẹ tay, giữ nóng trên bếp.

- Cháo lươn luôn ăn nóng. Khi múc ra tô rắc thêm hành lá, ngò lá và lá rau răm cắt nhỏ - rau răm là loại rau gia vị làm dậy mùi lươn; tiêu bột. Tùy thích nêm nước mắm nguyên chất, chanh ớt tươi.

- * Cháo lươn nấu nghệ rất đậm mùi gia vị, nếu dùng bột nghệ khô thì vị cháo đậm đà hơn nhưng không thơm bằng nghệ tươi. Tùy khẩu vị riêng và chất lượng nghệ để gia giảm, nếu dùng quá nhiều nghệ, sẽ có thêm vị đắng nồng.

2. Cháo đậu xanh

Nấu như cách nấu nghệ nhưng không dùng nghệ và hột ngò, rễ ngò; thay mỡ bằng dầu, dùng cháo nấu đậu xanh hoặc cháo trắng tùy thích, nêm cháo chỉ bằng hành ngò và ít hành tây cắt mỏng, không dùng lá rau răm.

- * Cháo lươn nấu nghệ hay đậu xanh thường không dùng cháo nấu bằng nước xương heo cho nên dùng một phần nạc lươn với ba hay bốn phần

cháo là vừa. Nếu dùng nhiều lươn quá sẽ được gọi là lươn cháo.

3. Cháo lươn khoai môn

Các phụ gia dùng thêm cho khoảng 3 lít cháo nấu bằng nước xương heo.

- 300gr nạc lươn đã làm chín (không xào nghệ).
- 200gr sườn heo chặt miếng cỡ 2 ngón tay, ướp thịt với chút muối, tiêu, hành ta băm, nấu chín trong nồi cháo.
- 200gr khoai môn gọt vỏ, cắt miếng nhỏ, thả nấu chín trong nồi cháo sau khi gạo đã nở rền.
- 200gr dừa nạo cho vào chút nước ấm, vắt lấy 1 chén nước cốt.
- ½ chén đậu phụng giã dập; ½ chén tỏi cắt lát phi vàng giòn.
- Lá rau răm, hành ngò cắt nhỏ; giá sống, vài cây môn ngọt, tước vỏ, cắt miếng xéo dày chừng 1cm. Ớt tươi băm nhuyễn xào với chút dầu, tỏi băm. Gia vị.
- Thả nạc lươn vào nồi cháo với chén nước cốt dừa, khuấy đều nhẹ tay, tùy ý nêm lại với chút muối cho đậm đà chứ không mặn. Giữ nóng nồi cháo trên bếp, nếu thấy nước cạn nhiều, châm thêm ít nước sôi.

* Trình bày món ăn: Cho ít giá sống, môn ngọt vào tô múc, cháo nóng vào cho môn chín tái, rắc hành ngò, rau răm, tiêu bột. Nêm ớt xào, nước mắm nguyên chất. Tùy thích ăn kèm giò cháo quẩy cắt khúc.

Món ăn miền Nam

808.

Tôm cuốn bánh hỏi

Tôm tươi nướng chín, cuốn cùng rau sống và bánh hỏi. Món ăn dân dã nhưng ngon miệng.

Nhất là vào những mùa nóng, ai cũng thích ăn những món ăn , có rau cải cuốn với bánh tráng hoặc , với bún hay bánh hỏi

Nguyên liệu:

- Ba con tôm càng xanh lớn
 - Một trái dừa xiêm
 - Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt, tỏi băm, nước mắm pha
 - Bánh trắng, khế, chuối chát, rau sống, dưa leo
- 0,5kg bánh hời

Thực hiện:

Tôm lựa loại còn tươi, rửa sạch để ráo. Sau đấy pha muối, bột ngọt, tiêu vào nước dừa xiêm và bỏ tôm vào ngâm khoảng 15 phút cho tôm thấm. Chuối chát gọt vỏ, bào mỏng ngâm nước pha giấm. Khế cắt lát mỏng, dưa leo cắt xéo.

Bắc vỉ lên bếp cho nóng, sau đặt tôm lên nướng chín đều cả hai mặt thì vớt ra sắp vào đĩa.

Món tôm nướng này dọn chung với bánh tráng, rau sống, khế tươi, chuối chát và bánh hời. Khi ăn, bóc vỏ tôm, cuốn rau sống, bánh hời với bánh tráng.

Món ăn miền Nam

Ngoài mắm cá lóc loại mắm thường dùng làm món mắm chưng, người ta vẫn dùng những loại mắm khác có nạc dày, chủ yếu để lấy nạc. Mắm cá linh là một loại cá mắm con nhỏ, không còn mấy nạc khi đã thành mắm và có khá nhiều xương nhỏ.

Mắm cá linh thường chỉ dùng nấu lấy nước để làm lẩu mắm, bún mắm... hoặc trộn tỏi ở đường ăn kèm thịt luộc rau sống. Món mắm chưng có cách làm đơn giản là băm nhuyễn mắm với thịt heo, trứng, gia vị. Ct.Ly tạm dùng mắm cá lóc và cho phân lượng bằng cách dùng một cái chén ăn cơm thông thường, các bạn sẽ dễ ước chừng hơn, nếu muốn làm nhiều cứ vậy nhân lên.

- 1/2 chén mắm cá lóc (1 miếng khoảng 100gr) vuốt sạch thính, đường hoặc tùy ý rửa lại với nước nóng rồi để ráo, lạng da, dùng một cái nĩa xẻ nhỏ cá ra để lấy xương nếu có rồi băm thật nhuyễn.

- Trộn đều mắm băm nhuyễn với:

-1 chén thịt nạc heo băm nhuyễn (khoảng 200gr, tùy ý dùng loại thịt nạc dăm để có thêm chút mỡ)

- 1/2 muỗng súp hành tím băm nhuyễn

- 1 muỗng cà phê gừng băm nhuyễn

- 1/2 muỗng cà phê tiêu + 2 muỗng cà phê đường (*)

- 1 trứng gà hoặc trứng vịt đánh tan

- 1 muỗng súp dầu ăn.

Cách làm

Trộn đều tất cả, cho vào một cái tô nhỏ, ém cho bằng mặt rồi hấp cách thủy khoảng 30 phút sau khi nước sôi. Tùy thích ăn kèm dưa leo cắt mỏng, cà chua sống, rau thơm, rau xà lách.

* Lưu ý: Việc nêm đường vào món mắm chưng rất hạn chế khi hàm thụ vì khó xác định đúng độ mặn của con mắm. Chỉ có thể nêm theo khẩu vị riêng bằng cách sau khi băm nhuyễn 100gr mắm, rắc trộn đều vào 2 muỗng cà phê đường, nếm thử đã vừa ý chưa rồi hãy trộn thêm đường sau đó mới cho vào hỗn hợp thịt trứng.

** Hướng dẫn đã cho là một phần mắm + 2 phần thịt nhưng nếu bạn thích vị mắm nhiều hơn thì cứ dùng ngược lại hai phần mắm + một phần thịt cũng được hay cả hai thứ bằng nhau.

- Trình bày đĩa mắm chưng cho đẹp mắt:

*** Cách 1:**

-Sau khi hấp chín mắm, vẫn để nguyên mắm chung trong tô, đánh tan 1 lòng đỏ trứng vịt, tưới đều lên mặt tô mắm, để tô mắm trong xửng vài phút cho trứng chín, không đậy nắp xửng nếu không màu trứng sẽ không đẹp.

**** Cách 2:**

- Nếu muốn làm món chiêu đãi, sau khi hấp chín mắm, lọc ra khỏi chén, úp khối mắm trên một cái đĩa rồi mới tráng lòng đỏ trứng vịt hay trứng gà đánh tan lên, cho lại vào xồng hấp lại cho trứng chín. Lấy đĩa mắm ra trang trí với dưa leo tĩa hoa hoặc lọc ra khỏi chén, cắt thành miếng hình tam giác khối cho đẹp mắt.

- Mắm chung sau khi làm xong, gói đây kín, có thể bảo quản trong tủ lạnh lâu.

- Khi tráng lòng đỏ hột vịt hay hột gà, đừng nên đây nắp nồi hấp lại, lòng đỏ sẽ mất đi màu đỏ của trứng vịt hay trứng gà

Món ăn miền Nam

810. Cá lóc xào gừng

Vật liệu

- Cá lóc tươi đã đánh vẩy, lạng bỏ xương vẩy, lạng hai bên xương sống. Thái mỏng cỡ 1.0 mm-1.5mm.

Nếu các bạn ở xa quê nhà, khg tìm được cá lóc, thì các bạn có thể thế vào cá nào, có thịt đừng bỏ quá, thịt phải chắc như cá saumon, cá lotte

- 1 củ hành lớn thái nhỏ,
- Vài cọng hành lá xắt dài cọng (3 cm)+ ngò xắt từng nhỏ lăm
- 1 cục gừng nhỏ thái chỉ - nhiều hay ít tùy người ăn
- 1/2 muỗng cà phê tương ớt (nếu thích cay thì để thêm 1 trái ớt xắt nhỏ)
- Nước mắm ngon, bột ngọt, tiêu, muối

Cách làm

Cho 2 muỗng súp dầu vào chảo, đợi cho dầu nóng thì bỏ hành củ, gừng xào cho hành chín

Cá cho vào chảo. Nêm vào cá cho mắm bột ngọt , muối, tiêu, ớt vào đảo đều. Khi đã chín thì cho hành, ngò vào

Xúc ra đĩa, trải lên vài khúc hành lá, vài cọng ngò cho đẹp mắt

... Ăn với cơm trắng, dưa leo
Món ăn miền Trung

811. Cá Đuối xào sả nghệ

Vật liệu

- khoảng 1kg cá đuối (đã làm sẵn, sạch sẽ, lột da rồi)
- sả băm(2 tép)
- tỏi băm(3 tép)
- lá chanh (2 lá cắt mỏng,nhỏ)
- Ớt vài trái
- 1 Củ hành hương (cắt mỏng)
- Bột nghệ (2 muỗng cafe)
- Ngò om(1 bó)
- 1 ly rượu trắng (20 cl)
- đường ,muối,tiêu,bột ngọt (nếu thích)

Các làm:

- Cá đuối rửa sạch, cắt nhỏ vừa gấp, cho sả băm, bột nghệ, ớt băm (nhiều ít tùy thích cay nhiều hay ít) tí tiêu, đường muối, bột ngọt, vài cọng ngò om cắt nhỏ, lá chanh, rượu... cho vào thố trộn đều, ướp cho vào tủ lạnh khoảng 15'-30' nếu gấp xào liền cũng không sao, nhưng cá không được thấm gia vị, thịt cá sẽ lạt hơn

- Bắt chảo cho dầu nóng, bỏ tỏi băm và 1/2 củ hành, xào cho hơi vàng, đổ cá đã ướp vào (lửa lớn) trộn đều trên chảo khoảng 3 hay 5 phút, tùy cá có dày thịt hay không?

Trình bày:

Cho cá lên đĩa,ngò om còn lại cắt khúc trải lên mặt,rất thêm tí tiêu,deco tùy thích...

Nếu không ăn được cay, thì thế ớt bằng tương ớt, và nếu cho thêm nòng nân hơn, thì thế nghệ là cà ry,

Dùng với cơm trắng

812. Mì xào

Vật liệu-

1 bịch mì tươi sợi nhỏ (nếu khg có thì dùng mì khô cũng được)

- 300g thịt gà

- 300g tôm

- 1 bông cải xanh (brocolis)

- Vài tai nấm mèo, hay nấm hương

- 1 củ cà rốt

- 1 củ hành

- Dầu mè+ dầu hào

- Muối, nước tương, tiêu, bột ngọt hay bột nêm

- Dầu nấu ăn hay mỡ nước

- 1 muỗng 1/2 ca fê bột năng

Cách làm:

- Nước sôi, bỏ mì tươi vào trụng sơ qua, lấy ra để cho ráo nước, để vào vài muỗng dầu mè, xốt lên cho đều
- Cà rốt , gọt vỏ cắt dài , nhưng đừng mỏng quá, không giòn
- Bông cải xanh, lấy bông cải, lột sơ bỏ, ngâm với chút nước dấm hoà trong nước, ngâm bông cải, xong xả lại nước lạnh, cho bớt mùi dấm
- Củ hành , lột vỏ, xắt dài, lớn cọng
- Nấm ngâm nước cho nở, xắt dài
- 1 muỗng 1/2 ca fé bột năng (hoặc bột féculé)
- Tôm lột vỏ, chẻ hai, lấy chất dơ trong tôm ra, rửa qua với chút nước pha dấm, xong xả nước sạch, để ráo
- Thịt gà xắt miếng vừa
- Đổ dầu vào trong chảo nóng, bỏ củ hành vào, xào củ hành vừa chín tới, bỏ thịt vào xào cho thịt vừa xắt, thì bỏ tôm vào + tất cả rau vào xào (cà rốt, nấm, bông cải xanh,) nêm nếm, muối, bột ngọt, hay bột nêm, nước tương cho vừa ăn, chế 1/2 chén nước lèo (nếu khg thì nước lạnh)
- pha bột năng loãng với 3 muỗng súp nước lạnh, chế vào rau, cho muối tiêu, nước tương, dầu hào 1 muỗng súp, và 1 muỗng súp dầu mè vào xào qua, cho bột chín

Trình bày:

- Bỏ mì vào trong 1 đĩa lớn, lót vài lá sà lách hay sà lách son (cresson) dưới đĩa,

Để mì vào , thịt + tôm +rau xào đổ lên mặt đĩa mì + cắm vài cọng ngò cho đẹp

- Nếu ăn mì mềm, thì lúc xào thịt + tôm + rau gần chín thì bỏ mì vào xào, trộn cho mì + rau xào có sauce cho thật đều,

- Nếu ăn mì xào giòn, thì mì phải đem chiên cho giòn, trước khi trãi rau xào lên nhưng nhớ , cho sốt nhiều hơn, làm mì xào mềm

- Có người xào mì bằng cải rổ , thay vì bằng Brocolis (bông cải xanh)

- Trút ra đĩa và ăn với nước tương và dấm tàu + tương ớt

Món ăn miền Nam

813. Cơm Nước Dừa

Vật liệu:

- 2 lon sữa bò gạo (nàg thom)
- Vài miếng quế chi bằng ngón tay
- 15 bông đình hương
- 1 trái dừa khô (1 lon dừa hộp)

Cách làm:

- Vo gạo cho sạch, để ráo nước
- Dừa khô nạo , vắt lấy 1 tô nước dừa và độ 1/2 chén nước cốt
- Lấy nước dừa ngâm gạo với chút muối, liệu cho vừa ngập gạo, ngâm độ 10 phút
- Bắt lên bếp nấu, cơm sôi cạn rút bớt nước , bớt lửa lại
- Cho quế chi, đinh hương vô, lấy đũa bếp xới cho xốp hạt cơm, đây vun để lửa riu riu, đừng cho cơm khô quá
- Thắt nước cốt dừa bằng con vừa đặc, rưới vô cơm

Trình bày:

- Khi dọn ăn, gấp bỏ quế chi và đinh hương ra
- Cơm này thường dùng với món cà ri
- Nếu các bạn nấu trong nồi cơm điện, thì thay đồ nước, thì giữ lại 1/2 chén dừa đặc, còn lại hoà chung với nước + Nước dừa loãng trong hộp lại, để đinh hương và quế vào, và bấm nút nồi điện, nấu như nấu cơm bình thường

Món ăn miền Nam

814.

Mượp đồn thịt

Món mượp đồn thịt này, giống như cà tô mát đồn thịt vậy

Nhưng mượp mà CtLy nói đến, là một loại mượp, không như mượp khía hay mượp hương của VN mình, và cây mượp khg phải là loại dây leo, mà là một bụi, như trong hình này đây

Và loại mượp này có hai loại, dài và tròn và có ba màu, xanh, vàng và trắng

Màu xanh thì các bạn đã thấy bán ở trong chợ, nhưng màu vàng và trắng thì ít lắm,

Cũng như mượp tròn cũng vậy

Đây là công thức mượp đồn thịt theo VN

vật liệu:

- 250 g thịt heo xay
- 30 g bún tàu
- vài tai nấm mèo, ngon và giòn nhất là dùng mộc nhĩ (nấm dày hơn)
- 1 củ hành hay 5 cọng hành lá, Nếu các bạn làm nhiều để vào tủ đông lạnh thì nên để hành lá, hơn là để củ hành
- 2 hột gà
- Muối, tiêu, bột nêm hay bột ngọt, nước mắm

Cách làm:

- Mướp tròn, thì làm như cà tô mát, lấy muống nhỏ lấy bớt hạt, và ruột mướp ra, để riêng ra
- Để muối vào trong lòng ruột trái mướp, úp ngược lại, cho nước muối chảy ra
- Mướp dài , thì xẻ theo chiều dài trái mướp , một bên dày, một bên mỏng để làm cái nắp đậy lại
- Nấm ngâm nước cho nở ra, băm nhỏ
- Bún tàu ngâm nước cho mềm, cắt nhỏ
- Củ hành lột vỏ, xắt nhỏ (hành lá thì cắt bỏ rễ, rửa sạch, lau khô, xắt nhỏ
- Trộn tất cả thịt heo xay + nấm mèo + bún tàu+ hành lá hay hành củ + hai trứng gà(lấy nguyên trứng) nêm nêm muối, tiêu, bột nêm và nước mắm cho vừa ăn
- Dồi thịt vào trái mướp, đậy nắp trái mướp lại
- Nếu bỏ vào lò nướng thì , lò phải đốt cho nóng trước với sức nóng 210° hay số 7
- Bỏ mướp vào một cái khuôn, để mướp vào
- Ruột mướp băm nhuyễn với củ hành, muối, tiêu, bột nêm 1 cup nước lạnh(nếu thích pha 2 muống súp cá tô mát hộp cho có màu đỏ)
- Bỏ lò nướng 45 hay 1 giờ,, có thể lâu hơn, tùy theo trái mướp lớn hay nhỏ, thấy nắp mướp trở màu vàng là mướp đã chín
- Nếu nấu trong nồi, thì 30 phút, đậy nắp nồi lại cho mướp mau chín

815. Trúng chiêm cuộn cơm

VẬT LIỆU: (1 phần ăn)

- 2 củ hành
- 30g nấm rơm sắc mỏng
- 30g thịt gà thái hạt lựu
- 2/3 muỗng canh rượu sake
- Nửa chén cơm
- 1 trái cà chua thái nhỏ
- 20g bơ
- 3 quả trứng

CÁCH LÀM:

1. Cho 10g bơ vào chảo đang nóng, phi hành cho thơm. Cho thịt gà, sau đó là nấm vào chảo.

2. Chờ cho hỗn hợp trong chảo săn lại, bỏ cà chua băm nhuyễn vào. Tiếp theo là cơm và rượu. Nêm nếm muối, tiêu cho vừa miệng. Tắt bếp nhắc xuống.

3. Đập 3 quả trứng nêm muối, tiêu, đánh đều tay. Cho 10g bơ vào chảo đang nóng, đổ trứng vào, tráng đều.

4. Khi trứng gần chín, đổ hỗn hợp đã chuẩn bị ở bước 2, hơi lệch về 1 phía (không đổ vào giữa trứng). Tắt bếp, gấp mép trứng gần với phần cơm bạn đã đổ vào trong.

5. Nghiêng chảo gấp phần trứng còn lại.

6. Khi dọn ra đĩa thì úp phần trứng đã gấp mép lại, lật mặt kia của trứng lên.

Món ăn miền Nam

816. Miến lươn

Vật liệu

- 500g lươn sống hoặc lươn đông lạnh.

- Nếu bạn đã có lươn đông lạnh thì chỉ cần phải rã đông và tắm ướp như lươn sống.

- Nếu dùng lươn sống thì chọn lươn con nhỏ, vòng thân cỡ 2,5 - 3cm là vừa cho món miến xào, xào lăn, nấu cháo. Lươn con nhỏ luôn chắc thịt và ngọt. Lươn cỡ lớn thích hợp với um nước dừa, nấu lẩu...

- Làm lươn sống:

Ở những hàng bán lươn, người ta thường làm thịt lươn cho khách mua. Có nhiều cách làm sạch nhớt lươn bằng tro, muối, dấm... Đơn giản nhất là dùng dấm. Dùng một cái nồi vừa, cho vào một chén đầy dấm, trút hết lươn vào và đập nắp lại chờ trong vài phút lươn sẽ yếu đi và có thể chết hẳn, dấm sẽ làm cho lươn nhả sạch nhớt và trắng ra (nhớ mang găng tay cao su chuyên dùng của nhà bếp vào).

Dùng kéo ngắn mũi, nhọn... mổ rọc bụng lươn từ họng xuống đến hậu môn, moi bỏ toàn bộ ruột lòng lươn, xả lại thật kỹ nhiều lần nước cho đến khi thấy thật sạch. Tùy ý chặt khúc ngắn 7 - 10cm hoặc để nguyên con và dùng bỏ cái đầu, đó là phần thịt khá ngon dù không nhiều.

Tắm ướp lươn với 1 muống súp hành tím băm nhuyễn + 1 muống cà phê muối + ½ muống cà phê tiêu + 1 muống súp nước mắm nếu thích... để qua 30 phút rồi hấp chín, rửa lấy nạc lươn, bỏ xương, để riêng nước hấp lươn.

- Sau khi có nạc lươn ướp lần hai với ½ muống súp hành tím băm + ½ muống cà phê muối + 1/3 muống cà phê tiêu rồi xào nhanh lại với 1 muống súp dầu ăn và 1 muống súp nước sôi cho lươn dùng khô qua là được.

2. Làm miến sợi:

- 200g miến khô. Miến hay còn gọi là bún Tàu, sợi nhỏ, trong suốt.

Ngâm miến trong nước lạnh chừng 5 - 7 phút cho vừa từ dạng khô qua mềm có thể bẻ cong là được, chúng ta sẽ xào cho miến chín mềm sau, đừng ngâm lâu miến quá mềm, sẽ khó xào cho ngon, vớt ra để ráo cắt khúc ngắn.

- Chuẩn bị dầu ăn, 1 muỗng cà phê hành tím băm, 2 muỗng súp hành lá xắt ngang thật nhỏ, ít ngò cộng. Lấy phần nước hấp lươn cho vào 3 - 4 muỗng súp nước sôi, nêm lại với chút muối tiêu tùy khẩu vị.

3. Xào miến:

Cho vào chảo 2 muỗng súp dầu ăn và phi thơm dầu với hành tím băm, đừng để hành cháy, cho vào phân nửa số nước hấp lươn, hạ lửa nhỏ, cho miến vào xào nhẹ đều tay (thời gian xào 200g miến chỉ trong vài phút) quan sát thấy sợi miến sẽ nở ít nhiều hay không, tùy chất lượng sợi miến đang có, nếu cần cứ châm thêm từng ít một phần nước hấp lươn còn lại và cứ xào đều tay cho sợi miến chín mềm, nở đều... sau cùng tùy thích cho nạc lươn + hành lá vào chảo miến đảo đều là được, tắt bếp, cho miến ra đĩa. Trãi ngò cọng rắc thêm ít tiêu bột. Tùy thích dọn kèm xì dầu, ớt tươi ngâm chua hay nước mắm nguyên chất pha chanh ớt.

- Một cách trình bày khác là sau khi xào miến, cho ra đĩa, trãi nạc lươn lên cho đẹp mắt với ngò cọng, khi ăn mới trộn đều.

Món xào đạt yêu cầu là sợi miến nở mềm, rời sợi và thấm vị ngọt của nước hấp lươn cho nên nếu sau khi hấp mà thấy nước hấp có nhiều thì không cần cho thêm nước nóng mà chỉ cần nêm lại là được.

- Có người sử dụng nước dùng heo hoặc gà thay cho nước sôi, thêm vào nước hấp lươn để xào cho sợi miến ngon hơn.

Món ăn miền Nam

817. Lươn Nhồi

Vật liệu:

- 1 kg lươn
- 200g thịt nạc dăm
- bún tàu (miến)
- Vài tai nấm hương hay nấm mèo (mộc nhĩ)
- 1 củ hành, 2 tép tỏi,
- tiêu, muối, bột nêm hay bột ngọt
- 1 trứng gà
- chanh, ớt, nước mắm,
- rau ngò, (rau mùi)
- 1/2 muỗng súp bột mì
- 1/2 chén dầu ăn, hay mỡ nước
- 1/2 chén nước dùng (nước lèo) hay 2 muỗng súp bột nêm, hòa với 1/2 chén nước lạnh

Cách làm

- Lươn làm sạch, lột da.
Lấy da chà với muối cho sạch , xong rửa sạch
- Lươn lóc thịt, băm nhuyễn
- Thịt nạc cũng băm nhuyễn
- Bún tàu ngâm nước cho nở, cắt khúc nhỏ chừng 3cm
- nấm hương hay nấm mèo ngâm nước, rửa sạch, băm nhỏ
- Hành tây cũng băm nhỏ
- Cho thịt lươn, thịt băm+ nấm hương+ hành tây + bún tàu + hột gà+ vào trong 1 cái tô, trộn đều + thêm tỏi băm nhỏ vào+ nêm muối + tiêu + bột nêm+ nước mắm cho vừa khẩu vị
- Nhồi thịt đã trộn vào trong da lươn đã được làm sạch cho thật căng, cột lại
- Cuốn quanh con lươn đặt vào trong đĩa , bỏ vào xung hấp , chừng 1 giờ
- Chín đem ra , cắt ra từng khúc

Làm sốt:

- Cho 1/2 muỗng súp bột mì vào chén, chế nước dùng vào, quậy đều
- Bát chảo lên, cho mỡ hay dầu ăn vào , phi hành tỏi cho thơm, chế chén bột mì đã khuấy vào , nêm muối, tiêu, bột ngọt cho vừa ăn
- Khi ăn, xối sốt này lên mình lươn, rắc tiêu, hành ngò xắt nhỏ, trải lên mình lươn cho thơm
- Món này dùng với nước mắm chanh, tỏi , ớt
- Nên dùng còn nóng, và món này làm món nhậu rất ngon

Món ăn miền khác

818. Trúng Chiên Bọc Tôm Bằm

Vật liệu:

- 1 kg tôm thẻ không có đầu
- 100g mỡ khở
- 6 trứng gà
- 1/3 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn (Bicarbonate de soude)
- 100 g jambon xắt chỉ
- 1 /2 muỗng cà phê bột nêđ hay bột ngọt
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê dầu mè
- 1 lòng trắng trứng gà
- dầu ăn, bột năng
- Ngò (rau mùi) và hành lá thái nhỏ

Cách làm

- Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen trên lưng, chà muối cho sạch nhớt, rửa lại với nước lạnh, để ráo, băm nhỏ (hay bỏ vào máy moulinet xoay cho nhanh)
- Mở tủ lạnh cho cứng, băm nhỏ
- Cho tôm và mỡ vào chung một cái thố to, nêm thuốc tiêu mặn, bột nêm, hay bột ngọt, tiêu, muối, dầu mè, lòng trắng trứng gà được đánh tan ra,

Tráng trứng

- Đánh 6 trứng gà cho tan, đổ vào trứng một muống cà phê bột năng hay bột fécule pomme de terre (đã được hòa tan trong 1/2 muống súp nước lạnh)
- Bắt chảo không lên bếp, để lửa vừa phải, đừng dùng lửa lớn sẽ dễ bị khét, lấy miếng bông gòn quét 1 lớp dầu trong chảo, đổ 1 lớp trứng mỏng lên khắp mặt chảo cho đều , trứng chín , gở trứng ra, để vào 1 đĩa để riêng ra

- Trét đều một lớp tôm băm lên mặt miếng trứng chiên, trên tôm trải jambon thái chỉ, rắc tí hành ngò vào, cuộn trứng lại thành như 1 gói cuốn, đặt vào xúng hấp độ 15 phút.

- Trứng và tôm chín, đem ra thái từng miếng xéo, sắp vào đĩa , chung quanh bày ít cọng ngò, Khi gần ăn, thì rưới sốt trắng lên trứng.

Sốt trắng :

- 1 muống dầu
- 3 muống súp nước dùng gà (hay 1 muống súp bột nêm hòa tan trong 3 muống súp nước lạnh)
- 1 muống cà phê bột năng
- 1 muống cà phê nước
- 1 muống cà phê dầu mè
- chút đường + muối

Cho tất cả vào trong 1 cái nồi nhỏ, nấu chín, sốt sền sệt, nêm cho vừa ăn, tùy ý thích từng người

Cá kho nói chung là món dễ học nhưng khó làm cho ngon nếu không kiên nhẫn; người nấu phải mất thì giờ và đặt cả tinh thần chăm sóc miếng ăn cho gia đình nếu muốn thể hiện qua món cá kho.

Các món cá kho kèm theo khẩu quyết là: Kho cá hồng có gấp được đâu à nhen!

VẬT LIỆU

Món cá kho VN có thể tạm sắp thành hai loại. Một là cá kho nước: món ăn kho hơi lạt, có nhiều nước để dùng chan vào bún, cơm; thường dùng những loại cá biển như cá ngừ, cá thu, cá sòng, cá nục... Hai là cá kho khô: món ăn rất đậm đà, mặn miệng... Sau khi chế biến gần như cạn hết nước và kho không khô hẳn nhưng cũng không có nhiều nước; thường sử dụng những loại cá nước ngọt như cá lóc, cá basa, cá bống, cá kèo, cá cơm... nhưng một vài loại cá biển thân nhỏ như chuồn, trích, nục... vẫn kho khô được. Trong hai cách kho này, tùy người, tùy vùng... ngoài gia vị thường dùng còn sử dụng vài phụ gia như thơm chín; xơ mít chín; chột nưa (một loại cây quen thuộc vùng Bình Trị Thiên VN, họ môn, giống như cây môn ngọt hay cây bạc hà trong miền Nam nhưng có vị khác); mía lau; thịt heo ba chỉ (ba rọi)... và cả nước trà để khử vị tanh. Xin trình bày căn bản, phần chế biến tùy thích các bạn làm thêm với các loại thực phẩm tìm được ở nước ngoài.

1. Gia vị:

-Chuẩn bị muối, tiêu, nước mắm, đường, nước màu hay còn gọi là nước màu dừa (một dạng caramel chế biến từ đường nấu cho thành dạng sệt, vị cháy đắng, có màu nâu đỏ đậm. Bếp VN thường dùng nước màu dừa để kho cá thịt, tạo vị đắng ngọt, pha màu... cho vài món ăn khác) – nước màu dừa thường có bán tại những chợ VN ở hải ngoại; ớt tươi, hành tím khô, dầu ăn hoặc mỡ nước,

2. Phụ gia:

-Tùy ý sử dụng như thơm chín cắt miếng nhỏ, cà chua chín cắt miếng bỏ phần hạt, xơ mít chín (trái mít chín, sau khi gỡ múi, cắt lấy phần cọng xơ dạng sợi) mía lau bóc vỏ, chặt khúc 5cm, chẻ nhỏ, chột nửa đã muối mặn v.v...

3. Cá kho nước:

- Các loại cá quen thuộc ở VN để dùng kho nước là các loại cá biển như cá ngừ, cá thu, cá nục, cá chuồn, bạc má... Cá thu, cá ngừ thường ở dạng cắt lát dày khoảng 1,5 – 2cm. Còn như cá nục, cá chuồn... nếu cá dài cỡ chừng 15 – 20cm thì kho nguyên con (sau khi làm sạch và đánh vảy); nếu cá lớn con hơn thì tùy ý cắt khúc ngắn.

- Dùng cỡ nồi vừa đủ. Để lúc trở cá không bị dính, hay bể cá, mất đẹp

- Phân lượng gia vị tương đối cho 500gr cá ngừ hoặc các loại đã kể, cho ra vị cá kho hơi lạt: Xếp cá vào nồi, rắc phủ đều lên mặt cá khoảng 50gr đường và đong đường bằng muỗng – nếu đã dùng mấy muỗng đường thì cho thêm chừng đó muỗng nước mắm + ½ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê muối + 20gr hành tím lột vỏ, đập dập + ½ muỗng súp nước màu dừa + 2 trái ớt chín đỏ, khoảng 15 – 20gr, để nguyên trái - không bẻ gãy ớt + 1 muỗng súp dầu ăn hoặc mỡ nước. Đậy kín cá, để qua 1 giờ hoặc hơn cho cá thật thấm gia vị. Trong khi ướp cá, đường sẽ làm cho cá săn chắc và thấm các loại gia vị khác chứ không phải do mắm muối. Nước màu dừa có tác dụng làm cho màu nước cá kho vàng nâu đẹp mắt, nếu dùng nhiều nước kho sẽ có màu đỏ nâu và đắng. (Có người dùng nước tương đen (hắc xì dầu) nhưng màu sẽ không ra đỏ, mà đen hơn nước màu

- Những phụ gia có thể dùng cho thêm vào món cá kho nước –

nhất là dùng cá ngừ: Thịt ba chỉ heo cắt miếng nhỏ cỡ ½ ngón tay út 100gr thịt / 500g cá; 50gr thơm chín cắt miếng nhỏ hoặc 50gr cà chua chín, bỏ hạt, cắt miếng nhỏ; cho vào đáy nồi khoảng 100gr mía lau bóc vỏ, chặt khúc ngắn 5cm. cỡ mỏng... Những loại phụ gia này tùy thích sử dụng tất cả hoặc một hai thứ, món cá kho sẽ có nhiều hương vị hơn.

- Nước trà:

- Cho thêm ít nước trà (người Bắc gọi là nước chè) vào món cá kho nước là thói quen khẩu vị của một số người Trung, người Bắc VN. Dùng nước chè lá tươi đã nấu pha hoặc chè Bắc Thái Nguyên pha không đậm lắm, cho vào khoảng 50cc / 500gr cá, vị cá kho sẽ trở nhẹ nhàng, làm tăng mùi thơm nước kho và không nghe mùi tanh cá. Nếu ở nước ngoài muốn kho thử mà không có nước trà xanh chẳng hạn, bạn có thể dùng trà Lipton đen loại túi lọc, không nên sử dụng loại trà ngọt có vị cam chanh hay gừng.

(Cũng có người dùng coca thế nước trà, nhưng cá kho có vị ngọt hơn là dùng nước trà)

- Kho cá:

-Sau khi ướp cá, bắc nồi cá lên bếp, để vừa lửa, châm thêm vào một lượng nước sôi ngập hơn mặt cá khoảng 2 – 3cm. Khi thấy nước sôi, hạ lửa nhỏ riu riu kho trong khoảng 45 phút, thăm chừng nước, nếu thấy nước cạn phải châm thêm nước sôi để giữ nước kho luôn cao hơn mặt cá, thăm chừng nạc cá vừa săn chắc, nước vẫn cao hơn mặt cá chừng 1 – 2cm là vừa.

- Về việc nêm nước cá kho:

- Món cá kho nước hay dùng ăn bún tươi cho nên thường kho lạt nhưng tùy khẩu vị, sau khi kho xong cứ nêm thêm chút muối, đường... theo ý riêng. Lưu ý khi dùng nước mắm để nêm vì có nhiều loại nước mắm nếu dùng nhiều sẽ tạo thêm vị chua chứ không phải mặn. Hoặc tùy ý giã nhỏ ít tỏi ớt trong một cái chén, cho vào ít nước cá kho rồi làm loãng ra với ít nước sôi sau đó mới nêm lại với chút muối, đường, nước mắm... và dùng loại nước cá pha lạt này để chan kèm bún tươi, rau sống cắt nhỏ, dưa leo băm.

- Nếu muốn kho lâu hơn cứ tiếp tục để nồi cá trên bếp với lửa thật nhỏ cho đến khi nước kho cạn sấp mặt cá bạn sẽ có vị cá kho đậm đà hơn nhưng cách kho này vì đã dùng nước cho nên nạc cá sẽ có vị khác cách kho khô.

Món ăn miền Nam

- Những loại cá nước ngọt thường dùng kho khô là cá lóc (người miền trung VN hay gọi là cá tràu, cá quả), cá basa (loại cá da trơn – catfish – nói chung) cắt lát mỏng; cá bóng, cá kèo, cá rô, cá cơm... làm sạch.

- Sử dụng phân lượng gia vị cho 500gr cá kho khô:

- Xếp cá vào nồi, rắc phủ đều lên mặt cá khoảng 100 – 120gr đường và đong đường bằng muống – nếu đã dùng mấy muống đường thì cho thêm chừng đó muống nước mắm + $\frac{1}{2}$ muống cà phê tiêu + 1 muống cà phê muối + 20gr hành tím lột vỏ, đập dập + $\frac{1}{2}$ muống súp nước màu dừa + 2 trái ớt chín đỏ, khoảng 15 – 20gr, để nguyên trái - không bẻ gãy ớt + 2 muống súp dầu ăn hoặc mỡ nước. Đậy kín cá, để qua 1 giờ hoặc cho đến khi thấy đường tan hết và hỗn hợp nước gia vị phải ngập mặt cá; nếu cá lớn con, nước gia vị không đủ ngập cá thì phải cho thêm ít đường + nước mắm bằng nhau. Bắc cá lên bếp. Để lửa vừa, vừa thấy nước kho chớm sôi phải hạ lửa thật nhỏ chỉ đủ cho nước kho sôi vánh hơi và sủi bọt rất nhẹ. (Không châm thêm nước sôi mà chỉ kho cá bằng nước đường muối tan ra). Nêm thử nước kho, tùy thích thêm đường hoặc muối theo khẩu vị riêng – thông thường với lượng đường và nước mắm nhiều như vậy chỉ cần nêm thêm chút muối nếu chất lượng nước mắm kém. Kho trong khoảng 1 giờ trở lại, thỉnh thoảng đảo nồi cho cá trở nhẹ, kho cho đến khi nước kho gần như cạn hẳn và sệt quánh lại, miếng cá trở chắc, có màu nâu đỏ thẫm.

- Về món cá kho tiêu:

- Món cá lóc hay cá kèo kho tiêu chỉ là dạng cá kho khô nhưng cho nhiều tiêu. Tùy thích rắc thêm ít tiêu bột vừa đủ thơm và cay nhẹ khi nước kho bắt đầu quánh sệt, lưu ý nếu cho nhiều tiêu thì ngoài vị cay sẽ có thêm vị đắng nồng rất khó chịu.

- Với cách kho khô này, nếu muốn có nước nhiều để chan vào cơm, xôi nếp... thì khi cá đã thấm ngon, châm thêm chút nước sôi cho bằng mặt cá, để sôi lại là được. Trong món cá kho khô, người miền Trung thường chỉ dùng thêm chút nưa, xơ mít... lót một lớp chừng 2 cm, dưới đáy nồi rồi mới cho cá lên. Nước kho sẽ thấm vào các loại phụ gia này làm thành món ăn phụ rất ngon.

Món cá kho tuy dễ, nhưng mất nhiều giờ nấu, nếu kho nhanh quá, cá không thấm gia vị, thịt sẽ nhạt, mất ngon. Nếu cá kho hâm đi nhiều lần, thì cá kho càng thêm ngon

Món ăn miền Trung

821. Bánh Canh Cua

Vật Liệu:

- 2 con cua lớn mỗi con khoảng 1kg (2lbs)
- 4 hũ thịt cua loại trong hũ thủy tinh , hay trong hộp
- 1 giò heo sau (muốn nạc mua giò trước)
- 1 lb (1/2) tôm lột vỏ (có cũng được)
- muối, đường, bột ngọt, tiêu, rau dăm, ngò, hành
- 1 củ hành tây xắt hạt lựu

Cách Làm:

Giò heo luộc sơ đổ bỏ nước đầu. Cho vào nồi chừng 3 lít nước, một muống canh muối, đợi sôi thả giò heo vào, đợi sôi thêm lần nữa hạ lửa nhỏ chỉ để nước sôi lăn tăn (khoảng 20 phút)

Trong lúc nấu giò, ta làm sạch cua, lấy gạch để riêng ta chén, vắt vào gạch vài giọt chanh để không bị tanh, chặt mình cua làm 4, nhớ lấy hết mang để nước lèo không bị khai mùi cua. Thả cua vào nồi giò heo, khoảng 5 phút vớt ra, để giò heo trên bếp thêm 20 phút nữa.

Thời gian này đủ cho ta làm tôm, lấy dao to bẻ, đập từng con tôm, sau băm sơ, nêm vào tôm 1/3 muống cafe muối, 2 muống cafe đường, đầu hành lá băm nhuyễn 2 muống cafe, chút tiêu, trộn đều.

Lấy một nồi khác, cho dầu ăn vào xào hành tây, đầu hành băm cho vàng thơm, bỏ vào 1 muống cá phê bột ớt màu, 2 muống cà phê tương ớt, rồi gạch cua, chặt hết nước luộc giò heo sang nồi này, nếu nước có cạn ta cho thêm nước sôi, đến giò heo, kể đến lấy muống mức từng muống nhỏ tôm thả vào nồi. Nêm thêm 1 muống canh muối, 2 muống canh nước mắm thường, 4 muống canh đường. Nồi nước dùng đã xong. Nước nhiều hay ít tùy theo số người ăn mà gia giảm.

Mua bánh canh bán sẵn ở chợ, trung với nước sôi, xong nhúng vào nước lạnh nếu không muốn ăn bánh canh sệt, nhớ khi ăn khoảng bao nhiêu thì dùng một nồi nhỏ hơn cho lượng nước dùng vào với bánh canh nấu sôi, thả cua vào, cua hũ nhớ xào sơ với hành cho thơm.

Muốn ăn bánh canh sền sệt đúng kiểu ngoài Huế, thì phải làm lấy bánh canh bằng bột năng, lấy trùng nước sôi, cán mỏng và thái sợi khoảng bằng ngón tay út, có công thì se tròn cho đẹp.

Bánh canh này khi múc ra tô xong nhớ thái rau dăm, hành ngò để lên. Trời lạnh ăn món này rất ngon, trời nóng thì dùng

Món ăn miền khác

822. Bún Canh Cua express

Vật liệu:

- 1 giò heo, (loại giò làm jambon, thì ít mỡ và nhiều thịt hơn, hình như là giò trước thì phải)

- vài cục xương heo, hay vài bộ xương gà, để nấu nước lèo(nếu khg có thì dùng thêm vài miếng Maggi gà để cho nồi nước dùng thêm ngọt, nếu khg thì dùng bột ngọt)

- 1 hộp cua (loại có càng và thịt nhiều)

- 1 hộp (gia vị làm bún riêu cua)

- vài trái cà tô mát thật chín đỏ, mới có màu đỏ, khỏi cần đến hột điều màu

- 2 hay 3 củ hành

- hành lá+ ngò

- Bún khô cọng to, nếu khg bún thường cũng được mà

- Muối, tiêu, nước mắm, chanh, (gừng + củ hành để luộc giò heo

- rau muống, giá,.....

Cách làm

- Giò heo, làm sạch sẽ, bỏ vào luộc với chút muối và 1 củ hành + chút gừng cho thịt được thơm. nấu chung với xương heo hay xương gà, cho nước lèo được ngọt

Giò chín lấy ra, lượt nước dùng cho sạch.

- Bắt nồi lên, để lửa lớn, chế dầu vào (khoảng 2 hay 3 muỗng súp) củ hành xắt dài, to bản một chút, xào với dầu, nếu thích băm vài tép tỏi cho thơm, bỏ tỏi mát vào xào sơ qua

- Khai hộp gia vị làm bún riêu, dành cho tan với chút nước lèo để chút muối, bột nêm, tiêu (gia vị này cay lắm, nếu ai khg thích ăn cay, thì để ít thôi, còn thích ăn cay, thì khỏi lo, để luôn nguyên hộp cho cay, nồng thêm)

- Để lửa riu riu, cho bột bún riêu đã đánh với gia vị vào, nổi lên cho đều, làm như riu vậy mà (muốn nổi nhiều, thì đánh chung với hộp gia vị với 1 trứng gà vào) thì sẽ nổi riu hơn

- Bún luộc xong , bỏ vào rổ, xả nước lạnh nhiều cho bớt dính, để cho ráo nước

- Thịt giò heo, xắt mỏng

- Hành ngò xắt nhỏ

- Rau muống chẻ, nếu khg có thì ăn với giá, sà lách hay có rau sống có gì dùng đó

Bún để vào tô, để vài miếng giò heo vào, múc nước lèo vào, hành, ngò và rắc tiêu vào, ăn với mắm tôm nếu thích

- Có người không thích giò heo, thì mình cho tôm, (Tôm lột , lấy chỉ đen ra, chà với muối cho bớt nhớt và tanh) Khi ăn, trụng sơ vào nồi nước dùng, cho tôm vừa chín tới, nếu chín quá, tôm sẽ bị cứng đó nha

- Có người còn chế biến theo kiểu này, mà CtLy không thích nhiều

Đó là tôm khô, đem nấu cho mềm, lấy ra xoay nhuyễn, rồi đánh với bột gà, hay bỏ vào tô trước khi chang nước lèo.

Món ăn miền Nam

Món cá nục nướng lá mướp chỉ ở Bình Thuận mới ngon.

Cá nục nướng lá mướp ăn kèm bánh tráng, rau sống.

Cá nục tươi sống rửa sạch, cắt bỏ đầu, lọc lấy thịt rút xương. Ướp với một ít đường, muối, bột ngọt, tỏi, ớt giã nhỏ, cho thật thấm.

Chuẩn bị sẵn lá mướp (lá mướp nào cũng được) nhưng được lá mướp hương thì tốt hơn. Chọn lá mướp lành lặn không bị sâu đục lỗ chỗ, rửa sạch để ráo nước và lau khô. Trải chồng liên ba lớp lá, rồi đặt thịt cá đã ướp lên gói lại. Cột chặt bằng dây lạt hoặc dây chuối xé nhỏ. Sau đó xếp lên vỉ đem đặt trên bếp than.

Lò nướng đừng để nơi gió lùa nhiều quá, đủ để lửa hừng là được. Không nên nướng bằng than đá, sẽ hỏng cá. Có người đã nướng cá bằng cồn hoặc hiện đại hơn nướng trên bếp gas, nướng trong lò vi sóng nhưng không ngon bằng thứ than củi dân dã. Khi nướng nên để lửa riu riu và trở cá đều tay, cá mới chín đẹp. Nếu sơ ý một tí, cá cháy ngay. Hễ nhìn thấy lá mướp vàng là cá đã chín một bên. Lúc đó hãy trở bên kia, nướng cho cá chín hết.

Dem xuống gỡ lá mướp ra, ăn cùng với cơm nóng hoặc bánh tráng nướng kèm rau sống, còn gì bằng!

Nếu gặp "tay nhậu", thì đây là món lai rai tuyệt chiêu, còn rui mà gặp dân phá môi, nhiều lúc nướng không kịp!

Món ăn miền Nam

824.

Thịt Bò Bầm Nướng Lá Chuối

Chuẩn bị gia vị cho khoảng 500 gram thịt:

- 50gr mỡ gáy heo (là loại mỡ nằm ở gáy, lưng con heo, dạng miếng săn chắc hay dùng cắt miếng nhỏ để nấu cho ra mỡ nước, phân biệt với mỡ sa, mỡ chài... là mỡ dạng miếng mềm, màng mỏng) băm nhỏ. (Nếu không tìm được thịt mỡ, thì có thể thế vào 100 thịt ba chỉ (thịt ba rọi, nhưng lựa miếng có nhiều mỡ) Nếu nướng chỉ có thịt bò, không có mỡ, thịt sẽ khô
- 1 muỗng cà phê muối;
- ½ muỗng cà phê tiêu xay ;
- 1 muỗng cà phê tiêu hạt tươi giã vừa dập.
- 1 muỗng súp hành tím băm;
- ½ muỗng súp sả băm hoặc dùng máy xay thật nhuyễn mịn (lưu ý sả băm không mịn rất dễ tạo cảm giác lợn lợn trong thịt, rất khó ăn.
- 1 muỗng súp nước mắm ngon hoặc dầu hào (oyster sauce)

Lưu ý riêng cho món bò Bầm nếu nướng xiên que:

- 1 muỗng cà phê ngũ vị hương.
- Không dùng nước mắm chỉ để dầu hào, hay bằng 1,5 muỗng súp sốt cà chua đặc.

Hỗn hợp gia vị này dùng để cho vào thịt cùng lúc băm xay vì thịt sau khi băm xay mới trộn gia vị thì rất khó đều tay.

3. Thịt bò:

- 500gr nạc bò mềm, cắt thành miếng mỏng nhỏ, trộn đều với hỗn hợp gia vị và phụ gia rồi dùng chày cối quết nhuyễn mịn hoặc dùng máy xay nghiền nếu để làm món nướng xiên que. Còn chỉ để làm món bò nướng lá chuối thì dùng dao thót băm thật nhuyễn hoặc dùng máy xay cũng được. Tuy là món nào cũng không yêu cầu là phải dai chắc như là làm chả bò hay bò viên nhưng thịt xay quết thì dễ bọc vào que hơn là băm.

4. Gói lá chuối:

- Dùng dầu ăn quét một lớp mỏng vào mặt trong mỗi miếng lá chuối.
- Lường mỗi phần thịt chỉ chừng 1 muỗng súp gạt, cho thịt vào giữa miếng lá chuối gấp hai cạnh trên dưới miếng lá xếp lên nhau rồi gấp hai

đầu vào sao cho thành một gói hình chữ nhật, lớn bằng chừng ba ngón tay, vuốt nhẹ tay cho thịt chạy đều ra trong gói lá và chỉ còn mỏng chừng 4 - 5mm là vừa, gói thêm ra ngoài một lần lá nữa, sau khi gấp lại để úp gói thịt xuống khay chứa hoặc tùy thích dùng lá chuối xé sợi để cột xoắn gói thịt lại. Đừng gói nhiều thịt, thịt dày sẽ khó chín, làm độ mỏng của miếng thịt sao cho khi nướng lá vừa cháy xạm lớp lá ngoài, lớp lá trong còn nguyên, thịt chín mới thơm mùi lá chuối.

- Kẹp gói thịt vào vỉ kẹp nướng trên lửa than riu riu hoặc sắp úp các gói thịt vào khay nướng rồi nướng bằng thùng nướng đặt trên bếp gas, lò than hay lò nướng điện.

- Nếu không tìm được lá chuối, ta có thể thay bằng giấy allu (giấy nhôm) thay lá chuối

- Món bò nướng lá chuối hay nướng xiên que cuốn kèm bánh tráng rau sống, chấm mắm nêm pha loãng, nước mắm chua ngọt hoặc tùy thích dùng làm món ăn chơi chấm tương ớt, muối tiêu.

Món này, dùng cho mùa hè , bạn bè đến, cùng nhau nướng bên lò than, cùng hàn huyên thì thú lắm thay

Món ăn miền Nam

825.

Thịt Phay Cua Giấm

1. Sử dụng khoảng 350 - 500gr cua sống, cua đang có gạch. Chà rửa cua cho sạch bùn đất. Gỡ mai cua nạo lấy phần gạch trong mai cua, ướp trộn vào ½ muống cà phê tiêu, để riêng phần gạch cua.

2. Hấp chín cua, rửa lấy nạc cua để riêng.

Sử dụng vật liệu giống như món nham nhưng không dùng rau dấp cá mà chỉ dùng cà chua với các bước thực hiện như sau:

1. Thịt ba chỉ heo hoặc thịt mỡ luộc chín cắt lát mỏng.

2. Rau sống gồm xà lách, rau thơm các loại, lật rửa kỹ, ngâm qua thuốc tím pha loãng 5% trong khoảng 5 phút, vớt ra vẩy ráo. Chuối chát, khế xanh cắt lát mỏng.

3. Nước chấm: Sơ chế cua giống như món nham.

- Xào chín gạch cua với cà chua băm rồi cho nạc cua vào, nấu nhỏ lửa và thêm vào vài lát mỏng gừng băm nhỏ nếu thích, rồi nêm chút giấm hoặc chanh vắt cho có vị chua nhẹ sau đó mới nêm lại với chút đường muối cho đậm đà hơn, nấu nhỏ lửa cho hỗn hợp hơi sánh lại.

4. Trình bày món ăn: Hỗn hợp nạc và gạch cua, cà chua, giấm được sử dụng như một loại nước chấm kèm thịt luộc, rau sống, chuối khế. Đây là một món ăn cơm được sắp vào thực đơn cơm cung đình Huế.

Món ăn miền Nam

Phần trình bày cách thực hiện món ăn này chỉ có tính gợi ý, tùy cua lớn nhỏ bạn đang có để pha chế và gia giảm các phụ gia. Chất lượng món ăn sẽ còn tùy khẩu vị nêm nếm riêng của bạn vì vị của thịt cua mỗi nơi đều khác nhau về độ mặn cũng như về mùi. Hy vọng trong chợ Á châu nào đó, bạn sẽ tìm ra được loại cua có cái mùi rong biển nồng gắt tương tự giống cua nước lợ Gò Công Việt Nam

Vật liệu -: Phân lượng cho một đĩa hai khẩu phần.

1. Sử dụng khoảng 350 - 500gr cua sống, cua đang có gạch. Chà rửa cua cho sạch bùn đất. Gỡ mai cua nạo lấy phần gạch trong mai cua, ướp trộn vào $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu, để riêng phần gạch cua.

2. Hấp chín cua, rửa lấy nạc cua để riêng.

3. Một chén (cỡ chén ăn cơm VN thông thường) thịt ba chỉ heo cắt thành sợi vừa mỏng.

4. $\frac{1}{2}$ chén khế xanh cắt ngang lát thật mỏng thả ngâm trong tô nước lọc nguội trước rồi mới thả vào $\frac{1}{2}$ chén chuối xanh sống cắt lát mỏng, ngâm chung hai thứ cho chuối không đen.

5. 2 chén lá rau dấp cá, rửa sạch, để ráo, nếu lá lớn thì xé nhỏ thành sợi, lá nhỏ thì để nguyên, ngắt bỏ cuống lá, vò hơi dấp lá. Ít đậu phộng rang vàng, đãi vỏ, giã nhỏ. Bánh phồng tôm chiên hoặc bánh tráng mè nướng.

6. Pha một hai muỗng nước mắm với nước lọc gấp ba, bốn lần nước mắm rồi tùy chất lượng nước mắm thêm vào chút đường cho có vị ngọt nhẹ và tỏi ớt băm tùy khẩu vị muốn cay ít nhiều.

7. Chế biến gạch cua: Phần gạch này tùy ý thích riêng mỗi người để làm có vị chua mặn ít nhiều bằng chanh, giấm hoặc lá dấp cá.

- Băm nhỏ chừng nửa chén rau dấp cá, thêm vào nửa chén nước ấm lược vắt lấy nước chua.

- Một muỗng súp mỡ gáy heo cắt hạt lựu nhỏ chiên vàng cho ra phần

mỡ nước. Nếu không có mỡ gáy heo thì dùng mỡ nước (mỡ heo) hoặc dầu ăn. Nếu dùng dầu ăn có phi hột điều màu cho màu dầu đỏ vàng thì món ăn sẽ đẹp mắt hơn.

- ½ chén cà chua chín bỏ hột băm nhuyễn, tùy thích sử dụng hay không vì có người không thích mùi rau dấp cá, cho nên dùng cà chua thì không dùng nước lá rau dấp cá.

- Phi thơm mỡ và tóp mỡ với 2 tép hành tím đập dập, nhỏ lửa cho phần gạch cua vào xào chín rồi cho phần nước rau dấp cá vào để tạo vị chua, tùy ý nêm nếm lại với chút chanh vắt nếu thấy chưa vừa ý, sau cùng nêm lại với chút muối cho đậm đà chứ không mặn. Phần gạch cua này ít nhiều và có ngon hay không là hoàn toàn tùy vào con cua.

8. Thực hiện món ăn: Vớt chuối khế ra vắt thật ráo, trộn đều với nạc cua, thịt heo, lá rau dấp cá, đậu phụng rang rồi nêm nước mắm chua ngọt vào vừa ăn. Tùy thích trình bày món ăn bằng cách trải mỏng ra đĩa hoặc ém chặt tay tất cả vào một cái tô vừa đủ rồi úp ngược ra trên một cái đĩa bàn với ít lá dấp cá, chuối khế xếp thành hoa văn trang trí.

Tươi phần gạch cua xào lên mặt hỗn hợp, dọn kèm bánh phồng chiên. Khi ăn trộn đều, tùy ý chấm kèm nước mắm chua ngọt để riêng.

827. Thịt Nướng Kabab

Vật liệu cho 4 người ăn

- 750 g thịt cừu hay bò
- 1 củ hành to
- 1 tép tỏi
- 4 muỗng súp dầu d'olive
- 2 muỗng súp nước cốt trái chanh
- Muối, Tiêu
- 5 trái tô mát nhỏ
- 4 trái ớt, tây (Poivron) màu đỏ
- 1 bó ngò tây (persil sil)
- 1 muỗng cà phê cumin (Bột của hạt thì là)

Cách làm:

- Lấy thịt ra khỏi tủ lạnh trước 2 h, Lấy con dao có mũi nhọn, khều cho ra hết những gân, mỡ , xong xắt ra từng miếng vuông như con cò

- Củ hành và tỏi, băm nhỏ

- Trộn vào thịt dầu ô liu , củ hành+ tỏi + nước cốt trái chanh + muối + tiêu.+ cumin

Đề thịt vào trong tô lớn, đập kín lại bằng một cái khăn , hay một miếng giấy bạc, cất vào tủ lạnh khoảng 5 giờ

- Cà tô mát, rửa sạch, lấy hạt, xắt ra làm 4 hay tùy theo cà to hay nhỏ

- Ớt xắt theo chiều dài, lấy hạt ra , xắt ra làm 3 hay 4 theo chiều dài, nếu thích ăn cay, thịt để vào thêm vài trái ớt sừng trâu vào

- Thịt đem ra, ghim vào que cây, (que cây nên ngâm nước trước, để lúc nướng không que không bị cháy)

- Xuyên thịt xen kẽ với cà tô mát và ớt tây vào cho đẹp mắt

- Đem nướng chừng 6 hay 8 phút mỗi ghim thịt (Thịt cừu và bò đừng nướng chín quá, sẽ bị cứng, khó ăn)

- Ngò tây, rửa sạch, lấy bỏ bớt những cành cứng ra, đem lau khô

Cách trình bày:

- Khi thịt chín, lấy thịt để vào đĩa, có lót vài lá sà lách, vài miếng cà , và vài nhánh ngò tây

Dùng nóng , ăn với bánh mì hoặc bánh mì Turc

828.

Bò cặp vách

Nguyên liệu:

- 300gr thịt bò, xắt lát mỏng
- 200gr gan heo, luộc chín, cắt mỏng
- 100gr mỡ heo, luộc chín, cắt mỏng
- 100gr kiệu chua
- Đậu phộng rang, hành phi, ngũ vị hương, tỏi, ớt, thơm (dứa) băm nhuyễn, mắm nêm (rây bỏ xác), tiêu, đường, dầu ăn, khế, chuối chát, bánh tráng.

Thực hiện:

- Ướp thịt bò với tỏi, tiêu, đường, dầu ăn, ngũ vị hương.
- Gan và mỡ heo ướp gia vị.
- Phi tỏi, trộn mật ong.
- Trải thịt bò ra cuộn gan, mỡ heo, củ kiệu. Sau đó xiên que nướng, vừa nướng vừa thoa mật ong và tỏi phi.
- Làm mắm nêm: thơm, mắm nêm, tỏi, ớt, đường, nước sôi, đậu phộng rang.

Sau khi chế biến, bày thịt bò xiên ra đĩa và dùng rau sống trang trí để món ăn thêm phần hấp dẫn. Ăn kèm bánh phồng tôm và nước mắm nêm.

829. Ngâu chiêm giòn

VẬT LIỆU VÀ CHUẨN BỊ

- 1kg nghêu
- 50 gr cà rốt ngâm chua ngọt
- 50 gr kiệu chua
- 1 lòng trắng hột gà
- 150 gr. bột mì
- 75 gr. bột bắp
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, xì dầu, dấm, mè trắng, bột nghệ hay bột cà ry, bột nổi, nước lạnh, tỏi, dầu ăn. Mỗi thứ một ít.

CÁCH LÀM VÀ TRÌNH BÀY

Nghêu ngâm nước một giờ, rửa sạch, cho vào chảo rang sơ, chờ cho nghêu vừa mở ra đều, đem xuống tách vỏ lấy thịt.

Ướp vào nghêu: tiêu + muối + dầu mè + tỏi băm + bột nghệ, cho thấm độ khoảng một giờ .

Lòng trắng hột gà đánh nổi, cho bột mì + bột bắp + bột nổi + nước lạnh vào đánh cho sền sệt. Gắn ăn cho tiêu + bột ngọt + dấm + xì dầu + mè trắng , đến khi bột vừa là được. Nhúng từng con nghêu vào bột, chiên ngập dầu, lửa trung bình. Nghêu chín dòn, mặt vàng, lấy ra để ráo .

Làm nước chấm xốt chua ngọt. Xếp nghêu bày lên chính giữa đĩa. Chung quanh trang hoàng củ kiệu và cà rốt ngâm chua ngọt

830. Cua Hấp bia

Nguyên Liệu:

- 3 con cua chắc
- 1 lon bia
- chanh
- tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu mè, dầu ăn.

Cách làm:

- Cua làm sạch chặt làm 4 (nhớ đập dập càng luôn). Gạch cua để riêng. -
- Uớp cua với:
- 1/2 muỗng cafe muối
 - 1/2 muỗng cafe tiêu
 - 1 muỗng cafe bột ngọt
 - 1 muỗng cafe dầu mè
 - 1 muỗng soup đường
 - 1 muỗng soup tỏi phi vàng

Đề cua thấm khoảng 30-45 phút. Xếp cua vô xúng (khay) rồi đổ gạch cua lên trên. Đổ bia vào nồi, đậy kín. Bia sôi bắc xúng lên nồi hấp khoảng 12 phút lấy ra. Ăn cua chấm với chanh muối tiêu là đúng vị nhất.

Phi lê cá ba sa xào hạt điều

Vật liệu

- Phi lê cá ba sa: 300g Hoặc cá Cabillaud
- Ớt Đà Lạt: 1 quả
- Cà chua: 2 quả
- Cà rốt: 1 củ
- Hành tây: 1 củ
- Bắp non: 100g (1 hộp)
- Hạt điều: 100g
- Cà tô mát đặc (trong hộp)
- Gia vị: muối, tiêu, đường (Bột nêm hay bột ngọt)
- Hành lá, cần tàu
- Chút bột l mì

Cách làm

- Phi lê cá cắt miếng vừa ăn ướp gia vị
- Rau cải cắt quân cờ
- Hạt điều: phi vàng

Thực hiện

- Lấy cá đã ướp gia vị xong, rải qua một lớp bột mì, chiên sơ qua cho săn.
- Các loại rau cải xào lửa lớn, nêm nếm gia vị và thêm 1 muỗng cà phê tomato (đã pha với 1 muỗng súp nước ấm) để tạo màu.
- Cho cá vào chảo đều. bỏ hạt điều vào, trộn nhanh tay
- Trút thức ăn ra đĩa, rắc hạt điều lên mặt. vài cọng ngò lên

Món này dùng với cơm trắng hay cơm chiên Dương Châu thì đúng điệu nhất

831. Súp tôm bắp

Nguyên liệu:

- 200g tôm đất lột vỏ, rửa sạch, băm nhỏ, ướp với nước mắm ngon,
- 50g bột bắp.
- 1 củ hành tây, rửa sạch, thái hạt lựu.
- Rau mùi (ngò) rửa sạch, xắt nhuyễn.
- Hành củ, tỏi băm nhuyễn.
- Súp Knorr thịt gà, tiêu
- 1 hay 2 trái bắp tươi (Hoặc 1 hộp bắp nhỏ)

Thực hiện:

Phi dầu với hành tỏi băm cho thơm, cho tôm vào đảo đều, thêm nước vào đun sôi (dùng nước luộc nấu từ xương gà hoặc xương lợn thì ngon hơn). Nêm bột nêm Knorr thịt gà,

bỏ bắp đã mài nhỏ (hoặc khui hộp bắp dễ vào) đợi nước sôi lại, từ từ cho bột ngô đã hòa tan trong nước lạnh vào, khuấy hơi sánh lại.

Thưởng thức:

Múc súp ra bát, rắc rau mùi, tiêu lên trên, món này dùng nóng rất ngon.

832.

Bánh mì bơ rau quả

Đây là món ăn phù hợp cả với những người ăn kiêng, vừa đủ chất lại tốt cho sức khỏe. Bạn cũng có thể làm món này vào buổi sáng cho cả nhà, vừa nhanh gọn lại ngon miệng và cung cấp đủ năng lượng. Thực đơn sau dành cho 2 người ăn.

Nguyên liệu:

- 1 chén cà chua bỏ hạt, xắt nhỏ
- 1/4 chén dưa chuột gọt vỏ, xắt nhỏ
- 2 thìa rau húng quế thái nhỏ
- 1 thìa giấm vàng (loại giấm có vị chua nhẹ, hơi ngọt)
- 1/8 thìa muối
- 1/8 thìa tiêu đen nguyên hạt
- 16 miếng bánh mì thái khoanh (loại bánh mì dài kiểu Pháp)
- 1 củ tỏi bóc vỏ, đập dập
- 1/4 chén bơ mềm, dầu ôliu.

Thực hiện:

Cho cà chua, dầu ôliu, rau húng quế, giấm, tiêu đen trong một chiếc tô lớn, trộn đều cho thấm gia vị. Đặt bánh mì vào trong các miếng giấy nướng cho vào lò nướng ở nhiệt độ 400 độ F trong vòng khoảng 8 phút hoặc cho đến khi miếng bánh hơi vàng và giòn. Lấy bánh mì ra khỏi lò, để 2 phút cho nguội bớt. Nếu không có lò viba, bạn có thể nướng bánh mì trên chảo, chú ý để lửa nhỏ và lật đều tay sao cho miếng bánh không bị cháy.

Phết tỏi lên hai mặt của từng miếng bánh. Quết một lớp bơ mỏng lên một mặt bánh, sau đó xúc hỗn hợp rau quả rải lên trên.

Món ăn miền Nam

833. Lầu của nấu mẽ

Nguyên liệu:

- Cua, mỡ, xương heo nấu lấy nước lèo, khế, cà chua, thì là, ớt, rau nhút, rau muống cọng, gia vị.

Thực hiện:

Cua rửa sạch chặt làm tư, đập dập càng lớn, ướp gia vị để 20 phút cho thấm, sau đó xào sơ qua với mỡ.

- Nước xương hầm lửa riu riu, vớt bọt, nêm gia vị.
- Bỏ khế, thì là, mỡ vào đun sôi.
- Cho cua vào nêm lại vừa ăn.
- Rau rửa sạch dùng ăn kèm với lẩu.

Yêu cầu:

Món này dùng với bún, nước chấm xì dầu, ớt thái khoanh
Món ăn miền Nam

834.

Sườn Kho Tộ

Nguyên liệu:

- 200g sườn non, rửa sạch, chặt miếng nhỏ vừa ăn.
- 15 miếng đậu hũ cắt nhỏ (đã được chiên vàng).
- Hành lá, rau mùi, rửa sạch, thái nhỏ.
- Gừng gọt vỏ thái sợi.
- Dầu ăn, muối, đường, xì dầu, hắc xì dầu, nước mắm ngon.

(Nếu không thích hắc xì dầu " loại xì dầu đen) ta có thể thế bằng nước màu để kho cá, càng ngon hơn)

Thực hiện:

- Ướp sườn với muối, xì dầu, để ngấm gia vị.
- Dầu nóng, cho sườn vào chiên vàng, vớt ra, để ráo dầu.
- Cho sườn vào nồi, đổ ngập nước, nêm nước mắm, xì dầu, hắc xì dầu, đường.
- Đun nhỏ lửa cho sườn mềm, cho đậu hũ vào, đun với lửa lớn cho cạn nước.
- Cho sườn vào tô hoặc nồi đất, rắc lá hành, rau mùi, gừng.

835.

Thịt nướng Mexico

Xứ sở Mexico với những cây xương rồng cao hàng chục mét và những chiếc nón rộng vành cũng rất nổi tiếng với các món ăn mang đậm chất "hoang dã". Mời bạn đọc cùng thử làm món thịt nướng nổi tiếng được người Mexico dùng thường ngày cũng như lúc tiệc tùng, lễ hội.

Vật liệu:

- 500g thịt lợn, bò và cừu thái miếng vừa ăn.
- 150g nấm rơm.
- 8 lá nguyệt quế.
- 6 muỗng sốt taco.
- 1 muỗng ca cao bột.
- 2 muỗng ớt bột.
- Tỏi, ớt băm nhỏ, ớt trái lớn.
- Hành lá cắt khúc.
- Tiêu, muối, rau mùi vừa đủ.
- 200g cơm dẻo.
- Xiên nướng bằng tre.

Cách làm:

- Ướp các loại thịt đã xắt thành miếng với nấm rom, lá nguyệt quế, bột ca cao, ớt bột, tỏi, muối, tiêu. Trộn đều, ướp chừng 5-6 tiếng để gia vị ngấm vào thịt.

- Ngâm xiên tre trong nước khoảng 10 phút rồi xiên lần lượt thịt, nấm, hành và ớt quả vào, có thể nướng thịt bằng than hoặc chiên bằng chảo, lăn đều xiên thịt cho tới khi chín vàng.

- Trộn cơm với nước sốt, bày ra đĩa, đặt xiên thịt lên trên. Trang trí cà chua, rau mùi, ớt cho món ăn thêm đẹp mắt. Khi ăn có thể dùng thêm sốt.

Món ăn miền Nam

836. Cá diêu hồng hấp tương

Nguyên liệu:

1 con cá diêu hồng, làm sạch, ngâm trong 100 ml rượu trắng, để khoảng 5 phút, vớt ra, để ráo; 200g thịt nạc dăm, băm nhuyễn; 50g kim châm, ngâm trong nước cho nở mềm; 2 cọng hành lá, đập dập dọc hành, phần lá xắt nhỏ; 1 chai tương xí muối; 4 tai nấm mèo, ngâm nở, xắt sợi thật nhuyễn; 50g hành, tỏi băm nhuyễn; Bột nêm, tiêu, đường, dầu ăn.

Thực hiện:

Trộn thịt nạc dăm, nấm mèo, hành lá, tỏi, bột nêm, nhét vào bụng cá. Thắt dây kim châm quanh mình cá. Phần thịt còn lại vo tròn, xếp xung quanh. Rưới một nửa phần tương xí muối lên cá, cho dọc hành, ớt khoanh lên đĩa. Đặt xững nước sôi, hấp khoảng 30 phút.

Thưởng thức:

Dọn đĩa cá diêu hồng ra, dùng nóng. ăn với cơm trắng

837. Cá chép sốt ngũ vị

Nguyên liệu:

- 1 con cá chép sống khoảng 500g, làm sạch vảy, bỏ mang, vây, làm sạch bụng, khứa xéo hai bên mình cá.
- 1/4 thìa cà phê ngũ vị hương, 1 nhánh gừng nhỏ, gọt vỏ, thái sợi mỏng.
- 2 thìa canh rượu trắng, 1 thìa canh dầu mè, 1 thìa nhỏ bột năng, hành lá, ớt đỏ thái sợi, tiêu, hạt nêm.

Thực hiện:

- Ướp cá với muối, tiêu, để khoảng 5 phút cho ngấm gia vị.
- Đun sôi nước, cho cá vào luộc chín, vớt ra đĩa.
- Cho dầu mè vào chảo đun nóng, khử gừng cho thơm, lọc một ít nước luộc cá vào. Tiếp đến, cho rượu, ngũ vị hương, nước tương vào đun sôi, nêm hạt nêm vào.
- Hòa bột năng với nước, cho từ từ vào chảo cho đến khi nước sệt sánh lại.

Trình bày:

Rưới nước sốt lên cá. Rắc hành lá, rau mùi, tiêu, ớt lên trên.

Dùng với cơm nóng.

Món ăn miền Nam

Mít dùng để làm món gỏi là mít còn sống hay gọi là mít non, khi cắt ra mít còn đầy mủ trắng. chắc miếng, khô ráo để phân biệt với loại mít ươn, múi mít khi chín ươn nhão, cũng như giống mít tố nữ là loại mít không dùng được.

- Cắt ngang thân mít thành khoanh dày chừng 3 phân hoặc chẻ dọc trái mít ra làm bốn, xắt bỏ vỏ. Nếu luộc thì mít sẽ chín nhanh hơn nhưng mít sau khi luộc sẽ có màu tím bầm lạt. Muốn ngon hơn thì cắt mỏng chừng 2 phân, xắt bỏ vỏ rồi hấp trong xừng đậy kín cho đến khi chín, mít sẽ trắng và vị ngọt hơn luộc. Sau khi mít chín, để nguội, gọt bỏ cùi mít, dùng tay xé toí nhỏ ra hoặc tùy thích cắt miếng mỏng nhỏ.

(Trong khi làm, nếu bị mủ mít dính tay nhiều thì theo kinh nghiệm dân gian VN là dùng bề trái của lá mít để lau thì sẽ sạch mủ mít ngay hoặc vùi tay vào gạo khô cũng được. Và cách sau cùng là dùng chút dầu lửa hoặc xăng để chùi nếu mủ dây vào áo quần.)

Vật liệu và gia vị

- 200g tôm lớn, nhỏ tùy ý lột vỏ.lấy chỉ đen , hấp hay luộc cho chín tới
- 150 g thịt ba chỉ heo luộc xong, cắt miếng mỏng nhỏ.
- Ướp trộn tôm thịt với 2 tép hành tím băm
- ½ muỗng cà phê muối
- ½ muỗng súp nước mắm
- ½ muỗng cà phê tiêu.
- 1 chén lá rau răm, ngắt bỏ cuống lá.(Nếu lá lớn thì phải cắt nhỏ ra
- 2, 5 đến 3 chén mít đã luộc chín xé miếng.

Khoảng chừng nữa chén mè rang vàng (hay đậu phộng rang vàng giã dập dập, từng nhỏ quá, mất ngon ,

- Bánh tráng mè nướng giòn. Nếu không có bánh tráng mè, thì các bạn có thể thế vào bánh phồng tôm,

- Trộn mít non đã luộc xong, để cho ráo nước, xong trộn tất cả tôm thịt heo luộc rau răm, nước mắm + chút đường nếu thích ăn ngọt + tiêu +muối.
Trộn cho đều

Trình bày:

Lấy ra để vào trong một cái đĩa ovale , Để vài con tôm trên mặt cho đẹp, rắc tí rau răm, hay vài cọng ngò (rau mùi) và rãi đậu phộng lên

Gỏi mít có thể làm thành món khai vị, hoặc dùng với em, tùy theo ý thích từng người

Có người thì trộn chung với rau húng (menthe) , vài lát ớt đỏ vào , nếu thích ăn cay

Thịt và tôm, cũng có người thích xào chín không luộc như người miền Nam.

Và trộn thêm da bì vào cho thêm giòn.

Dùng với nước mắm pha.

Món kim chi trong phần trao đổi kèm theo đây là một trong hàng trăm kiểu Kim chi của Korea, được làm bằng cải bắp thảo (China cabbage) chẻ làm hai mỗi bắp, gọi là paech'u kimchi với gia vị chủ yếu là muối, gừng, ớt xay, hành lá... với thời gian muối chua cay trong khoảng 5 - 7 ngày. Và món kim chi này đã có một sự thay đổi hình thức là không để nguyên từng nửa bắp to lớn như vậy mà được tách ra từng lá và cắt thành miếng nhỏ với cà rốt cắt lát mỏng, sau khi trộn gia vị và đậy kín, chỉ qua một hai ngày ăn được. Đây cũng là món kim chi Đại Hàn được đa số người Việt biết đến và làm cho ít cay hơn.

Hình cải bách thảo, còn gọi là bắp cải trắng

Phân lượng để làm một ít kim chi cải bắp thảo.

- 1kg cải bắp thảo. Tách từng lá, rửa thật kỹ, để ráo, chẻ dọc, cắt chéo khúc cỡ hai ngón tay.
- 300gr carot gọt vỏ, tỉa hoa, cắt lát mỏng chừng 3 ly.
- Pha nước lọc + 4 muỗng súp muối bột, cho cải và carot vào ngâm khoảng 8 -10 phút - tùy cải, cà rốt cắt dày mỏng - khi thấy cải và carot vừa mềm, vớt ra, trải đều lên rổ hoặc nia phơi ra nắng cho ráo nước, thấy hơi héo mặt là được.

Lưu ý :

- Nếu ngâm muối quá lâu, cà rốt, cải thảo sẽ mau bị nhũn mềm. Sau khi phơi nắng, nên nhấm thử, rau củ phải còn giòn. Nên làm thử một hai lần để rút kinh nghiệm thời gian ngâm nước muối và phơi nắng.

- 100gr gừng non gọt vỏ, xắt sợi nhỏ.
- 20gr tỏi lột vỏ; 30gr ớt chín băm nhuyễn chung với nhau.
- Trộn đều cải, carot, gừng, tỏi ớt + 1 muống canh đường + 4 muống soup (12cc / mỗi muống) xì dầu + 1 muống cà phê muối bột. Ngay sau khi trộn có thể nếm thử ngay để nêm lại theo khẩu vị - nếu thấy mặn cho thêm đường; nhạt, cho thêm muối...

- Cho vào lọ thủy tinh nén chặt, đậy kín.

- Để sau 1 ngày là có thể ăn được.

Qua ngày thứ 2 nên cho vào tủ lạnh, có thể để lâu nhưng độ giòn giảm dần.

- Kim chi làm theo cách này là món muối ăn nhanh, không cần phải làm nhiều, nên làm từng ít, đủ ăn trong khoảng 10 ngày trở lại để lúc nào món ăn cũng có vị tươi ngon.

- Với cách làm này có thể cho thêm: cà pháo cắt hai, thơm sống, củ sen cắt lát mỏng, ngó sen cắt khúc, rau muống cọng lớn cắt khúc ngắn v.v... Nhưng lưu ý mỗi loại rau quả có vị và độ cứng khác nhau để gia giảm gia vị và thời gian ngâm nước muối. Đây là cách làm kim chi VN đang rất thịnh hành tại Sài Gòn

- Món kim chi truyền thống Đại hàn luôn luôn cay rất nhiều.

Tùy ý dùng làm món ăn chơi hoặc kèm thịt heo luộc cắt lát mỏng làm món ăn cơm.

Vào mùa lạnh, có món rau cải , vừa có vị mặn, nhưng có thêm chút vị cay, vào những ngày lập đông, thì...thật là một bữa ăn đầy thú vị và áp áp vô cùng

Món ăn miền Nam

840.

GỎI TÔM HẠT ĐIỀU

Vật liệu:

- 600 gr dưa leo.
- 600 gr tôm bạc lớn.
- 600 gr thịt đùi.
- 100 gr hạt điều.
- 5 trái cà chua.
- Ớt + ngò.
- 2 trái chanh.
- Tỏi phi vàng.

Thực hiện:

-Dưa leo gọt vỏ,cắt dọc làm hai,bỏ ruột,cắt dưa leo từng miếng dày khoảng 1 phân.

-Tôm rửa sạch,hấp chín,vớt ra lột vỏ bỏ đầu chừa đuôi cho đẹp.

-Thịt đùi rửa sạch,luộc chín,thái từng miếng.

-Ốt cắt đôi bỏ hạt thái sợi.

-Chanh vắt lấy nước cốt,pha 2 muỗng cà phê đường + 1/4 muỗng cà phê muối+ 1/4 muỗng cà phê bột ngọt quậy cho tan.

-Sau đó cho dưa leo +tôm+thịt vào thau,cho hỗn hợp nước chanh vào trộn lên cho đều.

Trang trí:

-Cho thịt +tôm + dưa ra đĩa ovale ,rải hạt điều lên mặt ,phía trên hạt điều cho tỏi phi vàng ,ớt thái sợi.

-Cà chua tía hoa hồng để phía dưới,chung quanh rải ngò.

841. Nộm đu đủ kiểu Thái

Nguyên liệu:

- 150g đu đủ xanh bào
- 5 trái cà chua bi, bổ dọc trái làm đôi
- 7 trái ớt nhỏ
- 2 thìa lạc rang
- 2 thìa tôm khô
- 2 nhánh tỏi bóc vỏ
- 1 thìa nước chanh tươi
- 2 thìa mắm
- 2 thìa đường cát mịn
- 30g đậu que, cắt khúc, luộc chín.

Thực hiện:

Trộn tỏi và ớt vào trong một chiếc cối hoặc một chiếc tô, dùng chày giã dập.

Cho đu đủ, đậu que, cà chua, tôm và lạc vào.

Trộn đều tay các nguyên liệu này để tất cả lẫn vào nhau.

Tiếp tục cho nước chanh, nước mắm và đường vào trộn đều cho thấm gia vị.

Món này có thể ăn kèm với các loại rau sống khác.

Món ăn miền Trung

842. Cơm Chiên Bí Đỏ

Nguyên liệu :

- 300g gạo thơm, vo sạch, để ráo
- 2 cây xúc xích nhỏ, thái hạt lựu
- 100g chả lụa, thái hạt lựu
- 50g tôm khô, ngâm với nước ấm cho mềm, xả sạch
- 1 quả bí đỏ, rửa sạch
- 50g cà-rốt, gọt vỏ, thái hạt lựu
- Nước dừa tươi
- Củ hành
- Tỏi băm
- Muối
- Tiêu
- Đường.

Thực hiện :

- Nấu cơm với nước dừa tươi, cắt ngang đầu bí, giữ lại làm nắp. Hấp chín bí, cạo bỏ ruột, lấy phần thịt trộn với cơm.

Chảo nóng, phi hành tỏi thơm, cho tôm khô vào xào với lửa lớn. cho tiếp cà-rốt vào, đảo đều. Cà rốt chín, cho tiếp xúc xích, chả lụa, trộn đều. Cho cơm vào chảo.

Múc cơm vào trái bí, dùng nóng với nước tương.

Yêu cầu :

- Món ăn có mùi thơm đặc trưng, hạt cơm tơi và xốp.

Món ăn miền Bắc

843. Nghêu Nướng Mỡ Hành

Vật Liệu

- 1kg nghêu
- 1 muống cà phê mỡ nước
- 1 muống cà phê hành lá cắt nhỏ
- 1 muống cà phê đường
- 1 muống cà phê nước cốt chanh
- 1 muống cà phê nước mắm ngon
- 2 muống cà phê nước đun sôi để nguội
- 1/3 muống cà phê ớt tỏi băm nhỏ

Cách Thức

Nghêu chà rửa sạch sẽ, để ráo nước.

Nấu sôi mỡ cho hành vào khuấy đều nhắc xuống. Khuấy tan đường trong nước cho nước mắm + chanh + ớt tỏi vào khuấy đều, nêm có vị hơi mặn, ngọt và chua.

Quạt hồng lò than, đặt vỉ nướng lên lò, xếp nghêu lên nướng, vỏ nghêu mở ra là được.

Khi ăn múc 1 chút mỡ hành và nước mắm rưới lên nghêu nóng với bánh mì.

Món ăn miền Nam

844. Gỏi Tôm

Vật Liệu

- 200g tôm đất sống
- 1 củ cà rốt non
- 1 củ cải trắng
- 2 trái dưa leo non
- 1 muỗng cà phê rau răm xắt nhỏ
- 30g hạt điều rang vàng
- 1 muỗng canh đường
- 1/2 muỗng cà phê ớt tỏi băm nhỏ
- 1 muỗng canh nước mắm ngon
- Nước cốt 1 trái chanh

Cách Thức

Tôm rửa nước muối pha loãng, để ráo, hấp chín, lột vỏ bỏ đầu và chỉ đen trên lưng. Cà rốt, củ cải rửa để ráo, gọt vỏ; rửa dưa leo, không gọt vỏ, cắt đôi mức bỏ ruột.

Dùng dao lưỡi gợn sóng cắt dưa leo, củ cải, cà rốt miếng vừa ăn, ướp 1/2 muỗng canh đường, để ngấm đường 15 phút, đổ ra rổ vẩy ráo.

Pha nước mắm, đường, chanh, ớt tỏi khuấy đều. Trộn đều cà rốt, củ cải, dưa leo, tôm, rau răm, nước mắm ớt tỏi, bày hỗn hợp trên ra đĩa, trải hạt điều lên trên. (nếu không có hạt điều, các bạn có thể thế đậu phộng cũng ngon, nhưng giả chừng nát quá)

Món ăn miền khác

845.

Gỏi Da Cá

Vật liệu :

- 300 gr da cá phơi khô (cá nhám hoặc cá béo)
- 3 quả trứng
- 1 lỗ tai heo nhỏ
- 200 gr tôm bạc
- 100 gr đậu phộng
- 100 gr củ hành đỏ
- 5 cọng cần tàu.
- 2 củ cà rốt
- 3 trái khế chua
- 2 trái chuối chát
- 1 chút phèn chua
- Rau răm,rau thơm,ngò,nước mắm,giấm,chanh,đường,tỏi,ớt,mỡ (hoặc dầu ăn)
- 1 củ hành tây
- Bánh phồng tôm hoặc bánh tráng nướng

Thực hiện :

-Da cá : lật sạch những mảnh vụn dơ trong da cá ,rửa sơ ,để cho ráo nước.Bắc chảo dầu nóng phi tỏi cho thơm ,cho da cá vào chiên vàng ,vớt ra để ráo.Bẻ da cá ra từng miếng vừa ăn khoảng 3 cm (lúc gần trộn hãy chiên cho da cá giòn)

-Trứng trắng mỏng thái sợi

-Lỗ tai heo làm sạch luộc chín thái mỏng

-Tôm bạc luộc chín lấy bỏ chỉ đen

-Đậu phộng rang vàng cán nhuyễn

-Củ hành đỏ bào mỏng phi vàng

-Cần tàu lấy cọng cắt khúc dài độ 7 cm.Chẻ hai đầu ngâm vào nước lạnh cho cần nở hoa.Gần trộn vớt ra để cho ráo nước.

-Cà rốt cắt khúc độ 5 cm bào theo chiều dọc có bằng độ 2 ly đến 3 ly.Ngâm sơ với dấm đường.

-Khế chua ,chuối chát gọt vỏ xắt sợi ngâm trong nước lạnh có pha chút chanh và phèn chua cho trắng.Gần trộn hãy vớt ra.

-Rau răm ,rau thơm xắt nhuyễn

-Hành tây bào mỏng ngâm giấm đường

-Ốt chín : 1 trái xắt sợi , 1 trái tía hoa ngâm nước

CÁCH TRỘN :

-Cho tất cả hỗn hợp : cà rốt , khế, chuối chín, cần tàu, rau răm, rau thơm, hành phi, hành tây, 1/2 da cá, 1/2 tai heo, 1/2 tôm, 1 chút bột ngọt, chanh ,đường ,nước mắm ,ớt thái sợi trộn cho đều nêm vừa ăn chua chua ngọt ngọt là được.

Trình bày :

-Cho gỏi ra đĩa hình bầu dục ,ở trên cho :1/2 da cá , 1/2 tai heo ,1/2 tôm còn lại xếp thêm trứng xắt sợi ,rải đậu phộng lên trên.

-Giữa gỏi cắm ớt tỉa hoa ,xung quanh rải thêm ngò

Gỏi này dùng chung với bánh phồng tôm hoặc bánh tráng nướng cùng với nước mắm chanh tỏi ớt.

Món ăn miền Nam

846.

Bò bảy món

Đây là món cuối tuần, làm nhiều món như vậy, chúng ta cần nhiều thì giờ để chuẩn bị, cho nên chỉ có thể khi đãi nhiều người, và những bữa tiệc đông người càng thêm ấm cúng ...vui làm ta càng ngon miệng hơn

Chúc các bạn cuối tuần vui vẻ và hạnh phúc bên nồi lẩu bò nhúng dấm, ngoài trời ...đang mưa thì ấm áp vô cùng

Đây là những thực đơn trong 7 món bò :

- 1 – Bò nhúng dấm-----1 - Gỏi bò
- 2 – Bò Kim Tiền-----2 - Bò nướng lá lốt
- 3 – Bò chiên tái-----3 - Bò tái chanh
- 4 – Bò cuốn mỡ chài-----4 - Chả Dùm
- 5 – Chả bò hấp-----5 - Bò nướng mỡ chài
- 6 – Bò cuốn lá Lốt-----6 - Bò nhúng dấm
- 7 – Cháo bò -----7 - Cháo bồi

Tùy theo sự sắp xếp , khi dọn món cách 1 hoặc cách 2 tùy ý mình

MÓN THỨ 1 :

BÒ NHÚNG DẮM

Nguyên liệu

1 kg thịt bò thăn (hoặc bottom round) nhờ chợ thái mỏng dùm

- Nước dừa tươi 1 trái (hoặc 1 hộp nước dừa jus de coco)

- giấm , đường , xả , ớt , tỏi , khóm (hay thơm hộp) ,

- 1 chai mắm nêm

- rau sống :: salad , rau thơm các loại , hẹ , giá , dưa leo , khế , xoài chua , táo xanh v.v.,

- bánh tráng

Thực hiện

NGÂM XÁ :

Xả thái thiệt mỏng , ngâm 2 TSP giấm + 1/4 TSP đường + tí tỏi , ngâm 1 -> 2 giờ cho thấm.

PHA MẮM NÊM

Mắm nêm + khóm xay (đừng nát quá) + 1 tsp nước chanh vắt , cho lên bếp nấu sôi rồi cho đường vô từ từ , khi thấy vừa ăn thì được .

Rau sống rửa sạch , bày ra đĩa (tùy ý)

1 lon nước dừa COCO + 1 TSp giấm + 1\2 TSP đường cho vô 1 cái hỏa lò (firepot) làm nước nhúng . Ăn tới đâu nhúng bỏ vô dấm tới đó , cuốn bánh tráng + rau sống

* Món này có thể cuốn bánh tráng với bún , chấm mắm nêm , hoặc tùy ý

MÓN THỨ 2 :

BÒ KIM TIỀN

Nguyên liệu :

- 1 500gr thịt thăn bò xay (ướp 1 muỗng súp nước mắm + 1/2 muỗng cà phê đường + 1/2 muỗng cà phê muối + 1/4 muỗng cà phê ngọt ,hay bột nêm Trộn đều , vo viên tròn khoảng 7 viên)
- 1 cây lạp xưởng (xắt miếng vừa , ngang , xắt khoảng 14 miếng)
- 1/4 miếng gan heo khoảng 80 gr(xắt miếng như lạp xưởng ,)
- mỡ heo (trứng sơ nước sôi cho dể , xắt miên như lạp xưởng)
- đậu phông rang gĩa nát
- mỡ hành
- cây ghim

Đè bẹp viên bò , cho lạp xưởng , gan heo , mỡ (mỗi thứ 2 miếng) gói lại , rồi vo tròn , xỏ vô cây ghim

Khi sắp ăn thì nướng cho vàng đều , rút cây ghim ra , sắp vô đĩa , rắc đậu phông , rồi đến mỡ hành

Chấm mắm nêm hoặc nước mắm pha tùy ý . Aên không hoặc cuốn bánh tráng rau sống như bò nhúng giấm .

MÓN THỨ 3 :

BÒ CHIÊN TÁI

(Có thể thể món này bằng món BÒ TÁI CHANH)

Nguyên liệu :

- 500gr thịt bò thăn
- dầu ăn
- 1/2 muỗng cà súp bột tỏi , và bột hành
- 1/2 muỗng cà phê muối
- nước mắm pha chanh , tỏi ớt
- rau sống

Thực hiện:

- Thịt bò thái mỏng cỡ 1 cm , to cỡ 2 ngón tay . dùng cán dao dầm sơ cho thịt mềm . ướp tiêu, muối, bột tỏi, hành . đảo đều rồi cho 2 tsp dầu ăn vô trộn sơ.

- Chảo cho nhiều dầu , tráng tròn chảo rồi đổ dầu trở lại hũ đựng . đun chảo cho **THẬT NÓNG** . cho từng miếng thịt vô chiên thật nhanh , lật mặt . Thịt có vết cháy l, nhưng vẫn còn hơi sống bên trong là được, xấp ra đĩa

Rau sống cuộn thịt bò chấm nước mắm tỏi , ớt

MÓN THỨ 4 :

BÒ CUỐN MỠ CHÀI

nguyên liệu:

- 500gr thịt bò thăn
- 100 gr gan heo
- 1 cây lạp xưởng
- đậu phộng rang giã nát
- 1/2 muỗng súp xả băm
- 1 muỗng cà phê tỏi khô giã nát
- 1 miếng mỡ chài
- 2 muỗng cà phê đầy nước mắm ngon
- 1/2 muỗng cà phê đường
- tí tiêu , bột ngọt hay bột nêm

Thực hiện :

Thịt bò thái thớ ngang (nhờ chợ slice dùm)
gan heo thái mỏng nhỏ hơn thịt chút xíu , lạp xưởng thái xéo mỏng vừa
Gan heo , thịt bò ướp gia vị trên (n'c mắm , đường , tiêu , bột ngọt ,
hành tỏi khô + 1 TSP đậu phộng)

Mỡ chài rửa sạch , cắt miếng vuông lớn hơn thịt chút xíu .
(Mỡ chài + thịt bò + gan heo + lạp xưởng , mỗi thứ 1 miếng , cuộn tròn
lại)

- Khi sắp ăn , đem thịt bò lên vỉ nướng , cho vàng đều , xấp vô đĩa ,
trên thoa mỡ hành và rắc đậu phộng .
Ăn với rau sống chấm mắm nêm

MÓN THỨ 5 :

CHẢ BÒ

Nguyên liệu :

- 400 gr thịt bò xay
- 80 gr mỡ heo thái hạt lựu nhỏ
- 100 gr thịt heo xay
- 1 miếng mỡ chài (cắt làm 2 hoặc 3)
- 3 tai nấm mèo (ngâm nước cho mềm, băm nhỏ)
- ít bún tàu (ngâm nước cho mềm cắt nhỏ)
- 1 muống súp đầy vun đậu phông rang giã nhỏ
- 1 muống súp nước mắm ngon
- 1/4 muống cà phê đường
- 1/4 muống cà phê tiêu (thích cay thì cho thêm theo ý mình)
- 1/4 muống cà phê bột ngọt , tỏi , hành củ xắt nhỏ khoảng 1 củ
- 1 cái bánh đa
- 1 trứng gà (đánh đều)

Thực hiện :

Trộn chung tất cả thịt , trứng , mỡ và gia vị lại . nhồi cho dẻo .

Dùng 2 cái chén lớn , lót mỡ chài , rồi cho nhân vô đê hơi chắc , cho vô xúng hấp khoảng 10 -> 15 phút thì chả chín . Úp đĩa lên miệng chén rồi lật ngược xuống , lấy chén ra .

Dùng nóng với bánh đa nướng hoặc bánh phồng tôm

MÓN THỨ 6

: BÒ CUỐN LÁ LỐT

Nguyên liệu :

- 500 gr thịt bò xay
- 50 gr mỡ thái hạt lựu nhỏ (lượt sơ mỡ cho dễ thái)
- lá lốt

Gia vị :

- 1 muỗng súp xả băm nhỏ
- 1 muỗng cà phê tỏi phi vàng
- 2 muỗng đầy vung đậu phông giã hơi nát
- tí xíu ngũ vị hương (5 épices)
- 1/4 muỗng cà phê bột ngọt hay 1 muỗng cà phê bột nêm bột ngọt
- 1 muỗng súp xì dầu
- 1 muỗng cà phê đường đường

Thực hiện :

Trộn thịt, mỡ với gia vị cho thật đều , Muỗng cà phê mức hơi đầy vun cho vô lá lốt gói lại , như cuốn chả giò nhỏ .

- Thoa tí dầu bên ngoài lá lốt trước khi nướng để lá giữ được màu xanh . xấp vô vỉ . Nướng trên lò than (đừng để lá lốt bị cháy đen)
_ xấp bò ra đĩa trên rắc đậu phộng và mỡ hành

Dùng lúc còn nóng với rau sống , chấm mắm nêm

MÓN THỨ 7 :

CHÁO BÒ

Nguyên liệu :

- 2/3 chén nhỏ gạo tẻ (ngâm nước 15 phút , trải mỏng ra rổ phơi 30 phút cho khô nước)
- 1 lon chicken broth 32 oz (hoặc 1lít rưỡi nước lèo heo)
- 1/2 lon nước lạnh
- 1/2 chén đậu phộng giã vừa
- 4 lòng đỏ trứng gà
- 1 muỗng cà phê tỏi xay
- 2 muỗng súp dầu ăn

Thực hiện :

- Cho dầu vô nồi , đun cho thật nóng , cho gạo vô rang (2 phút) rồi cho tỏi xay vô phi sơ rồi cho thịt bò xay vô xào hơi chín , kế đến cho nước lèo + nước lạnh nấu sôi , vặn lửa nhỏ xuống . Nấu tiếp khoảng 15 - 20 phút là cháo chín . lòng đỏ trứng gà đánh đều , rồi cho từ từ vô nồi cháo , lấy đũa khuấy nhẹ để trứng thành sợi .

Nếu thích ăn thịt bò nấu đừng chín quá, thì xào thịt bò sau cùng, khi cháo chín, thì bỏ thịt bò vào, trộn đều với cháo, múc ra tô, để hành lá, rắc tí tiêu vào

Chúc các bạn một món ăn ngon miệng với Bò 7 món

Món ăn miền Nam

847. Lầu Cua

Vật Liệu

- 1kg cua thịt.
- 100g tôm khô.
- 2 con tôm mực vừa.
- 200g nấm rơm búp.
- 2 muỗng súp bột năng.
- 1/2kg xương heo hầm lấy 3 lít nước dùng.
- 1 củ hành tây trắng bóc vỏ cắt dọc làm sáu.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, 8 tép tỏi.
- 100g hành tím bào mỏng phi vàng.

Cách Thức

Chuẩn bị:

Cua: làm sạch, đập dập càng lớn, chặt làm 4 ướp tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi băm. Xào sơ + gạch cua.

Tôm khô: ngâm nước, xào sơ + nêm gia vị cho vào nước dùng.

Khô mực: nướng sơ cắt miếng vừa ăn cho vào nước dùng.

Nấm: gọt sạch, ngâm bột năng 10 phút xả sạch xào sơ + gia vị cho vào nước lèo.

Thực hiện:

Nấu sôi nước dùng trở lại, cho cua + hành tây + nấm + tỏi phi + hành tím phi + gia vị.

Nêm lại vừa ăn.

Trình bày:

Cho tất cả vào lẩu. Dọn kèm đĩa mì hấp hoặc bún. Rau bó xôi, rau nhút + cải bẹ xanh... + chén nước mắm nguyên chất + ớt thái khoanh.

Món ăn miền Trung

848.

Cá Chẽm Tái Chanh

Vật liệu :

- 500 gr cá chẽm (lấy phần nạc ,bỏ xương và da)
- 15 trái chanh vắt lấy nước cốt
- 300 gr hành lá chẻ sợi
- 100 gr củ hành tây bào mỏng
- 50 gr củ hành đỏ bào mỏng ,phi vàng
- 50 gr gừng bào mỏng ,xắt sợi
- 3 trái ớt sừng bỏ hạt ,xắt sợi dài.

Thực hiện :

-Cá chẻm rửa sạch để ráo ,lau khô,xắt miếng dày khoảng 6 ly.Sau đó ướp cá với nước cốt chanh để 1 giờ.

-Pha hỗn hợp sau :

+ 2 muỗng rưỡi cà phê muối

+ 5 muỗng cà phê bột ngọt

+ 10 muỗng súp đường

+ 8 muỗng súp dầu mè

-Đổ gia vị này vào trong cá đã ướp chanh,trộn đều cho thấm.Khi gần ăn cho gừng xắt sợi vào.

Trang trí :

- Cho hành lá chẻ sợi vào đĩa ovale,để cá lên trên hành lá.Củ hành tây bào mỏng rải phía trên cá.Sau đó ,cho ớt sợi và hành phi trên cùng.
- Món này dùng với tương ớt và mù tạc.

849.

Bách Hoa Tình Yêu

Vật Liệu

- 3 hột vịt lạt.
- Vài giọt màu vàng.
- Muối cà phê bột năg quậ chút nước lạnh.
- Tráng mỏng 2 cái.
- 400g giò sống.
- 200g jambon.
- 200g da heo luộc chín như.
- 50g côm xanh.
- 1 chiếc lạp xưởng chiên sơ, thái sợi 8 x 1cm.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, 6 tép tỏi, dầu ăn.
- 2 khuôn nhôm trái tim.

Cách Thức

Chuẩn bị:

Jambon: thái sợi nhỏ.

Cơm xanh: cho nước sôi vào vừa nở cơm.

Thực hiện:

Khuôn thoa dầu ăn, lót miếng hột vịt lên khuôn trét lớp giò sống vừa + gia vị + jambon + da heo + giò sống. Lót đầy khuôn, bọc miếng nylon lại dùng dây nylon cột chặt lại đem hấp 30 phút. Khuôn thứ hai thay thế jambon bằng cốm xanh + lạp xưởng.

Trình bày:

Cắt bánh hoa ra từng miếng vừa ăn.

Dọn kèm đĩa đồ chua + kiệu + chén muối tiêu.

Món ăn miền Nam

850.

Bánh Xèo

Người Việt mình thường đặt tên cho những các thứ bánh với những tên rất dễ thương

Như bánh xèo chẳng hạn

Tại sao gọi là bánh xèo, có thể tại, đổ bột vào, nó kêu cái xèo

Công thức bánh xèo, đã có trong trang ẩm thực rồi, nhưng mà Ct.Ly mang vào đây cái công thức bánh xèo lười của Công Tử Lý đây

Vật liệu:

- 1 gói bột pha sẵn, hiệu gì cũng được, tùy
- 1 hộp dừa+ sữa tươi cho đầy 4 cúp (Nếu ở VN dùng nước dừa, cho béo , ngon; thơm hơn
- 1 bó nhỏ hành lá
- 30 g đậu xanh cà, khg vó vố
- 500g tôm không có đầu
- 300g thịt heo (CtLy dùng thịt ba chỉ, xào và ăn khg bị khô)
- 2 củ hành lớn
- Giá sống
- Nước mắm, muối, tiêu, ớt, bột nêm, dầu ăn
- Rau sống để cuốn bánh xèo, Có rau cải bẹ xanh, lá to, hay ở VN có đọt xoài, thì tuyệt
- Nước mắm pha, làm món chấm

Cách làm

- Bột bỏ vào 1 cái tô lớn, sau khi cắt gói bột " nghệ " bỏ chung vào, khuấy một lon nước dừa, đổ từ từ vào, vừa đổ vừa khuấy cho đều, và đổ tiếp sữa tươi vào cho đủ 4 cúp , Bột đừng đặt quá, bánh sẽ dày, loãng quá thì tráng bánh khó, Lướt bột qua một cái rây, cho bột được mịn, và không bị ốcc trâu

Hành lá lật bỏ rễ, rửa sạch, xắt nhỏ, bỏ vào tô bột để thêm 2 muỗng súp dầu ăn vào

Lấy khăn sạch, đập lại, để kế bên, vì chúng mình còn làm những việc khác nữa (Ct.Ly dùng cúp, có thể các bạn dùng chén ăn cơm cũng được)

- Tôm lột vỏ, lấy chỉ đen, rửa với chút muối, xả nước lạnh cho sạch, để ráo nước

- Thịt ba chỉ, xắt mỏng, dài, nhưng đừng lớn miếng lắm, khó nhai

- Đậu xanh, nấu cho chín, đừng nấu nhừ quá, ăn mau ngán

- Giá, rau sống rửa sạch, để cho ráo nước

- Củ hành lột vỏ, xắt dài và to bản chút xíu

- Xào tôm với củ hành, đừng xào chín lắm, nêm nếm cho vừa ăn

- Thịt heo cũng xào với củ hành, để riêng trong 1 tô khác

- Đậu xanh, có người thích có người không??? Vì nói rằng đậu xanh ăn mau ngán, nếu khg sợ ăn đậu xanh ngán, thì bỏ đậu xanh vào trong tô bột, khuấy đều trước khi đem tráng

- Nước mắm pha đừng mặn quá, sẽ mất đi mùi vị của tôm, thịt và bột

Dùng chảo tráng, loại không dính,

Tuy là chảo khg dính, nhưng trước tiên tráng, mình cũng phải để chút dầu, lấy bông gòn, thoa đều chảo,

- Đổ bột vào, tráng cho bột đều chảo, bỏ giá vào, thịt heo, và tôm sau cùng, đập nắp lại

Chừng hơn 1 hay 2 phút, tùy chảo to hay nhỏ, lật gấp bánh làm hai, đập nắp lại, và đợi chừng 30 giây ,

Xúc ra để trong một cái đĩa ,

Dùng nóng , cuốn rau ...chấm nước mắm

Chúc các bạn ngon miệng với công thức lười của CtLy nhé

Món ăn miền Bắc

851. Bánh Phở Cuốn Ruốc Tôm

Bánh phở cuốn thơm mùi ruốc tôm, ăn giòn và dai. Cuốn ăn cùng sốt chua ngọt.

Nguyên liệu:

- Bánh phở lá: 500g
- Tôm to: 300g
- Trứng gà: 3 quả
- Nước mắm, hạt tiêu, hành tỏi khô, hành lá, rau mùi, đu đủ xanh hoặc su hào, đường kính, giấm, dầu ăn.

Cách làm:

Bánh phở thái miếng 10cm x 15cm. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu và rút chỉ đen ở sống lưng, rửa sạch để ráo nước. Ướp tôm với chút nước mắm, hạt tiêu một lúc cho ngấm, hấp chín tôm, cho ra cối giã đều tay cho ruốc được bông.

Trứng đánh thật bông, tráng thật mỏng, cắt miếng như bánh phở. Hành, tỏi khô bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. Hành lá, rau mùi nhặt rửa sạch, thái nhỏ. Đu đủ xanh hoặc su hào gọt vỏ, thái miếng nhỏ và mỏng để làm dưa góp. Đặt miếng trứng tráng lên miếng bánh phở, cho ruốc tôm vào cuộn chặt tay. Cuộn xong, xếp cuộn ra đĩa bày rau mùi lên trên.

Cách làm sốt:

Phi thơm hành tỏi, cho 2 thìa xúp nước mắm, 1 thìa đường kính, 3 thìa giấm và một chén nước vào đun sôi cho tan đường thả hành lá vào là được. Đổ sốt lên trên đĩa cuốn, ăn kèm dưa góp.

Món ăn miền Nam

852. Canh cá nấu măng chua

Cá quả chiên vàng, thả vào nấu cùng măng chua. Canh cho thêm mấy lát ớt sẽ có độ cay hấp dẫn.

Nguyên liệu:

Cá quả: 300g

Măng tươi: 100 g

Hành củ tươi, mắm tôm, mỡ nước, ớt bột, muối, hạt tiêu, nước mắm.

Cách làm:

Cá đánh vẩy, bỏ ruột, rửa sạch cắt khúc, ướp với nước mắm, hạt tiêu, mì chính.

Măng tươi thái mỏng ngang thớ, ngâm ngập vào nước có pha muối khoảng 3 ngày.

Hành hoa, ớt rửa sạch thái nhỏ.

Đun mỡ nóng già, cho cá vào rán vàng (chú ý rán nhanh, không khô và xác) lấy ra để riêng. Cho tiếp mỡ đun nóng già, phi thơm hành; cho măng vào xào qua, nêm mắm, muối, nước mắm, cho nước vào ngập, đun sôi.

Cho tiếp cá vào, đập vung, đun nhỏ lửa sao cho cá chín mềm nhưng không vỡ nát, măng và cá có màu trắng, nước canh trong, hành vàng, có mùi đặc trưng của măng chua. Nêm ớt rồi múc ra bát, rắc hành, hạt tiêu, ăn nóng.

Món ăn miền Nam

853.

Bì Chay

Chuẩn Bị

- 1 miếng đậu hũ cứng (firm)
- 1 củ sắn (cỡ 1 lbs)
- Bún tàu (miến) 1 gói nhỏ
- 1 gói thính Vietnam
- 1 tsp đầy bột củ riềng (galander powder)
- 1 tsp muối
- 1 tsp bột ngọt (hoặc đường)

Cách Làm

* Củ sắn lột vỏ rồi cắt làm 4 -> 6 . Xong đem chiên cho vừa vàng tới (các cạnh vừa vàng là được) xong rồi xắt mỏng kể thái chỉ .

* Đậu hũ thái mỏng (cỡ 1/6 inch) đem chiên vàng đều , rồi thái chỉ như củ sắn

* bún tàu (miến) ngâm nước cho vừa mềm , vớt ra vắt , (vẩy) cho ráo nước , cắt khúc ngắn cỡ 6 inches .

Trộn bì : Cho tất cả đã thái sẵn vào 1 cái thau , trộn đều . Rồi cho muối , bột ngọt (hoặc đường) + bột củ riềng + thính trộn đều . Nếu muốn mặn hơn thì cho thêm chút muối nữa

***Ở nhà ăn có thể thêm tỏi tây (thái chỉ xong phi vàng) bì sẽ thơm và ngon hơn 1 chút ***

Món ăn miền Trung

854. Bún Bò Huế chay

Chuẩn Bị

- 1 miếng đậu hũ chiên hơi cháy 1 chút
- 1 cây mì căn
- 2 cây chả lụa chay
- 2/3 chén nấm rơm
- 2 cây xả
- Bún cong to (ngâm nước luộc chín)
- 1 gói gia vị bún bò huế
- 2 TSP dầu ăn
- 2 TSP margarine
- 1 gói mắm đậu
- 2 cây tỏi tây
- rau sống , ớt , muối , đường , bột ngọt , ớt sớt

Cách Làm

Tàu hũ chiên , thái miếng nhỏ vừa ăn
nấm rơm chẻ làm 2
chả lụa chay thái miếng vừa ăn
mì căn thái miếng mỏng vừa
tỏi tây băm nhỏ phi vàng

Tất cả xào sơ

Nấu nước lèo = 2 khúc mía lau (hoặc 4 trái lê tàu) + 1 củ cải trắng + 3 củ rốt , cho khoảng 8 cup nước lọc nấu cho thật mềm , vớt hết củ rốt , củ cải , mía , vớt ra bỏ . Rồi nêm 2 TSP đầy đường + 1 TSP muối + 1/2 TSP bột ngọt . nấu sôi trở lại . Rồi cho xả + tàu hũ + tỏi tây phi vàng với gia vị bún bò huế + mắm đậu .

Nêm lại cho vừa ăn

Trình Bày

Cho bún vô tô , xấp chả lụa chay + mì căn , chan nước lèo lên . Ăn với rau sông

Món ăn miền Nam

855. Bún Mắm Chay

Chuẩn Bị

- 3/4 chén mắm đậu
- 1 cây chả lụa chay (thái miếng mong vừa)
- 1 trái cà tím (cắt miếng vừa ăn)
- 1/2 chén chao
- 1 hộp nấm rơm
- 3 trái đậu bắp (cắt khúc)
- 3 TSP xả băm
- 1 cây tỏi tây (băm nhỏ phi vàng)
- 3 cup nước dừa tươi (hoặc nước dừa đông lạnh)
- bún (ngâm nước luộc chín)
- ớt , chanh , rau ghém

Cách Làm

Cho dầu vô nồi phi xả , ớt cho thơm rồi cho đậu bắp + mắm đậu + chao , xào cho thấm , kế cho nước dừa + 2 cup nước lạnh nấu sôi độ 15 phút cho cà tím + nấm rom + chả lụa chay , nêm lại cho vừa ăn

Trình Bày

Cho bún vô tô mức vô tô mắm , ăn với rau ghém
Món ăn miền Nam

856. Đậu Hũ kho tương

Chuẩn Bị

- 2 miếng đậu hũ sống
- nước sốt để kho:
 - 10 phần xì dầu
 - 4 phần đường
 - 4 phần dầu hào chay
 - 1 phần tương đen (hoisin sauce)
 - 1 phần bột ngọt
 - 1/4 gừng xay

Cách Làm

Đậu hũ cắt miếng nhỏ , đem chiên vàng

1 phần nước lạnh + 1 phần sốt + đậu hũ chiên + 1 TSP tương hột , cho vào nồi , nấu sôi vặn lửa nhỏ lại , nấu khoảng 5 phút thì ăn được

Trình Bày

***Món này do HC chế biến ra và được bình chọn là món chay ngon,
và dễ nấu nhất trong dịp lễ Vu Lan năm 2000 ***
Món ăn miền Nam

857. Mắm kho chay

Chuẩn Bị

- 3 miếng đậu hũ mềm (bóp nát)
- 1 hộp nấm rơm (rửa sạch băm nhỏ)
- 3 trái cà chua (bỏ hạt băm nhỏ)
- 1 trái dưa leo (thái sợi)
- 1/2 trái khóm chín (thái sợi)
- 2 TSP đầy vun băm (xay) nhỏ
- 1/4 trái bắp cải nhỏ (thái chỉ)
- 2 trái ớt chín băm nhỏ

Cách Làm

Bắt chảo nóng , cho 1/2 TSP dầu phi xả + ớt băm , kế cho cà chua + đậu hũ + nấm xào hơi chín , nêm 1 TSP xì dầu + 2 tsp đường + 1/3 tsp muối + 1/2 tsp bột ngọt + 1 TSp nước lạnh , xào chín . Trút ra đĩa

Bắp cải + giá + dưa leo + khóm trộn đều làm rau sống

Trình Bày

*** món này ăn chung với rau sống và cơm trắng ***
Món ăn miền Nam

858. Mắm Thái Chay

Chuẩn Bị

- 1 cây mì căn
- 1 trái đu đủ vừa chín tới
- 1/2 lbs củ cải muối
- 2 lbs dưa leo
- 1 trái khóm
- 4 miếng chao đỏ
- 1 củ riềng (lựa củ non)
- 1 gói thính
- 1 cây tỏi tây (thái nhỏ phi vàng)
- muối ,đường

Cách Làm

- Dưa leo cắt làm 2 theo chiều dọc , thái mỏng , vắt cho ráo nước
- Đu đủ bào sợi , ngâm với chút muối + phèn chua (10 phút)
- Mì căn thái sợi ướp 1/3 tsp muối + 1 tsp đường , chiên hơi vàng với tỏi tây phi . rồi ướp với chao đỏ
- củ riềng xay nát vắt lấy nước (hoặc, dùng bột củ riềng)
- khóm thái nhỏ cho vô oven nướng với đu đủ cho hơi héo là được
- ớt thái chỉ

Trộn chung các thứ , nêm lại với đường + muối + bột ngọt + thính , cho vô keo (hũ) ép chặt lại . để qua đêm là ăn được

Món ăn miền Nam

859. Gỏi Đu Đủ Gan Bò Cháy

Chuẩn Bị

- 1 trái đu đủ xanh non (hoặc mua loại bào sẵn nhiều chợ có bán)
- 1 lbs gan bò
- 1 lbs phổi bò
- tương ớt , hắc xì dầu , xì dầu thường , tỏi , dấm đỏ , tai vi (quả đại hồi)

- Khô bò (tùy ý) hoặc xem bài khô bò

Cách Làm

- Đu đủ bào , bóp với tí muối nếu ăn liền (hoặc ngâm với nước lạnh + 2 tsp vôi ăn trầu khoảng 15 phút , sau đó rửa nước lạnh , để cho thật ráo nước)

- Gan , phổi bò rửa sạch trụng sơ nước sôi , thái miếng vừa ăn, rồi ướp với 1/2 TSP tỏi xay + 1 TSp hắc xì dầu + 2 TSp xì dầu thường + 2 TSP đường + 1 stp bột ngọt + 1/2 tsp muối Để thấm khoảng 1 giờ , Cho tất cả vào 1 cái chảo bằng , đổ khoảng 1 1/2 cups nước và 3 bông hồi , tí xíu (a pinch) ngũ vị hương , nấu sôi rồi cho lửa nhỏ lại , nấu cho cạn hết nước (giống như cá kho tộ)

- Nước chấm :

** 1 TSP hắc xì dầu

** 1 TSP xì dầu thường

** 1/2 TSP dấm đỏ

** 2 TSP đường

cho lên bếp nấu cho tan đường thì được

** tương ớt (cho vô trước hay sau khi nấu nước chấm cũng được) -
Rau quế thái nhỏ .

Trình Bày

Cho đu đủ bào lên đĩa , dùng kéo cắt khô bò , gan , phổi bò lên đĩa gỏi , kế đến rau quế , rồi chan nước dấm lên .

Món ăn miền Nam

860. Gỏi đu đủ mắm tôm chua

Chuẩn Bị

- 1 hũ mắm tôm chua (mua loại vừa mặn)
- 2 lbs đu đủ bào (loại bào sẵn , hoặc mua đu đủ xanh tự bào)
- rau quế
- 1/2 lbs thịt ba rọi (luộc chín thái mỏng)

Cách Làm

- Trộn chung tất cả gia vị trên , rắc rau quế lên trên khi dùng

*** mắm tôm chua nếu mua loại quá mặn , thì vắt bớt nước bỏ đi

*** Món này ăn không , hoặc dùng với cho ít bún tùy ý

Món ăn miền Nam

861.

Gỏi Cá Mai

Chuẩn Bị

- 1 con cá Mai khoảng 2 lbs (hoặc cá chẽm)
- 1 cup dấm gạo (hoặc 1/2 cup chanh vắt)
- 1/4 cup đậu phộng rang (or roast peanut unsalted)
- 1 TSP đường
- 1 tsp bột ngọt
- 1/2 tsp muối
- hành tây thái thiệt mỏng
- rau dăm , thái mỏng
- 1 gói bánh tráng

Rau sống : tùy ý (nên có rau vấp cá trong rau sống)

Nước chấm :

2 TSp mắt tôm

2 TSP đường

2 TSP nước chanh vắt

- dùng đũa đánh cho mắt tôm nổi bọt lên . nếu bi mặn thì thêm 1 tsp đường , 1 tsp chanh

Cách Làm

- Cá Mai làm sạch , để ra rổ cho ráo nước . Cầm cá Mai lên tay , bóp nhẹ trên sống lưng, cá sẽ tét ra làm 2 . cầm đuôi cá giựt mạnh , rút xương cá ra . Nếu bạn cảm thấy khó làm thì nhờ chợ fillet dùm

- Cá thái mỏng , ngâm trong nước chanh + 1/2 tsp muối + 1/2 tsp bột ngọt (ngâm khoảng 20 -> 40 phút thì cá chín) .

- Vắt nhẹ cá cho ráo nước , rồi trộn hành tây vô, đậu phộng giã nát cho vô gói chừa 1 tí để rắc lên mặt . cho cá ra đĩa trên rắc rau dăm + đậu phộng

Trình Bày

Ăn với bánh tráng , chấm mắm tôm pha (hoặc nước mắm pha tùy ý)

Món ăn miền Nam

862.

Murt Me

Vật Liệu

- 1kg đường cát trắng
- 2kg me tròn, mập, không bị dốt
- 0,5kg muối
- Giấy quần me.

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Me ngâm nước lạnh ngập mặt + muối mặn. (Nếu me dày vỏ thì ngâm 4 giờ; nếu me mỏng vỏ thì ngâm 2 giờ.)

Vót ra đập dập cuống, dùng dao gọt vỏ me, xam đều, lấy hột, xả thật sạch, để ráo.

Chế biến:

- Ướp 1kg me đã lột vỏ xong + 600g đường, ngâm 2 ngày nắng. Cho nồi lên bếp, đổ nước đường trong me ra nồi nấu sôi lên.

Đường hơi rít tay cho me vào khoảng 8 trái 1 lần sên (không cho me vào quá nhiều). Me trong khoảng 10 phút vớt ra mâm, cho đường còn lại nấu sôi hơi cạn, cho me vào ngâm lại 1 ngày. Sáng hôm sau vớt me ra mâm phơi một nắng.

- Me cho vào giấy bóng kiếng quấn lại. Nếu muốn ăn chua, trong khi sên cho chút đường chua vào. Phơi nắng me sẽ xuống màu đẹp.

Món ăn miền Nam

863. Nem Mắm

Vật liệu :

- 700gr mắt lóc (lựa con lớn nhiều thịt)
- 600 gr đu đủ bào sống bóp muối xả sạch phơi thật khô còn lại 300 gr
- 50- gr thịt nạt đùi
- Nửa trái thơm
- 100 gr đường
- 3 muỗng súp thính (gạo rang xay nhuyễn)
- 2 củ tỏi to (khoảng 15 tép)
- 150 gr mỡ gáy
- 4 trái ớt
- Lá dong (lá chuối xanh 4 xấp)
- Dây cột,dây thun

Cách thực hiện :

-Thơm băm nhuyễn ướp với 100 gr đường ,bắc lên bếp sên như sên mứt.

-Mỡ luộc chín xắt sợi nhuyễn như cọng tăm. Ướp vào mỡ đã luộc chín với 1 muỗng cà phê đường sau đó đem phơi nắng cho mỡ được trong.

-Mắm lóc lấy thịt bỏ da và xương ,xắt mắm thành sợi nhỏ.

-Thịt nạt đùi cạo rửa sạch ,bỏ da,luộc chín mềm vớt ra để ráo nước.Bắc chảo mỡ cho thịt đùi vào ram cho thịt vàng vớt ra ,để nguội xắt sợi nhỏ như bì.

-Tỏi phân nửa băm nhuyễn còn phân nửa xắt lát,ớt cũng xắt lát.

Trộn tất cả lại cho thính vào,chia nhân và vắt viên tròn,để lên trên mặ 2 lát tỏi,1 lát ớt.

-Bên trong gói lá dong,bên ngoài gói lá chuối cột lại.

-Để 1 đến 2 ngày sau là dùng được.

Món ăn miền Nam

864.

Gỏi xoài xanh

Vật Liệu: (Cho 4-6 người ăn)

- 2 quả xoài xanh (cỡ 2-3 lbs; gọt vỏ và thái nhỏ)
- 1 con mực khô (cỡ lớn hơn bàn tay - nướng và xé nhỏ)
- 1 quả hành đỏ (thái mỏng)
- 2 cup rau mùi (húng nhủi + húng quế thái nhỏ)
- 4 thìa nước mắm ngon (thìa ăn phở)
- 4 thìa đường nâu
- 2 quả chanh xanh
- 3-4 lá chanh Kaffir (thái nhuyễn)
- 6-10 quả ớt hiểm (thái nhỏ)
- 1 tsp tỏi băm
- 1/2 chén ruốc khô (rang sơ)
- 1 chén đậu phụng (rang vàng và đập sơ)
- 2 cái bánh đa nướng

Cách Làm:

Xoài xanh ta gọt vỏ xong, nên ngâm sơ trong nước thật lạnh (cho xoài dòn hơn) trước khi thái sợi. Thái xoài xong nên cho vào thố, dùng saran wrap bao lại và giữ trong tủ lạnh trong lúc ta sửa soạn các thứ khác. Mực khô nướng xong, ta cũng xé sợi; chúng ta có thể dùng các loại cá khô khác (như khô đuối, khô sặc, v.v.) để trộn chung với món gỏi xoài sống này.

Phân pha nước mắm để trộn thì khá giản dị. Chúng ta trộn chung nước mắm, đường nâu, lá chanh, ớt hiểm, tỏi băm, ruốc khô, nước chanh (từ hai quả chanh xanh) cho đều... xong cho hành tím (đã thái mỏng) vào trộn đều lại và để cho thấm đều chừng 10 phút.

Chừng 10 phút trước khi ăn, chúng ta dùng một thố lớn để trộn xoài + mực khô và nước pha trước xong cho rau mùi vào trộn sơ lại rồi phân ra ba đĩa bàn lớn. Phần rắc đậu phụng rang lên mặt chỉ làm trước khi "nhậu" ! Có bánh đa nướng (hoặc bánh phồng tôm) thắp từng cùng gỏi xoài xanh sẽ kéo dài những phút giây " thưởng thức" món nhậu tuy bình dân nhưng rất đậm đà mùi vị quê hương này!

Món ăn miền Nam

865. Tai Heo Xào Sả Ớt

Vật liệu :

- Tai heo khoảng 120 gr
- Sả ớt băm nhuyễn 1 nhúm nhỏ
- 1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương
- Tỏi

Thực hiện :

-Tai heo cạo rửa sạch , luộc vừa chín tới sau đó thái mỏng khoảng 3 ly
-Cho dầu ăn hoặc mỡ vào chảo ,đợi dầu (mỡ) nóng cho tiếp tỏi,sả ớt ,ngũ vị hương vào xào cho thơm.Sau đó cho tai heo vào xào và nêm :

+1/2 cà phê bột ngọt.

+1/2 cà phê đường.

+1 muỗng súp nước tương.

Xào cho tới khi thấy tai heo vàng và hơi keo là được.

CHÚ Ý :

Khi làm món này chỉ xào với lửa nhỏ ,nếu xào lửa lớn tai heo sẽ không ngon.

Trình Bày :

Có thể kèm thêm dưa leo hoặc cà chua cho đẹp.Tùy theo ý thích của người làm bếp.

Cocktail là một thứ đồ uống gồm rượu mix với rượu or nước hoa quả or nước có gas. Xuất phát của chữ cocktail là từ một quán bar ở Mexico (cock + tail = cocktail).

Hiện nay có khoảng 3000-5000 loại cocktail (công thức pha chế thì đúng hơn) phổ biến trên thế giới . Tuy nhiên có thể pha tùy ý sao cho uống được là được .

Có thể nói cocktail đã xuất hiện từ thế kỉ 16, nhưng đến cuối thế kỉ 19 bắt đầu phổ biến ở Mỹ. Khi lính Mỹ tham gia chiến tranh thế giới thứ nhất, cocktail càng trở nên phổ biến rộng rãi ở Châu Âu (và Nhật thời hậu chiến CTTG 2), cộng thêm luật cấm buôn bán rượu ở Mỹ (1920) , cocktail càng trở nên phổ biến rộng rãi hơn.

Cách đọc công thức pha cocktail:

Vị và độ mạnh của cocktail đều được chia làm 5 .

Cách pha cocktail được chia làm 4: shake, stir , build, blend. Tương ứng với nó là các dụng cụ : shaker, mixing glass, glass, blender.- thường kí hiệu bằng hình vẽ nhỏ trong công thức pha.

Phân lượng: tùy theo cốc mà định lượng. Vd như cốc 90ml thì chứa 60ml. Đơn vị : .tsp: bar spoon 1 thìa .dash: bitters bottle 1 lắc .drop: 1 giọt.

Pha cocktail

Cocktail ngày nay thường gồm 3 thành phần khác nhau.

1.Base thường là chất có cồn như vodka, whiskey, gin, rum, tequila, some kind of wine ,...

2.Main flavoring. Dùng để tăng mùi thơm của base, đồng thời làm cho vị của nó dễ uống hơn. Ví dụ như nước hoa quả, rượu vang, thậm chí có thể là trứng gà or kem.

3.Special favoring. Dùng để thêm hương vị và màu sắc cho base, ví dụ như Grenadinne, blue curacao.

Cốc dùng cho cocktail

Tùy từng loại cocktail uống nhanh- short drink(10-20phút) or lâu - long drink(30phút trở lên) or một số đặc trưng khác mà dùng cốc.

Thường dùng 4 loại chính : tumbler (lùn, chiều cao bằng đường kính),

highball glass(cao, chiều cao gấp 2,3 lần đường kính), champagne glass (cốc uống champagne), classic cocktail glass (hình chữ Y).

Trang trí cocktail

-Cocktail stick có 2 loại: gỗ và nhựa.Loại làm bằng gỗ thì thông dụng hơn nhưng chỉ dùng được một lần, còn loại làm bằng nhựa khi trang trí thì trông k0 được tự nhiên lắm nhưng tái sử dụng được. Cái này dùng để xiên những lát hoa quả ở trang trí thành hình cái cờ, cái nón trên cốc cocktail.

-Straw- ống hút thì thường được dùng với long drink trong highball glass

-Một cách thường dùng khi trang trí cocktail là frosting (chẳng biết dịch thế nào - đại loại là phủ lên miệng cốc một lớp bột mỏng bằng muối, cacao, đường, hoặc một loại bột nào đó bằng cách đưa miệng cốc lướt trên đường kính một quả cam or something tương tự cho nó ướt rồi úp lên bột).

- Ngoài ra đơn giản nhất là một miếng vỏ cam, chanh khéo tạo hình một chút, một chút hoa, quả, or 1 ít lá mint trên miệng cốc sao cho hợp với vị và tên của cocktail.

867.

Autumn Time (Tiết Thu)

- *Nước cốt 1 quả cam .
- *1 muỗng nhỏ sirô lựu genadine
- * 1 cl Ricard
- * 6 cl Vodka

Chú ý: Cho tất cả vào Shacker xóc mạnh cùng 5 cục đá trong vài giây (không xóc quá 12 lần) rót ra ly là xong.

Ricard ở Việt Nam rất hiếm có thể thay bằng Pernod hay Pastis

868.

SPARKLING DREAM- GIẤC MƠ LẤP LÁNH

- 1cl Cognac
- 3 giọt Angostura-
- 1 cục đường
- 1 chai champagne
- 1 lát chanh .

Chú ý:

Đặt cục đường vào ly uống champagne và nhỏ vài giọt Angostura vào,sau đó rót từ từ Champagne đã ướp lạnh vào ly,trang hoàng bằng lát chanh cho đẹp.

Món ăn miền khác

869.

Sea Breeze

- 2cl vodka
- 3cl Cranberry juice
- 3cl grapefruit juice
- 1 lát chanh
- 1 cục đá (Ice cube)
- Một ít đá vụn

*** Cho tất cả vào cốc đá vụn, khuấy kỹ, sau đó cho cục đá lên trên cùng, trang trí = lát chanh

870. Rượu Cocktail

Nguyên liệu:

- Rượu trắng
- Bơ dừa
- Nước dừa
- Đá lạnh xay nhuyễn

Thực hiện:

Cho 45 ml rượu trắng, 30 ml bơ dừa, 120 ml nước dừa không đường.

Khuấy trộn với 2 muối đá vụn trong ly thủy tinh lớn.

Điểm thêm lát dừa, 1 vỏ quýt và trái nho chín trên miệng ly để trang trí.

871.

**GREEN PASSION _ ĐAM MÊ
XANH**

* 4cl vanni xanh

*2 cl creme bạc hà

*2cl Cointreu

*1 chai soda.

Dùng ly sóc (shacker) cho vào 5 cục đá nhỏ,cho verveine xanh,cream bạc hà cùng với rượu Cointreu vào.Lắc đều rồi rót ra ly,trang hoàng tùy hứng (vì yêu tùy hứng mà)..pha soda vào cho dễ uống

872. DAIQUIRI _ ĐẠI QUÝ TỘC

Vật liệu

- Nước ép 2 quả chanh
- 2 cl mật
- 4 cl rum trắng

Cách làm:

Xóc thật kỹ trong ly nhiều đá vụn,rót ra ly và trang trí bằng lát chanh.
(St)

873. Cocktail Brandy Egg Nog

Nguyên liệu :

- 30 ml rượu Brandy
- 15 ml sugar syrup
- 60 ml cream sữa béo hoặc sữa tươi độ béo cao
- 1 cái lòng đỏ trứng gà

Cách làm:

Làm nóng rượu, nước đường và sữa bằng cách cho vào ly rồi đốt trên đèn cồn, chú ý đừng để rượu cháy

Sau khi cả 3 thứ đó đều nóng thì cho vào shaker cùng với cái lòng đỏ trứng gà shake đều tay và mạnh để trứng dễ hoà tan, rót ra ly uống nóng liền

Rất ngon và rất bổ

Thích hợp cho đêm Noel.

874.

Anngel

Vật Liệu:

- 30 ml Bailey's
- 20 ml Cointreau
- 20 ml Strawberry
- 30 ml pineapple juice
- 30 ml Cream
- 4 strawberries

Cách Làm:

Cho tất cả vào blender xay chung với đá bào, sau đó rót vào cái ly Goblet lớn .

Trang trí bằng 1 trái dâu tây gắn trên miệng ly hoặc cắt đôi 2 trái dâu tây, sau đó lấy 1 thanh tre hay gỗ nhỏ xíu dài dài, không thì lấy một cái tăm dài xuyên qua 4 miếng dzôi gác lên trên miệng ly

875. Hawaii Cocktail

Vật liệu

- 1/2 oz gin
- 1 oz pineapple juice
- 1 dash orange bitters
- 1 egg white

Cách pha:

Lắc đều với đá, dùng ly cocktail. trang trí với 1 miếng dưa.

876.

Cocktail Hurricane

Vật Liệu:

2 phần dark rum (1 oz.)
3 phần light rum (1 1/2 oz.)
2 phần passionfruit syrup (1 oz)
Fresh lime juice (1 tbsp)

Cách Làm:

Lắc đều các thứ lại với nhau với nước đá bằng một cocktail shaker. Rồi bỏ vào ly nào tùy theo bạn thích.

**877. Cocktail Chocolate Orange
Frappe**

Vật Liệu:

30 ml Crème de Cacao (brown)

30 ml orange juice

5 ml Galliano

Cách Làm:

Cho tất cả vào mixing glass và khuấy đều (không có đá)

Cho đá bào (crushed ice) vào ly cocktail sau đó rót cocktail vào

**878. Iroman (cocktail) Không có
rượu**

Nguyên liệu:

- 2 quả chuối cau
- 3 muỗng cà phê bột ngũ cốc (khoảng 50 gr)
- 100 gr sữa đậu nành không đường
- 40 gr mật ong
- 170 gr nước đá bào nhuyễn

Thực hiện:

Chuối bóc vỏ

Cho tất cả các nguyên liệu trên vào máy. Xay cho đến khi hỗn hợp tan đều

Thưởng thức:

Rót hỗn hợp vào ly. Trang trí trên miệng ly với vài lát chanh tươi và một quả sori đỏ. Dùng ngay khi hỗn hợp còn lạnh

879.

Kowlada

Nguyên liệu:

- 25 gr nước dừa (thơm) đóng hộp
- 125 gr nước dừa và cơm dừa tươi (dừa xiêm)
- 2 quả chuối
- 25 mln (khoảng 1,5 muỗng cà phê) yogurt ít béo
- 100 gr nước đá bào nhuyễn,

Thực hiện:

Nước dừa và cơm dừa đem trộn chung rồi xay nhuyễn với đường.

Cho tất cả các nguyên liệu vào máy xay, xay cho đến khi hỗn hợp tan đều.

Thưởng thức:

Rót hỗn hợp ra ly. Trang trí miệng ly với 1 lát dưa tươi và quả sổi đỏ. Thêm hai chiếc lá dưa nữa nếu thích. Dùng ngay khi còn lạnh.

880.

Cocktail

Abbey Cocktail

- 1 1/2 oz (45cc) rượu Old Mr.Boston Dry Gin
- 1/4 nước cốt cam tươi
- 1cc bột vỏ cam

Cách làm: Đập nhỏ đá cho vào rượu; xóc đều rồi gạn sang ly uống cocktail cỡ 3 oz (90cc). Sau đó cho thêm vào ly một quả đào Maraschino(Ý).

Absinthe Cocktail

- 1 1/2 oz (45cc) rượu Absinthe Substitute
- 3/4 oz (20cc) nước
- 1/4 oz (8cc) rượu Old Mr. Boston Anisetle
- 1cc bột vỏ cam

Cách làm: Đập nhỏ đá cục cho vào rượu xóc đều rồi gạn vào ly uống cocktail cỡ 3oz (90cc)

Absinthe Drip Cocktail

Chế 1 1/2 oz (45cc) rượu Absinthe Substitute vào ly nhỏ giọt đặc biệt hoặc ly dùng uống cocktail kiểu cổ điển (Old Faschioned). Đặt viên đường vào lỗ (muỗng) nhỏ giọt (hoặc trong lược nước trà). Đập đá vào đó rồi đổ đầy nước lạnh. Chờ khi nước trong lược chảy cạn là món uống đã sẵn sàng.

881.

Cocktail

B&B

-1/2 oz (15cc) rượu Benedictine

-1/2 oz (15cc) rượu Coganac

Cách làm: Dùng ly uống rượu trái cây (cordila). rồi cẩn thận chế cho rượu Coganac nổi trên rượu Benedictine

Babbie&Special Cocktail

-1/2 oz (15cc) Sweet Cream

-1 1/2 oz (45cc) rượu Old Mr.Boston Flavored Brandy

-1/4 thìa nhỏ rượu Old Mr.Boston Dry Gin

Cách làm: Bỏ chung rượu, xóc đều với đá vụn rồi gạn vào ly uống Cocktail 3 oz (90cc)

Barrcady Cocktail

-1 1/2 oz (45cc) rượu Brandy Rum

-1/2 nước cốt quả quất (tắc)

-1/2 thìa nhỏ Grenadine

Cách làm: Đổ chung rượu, xóc đều với đá vụn rồi gạn vào cốc

882. Cocktail và café

Cabaret Cocktail

-1 1/2 oz (45cc) rượu Old Mr.Boston Dry Gin

-2cc bột thơm

-2cc rượu Dry Vermouth

-1cc rượu Benedictine

Cách làm: Trộn và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly cocktail loại 3oz (90cc). uống kèm với 1quả sori dùng trang trí và thêm mùi vị.

Cablegram Highball

-Nước cốt 1/2 trái chanh

-1 thìa nhỏ đường

-2 oz (60cc) rượu Old Mr. Boston Whiskey

Cách làm: Trộn và xóc đều với đá vụn, rót bia gừng vào ly bigball 8 oz (240cc) để uống.

Cafe de Paris Cocktail

-1 lòng trắng trứng gà

-4cc rượu Absinthe Substitute

-4cc kem ngọt-Sweet Cream

-1 1/2 oz (45cc) rượu Old Mr.Boston Dry Gin

Cách làm: Trộn đá và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly cocktail loại 4 oz (120cc)

Café Royale

1 tách cà phê đen nóng. Cho 1 cục đường vào, rồi đổ từng thìa nhỏ rượu Old Mr.Boston Five Star Brandy vào giữa cho rượu nổi trên cà phê---> bật lửa đốt lên.----> thế là uống (Nhanh gọi nhẹ nhàng)

883.

Darb cocktail

- 4cc nước cốt chanh
- 3/4 oz (22cc) rượu Dry Vermouth
- 3/4 oz(22cc) rượu Old Mr. Boston Dry Gin
- 3/4 oz(22cc) rượu Old Mr. Boston Apricot Flavored Brandy

Cách làm:

trộn và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly cocktail loại 3 oz (90cc)

884.

Cocktail

EastIndiacocktail (1)

- 1 1/2 oz (45cc) rượu Old Mr. Boston Five Star Brandy
- 1/2 thìa nhỏ nước thơm (dứa)
- 1/2 thìa nhỏ rượu Curacao
- 1 thìa nhỏ rượu Jamaica Rum
- 1cc bột thơm

Cách làm: Trộn và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly cocktail loại 3 oz (90cc) Gọt lượn vỏ cam cho cuốn lại và thêm 1 quả sori trang trí.

East India Cocktail (2)

-1 1/4 oz (38cc) rượu Dry Vermouth

-1 1/4 oz (38cc) rượu Sherry Wine

-1cc bột cam

Cách làm: Trộn và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly cocktail loại 3 oz (90cc)

Egg Sour

- 1 trứng gà
- 1 thìa nhỏ đường bột
- 1/2 Nước cốt chanh
- 2 oz (60cc) rượu Old Mr. Boston Five Star Brandy
- 1/4 thìa nhỏ rượu Curacao

Cách làm: Trộn và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly bigball loại 8 oz (240cc)

885.

Cocktail

General Harrisons eggnog

-1 quả trứng gà

-1 thìa nhỏ đường bột

Cách làm: trộn và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly Tom Collins loại 12 oz (360cc), chế thêm rượu Claret hoặc rượu táo ngọt rồi khuấy nhẹ sau đó rắc bột nhục đậu khấu lên trên.

Gilroy Cocktail

-Nước cốt 1/4 trái chanh

-1/2 oz (15cc) rượu Dry Vermouth

-3/4 oz (22cc) rượu Old Mr.Boston Wild Cherry Flavored Brandy

-3/4 oz (22cc) rượu Old Mr.Boston Dry Gin

-1cc bột cam

Cách làm: trộn và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly cocktail loại 3 oz (90cc)

Gimlet Cocktail

-Nước cốt 1 quả quýt (tắc)

-1 thìa nhỏ đường bột

-1 1/2 oz (45cc) rượu Old Mr.Boston Dry Gin

Cách làm: trộn và xóc đều với đá vụn, gạn sang ly cocktail loại 4 oz (120cc)

886.

Bánh Cafe

Vào ngày nghỉ cuối tuần, bạn có thể làm món này để tráng miệng sau bữa ăn. Đây là món bánh có hương vị đặc biệt với mùi thơm của cà phê, dâu tây quyện với vị ngọt của trứng.

Nguyên liệu:

- 1/2 hộp sữa đặc có đường
- 5 quả trứng gà
- 5 gói cà phê tan
- 50g dâu tây
- 4 thìa canh đường
- Một khuôn nhôm hình lục giác

Thực hiện:

- Cho sữa đặc có đường vào bát thủy tinh, đổ nước sôi vào 1/3 hộp chứa sữa khuấy đều, cho thêm nước nguội vào vừa đến miệng hộp, cho vào bát sữa khuấy đều.

- Đập trứng vào tô, khuấy đều cho tan lòng trắng lòng đỏ, lược qua rây cho vào thố sữa.

- Cho cà phê tan vào ly, cho nước sôi vào vừa ngập khuấy tan, cho vào khuấy đều với sữa.

- Khuôn nhôm rửa, lau khô, cho đường vào, bắc lên bếp chung nước hàng rồi tráng đều trong lòng khuôn, để thật nguội rồi cho hỗn hợp sữa và cà phê vào.

- Nấu sôi nước trong nồi hấp, cho bánh vào hấp chín, đem bánh ra để thật nguội, để vào tủ lạnh một đêm.(Nếu các bạn muốn bỏ vào lò nướng, thì để lò mở nóng trước 10 phút với nhiệt độ 200° hay số 6 , dưới khuôn bánh, để 1 khuôn lớn hơn, nướng khoảng 45 phút, tùy bánh lớn hay nhỏ , lấy dao nhọn, đâm vào bánh, thấy bánh khg dính vào dao , và không chảy nước ra là bánh chín)

- Dâu tây rửa nước muối pha loãng(hay nước pha tí chanh, hay dấm trắng, để cho những ai bị dị ứng trái dâu, nhất là những đứa trẻ , rửa lại nước, cho vào khăn thấm khô, ướp lạnh, khi dọn ăn cắt bỏ cuống, mỗi trái cắt làm 4 miếng.

Trình bày:

- Dùng dao nhọn tách rời thành bánh dính ở khuôn, úp bánh ra đĩa, xếp ít dâu tây lên trên. Hoặc vài hạt cà phê làm bằng đường cho đẹp mắt

Món ăn miền Nam

887.

Cá Nướng Ngói

Cá nướng trên ngói là kiểu ăn quen thuộc của người miền tây Nam Bộ
Nếu ở những nơi, không thể nướng bằng ngói, thì mình cũng có thể nướng bằng lò nướng để trên bàn, làm bằng một loại đá đặc biệt, hay bằng vĩ sắt, quan trọng là cá được ướp đúng gia vị, mùi vị thì vẫn thấy ngon , không thua gì nướng trên ngói

Nguyên liệu:

- 500 g cá chẽm (Hoặc phi lê cá nào mà mình thích)
- Bột nêm , tiêu, đường, ớt bột (hoặc sa té thì ngon hơn)
- Rau sống các loại, rau thì là
- Bếp than và viên ngói

Thực hiện:

Cá làm sạch, cắt khúc, lọc lấy phi lê cá ướp với chút bột nêm, tiêu, đường, ớt bột (saté) để chừng 30 phút (hay lâu hơn cho cá được thấm) cho ngấm đều gia vị.

Quạt than thật hồng, đặt miếng ngói lên than hồng cho thật nóng, xếp cá lên nướng vừa chín, bốc thơm là được, rắc thì là lên trên.(Thường người miền Nam, thì hay dùng mỡ hành (hành lá xắt nhỏ, dầu nấu cho nóng, để vào tí muối, bắt ra khỏi lửa , bỏ hành vào)

Múc mỡ hành chế lên cá đã chín, vàng.

Cá nướng trên ngói có hương vị rất đặc biệt: thịt cá ngọt, thơm nồng mùi rau thì là, vị cay của ớt và các loại gia vị. Dọn kèm với rau sống, chấm mắm tôm pha chanh ớt.

Nếu không thích mắm tôm, bạn có thể thay bằng nước mắm tỏi, hay bằng nắm nêm pha.

Cá nướng ngói là kiểu ăn cá nướng quen thuộc của người miền Tây.

888.

Tôm Hùm Xào Hành Gừng

Một con tôm hùm khoảng 4 1/2 lbs (cắt tôm hùm ra từng khúc khoảng 2 inches, cắt đầu, cắt đuôi, dùng dao khía phần bụng phía trong để dễ thấm gia vị, nếu đuôi lobster to quá, có thể chẻ ra làm đôi)

- 6 muỗng canh dầu ăn
- Vài tép tỏi lột vỏ, đập dập băm nhỏ
- 3 muỗng cà phê gừng tươi lột vỏ, cắt chỉ
- Ít hành lá rửa sạch, cắt khúc khoảng chừng 3 cm

Nước sauce:

- 3 muỗng canh bột bắp
- 3 muỗng canh xì dầu
- 3 muỗng canh rượu trắng (dry sherry)
- 1 1/2 cup nước dùng gà (chicken broth)
- Ít tiêu trắng

Cách làm:

Bắc chảo để lên bếp, mở lửa lớn, khi chảo nóng, cho 6 muỗng canh dầu, đợi dầu sôi, bỏ tỏi vô phi thơm, kế đến là cho gừng vô xào .

Bỏ tôm hùm đã cắt khúc vô chảo xào tiếp cho thật nhanh tay (lửa vẫn lớn), xào đến khi vỏ tôm biến thành màu đỏ là được . Nước sauce khuấy đều trong một cái tô, đổ vào chảo tôm hùm, xào cho đến khi nước sauce đặc lại, cho hành lá vô sau cùng, xào thêm chừng 1/2 phút nữa rồi xếp lobster ra đĩa cho đẹp (đầu và đuôi ngay ngắn). Ăn nóng .

Món ăn miền Bắc

889.

Chè Kho

VẬT LIỆU

Chè kho thuần túy được làm bằng bột đậu xanh khô với quy trình chế biến như sau: Đậu xanh hột ngâm nước qua một đêm 12 tiếng đồng hồ, hôm sau đãi sạch vỏ và mầm đậu (phần mầm non nhú ra ở một đầu hột đậu), trải mỏng ra nia, sàn phơi cho thật khô. Sau đó đem rang với lửa vừa cho đậu thật chín rồi để nguội và đem xay thành bột mịn. Đây là chi tiết về loại bột đậu xanh dùng làm chè kho, các bạn nên phân biệt cho chính xác kéo lắm lần với loại bột đậu xanh nấu chín, tán nhuyễn.

Về hình thức chè kho khá giống chè đậu xanh đánh, làm bằng bột đậu xanh nấu chín. Điểm khác nhau về nguyên tắc thành phẩm là chè đậu xanh sẽ bị nứt mặt và bở khi để nguội chứ không kết dính, chắc và dẻo như chè kho.

Mời bạn thử làm và lưu ý hãy làm từng ít một - ngay cả người chuyên nghiệp cũng vậy - vì làm với số lượng lớn rất khó làm và.. mỏi tay.

- 1kg bột đậu xanh khô.
- 1kg đường (có thể sử dụng đến 1,5kg đường / 1kg bột đậu với mục đích để lâu, tùy yêu cầu và khẩu vị nếu để ăn trong vòng vài ngày, giảm lượng đường tùy thích trong khoảng vài trăm gram).
- 100gr mè trắng rang vàng.
- 20gr (½ muỗng soup) quế vỏ (cinnamon bark) hoặc 5gr (1 muỗng cà phê) quế bột.
- 100gr gừng già.
- 1 trái thảo quả (cardamon - đây là một loại quả thường ở dạng khô, một trong những món gia vị hay dùng nấu phở; nếu có, món chè kho sẽ có vị đặc trưng hơn).
- Khuôn nhôm, thành cao chừng 2cm, phẳng đáy. Dầu ăn hoặc ít lá chuối rửa sạch. Nước ấm.

THỰC HÀNH

- Giã nhuyễn gừng quế; thảo quả nướng sơ, giã cho nhuyễn mịn rồi cho vào nồi với $\frac{3}{4}$ lít nước, nấu nhỏ lửa cho tan gia vị, lược qua một túi vải nhỏ, lược bỏ xác gia vị. Cho đường vào nước gia vị nấu cho tan đường, nếu cần thêm vào chút nước cho hỗn hợp ban đầu không đặc quá, đường sẽ dễ tan mà không cháy, để thật nhỏ lửa, sên (là một từ chuyên dùng của bếp VN, có nghĩa là nấu nhỏ lửa cho một hỗn hợp đường và các loại thực phẩm khác cô đặc lại. Đặc biệt từ "sên" chỉ dùng với những hỗn hợp có đường như khi làm các loại mứt, kẹo. Còn không có đường thì người ta không dùng từ "sên", thí dụ với các loại hỗn hợp bột, khi muốn làm đặc lại thì người ta sẽ gọi là "cháo") cho đến khi nước đường hơi đặc lại.

- Cho bột đậu xanh vào một nồi kim loại dày. Dùng nước ấm cho vào bột đậu xanh từ từ từng ít một, vừa cho nước vào vừa dùng đũa quấy nhồi, làm chậm chậm cho đến khi thấy bột nở đặc và nặng tay thì không châm thêm nước nữa, châm phần nước đường vào đảo trộn thật đều rồi bắt lên bếp, mở lửa thật nhỏ chỉ vừa nóng ấm - Và đây là khâu cần đến sự kiên nhẫn lẫn sức khỏe của bạn - một tay dùng khăn lót quai nồi, tay kia dùng đũa cả - loại đũa lớn - quấy liên tục từ tốn và đều tay, không ngừng tay, không để bột bén nồi, quấy cho đến khi bột đặc quánh lại thành một khối khá nặng tay, dậy mùi thơm, bóng đường và không có bột bám nồi là khối bột đạt yêu cầu.

- Thoa một lớp dầu ăn mỏng vào khuôn hoặc lót vào tấm lá chuối sạch, đổ khối bột vào, khoả bằng cho chè mỏng đều chừng 2cm. Rắc đều mè rang lên mặt chè rồi nhấn nhẹ tay cho mè bám dính. Để nguội chè sẽ đông lại, dùng dao mỏng xắt thành miếng. Chè kho đạt yêu cầu là khô, dẻo, cầm không dính tay. Ngọt đậm và thơm mùi quế, thảo quả. Nếu để nguội mà chè không đông lại là chưa đạt độ đặc đúng yêu cầu.

- Vào dịp Tết, người ta thường cho thêm vào ít mứt bí cắt hạt lựu hay mứt dừa cắt sợi khi bột đã gần được. Chè kho gói giấy bóng kiếng đủ màu cũng là một trong những phẩm vật dùng bày trên bàn thờ tổ tiên ông bà vào dịp Tết nhất.

Món ăn miền Nam

890. Bồ Câu Cuốn Mỡ Chài

Nguyên liệu:

- 2 con bò câu
- 50gr củ hành, 1 củ tỏi
- 1/2 muỗng ngũ vị hương
- 1 muỗng rượu trắng
- 50gr đậu phộng
- 150gr thịt ba rọi

Gia Vị:

-Mỡ chàl, muối đường, ớt.

Cách làm:

- Bò câu làm lông thui sạch cho lên thớt lóc lấy thịt ướp ngũ vị hương, tiêu, muối.
- Củ hành, tỏi lột vỏ băm nhỏ với ớt.
- Mỡ chàl lật sạch lông rửa sạch để cho ráo nước.
- Thịt ba rọi bỏ da xắt miếng mỏng.
- Cho thịt, củ hành, tỏi vô trộn đều với thịt bò câu và rượu trắng để khoảng mười phút cho thấm.
- Lấy cây lụi cứ một miếng thịt bò câu thì một miếng ba rọi cho vào trong miếng mỡ chàl với thịt đem chiên vàng.
- Đem ra đĩa cho đậu phộng rang giã nhỏ lên trên.

* Dùng nóng

Món ăn miền Nam

891.

Bồ Câu Xây Tổ

Nguyên liệu:

- 2 miếng tàu hũ bắc - 2 lá tàu hũ ky
- 50g đậu Hà Lan hột - 5 tai nấm mèo
- 2 trái ớt hiểm cong - 2 hột đậu đen
- 2 vắt mì chiên sẵn - 1 củ cà rốt
- 50g dưa kiệu - 1 tép tỏi tây
- 2 muỗng xúp xì dầu - 1 củ sắn nhỏ
- Ngò, cà, ớt - 1 cây ghim

Cách Làm:

1. Chuẩn bị.

- Đậu Hà Lan hạt: luộc chín với thuốc tiêu mặn.
- Cà rốt: xắt hạt lựu trung sơ.
- Bún tàu: ngâm nước cắt ngắn.
- Nấm mèo: ngâm nước rửa sạch, cắt nhỏ.
- Tàu hũ ky: xé bìa ngâm nước pha chút bicarbonat để 15 phút, rửa sạch để ráo, 1 miếng để nguyên; 1 miếng xắt thật nhuyễn.
- Củ sắn: tía đầu và trứng bồ câu, gắn mỏ mắt vào đầu

2. Trộn chung và hấp:

Tàu hũ bắc + tàu hũ ky + nấm mèo + cà rốt + đậu + tỏi phi vàng + ngò xắt nhuyễn + gia vị, nêm vừa ăn. Chia ra hai phần, lấy phần tàu hũ ky gói lại, dùng dây cột, sửa lại cho giống hình bồ câu. Đem bồ câu hấp cách thủy 20 phút, lấy ra xối dầu lại cho vàng đều.

3. Trình bày

- Để mì xuống dưới đĩa xếp mình bồ câu lên, lấy dưa tre nhọn ghim đầu vào mình cho giống bồ câu, xếp trứng và rải thêm ngò, cà, ớt tía hoa. Khi gần ăn tưới nước sốt chua ngọt cho nóng lên.

892. XỐT CHUA NGỌT

Vật Liệu:

- Cà roman tomatoes (lột vỏ, vắt hột, thái hạt lựu) chừng vài trái
- ít cà khô (sun dried tomatoes) ngâm nước sơ thái nhỏ
- tomato paste
- ít hành hương (thái nhuyễn)
- chút xíu tỏi băm
- lá húng quế thái nhỏ
- chút xíu mùi
- rượu (chardonnay) + ít bột mì tinh (tapioca flour)
- bơ (butter)

Cách Làm:

-Làm sốt cà chua từ các nguyên liệu trên (bài căn bản) là chắc nui à (cho tất cả các món cá cũng như thịt)!

-Cho chút dầu vào chảo, đảo tỏi cho thơm, cho tất cả cà chua vào đảo cho tới khi cà chín đều, màu đỏ đẹp, cho chút muối, muốn ngọt cho chút đường. Sau đó cho hương vị hành hương húng quế ,tắt bếp cho bơ vào đảo cho tan, sau cùng cho rượu vào.

Món ăn miền Nam

893. Bồ Câu Xào Lăn

Nguyên liệu:

- 1 con bò câu
- 2 tép tỏi
- 2 củ sả
- 1 trái ớt
- dầu ăn, đường, muối, đậu phụng, rau om, bột cà ri
- nước mắm
- bánh phồng tôm chiên hay bánh tráng nướng

Cách Làm:

-Bò câu nhỏ lông, moi ruột, rửa sạch xong băm nhuyễn cả xương lẫn thịt. Băm nhuyễn sả, hành, tỏi. Đậu phụng rang chín xong giã nhỏ nhưng đừng nát vụn.

-Bắc chảo dầu lên bếp nóng. Khi dầu sôi, cho hành, tỏi, sả băm nhuyễn ở trên vào, xào cho thơm. Xong cho thịt bò câu băm nhuyễn vào xào cùng bột cà ri. Nêm nước mắm, tiêu, đường cho vừa ăn. Khi thịt chín tới, cho đậu phụng rang vào rồi xúc thịt ra đĩa. Rắc rau om đã rửa sạch thái nhỏ lên mặt. Món này ăn nóng với bánh phồng tôm chiên hay bánh tráng (đa) nướng.

Món ăn miền Nam

894. Bồ Câu Quay Da Dòn

Nguyên liệu

- 2 con bò câu, làm sạch, để ráo
- 1 gói ngũ vị hương
- Mật ong, muối, đường, xì dầu

Cách Làm:

Pha hỗn hợp gồm: muối, đường, mật ong, xì dầu

Thoa đều gia vị bên ngoài và trong bụng bò câu, để khoảng 2 giờ cho ngấm gia vị

Có hai cách thực hiện:

Cách 1: Cho bò câu đã ướp vào lò, quay cho đến khi da bò câu giòn và vàng đều

Cách 2: Hấp chín bò câu, vớt ra để nguội Dầu sôi, xối lên mình bò câu cho đến khi da vàng đều

Thưởng thức:

Khi dùng, chặt bò câu làm tư, xếp ra đĩa, trang trí rau mùi tây và vài quả cà chua nhỏ

Dùng nóng với cơm nóng hoặc bánh mì

Dọn kèm với dưa chuột, đồ chua và tương ớt.

895.

Vật Liệu

- 1 con gà mái dầu 1,7kg (đã làm sạch sẽ).
- 300g thịt nạc dăm.
- 100g giò sống.
- 1 lọn bún tàu 5g.
- 5 tai nấm mèo.
- 2 trái dừa xiêm.
- Ngò, cà, ớt.
- 200g đậu Hòa Lan đẹp.
- 300g củ năng.
- 300g cà rốt.
- 1 xâu hạt sen.
- Gia vị.
- Hắc xì dầu.
- Nước tro tàu 1/2 muỗng cà phê .
- 1 muỗng súp bột năng.

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Gà: làm sạch, mổ moi. Ướp gà: tiêu, đường (ít), bột ngọt, tỏi băm, dầu mè để gà thấm 30 phút.
- Gà gà: thoa hắc xì dầu.
- Lòng gà: tía hoa xào chín nêm gia vị.
- Thịt nạc dăm: băm nhuyễn.
- Bún tàu: ngâm nước, cắt ngắn 1cm.
- Nấm mèo: ngâm nước, gọt chân thái sợi.
- Cà, ớt: tía hoa.
- Đậu Hòa Lan: nước sôi, chút muối, chút nước tro tàu cho đậu vào, 5 phút vớt ra dội lại nước lạnh, ngâm qua nước đá đập nhuyễn 5 phút vớt ra để ráo.
- Củ năng: gọt vỏ, xào sơ nêm gia vị.
- Cà rốt: gọt vỏ, tía hoa, luộc sơ, xào sơ nêm gia vị.
- Hạt sen: luộc chín.
- Táo: ngâm nước, rửa sạch.
- Độn vào bụng gà: Trộn chung nạc dăm băm nhuyễn, giò sống, bún tàu, nấm mèo, lòng gà, gia vị, chút bột năng. Cho nhân này độn vào bụng gà, may lại.

Chế biến:

Nước dừa xiêm, nước lạnh nấu sôi, gia vị cho gà vào hầm lửa riu riu, củ năng (nước phải ngập mặt gà), gà gập mềm, cà rốt, hạt sen, táo, đậu Hòa Lan. Nêm lại vừa ăn.

Trình bày:

Món này ăn với bánh mì.

896.

Rong biển cuộn xôi (Sushi)

Người Nhật có món sushi, nhưng món này, người Nhật làm bằng cá sống, cuộn với rong biển và cơm của Nhật,

Người ViệtNam, cũng muốn làm một món tương tự, nhưng không làm bằng cá sống, mà làm bằng..... jambon + trứng gà+ Xôi trắng và cách cuộn, thì làm như làm sushi là được,

Nguyên liệu:

- 4 miếng rong biển (thường thì tiệm VN cũng có bán rong biển của Nhật, rong không màu xanh, mà là màu đen)
- 2 chén nhỏ xôi trắng.
- 4 quả trứng gà + 50g paté
- 100 g jambon + 50g ngò.
- dầu ăn, nước mắm, tiêu
- 1/2 trái dưa leo cắt lát mỏng.
- 1 trái cà chua tía hoa + xà lách.
- 1 miếng mảnh tre nhỏ.

Thực hiện:

- Đập trứng cho vào chén, khuấy đều lòng trắng và lòng đỏ với nước mắm + tiêu.

- Làm nóng chảo tráng đều 1 muỗng cà phê dầu trong lòng chảo, cho 1/2 hỗn hợp trứng vào tráng mỏng trong lòng chảo, chiên vàng mức ra đĩa, cho thêm 1 muỗng cà phê dầu vào chảo tráng đều, cho phần trứng còn lại vào và thực hiện như trên, mỗi miếng trứng cắt thành 2 miếng vuông giống miếng rong biển.

- Ngò cắt gốc, rửa để cho ráo nước

- Trải miếng màng tre vào khay, đặt một miếng rong biển lên trên tuân tự thực hiện : 1 lớp xôi trắng + 1 lớp paté + 1 miếng trứng + 1 miếng jambon + một ít ngò lên trên + 1 lớp xôi trắng, cuộn tròn chặt tay, lặp lại công đoạn trên thực hiện các vật liệu còn lại.

- Cắt các cuộn xôi thành các khoanh dày 2cm.

- Xếp dưa leo cắt lát mỏng quanh viền đĩa, xếp các khoanh xôi vào giữa, trang trí cà chua tía hoa + xà lách, dọn dùng ăn với xì dầu + ớt cắt khoanh.(hay với nước tương Maggi với vài miếng ớt)

Ps: Nếu các bạn để vào chính giữa thêm một con tôm luộc, hay thế jambon bằng cá hồng xông khói (Saumon fumé) thì càng đặc biệt hơn, ngon hơn.

Chúc các bạn thưởng thức món Sushi Nhật, do người Việt chế biến,

Giống như cy.ly hướng dẫn ở trên, cuộn sushi kiểu Việt hay Nhật gì cũng cần có 1 miếng chiếu tre để cuộn cho chắc và đều tay. Các bạn hãy nhìn theo cách trong hình minh họa dưới đây

Món ăn miền Nam

897. Gà Hấp Rau Răm

VẬT LIỆU -

- Chọn gà khoảng 1,2 đến 1,3 kg sau khi làm sạch. Tùy thích chặt gà thành miếng khoảng hai ngón tay; nếu để nguyên con, mổ bụng gà rộng ra để dễ bẻ gà đẹp xuống. Ướp gà với $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối + $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng súp hành tím băm. Để qua 30 phút.

- Một nắm nhỏ rau răm vừa đủ dùng, lật lấy lá, rửa sạch, để ráo.

- Nước dừa tươi ngọt hoặc tùy thích dùng nước lạnh.

- Dùng nồi đất có nắp đậy vừa đủ chứa gà hoặc nồi thủy tinh dày, lót dưới đáy nồi một lớp rau răm dày chừng 5 phân, sắp đều thịt gà đè lên lớp rau rồi mới châm nước dừa vào sắp mặt rau chứ không không sắp mặt thịt. Bắc nồi lên bếp, đậy nắp, khi nước sôi, hạ nhỏ lửa cho chỉ sôi nhẹ, hấp khoảng 40 phút là được. Gà chín ráo, nước phải còn trong nồi chứ không cạn nước và cháy rau.

- Trình bày món ăn:

Tùy thích dọn nguyên cả nồi hoặc chặt thành miếng, trải lá rau răm tươi thành hoa văn trong một đĩa bàn rồi sắp thịt gà lên cho đẹp mắt. Dọn kèm muối tiêu chanh.

* Cách hấp cho gà trực tiếp với rau như thế này làm thịt gà thấm mùi và vị nồng của rau răm rất đậm. Nếu muốn giảm mùi thì phải giảm lượng rau hoặc dùng một tấm vỉ kim loại có chân cao chừng 5 phân, cho rau răm và nước sâm sắp vào nồi, đặt vỉ vào, để gà trên vỉ rồi mới hấp, gà không dính sát rau sẽ thấm mùi vừa phải hơn. Cách làm này khác với dùng xồng tãi vì tầng hấp của xồng thường khá cao, lại làm cho gà khó thấm mùi .

* Nếu thay rau răm bằng hành lá cắt khúc, gà sẽ có mùi hành.

898.

Gà Nướng Bột Muối

Theo cách của bếp Âu:

Vật liệu

- Gà làm sạch, để nguyên con, chặt bỏ cổ đầu chân. Mổ bỏ mỡ gà
- Hành tây lột vỏ, tách tép, băm xay nhuyễn, vắt lấy nước hành qua một miếng vải thưa.
- Mổ ký gà dùng khoảng $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu bột + 2 đến 3 muỗng súp nước hành. Thoa đều nước hành tiêu trong ngoài gà cho vừa ướt là được, để ráo gà rồi may kín bụng gà lại bằng kim chỉ hoặc gài lại bằng vài cây tăm nhọn.
- Trộn đều cứ 150gr muối hột với 1 kg bột mì, châm nước lạnh từ từ vào bột, nhồi đều tay thành khối dẻo mịn và cho tan đều muối.
- Dùng hỗn hợp bột muối bọc kín gà thành một lớp dày khoảng 2 phân. Để cho hơi ráo mặt bột, dùng màu caramel hay màu vàng nâu thực phẩm phết bên ngoài khối bột cho đẹp mắt.
- Cho vào lò nướng ở nhiệt độ 250 độ C trong khoảng 45 phút đến 1 giờ.
(Nếu nhà nào có đốt lò sưởi , thì khi củi gần tàn, bỏ vào than đang nóng, khoảng chừng 30 hay 50 phút, tùy theo loài gà + gà lớn, bé mà dự định)
- Lấy ra để nguội, khi ăn dùng dao răng cưa chuyên dùng của nhà bếp cắt rạch chung quanh khối bột để lấy ra gà.

- Lưu ý

- Lượng muối cho vào bột càng nhiều thì gà càng thấm mặn, nếu cho quá nhiều muối, bột sẽ không nhồi được. Và vì là nướng với bột + muối, nên gà, vịt không nên ướp thêm muối, sẽ bị mặn

Các bạn có thể thay thế gà, bằng phi lê vịt (Magret) thì cũng làm như cách trên, nhưng khoảng chừng 25 hay 30 phút (Tùy miếng lớn hay nhỏ) mà định liệu.

Gà thì phải nướng cho chín, nhưng phi lê vịt thì đừng chín quá mất ngon.

Gà hay vịt , dùng sốt tương xì dầu, như là vịt quay, ăn với cơm trắng nóng, hay com chiên dương châu thì.... ngon hết biết

Món ăn miền Nam

899.

Gà Nướng Bột Muối (Theo cách bếp VN)

Theo cách bếp VN cho món ăn dạng ướ

Gia vị ướp cho một con gà khoảng 1, 3 kg. sau khi làm:

- 2 muỗng súp dầu ăn
- 20 cc. rượu trắng (hay rượu mai quế lộ)
- ½ muỗng cà phê muối
- 1/3 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng súp hành tím băm thật nhuyễn.

Khuấy đều muối trong rượu xong cho tiêu, hành, dầu vào rồi mới bắc lên bếp, khi thấy hỗn hợp nóng lên, bốc mùi thơm là tắt bếp ngay

Lưu ý:

- Không để nóng dầu trước rồi cho rượu vào, dầu có thể bắn tung toé.
 - Để gà nguyên con, chà sát hỗn hợp gia vị trong ngoài gà, đặt gà trên một cái vỉ gác lên một cái đĩa sâu lòng, để qua 30 phút cho ráo hỗn hợp gia vị xong rồi quét thêm một lần gia vị nữa.
 - Chuẩn bị xồng hấp, cho vào nước hấp 1 muống súp muối bột /1 lít nước, để nước sôi thật sôi. Cho đĩa gà vào hấp khoảng 30 phút sau khi nước sôi, đậy kín xồng. Gà chín, lấy ra để nguội bớt.
- Tùy thích chặt gà thành miếng, sắp lại vào đĩa nguyên dạng cho đẹp mắt hay dùng dao nĩa xé miếng.
- Chắt lấy nước hấp gà, thêm chút muối tiêu, vài giọt chanh để làm nước chấm. Ăn kèm ít lá chanh non cắt sợi thật nhỏ.

3. Theo cách bếp VN cho món ăn dạng khô.

- Để gà nguyên con và ướp gà chỉ bằng hành tím băm và tiêu bột.
- Chuẩn bị muối hột (lớn từ cỡ hột mè đến hột đậu phụng) , nồi đất hoặc nồi kim loại dày vừa đủ làm.

- Cho vào nồi một lớp muối hột dày chừng 2 - 3 cm, đặt úp gà trên lớp muối, đậy nắp, đặt lên bếp, để lửa vừa, muối sẽ cháy nổ lép bép nhỏ nhỏ trong nồi, tùy muối khô ướt nhiều ít, sau khoảng 20 - 30 phút hoặc có thể lâu hơn, khi hết nghe tiếng muối nổ là muối đã chuyển từ dạng hột sang dạng hột lớn mịn, thăm chừng gà chín bằng cách xiên cây đũa nhọn vào thân gà, thấy không có nước tiết ra là được. Gà rang muối khi lấy ra có một lớp muối bột trắng, mỏng bao quanh thân gà, dùng một cây cọ khô quét sạch lớp muối này trước khi chặt miếng nếu không gà rất mặn. Tùy thích chấm gà với nước chanh vắt + tiêu bột.

- Thời gian chín gà tùy gà lớn nhỏ và lớp muối dày mỏng. Nếu làm cách này nên làm thử một hai lần với gà lớn nhỏ và lượng muối nhất định, sẽ có kinh nghiệm thời gian cho gà chín đúng mức, thịt chín ráo, mềm, không khô xác. Nếu canh đúng, khi lớp muối hột cháy nổ thành dạng bột hoàn toàn thì gà cũng vừa chín tới.

- Muối sau khi rang gà để nguội, sàng qua rây, dùng như muối bình thường vì đây cũng là cách làm muối hột thành muối bột cổ truyền mà bếp VN vẫn gọi muối hầm. Muối hầm rất mặn và không ẩm ướt như muối xay.

Món ăn miền Nam

900. Cá Lóc Dầm Me

Nguyên liệu: (4 phần ăn)

- 1 con cá lóc vừa
- 2 gói me chua
- 2 trái cà chua
- 2 trái dưa leo
- Một ít gừng (mè)
- Gia vị

Thực hiện:

1. Cá lóc đánh vẩy, bỏ ruột rửa sạch rồi xẻ đôi, để ráo nước.
2. Bắc chảo dầu lên bếp đun nóng, phi thơm rồi cho cá vào. Chiên vàng đều hai mặt. Vớt ra đĩa cho ráo dầu.
3. Hai túi me chua, vắt ra lấy phần nước rồi bắc lên bếp sốt với đường, nước mắm ngon, bột ngọt và chút gia vị làm thành sốt me chua. Nấu đến lúc nào phần sốt sánh lại là được.
4. Dưa leo, cà chua cắt khoanh để trang trí. Xếp cá ra đĩa dài, tưới nước sốt me lên khắp mình cá. Rắc thêm mè lên trên.

Món ăn miền Nam

901. Lưỡi heo sốt chua cay

Nguyên liệu: (4 người ăn)

- 2 lưỡi heo -
- 2 quả cà chua
- ¼ quả thơm
- Ớt bột
- Dưa chuột
- dưa kiệu (ngâm giấm đường sẵn)
- Rau thơm
- Gia vị

Thực hiện :

1. Lưỡi heo luộc sơ, cạo rửa sạch, nấu chín với nước và hành tím đập dập. Cà bở hạt cùng với thơm băm nhuyễn (hoặc xay).

2. Đun nóng dầu khử thơm, đổ cà chua, thơm băm nhuyễn vào xào. Xong cho ớt và lá thơm vô trộn đều. Đổ vào chảo $\frac{1}{2}$ nước luộc lưỡi heo, đợi sôi cho lưỡi heo vào. Đun lửa nhỏ và trở đều để lưỡi thấm. Chờ nước sốt sánh lại, nêm nếm vừa ăn.

Trình bày :

- Sắp đồ chua, lưỡi heo xắt lát ra đĩa, rưới xốt chua cay lên trên.
- Món ăn miền Nam

902. Sò Dương Bóp Thấu

Nguyên liệu :

- 500g sò dương, làm sạch
- 2 quả khế chua
- 2 quả chuối chát, rửa sạch, thái lát mỏng, hành tím bào mỏng, ớt đỏ thái sợi, hành lá xắt khúc
- 1 quả chanh
- Nước mắm
- Muối
- Đường.

Thực hiện :

1. Sò dương lược sơ, khi thấy miệng sò hé ra là được. Nhấc xuống, tách lấy thịt, làm sạch ruột sò
2. Cho sò vào luộc lại vừa chín tới, vớt ra, để ráo, thái miếng mỏng. Ớt đỏ, muối, đường cho vào cối, giã nát. Cho chút nước mắm vào hòa tan. Nước mắm phải thật sánh, vắt chanh cho có vị chua nhẹ.
3. Trộn thịt sò với hành tím, hành lá, ớt sợi, chuối chát, khế chua, vỏ sò rửa sạch, nhúng qua nước sôi, để ráo. Vỏ sò dùng làm đồ chứa.

Thưởng thức :

- Xếp sò ra đĩa, rắc ớt đỏ lên trên, dùng chung với nước mắm pha chua ngọt.

Món ăn miền Nam

903. Cá chẽm chiên giòn sốt xí muội

Nguyên liệu:

1 con cá chẽm 600-800g,
100g thịt nạc dăm,
50g cá thác lát,
50g giò sống,
5 tai nấm mèo,
1 củ cà rốt,
2 quả cà chua, ớt, ngò,
100g xà lách, củ hành khô, củ hành tây, tỏi, muối, tiêu, đường,
5 muỗng tương cà,
1 muỗng tương xí muội,
1 muỗng dầu hào,
1 muỗng dầu mè, giấm, xì dầu, dầu ăn.

Thực hiện:

Cá làm sạch rút xương, ướp với tiêu, muối, đường, hành tỏi băm nhỏ, dầu hào, dầu mè.

Nấm mèo ngâm nước rửa sạch xắt sợi, thịt nạc băm nhuyễn, cá thái lát đánh dai, giò sống trộn đều ướp chút tiêu, hành tỏi băm, rồi nhồi vào giữa bụng cá dùng chỉ cột sơ lại.

Đun sôi dầu ăn cho cá vào chiên vàng trên lửa vừa, trở đều hai mặt cho vàng giòn.

Hành tây thái lát mỏng, cà rốt tía hoa thái mỏng ngâm giấm đường, ớt, cà chua tía hoa.

*** Làm nước sốt:**

phi hành tỏi thơm, cho tương cà, tương xí muối vào xào đều cho xì dầu, giấm vào và nếm vừa ăn, tắt bếp.

Thưởng thức:

Cho cá ra đĩa lót rau xà lách và hành tây ngâm giấm, trang trí thêm cà, ớt tía hoa cho đẹp rưới nước sốt lên hoặc dùng nước sốt để chấm.

Dùng nóng.

Món ăn miền Nam

904.

Mút Dừa Non

Vật Liệu

- 1kg dừa non
- 1kg đường cát
- 4 lá dứa tươi

Cách Làm:

- * Dừa rửa sạch, lau khô, cắt sợi nhỏ, ướp đường 3 giờ
 - * Lá dứa rửa sạch, giã nhuyễn, cho vào khăn sạch vắt lấy một chung nước lá dứa, đem trộn chung với dừa
 - * Bắc dừa lên bếp sên trên lửa nhỏ, 10 phút trộn dừa 1 lần, đến lúc dừa gần khô phải trộn đều (nhưng phải nhẹ tay) để đường bao đều miếng dừa, đến lúc dừa thật khô nhấc xuống, trải rộng ra mâm hong gió cho dừa thật nguội, cho vào keo thủy tinh đậy kín
 - * Nếu các bạn muốn mút dừa màu theo ý của mình, hoặc không để màu, thì
 - Không để màu, thì không cần pha màu hay lá dứa thêm
 - Để màu, thì pha màu (loại phẩm làm bánh) thay cho màu lá dứa , và cách làm cũng giống như trên
- Món ăn miền Nam

905.

Mứt Rau Câu

Vật Liệu

- 25g rau câu Thái Lan
- 1,2 lít nước lạnh
- 700g đường cát trắng
- 1 muỗng cà phê thạch cao phi hoặc 1/4 nước cốt chanh
- 1/2 muỗng cà phê thuốc tẩy đường
- Khuôn nhôm, miếng thiếc dọn sóng
- Giấy bóng kiếng cắt dài 10cm x 10cm

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Rau câu + nước lạnh khuấy thật tan.
- Thạch cao phi cho chút nước lạnh vào khuấy tan. Chanh vắt lấy nước.
- Thuốc tẩy đường cho chút nước lạnh vào khuấy tan.

Chế biến:

- Cho nước lạnh + rau câu lên bếp nấu lửa trung bình và khuấy liên tục, sôi vớt bọt. Khoảng 30 phút cho đường vào.

Đường tan cho thạch cao phi + Thuốc tẩy đường. Nhấc xuống. Đổ rau câu vào khuôn nhôm một lớp khoảng 2 cm (Nếu dùng chanh thì không dùng thuốc tẩy).

- Mút đông cứng lại dùng miếng thiếc dẹt sóng ấn dài 8 cm, ngang 2cm.

- Cho mút ra mâm phơi vừa ráo đường, lấy giấy bóng kiếng quấn lại cho vào keo sành , để nơi thoáng mát.

Món ăn miền Nam

906.

Mút Chùm Ruột

Vật Liệu

- 1kg chùm ruột trái to vàng.
- 700g đường.
- 2 muỗng súp muối bột.
- 1/2 muỗng cà phê thạch cao phi.

Cách Thức

- Chùm ruột bỏ cuống, bỏ trái hư, dập. Ngâm nước muối độ 2 giờ. Đặt từng nắm chùm ruột (khoảng 10-15 trái) vào giữa hai mặt thớt, xoay nhẹ mặt thớt trên cho chùm ruột ra bớt nước chua, xả lại nước lạnh, để ráo (giữ lại nước chùm ruột).

- Bắc nồi nước sôi cho chùm ruột vào trụng sơ rồi đổ ra thau, ngâm độ 10 phút, vớt ra rửa lại bằng nước lạnh thật sạch, để ráo.

- Cân lượng đường bằng lượng chùm ruột. Trộn đều rồi đem phơi nắng 1 giờ cho đường tan.

Thực hiện:

Cho chùm ruột + đường tan lên bếp sên lửa riu riu + nước chùm ruột. Khi đường gần tới, cho thạch cao phi vào trộn đều rồi nhắc xuống, để nguội cho vào keo. Khi sên đừng đảo nhiều.

Món ăn miền khác

907. Mút Củ Năng

(Thời gian 3 giờ và hai ngày, lượng 1,2 kg mút)

Vật Liệu

- 800g đường cát trắng.
- 1kg củ năng già đã gọt vỏ, củ lớn.
- 40-50g vôi ăn trầu trắng.
- 2 muỗng cà phê thạch cao phi.

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Vôi cho vào 1 lít nước và khuấy đều, để 1 đêm cho lắng, gạn lấy nước trong.

- Củ năng gọt vỏ, xắt đều, ngâm nước vôi 1 ngày, vớt ra xả sạch.

- Bắc chảo nước sôi, thả củ năng vào luộc sơ độ 5 phút, vớt ra xả sạch. Bắc nồi nước sôi khác, cho 1 muỗng cà phê thạch cao phi vào, cho củ năng vào luộc lần thứ hai độ 10 phút. Cân 1kg củ năng trộn với 800g đường để ngâm 1 ngày.

Thực hiện:

Bắc chảo củ năng lên bếp sên lửa vừa. Khi nước đường sôi, để lửa nhỏ dần. Khi gần cạn đường cho thạch cao vào trộn đều. Đường tới, nhắc chảo xuống, cho củ năng ra mâm phơi khô.

Món ăn miền Nam

908.

Mứt Dừa Tắm

(Thời gian 2 giờ. Lượng nửa ký mứt)

Vật Liệu

- 1kg đường dẻo
- 700g đường cát trắng
- 1 muỗng cà phê phèn chua
- 2 ống vani
- Màu xanh, hồng, vàng

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Dừa gọt vỏ, rửa sạch, bào sợi mỏng 0,5cm hoặc thái sợi. 1 lít nước lạnh + 1 muỗng cà phê phèn chua nấu vừa sôi, cho dừa vào luộc sơ 5 phút. Vớt ra dội lại nước lạnh, để thật ráo.
- Cân 1kg dừa + 700g đường trộn đều. Nếu muốn có màu thì cho màu vào trộn đều, để độ 30 phút.

Chế biến:

- Bắc chảo dừa lên bếp sên, để lửa lớn. Khi dừa trong và nước đường gần cạn thì bớt lửa nhỏ dần. Trộn, đảo liên tay. Khi đường cạn, kéo chỉ thì nhắc xuống trộn vani vào.

* Lưu ý: Không được để đường quá cạn, mứt quá khô, ngả màu không đẹp.

Món ăn miền Nam

909.

Mứt Khoai Lang

Thời gian 3 giờ và 1 đêm ngâm vôi.
Lượng 900g mứt)

Vật Liệu

- 800g đường cát.
- 1kg khoai lang bí (đỏ hoặc vàng).
- 100g vôi trắng ăn trầu.
- 1 muỗng cà phê thạch cao phi.

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Vôi cho 1 lít nước lạnh vào khuấy đều, để 1 đêm cho lắng. Sáng gạn lấy nước trong.

- Khoai gọt vỏ, bỏ sạch những chỗ đen. Cắt khoanh tròn, xéo dày độ 0,7-1cm (có thể dùng ống thiết tròn đục lỗ xéo như củ sen hoặc cắt hình hoa, lá...), hoặc cắt hình chữ nhật dài 5cm, ngang 2cm.

Ngâm khoai vào 1 lít nước sôi, cho 100g đường vào khuấy tan, cho khoai vào trụng cho hết hôi vôi. Vớt khoai ra để ráo nước.

- Cân 1kg khoai thì 800g đường. Trộn chung khoai, đường và 2 muỗng súp nước lã. Để độ 15 phút.

Thực hiện:

Bắc chảo khoai lên bếp để lửa vừa. Khi đường sôi, bớt lửa nhỏ, trở nhẹ tay. Khi đường gần tới, cho thạch cao phi vào trộn đều. Nhấc chảo xuống tiếp tục trở đều khoai cho đến khi đường khô, cho khoai ra mâm để thật nguội hãy cắt.

* Yêu cầu: Mút khô, dẻo, không bị bám đường cứng bên ngoài, không bị đen.

Món ăn miền Nam

910. Mút Mãng Cầu

Vật Liệu

- 700 đường
- 2kg măng cầu xiêm, loại múi lớn.
- Giấy bóng kiếng trắng.
- 1 muỗng cà phê phèn chua.
- 1 muỗng cà phê thạch cao phi.

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Mãng cầu lột vỏ, tách từng múi, để hột, vắt bỏ bớt nước trong. Rửa măng cầu qua 1,2 lít nước có pha phèn chua rồi vớt ra để ráo.
- Cân lượng đường bằng lượng măng cầu rồi trộn đều lên, đem phơi nắng độ 15 phút.

Thực hiện:

- Bắc chảo mãng cầu lên bếp sên, để lửa vừa, khi nước đang sôi, bớt lửa nhỏ.

Trộn mãng cầu liên tay theo chiều quay cho đến khi mức dẻo và đặc, cho thạch cao phi vào trộn đều rồi nhấc xuống. Nếu muốn ăn chua chua ngọt ngọt thì cho vào một chút đường chua.

- Cho mãng cầu vào mâm đem phơi độ 1-2 nắng, trở đều cho khô ráo.

- Cắt giấy bóng kiếng dài độ 10-12cm, ngang 8cm, gói từng viên mứt lại, xoắn kỹ hai đầu.

Món ăn miền Nam

911. Mút Hạt Sen Trần

(Thời gian một ngày. Lượng 1kg mút)

Vật Liệu

- 1kg đường cát trắng.
- 1kg hạt sen khô (loại còn vỏ hoặc đã lột vỏ xỏ sâu).
- 1 muống nước tro tàu hoặc 1/2 chén tro bếp.
- 2 gói vani hoặc 1 muống cà phê nước hoa bưởi.
- 1 muống cà phê thạch cao phi.

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Hạt sen khô còn vỏ ngâm nước tro tàu hoặc tro bếp pha với một lít nước để một đêm rồi chà sạch vỏ, thông tâm (lấy nhụy ra bỏ), xả sạch.
- Bắc nồi nước sôi cho sen vào luộc độ 5-10 phút. Vớt sen ra bỏ nước thứ nhất. Bắc nồi nước sôi thứ hai, cho sen vào luộc mềm, để lửa nhỏ để sen không bị bở nát. Vớt ra để ráo nước.
- Cân lượng đường bằng lượng sen.

Thực hiện:

- Cho đường vào chảo, cho thêm nửa chén nước vào bắc lên bếp thắng cho tan đường. Khi đường rít tay, cho sen vào trộn nhẹ tay thật đều rồi nhấc xuống đổ ra thau đem phơi vài nắng (hoặc 1 tuần) cho sen thấm đường.

- Cho nước đường vào chảo bắc lên bếp đun sôi, để lửa nhỏ. Hạt sen cho vào rây gác lên miệng chảo. Mức nước đường rưới lên hạt sen cho đến khi đường đặc và hạt sen trắng trong là được. Cho sen ra mâm.

* Yêu cầu: Mứt sen khô, không dính đường mới khéo

Món ăn miền Nam

912.

Ô Mai

Vật Liệu

- 1/2 kg me chín
- 1/2 kg đường cát trắng
- 300g khoai lang bí loại già
- 100g gừng loại già
- 500g cam thảo, giấy bóng kiếng

Cách Thức

Chuẩn bị:

- Me lột vỏ để cả hạt. Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, hấp chín, tán nhuyễn.
- Gừng gọt vỏ, bào mỏng, vắt sợi, vắt bớt nước, xấy khô. Giấy kiếng cắt hình vuông dài, ngang 5cm.

Chế biến:

- Cho đường + chút nước lạnh vào chảo, đun cho tan hết đường. Khi đường hơi rít tay cho me vào đảo thật đều, lửa trung bình khoảng 20 phút, cho khoai lang vào sên đến khi hỗn hợp cạn khô nặng tay, đặc cứng + gừng, đảo đều nhắc xuống.

Cho hỗn hợp ô mai ra mâm trải đều ra cho nguội, vò viên bằng trái tắc.

- Cam thảo xay nhuyễn, lăn viên ô mai me vào cho thấm đều. Lấy giấy bóng kiếng quấn viên ô mai lại hoặc dùng dây nhang hơ lại.

Thực hiện:

Khi xào ô mai, sên rất nặng khoảng 2 giờ. Lửa trung bình, đảo bằng cây dầm cho đều. Đường phải để kéo chỉ, rít tay, sên không bị nhão.

Món ăn miền Nam

913.

Bánh Lưỡi Mèo (Langue de chat)

Làm được khoảng 50 bánh

Sửa soạn : 15 phút

Nướng : 10 phút

Nguyên liệu:

- 75 g bơ (khoảng 3/4 miếng bơ)
- 100 g đường
- 1 muỗng café vanilla
- 3 lòng trắng trứng gà
- 100 g bột mì

Cách Làm:

Lấy bơ khỏi tủ lạnh 1/2 tiếng trước khi làm.
Vặn lò số 6 hay 350°F.

Đánh bơ + đường + vanilla extract cho đặc lại
Đánh riêng lòng trắng (số trung bình) cho nổi rồi cho bơ vào trộn đều,
cuối cùng là bột mì.

Cho hỗn hợp bột này vào túi nặn hình lưỡi mèo hoặc lấy muỗng múc bột nhỏ lên khay nướng, khi nướng bột sẽ chảy dài ra.
Nướng 10-15 phút. Bánh vàng lấy ra để nguội.

Chúc các bạn ăn ngon miệng

Notes:

bánh có thể làm bằng lòng đỏ trứng, hay cả cái trứng, nhưng với toàn lòng trắng thì bánh sẽ giòn hơn

Nhớ đánh trứng tan thôi, không cần nổi nhiều vì nếu nổi nhiều bánh sẽ xốp, không ngon bằng
Món ăn miền khác

914. Bánh Qui Hình Ngôi Sao

Nguyên liệu :

- 400 g bột mì
- 200 g bơ
- 200 g đường cát
- 1 quả trứng
- 1 ống va-ni nhỏ
- 1 muỗng canh bột nở.

Cách làm

Bơ để cho hơi mềm, dùng máy đánh trứng vận tốc máy trung bình, đánh chung bơ với đường cho đến khi thành một hỗn hợp mịn (khoảng 1 phút). Thêm trứng và va-ni vào, tiếp tục đánh. Thêm bột và bột nở vào, đánh ở tốc độ chậm cho đến khi trộn đều. Chia hai mớ bột nhào, dùng khăn đậy lại, để chỗ mát trong 2 giờ cho đến khi bột cứng lại.

Ngắt từng cục nhỏ cán mỏng còn độ 5-7 mm. Dùng khuôn nhấn xuống miếng bột cán để tạo hình bánh. Đặt vào khay, nướng với nhiệt độ 180°(số 6) trong 10-12 phút.(Nhìn vào thấy bánh vàng là bánh chín) Để nguội.

Bánh được trang trí bằng đường fon dant: Dùng đường xay mịn 250g và một lòng trắng trứng. Dùng máy đánh trứng vận tốc cao, đánh cho đến khi trứng và đường trắng bông lên và cứng lại (khoảng 3 phút). Dùng dao nhỏ trét đường lên mặt bánh. Có thể dùng màu thực phẩm để pha đường cho đẹp. Trang trí thêm bằng cách rắc đường trắng lên đường màu hay xếp kẹo bạc lên mặt bánh.

Món ăn miền Nam

**915. Lòng Heo Phá Lầu Nấu Núi
 Coca Cola**

Vật Liệu và Chuẩn Bị:

- * Tai heo, gan, lưỡi, dồi trường, cật
- * 1 loong coca cola, ngũ vị hương, muối, chút xì dầu, bột hành tây khô, vài muỗng canh dầu mè, chút đường.

Cách Làm:

Lòng heo mua về làm sạch, lưỡi nạo lớp da vát đi, cật làm sạch, lấy hết phần bạc nhac phía trong, tai heo nhỏ hết lông. Rửa sạch, cho vô chút rượu (rượu gì cũng được), chút giấm bóp độ 5 phút rồi rửa lại bằng nước lạnh. Cho tất cả lòng heo rửa sạch vào nồi, đổ 1 loong coca vào, nêm muối, đường, chút xì dầu, bột hành tây khô Nhớ đừng cho nhiều xì dầu quá, phá lẩu sẽ bị đen, coke đã sẵn có màu nâu rồi, xì dầu chỉ là gia vị

Đồ vô 2, 3 muỗng dầu mè. Nhớ cho ngũ vị hương trộn đều, nếu nấu 1 lb cho 1 muỗng canh, 2 lbs cho 2 muỗng canh v.v...

Bắc nồi lên bếp, vặn lửa lớn cho nước sôi lên độ 5 phút, sau đó vặn lửa nhỏ, nêm thêm 1, 2 chén nước ăn cơm. Đậy nắp, căn khi nào nước vừa cạn là được. Cần thận kéo hết nước sẽ cháy phá lẩu

Cắt phá lẩu ra bày trên đĩa, ăn chung với tương đen, tương đỏ.
Món ăn miền Bắc

916.

Bánh Tôm Cỏ Ngur

Sau đây là công thức bánh tôm Cỏ Ngur còn được gọi là bánh tôm Hồ Tây một đặc sản của người Bắc xin được công hiến đến các bạn.

Vật liệu:

Cho 20 cái bánh
1 cup bột gạo
1 cup bột mì self-rising
1 cup rượu nước ấm
2 củ khoai lang Nhật vỏ tím thịt vàng trung bình, gọt vỏ, cắt sợi to như
đầu ngón đũa, dài bằng ngón tay
3 cây hành lá cắt hột lựu
1 muỗng canh đường
½ muỗng café muối
1 muỗng café nước mắm mặn
¼ muỗng café bột ngọt (optional)
1 chút xiêu bột màu vàng hoặc bột nghệ (optional)
1 lb tôm nhỏ bằng ngón út để vỏ cắt râu và đầu nhọn ướp tí muối và
tiêu cho thơm
Dầu bắp để chiên
Rau xà lách và rau thơm đủ loại và rau ngò rí
Đồ chua bằng cà rốt, củ cải trắng và đu đủ xanh ngâm
Nước mắm ngọt chua cay,

Cách làm:

Trộn đều bột với nhau cùng với hành lá, muối đường, bột ngọt cho sánh đều. Cho dầu vào chảo sâu chiều sâu của dầu bằng 2 lòng tay. Thử dầu cho nóng bằng cách thả 1 miếng bột cho lăn tăn. Nếu bột nổi ngay lên mặt dầu là được. Lấy 1 nhúm khoai thả vào chảo dầu, trong khi chuẩn bị sẵn 1 vá mức canh bột để đổ ngay vào phía trên của nhúm khoai và 1 con tôm bỏ vào sau cùng trên mặt bột và ị nhanh xuống bột sống, đổ nhẹ chút xíu bột sau cùng lên mặt con tôm để tôm dính vào bột, càng nhanh càng tốt. Số lượng bột chỉ bằng $\frac{1}{2}$ vá canh thôi. Dùng chảo lớn nonstick thật sâu để chiên là tốt nhất. Chiên lửa medium high cho bánh dòn và không cháy bánh. Bánh có thể chiên sẵn không vàng lắm và khi nào sẵn sàng ăn có thể chiên lại cho vàng đều hoặc nướng sơ lại cũng được. Bánh có thể để vào tủ lạnh ăn nhiều ngày. Bánh ăn kèm với rau sống đủ loại cùng dưa chua đu đủ, và đồ chua. Có khi người ta chiên loại bánh này không có khoai lang mà thế bằng đậu xanh có vỏ ăn kèm bánh ướt chả lụa nem chua cũng rất ngon.

Món ăn miền Bắc

917.

Giò Heo Giả Cây

Bây giờ ở hải ngoại, có nhiều người cũng muốn nấu món giò heo giả cây để nhớ quê nhà... mà không có mẻ chua thì chúng mình có thể thay mẻ chua bằng yaourt loại thật chua và không có đường. (yaourt nature)
Món giả cây sẽ thơm ngon không thua gì nấu mẻ. Mời các bạn cùng CtLy làm thử xem sao nhé

VẬT LIỆU -

- 1 chân giò heo khoảng 1,5 kg. Nướng qua trên bếp lửa cho da trở vàng sậm và thịt hơi săn lại, nướng phần móng cho kỹ để có thể đập bỏ phần vỏ sừng của móng, rửa sạch bụi than, chặt miếng vừa ăn. Ở những tiệm thực phẩm VN, đã có bán những đùi heo đã được làm sạch sẽ, chỉ mua về trụng lại nước sôi cho bớt mùi hôi.

- Pha hỗn hợp gia vị: 250 gr mẻ chua hoặc yaourt thật chua (loại không đường) đánh tan thật nhuyễn

- 150 gr giềng gọt vỏ, cắt mỏng rồi băm nhỏ lại
- 5 củ sả, rửa sạch, đập dập
- 2 muỗng súp hành tỏi băm
- 20 gr bột nghệ
- 1 muỗng cà phê muối.

Lưu ý khi trộn gia vị:

Cho phần mỡ hoặc yaourt vào từ từ, trộn đều nêm lại, nếu thấy vị chua chưa đủ mới từ từ cho thêm. Chính khẩu vị nêm nếm của người nấu mới quyết định chất lượng món ăn, hướng dẫn hàm thụ có giới hạn nhất định.

- Trộn hỗn hợp gia vị vào thịt, để qua 1 giờ, bắc lên bếp, xào cho thịt săn lại rồi châm nước sôi vào sắp mặt thịt, hầm nhỏ lửa cho đến khi thịt mềm, nước còn khoảng 1/3 thịt và sệt là vừa. Trong khi hầm, nếu thấy nước cạn nhanh, châm thêm ít nước sôi vừa đủ.

- Múc ra tô, tùy thích rắc thêm ít lá rau răm, rau ngổ hoặc lá tía tô... cắt nhỏ lên mặt thịt.

- Các loại rau ăn kèm: rau thơm các loại, rau muống chẻ. Ăn nóng kèm bún tươi, khi ăn chỉ chan nước vừa đủ ướt bún, nêm nước mắm nguyên chất, chanh ớt tươi.

- Món giò heo giả cầy là gọi theo một cách nấu thịt cầy và thay bằng thịt heo. Còn nhưa mạn (hay rựa mạn) là tên gọi một cách nấu thịt cầy khác (không phải là "giả cầy"). Và với món giò heo giả cầy, có người không dùng sả hay nghệ tùy thích.

Món ăn miền Nam

918. Gỏi Tôm Hạt Điều

Vật liệu:

- 600 gr dưa leo.
- 600 gr tôm bạc lớn.
- 600 gr thịt đùi. (thịt heo)
- 100 gr hạt điều.
- 5 trái cà chua.
- Ớt + ngò.
- 2 trái chanh.
- Tỏi phi vàng.

Thực hiện:

-Dưa leo gọt vỏ,cắt dọc làm hai,bỏ ruột,cắt dưa leo từng miếng dày khoảng 1 phân.

-Tôm rửa sạch,hấp chín,vớt ra lột vỏ bỏ đầu chừa đuôi cho đẹp.

-Thịt đùi rửa sạch,luộc chín,thái từng miếng.

-Ốt cắt đôi bỏ hạt thái sợi.

-Chanh vắt lấy nước cốt,pha 2 muỗng cà phê đường + 1/4 muỗng cà phê muối+ 1/4 muỗng cà phê bột ngọt quậy cho tan.

-Sau đó cho dưa leo +tôm+thịt vào thau,cho hỗn hợp nước chanh vào trộn lên cho đều.

Trang trí:

-Cho thịt +tôm + dưa ra đĩa ovale ,rải hạt điều lên mặt ,phía trên hạt điều cho tỏi phi vàng ,ớt thái sợi.

-Cà chua tía hoa hồng để phía dưới,chung quanh rải ngò.

919.

Nấu chè đậu xanh:

Nha đam thường được sử dụng một cách rất giản dị như sau: Gọt bỏ phần lá dày, cắt nha đam thành dạng sợi hay hột lớn, trộn đều với đường theo phân lượng một chén nha đam + 1 hoặc 2 muỗng súp đường, để cho tan đường rồi tùy ý ướp lạnh trước khi ăn với vài giọt chanh. Hoặc sau khi nấu chè đậu xanh chẳng hạn, cứ mỗi chén chè đậu xanh cho vào 1 muỗng súp nha đam đã trộn đường là vừa đủ. Nếu bạn hay bị trục trặc đường ruột không nên ăn nha đam. Đây là một loại thực phẩm nói theo đông y là món ăn thuộc tính hàn (lạnh) chỉ nên dùng ít để giải nhiệt chứ không nên ăn nhiều.

Làm nước mát :

Từ cây lô hội (nha đam): Dùng 200gr lô hội tươi, rửa sạch, gọt vỏ, bỏ gai, giã nát, thêm vào 200ml nước chín, ép lấy nước cốt uống trong ngày, hoặc xay bằng máy xay sinh tố để tủ lạnh uống cả ngày.

Làm đẹp da :

Ngoài ra, đây là loại cây rất lành tính có chứa rất nhiều vitamin dưỡng chất khác nhau cần thiết cho da mặt. Giúp cho da mềm mại, mịn màng, ngoài ra nha đam còn có tính kháng khuẩn rất mạnh tiêu diệt những vi khuẩn bất lợi, thích hợp với da khô, nhờn, thậm chí cả da nhạy cảm.

- Nếu như da bạn nhạy cảm thì bạn chỉ nên sử dụng phần trắng bên trong lá nha đam, xắt lát mỏng để đắp trên da mặt và cổ, gọt bỏ vỏ xanh bên ngoài.

Chú ý: Bạn không được sử dụng chúng thường xuyên, tốt nhất là mỗi tuần chỉ đắp từ 2-3 lần, mỗi lần đắp trong khoảng từ 15-20 phút.

- Giữ ẩm cho da: Rửa sạch mặt. Dùng ngón tay bôi vài giọt dung dịch chiết từ lá lên mặt. Công dụng: làm mát da, dịu chỗ bị nắng hay da ngứa, giúp mau lành vết thương.

- Nước uống: Pha một thìa chất dịch lá vào nước sinh tố hoặc nước chanh. Ngoài ra, có thể phơi khô lá, dùng như pha trà.

- Làm mát mắt: Cắt đôi lá lô hội, đắp phía có chất dịch vào mắt. Chú ý, nhắm kín mắt trong khi đắp yên trong 15 phút. Bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu.

920.

Nha Đam Chữa Bệnh

(Tên khác: Cây dứa Tàu, Aloe vera, Hổ thiệt, Lô Hội , Long Tu...)
trị được 96 bệnh, đặc biệt là các chứng ung thư

1/ CÂY ALOE VERA TRỊ UNG THƯ

Cây Nha Đam hay cây Lô Hội (Aloe Vera), người Việt Nam đã biết sử dụng từ xa xưa, người ta thường nấu chè ăn để trị bệnh bao tử và giúp cho bộ phận tiêu hóa được điều hòa...lại chữa bỏng rất tuyệt hảo. Còn cách trị bệnh ung thư thì không thấy nói đến, mãi tới khi có phái đoàn VN. sang viếng Đất Thánh, trong đó có Cha Hoàng Minh Thắng, Ngài đã đọc tờ nguyệt san "Thánh Địa" tháng 11 và 12, 1993; trong đó Cha Romano Zago, gốc Brazil, thuộc Dòng Phanxicô, lúc đó đang coi sóc Vương Cung Thánh Đường Giáng Sinh tại Bêlem, Ngài đã phổ biến về cây Aloe Vera, có thể chữa được mọi chứng ung thư mà chính Ngài đã trực tiếp chữa trị được khá nhiều người, dù nhà thương đã từ chối. Cha Thắng đã đem phương thuốc quý báu này về phổ biến khá rộng rãi, để ai mắc bệnh ung thư có thể áp dụng chữa trị.

Nhờ bài thuốc trên, tôi (LM.James Vũ) đã ứng dụng ngay để trị bệnh cho Cha Cố Joseph N.D.M., hiện đang hưu tại Chi Dòng Đồng Công. Ngài bị ung thư ruột đã tới thời kỳ thứ ba; 7 vị bác sĩ chuyên khoa đã họp lại để chữa trị cho Ngài, nhưng sau cùng họ đã quyết định phải giải phẫu và cắt đi một khúc ruột. Bác sĩ đã cho thân nhân Ngài biết, vì trùng đã ăn ra ngoài ruột rồi, sau khi giải phẫu mấy tháng, họ sẽ phải làm therapy cho Ngài và chứng bệnh này chỉ hy vọng sống thêm được 6-7 tháng nữa thôi. Khi biết được điều đó, Ngài đã quyết định về hưu để dọn mình về với Chúa. Tôi đã nhờ người đi tìm được khá nhiều cây Aloe Vera và làm theo đúng phương pháp của Cha Romano. Cha Cố đã dùng nhiều gấp đôi, gấp ba số lượng chỉ định, nhưng cũng không thấy có phản ứng nào xảy ra. Sau 8 tháng dùng thuốc, Ngài đã đi thử máu, chụp hình theo phương pháp tối tân, tốn phí tới 5-6 ngàn đô la, kết quả là không còn thấy dấu vết gì của bệnh ung thư trong ruột và các bộ phận khác nữa. Hiện nay ngài rất khỏe, hồng hào và lên ký hơn 10 lbs. Khi trở về thăm thân nhân, ai cũng ngỡ ngàng, thấy ngài mạnh khỏe hơn trước, mặc dầu thời gian bệnh tới nay đã gần 2 năm rồi.

Trong thời gian trị bệnh cho cha Cố, tôi cũng chỉ cho 4 người mắc bệnh ung thư khác nhau, có người bị xơ gan, cả 4 người sau khi uống thuốc Aloe Vera đều thấy kết quả tốt và đã đi làm việc được.

2/ CÁCH ĐIỀU CHẾ ĐỂ TRỊ BỆNH UNG THƯ THEO CHA ROMANO

Lấy 2 lá lớn hoặc 3 lá nhỏ cây Aloe Vera (Để cho dễ làm, tôi đã cân thử, 2 lá lớn phỏng chừng 2 lbs hay 1 kg) rửa sạch, cắt gai bên cạnh lá bỏ đi và 1 pound mật ong tốt (bằng 16 oz hay 1/2 kg (Mật tốt phải mua ở farm, hay bày bán cạnh đường hay trong farm, thứ này ong hút nhụy hoa để làm mật, mật ong ở chợ nuôi ở nhà bằng đường không tốt), thêm 3-4 muỗng to rượu mạnh. Lấy máy xay sinh tố, xay chung cả 3 thứ thật nhuyễn, thành một thứ xirô. Nên cất vào tủ lạnh, để khỏi bị hư.

3/CÁCH SỬ DỤNG

Trước khi sử dụng, lắc đều lên.- Mỗi ngày uống 3 lần - Mỗi lần 1 thìa ăn phở- Uống trước bữa ăn từ 15 phút hay nửa giờ.

Bình thường việc chữa bệnh kéo dài 10 ngày. Sau 10 ngày đi khám bác sĩ để biết đã tiến triển tới đâu. Nếu chưa khỏi sẽ uống tiếp tới khi khỏi.

Thường thường bệnh nhân cảm thấy khá ngay sau đó, nhưng cần đi khám bác sĩ cho chắc ăn đã khỏi.

4/ UỐNG NGỪA BỆNH:

Những người không bị bệnh ung thư, mỗi năm nên uống 10 ngày để ngừa bệnh.

Mật ong là loài thực phẩm cơ thể con người có thể hấp thụ dễ dàng.

Chất rượ mạnh làm giãn nở mạch máu dẫn chất mật ong lẫn với chất Aloe Vera tới mọi tế bào trong cơ thể : vừa nuôi dưỡng vừa chữa lành vết thương ,vừa lọc máu.

Theo bảng phân chất của LM. bác sĩ (Dòng Phanxicô) làm việc tại Trung tâm nghiên cứu, Bắc Ý thì cây Aloe có các chất sau đây:

1/ 13 chất khác nhau, chứa các chất trụ sinh chống lại vi khuẩn.

2/ 8 loại vitamine cần thiết làm lớn mạnh các tế bào, nuôi dưỡng cơ thể, chế tạo ra máu, điều hòa cơ thể và chữa lành vết thương. (Vit. A, B1, B2, B6, C, M...)

3/ Cây Aloe chứa hơn 20 chất muối đạm cần thiết cho cơ thể (Calco, Fosforo, Potassio)

5/ CÂY ALOE VERA CHỮA CÁC BỆNH KHÁC

Theo kinh nghiệm của LM. Vũ Đình Trác trong cuốn "100 Cây thuốc van linh bá bệnh" như sau:

Cây Aloe (Nha Đam) Chủ Trị: *Trị chứng trẻ em cam tích * Lên kinh * Táo bón *Trị nhức đầu và các chứng xung huyết nội tạng phủ * Trị máu cam * Đặc biệt trị bệnh gan và * Huyết bạch theo công thức:

6/ TRỊ HUYẾT BẠCH

Dùng 2,3 lá lột vỏ, ăn sống với muối hay đường, hoặc nấu chè ăn.

7/ TRỊ ĐAU GAN:

Aloe khô 3 gr., cam thảo 5 gr, nấu nửa lít nước sôi kỹ còn á, chia uống 2 lần trong ngày

8/ TRỊ MÁU MỠ (Cholesterol), TIỂU ĐƯỜNG, MÁU CAO...

LM. Đỗ B.C. mới được người giới thiệu cách điều trị các bệnh trên theo như sau: Lá Aloe làm sạch, bỏ gai 2 bên xay nhuyễn, mỗi lần uống chừng 2 oz pha với 1/3 trái chanh vắt nước, trước bữa ăn chừng 15 phút . Ngày 3 lần.

9/ TRỊ VỀ BỘ PHẬN TIÊU HÓA:

Ân uống chậm tiêu, khó tiêu, bụng dạ bất ổn v.v.uống thường xuyên lá cây nha đam sẽ thấy kết quả toost.

10/ TRỊ BỎNG, ĐÚT CHÂN TAY tuyệt vời

Người bị bỏng dù nặng tới cấp 3 rồi, lấy chất thạch bên trong lá đắp vào vết bỏng sẽ mát dịu ngay, mỗi ngày thay 1 lần, sẽ mau khỏi mà không có sẹo. Đút tay chân cũng làm như vậy.

11/ GIÚP NHUẬN TRƯỜNG, TRỊ TÁO BÓN

Thường xuyên chỉ nên dùng mỗi lần 1-2 gr là đủ. Nếu muốn đi cầu dễ hoặc muốn xổ thì uống từ 3 gr. trở lên. Đi rất êm nhẹ và thoải mái. Khỏi cần phải uống thuốc tây...

12/ TRỊ BỆNH SIDA

Có người nói bên Việt Nam đang chữa chứng Sida bằng ăn lá Aloe.
Nếu nó trị được ung thư thì cũng trị được chứng bệnh này.

13/ TRỊ NGỪA NGÁY DA SÀN SÙI

Cắt 1 khúc lá lấy chất thạch bên trong bôi các chỗ ngứa, sẽ thấy êm dịu ngay.

14/ CÓ THỂ CÒN TRỊ ĐƯỢC NHIỀU BỆNH KHÁC NỮA

Vì Aloe có thể nấu chè ăn thường xuyên làm thông tiểu, mát gan, thanh nhiệt, nên nếu ai mắc bất cứ bệnh gì mà trị mãi không khỏi, cũng nên dùng thử Aloe xem sao.

15/ CÁCH SỬ DỤNG

Có thể ăn tươi với muối hay đường hoặc nấu chè ăn.

Có thể phơi khô, để dành nấu nước uống thay vì ăn tươi.

Thường dùng từ 1-2gr. Nếu dùng trên 3 gr sẽ nhuận trường và xổ.

16/ CẤM KỴ DÙNG ALOE

Vị này kỵ thai. Những em dưới 13 tuổi cũng không nên dùng.
Món ăn miền Nam

921. Canh Bàu Nấu Cua

Nguyên liệu:

- Bàu: 500g
- Cua đồng :300g
- Nước mắm: 1 muỗng cafe
- Muối, đường ,bột ngọt, hành lá, ngò rí.

Cách làm:

- Bầu gọt vỏ, băm dọc theo trái, thái sợi, bỏ ruột.
- Cua đồng cho vào nước lạnh, bỏ vài hạt muối quấy mạnh rửa sạch, vớt ra xé bỏ yếm, mai, miệng cua. Bỏ cua vào cối giã nhỏ với vài hạt muối (hoặc đem xay), cho nước vào lọc lấy nước cua (lọc đi lọc lại vài lượt), lấy tấm khều gạch ở mai cua hoà vào nước cua đã lọc, nêm chút nước mắm, muối khuấy đều.

- Đun nước cua vừa sôi cho bầu vào nấu vừa chín, nêm với mắm, muối, bột ngọt, chút đường vừa ăn, cho hành hoa và ngò rí thái khúc, bắc xuống múc ra bát ăn nóng

Canh có màu xanh của bầu, vàng nâu của thịt và gạch cua. Mùi thơm, ngọt, vừa ăn, không tanh. Nước canh trong, gạch nổi, bầu chín tới. Ăn nóng với cơm

Món ăn miền Nam

Ở Sài Gòn chẳng hạn, một bó rau muống bán ngoài chợ khoảng 2.000 đồng (# 3 cent Mỹ) nhưng vào nhà hàng một đĩa rau muống chẻ trộn thịt bò có thể lên đến 40.000 đồng và món này thường phải đặt trước chỉ vì không phải hàng quán nào cũng có sẵn. Lý do đơn giản là người ta phải rất tốn công, mất thì giờ chẻ nhỏ cộng rau muống thành dạng sợi nhỏ như cây tăm. Rau muống chẻ sẵn bán ở chợ tính từng lạng.

Trong thực đơn những món salad các thứ rau trộn dầu dấm của VN có thể kể đây là món ngon hàng đầu, được rất nhiều người ưa thích. Thậm chí người ta chế hẳn ra một loại dao để chẻ rau muống và dụng cụ này được nhiều người Việt ở nước ngoài khi về VN hay mua mang đi. Góc gác của món ăn này thì hầu hết những người bắc lớn tuổi đều xác nhận là họ đã thấy món rau muống chẻ từ thời của các bậc nội ngoại của họ và có thể trước nữa đã có.

Hiện tại ở Sài Gòn chẳng hạn, nếu đi vào những khu cư dân có đa số người Bắc cư ngụ, bạn có thể thấy nhiều người lớn tuổi sáng chiều hay ngồi cặm cùi trước cửa, với con dao nhỏ trong tay, chăm chuốt từng cộng rau muống chẻ để chuẩn bị cho bữa cơm hay mang ra chợ bán kèm theo những mớ rau sống. Nét chung là khi nói đến rau muống người ta thường nghĩ đến người Bắc, còn loại "rau" điển hình của miền Nam thì phải là cây giá làm từ hột đậu xanh.

Chọn rau muống

Bếp VN hay dùng loại rau muống dùng để chẻ là rau muống nước dài cộng, thường là dài 30 - 40 phân, nuôi cấy trên mặt ao, rạch... để phân biệt với loại rau muống đất (trồng trên mặt đất) vẫn dùng được nhưng không ngon bằng. Rau phải thật tươi, nếu rau đã để qua một hai ngày sẽ bị dai. Lặt bỏ phần cuống già cứng, rẻ, ngắt bỏ hết lá, giữ cuống lá, thả ngâm trong chậu nước sạch, vớt ra cộng nào chẻ cộng đó và thả ngâm rau chẻ lại trong nước

Thực hiện món ăn

Cho một đĩa 2 khẩu phần với chừng 300 gram rau muống đã chẻ.

- 1 trái cà chua chín, bỏ cuống, chẻ dọc thành lát mỏng.

- 1 hoặc 2 quả trứng gà luộc chín, lột vỏ cắt dọc thành miếng.

- Pha dầu dấm: Chuẩn bị 2/3 chén nước lọc thêm từ từ một lượng dấm hay chanh vắt tùy khẩu vị cho có vị chua nhẹ, nêm vào khoảng ½ muỗng cà phê muối cho hỗn hợp thêm một chút vị mặn đậm đà, rắc thêm chút tiêu và sau cùng cho vào 2 hoặc 3 muỗng súp dầu thực vật như dầu olive, dầu cải, dầu cọ. tùy ý. Tùy nhu cầu để pha nhiều dầu dấm hơn và việc nêm nếm cho hỗn hợp ngon dở tùy khẩu vị riêng mỗi người và chất lượng dầu dấm đang có.

- 150 gram thịt bò mềm cắt lát mỏng, ướp trộn với 2 - 3 tép hành tỏi băm + 1/3 muỗng cà phê muối, tiêu + ½ chén hành tây cắt miếng nhỏ. Nếu thích thêm 1 muỗng cà phê nước mắm để món ăn có vị VN hơn. - Trộn đều rau muống chẻ với dầu dấm, gấp lên để chảy bớt dầu dấm dư, trải rau ra đĩa, trình bày cà chua, trứng chung quanh mặt rau. - Bắc chảo lên bếp, làm nóng 1 -2 muỗng súp dầu ăn, cho thịt bò vào xào thật nhanh và đều tay chỉ trong một phút, thịt sẽ chín mềm, cho vào 1 vá nhỏ nước nóng, trộn đều rồi trút thịt giữa đĩa rau, rắc thêm chút xiu tiêu bột., khi ăn trộn lại cho thật đều.

Ngoài rau muống chẻ, bếp VN thường dùng hỗn hợp dấm hoặc chanh vắt pha loãng + dầu ăn + muối tiêu để trộn các loại rau củ như: đậu đũa luộc nhanh, rau salad các loại như salad cứng, salad búp, salad son, rau càng cua.vv.. và đều ăn kèm trứng luộc, cà chua nếu thích.

Món ăn miền khác

923.

Bò Nướng Cá Ngừ

Bò nướng cá ngừ là món ăn Tây phương dùng làm món chính trong bữa ăn, thường được dọn kèm với các món ăn nhẹ khác. Món ăn dùng giấy nhôm gói lại, bỏ lò nhằm mục đích giữ chất dinh dưỡng và nước của thịt bò, tránh cho thịt bị khô. Món thịt bò nướng cá ngừ thơm ngon hơn nếu sử dụng sản phẩm cá ngừ hoặc cá hồi ngâm dầu.

Nguyên liệu:

- 300g thịt bò mềm
- 1 hộp cá Ngừ ngâm dầu
- Bơ
- Gia vị: hành tỏi, tiêu, đường, xì dầu , dầu mè , bột năng...
- Hạt nêm thịt
- Hành tỏi phi, ngò rí
- 1 cuộn giấy bạc

Chế biến:

- _ Bò xắt lát mỏng, băm to đập dập, ướp xì dầu, hạt nêm thịt, tiêu, đường, tỏi băm , dầu mè , ít bột năng, dầu ăn. Mỗi thứ một chút
 - _ Cá hộp tán nhuyễn, trộn hành ngò, 1m hành tỏi phi.
 - _ Bơ cắt thành hình chữ nhật
 - _ Thịt bò xếp lên giấy bạc , để bơ lên, để cá ngừ ngừ lên , rắc hành.
- Sau đó cuộn giấy bạc lại , làm cho đến hết
- _ Nướng ở 250 độ trong 10 phút, lửa trên dưới đều nhau. Khi vàng mặt trên và tờ đã tan chảy là được
 - _ Xếp bò ra đĩa, trang trí thêm với cà rốt tỉa hoa,
 - _ Món ăn rất ngon và lạ miệng. Sau khi chế biến , thịt vừa chín tới, mềm , ngọt.

Món ăn miền Nam

924.

Canh cải xanh

Nguyên Vật Liệu

- Một bó cải xanh
- Hai con cá rô đồng
- Gừng : vài lát băm nhuyễn
- Hành lá : hai tép nhỏ
- Tiêu, nước mắm, muối, đường, bột ngọt : mỗi thứ một ít

Cách Làm:

Cải xanh sau khi tách lá , cắt khúc vừa ăn

Cá rô rửa, để ráo, cho vào nồi nấu nêm với muối, đường, bột ngọt (có thể không dùng)

- Gừng đập giập

- Khi cá đã chín cho cải xanh vào cùng với gừng, rắc hành xắt lát vào ,
đậy nắp nồi nhắc xuống

Ăn nóng với cơm trắng , và món mặn.

(Khẩu phần dành cho 1 người, ăn vào mùa lạnh, nhờ có gừng)

Chúc các bạn ngon miệng

Món ăn miền Nam

925. Bánh Bột Chiên

Nguyên Liệu:

(Số lượng 4 đĩa)

- 1 gói bột gạo tẻ nếu muốn dai dai cho thêm 2 muỗng suúp bột năng
- Vài trứng gà (4 - 6)
- 1/2 muỗng cafe muối
- 1 muỗng canh dầu ăn
- Đu đủ bào, cà rốt, dấm trắng
- Hành lá
- Xì dầu, đường, dấm đỏ

Cách làm:

Lấy cái nồi bỏ gói bột gạo vô, đong đúng 7 chén ăn cơm nước rồi quậy tan. Bật lên bếp bỏ muối, dầu vào quậy tiếp. Để lửa sôi rồi để lửa medium. Quậy đến khi bột quánh lại và quậy tiếp đến khi bột chín, nặng tay rồi bỏ vô khay vuông. Để ít nhất 3 tie^'ng cho bánh đông lại. Nếu thấy còn ướt thì bỏ vào xúng hấp thêm cho chín.

Đồ chua:

Đu đủ, và cà rốt cắt chỉ ngâm với nước + dấm trắng (Đừng cho dấm nhiều sẽ bầm đồ chua)

Nước tương:

1 phần xì dầu 2 phần nước và một một chút dấm tiêu + đường. Nấu sơ để nguội. Khi ăn cho thêm tương ớt.

Cách chiên:

Cắt bột thành từng miếng vuông nhỏ như domino vậy. Ăn đến đâu chiên đến đó, chiên bột cho đến khi vàng và giòn rồi bắt đầu đập trứng vào, trứng không còn ướt bỏ hành lá vô.

Múc bột chiên ra đĩa. Chấm với tương đã bỏ đồ chua và tương ớt.

Chúc bạn thành công.

Món ăn miền Nam

926.

Tôm Kho Tàu

Vật liệu:

- 6 con tôm càng đông lạnh xả đá qua đêm trong tủ lạnh
- 1 trái dừa tươi lấy nước ngọt
- nước màu gạch tôm tức màu cam đậm
- 3 thìa canh nước mắm mặn
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng canh đường, chút bột ngọt
- 6 tép tỏi đập dập, băm nhỏ
- dầu ăn

Cách làm:

Lột vỏ tôm chừa đuôi cho đẹp, bỏ phần đen và dây phân ở lưng tôm, chỉ lấy phần gạch đỏ, cho vào chén nhỏ, lấy xong của 6 con tôm ta cho vào khoảng 1/4 muỗng cà phê muối trộn lên cho đều.

Sau đó rửa sạch tôm, để cho ráo ướp vào nước mắm, tiêu, đường, bột ngọt, nửa tỏi ướp vào tôm, nửa để lại để phi thơm. Khoảng nửa tiếng là đủ thời gian để ướp tôm.

Lúc này ta cho khoảng 2 thìa súp dầu vào chảo phi tỏi cho thơm, thấy tỏi hơi vàng ta cho tôm vào chiên 2 mặt tôm cho vàng, đổ nước dừa khoảng 1 chén ăn cơm là đủ, nấu lửa trung bình cho rút nước xuống.

Khi nước gần cạn, lấy gạch của tôm vắt nước của tôm xào lên trộn vào một ít màu gạch tôm (nếu không có màu gạch tôm ta pha màu vàng và màu đỏ sẽ ra màu gạch tôm), trộn trở lại nồi tôm cho đều, ta có thể kho tôm vào nồi đất thì lại càng ngon hơn.

Nhớ nếm lại xem có đậm đà không, ai ăn mặn thì có thể thêm nước mắm, rắc thêm tiêu vào rắc lên tôm cho thơm nồng. Ăn cơm nóng rất ngon.

Món ăn miền Nam

927.

Gỏi Mướp Đăng

Gỏi là một món ăn được nhiều người ưa thích nhờ sự phong phú trong loại thực phẩm, đặc biệt nhờ vị chua ngọt gây kích thích khẩu vị người ăn. Trong món ăn này các bạn sẽ một món gỏi được chế biến từ một nguyên liệu rất đặc biệt, đó là món gỏi khô qua (mướp đắng)

Nguyên liệu:

- _ 3 trái khổ qua
- _ 20g tôm khô, đậu phộng rang
- _ Gia vị, chanh, ớt, nước mắm ngon

Chế biến:

- Khổ qua bỏ hạt, bào mỏng, xóc ít muối, xả lại nhiều lần với nước sạch, vắt ráo.
- Xào tôm khô với tỏi cho thơm
- Trộn khổ qua và su su với tôm, vắt thêm chanh, cho nước mắm, đường nêm vừa ăn.
- Món gỏi khổ qua có mùi vị lạ miệng, hơi có vị đắng nhưng nếu ăn quen sẽ cảm nhận được cái ngon trong vị đắng đó của trái khổ qua.

Chú ý:

- Yếu tố quan trọng nhất khi thực hiện các món nộm là: Không dùng nhiều dầu mỡ.

- Trái khổ qua còn có tác dụng giải nhiệt, giải độc, sáng mát, là một loại thực phẩm tốt dùng cho mùa nắng và đặc biệt cho người bị tiểu đường.

Món ăn miền Nam

928.

Gỏi mướp đắng cách II

Gỏi được dùng như món khai vị khá hấp dẫn và dễ thực hiện. Món ăn này cũng được rất nhiều người ưa thích.

Nguyên liệu: (Cho 4 người)

- Tôm thẻ: 100g
- Thịt ba chỉ: 100g
- Khô qua: 1 trái
- Hành tím: 5 củ
- Cần tây: 2 cây
- Chanh: 2 trái
- Đường: 2 muỗng
- Nước mắm pha + giấm
- Vài cọng rau răm

Thực hiện:

- Tôm thẻ luộc bóc sạch vỏ, lớn thì chẻ làm hai
- Thịt ba chỉ luộc chín cắt sợi
- Khô qua cắt mỏng, luộc sơ, vớt ra ngâm nước lạnh, để ráo
- Hành tím bào mỏng ngâm giấm đường.
- Cần rửa sạch, vẩy ráo, cắt khúc.
- Chanh vắt lấy nước + đường khuấy đều.
- Trộn tất cả nguyên liệu trên với nước chanh.

Món này ăn với nước mắm pha.

- Trình bày vài cọng rau răm xắt nhỏ , và để đậu phộng rang đậm hơi to, rải lên cho đẹp mắt , và vài trái ớt chẻ để lên, cho đĩa gỏi thêm phần hấp dẫn

Khô qua thường thì luộc mất đi sinh tố của nó và chất giòn, Nên bóp sôi (để chút muối, đường, nước mắm giấm trắng (hay nước trái chanh) , trộn cho đều để qua một thời gian ngắn khoảng 10 hay 15 phút cho khô qua thấm mùi vị, xong lấy ra vắt hết chất nước ra) cho bớt đắng và khô qua còn giữ được chất ngọt và giòn)

Và trái khô qua nào có những khía to, thì ít đắng hơn những trái có khía nhỏ

Chúc các bạn có một đĩa gỏi khô qua (hay hủ qua hoặc mướp đắng) làm món khai vị trong bữa ăn nhé

Món ăn miền Nam

929.

Bò nướng ngói

Cắt miếng thịt bò vừa ăn, nhúng qua dầu ăn, cho lên miếng ngói. Tiếp đến, nhúng bí qua dầu ăn, nướng trên ngói.

Nguyên liệu

- 1/2kg thịt bò phi lê
- 10g tỏi củ
- 2 thìa súp nước tương
- 1 thìa súp tỏi xay
- 1 thìa súp hành xay
- 1/2kg bí đỏ
- 2 thìa súp dầu ăn, bột nêm, tiêu

Thực hiện

Rửa sơ thịt bò, thấm khô. Dùng đũa xuyên qua miếng thịt bò, nhét các tép tỏi vào. Ướp thịt với hành xay, tỏi xay, bột nêm, nước tương, dầu ăn để 30'.

Gọt vỏ bí đỏ, cắt miếng vừa ăn. Đặt miếng ngói lên bếp than, đợi ngói nóng.

Cắt miếng thịt bò vừa ăn, nhúng qua dầu ăn, cho lên miếng ngói. Tiếp đến, nhúng bí qua dầu ăn, nướng trên ngói.

Thưởng thức

Dùng với muối tiêu chanh
Món ăn miền Nam

930.

Gỏi Đặc biệt

Vật liệu:

- 300 g tôm đất (hoặc tôm sú);
- 1 củ hành tây;
- 100 g phi lê cá chẽm;
- 100g gừng chua;
- 200g mực tươi;
- 100g kiệu chua;
- 100g thịt bò mềm;
- 4 trái ớt; 1 ít rau răm;
- 50g đậu phộng; bánh phồng tôm;
- 1 chén giấm; 3 trái chanh; 50g hành phi.

Cách làm

1. Chuẩn bị:

Tôm lột vỏ (để đuôi), rút chỉ đen, ướp 1/2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng cà phê tiêu; Cá chẻm rửa muối, thái lát mỏng, ướp chút muối tiêu;

Mực làm sạch, khía ca rô, thái vừa ăn, ướp 1/2 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng cà phê tiêu;

Thịt bò thái lát mỏng, ướp 1 muỗng xúp nước tương + 1/2 muỗng xúp đường.

Rau răm thái sợi; bánh phồng chiên nở vàng; hành tây thái mỏng, ngâm nước đá (khi trộn vắt ráo); gừng thái sợi; kiệu chẻ mỏng; ớt thái sợi; đậu phộng rang vàng, bóc vỏ, giã nhuyễn.

2. Chế biến:

Nấu sôi giấm, nêm 2 muỗng xúp đường +1/2 muỗng xúp muối + 2 muỗng xúp dầu. Lần lượt để tôm, cá, mực, thịt vào nhúng cho chín, vớt ra rửa để ráo nước.

Trộn chung tôm, cá, mực, thịt, hành tây, gừng, kiệu, ớt, rau răm. Nêm thêm nước cốt chanh, chút muối, đường cho có vị chua ngọt.

Pha nước mắm:

4 muỗng xúp nước chanh + 6 muỗng xúp đường + 4 muỗng xúp nước mắm ngon.

Khuấy tan + tỏi ớt băm nhuyễn.

3. Trình bày:

Cho gói ra đĩa, điểm cà, ớt tía hoa cho đẹp, trên rắc đậu phộng, hành phi. Dùng kèm nước mắm chua ngọt, bánh phồng tôm.

Món ăn miền Bắc

931.

Xôi Gấc cách 1

Nói là xôi gấc nhưng không có gấc trái nên Ct.Ly dùng màu (food color) để thế gấc, cho nên Ct.Ly gọi là xôi màu. (Ct.Ly thấy có bán gấc đông lạnh, nhưng chưa nấu thử gấc đông lạnh bao giờ)

Vật liệu :

- 4 chén nếp
- food color: màu cam (hoặc đỏ và vàng)
Loại màu để làm bánh hay quay thịt
- 1 lon nước dừa (loại trung)
- 2 cup đường (nếu sợ ngọt thì giảm bớt)
- lá dừa (vài cọng nếu có)

CÁCH LÀM

Ngâm nếp qua đêm, nhớ cho food color vào nước. Hôm sau đổ nếp ra rổ cho ráo nước, cho 1 chút muối vô nếp rồi trộn đều.

Cho nếp vào chỗ và hấp 45 phút. Hấp khoảng 30 phút nếp cũng chín rồi nhưng sau đó hạt nếp cứng lại lẹ hơn, nếu hấp 45 phút thì xôi dẻo và mềm hơn (nếu có lá dứa thì cho vào chỗ luôn).

Nước dừa: đổ chất nước loãng trong lon ra và chỉ giữ lại nước cốt đặc. Cho nước dừa vô cái tô khá lớn và cho đường vô trộn đều.

Lúc xôi đã hấp được 15 phút thì rưới một ít nước dừa vào nếp rồi trộn đều. Và khoảng 7 đến 10 phút cứ tiếp tục rưới nước dừa vào nếp cho đến khi hết nước dừa (nhớ trộn đều mỗi lần rưới nước dừa).

Sau 45 phút, xôi chín

Chú ý

Mua nếp hạt dài, loại thượng hạng. Nếu nấu 1kg nếp thì chia ra làm 2 phần và hấp làm hai lần, vì nếu hấp chung cùng một lúc nếp sẽ dễ bị nhão và dính kết vào nhau vì khó đánh đều mỗi khi rưới nước dừa vào.

1 kg nếp chỉ dùng một lon nước dừa. Nấu ít thì dùng lon nước dừa nhỏ thôi, nếu không xôi sẽ bị nhão nhọt vì quá nhiều nước dừa.

Nếu không có cái chõ lỗ nhỏ thì lấy aluminum ép sát vào chõ, rồi lấy đầu cây dao có mũi nhọn, hay lấy cái nĩa đâm nhiều lỗ nhỏ (dựa theo những lỗ lớn). Nhớ đâm hết các lỗ vì nếu không đủ hơi nước bốc lên thì xôi không đủ hơi, sẽ không chín xôi

Còn nước thì cho vào dưới nửa nồi thôi, vì nếu đầy quá khi nước sôi sẽ văng lên chõ, làm nhão xôi.

Khi cho màu vào ngâm chung với nếp, nếu thấy màu hơi đậm thì đừng lo.... màu sẽ ngấm đều vô nếp và sẽ thấy lọt bớt đi. Nếu khi đổ nếp ra mà thấy màu còn hơi lọt thì cho màu vô trong tô nước dừa, vì khi rưới nước dừa vào nếp thì màu cũng sẽ hoà tan trong nếp.

Hoặc mua vải lưới thưa đem về cắt to cho phủ hơn bề mặt của chõ, cho vào đáy chõ thì hạt nếp không rơi được xuống nồi nước bên dưới.

Xôi gấc thường dùng với chả lụa chiên, chả lụa hấp hay gà nướng, heo nướng rất ngon

Món ăn miền Bắc

932.

Xôi Gấc cách 2

Nếu có gấc trái thì cách làm lại khác , Thì màu gấc có vẻ hấp dẫn hơn, thơm, ngon hơn ,

Nguyên liệu:

- Gạo nếp ngon: 1 kg
- Gấc chín: 500 gram
- Mỡ nước: 100 gram
- Rượu trắng: 10 ml
- Đường nhuyễn 50g (tùy thích ngọt nhiều hay ít)
- và một chút muối.

Cách làm:

- Nếp vo sạch, ngâm trong khoảng 8 giờ cho mềm, vớt ra, để ráo nước và xóc muối.

- Bỏ gấc, lấy ruột và hạt cho vào chén, cho rượu trắng vào đánh nhuyễn, trộn đều vào gạo, đồ thành xôi.

- Khi xôi chín, rưới mỡ, cho đường vào đánh đều, bỏ hạt, đem ra đĩa.

- Nếu muốn ăn thêm đỗ xanh, có thể nấu chín, giã nhỏ, trộn đều vào gạo nếp, sau đó mới đồ xôi.

Xôi ngon khi có màu đỏ tự nhiên của gấc, vị béo của mỡ hoà với vị ngọt của đường

Xôi gấc thường dùng cho những ngày Tết, ngày thôi nôi, đầy tháng của trẻ sơ sinh, vì màu đỏ là tượng trưng cho sự may mắn, thành đạt.

Món ăn miền Bắc

933. Xôi cùc (hay xôi khúc)

Vật Liệu:

- 1 1/2 chén nếp ngon loại hạt dài
- 2 chén bột nếp
- 1/4 pound thịt heo xay
- 1 bịch đậu xanh cà
- hành lá lấy phần trắng
- 1 ít' giọt màu xanh lá cây
- dầu, tiêu, muối, đường

Cách Làm:

Nếp vo sạch rồi pha ít' giọt màu xanh vào đem ngâm qua đêm. Lấy ra rửa để cho ráo

Đậu xanh cũng đem ngâm qua đêm xong đem hấp cho chín.

Đem đậu xanh tán nhuyễn hay là xay bằng máy cho thật mịn.

Bắc chảo dầu nóng cho hành vô phi cho thơm rồi cho đậu xanh và thịt heo xay vào xào cho thật đều Nêm chút muối, chút đường, chút tiêu cho vừa ăn.

Chờ cho đậu xanh nguội, vo lại thành từng viên nhỏ như viên chè xôi nước.

Pha bột nếp với nước lạnh. Rưới từng chút nước từ từ vào bột đến khi thấy bột mềm và có thể đem nắn thành cục bột là được.

Xong rồi bắt một cục bột chừng 1 inch đường kính rồi đập cho dẹp dẹp rồi cho vào một viên đậu xanh, sau đó vo tròn lại y như là làm món chè xôi nước vậy

Đem viên bột có nhân lăn trong nếp xong rồi xếp từng viên vào xúng để hấp.

Dùng lót một ít lá chuối cho nếp được thơm

Canh nồi nước sôi hấp chừng 20-25 phút là được. Trong lúc hấp nên mở nắp thăm chừng nếu ăn thử thấy hạt nếp mềm là được.

Món này phải dùng thật nóng...vừa thổi vừa ăn mới ngon.

Chúc các bạn làm thành công nhen.

Món ăn miền Bắc

934. Xôi cùc (hay xôi khúc) cách 2

VẬT LIỆU -

Nếu nấu nhiều, nhân phân lượng chuẩn lên.

1. Làm nhân đậu xanh:

- 1/2kg đậu xanh cà (loại đậu xanh khô đã đãi vỏ và cà bẻ làm hai), ngâm nước nóng 2 -3 giờ, nấu chín đậu như nấu cơm cho chín ráo, dùng chày cối quết nhuyễn đậu hoặc dùng máy cắt có dao hình chữ S để cắt nhuyễn, đậu sau khi làm phải còn ở dạng mềm ướt.

- 300gr mỡ gáy heo, luộc chín, cắt thành dạng hạt lựu nhỏ, xóc với 2 muỗng súp đường, để ra chỗ thoáng gió cho đến khi mỡ trở trong.

- 200gr hành tím lột vỏ, cắt ngang thành lát càng mỏng càng tốt, phơi ra nắng cho vừa héo mặt. Cho 6 muỗng súp dầu chiên (hoặc mỡ nước) vào chảo, thả hành tím vào phi vàng, lưu ý canh lửa cho hành vừa đổi màu vàng, tắt bếp ngay rồi để hành đổi sang màu vàng nâu là vừa. Vớt hành phi ra để riêng. Cho đậu xanh tán nhuyễn vào chảo dầu trộn đều với 1 muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu + phần mỡ heo. Lấy ra, để nguội bớt. Vo phần đậu mỡ này thành từng viên nhỉnh hơn ngón tay cái.

2. Làm vỏ bột rau khúc:

- 400gr lá rau khúc hoặc lá tần ô (cải cúc) không lấy cọng...rửa sạch, vẩy thật ráo rồi xay hoặc giã quết bằng chày cối cho rau thật nhuyễn mịn.

- 400gr bột nếp + 100gr bột gạo, trộn đều rây lại. Trộn rau vào hỗn hợp bột, nhồi thật kỹ cho đến khi bột dẻo mịn có thể nắn thành miếng, lưu ý không nhất thiết phải dùng hết số lượng rau đã quết nhuyễn, làm cho bột vừa đủ dẻo mịn thì thôi. Chia bột rau thành từng phần bằng số phần nhân đậu.

- Nắn hỗn hợp bột rau thành miếng mỏng, đủ để gói kín một viên nhân đậu, cho viên nhân đậu vào miếng bột rau, vo gói lại cho kín. Làm hết phần bột rau và nhân đậu và bạn sẽ có vài chục viên đậu xanh bọc ngoài là một lớp bột rau. Lớp bột rau bọc chung quanh viên đậu dày chừng 3 - 4mm là vừa.

3. Hong xôi:

Chuẩn bị xủng hấp có tầng lỗ nhỏ, chuyên để hong xôi. Nước xủng phải nhiều và cho sôi già.

- 1kg nếp ngon, vo sạch, ngâm nếp trong nước nóng qua 3 giờ, đổ qua rá, để ráo.

- Trải vào đáy tầng hong một lớp nếp chừng 1cm rồi sắp những viên bột rau nhân đậu vào, viên này phải cách viên kia và cách thành xủng hấp khoảng 3cm sau đó trải lên một lớp nếp dày hơn mặt viên bột rau 1cm rồi lại sắp tiếp một lớp viên bột rau, lớp nếp... Lớp trên cùng phải là lớp nếp.

- Hong sau khi nước sôi khoảng 50 phút đến 1 giờ là xôi chín.

- Khi dỡ xôi, khéo tay để có thể dỡ từng viên xôi bọc kín nhân bột rau đậu, sắp lên đĩa, rắc hành phi

935. Những món ăn về Yên

I. Sơ chế tổ yến "nguyên chất" cho sạch

Yến sào nguyên chất -

Nên làm từng ít một khoảng một hai tai yến mỗi lần. Thả ngâm tai yến ngập trong một tô nước sôi nhỏ. Chuẩn bị một cái nhíp (kẹp gấp nhỏ). Đậy kín, để qua nửa giờ hoặc hơn tùy chất lượng, độ dày mỏng của miếng yến. Tai yến sẽ nở mềm ra, rất dễ dùng nhíp gỡ tổ yến ra thành từng dẻ mỏng hoặc từng sợi. Những vụn rêu, bụi, những sợi lông yến nhỏ li ti sẽ rơi ra trong nước.

Dùng nhíp kẹp nhúng rửa từng ít một cho thật sạch như bạn đang tháo một cái đồng hồ đeo tay vậy (đây là thao tác cần kiên nhẫn và tỉ mỉ mà ngay trong những cơ sở sản xuất quy mô, hàng trăm công nhân cũng phải ngồi làm như thế, từng chút một bằng tay rồi sau đó sấy khô lại chứ không có một máy móc nào cả).

Đừng ngâm lâu quá, yến sẽ tan đi phần nào, đừng quên đây là món ăn đắt như vàng đúng nghĩa. Nếu chất lượng yến quá kém như nhiều tạp chất bụi bẩn, lông nhỏ thì thay tô nước nóng sạch khác. Sau khi ngâm rửa, nếu yến loại tốt, sạch thì có thể còn dạng miếng lớn còn không thì ở dạng sợi sắc trong, nhìn giống như sợi rau câu, nở lớn gấp ba bốn lần dạng sợi ban đầu. Nhâm thử qua sẽ thấy vị lạt, không mùi nhưng nếu ngâm hẳn một nhúm nhỏ khoảng trong miệng qua mười phút, mới thấy có vị ngọt rất nhẹ, hơi hơi thoảng mùi biển, miệng sẽ trở nên rất sạch và có cảm giác mát rất lạ. Hãy ghi nhớ lại mùi vị này và dùng làm chuẩn về sau để so sánh hàng thật giả tại vì sau khi nấu yến chung với các loại thực phẩm khác, sẽ rất khó nhận ra vị yến sào.

Có người cho vào chén nước ngâm yến vài giọt dầu ăn để dầu quện lấy tạp chất, không cần thiết phải làm như vậy, dầu sẽ dây vào những sợi yến khi nở ra, làm cho vị yến không còn tinh khiết. Nếu có yến đã sơ chế thì chỉ cần ngâm nước nóng và đợi yến nở ra, tước thành sợi là lấy ra để ráo.

II. Chế biến

Khi nói đến yến sào, gần như ai cũng có yêu cầu muốn được cảm nhận một cách chuyên biệt hương vị của nó. Để nhận ra được vị thơm ngon, cũng như tận dụng sự bổ dưỡng của yến sào người ta thường làm yến sào ở hai dạng ngọt mặn rất giản dị và điển hình là súp hay còn gọi là món yến thả, hai là yến chưng đường phèn hột sen.

Theo cách ăn của các bậc vương giả từ Trung Quốc qua đến VN xưa kia hai món ăn này đều được phục vụ làm món ăn nhẹ, được dọn riêng vào giấc ăn xế khoảng 4 giờ chiều hoặc 10 giờ tối trước khi ngủ. Có ý kiến cho rằng dùng súp yến làm món khai vị trong một thực đơn nhiều món hay chè yến làm món tráng miệng thì chưa biết ăn yến. Còn những cách chế biến khác như nhồi bồ câu, gà ác... hấp cách thủy thì thường thấy trong những bữa tiệc mà chủ nhân muốn chứng tỏ sự trang trọng hoặc thuần túy dùng để bồi dưỡng cho người bị suy nhược cơ thể quá độ.

YẾN SÀO 3 MÓN

1. Soup yến (yến nấu thả)

Yến sào đang ngâm nước -

Là loại thực phẩm được tính bằng từng gram cho nên phân lượng sử dụng yến sào cho mỗi chén soup, chén chè thường là tùy điều kiện sử dụng. Nhưng thông thường sử dụng mỗi chén 2/3 muỗng súp yến sau khi chế biến cho nở lớn là vừa đủ.

- Hầm 1kg thịt xương gà chặt nhỏ (lột bỏ da, mỡ) với 3 lít nước + 100gr hành tây. Lấy 2,5 lít nước dùng, vớt bỏ xác xương hành, tùy thích lược lại qua túi vải cho nước dùng trong đẹp, nêm nước dùng tùy khẩu vị, với chút muối, giữ nóng nước dùng trên bếp.

- Chuẩn bị ít hành lá hoặc ngọn lá hẹ cắt nhỏ thật nhuyễn.

- Một miếng nạc ức gà khoảng 200gr. Hấp chín, để nguội, tước thành sợi thật nhỏ.

- Chia yến đã chế biến vào mỗi chén, sắp vào xừng, đập nắp, hấp sau khi nước sôi khoảng 10 phút. Lấy ra, chia vào mỗi chén yến khoảng 2 muỗng súp thịt gà xé sợi, châm nước dùng nóng, thả ít hành hẹ cắt nhỏ, chút xíu tiêu bột. Chỉ nêm vài hột muối bột nếu thích.

2. Chè yến chưng hạt sen

Yến sào đã ngâm sạch -

- Nếu có hạt sen tươi thì chỉ cần lột vỏ cứng, vỏ lụa, dùng một cây tăm xuyên bỏ tim trong hạt sen, làm đến đâu thả ngâm trong thau nước sạch đến đó.

- Nếu là hạt sen khô ngâm trong nước nóng khoảng một hai giờ rồi mới mở lửa lên nấu nhỏ lửa cho đến khi vừa mềm là vớt ra.

- Đường phèn tán nhỏ. Lưu ý nếu đường không sạch phải trụng nhanh qua nước sôi. Gừng non gọt vỏ, cắt lát mỏng, tùy thích.

- Chia vào mỗi chén 2/3 muỗng súp yến đã chế biến cho nở mềm, 10 hoặc 12 hạt sen, 1/2 muỗng súp đường phèn hoặc hơn chút ít, một lát gừng (tùy thích), hấp cách thủy khoảng 20 phút hay cho đến khi hạt sen mềm hoàn toàn, đường tan hết. Khi lấy ra, tùy thích cho thêm chút nước ấm nếu muốn chè đậm lạt.

- Gừng lát khô và đường phèn là những phụ gia thường kèm theo hộp yến của nhà sản xuất với mục đích để người sử dụng nấu món chè.

Lưu ý: Dù món mặn hay ngọt sau khi đã chế biến, khi ăn hãy ngâm vài sợi yến trong vài phút sẽ nhận ra vị ngọt mát rất ngon, khác với khi vừa sơ chế, hoàn toàn không giống như vị ngọt mát của rau câu (rong biển) vì đây là loại vật liệu chính cùng với một số phụ gia khác mà người ta hay dùng để làm giả yến.

3. Những món ăn mặn

Những món ăn mặn như gà ác tiềm, bò câu tần... nhờ yến không thể kể hết cách chế biến vì rất dễ dàng sử dụng. Chỉ cần thêm vào những loại thực phẩm nhồi trong bụng gà, bò câu chẳng hạn một lượng yến đã chế biến nở mềm thì sẽ thành món này, món nọ nhờ yến. Thậm chí chỉ cần cho yến vào những món ăn quen thuộc cũng sẽ làm món đó trở thành hàng vương giả. Thí dụ sau khi xào đĩa hải sâm với cải thìa chẳng hạn, chỉ cần cho thêm một muỗng súp sori yến sào "trắng trắng" lên mặt đĩa là sẽ thành món hải sâm, yến sào. Dĩ nhiên giá tiền đĩa đồ xào này sẽ từ vài chục ngàn tăng lên đến vài trăm ngàn là cái chắc!

Món ăn miền Nam

Không biết mọi người thì sao chứ Gcm có dịp đi ăn ở đâu, từ nhà hàng cao cấp nổi tiếng cho đến những quán nhậu..thằng bõm, món mà Gcm luôn ưu ái, luôn dành sự "quan tâm" đặc biệt là các món GỎI. Mình tin chắc rằng cái vị chua chua, cay cay, ngọt ngọt chủ đạo của món này không phải nó chỉ hấp dẫn quý bà quý cô không thôi, nhiều ông cũng mê vị này lắm chứ, điển hình là có nhiều ngài nhậu lai rai cả lít để chỉ với vài quả cóc chấm muối ớt hay mấy quả xoài non thôi sao? Hôm nay Gcm chỉ cho các bạn làm món này, nguyên liệu dễ mua, chế biến nhanh gọn, mình mong nó sẽ hấp dẫn đến nỗi cả mấy anh chàng của forum này cũng đòi ra tay làm liền để biểu diễn.. lấy le với người yêu, đó là món:

-Nguyên vật liệu :

250grs thịt bụng.(loại thịt heo có phần nạc sát da, không mỡ)

150grs tôm đất còn sống

1kg mận tươi, loại có vị chua nhiều hơn ngọt(đừng chọn mận non sẽ có vị chát)

1 củ cà rốt.

1 quả dưa leo.

100grs hành củ tím.

3 muỗng canh đường cát, tỏi, ớt, rau thơm, ngò.

2 trái chanh.

150grs đậu phộng rang vàng.

Bánh phồng tôm hay bánh tráng mè.

-Cách làm :

Thịt đem luộc chín rồi xắt chỉ cho đều, dài khoảng 4cm. Tôm cắt râu, cắt chân, phi dầu nóng với chút tỏi cho tôm vào, tôm chín đỏ thì cho 1 chút muối và đường cho tôm được bóng mượt, rút cạn nước bắc xuống. Hành củ bào mỏng phi vàng, đậu phộng rang vàng đều, giã dập.

Mận rửa sạch, cắt bỏ rốn và cuống, chẻ mỏng theo chiều dài quả mận, xóc vào một chút muối cho ra nước rồi đổ ra rổ, lấy tay vắt nhẹ từng nắm nhỏ cho ra bớt nước. Cà rốt xắt chỉ xóc muối, dưa leo chẻ đôi nạo bỏ hạt, xắt chéo dày khoảng 2ly5, đem xóc muối cho ra nước rồi vắt tất cả thật ráo . Rau thơm xắt nhỏ, ớt sừng xắt chỉ. Giã đường tỏi thật nhuyễn, cho đường tỏi vào 1 muống canh nước mắm ngon, chút xíu bột ngọt, vắt vào mắm 1 trái chanh, nếu thích chua nhiều hoặc ngọt nhiều thì tăng giảm chanh, mắm, đường và ớt tùy thích, đem rưới chén mắm này vào hỗn hợp mận-cà rốt, dưa leo-tôm-thịt, sau cùng cho rau thơm và ớt xắt chỉ vào.

-Trình bày :

Lấy xà lách búp rửa sạch lột viền đĩa hột xoài, cho gói vào giữa, rưới hành phi lên trên, phía trên rải ngò cộng, cắm thêm vài quả ớt sừng tía hoa, khi gần ăn rắc đậu phộng , ăn kèm với bánh tráng nướng hoặc phòng tôm.

-Yêu cầu kỹ thuật :

Gỏi ráo, giòn, có mùi thơm đặc trưng của mận, có vị hài hòa chua mặn ngọt, vị béo của thịt, đậu phộng, hành phi, vị ngọt của tôm tươi ...nhiều màu sắc thiên nhiên hòa trộn trông đẹp mắt, hấp dẫn, nếu mua được cả 2 loại mận xanh và đỏ thì đĩa gỏi càng rực rỡ.

-Chú ý :

Lượng gói này đủ dùng cho 5 người ăn nếu có ăn kèm thêm những món khác. Chúc mọi người hoàn tất một món ăn rất trẻ trung và sành điệu...Việt Nam!

Món ăn miền Nam

937.

Bún sứa

Bún sứa nấu nước dùng với mắm ruốc, nạc cá thu. Bún ăn nóng, kèm rau sống tương ớt.

Nguyên liệu:

- 100g sữa
- 300g cá thu
- Mắm ruốc Huế, dứa, dầu điều, ớt sa tế, 1/2 lòng đỏ trứng gà, hạt nêm, tiêu, dầu ăn.
- Rau muống bào, giá sống, rau thơm, hành lá.
- 500g bún.

Cách làm:

- Đầu hành lá rửa sạch thái nhỏ. Sứa xả nước nhiều lần cho sạch, thái thành sợi, chần sơ để ráo.

- Quết dẻo cá thu với đầu hành, chút nước mắm, tiêu. Một nửa phần cá, viên thành từng viên tròn nhỏ đem rán vàng. Nửa phần cá còn lại ém vào khuôn, thoa lòng đỏ trứng lên trên, đem hấp chín, để nguội, thái miếng vừa ăn.

- Bắc chảo dầu nóng phi thơm hành tỏi, cho dầu điều, dứa thái nhỏ vào xào qua rồi trút vào nồi nước (chừng 2 bát to nước) đun sôi, hớt bọt, nêm hạt nêm vừa ăn.

Bún chần qua nước sôi, cho ra bát, xếp cá, sứa, hành lá lên trên, chan ngập nước dùng đang sôi. Ăn kèm rau, giá, mắm ruốc và ớt sa tế.

Món ăn miền Nam

938.

Cháo cua

Thơm ngon, mịn như

Nguyên liệu :

- 100g gạo tẻ loại ngon
 - 2500g nước
 - 1 con cua sống
- Gia vị ướp
- 2g muối
 - 5g dầu ăn

Gia vị:

- 2 lát gừng
- 5g dầu ăn
- 3g bột ngọt
- 1g tiêu xay
- 2g rượu Thiệu Hưng
- 2g ngò thái nhỏ

Cách làm:

1.Vo sạch gạo rồi ướp gia vị ướp khoảng 10 phút, rửa sạch cua, chặt miếng (lấy gạch để riêng), cho rượu vào ướp một lát rồi cho vào nồi nước sôi trung sơ để loại bỏ mùi tanh.

2.Cho nước vào nồi, nấu sôi lên thì cho gạo, gừng lát, gạch cua và cua vào nồi, vặn lửa lớn nấu sôi trở lại thì cho rượu Thiệu Hưng vào, chuyển sang lửa nhỏ hầm khoảng 2giờ rồi thêm gừng vào, mức cháo ra tô lớn, nêm gia vị vào rồi dùng.

939.

Củ Su Hào

Dành cho 4 người ăn.

Nguyên liệu :

- 1kg Su hào tươi và non (khoảng 3 củ vừa).
- 1 củ cà rốt lớn.
- 1 quả xoài xanh (khoảng 300grs)
- Thịt ba chỉ ít mỡ 250grs(có thể thay bằng tai heo)
- Da heo 250grs
- Đậu phộng rang 150grs
- Rau thơm các loại (rau thơm, rau răm, ngò, húng dũi).
- Đường, tỏi, ớt, dấm.

Cách làm :

- Su hào gọt vỏ, cắt khoanh tròn rồi xắt chỉ, xoài băm nhỏ, cà rốt chần lượn

sóng nhỏ, mỏng và đều. Su hào đem xóc muối (1kg khoảng 2 muống cafe

muối) và 3 muống canh dấm, khoảng 15 phút cho ra nước, lấy tay nhồi đều rồi vắt từng nắm nhỏ cho thật khô, cà rốt cũng làm tương tự nhưng nhẹ tay hơn kéo nát, xoài cũng vắt nhẹ cho ráo bớt nước.

Thịt hoặc tai và da heo làm thật sạch rồi luộc chín, xong vớt ra ngâm vào nước cho nguội hẳn mới đem xắt thật mỏng, ướp vào thịt - tai và da heo 1 chút muối, tỏi ớt giã nhuyễn và 1/2 thìa nhỏ bột ngọt.

- Rau thơm các loại xắt thật nhỏ, ớt sừng cắt sợi.

Trộn tất cả : su hào, cà rốt, xoài, thịt - da.

- Giã 2 muống canh đường đầy + tỏi + ớt cho nhuyễn, trộn đều vào hỗn hợp trên, nếm thử nếu thấy nhạt mới rưới thêm 1 ít nước mắm ngon cho đậm đà(các bạn chú ý vì su hào và cà rốt đã ngâm muối nên có sẵn vị mặn), rắc đậu phộng, ớt xắt chỉ lên trên.

- Ăn kèm bánh tráng mè, hoặc cũng có thể nhúng bánh tráng và cuốn gói bên trong kèm theo rau xà lách và dưa leo xắt mỏng, bỏ thêm vào cuốn 1 ít bánh tráng mè nướng cũng lạ và ngon miệng, nếu cuốn bánh tráng thì cần có thêm một chén nước mắm để chấm.

Các bạn chú ý là món này chỉ dành cho những ai thích và ăn được xu hào thôi! Chúc các bạn có thêm một món gỏi thật dễ làm, ăn rất ngon với giá rẻ không ngờ : Nếu với mặt bằng giá sinh hoạt nơi Gcm đang cư ngụ thì liệu lượng trên chỉ mất có 24000 đồng thôi, các bạn thấy thế nào?

Món ăn miền Bắc

940. Bánh Cuốn Tráng Chảo

Nguyên Liệu:

1/2 tách bột gạo
1/2 tách bột khoai
1/2 tách bột bắp , nếu thích hơi dai thì bỏ bớt 1 muỗng bột bắp, thế vào
1 muỗng bột năng
Tí xíu muối
4 tách nước lã
1 muỗng dầu ăn

Cách Làm:

Trộn 3 thứ bột, tí muối và 4 tách nước lã, khuấy tan, bỏ vào tủ lạnh để qua đêm cho bột nở . Bỏ 1 muỗng dầu ăn vào trộn đều trước khi tráng .

Bánh nếu không có bột năng thì mềm dẻo, thêm tí bột năng thì hơi dai. Công thức này làm được 20 cái bánh cuốn nhân thịt

Thường thì bành cuốn, người ta thường hấp, trên một miếng vải, căng trong nồi, nhưng cách làm này cần phải nhiều thì giờ và kiên nhẫn.

Loại bánh cuốn tráng chảo này, tuy bánh không được mềm dẻo như hấp, nhưng không tệ lắm đâu, các bạn thử làm một lần, sẽ thấy ngon, và nhanh hơn

Chúc các bạn có bữa ăn ngon miệng

941. Sà lát quả bơ với tôm, cua

Vật liệu:

- 2 quả bơ (D' avocats)
- Một hộp cua
- 250 g tôm luộc , lột vỏ
- 1/2 trái chanh
- Dầu dấm
- Vài cọng lá ngò tây (persils) xắt nhỏ

Cách làm:

- Chẻ đôi 1 quả bơ ra làm hai, vắt chanh vào quả bơ
- Một trái, lột vỏ, cắt thành hình con cở vuông
- Trộn chung quả bơ xắt con cở, với tôm + cua + ngò tây + dầu dấm
- xong, để vào nửa quả bơ đã cắt ra làm hai, để vài cọng ngò lên cho đẹp, hay vài miếng cà tô mát cho có màu

Dầu dấm:

1/5 muỗng cà phê muối + 1/5 muỗng cà phê tiêu + 1/2 muỗng mu tạt loại cay (moutarte fort). 1 muỗng súp dấm đỏ hay dấm + 3 muỗng súp dầu olives. Một tép tỏi đập cho nhuyễn,

- Đánh cho dầu+ dấm và muối hoà tan với nhau , nếu khg có mu tạt thì có thể thể vào chút ớt bột cho hơi cay cay, để báng bớt mùi tanh của tôm và cua

Cách dùng

- Để vào tủ lạnh, trước khi dùng. Dùng kèm theo với bánh mì
Món ăn miền khác

942. Sà lách quả bơ và trái hồng)

Vật liệu cho 4 người:

- 2 trái bơ chín
- 2 trái hồng dòn
- 1/2 trái chanh
- 3 muỗng súp dầu olive
- 1/2 muỗng súp dấm Balsamique (hay 1 muỗng súp dấm đỏ)
- Vài cọng ngò (rau mùi)
- Muối + tiêu
- 1 củ fenouil (củ thìa là)

Cách làm:

- Chẻ trái bơ ra làm hai , bỏ hạt, gọt bỏ vỏ. Xắt trái bơ ra làm từng miếng dài. Vắt vào chút nước trái chanh, cho trái bơ không bị đổi màu đen Xong để vào một đĩa lớn.

- Củ thìa lá cũng chẻ ra làm hai , và cắt ra từng miếng vuông nhỏ

- Trái hồng gọt vỏ, cắt từng miếng dài như trái bơ

- Pha dầu dấm: dầu + dấm + muối + tiêu+ và nước 1/2 trái chanh còn lại

Trộn tất cả và để dầu dấm vào trộn đều và nhẹ tay kẻo trái bơ bị gãy, trông không đẹp mắt

- Để vào 4 cái đĩa, có thể vài lá sà lách, hay vài miếng cà tô mát cắt thành những miếng mỏng

- Thêm vài cọng rau mùi vài cho đĩa sà lách thêm hấp dẫn

Đề vào tủ lạnh trước vài tiếng trước khi dùng

Món ăn miền Nam

943. Kem Bơ nước dừa

Nguyên liệu :

Cũng giống như bài Bơ xay sầu riêng, nếu không thích kem có mùi sầu riêng thì đừng cho vào, lượng đường cho tăng thêm 100grs, các bạn đừng quên nguyên liệu chính không thể thiếu của món kem Bơ này là sữa tươi đầy nhé.

Cách làm :

Khi đã xay xong hỗn hợp Bơ, ta lấy khuôn làm kem cây cho vào từng khuôn, cắm que kem vào giữa, nếu không có khuôn kem cây thì cho vào những hộp vuông, đặt tất cả vào ngăn đá, để khoảng 180 phút sau lấy ra dùng được, kem trong hộp có thể dùng dao cắt thành từng miếng vuông hoặc dùng muỗng chuyên dụng múc thành viên, đặt vào ly kem hoặc đĩa, chén..Có thể trang trí thêm bằng mứt dâu, chocolate nước hoặc sợi, cắm thêm bên cạnh 1 bánh ống, cũng có thể rắc thêm đậu phộng rang lên trên, chúc các bạn thành công để có một món kem lạ, ngon và lại an toàn VSTP nữa.

Món ăn miền Nam

944. Sườn nấu trái bơ

Nguyên liệu :

- 500grs sườn non lựa chỗ dày.
- 3 quả cà chua hoặc 1/2 lon cà hộp.
- 700grs quả Bơ sáp vừa chín tới.
- Hành tỏi, hành lá, ngò tàu, tiêu.
- Muối, đường, bột ngọt.
- 2 muỗng cafe bột năng

Cách làm :

Sườn chặt miếng vuông độ 3 ngón tay, ướp vào sườn : muối, bột ngọt, hành tỏi băm nhuyễn. Cà chua bỏ hạt cắt nhỏ, quả bơ gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng dài hoặc vuông để sẵn.

Cho 1 muỗng dầu ăn vào nồi bỏ lửa nóng, cho sườn ướp vào đảo cho sườn săn lại, cho tiếp cà chua băm hoặc cà hộp vào xào cho thấm đều và hơi rút nước, đổ nước vào sâm sấp mặt thịt đợi sôi rồi hạ lửa nhỏ liu liu cho sườn rục (khoảng 35'). Khi thấy sườn mềm vừa ăn rồi thì nêm lại muối, bột ngọt, 2 muỗng cafe đường, lấy 1/3 chén nước, cho 2 muỗng bột năng vào khuấy cho tan rồi chế từ từ vào nồi, vừa chế vừa khuấy tránh bột bị vón cục, cho bơ cắt miếng vào sau cùng, để lửa liu liu thêm 10 phút là được.

Trình bày :

Múc nhẹ tay tránh làm nát bơ, cho vào tô oval sứ trắng hoặc thủy tinh trong, rải ở trên vài ngò cọng ngò (rau mùi) xắt nhỏ, tiêu. Món này ăn với bánh mì hoặc cơm đều ngon.

Món ăn miền Nam

Là loại quả có nguồn gốc từ các xứ nhiệt đới ở trung Mỹ rồi được đưa sang VN và đã mau chóng trở thành loại quả phổ biến quen thuộc hàng ngày của chúng ta. Quả Bơ chứa nhiều protein, ngoài ra còn chứa rất nhiều các loại vitamine A, C, E, sắt, Kali, niacin, chất béo.. nên nó còn là một trong những nhiên liệu đặc lực để giúp phái nữ bảo vệ làn da - mái tóc... Nhiều hãng mỹ phẩm nổi tiếng đã tung ra các loại cream, dầu bôi tóc hoặc mặt nạ rất đắt tiền được bào chế, chiết xuất từ quả Bơ trên thị trường mỹ phẩm thế giới.

Ở VN chúng ta, giá 1kg quả Bơ so ra khá rẻ nếu so với giá ở các nước ở Châu Âu hoặc châu Mỹ. Họ rất hâm mộ loại quả này, tôi đã từng nhìn thấy họ kẹp quả Bơ vào trong bánh mì, rắc muối và ăn một cách thích thú, họ đã chế biến và tạo ra rất nhiều món ăn cho các bữa ăn chính từ quả Bơ bởi các đầu bếp lầy lùnh trên thế giới.

Ở VN chúng ta chưa có được thói quen này, vì nhiều hạn chế, cũng có thể do thói quen và theo tôi cũng một phần do chưa có một hiểu biết nhất định về giá trị của quả Bơ cho nên nó vẫn còn khiếm tốn, e dè góp mặt trong các món chè hoặc trái cây xay ở VN ta mà thôi.

Với chủ đề về quả Bơ, lần lượt sẽ giới thiệu đến các bạn những món ngọt

thường ngày, dễ chế biến..đến những món mặn, lạ và cầu kỳ hơn, các bạn hãy đón xem và cùng chia sẻ nhé

Quả Bơ có nhiều chủng loại, có loại vỏ màu xanh, có loại vỏ nâu nhưng để dễ phân biệt ta có thể chia làm 2 loại sau:

-Bơ sáp : Loại Bơ có cơm bên trong màu vàng ươm, phần tiếp giáp với vỏ có màu xanh mướt, dẻo và mịn, vị béo ngậy, hạt nhỏ.

-Bơ nước : Loại Bơ cơm bên trong có xơ, chứa nhiều nước nên không có độ dẻo, vị béo và thành phần dinh dưỡng cũng kém xa Bơ sáp.

Ngoài những đặc điểm kể trên, khi mua loại Bơ sống, mới hái xuống nếu không biết chọn ta sẽ gặp phải những trái Bơ non, là loại Bơ chưa đủ tuổi, để lâu cũng không chín mềm được và khi ăn sẽ có vị đắng. Để tránh mua phải loại Bơ này khi chọn ta chú ý đến phần cuống quả Bơ, nếu vết cuống của quả thu lại càng nhỏ thì quả Bơ càng già, và ngược lại.

Sau khi đã chọn được Bơ ngon, hôm nay chúng ta bắt đầu món đầu tiên :

Bơ xay Sầu riêng

Nguyên liệu :

- 1kg Bơ sáp.
- 2 múi sầu riêng.
- 300grs đường.(Tăng giảm tùy theo khẩu vị)
- 2 bịch sữa tươi Vinamilk.
- 200grs dừa bào.

Cách làm :

Bơ nạo cơm, bỏ lớp lụa dính bên trong cho sạch (nếu có). Sầu riêng nạo cơm, dầm nhuyễn, dừa vắt lấy nước cốt. Cho tất cả vào 1 thố : Bơ - sầu riêng - đường - sữa - nước cốt dừa, trộn tất cả lên cho đều rồi cho vào máy xay nhuyễn từng ít một, nếu ăn ngay thì xay kèm với đá đập nhỏ hoặc đá bào.

Yêu cầu : Bơ có màu xanh non rất đẹp mắt, vị béo và thơm mùi vô cùng hấp dẫn.

Món ăn miền Nam

946.

Trứng gà muối

Người Trung Hoa thường ngâm trứng vịt muối để làm món ăn, hoặc ăn kèm với cháo hay làm nhân cho nhiều loại bánh như bánh nướng Trung Thu, bánh dẻo hoặc bánh mì lớp, để làm cho hương vị của bánh thêm đậm đà và tăng thêm giá trị.. Gcm mách các bạn cách làm trứng gà muối, các bạn làm thử xem

Nguyên liệu

- Trứng gà tốt.
- Muối hột.
- Thầu thủy tinh đủ đựng số trứng cần muối.

Cách làm :

Cứ 1 lít nước các bạn sẽ cho tương đương là 100grs muối vào và nấu sôi cho tan muối rồi nhắc xuống để 24 giờ sau sẽ sử dụng, các bạn sẽ tính được số nước cần dùng bằng cách cho nước ngập trứng rồi bỏ trứng ra và ta sẽ tính được lượng nước muối cần để ngâm trứng. Khi nước muối đã để thật nguội sau 24h, các bạn rửa sạch trứng, để ráo khô rồi xếp tất cả vào lọ như trong ảnh, các bạn chế nước muối vào ngập quá phần trứng, để chỗ mát mẻ trong nhà, sau 20 ngày thì lấy ra, lau khô, bỏ vào tủ lạnh để dùng dần, không nên ngâm lâu hơn vì trứng sẽ thấm nhiều muối hơn nữa. Loại trứng muối này có thể để đến vài tháng nếu đặt trong tủ lạnh.

Món ăn miền Nam

947.

Cá điêu hồng nướng lá sen

Mùa hè đến rồi, các bạn thường hay tìm những món ăn nào, vừa ngon, vừa nhẹ và vừa mát phải không??

Ct.Ly sẽ mang vào đây những món ăn, vừa đậm đà hương vị quê hương , và cũng vừa Tây hóa chút xíu cho những ai không tìm được những nguyên liệu của VN mình.

Tuy có thay thế nguyên liệu, nhưng khéo léo là chúng ta sẽ đưa những món ăn chính tay chúng ta làm, nêm nếm theo từng khẩu vị, thì thức ăn sẽ là những món ăn thật tuyệt và vừa ý mà thôi.

Đây là món ăn nướng

Món cá điêu hồng nướng có thể ăn kèm với kim chi. Mùi cá chín thoang thoảng hương sen tạo nét đặc trưng cho món ăn.

Nguyên liệu:

- Cá điêu hồng 1 con (0,8- 1 kg)
- tỏi băm 25 g,
- ớt băm 25 g, tiêu nửa muỗng cà phê, muối nửa muỗng cà phê, nước mắm 2 muỗng cà phê, nước tương 1 muỗng cà phê
- lá sen 1-2 lá

Cách chế biến:

- Cá điêu hồng làm sạch, rạch hai bên mình cá dài từ mang xuống đuôi để thấm gia vị và dễ chín. Trộn đều các gia vị ướp vào cá, để cho gia vị thấm khoảng 30 phút.

Cho cá lên vỉ nướng vừa hơi vàng, lấy lá sen gói cá lại và tiếp tục nướng cho đến khi lá sen bên ngoài vừa cháy là được. Lúc này cá sẽ quyện mùi thơm của lá sen.

Cá điêu hồng nướng có thể ăn kèm với kim chi.

Chú Thích

Nếu không tìm được cá điêu hồng, chúng ta thử thể cá bar, cá mulet hay cá saumon cũng ngon vậy, nhưng cá bar thì thịt có vẻ ngon và nhẹ hơn các loại khác, nhưng giá cả có hơi...nặng túi chút thôi

Là sen, thì thay lá chuối, hoặc giấy alu , tuy giấy alu tốt thật, nhưng kém cái là không có mùi vị như lá sen hay lá chuối, nhưng có còn hơn không?? phải không các bạn

Còn kim chi, nếu ai không thích có thể dùng dưa leo bóp sỏi cũng khg tệ đâu , dùng với cơm trắng là tuyệt cú mèo đây

Món ăn miền khác

948.

Hàu đút lò

Đây là món khai vị cho một bữa tiệc, vừa nhẹ lại vừa làm rất nhanh (Trừ lúc cạy hàu ra làm)

Nguyên liệu:

- 4 con hào sống,(L'huîtres)
- 4 muỗng súp rượu trắng hay champagne
- 10 g phô mai gruyère,
- 2 muỗng cà phê bơ lạc,
- 2 muỗng cà phê tỏi phi,
- 1 lòng đỏ trứng gà,
- 1/2 muỗng cà phê bột nêm.

Thực hiện:

- Hàu tách bỏ một bên vỏ. (Chuyện này nói thì dễ , nhưng làm thì phải có nhiều kinh nghiệm, nếu không làm rất lâu, và coi chừng bị thương ở tay đấy)

Trộn đều hỗn hợp gồm:

- phô mai + bơ + tỏi phi + trứng gà + bột nêm+ rượu trắng

Chan hỗn hợp trên vào thịt hàu rồi cho vào lò điều chỉnh nhiệt độ vừa phải để hàu không bị khô. Khi thấy gia vị tan đều, thịt hàu vừa chín tới và phồng lên là được.

Dùng nóng với muối tiêu chanh pha ớt băm. Hay dùng tự nhiên cũng ngon cho những ai không thích dùng thức ăn quá mặn hay dùng cay

Hàu, đã có chất mặn tự nhiên, nên không cần thêm muối nữa, nếu không hàu sẽ bị mặn

Món ăn miền Nam

Thường người ta hay nói đói ăn rau, đau uống thuốc, nhưng thời đại hiện nay, người ta còn dùng hoa để thế vào những món rau,

Ở miền miền Nam nước Pháp, có một tiệm ăn, mà chủ tiệm là vừa ông bếp đã đi tìm tòi những loại hoa về chế biến ra những món ăn, vừa mắc (vì hiếm,) vừa lạ, nhưng tiệm rất đông khách, vì ai cũng muốn nếm thử những món ăn làm bằng các loại hoa đồng, mà sáng sớm, họ đã lên núi, vô rừng tìm từng loại hoa về thử xem có phải là những loại có thể ăn được hay không???

Ở VN, thì chúng ta đã dùng qua nào là hoa điên điển, hoa thiên lý, hoa vạn thọ, hoa bí, hoa so đũa....., không cần phải đi vào rừng, hay lên núi mà ngoài chợ đôi khi cũng có chung ra bán . Hoặc ở miền quê thì có người trồng ngoài sân nữa đó,

Vậy, hôm nay chúng ta thử dùng một món lẩu toàn là các hoa thử có ngon bằng bắp chuối hay rau muống chẻ không nào...

Đơn giản, nhanh chóng, món lẩu ngũ hoa có vị chua thanh, ít ngán, ăn kèm với các loại hoa tươi rất ngon.

Nguyên liệu:

Nước dùng (nấu từ xương),

- phi-lê cá lát mỏng,

- thịt bò thái mỏng, ngẫu,

- bông bí, lẻ bạn, kim châm, so đũa, thiên lý,

-Nước mắm, đường, tương ớt, bột me.

Thực hiện:

Xào sơ sả, hành, ớt, tương ớt vào chảo qua. Cho tất cả vào nồi nước dùng đang sôi, nêm nếm gia vị (nước mắm, đường, me). Bắc nồi nước dùng xuống, lược nước để làm nồi lẩu.

Bắc nồi nước dùng đã nêm gia vị lên bếp.

Đun sôi, cho nghêu vào.

Ăn đến đâu thì nhúng phi-lê cá, thịt bò vào đến đó.

Lẩu ngũ hoa ăn kèm với các loại hoa tươi rất ngon, vị chua thanh, ít ngán.

- Các bạn có thể dùng chung với bún kèm theo hay cơm trắng, cho chặt bụng

950. Ba Rọi Xông Khói Trộn Salad

Nguyên liệu

- 200 g rau xà lách giòn,
- 100 g cà rốt
- 1 trái cà tô mát
- 100 g thịt heo xông khói
- vài củ hành trắng nhỏ
- 1 trái cà chua
- Sau dầu giấm
- 2 trứng gà

Cách làm:

- Trứng gà luộc cho chín, cắt ra làm 6
- Thịt heo xông khói xắt sợi, chiên vàng
- Xà lách tách nhánh nhỏ, rửa sạch, cắt ngắn.
- Cà rốt xắt sợi, cà chua bỏ hột, cắt miếng vuông.
- Trộn xà lách, cà rốt, thịt xông khói, cà chua với dầu giấm cho đều

Sốt dầu giấm:

- 1 chút muối
 - 1 chút tiêu
 - 1 muỗng súp giấm đỏ
 - 3 muỗng súp dầu ăn, (hay 1 muỗng súp dầu ăn + 2 muỗng súp dầu olive)
 - 1 muỗng súp mù tạt
- Tất cả trộn đều, và đánh cho tan hết muối

Có thể nêm thêm muối, đường tùy khẩu vị người ăn. Tuy nhiên, cần lưu ý thịt ba rọi xông khói thường đã có sẵn vị mặn, có thể ảnh hưởng đến vị của món ăn.

Dọn ra đĩa, trang trí làm món ăn khai vị.
Món ăn miền Nam

951.

Tôm, đậu hủ xào rau

Món này, là món ăn rất nhẹ, cho cả bốn mùa, và cho người ăn kiêng, giảm cân

Món rau, thì là do trong tủ còn thứ nào, thì lấy ra xào thứ đó, chỉ cách nêm nếm vừa khẩu vị là được

Vật liệu:

- 200 g tôm loại vừa
- 2 miếng tàu hủ
- 1 củ Xu xu
- 1 củ cà rốt
- 1 nắm đậu que
- 300 g giá đỗ
- 1 bó hẹ, hay hành lá
- 1 muỗng súp dầu hào
- 1 muỗng súp dầu mè
- 1 muỗng súp nước tương
- 1 muỗng bột nêm
- 1 chút muối, tiêu

Chuẩn bị:

- Tôm rửa sạch, bóc vỏ, chẻ đôi (nhưng đừng rời ra)
- Tàu hũ xắt vuông, đừng to hay nhỏ quá,
- Cà rốt, gọt vỏ, xắt cọng nhỏ,
- Xu xu cũng gọt vỏ, xắt nhỏ (to hơn cà rốt, vì xu xu chín nhanh hơn cà rốt)
- Đậu que tước sơ, xắt làm đôi
- Giá rửa sạch,

Cách làm:

- Bắt chảo lên, đổ vào chút dầu, bỏ tàu hủ vào chiên vàng (hay chiên tàu trước cũng được) Khi tàu hủ vàng, bỏ tôm vào , bỏ chút muối, tiêu vào
Sau là bỏ tất cả rau vào, trừ giá

Khi rau đã chín, đừng chín quá mất giòn, thì bỏ giá + hẹ vào

- Nêm dầu hào, dầu mè, nước tương , bột nêm vào, trộn cho gia vị đều

Bắt ra, dùng với cơm trắng

- Nếu thích nước mắm, thì đừng để nước tương+ dầu mè và dầu hào vào, sẽ không còn mùi nước mắm, mất đi hương vị VN

Món ăn miền Nam

952. Bánh Khoai mì nướng

Nguyên liệu

- 1kg khoai mì đã mài.
- 180grs đường.
- 1 quả trứng gà.
- 50grs bơ.
- 2 muỗng canh sữa đặc.
- 300grs dừa nạo sẵn.
- Vanille

Cách làm:

Khoai mì bóc vỏ rửa sạch, đem bào bằng máy bào dừa (cầm củ khoai xoay tròn quanh lõi bào dần cho hết củ khoai còn chừa cuống xơ ở giữa bỏ đi, nếu nhà không có các bạn thuê người ta bào).

Lấy 1 túi vải mỏng cho khoai đã bào vào vắt cho ra nước (đừng vắt quá khô) nước vắt được để vào 1 tô đợi 30 phút cho lắng trong, chắt nước vàng bỏ đi lấy tinh bột ở dưới đáy tô trộn chung vào với lượng khoai vắt được lúc này.

Dừa vắt lấy nước cốt, cho tất cả : đường-sữa-trứng gà-nước dừa-bơ-khoai mì-vanille vào trộn đều và tan đường.

Lấy khuôn tròn, thoa dầu hoặc bơ xung quanh, đổ hỗn hợp này vào, làm láng mặt và cho vào lò nướng, để lửa dưới cho tới khi bánh chín (180 độ) có mùi thơm thì mở thêm lửa trên cho bánh vàng đều rồi trút ra đĩa bánh này có thể ăn nóng và để lạnh đều ngon. Nếu sử dụng lò than để nướng thì cho vào nồi gang hoặc nhôm dày thoa dầu, để lửa ở dưới ít kéo cháy, để nhiều than trên vung, quạt để giữ lửa trên vung cho đều cho tới khi bánh vàng thơm.

Món ăn miền Nam

953. Bao tử heo nhồi thịt

Nguyên liệu :

- 1 cái bao tử heo nhỏ
- 200gr thịt heo xay
- 20gr miến - ít mộc nhĩ
- 1 lòng đỏ trứng - gia vị
- Hành lá và hành củ
- cà rốt
- Cà chua - Dưa leo

Cách chế biến :

1. Bao tử bóp muối, cạo rửa sạch ngâm với nước có pha chút gừng và rượu khoảng 1 giờ. Sau đó, lộn ngược phần trong ra ngoài. Đun nước sôi, cho bao tử vào chần sơ rồi vớt ra ngâm nước lạnh, để ráo.

2. Mộc nhĩ và miến ngâm nước lạnh cho nở. Miến cắt nhỏ, mộc nhĩ xắt vụn, trộn vào cùng với thịt heo xay, thêm vào chút tiêu, gia vị, lòng đỏ trứng rồi trộn đều

3. Bao tử lộn phần trong ra phần ngoài để ráo, hãy nhét phần nhân thịt, thịt heo xay vào, dùng kim khâu kín phần hở.

4. Đun sôi nước có pha chút muối, cho bao tử vào luộc độ 1-1.5h. Sau đó, vớt ra ngâm nước lạnh cho lâu đen

5. Cà rốt, cà chua, hành củ tía hoa, dưa leo tía thành ống đựng nước mắm. Bao tử cắt miếng hình thoi rồi xếp lên đĩa, ăn nóng.

Mandy Tran

Món ăn miền Nam

954.

Bò xào thơm

Nguyên liệu (cho 5 người dùng):

- 500 gr thịt bò,
- 2 củ hành tây,
- ½ trái thơm, muối,
- tiêu, đường, dầu hào, tỏi, hành lá hay cần.

Thực hiện:

- Ướp thịt bò với dầu hào và đường khoảng 30 phút. Cắt hành tây hình múi cam, thơm cắt lát.

- Đun dầu nóng, cho ít tỏi vào phi vàng. Cho hành tây vào đảo sơ, sau đó xúc ra đĩa.

- Xào thịt bò với thơm. Thịt chín cho 1/2 lượng hành tây vào, 1/2 còn lại dùng để trang trí.

- Cho thịt bò ra đĩa, trang trí thêm bằng hành lá hay cần. Có thể bổ sung thêm ớt Đà Lạt.

Thực hiện: Nhà hàng Chít Chat at the café, KS Equatorial TP.HCM

Món ăn miền Trung

955. Gỏi Mực Lạnh

Nguyên liệu : (vừa đủ cho 6 người ăn)

- Mực ống : 500 gr
- Dưa leo cắt lát : 1 trái
- Cà rốt cắt lát : 1 củ
- Củ hành tây cắt lát : 1 củ
- gừng thái chỉ : 1 muỗng cà phê
- Hành lá cắt khúc : 100 gr
- Nước cốt chanh : 2 trái
- Sốt tương ớt : 5 muỗng xúp
- Mè rang : 2 muỗng xúp
- Nước mắm ngon : 2 muỗng xúp
- Đường trắng : 3 muỗng xúp
- Cải, xà lách, rau húng, ớt,...

Cách chế biến :

- Mực ống làm sạch, khứa xuôi theo chiều dài thân sâu khoảng 1 mm, cách nhau 2mm .

- Sau đó cắt ngang mực từng miếng 3 x 5 cm .Trụng mực vừa chín, vớt ra ngâm vào nước nguội cho mực giòn, để ráo.

- Trộn nước mắm, đường, ớt tương ớt, nước cốt chanh nêm lại cho vừa ăn.

- Lấy phân nửa hỗn hợp trộn vào mực, phần còn lại cho vào rau cải trộn đều. Cho mực vào, trang trí các loại rau thơm ,rắc mè lên mặt .

Món ăn miền Nam

956.

Cá Chưng Kiểu Nam Bộ

Cá chim chưng với tàu vị yểu, cà chua, củ kiệu. Món chưng ăn cùng bún hoặc cơm trắng.

Nguyên liệu:

- 1 con cá chim loại to (có thể thay thế bằng cá chép hay vài lát cá chẽm, cá ba sa , cá dorade cũng được).
- Tàu vị yếu, (nước tương) củ kiệu, gừng làm chua.
- Củ hành tây, hành lá, rau mùi, cần tàu, cà chua, dưa leo, nấm rom, đậu phụng rang vàng đập vỡ làm đôi, làm ba.
- Kim châm, nấm mèo (mộc nhĩ), miến (bún tàu), bột mì.

Cách làm:

- Cá chim làm sạch để cho ráo nước.
- Củ kiệu cắt bỏ gốc để rửa sạch, chẻ làm đôi. Gừng chua xắt miếng nhỏ.
- Cà chua cắt làm đôi, bỏ hạt, sau đó xẻ ra làm 6 hay làm 8 (tùy quả to nhỏ). Dưa leo xẻ làm 4, bỏ ruột cắt xéo, mang trộn ít muối rồi xả lại bằng nước cho sạch, vắt ráo. Hành lá, rau mùi, cần tàu rửa sạch để riêng.
- Kim châm, nấm mèo, miến dong ngâm rửa sạch. Kim châm nhặt bỏ nhụy, cột gút lại chính giữa. Mộc nhĩ cắt nhỏ, nấm rom ngâm với nước muối một chút rồi vớt ra cũng cắt thành miếng nhỏ. Miến dong cắt thành đoạn ngắn (khoảng 4-5cm). Hành lá cắt khúc ngắn để riêng. Cho cá vào tô sâu lòng, ướp với tàu vị yếu, củ hành tây xắt sợi ngang. Cho thêm kim châm, nấm mèo, bún tàu, củ kiệu (xếp gọn ở bên dưới) và gừng làm chua lên trên mặt cá. Mang tất cả tô cá chung cách thủy. (tức là đem hấp)
- Khi cá gần chín tới, mở nắp nồi cho thêm hành lá cắt ngắn, củ hành tây (xẻ múi, tách rời ra), tiêu bột, rau mùi, ớt xắt khoanh. Đậy nắp lại thêm khoảng vài ba phút nữa.
- Khi gần ăn, tiếp tục đặt chảo mỡ hay dầu sôi, bỏ thêm ít hành tím, dưa leo, cần tàu, cà chua vào đảo thật nhanh tay. Dùng khoảng 1/2 chén nước sạch, cho vào chừng 1 hay 2 muỗng cà-phê bột mì tinh với chút đường và 1 muỗng cà-phê tàu vị yếu vào chảo. Xào lên đến lúc thấy nước bột vừa trong. Cho hỗn hợp này vào chảo rau, xào lại chút nữa.
- Nêm nếm lại cho vừa ăn. Xếp cá và các thứ ra 1 chiếc đĩa (hay tô sâu lòng loại to). Cho thêm chút tiêu bột, vài khoanh ớt chín và ít đậu phụng rang. vài cọng lá rau ngò (rau mùi)

Món ăn miền Bắc

957.

Bún Ốc

I/.Nguyên liệu và sơ chế :

- _ Ốc Bươu (Ốc Mít) to, béo càng tốt
- _ Cà chua vài quả nhỏ vừa, bỏ miếng cau, để thả nồi nước dùng, thêm khoảng hai quả nữa thì bỏ hạt, thái nhỏ để xào lấy màu
- _ Hạt hoặc bột Điều, (hạt Điều màu đỏ, nhỏ nhỏ) để xào với ốc làm màu đỏ đẹp
- _ Dấm bỗng (từ bỗng rượu, là yếu tố quan trọng nhất trong vị Bún Ốc)
- _ Gia vị , rau ăn kèm : Tía tô , Kinh giới , Hành lá , Hành củ , Mùi (ngò) , Hoa chuối , Rau muống chẻ

II/. Cách làm

_ Ớt bột chung lên với dầu và hành phi thơm để riêng một bát để dùng khi ăn

_ Làm một nồi nước dùng từ xương gà thật trong, hoặc từ xương đuôi lợn, hoặc ngại nữa thì dùng bột nêm làm ngọt nước dùng, nhưng nước phải thật trong

- Ốc ngâm vài tiếng cho sạch, bỏ ít nước, khi luộc đập vung, luộc sôi vừa tới, bỏ ra ngay, khêu ốc và bỏ phần cuống đen, bẩn, chỉ lấy phần trắng, để trong một bát, nước luộc ốc để lắng, lọc lại một lần để lấy dùng

- Phi thơm hành với dầu, bỏ tiếp xào ốc cùng với ít bột hạt điều, hoặc hạt điều cho ra màu đẹp, nêm vừa mắt muối. Có người xào chung cả một phần lá tía tô thái nhỏ, cho ngấm mùi thơm tía tô. Xào phải nhanh tay, nếu không ốc dễ bị dai, lấy ra để một bát.

- Nước luộc ốc sạch, tra thêm nước dùng cho đủ lượng cần dùng

- Xào thơm hành, bỏ phần cà chua băm nhỏ, cho chút muối cho ra bột cà chua, trút nồi nước dùng sang, nêm vừa mắt, muối, dấm bỗng cho đến khi thấy đủ vị mặn, chua ngon của nước dùng.

- Để nước dùng sôi trở lại và thả cà chua vào nồi chỉ khi sắp ăn

- Chuẩn bị bún vào bát, bỏ hành, nhiều lá tía tô thái nhỏ lên bát, (những thứ rau thơm khác để bên ngoài ăn kèm, không cho vào cùng nhé) lấy ốc bày vào bát bún, múc nước dùng và cà chua lên trên, ăn nóng với rau thơm và ớt chung, thật thật cay.

Món ăn miền Nam

958.

Món Ăn Dân Dã (thực đơn 21)

Sự khác biệt giữa khoai môn và khoai sọ

Thực đơn 21

-Canh khoai sọ.

-Cà pháo chấm mắm tôm.

Nguyên liệu :

- 400grs khoai sọ.
- 100grs tôm tươi.
- Hành lá, ngò, ngò.
- Cà muối vừa chua.
- 1 thìa canh mắm tôm.

Cách làm :

Khi chọn khoai sọ bạn chú ý để bị nhầm với khoai môn, khoai sọ củ chỉ nhỏ bằng quả trứng gà ta và tròn trịa còn khoai môn củ lớn hơn và hơi dài chứ không tròn như khoai sọ, khoai sọ ăn thơm, rất bùi, dẻo và ngon hơn khoai môn.

Khoai gọt sạch vỏ, bỏ mỗi củ ra làm tư, tôm bóc vỏ đem giã chung với hành củ và chút muối, ướp tiêu, bột ngọt. Lấy nồi nước đủ nấu canh, bạn chú ý canh khoai sọ không nên nấu đặc, nấu hơi loãng ăn sẽ ngon hơn, bắc nước chờ sôi, cho tôm và khoai vào để lửa nhỏ nấu khoảng 12'. Lấy đũa dầm thử thấy khoai mềm rồi thì nêm lại gia vị, cho hành ngò xắt nhỏ vào và bắc xuống.

Giã tỏi ớt đường và chút bột ngọt thật nhuyễn, cho mắm tôm vào trộn đều, cà pháo chẻ làm đôi cho dễ chấm mắm.

Món ăn miền Bắc

959. Dưa củ cải trắng

Nguyên liệu :

- 1 bó củ cải cả lá khoảng 1 kg
- Muối.
- 50grs hành củ tím.
- 1 muỗng canh vừa đường nhuyễn

Cách làm :

Củ cải gọt vỏ, xắt mỏng rồi thái chỉ, dài 5cm, ngâm nước muối(khoảng 2 muống cafe muối hòa tan vào nước) 15 phút, rồi vớt để ráo, đem phơi một nắng hơi heo héo, đừng khô quắt queo. Lá cải chỉ cuống làm 3 cho cọng nhỏ làm dưa mới thấm, xắt ngắn vừa 5cm, cũng đem ngâm muối rồi phơi tương tự như củ.

- Chuẩn bị 1 thau thủy tinh hoặc nhựa đủ đựng chỗ dưa, lấy hành tím bóc vỏ giã chung với 1 muống cafe muối, cho đường vào, lấy 1 lượng nước đủ để làm ngập dưa (bạn pha trong ấy 1/4 là nước nóng, và kết quả là nước hơi âm ỉm) cho vào khuấy đều cho tan đường và muối, cho củ cải và lá vào trộn đều xong cho tất cả vào thau, ém dưa chặt xuống, nước ngập phủ mặt dưa.

Nếu thời tiết nóng thì sau 24h là dưa vừa chua ăn được, để hơn nữa thì bị chua quá, còn mùa đông thì 36h hoặc 2 ngày sau dưa mới có dấu hiệu ngấu (lên men). Bạn vớt dưa ra, vắt ráo và dùng luôn, nếu đã bị quá chua thì phải rửa lại rồi vắt ráo rồi hãy ăn.

Khi dưa đã quá chua, bạn có thể nấu một món canh rất lạ mà ngon, là nấu canh với cá đã kho(cá kho nào cũng được) cá đem gỡ nạc bỏ xương, bạn tạo vài quả cà chua cùng với hành củ cho có màu đẹp, cho dưa vào xào kỹ cho thấm tháp, cho cá vào để lửa sôi liu riu, cuối cùng bạn cho nước vào đủ dùng, sôi thêm vài dạo bạn nêm nếm lại , cho bột ngọt, tiêu rắc hành ngò rồi bắc xuống, món này bạn phải nấu thật cay và hơi đậm ăn mới đã, nhất là vào mùa đông, G rất thích cái món canh dân dã này!

Món ăn miền khác

960. Rau câu Tình yêu

Nguyên liệu:

- 30g rau câu,
- 300g đường,
- 5 muỗng sữa đặc,
- 1 ống va-ni,
- 100g nho đen,
- 100g nho xanh,
- 100g dâu tươi,
- khuôn rau câu hình trái tim.

Cách làm::

- Đổ rau câu vào 1 lít nước, nấu sôi với lửa nhỏ, cho đường vào nấu tan, tiếp tục cho sữa va-ni vào và tắt lửa.

Thái nhỏ đen hình hạt lựu, cho vào nồi rau câu.

Đổ rau câu vào khuôn hình trái tim, để nguội cho vào tủ lạnh.

Trình bày:

Xếp trang trí nho xanh và dâu tươi ở giữa khuôn tim.

Món này người miền Bắc gọi là thạch.

Nếu không có nho, bạn có thể thế vào những loại trái cây nào mình thích,

Nhưng những loại trái cây trái to, bạn nên cắt nhỏ như con cò, và nhớ đem các thứ trái cây đủ màu cho thêm hấp dẫn khẩu vị.

Chúc các bạn thành công, và có món điểm tâm vừa ý

Món ăn miền Bắc

961. Bánh Chuối Hấp (cách làm 2)

Nguyên liệu:

- 800gr chuối sứ chín muối,
- 500gr dừa khô vắt nước cốt và 1,5 lít nước dăo,
- 150gr bột gạo, 200gr đường cát,
- màu thực phẩm hoặc nước củ dền,
- muối, dầu ăn, vani.

Cách làm:

Bóc vỏ chuối, ngâm với nước muối loãng 30 phút, xả nước, để ráo, thái khoanh tròn dày 5mm. Ướp chuối với 150gr đường, 1 lít nước dứa, 1 tí muối. Cho vào nồi, đun lửa riu riu cho cạn nước, chuối chuyển sang màu đỏ. Pha bột gạo với phần nước dứa còn lại, 50gr đường, màu, va ni.

Thoa dầu ăn vào khuôn xếp một lớp chuối, một lớp bột, hấp vừa chín. Rưới hỗn hợp nước cốt dứa, 50gr đường, 50gr bột gạo, một chút muối lên mặt bánh đem hấp chín.

Thưởng thức:

Dùng nguội hoặc lạnh.
Món ăn miền Bắc

962.

Món Ăn Dân Dã (thực đơn 1)

Mỗi ngày sẽ lần lượt giới thiệu với các bạn những bữa cơm mộc mạc đậm chất quê hương VN, không lai các món ăn Tây, mỗi bữa cơm gồm chỉ hai món truyền thống theo kiểu mà nhiều người VN ta vẫn ăn thường ngày, một là món canh hoặc xào, hai là món mặn. Đặc điểm của những món này là ít dùng dầu mỡ, nguyên liệu gồm các thứ rau quả của địa phương, chế biến đơn giản mà ngon miệng.

Mỗi thực đơn đủ dùng cho một gia đình khoảng 4 người (2 nam + hai nữ)

Thực đơn 1 :

- Canh rau đay nấu cua
- Cá cơm mềm kho tiêu

Chế biến

Rau đay nấu cua :

-2 bó rau đay, còn gọi là rau nhót, nên chọn loại rau xanh lá to ăn ngon hơn, loại rau nhót có lá nhỏ và màu tím ăn hơi có vị đắng, nửa chục đậu bắp non hoặc thay bằng 1/3 trái mướp non.

-700grs cua đồng, con rạm hoặc ghẹ biển đều có thể thay thế được, điều quan trọng là phải chọn được con chắc, tươi sống.

Giá :4000\$/100grs

Cá cơm mồm kho tiêu :

400grs cá cơm mồm : Loại cá cơm nhỏ xíu, nhỏ bằng 1/4 ngón tay út, cá tươi có thịt trong, không xương, chọn loại không lẫn với loại cá khác

Giá : 4000\$/100grs

Cách làm :

Canh rau đay nếu nấu đặc ăn sẽ mất ngon vì thế một nồi canh chỉ cần đến 2 bó rau là đủ, rau lặt ngọn và lá non rồi đem rửa sạch, đậu bắp cũng rửa sạch xắt chéo mỏng hoặc dùng mướp thì gọt vỏ và bổ đôi cắt lát chéo mỏng 1cm.

-Xay cua :

Cua đồng, rạm hoặc ghẹ lúc mua bạn nhờ họ tách đôi, chọn bỏ mai qua một bên, lấy chén khêu gạch nằm ở mai, phần thịt và chân đem bóc bỏ mùi xốc đi, rửa sạch chặt nhỏ, nếu là rạm hay cua đồng thì để nguyên cũng được. Lấy máy xay sinh tố, cho vào một ít nước đủ cho máy hoạt động, cho cua vào xay từ từ cho đến hết, bạn hãy chia làm vài lần xay.

-Lọc cua :

Bạn lấy sẵn lượng nước định dùng nấu canh, cho 1/3 nước vào cua xay rồi bóp trộn đều, lấy một rây sắt lớn lọc hỗn hợp này, xác cua lấy thêm 1/3 nước cho vào bóp làm như lần trước cứ như vậy cho đến hết nước, sau cùng để nước cua lắng 10', bạn chắt từ từ nước cua sang một nồi khác để chừa lại cặn vụn như cát của xác cua dưới đáy bỏ đi. Phần xay và lọc cua đã xong.

-Nấu canh :

Bạn đổ chén gạch cua khêu được vào nồi nước cua, bắc lên bếp thỉnh thoảng dùng đũa đảo nhẹ sát đáy để riêu không đóng dưới đáy, một lát thấy riêu nổi lên đầy trên mặt, sôi nhẹ nhẹ bạn cho rau vào một bên tránh làm nát riêu, loại canh này lúc sôi rất dễ bị trào nên bạn phải luôn đứng một bên, để lửa nhỏ, rau sôi kỹ vài dạo rồi thì bạn cho muối nêm vừa vặn, cuối cùng cho đậu bắp hoặc mướp vào, nêm bột ngọt rồi bắc xuống, nồi canh cua đã hoàn tất.

-Uớp và kho cá :

Cá bạn cho vào rổ có lỗ nhỏ, để rổ vào thau nước lã nhẹ nhẹ để nếu có sạn cát thì rơi xuống đáy thau, để cá ráo, cho vào tô, ướp vào cá ớt bột Huế, hạt tiêu, nước mắm ngon, một chút đường, bột ngọt, một chút dầu ăn, nước màu, vài quả ớt sim để nguyên trái, trộn đều ướp 5', lấy nồi nhỏ xiu cho cá vào bắc lên bếp kho lửa liu riu, khi sôi rồi cầm nồi cá lắc nhẹ nhẹ cho đều, kho cho đến khi cạn rút hết nước, mùi cá kho thơm lừng là được.

Công việc còn lại là bạn sẽ xếp chén đĩa, 1 đĩa nhỏ đựng cá, 1 tô để múc canh bên cạnh nồi cơm nóng hổi nấu bằng gạo nàng Hương bốc mùi thơm ngào ngạt...

Khi không có cua đồng hoặc rạm bạn thay thế bằng ghẹ...

Món ăn miền Bắc

963. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 2)

Thực đơn 2 :

- Thịt ba chỉ kho gừng.
- Rau dền cơm lứt.

Nguyên liệu

-500grs thịt ba chỉ rút sườn (loại ba chỉ ngon, nhiều chỉ nạc, lớp mỡ xen kẽ mỏng nằm gần chỗ xương sườn của heo, khi mua bạn yêu cầu họ lóc bỏ miếng sườn nhỏ)

-2 chén nước dừa tươi.

-Vài củ hành tím.

-3 bó rau dền cơm.

Cách làm :

Thịt ba chỉ rửa sạch, xắt miếng bằng ngón tay trở, hành tím bóc vỏ giã nhuyễn. Cho thịt và hành giã vào xoong, xào cho thịt săn lại, chế 2 chén nước dừa vào, cho một chút nước màu, để lửa hơi nhỏ khoảng 20' sau thịt nhừ, nêm vào 1 thìa cafe đường, muối, bột ngọt, 1 thìa cafe ớt bột, lắc chảo nôi thịt cho đều gia vị (không dùng đũa vì lúc này thịt rất mềm dễ bị nát) kho tiếp khoảng 6' nữa cho thấm gia vị, nước thịt hơi sần sật là vừa được.

Rau dền cơm đem rửa sạch đem luộc hoặc bỏ vào thố hấp lò micro-wave khoảng 5'.

Khi múc thịt ra đĩa bạn nhẹ tay, lấy chén múc nước mắm thịt để chấm rau, nhớ dầm thêm quả ớt sim cay xé lưỡi mới đã, chúc bạn ăn ngon miệng!

Món ăn miền Bắc

964. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 3)

Thực đơn 3

- Canh khổ qua nấu tôm.
- Trứng đảo.

Nguyên liệu :

- 400grs khô qua bào mỏng, bỏ hột.
- 100grs tôm tươi.
- Hành ngò.
- 4 quả trứng gà.
- 1 thìa canh dầu ăn.
- 2 thìa cafe nước mắm ngon.

Cách làm :

-Tôm bóc vỏ, rút chỉ đen trên lưng, giã hơi dập với 2 củ hành tím và 1 chút muối, tiêu ướp vào. Lấy lượng nước đủ nấu canh, nấu sôi nước rồi cho tôm vào, sôi đều thì cho khổ qua, sôi tiếp nêm lại muối, bột ngọt, cho hành ngò xắt nhỏ rồi bắc xuống là xong món canh.

-Trứng đảo bạn lấy chảo hoặc nồi chống dính, cho thìa dầu ăn vào, đập trứng và cho nước mắm, một chút bột ngọt, lấy đũa trộn cho đều lòng trắng và lòng đỏ, bắc lên bếp đảo luôn tay khi thấy trứng còn hơi ướt nhanh tay bắc xuống là vừa, nếu chín kỹ ăn sẽ không ngậy như trứng còn ướt.

Món ăn miền Bắc

965. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 4)

Thực đơn 4 :

- Thịt băm kho mắm ruốc.
- Đậu que luộc.

Nguyên liệu :

- 300grs thịt nạc vai.
- 30grs mắm ruốc.
- Hành tím vài củ.
- Hai lọn xả.
- 1 thìa canh đường.
- 500grs đậu que xanh đậm (loại đậu này nhỏ hơn đậu covert thường)
- Tỏi ớt chanh để giã mắm.

Cách làm :

Thịt thái mỏng rồi băm nhỏ cùng với hành củ (bạn mua thịt rồi nhờ họ xay cũng được)

Bắc nồi lên bếp cho 1 thìa dầu ăn, dầu nóng cho thịt vào xào cho thịt săn lại, cho mắm tôm, đường, ớt, xả băm vào để lửa nhỏ cho đến khi rút hết nước, mắm và thịt quyện lại thì rắc tiêu và bắc xuống.

Đậu covert bạn rửa sạch, tước chỉ hai bên, cắt đôi đem luộc, vừa đủ nước để lấy nước cho muối và bột ngọt làm canh, nếu hấp thì ngọt hơn. Giã tỏi ớt nhuyễn, cho nước mắm ngon, vắt chanh khuấy đều để chấm đậu.

Món ăn miền Nam

966. Dưa Leo Bóp Xôi

Vật Liệu:

- 1/2kg dưa leo
- 1 muống cà phê rau quế cắt nhỏ
- 1 trái ớt lớn cắt sợi
- 1 /2 muống cà phê ớt tỏi giã nhỏ
- Nước mắm + đường + chanh

Cách Làm:

Dưa leo rửa sạch để nguyên vỏ, xẻ dọc lấy sạch ruột, cắt ngang làm hai, bào mỏng theo chiều đứng của trái dưa, bày dưa ra đĩa để rau quế và ớt cắt sợi lên

Cho 2M canh nước mắm, ớt tỏi, 1m cà phê đường, 1m cà phê nước cốt trái chanh vào chén, khuấy đều Khi nào gần ăn rưới nước mắm lên dưa leo trộn đều.

- Nếu có khô cá rô , nướng xé bỏ vào, hay tôm, thịt heo luộc, xắt mỏng, trộn vào thành một món gỏi " nhà quê " nhưng rất ngon miệng

Món ăn miền Nam

967. Gỏi Dưa Hấu

Vật Liệu

- . ½ vỏ dưa hấu đã gọt vỏ xanh.
- . 100gr tôm khô
- . 200gr tôm đất.
- . 100gr thịt đùi, rau thơm, rau cần.
- . Hành tỏi, chanh, ớt, gia vị.
- . 50gr hành đỏ phi sẵn, 1 củ cà rốt.
- . 50gr đậu phộng rang.

Chuẩn bị:

- Dưa hấu xắt lát mỏng, ngâm nước muối khoảng 10-15 phút.
- Vớt ra xả sạch, vắt ráo ngâm giấm + nước + đường cho thấm.
- Thịt ướp gia vị để thấm, chiên vàng, xắt mỏng.
- Tôm đất rửa sạch, rang chín với muối, lột vỏ, chừa đuôi.
- Tôm khô rửa sạch, dầu nóng, phi tỏi, xào sơ, nêm tiêu vào.
- Cà rốt xắt chỉ, ngâm giấm đường.

Trộn gỏi:

- Vớt dưa hấu và cà rốt để ráo, trộn dưa hấu và cà rốt với chanh + đường + nước mắm.
- Nêm vừa ăn rồi trộn thêm tôm khô, tôm, thịt, ớt xắt sợi, rau xắt nhỏ, đậu phộng, hành phi vào.

Cách dùng

Ăn kèm với bánh phồng tôm và chấm nước mắm chanh tỏi ớt.
Món ăn miền Nam

968. Gỏi Cỗ Hũ Dừa

Vật Liệu: (cho 4-6 người ăn)

- 1 khúc cổ hủ dừa (khoảng 3-4 tác)
- 6-8 con đuông dừa
- 2 con tôm hùm (Có thể thế tôm thường cũng ngon lắm)
- 4-6 cọng hành lá
- 1/2 quả ớt chuông màu đỏ
- 2 muỗng súp hành phi
- 1 muỗng súp dấm basalmic
- 2 muỗng súp dầu extra olive
- 1 muỗng cà phê muối kosher (hay muối thường)
- 1 muỗng cà phê washabi mù tạc (loại của nhật, nếu khg thể mù tạt thường)
- bánh phồng tôm chiên giòn
- 1 quả chanh vàng

Cách Làm:

- Cổ hủ dừa, thái dài như dạng ngó sen; cho vào thố, giữ lạnh trong tủ lạnh;

Ốt chuông đỏ, thái mỏng; hành lá cũng thái dài, ngâm nước thật lạnh.

- Tôm hùm, luộc trong nước sôi cho vào thìa muối khoảng 10 phút, vớt ra cho ngay vào nước lạnh. Cắt hai còng, dùng khăn sạch che lên trên, lấy bản dao phay đập vỡ, lấy thịt còng tôm hùm ra. Dùng kẹp cắt phần thân tôm hùm, lấy thịt thái xiên hơi dày, để sẵn.

(Nếu thể tôm thì luộc, hay hấp xong, lột vỏ, xắt làm hai ,nếu tôm loại to, nếu tôm nhỏ thì để nguyên con

- Trộn dấm basalmic (hay dấm đỏ) + dầu olive + washabi + 1 muỗng cà phê muối, dùng nĩa đánh cho đều tay để làm nước sốt.

- Lấy một thố lớn, cho cổ hủ dừa + hành lá + thịt của thân tôm hùm vào đảo sơ xong xếp vào hai đĩa bàn. Lấy ớt chuông đỏ thái nhỏ, viêng quanh cho dễ nhìn. Dùng thìa nhỏ, rưới sốt dấm basalmic lên cho đều, xếp hai còng tôm đối nhau ở phần đầu đĩa đối ngang 1/2 quả chanh vàng xong rắc lên ít tiêu bột, cho lên ít hành phi trên mặt là xong.

* Vị thanh ngọt dòn của cổ hủ dừa + vị mặn mặn của tôm hùm, vị chua nhưng hăng ngọt của sốt basalmic + mù tạc washabi... múa đôi cùng ít bánh phồng tôm chiên dòn... ôi đậm đà mùi vị thôn dã quê hương! Gần mà xa, xa mà gần... ăn một lần sẽ không bao giờ quên mùi vị... cổ hủ dừa... dạng nhà quê này!

* Có đuông dừa thì chỉ cần chiên nhanh trong dầu nóng cho nó "săn" lại, xong xếp lên hai đĩa

Ghi chú:

- Nếu không tìm được củ hủ dừa thì đành dùng atisô (artichaud) (khoảng 12-16 quả, tùy cỡ)!

- Vị đuông dừa thì có thể thế bằng fromages đậm mùi của Tây, thí dụ như guyère cũng tạm đạt việc (nhưng không ngon bằng)!

Món ăn miền Nam

969. Tôm Chiên Cốm

Nguyên liệu:

- Tôm sú 300gr
- Cốm khô 100gr
- Trứng gà 1 quả
- Bột năng 100gr
- Hạt tiêu, muối, dầu ăn, cà chua, cà rốt, lá đinh lăng, dưa chuột...

Cách làm:

Tôm rửa sạch, xiên que dọc theo lưng tôm để tôm được thẳng sau khi chiên.

Đun sôi dầu ăn cho tôm vào chiên qua, vớt tôm ra rổ, để nguội rồi bóc vỏ, để lại phần đầu và đuôi tôm để trình bày cho đẹp.

Đun sôi dầu, cho cốm vào chiên, thấy cốm nở đều là được, vớt ra để nguội. Lòng đỏ trứng cho thêm một chút nước ấm vào đánh tan với bột năng thành một hỗn hợp sền sệt, nêm chút muối. Nhúng tôm vào bột sau đó lăn tôm đã nhúng bột qua cốm đã chiên, cho tôm vào chảo đã đun sôi dầu rán vàng. Trình bày với cà chua, dưa chuột và lá đinh lăng. Món này ăn nóng với tương ớt ngọt.

Món ăn miền Bắc

Ngày xưa ở đất Trung Hoa, có chàng trai vô cùng hiếu thảo tên Mạnh Tông. Vào một ngày mùa đông băng giá, mẹ chàng bị ốm nặng và chỉ ao ước được ăn một bát canh măng, chàng tức tốc vào rừng tìm măng cho mẹ nhưng rừng phủ ngập tuyết trắng xóa, dưới chân gốc trúc chẳng có lấy đọt măng nào mọc nổi...Buồn bã lần thất vọng, chàng ôm lấy gốc trúc mà khóc... Lòng hiếu thảo của chàng đã làm cảm động động thần tiên, nước mắt Mạnh Tông rơi xuống chỗ nào thì băng tuyết tan, ở chỗ ấy đất nứt ra và những chồi măng đã mọc lên từ lúc nào...

Nguyên liệu :

- 1kg măng.
- 1/2 kg giá
- 1/2 bó rau muống.
- 1 củ cà rốt.
- 200grs tôm đất.
- 200grs thịt ba chỉ nhiều nạc hoặc thịt đùi.
- 200grs giò lụa.
- 100grs đậu phộng rang.
- Dấm, chanh, ớt, đường.
- Rau thơm các loại.
- Nước mắm ngon.

Cách làm :

-Măng chẻ mỏng thành miếng dày 5 ly, đem luộc 3 nước, để ráo rồi xắt mỏng hoặc tước chỉ dài 5cm, xóc vào măng 1 thìa cafe muối, được khoảng 10' cho thêm vào măng 1 chén dấm, được 30' đem vắt nhẹ cho ráo.

-Nấu nước sôi cho giá vào bắc xuống ngay rồi đổ ra rổ, cũng tương tự cho vào giá 1 chút muối và dấm ngâm rồi vắt nhẹ cho ráo.

-Rau muống bỏ lá rồi dùng dao chẻ nhỏ dài 5cm, cà rốt xắt chỉ sau đó làm tương tự như 2 món trên.

-Tôm đất cắt chân, đem tào với dầu tỏi, cho chút đường muối và bột ngọt, cạn nước bắc xuống.-

-Thịt luộc chín đem xắt chỉ, ướp vào muối, tỏi, tiêu, bột ngọt.

-Giò lụa xắt mỏng, bản bằng ngón tay út.

-Đậu phộng giã dập.

-Rau thơm xắt nhỏ, ớt sừng xắt chỉ dài 3cm.

-Giã tỏi ớt nhuyễn, cho vào 2 muỗng canh đường và 2 thìa nước mắm ngon, gọt vỏ 2 trái chanh dùng dao nhọn lấy tép vào chén mắm.

Cho tất cả vào thố, xới trộn các món cho đều, chừa lại 1 ít tôm, thịt và giò lụa để rải lên mặt sau cùng, chế chén mắm tép chanh vào, nếm thử và nêm lại lần nữa cho đủ các vị mặn-ngọt-chua.

Trình bày :

Lấy lá cần tây lột viền đĩa ovan, cho gói vào giữa, rắc đậu phộng, trên rải ngò cọng và cắm vài trái ớt tía hoa, dọn kèm bánh phồng tôm hoặc bánh tráng mè.

Món ăn miền khác

971. Sườn Xào Chua Ngọt (cách làm 2)

Đây là 1 món ăn thông thường của người Hoa, bạn có thể tìm thấy dễ dàng trong những tiệm bán đồ ăn Tàu.

Nguyên liệu :

- 1 ký thịt heo phi-lê, cắt miếng nhỏ
- 1 muỗng cafe muối
- 1 chút tiêu
- 1 tép tỏi nghiền nát
- 10 muỗng canh bột mì
- 1 trái trứng gà đánh hơi dậy lên
- 1 trái dưa leo, 1 củ cà rốt, 1 trái ớt xanh, 1 củ hành tây, tất cả cắt lát mỏng.

Nguyên liệu cho phần sốt chua ngọt :

- 2/3 chén giấm
- khoảng 1,5 chén nước
- 4 muỗng canh bột bắp
- 4 muỗng canh đường
- 6 muỗng canh xì dầu
- các thứ sau đây, mỗi thứ 2/3 chén : gừng, hành, củ cải đỏ, thái lát mỏng.

Cách làm :

- ướp thịt và muối, tiêu, tỏi.
 - trộn bột, trứng gà, và 2 muỗng canh nước, nhồi bột cho sệt lại.
 - trộn chung thịt và bột.
 - bắc chảo dầu nóng, lửa vừa, thả từng cục thịt nhỏ vào chiên, dầu ngập thịt. Chiên đến khi thịt vàng đều thì vớt ra, để ráo dầu.
 - hơ nóng chảo, cho khoảng gần 2 muỗng canh dầu ăn, xào rau củ khoảng 3-5 phút, sau đó trộn thịt và rau xào với nhau.
- Tưới thêm nước sốt lên trên.

Cách làm sốt chua ngọt :

- Pha loãng bột bắp, đường và nước.
 - Thêm giấm, xì dầu. Nêm nếm chua chua ngọt ngọt
 - Bắc lên bếp, lửa riu riu, khuấy đều tay để bột không bị đóng cục, cho đến khi sốt sệt lại.
 - Các thứ nguyên liệu còn lại cho vào sau cùng. Món này ăn nóng, cùng cơm trắng.
- Món ăn miền Nam

972. Lầu Cá Kèo Lá Giang

1/. Nguyên liệu :

_ Cá kèo sống : ½ kg

_ Lá giang : 300gr

_ Rau đắng : ½ kg

_ Cà chua : 4 trái

_ Tỏi băm : 1M

_ Hành tím : 3 củ

_ Bún : 1 kg

Gia vị : Chanh , ớt , dầu ăn , nước mắm

Rau : muống bào , rau nhút , giá , bắp chuối bào , lá ngò và ngò gai

2/. Cách làm :

— Chuẩn bị :

- + Cá kèo để nguyên con rửa sạch nhớt , bỏ vào tô đập nắp lại
- + Lá giang nhặt lá , bỏ dây , rửa sạch , để ráo , vò nát
- + Rau đắng lấy lá non , rửa , để ráo
- + Rau nhút nhắt rửa sạch , giá và muống bào , chuối bào cũng thế
- + Lá ngò và ngò gai rửa sạch
- + Cà chua bỏ hạt , cắt múi cau , phi hành tím xào sơ
- + Tỏi băm phi vàng
- + Hành tím bào mỏng theo chiều xuôi , phi vàng

— Nấu lẩu :

+ 1,5 lít nước lạnh nấu sôi cho lá giang vào , nêm gia vị 1m muối + 2m đường + 1m bột ngọt + 1m nước mắm ngon . Khi sôi nhắc xuống , nước dùng có vị chua ngọt là được

— Trình bày :

+ Múc nước lèo ra lẩu , trên mặt để vài lát ớt , tỏi phi , hành phi , lá ngò và ngò gai cắt nhỏ. Khi ăn nấu lẩu sôi mở nắp đổ cá kèo vào (làm nhanh tay) và đập nắp lại , cá chín gắp ra đĩa , ăn nóng .

- + Xếp một đĩa bún , một đĩa các loại rau , một đĩa nước mắm ớt
- + Lẩu cá kèo dùng kèm với rau đắng , bún , chanh và nước mắm sống

(*) Muốn ngon hơn dùng 1,5l nước hầm xương heo thay cho 1,5l nước lạnh

Món ăn miền Nam

973. Bò Tái Me

Nguyên liệu:

- 300gr thịt bò mềm, cắt mỏng ăn lớn
- 1 củ hành tây, cắt mỏng ngâm giấm đường;
- 100gr me vắt, ngâm lấy nước bột me
- 50gr kiệu chua, cắt mỏng;
- Bánh phồng tôm, chiên phồng
- Đậu phộng, rang vàng;
- Hành, tỏi, băm nhuyễn; Rau răm, cắt nhỏ; Tiêu, đường, xì dầu, nước mắm, giấm ăn.

Thực hiện:

- Ướp thịt bò với xì dầu, tỏi, tiêu, đường, dầu ăn.
- Làm nước mắm đường trộn thịt: 3 muỗng nước mắm + 3 muỗng đường nấu tan.
- Phi tỏi, xào tái thịt bò, cho nước me vào đảo nhanh tay.
- Trộn đều thịt bò, nước mắm đường, rau răm, kiệu chua, hành tây, hành phi, đậu phộng. Nêm lại vừa ăn.

Thưởng thức:

Dọn ra đĩa đậu phộng lên trên, ăn kèm bánh phồng tôm.
Món ăn miền Nam

974. Gỏi Xoài Xanh

Vật Liệu: (Cho 4-6 người ăn = ba đĩa xoài)

- 2 quả xoài xanh (cỡ 2-3 lbs; gọt vỏ và thái nhỏ)
- 1 con mực khô (cỡ lớn hơn bàn tay - nướng và xé nhỏ)
- 1 quả hành đỏ (thái mỏng)
- 2M canh rau mùi (húng nhủi + húng quế thái nhỏ)
- 4M canh nước mắm ngon
- 4M canh đường nâu
- 2 quả chanh
- 3-4 lá chanh Kaffir (thái nhuyễn)
- 6-10 quả ớt hiểm (thái nhỏ)
- 1m cafe tỏi băm
- 1/2 chén ruốc khô (rang sơ)
- 1 chén đậu phụng (rang vàng và đập sơ)
- 2 cái bánh đa nướng

Cách Làm:

Xoài xanh ta gọt vỏ xong, nên ngâm sơ trong nước thật lạnh (cho xoài dòn hơn) trước khi thái sợi. Thái xoài xong nên cho vào thố, dùng saran wrap bao lại và giữ trong tủ lạnh trong lúc ta sửa soạn các thứ khác. Mực khô nướng xong, ta cũng xé sợi; chúng ta có thể dùng các loại cá khô khác (như khô đuối, khô sặc, v.v.) để trộn chung với món gỏi xoài sống này.

Phân pha nước mắm để trộn thì khá giản dị. Chúng ta trộn chung nước mắm, đường nâu, lá chanh, ớt hiểm, tỏi băm, ruốc khô, nước chanh (từ hai quả chanh xanh) cho đều... xong cho hành tím (đã thái mỏng) vào trộn đều lại và để cho thấm đều chừng 10 phút.

Chừng 10 phút trước khi ăn, chúng ta dùng một thố lớn để trộn xoài + mực khô và nước pha trước xong cho rau mùi vào trộn sơ lại rồi phân ra ba đĩa bàn lớn. Phần rắc đậu phụng rang lên mặt chỉ làm trước khi "nhậu" ! Có bánh đa nướng thái từng cùng gỏi xoài xanh thì tuyệt.

975. Bánh Khoai

Khoai sọ thái lát, gói bánh bằng bột gạo tẻ. Bánh gói chắc tay, nhân bùi vị đậu xanh.

Nguyên liệu:

- Khoai sọ: 1 kg
- Bột gạo tẻ: 500g
- Đậu xanh xiết: 400g
- Mỡ : 100g
- Gia vị : Muối hành, hạt tiêu
- Dụng cụ : Lá chuối, lạt buộc

Cách làm:

- Khoai sọ gọt vỏ thái miếng mỏng ngâm vào nước lã, vớt ra rửa kỹ cho sạch nhớt.

- Cho bột vào nồi cứ một bát bột hòa với hai bát nước, cho chút muối và khoai vào, đặt lên bếp khuấy đều tay. Khi bột nửa sống nửa chín và đặc lại thì bắc ra.

- Đỗ xanh ngâm, đãi sạch vỏ, đồ chín, giã nhuyễn, cho chút muối, hành, hạt tiêu mỡ thái nhỏ vào trộn đều. Xong nắm thành từng nắm vừa làm nhân bánh.

- Lá chuối chần qua nước sôi, lau khô xếp 3-4 lần. Lấy bột (to gấp khoảng 3 nhân) đổ vào lá, cho nhân vào giữa gói lại, buộc lạt cho thật chặt.

- Xếp bánh vào nồi luộc khoảng một tiếng là được.
Món ăn miền Trung

976.

Cuốn Diếp

Ở Việt Nam, với khí hậu nóng, nhiều ánh nắng mặt trời , nên cải có mùi hơi nồng và cay hơn, nhứt là cải càng nhỏ thì thì càng cay, đúng mùi của cải bẹ xanh. Còn ở hải ngoại hay ở Sài Gòn, có những loại cải được trồng theo phương thức mới, nên lá cải to hơn, cọng cứng và khg nghe mùi vị cay hay đắng gì cả

Rau diếp hay cải bẹ xanh, ở Sài Gòn, người ta thường dùng ăn với bánh xèo, hay nấu xanh tôm , thịt.

Còn ở miền Trung thì món này được làm theo công thức đặc sản được gọi là Cuốn diếp

CUỐN DIẾP

Vật liệu - Phân lượng tượng trưng.

- 1 kg cải bẹ xanh chọn lá lớn đều nhau. Nếu lá nhỏ, lấy nửa thân lá trở lên, tùy bản lá lớn nhỏ lấy hết chiều rộng của bản lá, cắt ngang lấy chừng 6 - 7 phân chiều cao sao cho cắt được miếng lá ít nhất cỡ nửa bàn tay người lớn. Nếu lá thật lớn, rọc bỏ cuống lá, lấy hai bản lá hai bên. Rửa sạch, để ráo.

- 200 gr thịt ba chỉ luộc chín, lạng bỏ da, cắt sợi thật nhỏ.

- 200 gr tôm bạc con nhỏ hấp chín, lột vỏ, cắt dọc tôm làm hai nếu thích.

- 1 trứng vịt hoặc trứng gà đánh tan - ở Huế chỉ làm bằng trứng vịt - tráng thật mỏng với ít dầu hoặc mỡ nước, để nguội, cắt sợi thật nhỏ, ngần chừng 5 - 6 phân.

- 150 gr chả lụa cắt sợi thật nhỏ.

- 300 gr bún tươi cắt ngắn. Pha hỗn hợp 2 muỗng súp nước lọc + ½ muỗng súp mật ong + vài giọt chanh vắt cho vừa vị chua ngọt nhẹ, trộn đều với bún cho rời sợi.

- Ít hành lá trung mềm bằng nước sôi hoặc tùy ý thay bằng lá hẹ

- Gia vị, đậu phụng rang đãi vỏ giã dập.

Thực hiện cuốn diếp:

Trải vài sợi bún lên miếng lá cải rồi sắp đều tay một hai miếng tôm bẻ ra cho thẳng, ít sợi thịt, trứng, chả. Cuốn tròn lá cải chặt tay, dùng cọng hành lá hoặc một lá hẹ cột ngang lại cho chắc, dùng kéo cắt hai đầu mép lá dư cho đẹp mắt. Cuốn diếp theo phong cách Huế bao giờ cũng cuốn lớn cỡ ngón tay cái và chỉ dài chừng 4 đến 5 phân là nhiều.

Nước chấm:

Cuốn diếp chấm mắm ruốc pha loãng hoặc tùy ý dùng các loại nước chấm khác như sau:

1. Mắm ruốc Huế:

Pha loãng cứ 1 muỗng cà phê ruốc với 1 muỗng súp nước sôi hoặc gia giảm chút ít rồi vắt từ từ ít chanh vắt, đánh cho dậy bọt rồi nêm đường vừa đủ cho dịu hẳn vị mặn chứ không ngọt, thêm tỏi ớt giã nhỏ tùy ý. Có người thích dùng bột ngọt để nêm thay đường. Việc pha mắm ruốc tùy khẩu vị riêng.

2. Nước mắt nguyên chất:

trên 40 độ đậm, nêm chanh, tỏi ớt giã , cà cuống.

3. Nước mắm chua ngọt:

1 phần nước mắm + 1 phần đường + 3 hoặc 4 phần nước + chanh, tỏi ớt tùy ý.

4. Nước muối:

3 muỗng súp nước lọc + 1/3 muỗng cà phê muối hoặc gia giảm cho vừa vị mặn nhẹ, thêm chút đường, chanh, rất ít tỏi ớt giã nhỏ. Sau cùng cho vào vài giọt nước mắm trên 40 độ đậm và vài giọt màu caramel (nước màu kho cá) để hỗn hợp có màu nâu đỏ nhẹ. Tùy thích dùng bột nêm gốc hải sản thay cho muối.

5. Tương Bắc xay hoặc tương Huế (loại tương làm bằng đậu nành):

100 gr tương. Tùy tương đặc loãng ít nhiều, thêm vài muỗng súp nước cho vừa loãng + 100 gr gan heo băm nhuyễn. Phi thơm ít dầu với tỏi băm, cho tương gan vào nấu chín, nêm đường vừa đủ ngọt nhẹ, lưu ý tương thường rất mặn, làm sệt lại với nước bột năng nếu thích, cho thêm ít đậu phụng rang giã nhỏ.

Nhưng với Ct.Ly nước chấm ngon nhứt vẫn là nước mắm nguyên chất, nhưng vì Ct.Ly khg thích dùng cay lắm, nên Ct.Ly tách ớt ra, lấy hột cho bột cay " xé miệng "

Hoặc thích mặn mà hơn, thì dùng nước chấm bằng nước mắm ruốc pha thì mới đúng điệu " tào khang " ah

Món ăn miền Nam

977. Chuông Ngân

Vật Liệu

- 150g khoai tây chín nhuyễn.
- 75g đông cô.
- 75g măng đông chín.
- 50g cà rốt.
- 2 lá tàu hũ ki.
- 15g xì dầu.
- 2.5g muối.
- 2g bột ngọt.
- 1.5g đường trắng.
- 1g rượu.
- 1g gừng nhuyễn.
- 150g bột mì trắng mịn, bột lên men vừa đủ.
- 1000g dầu ăn.

Cách Thức

- Cho khoai tây chín nhuyễn, muối, bột ngọt vào chén trộn đều, cắt nắm đông cô, măng, cà rốt thành sợi như que diêm. Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho các sợi vừa cắt vào xào, nêm gia vị vào làm thành nhân bánh. Cho bột mì, muối, bột ngọt, nước, bột lên men vào chén trộn đều rồi đánh thành hồ bột.

- Trải tàu hủ ki ra, trét lên một lớp khoai tây nhuyễn cho nhân bánh vào, cuộn lại thành hình cuộn dài, lấy hồ bột bột dán hai đầu, cắt cuộn thành miếng hình thoi rộng 2cm rồi đem lăn vào chén hồ bột mì.

- Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho từng miếng hình thoi vào chiên đến khi có màu vàng óng thì vớt ra, xếp lên đĩa.

Món ăn miền khác

978. Thiên Lý Hương

Vật Liệu

- 200g bột khoai sọ.
- 50g nhân hạt thông.
- Đậu xanh vừa đủ.
- 30g bơ thực vật.
- 2.5g muối.
- 1.5g bột ngọt.
- 80g bột mì trắng mịn.
- Một ít bột ngũ vị hương.
- 1000g dầu ăn.

Cách Thức

Cho bột khoai sọ, bơ, muối, bột ngọt, bột mì vào chén trộn đều rồi nặn thành 15 viên tròn, giữa mỗi viên tròn ấn lõ, cho nhân hạt thông vào, đánh hạt đậu xanh ở đỉnh, xung quanh tạo hoa văn.

Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, cho viên khoai vào chiên đến khi có màu vàng óng thì vớt ra, xếp vào đĩa.

Món ăn miền khác

979. Bánh Cà Kim Tiền

Vật Liệu

- 3 trái cà chua.
- 100g bột khoai sọ.
- 50g nấm hương (ngâm nước) cắt hạt lựu.
- 50g măng đông chín cắt hạt lựu.
- 3.5g muối.
- 2.5g bột ngọt.
- Gừng băm nhuyễn vừa đủ.
- 150g bột mì trắng mịn, bột lên men vừa đủ.
- 1g đường trắng.
- 1000g dầu ăn.

Cách Thức

Cho bột khoai sọ, nắm hương, măng, muối, đường, bột ngọt, gừng vào thố trộn đều làm nhân bánh, cho bột mì, muối, bột ngọt, nước, bột lên men vừa đủ vào chén đánh thành hồ bột. Khoét cà chua thành nửa hình tròn, móc bỏ ruột rồi cho nhân vào thành bánh cà.

Cho dầu vào chảo, đợi dầu nóng, lấy đũa gấp bánh cà nhúng vào hồ bột lăn rồi cho vào trong chảo dầu chiên đến khi có màu vàng óng thì vớt ra, xếp vào đĩa.

Món ăn miền Nam

980.

Tôm sú rim nước cốt dừa

Món tôm rim nước cốt dừa là một món ăn có thể gọi là Nam bộ "rất". Nếu sắp theo phong vị của hai miền Bắc Trung VN thì không thể kể món này vào. Kỹ thuật để làm tôm rim nước cốt dừa rất dễ và nhanh.

Cần lưu ý vài yêu cầu nhỏ: Chỉ làm từng ít mười lăm, hai mươi con tôm một lần; lượng nước cốt dừa phải làm thử qua ít nhất một lần để lường đúng lượng nước cốt dừa cần dùng, thường là rất ít, vừa đủ rim tôm trong thời gian rất ngắn - chỉ năm bảy phút - cho nước cốt dừa sệt lại, dậy mùi thơm và quyện một lớp mỏng bọc lấy tôm.

VẬT LIỆU -

Loại tôm trình bày trong tài liệu gọi theo tên VN.

- 200 gr tôm tươi sống. (Hoặc chọn tôm đông lá loại nhỏ.)

Nếu chọn tôm sú, tôm rằn nên lột bỏ vỏ vì vỏ các loại tôm này khá cứng, chỉ giữ vỏ đuôi lại cho đẹp mắt. Nếu thích làm tôm cả vỏ thì chọn tôm đất, vỏ giòn sau khi làm; còn tôm bạc thì vỏ lại mềm dù rim hay kho.

Cắt bớt đầu râu, chân, để vỏ thân và đuôi cho đẹp mắt.

- 200 gr dừa nạo. Cho vào 1 chén nước ấm vắt lấy nước cốt thật đặc. Hoặc nước cốt dừa đóng lon tương đương.

- Gia vị, dầu ăn.

1. Ướp, trộn vào tôm $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối, $\frac{1}{3}$ muỗng cà phê tiêu để qua mười lăm phút.

2. Bắc chảo lên bếp, cho vào 2 hoặc 3 muỗng súp dầu ăn, để lửa vừa, cho tôm vào đảo đều tay, khi thấy vỏ tôm chớm ửng đỏ là cho nước cốt dừa vào, lượng nước cốt dừa chỉ cần vừa đủ ướm sũng tôm và hơi dư một chút chứ không cần nhiều (khoảng 3 - 4 muỗng súp cho 200 gram tôm), đảo đều tay và liên tục cho đến khi thấy nước dừa quánh lại hết, tôm đỏ đều, vỏ trở trong (nếu dùng tôm đất) và thấm hết nước dừa nhưng vẫn còn ướm là được. Thời gian rim 200 gram tôm cho ráo chỉ vài phút nhưng cũng không để lửa lớn kéo cháy tôm. Dọn ăn nóng với cơm, xôi trắng, cháo trắng nấu đặc.

Món ăn miền Nam

981. Chè Củ Năng Hột Lựu

VẬT LIỆU

1. Chuẩn bị chừng 200 gram bột bắp hoặc bột năng khô. 1 cái rây kim loại, mắt rây thật nhỏ. Màu thực phẩm đủ màu. 1 vá lưới.

2. Nấu tan 350 gram đường cát trắng / 1 lít nước hoặc 300 gram đường phèn / 1 lít nước.

3. Dùng chừng 400 gram củ năng gọt vỏ, cắt dạng hạt lựu nhỏ, chia làm ba đến bốn, năm phần tùy số màu muốn làm. Một phần để màu trắng tự nhiên của củ năng, các phần khác để nhuộm màu.

4. Cắt riêng một ít củ năng thành dạng sợi nhỏ; vài miếng mít thật chín, tùy ý xé sợi thật nhỏ hoặc cắt nhỏ bằng miếng củ năng (phần này làm tùy thích).

Chè củ năng hạt lựu

5. Tùy ý nhuộm màu củ năng cắt hạt lựu bằng cách dùng vài giọt màu thực phẩm xanh đỏ, trộn mỗi phần củ năng một màu khác nhau. Hoặc dùng màu tự nhiên của thực vật, mùi vị chè sẽ khác biệt hơn. Vài cách lấy màu thực vật như sau:

- Nấu chín 3 chén lá cẩm với 2 chén nước sôi cho nát nhừ, lược bỏ xác lá, lấy màu tím.

- Lấy ít nạc gấc pha loãng với nước ấm lược lấy màu đỏ gạch.

- Giã nhuyễn ít lá dứa vắt lấy nước màu xanh lá cây.

- Nghiền nhuyễn ít cánh hoa mười giờ lọc lấy màu đỏ thắm.

- Giã nát ít nghệ lọc lược lấy màu vàng gạch hoặc pha ít bột nghệ khô với nước ấm.

@ Trong những gian nhà vườn ở Huế chẳng hạn, những loại thực vật kể trên thường được trồng rải rác trong vườn cho nên khi cần dùng, không phải mất công lắm mới có.

6. Nếu dùng màu thực vật ngâm củ năng trong nước màu với thời gian

vừa đủ cho củ năng thấm màu, trước khi chế biến vớt củ năng nhuộm màu ra là tẩm bột ngay, không để củ năng ráo nước màu.

7. Mở lửa cho nồi nước đường sôi nhẹ.

8. Rắc bột năng khô vào trong mỗi phần củ năng đã nhuộm màu, trộn đều rồi cho vào rây lắc nhẹ cho bột dư rơi đi. Lưu ý hãy tẩm bột khi củ năng còn ướt, bột sẽ bám nhiều, nếu để củ năng ráo quá sẽ khó bám bột.

9. Thả từ từ từng ít củ năng đã tẩm bột vào nước đường đang sôi cho lớp áo bột chín ngay sẽ không làm loang màu ra nước đường, vừa thả vào vừa khuấy nhẹ tay, thấy phần bột áo viên củ năng trở trong, dùng vá lưới vớt ra rồi mới thả đợt khác vào.

10. Sau khi luộc hết phần củ năng tẩm bột mới thả củ năng xắt sợi, mít chín vào nước đường, khuấy đều, để sôi lại là được. Mít chín và sợi củ năng sẽ tạo mùi rất đặc trưng cho món chè. Múc chè ra chén, chia củ năng vào.

11. Nếu sau khi luộc củ năng, thấy nước đường dây màu không đẹp thì tùy ý lọc lược lại qua một túi vải hoặc nấu mẻ nước đường mới, thả củ năng hột lựu vào sẽ đẹp mắt hơn.

Nói thêm:

- Nếu thích ăn chè nóng, thả vào nồi nước đường vài cánh hoa lài hoặc hoa bưởi tươi nếu có hoặc tùy ý sử dụng hương liệu công nghiệp như vani, dầu chuối.

- Tùy ý thêm ít nhiều nước cốt dừa vắt từ dừa nạo hoặc nước cốt dừa đóng lon vào nồi nước đường sau khi luộc củ năn, để cho sôi lại.

- Tùy ý thay nước đường bằng cách pha sữa đặc có đường với nước sôi cho vừa ngọt, thêm ít nạc sào riêng đánh nhuyễn để tạo mùi rồi thả củ năn đã luộc vào.

- Tùy ý tăng lượng đường sữa cho ngọt đậm nếu muốn ăn chè với nước đá bào thay vì ướp lạnh.

- Có thể dùng hạt lựu này, làm thành chè thạch - hạt lựu (Chè sương sa hạt lựu ở miền nam)

Món ăn miền Nam

982. Sườn Nấu Bung

VẬT LIỆU:

- 1 kg sườn heo non, chọn thịt có đầu sụn sẽ ngon hơn, chặt miếng cỡ nửa hai ngón tay, tẩm ướp với 1 muỗng cà phê bột nghệ hoặc 1/3 muỗng súp nghệ tươi băm nhỏ

+ 1, 5 muỗng cà phê muối + ½ muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng súp hành tím băm, để thịt qua 1 giờ.

Nếu dùng nước mắm hãy giảm muối xuống còn nửa muỗng phê và thêm vào 1, 5 muỗng súp nước mắm ngon. Tuy nhiên phải nếm thử nước mắm mặn nhạt ít nhiều để gia giảm, có vài loại nước mắm khi nêm nhiều thay vì mặn sẽ cho vị chua khi nấu.

Chuẩn bị:

- 150 gram cà chua chín cắt miếng nhỏ, cho thịt vào xào săn lại, tắt bếp, để thịt khoảng 2 giờ cho thấm gia vị.
- 300 gr. đu đủ xanh, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng cỡ nửa ngón tay cái.
- 200 gr. đậu hũ miếng, cắt miếng vuông nhỏ, chiên vàng.
- ½ chén hành lá, ngò, ngò gai, tía tô cắt nhỏ.
- Nước dừa tươi ngọt vừa đủ nếu muốn nấu theo kiểu miền Nam.
- 2 cây dọc mùng (sơn hà, bạc hà, môn ngọt) tước vỏ, cắt chéo khúc ngắn 5 cm. Lượng dọc mùng bằng khoảng 2/3 thịt.

@ Về cây dọc mùng: Dọc mùng hay sơn hà là tên gọi quen thuộc ở miền Bắc, thân lớn, xốp, vị ngọt, ăn sống giòn ngon, cây có thể cao từ năm sáu tấc đến hơn một mét. Từ miền Trung trở vào người ta là gọi là cây bạc hà hay môn ngọt. Nhưng có loại môn ngựa hình dáng rất giống với dọc mùng, có khác là thân nhỏ, cứng, cây thấp hơn, nếu nhấm thử sẽ nhanh chóng có cảm giác ngứa nhẹ ở miệng. Hầu hết ở các chợ VN không bao giờ bán loại môn ngựa nhưng nhiều người khi mua dọc mùng, sợ lầm môn ngựa nên sau khi tước bỏ vỏ, cắt khúc họ rắc muối vào cho mềm đi rồi vắt ráo nước làm cho cây tóp lại, không còn giòn nữa. Vài tài liệu hướng dẫn món sườn nấu bung trình bày cách làm dọc mùng theo lối này làm cho thành phẩm khác đi ít nhiều. Một loại cây khác nữa cùng họ và cũng rất giống dọc mùng, cây môn là cây chột nưa (còn gọi là nưa) nhưng thân ngắn, tròn, cọng chắc đặc hơn. Chột nưa rất được ưa chuộng ở vùng Bình Trị Thiên để muối dưa, xào tươi, kho cá thịt. Đặc biệt là thân nưa chắc nhưng vỏ lại không nhiều xơ như dọc mùng cho nên nưa không cần lột vỏ. Củ nưa ăn ngon hơn củ môn.

THỰC HÀNH:

- Phi thơm 2 muống súp dầu ăn hoặc mỡ nước với 2 tép hành tím băm +2 hoặc 3 lát nghệ tươi cắt thật mỏng, cho cà chua vào đảo sơ rồi cho thịt vào xào cho săn đều lại, tắt bếp, để thịt qua 1 giờ. Lưu ý về nghệ, tùy chất lượng hãy dùng vừa đủ tạo mùi, nếu nhiều sẽ rất gắt.

Nấu cách 1:

Châm nước sôi (hoặc nước dừa tươi) cao hơn mặt thịt độ lóng tay, nấu nhỏ lửa, khi thịt bắt đầu mềm cho đu đủ xanh + đậu hũ chiên vào, thăm chừng đu đủ bắt đầu mềm, cho tiếp dọc mùng vào để nước vừa sôi lại là tắt bếp ngay. Cách nấu này cho vị dọc mùng tươi giòn. Nếu cần, châm thêm nước sôi để khi thịt chín mềm nước còn sấp mặt thịt là được, tùy khẩu vị nêm lại hoặc nêm riêng nước mắm nguyên chất, chanh vắt, ớt tươi khi ăn.

Nấu cách 2:

Khi thịt bắt đầu hơi mềm, nêm lại nước hầm cho đậm đà rồi cho dọc mùng vào, nấu nhỏ lửa cho dọc mùng mềm hẳn đi và tóp dần lại, nước trong dọc mùng sẽ tiết ra, nấu khoảng mười lăm phút cho đến khi nếm thử thấy dọc mùng thấm vị thịt vào bên trong là được, nhưng không để cho dọc mùng chín nát, cho đu đủ và đậu chiên vào để đu đủ vừa chín mềm. Trong khi nấu vẫn phải châm thêm nước sôi vào cho đến khi nấu xong thịt và nước bằng nhau.

Nói thêm:

Ở Huế, nhiều o mẹ khi nấu món sườn bung này họ chọn cây chột nưa để nấu theo cách nấu mềm để thưởng thức vị ngon của chột nưa thấm đậm vị thịt chứ không cần ăn thịt. Không ít người Bắc khi nấu sườn bung lại không cho đậu hũ chiên vào nấu chung mà để riêng đậu hũ chiên thật nóng giòn làm món ăn kèm chấm nước mắm nguyên chất, chanh ớt hoặc mắm tôm đánh thật dậy với rượu trắng, chanh tỏi ớt.

Món ăn miền Nam

983. Gỏi Bao tử

Vật Liệu

- 1 bao tử heo 400g.
- 1 củ cà rốt.
- 1 trái dưa leo.
- 1 củ hành tây trắng xắt mỏng ngâm giấm đường.
- 300g tôm bạc thẻ to.
- 1 nắm rau răm xắt nhuyễn.
- 100g hành tím bào mỏng phi vàng.
- 100g kiệu chua thái sợi.
- 100g đậu phộng rang giã nát.
- Muối, đường, bột ngọt, 6 tép tỏi, 6 trái chanh, nước mắm ngon.

Chuẩn bị:

Bao tử: chà chút muối, chà giấm, rửa sạch luộc chín thái vừa ăn.

Cà rốt: gọt vỏ, bào mỏng ấn dạn sóng, ướp 1 muỗng súp đường vắt ráo.

Tôm: cho lên chảo + chút muối rang chín bóc vỏ chừa đuôi.

Thực hiện:

Trộn chung bao tử, cà rốt, dưa leo, hành tây, 1/2 tôm, rau răm, hành tím, kiệu, muối, đường, bột ngọt, nước chanh, nước mắm, tỏi phi. Nêm lại chua ngọt vừa ăn.

Trình bày:

Xếp gói ra đĩa.

Dọn kèm đĩa bánh phồng tôm + chén nước mắm chanh ớt.

Món ăn miền Nam

984. Gỏi Xoài Khô Cá Sặc

Gỏi xoài khô cá sặc - món nhậu khoái khẩu của các ông

Vật liệu

- 2 con cá sặc khô khoảng 100 - 150 gram.

Ngâm cá trong nước lọc chừng 30 phút đến một giờ cho cá mềm ra và bớt mặn vì khô cá sặc thường rất mặn. Vớt cá ra để ráo. Tùy ý làm một trong hai cách sau:

1. Nướng cá trên lửa than hoặc cho vào lò nướng điện. Ngửi mùi cá nướng dậy thơm lấy ra xé thử bằng tay thấy cá chín mềm là được. Đừng nướng lâu, nạc cá sẽ khô, cứng thịt trở lại. Xé nhỏ nạc cá, bỏ xương.

2. Chiên nguyên con cá với chảo nhiều dầu cho chín phồng. Lấy ra để nguội cá và ráo dầu. Xé cá thành miếng nhỏ, ướp trộn cá với 2 hoặc 3 muỗng cà phê đường, 1/3 muỗng cà phê tiêu, ¼ muỗng cà phê bột ngọt nếu thích. Để qua 20 phút, cho cá vào chảo không có dầu, để thật nhỏ lửa. Đảo sơ lại trong vài phút cho cá thấm gia vị là được.

II. Làm xoài xanh : Ở Sài Gòn, VN chỉ thường dùng xoài xanh, loại xoài tượng hay xoài gòn. Chọn xoài xanh sống thật tươi, cứng, chua.

- Dùng khoảng 500 gram xoài cho 150 gram cá là vừa.

Gọt bớt phần vỏ ngoài. Để nguyên trái, dùng dao mỏng băm dọc cho đều tay thành vệt dài trên mặt trái xoài rồi cắt hột ngang cho thành dạng sợi mỏng.

III. Rau thơm các loại như húng lủi, húng cay, ngò gai non. Lấy lá rửa sạch, để ráo, cắt nhỏ. Người miền Nam thì hay dùng rau răm

IV. Hành phi, đậu phụng: Hành tím cắt ngang thành lát mỏng, phơi ra chỗ thoáng cho héo bớt kéo hành còn nước khi cho vào dầu nóng sẽ bắn nổ dầu có thể gây phỏng. Để dầu nóng vừa chớm bốc khói, cho hành vào là tắt bếp ngay. Để hành vừa có màu vàng nâu dùng vá vớt ra đặt lên lớp giấy thấm cho ráo dầu. Đậu phụng rang vàng, đãi vỏ, giã nhỏ.

V. Pha nước mắm và chế biến: Dùng 2/3 chén đường, châm nước mắm từ từ vào cho đến khi nước mắm bằng mặt với lượng đường, không cần khuấy tan đường, cho hỗn hợp nước mắm và đường vào xoài đã cắt sợi, trộn đều, để qua khoảng nửa giờ hoặc cho đến khi thấy đường tan, gấp lên xóc nhẹ cho chảy bớt đường, cho qua một đĩa khác rồi mới cho khô cá vào

trộn tiếp xong mới đến tỏi ớt băm tùy ăn cay được ít nhiều. Sau cùng thêm vào 1/3 rau thơm trộn đều, cho ra đĩa, rắc hành phi, đậu phụng .

VI. Cách làm nước mắm không dùng nước này chỉ là một phương pháp, không phải là công thức đúng. Độ chua, vị mặn ngọt của thành phẩm hoàn toàn tùy vào độ mặn của nước mắm và độ chua của xoài bạn đang có, cần phải nêm nếm lại để gia giảm muối đường theo ý riêng. Đây cũng là cách làm nước mắm quen thuộc để ăn xoài xanh của quý bà quý cô ở Sài Gòn.

VII. Nói thêm: Một vài nhà hàng, khách sạn chuyên phục vụ khách nước ngoài ở Sài Gòn có đưa vào thực đơn một món xoài có tên là "Saigon salad mango" chế biến với xoài chín hằm cắt sợi trộn với các loại rau thơm, thịt heo muối hay xông khói và tôm khô con lớn ngâm nước cho mềm cắt sợi.

Món ăn miền Nam

985. Bò cuốn hoa cau

Món thịt bò cuốn hoa cau không tốn kém, lại dễ làm, ăn nóng rất ngon.

Nguyên liệu:

- Thịt bò miếng
- Gan heo xắt sợi
- Thịt mỡ xắt sợi
- Củ hành trắng, ớt xanh, đường, nước tương, muối, bột ngọt, tiêu, sốt xí muội.

Cách làm:

Thịt bò cắt miếng cuộn mỡ, gan, hành lá, ớt xanh rồi ướp gia vị gồm bột ngọt, tiêu, màu điều, nước tương, muối.

Nướng chín và trang trí lên đĩa, sau đó rưới sốt xì muối lên.

Món ăn miền khác

986. Cá Hồi Hấp dầm

Nguyên Liệu:

- 200gr phi lê cá hồi.
- Vài cọng hành lá, thì là.
- 3 củ hành tím.
- 1 củ tỏi.
- 1 củ cà rốt.
- 1 thìa súp giấm đỏ hoặc trắng.
- 2 thìa súp đường.
- 1 thìa súp nước mắm.
- 1 thìa súp bột nêm.

Thực Hiện:

- Cắt khúc, thái sợi các loại hành tím, thì là, tỏi, cà rốt.
 - Trộn đều giấm đỏ, đường, nước mắm, bột nêm.
 - Cho cá lên đĩa, rưới sốt giấm, cho hành lá, thì là, hành tím, tỏi, cà rốt.
- Hấp nhanh trong 15 phút.

Dùng nóng với cơm trắng
Món ăn miền Nam

987. Cơm Cháy Chiên Giòn

Vật liệu:

- 1 miếng cơm cháy khô bằng cái đĩa lớn.
- 100g thịt nạc băm nhuyễn.
- 100g tôm.
- 2 muỗng súp sốt cà chua.
- Hành lá, ngò, tiêu, muối, bột ngọt, nước mắm, hành khô, tỏi, rượu trắng, bột năng.

Cách làm:

_ Bẻ cơm cháy thành từng miếng vừa ăn. Cho nhiều dầu vào chảo, đợi dầu thật nóng (trên mặt dầu có lớp khói mỏng), cho cơm vào chiên vàng.

_ Tôm lột vỏ. Thịt nạc ướp: 1/4 muỗng cà phê tiêu + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt + 1/2 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng cà phê hành băm nhuyễn + 1/2 muỗng cà phê tỏi băm nhuyễn + một muỗng cà phê rượu trắng. Trộn đều.

_ Đun sôi 2 chén nước, cho thịt và tôm vào khuấy đều, cho tiếp sốt cà, nêm thêm: nửa muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng cà phê nước mắm. Quay đều 2 muỗng cà phê bột năng + 1 muỗng súp nước lạnh, rưới từ từ vào cho hỗn hợp nước sốt sánh lại là được. Rắc tiêu và hành ngò cắt nhỏ vào. Dùng nóng với nước tương ngon

Trình bày:

- Cách thứ 1:
chế sốt lên cơm cháy.

- Cách thứ 2:
cho sốt vào chén, ăn đến đâu dầm cơm cháy vào nước sốt đến đó.

(*) Khi chiên cơm dầu phải thật nóng và ngập hết miếng cơm cháy thì cơm mới giòn xốp và phồng lên.

* Có 3 cách làm cơm cháy:

- Nấu cơm bằng bếp than (nếu nấu bếp điện thì không có cơm cháy), lấy lớp cơm cháy dưới đáy nồi phơi thật khô. Cho vào bao ni lông bảo quản, khi nào ăn đem ra dùng.

- Xới cơm trắng ra đĩa có thoa dầu, ém cho chặt và mỏng giống như miếng cơm cháy, phơi khô.

- Làm như trên nhưng thay vì phơi khô, đem đi sấy trong lò nướng với lửa nhỏ. Cách này trông giống cơm cháy hơn cách thứ 2.

Món ăn miền Nam

988. Giò Heo Non

Nguyên liệu :

1 giò trước khoảng 1, 5kg, cạo rửa sạch, đập bỏ phần móng.
30 kg nấm mèo, ngâm rửa, bỏ cuống nấm, cắt đôi hay cắt ba
200g đậu phộng sống, luộc chín, bóc bỏ phần vỏ lụa
100g cà rốt, tía hoa
100g hạt sen khô, luộc chín
Củ hành tím, 1/2 băm, 1/2 bóc vỏ để nguyên củ.
Tỏi băm, hành, gừng, nước mắm.
50g riềng, giã nhỏ, vắt lấy nước.
2 tép sả, 1 trái dừa xiêm, 50g bột năng, bột nghệ
Gia vị: muối, tiêu, đường.

Thực hiện :

Chân giò ướp với hành tỏi băm, nước củ riềng, nghệ. Để cho 20 phút cho ngấm. Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào chiên vàng chân giò. Vớt chân giò cho vào nồi nước dừa xiêm với sả cây đập dập, nấu lửa nhỏ cho chín mềm thì cho các nguyên liệu phụ vào, nấu tiếp cho các nguyên liệu chín đều và nước cạn còn sẫm sấp. Hòa bột năng với nước cho đều, cho vào nồi cho sánh, cho màu hạt điều vào. Nêm nếm nước mắm vừa ăn.

Thưởng thức

Múc chân giò ra tô, cho thêm tiêu, ngò rí. Dọn ăn nóng với cơm hay với bánh mì và muối tiêu chanh. Các nguyên liệu cắt thái đều đặn đẹp mắt, nước sánh, cạn còn sẫm sấp. Chân giò mềm như, các nguyên liệu khác chín mềm, mùi thơm và vị ngọt đậm đà.

Món ăn miền Nam

989. Gỏi cá cơm Phú Quốc

Nguyên liệu :

- 500g đu đủ xanh bào;
- 300g cá cơm sấy khô;
- Hành tím, tỏi, ớt, gừng, chanh, ớt, dấm;
- Rau răm, củ hành trắng, hành phi, đậu phộng rang;
- Gia vị: muối, tiêu, đường.

Thực hiện :

1. Cá cơm sử dụng loại đã ướp gia vị, sấy khô. Nếu không có loại cá này, có thể dùng cá cơm tươi, ướp gia vị mang sấy ráo nước, không quá khô cứng. Nếu dùng cá cơm khô thì rửa sạch, để ráo, xào chín với gia vị.

2. Đu đủ xanh bào sợi nhuyễn. Rau răm xắt nhuyễn, củ hành tây cắt khoanh.

3. Làm nước mắm trộn gỏi: Gừng giã nhuyễn, tỏi , ớt băm nhỏ. Pha 1 chén nước với 3 muỗng giấm, 3 muỗng đường, 2 muỗng nước mắm ngon. Khuấy tan đường. Vắt thêm 1 miếng chanh, cho 1 muỗng gừng, 1 muỗng tỏi ớt vào.

4. Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào. Tách cá cơm rời từng con cho vào chảo chiên vàng đều, thỉnh thoảng đảo cho cá không bị cháy.

5. Vớt đu đủ ra rổ cho ráo nước. Gấp ra đĩa, trên bày cá cơm, hành tây xắt khoanh. Chan nước mắm trộn gỏi lên, rắc thêm rau răm, hành phi, đậu phộng. Khi ăn mới trộn lên cho đều.

Thưởng thức : Gỏi đu đủ cá cơm được dọn làm món ăn khai vị.

Món ăn miền Nam

990. Mon Ăn Dân Dã (thực đơn 5)

Thực đơn 5

- Cá nục nấu chua lá giang.
- Tép đồng rang muối.

Nguyên liệu :

- 400grs cá nục, tươi xanh, chọn lứa cá nhỏ bằng hai ngón tay trở nấu chua mới ngon, đừng mua cá lớn.
- 3 bó lá giang.
- 2 quả cà chua.
- 1 Búp xà lách+rau thơm.
- Hành ngò.
- 300grs tép đồng tươi trong.
- Vài củ hành tím, tỏi.

Cách làm :

Cá nục bỏ ruột, cắt đuôi và mang, rửa thật sạch, ướp vào cá nước mắm, hành củ giã, bột ngọt, tiêu.

Xà lách - rau thơm rửa sạch quay ráo rồi đem xắt nhỏ bỏ ra đĩa để ăn kèm với canh chua.

Lá giang lặt hết lá và ngọn, bỏ cọng, đem rửa sạch rồi bóp dập. Cà chua bỏ hạt xắt nhỏ.

Nấu sẵn một lượng nước sôi đủ nồi canh. Đặt nồi lên bếp, cho vào 1 thìa canh dầu cho nóng, cho cá vào trước, lửa nhỏ cho cá thấm thắp sẵn cá lại thì cho tiếp cà chua vào, cà chua chín nhừ thì cho lượng nước sôi vào, để cá sôi kỹ vài dạo, cho lá giang vào, sôi thêm vài phút xắt vào vài quả ớt sim, nêm nếm lại, thêm muối, bột ngọt, rắc hành ngò rồi bắc xuống.

Món này ăn nóng, lấy 1 chút mắm nhĩ dầm ớt sim để chấm cá nục, khi ăn vớt từ từ cá ra đĩa, hết đến đâu gấp cá bỏ ra đến đấy cho nóng và ráo cá.

Tép đồng nhặt sạch rong rêu, vỏ ốc gạo...Đem rửa thật sạch, cho vào xoong nhỏ, cho muối, ớt bột, 1 thìa cafe đường, tiêu, một chút dầu ăn, bắc nồi lên bếp rim cho tới khi cạn queo nước là được.

Món ăn miền Nam

991. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 6)

Thực đơn 6

- Canh rau mồng tơi.
- Mắm ruốc.

Nguyên liệu :

- 3 bó mỏng tươi.
- 100grs tôm tươi.
- 1 trái chanh.
- 50grs mắm ruốc.
- Vài trái ớt sim.
- Vài tép tỏi.

Cách làm :

-Tôm bóc vỏ bỏ chỉ đen, giã dập ướp nước mắm, tiêu. Rau mồng tơi nhặt ngọn và lá non, rửa sạch đem xắt vừa. Lấy lượng nước đủ dùng bắc lên bếp, nước sôi cho tôm vào, tôm sôi cho rau, chín rau nêm nếm thêm muối, bột ngọt bắc xuống.

-Giã tỏi và ớt sim cho thật nhuyễn, cho mắm ruốc vào trộn đều, cho thêm chút bột ngọt, cho mắm vào 1 đĩa sứ, dàn mỏng chứ không để dày, để đĩa sứ lên bếp gas hoặc bếp than nướng lửa nhỏ, đầu tiên đảo đều vài dạo cho đến khi mắm rút hết nước, hơi cháy xém có mùi thơm là vừa ngon, món này ăn cơm nguội cũng rất hấp dẫn.

Múc canh ra bát vắt vào tô canh một lát chanh, loại canh này có vị chua ăn rất thích. Mắm dọn ra cứ để nguyên trong đĩa, nếu hơi dính đĩa thì lấy dao róc nhẹ.

Món ăn miền Nam

992. Mon Ăn Dân Dã (thực đơn 7)

Thực đơn 7

- Thịt kho cùl dừa.
- Dừa giá.

Nguyên liệu :

- 300grs thịt ba chỉ.
- 1/2 trái dừa khô.
- Hành tím vài củ.
- 3000 đồng dừa giá.
- Hành ngò.

Cách làm :

Đập dừa lấy 1 chén nước, cùi dừa đem gọt vỏ, xắt mỏng khoảng 2ly, dài 4cm, thịt ba chỉ xắt bằng ngón tay trở. Giã hành củ nhuyễn, cho vào thịt bắc lên bếp xào cho thịt săn, cho tiếp cùi dừa vào, xào tiếp rồi đổ chén nước dừa tươi vào, cho một chút nước màu, để lửa nhỏ, khoảng 20' sau cho vào 1 thìa canh đường, muối, bột ngọt, rim thêm 5' nữa cho thấm thì được.

Dưa giá mua về đem rửa lại nước sạch, vắt ráo, cho hành lá và ngò xắt khúc vào trộn đều. Lấy chén nước thịt dầm ớt để chấm dưa giá. Thịt ba chỉ mềm rục mà vẫn còn nguyên miếng, cùi dừa nhai sừn sựt béo ngậy ăn cơm kèm với dưa giá chua ngon hết xiết!

Món ăn miền Nam

Món Ăn Dân Dã (thực đơn 8)

993. Thực đơn 8

-Cá bông kho keo.

-Đọt lang luộc chấm mắm nêm.

Nguyên liệu :

- 2 bó rau lang.
- Tỏi, ớt.
- 100grs mắm nêm.
- 400grs cá bóng kèo.
- Tiêu, ớt, 1 thìa cafe đường, 1/2 thìa canh dầu ăn, 1 thìa canh nước mắm ngon, nước màu.
- 1/3 chén nước com (nước chắt từ nồi com đang sôi).

Cách làm :

Cá bống kèo mua loại con hơi lớn, ít nhất phải to bằng ngón tay cái, cắt bỏ đầu, ruột, mang, đánh vảy rồi xóc muối kỹ, đem rửa sạch, cho vào cá tất cả các gia vị ở trên ướp 15' sau đó bắc nồi lên bếp, kho với lửa thật nhỏ, khi cá đã sôi đều rồi thì cho chén nước cơm chắt vào, rim cho đến khi nồi cá cạn sít nước, con cá sẽ cong cứng, bóng mượt và có màu rất đẹp.

Rau lang ngắt đọt, đem luộc chín. Giã tỏi ớt đường cho thật nhuyễn, chắt mắm nêm vào chừa xác mắm bỏ đi, vắt chanh vào mắm trộn đều để chấm rau ăn với cơm nóng.

Món ăn miền Nam

Món Ăn Dân Dã (thực đơn 9)

994.

Thực đơn 9

- Thịt bò nấu măng chua.
- Đậu phụ chiên giòn.

Nguyên liệu :

- 150grs thịt bò fillet.
- 200grs măng chua bào mỏng.
- 2 quả cà chua.
- 1 búp xà lách và rau thơm.
- Hành lá, ngò tàu, hành tím.
- 3 miếng đậu phụ.
- Tỏi ớt chanh để giã mắm

Cách làm :

Măng chua đem rửa sạch vắt ráo, thịt bò xắt mỏng ướp tiêu, hành giã, nước mắm, bột ngọt. Cà chua xắt nhỏ, đặt nồi lên bếp cho vào 1 thìa canh dầu ăn, dầu nóng cho cà chua vào xào cho cà đỏ nhừ, cho măng chua tiếp theo, nêm vào chút muối, bột ngọt cho măng thấm tháp, để lửa nhỏ, khi thấy hơi rút nước thì lấy lượng nước đủ dùng cho vào, nước sôi đều thì nêm nếm lại, cho thịt bò vào sau cùng đảo đều nhanh tay bắc xuống, cho hành và ngò tào xắt nhỏ.

Đậu phụ xắt miếng đem chiên bằng chảo chống dính, trở đều các mặt cho vàng ruộm, giã mắm tỏi ớt vắt chanh để chấm đậu, rau rửa sạch xếp ra đĩa ăn kèm với canh chua

Món ăn miền Nam

Món Ăn Dân Dã (thực đơn 10)

995.

Thực đơn 10

- Rau muống xào tỏi.
- Chả trứng nấm rơm.

Nguyên liệu :

- 1 bó rau muống lớn.
- 2 củ tỏi.
- 3 quả trứng gà.
- 200grs nấm rơm.
- 50grs thịt nạc vai.
- Hành ngò, hành củ tím.
- Tiêu, muối, bột ngọt.

Cách làm :

Rau muống nhặt ngọn rồi bỏ bớt lá, rửa sạch, nấu sôi nước sôi, cho rau vào, để lửa to cho rau được xanh, rau sôi đều nhắc xuống vớt ngay ra rổ cho ráo nước. Tỏi bóc vỏ giã nhuyễn, bắc chảo lên bếp, cho 2 thìa canh dầu ăn, dầu nóng cho rau vào đảo đều, nêm muối, bột ngọt rồi nhắc xuống, trộn tỏi giã thật đều vào rau. Dầm một chén mắm nhĩ với ớt sim để chấm thêm rau.

Nấm rơm đem ngâm nước pha muối, 5' sau cắt bỏ chân nấm, chẻ nấm làm 2, hành ngò xắt khúc, thịt nạc vai băm nhỏ đem xào với hành củ tím, muối, bột ngọt và tiêu, rút nước thì bắc xuống, hơi nguội mới đập trứng, cho nấm rơm vào hỗn hợp trứng. Bắc chảo lên bếp, cho dầu tráng đều chảo, chảo thật nóng mới đổ hỗn hợp vào, bỏ hành ngò lên mặt, trứng vàng rồi thì xếp đôi trứng lại, xóc chảo trở mặt trứng cho chín đều là được.

Món ăn miền Nam

Món Ăn Dân Dã (thực đơn 11)

996.

Thực đơn 11

-Bí um.

-Mực muối rim tỏi ớt.

Nguyên liệu :

- 700grs bí da cóc
- Hành củ tím, hành ngò.
- 250grs mực muối.
- 2 củ tỏi. vài trái ớt, đường, bột ngọt, dầu ăn.

Cách làm :

Bí gọt vỏ, ruột, xắt miếng nhỏ. Giã nhuyễn hành củ, bắc nồi cho 2 thìa canh dầu, dầu nóng cho hành giã vào, hành thơm cho bí vào đảo đều, vặn lửa thật nhỏ, đậy kín nắp, vài phút thì lại mở ra đảo một lần, khoảng 15' thấy bí dẻo như, chín kỹ rồi thì lấy muồng tán nhuyễn, cho vào bí 1 thìa cafe đường, muối, bột ngọt, tiêu đảo đều, rắc hành ngò rồi bắc xuống vét bí ra tô.

Mực muối đem ngâm nước ấm, rửa kỹ vài lần cho ra bớt muối và sạn, xắt mực thành khoanh nhỏ vừa gấp. Tỏi bóc vỏ giã nhuyễn với ớt. Bắc chảo cho 1 thìa canh dầu ăn vào, dầu nóng cho tỏi ớt giã, tỏi thơm rồi cho đường bột ngọt vào, đường tan cho mực vô đảo đều, để lửa nhỏ, đảo mực luôn tay cho mực thấm gia vị và tỏi ớt, mực rút hết nước, keo sít và có mùi thơm là được. (vì mực muối đã quá mặn nên không nêm thêm vị mặn nữa)

Món ăn miền Nam

997. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 12)

Thực đơn 12

- Mướp xào lòng gà
- Kim chi bóp xôi.

Nguyên liệu :

- 1 quả mướp hương tươi xanh.
- 2 bộ lòng gà ta.
- Hành ngò, tiêu.
- 1/2 kg cải thảo.
- Ớt, tỏi, dấm, đường, gừng.

Cách làm :

-Lòng gà bỏ phần ruột, chỉ sử dụng tim gan mề, rửa sạch rồi đem xắt nhỏ, mề gà khía quạt xắt mỏng, ướp vào mề nước mắm ngon, hạt tiêu. Mướp bào vỏ rồi bổ đôi, xắt chéo lát dày 1cm. Bắc chảo , cho hơn 1 thìa canh dầu, dầu nóng cho hành tỏi băm nhuyễn phi thơm cho chén lòng gà vào tào cho lòng chín, cho mướp vào đảo đều, mướp sôi, ra nước đều thì nêm nếm đường, bột ngọt, muối, tiêu, hành ngò rồi bắc xuống ngay, đừng để mướp chín kỹ quá mất ngon.

-Cải thảo tách lá, chỗ cuống dày thì xẻ mỏng, cắt miếng vuông vừa gấp, hòa nước muối hơi mặn cho cải thảo vào ngâm 10', vớt ra rửa lại nước cho sạch vắt ráo. Giã tỏi ớt và chút xíu gừng thật nhuyễn, cho đường, dấm, bột ngọt rồi cho cải thảo vào bóp cho thấm gia vị độ 10' sau là ăn được.

Món ăn miền Nam

998. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 13)

Thực đơn 13

- Giò heo kho củ cải
- Rau muống luộc.

Nguyên liệu :

- Phần trên đùi ngon của 1 cái giò heo (nhờ người bán lọc xương)
- 4 củ cải
- 1 bó rau muống
- Tỏi ớt, chanh, củ hành tím

Cách làm :

Giò heo rửa sạch xắt miếng hơi to sao cho đều da, nạc và mỡ. Bóc vại củ hành giã nát cho vào giò heo, bắc nồi giò lên bếp xào kỹ cho săn thịt, nêm muối, đường hơi lạt là vừa, cho vào khoảng 1 chén nước đầy, để lửa liu riu cho giò chín, củ cải bào vỏ xắt khúc cỡ 4 hoặc cỡ đôi, cho vào nồi giò, kho thêm độ 8' nữa cho củ cải thấm gia vị, nước rút còn sâm sấp, thì cho bột ngọt, rắc tiêu bắc xuống. Món này kho sao cho giò còn vừa giòn, không dai, cứng, nhưng cũng không được rục quá là mất ngon.

Rau muống luộc lửa lớn, nước nhiều cho rau xanh, vớt ra lấy tô nước rau đủ dùng, cho muối, bột ngọt vắt chanh vào làm canh.

Món ăn miền Nam

999. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 14)

Thực đơn 14

- Canh bí bằm nấu tôm.
- Đậu phụ sốt cà.

Nguyên liệu :

- 1 quả bí xanh.
- 100grs tôm tươi.
- Hành ngò.
- 4 miếng đậu phụ.
- 3 quả cà chín
- Hành củ.
- Đường, dầu ăn, muối, bột ngọt, xì dầu đen.

Cách làm :

Tôm bóc vỏ, bỏ chỉ đen, giã dập ướp chút nước mắm, hành củ, hạt tiêu. Bí gọt vỏ dùng dao bén băm dọc đều quả bí, dùng dao lạng mỏng lớp bí băm tạo thành sợi dài và nhỏ đều. Lấy lượng nước đủ nấu canh, loại canh này nên nấu hơi đặc mới ngon, nấu nước sôi lên cho tôm vào, sôi đều cho bí, nêm muối, bột ngọt, sôi đều nhắc xuống liền, cho hành ngò.

Đậu phụ cắt miếng vừa, chiên vàng đều các mặt. Giã hành nhuyễn, cà chua bỏ hạt băm nhỏ, bỏ vào chảo 2 thìa canh dầu ăn, chờ nóng cho hành giã vào, hành thơm cho cà chua vào tạo cho đỏ như, nêm xì dầu, muối, đường, bột ngọt xong cho đậu vào để lửa nhỏ cho đậu thấm gia vị, khi nước cà chua rút còn sền sệt là vừa.

Món ăn miền Nam

1000. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 15)

Thực đơn 15

- Cá cơm nấu xoài.
- Gan kho gừng.

Nguyên liệu :

- 300grs cá cơm xanh.
- Hành ngò, rau răm, vài củ hành tím.
- 2 quả xoài xanh vừa.
- 300grs gan heo ngon (lá gan trắng, mịn)
- 1 nhánh gừng.
- Tiêu, ớt.

Cách làm :

Cá com lật đầu, cắt đuôi, rút ruột rồi đem rửa sạch, ướp vào cá nước mắm, tiêu, ớt, hành củ giã. Xoài gọt sơ vỏ rồi băm nhỏ. Bắc nồi nước canh, nước sôi cho cá vào, cá sôi hớt bọt cho nước trong, cho xoài vào đợi sôi đều, nêm thêm muối, bột ngọt, cho hành ngò rau răm xắt nhỏ rồi nhắc xuống, dọn ăn kèm với 1 đĩa rau sống.

Gan heo rửa sạch xắt hơi dày, bản vừa. Cho vào nồi nhỏ 2 thìa dầu ăn bỏ lên bếp cho dầu nóng, cho hành giã vào đợi hành thơm cho gan vào đảo đều, gan ra nước thì cho nước mắm, bột ngọt, 1 thìa cafe đường, gừng giã nhuyễn, đợi gan săn rút gần hết nước thì cho hạt tiêu và bắc xuống.

Món ăn miền Nam

1001. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 16)

Thực đơn 16

- Mực xào thập cẩm
- Dưa cải chua.

Nguyên liệu :

- 1 con mực nang khoảng 700grs
- 1/4 trái thơm, 2 củ hành tây, 100grs cần tây, 1 củ cà rốt, 1 quả dưa leo, 2 quả cà chua.
- Hành ngò.
- 200grs dưa cải chua.

Cách làm :

Bạn mua mực nang thịt dày và ngọt hơn mực ống, lựa con tươi có thịt trắng tinh, làm sạch rồi đem xắt dày bằng ngón tay trở, dài 4cm, ướp vào mực chút nước mắm, tiêu, ớt, bột ngọt. Thơm cắt mắt, xắt bản vừa gấp, hành tây chẻ làm 4 gờ mỏng, cần tây xắt khúc, cà rốt bào mỏng xoay quanh củ, lõi bỏ đi, dưa leo bỏ đôi, nạo bỏ hạt xắt chéo, cà chua bỏ hạt xắt vừa.

Bắc chảo hoặc nồi để xào lên bếp, cho 3 thìa dầu ăn, dầu nóng cho hành tỏi giã nhỏ vào cho thơm thì trút tô mực ướp vào, để lửa hơi lớn, đảo nhanh tay cho mực chín sơ, nhắc nồi

xuống vớt mực ra tô. Bắc nước mực lên bếp trở lại, cho lần lượt cà rốt, cần tây, thơm, dưa leo và cà chua vào, đảo nhẹ nhàng cho thấm gia vị, nêm thêm muối, đường và bột ngọt cho vừa ăn, trút tô mực vào nồi trở lại đảo đều, cho hạt tiêu, ớt xắt chỉ, hành ngò rồi bắc xuống, món này ăn nóng.

Dưa cải rửa sạch, vắt ráo, dầm chén mắm ớt ngon để chấm dưa và mực.

Món ăn miền Nam

1002. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 17)

Thực đơn 17

- Thịt thung.
- Cải luộc.

Nguyên liệu :

- 600grs thịt ba chỉ ngon.
- Tỏi, đường, muối, xì dầu, bột ngọt.
- 2 bó cải đắng hoặc cải ngọt.

Cách làm :

Thịt rửa sạch đợi ráo, ướp vào thịt 50grs đường, 2 củ tỏi giã nhuyễn, 1 muỗng xì dầu đen, 1 thìa cafe muối, 1/2 thìa nhỏ bột ngọt, để 120 ' cho thấm gia vị.

Cho thịt vào nồi đặt lên bếp, thịt sôi lên thì cho lửa nhỏ lại, thỉnh thoảng trở thịt cho thấm gia vị, khoảng 20' sau thịt sậm màu, mỡ trong veo, nước cạn dần, bạn trở thịt luôn tay kéo cháy, khi nước sít đáy và dậy mùi thơm thì nhắc xuống đợi thịt thật nguội mới đem xắt miếng. Loại thịt này có thể ăn với cơm, kẹp với bánh mì, ăn với xôi nếp hoặc làm thịt nguội dùng trong ngày Tết rất tiện.

Rau cải lật ngọn đem luộc tái để giữ vitamine, nước cho bột ngọt và muối làm canh.

Món ăn miền Nam

1003. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 18)

Thực đơn 18

- Bò bấp kho gừng.
- Bấp sú luộc.

Nguyên liệu :

- 600grs thịt bò bấp.
- 1 nhánh gừng.
- Vài củ hành tím.
- 1/2 kg bấp sú.

Cách làm :

Thịt bò bắp đem cắt miếng dày 1cm, bản vừa. Giã hành tím, giã gừng. Bắc nồi lên bếp cho 2 thìa canh dầu, dầu nóng cho hành và thịt bò vào đảo cho săn thịt lại, chế vào 1 chén nước đầy, đậy kín nắp, để lửa liu riu, 30' sau cho gừng, muối, bột ngọt, đường, đậy nắp tiếp 15' cho thịt thấm gia vị, nước rút còn độ 1/2 chén, rắc tiêu và nhắc xuống.

Rau bắp sú cắt vừa, luộc chín. Chắt một ít mắm thịt kho gừng ra chén, cho thêm một chút nước mắm mặn, dầm ớt và vắt chanh để chấm rau.

Món ăn miền Nam

1004. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 19)

Thực đơn 19

- Cá nục hấp kho măng.
- Giá luộc.

Nguyên liệu :

-500grs cá nục hấp (loại cá nục sông, con to bằng ngón chân cái, ngư dân đánh bắt rồi rưới nước muối và hấp chín ngay trên thuyền nên tươi cứng)

-500grs măng tươi (lựa những đợt non)

-150grs thịt ba chỉ.

-Hành củ.

-500grs giá ngải.

-Hành lá, ngò.

-1 quả xoài xanh.

-Tỏi ớt .

Cách làm :

Cá nục rửa sơ, măng chẻ múi hoặc cắt khoanh tùy ý rồi đem luộc, măng cứ sôi đều một lúc lại đổ nước đi và lấy nước khác luộc lại, luộc như vậy khoảng 3 lần cho hết đắng rồi đổ ra rổ cho ráo. Thịt ba chỉ xắt bản nhỏ bằng ngón tay út. Cho cá, măng và thịt vào

nồi lớn, nêm gia vị gồm : 1 thìa canh dầu ăn, nước mắm, bột ngọt, một chút đường, tiêu, ớt, một chút nước màu dừa, hành củ giã nhỏ, 1/2 chén nước, xóc nhẹ nhàng kéo nát cá cho gia vị thấm đều, để khoảng 20'.

Lấy một nồi vừa đủ, cứ xếp vào nồi một lớp măng rồi đến lớp cá + vai miếng thịt cho đến hết, chế nước gia vị còn lại vào, đem bắc lên lửa nhỏ, đậy kín nắp rim cho tới khi cá cạn sít nước, dậy mùi thơm là được.

Bắc nồi nước sôi, cho giá vào đảo đều bắc xuống ngay, vớt giá ra rổ. Xoài xanh đem băm nhỏ, hành lá rửa sạch chẻ mỏng dài 4cm, ngò xắt khúc trộn đều tất cả vào giá. Giã chén mắm tỏi ớt đường làm nước chấm.

Món ăn miền Nam

1005. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 20)

Thực đơn 20

- Canh bắp sú gói thịt.
- Mắm kho quẹt.

Nguyên liệu :

- 500grs bắp sú
- 300grs thịt nạc vai.
- Hành củ, tiêu.
- Hành lá, ngò.
- 1/2 chén mắm ngon.

Cách làm :

Bắp sú gỡ từng lá, rửa sạch, nấu nồi nước sôi cho rau vào đảo đều rồi nhấc xuống vớt ra rửa thật ráo, dùng dao gọt bỏ bớt chỗ cọng dày cho dễ gói. Thịt băm nhuyễn với hành củ, ướp vào thịt tiêu, muối, bột ngọt.

Đặt trên mặt thớt lá bắp sú, cho thịt vào giữa kéo dài giống như gói chả ram, hoặc có thể gói vuông tùy thích, gấp mép 2 đầu, cuộn chặt tay, đặt tất cả các cuộn này vào nồi nhỏ. Nấu sẵn một lượng nước sôi đủ dùng, đặt nồi cuộn lên bếp, chế nước sôi vào, để lửa hơi nhỏ cho sôi nhẹ khoảng 7', nêm nếm lại gia vị, cho hành ngò rồi bắc xuống. Khi mức ra tô, dùng đầu kéo cắt mỗi cuộn ra làm 3 hoặc 4 khúc cho vừa gấp.

Nước mắm lấy một nồi nhỏ, cho vào 2 thìa café đường đặt lên bếp, khuấy luôn tay cho đến khi mắm cạn sít đáy nồi, dẻo và nổi lúp búp thì nhấc xuống vét ngay ra đĩa làm món ăn mặn hoặc chấm dưa leo cũng rất ngon.

Bạn chú ý khi làm món mắm kho quẹt nhất là nếu bạn ở các nước ngoài VN, vì nó sẽ có mùi hăng hắc gây rất khó chịu cho một khoảng không gian khá xa, nhất là cho những người không hề ăn được nước mắm!

Món ăn miền Nam

1006. Chả Tôm

Tôm giã nhuyễn, trộn mỡ phân đem hấp. Chả có thể ăn kèm bún.

Nguyên liệu:

- Tôm tươi to 500g
- Mỡ phần 100 g
- 1 quả trứng vịt đánh riêng lòng đỏ, lòng trắng
- Hành 4 củ, tỏi 1 củ, nước mắm, hạt tiêu, đường, chanh, ớt

Cách làm:

- Hành, tỏi khô bóc vỏ, thái nhỏ.
 - Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, cho vào khăn thấm cho khô rồi đem giã cho nhuyễn và quánh.
 - Mỡ phần luộc chín, thái hạt lựu.
 - Trộn tôm với mỡ phần, lòng trắng trứng, nước mắm, hạt tiêu, hành, tỏi, đường cho thật đều. Xúc ra đĩa hoặc lá chuối, dàn đều bề dày khoảng 1,5cm và đem hấp. Độ 10 phút sau, dùng khăn lau nước đọng trên mặt lá chả, phết đều lòng đỏ trứng và hấp thêm 5 phút nữa.
 - Lấy ra, lúc sắp ăn, xắt thành miếng hình quả trám bày bày ra đĩa với nước chấm pha chanh ớt bên cạnh.
 - Chả tôm dùng trong các bữa ăn chính hoặc ăn với bún lá.
- Món ăn miền Trung

1007. Vịt Gói Lá Sen

Thịt vịt nhồi nạc vai, nắm hương hạt sen, bọc lá sen hấp chín. Thịt chín mềm, thơm mùi lá.

Nguyên liệu:

- Vịt : 1,2kg (chọn con béo, chèo cánh, non).
- Thịt lợn vai 100 g
- Cốt non 100 g
- Trứng gà 1 quả
- Nấm hương 4 cái

- lạp sườn 1 cái

- hạt sen 100 g

- nhĩ sen 1 thìa

Gia vị : Gừng, hành khô, muối, tiêu, rau mùi, nước chấm

Dụng Cụ : 3 lá sen to giấy bạc, lạt buộc.

Cách làm:

_ Vịt làm sạch lông, mổ moi, chặt bỏ đầu, cánh, chân qua với nước gừng, có bỏ một ít muối, để ráo, tẩm muối tiêu.

_ Thịt lợn băm nhỏ, lạp sườn thái lát, nấm hương thái nhỏ.

_ Hạt sen luộc chín mềm, rau gia vị khác sơ chế.

_ Cho thịt lợn, mè vịt, hành khô, cốm, hạt sen, nấm hương, lạp sườn, nhị sen, tỏi tây vào.

_ Đập trứng, nêm gia vị, hạt tiêu vừa ăn; trộn đều, nhồi vào bụng vịt gài chặt. Lấy giấy bạc trải ngoài, rồi đến 2 lần lá sen cho vịt nhồi vào gói tròn, kín, lấy lạt buộc, cho vào hấp 4 giờ. Khi vịt chín mềm bỏ ra đĩa

_ Dùng nóng với xôi, rau mùi, chấm với nước mắm.

Món ăn miền Nam

1008. Bánh Cuốn Thịt

I/. Nguyên Liệu

- 300 gr bột gạo + 30 gr bột năng.
- 200gr chả lụa , hay chả chiên
- 300 gr thịt nạc dăm.
- 200 gr giá.
- Vài tai nấm mèo.
- 100 gr củ hành tím
- 1 củ tỏi.
- 2 trái chanh.
- 2 trái ớt, rau thơm, dưa leo ,gia vị.

II/. Cách làm

1/. Chuẩn bị:

- _ Pha bột gạo + bột năng + 800 gr nước + 1/2 muỗng café muối, khuấy đều.
- _ Thịt nạc lọc gân, băm nhỏ.
- _ Nấm mèo ngâm nước cho mềm, cắt bỏ cuống, băm nhỏ.
- _ Giá lật bỏ đuôi, rửa sạch, trụng sơ.
- _ Chanh vắt lấy nước.
- _ Rau thơm lật rửa sạch, để ráo.

2/.Thực hiện:

_ Bắc chảo lên bếp, cho ít dầu vào đun nóng, cho hành tỏi băm vào phi xào thơm cho thịt và nấm mèo vào xào , nêm ít muối , tiêu ,đường , bột ngọt và xào cho nhân thấm gia vị, nhắc xuống để nguội.

_ Bắc chảo không dính lên bếp, đổ 1 vá bột vào tráng đều đáy nắp vài phút cho bánh chín, gỡ ra mâm đã có thoa dầu cho nhân thịt vào cuộn lại. Bánh mỏng thì dùng ít bột,bánh dày thì dùng nhiều bột hơn một chút

Tiếp tục làm cho đến hết bột và nhân (canh cho vừa đủ).

Làm nước chấm: 4 muỗng canh nước sôi + 2 muỗng cafe đường khuấy tan, để nguội, nêm chanh đã vắt nước vào cho vừa chua, cho 2 muỗng canh nước mắm vào nêm vừa ăn, cho tỏi và ớt băm lên mặt.

_ Phi hành tím hơi vàng mang ra , lấy hành ra khỏi dầu

_ Dùng nóng với chả lụa, giá trứng, rau thơm , dưa leo cắt nhỏ ,rắc hành phi lên mặt

_ Chấm nước mắm chanh tỏi, ớt.

(*) Cách Làm Bánh Cóng dùng ăn chung với Bánh Cuốn Món ăn miền Trung

1009. Bánh Ưot Tôm Chấy

I/. Nguyên Liệu

- Tôm thẻ tươi : 1 kg
- Gia vị : muối , bột ngọt , tiêu

II/. Cách làm

- Tôm luộc với nước sôi , tôm chín mang ra bóc vỏ , dùng khăn sạch quấn tôm lại vắt cho tôm khô rồi mang đi giã nhuyễn , khi tôm đã nhuyễn mang ra ướp một ít muối , tiêu , bột ngọt. Bắc chảo không dính lên bếp cho nóng cho tôm vào sảy , dùng cái vá ép tôm xuống mặt chảo và xới lên , làm liên tục đến khi nào tôm khô và tơi ra là được.

— Tôm chấy dùng kèm với bánh ứt , nước mắm chua ngọt
Món ăn miền khác

1010. Bò Sốt Vàng

Nguyên liệu:

- 1,5kg gân bò
- 200 ml rượu vang đỏ
- 20 gr. gừng tươi
- 5 tép tỏi
- 1 gr quế chi (nếu không có quế khô thì có thể dùng 0.5 gr. quế bột)
- 1 củ hành tây
- Cà chua bột (mashed tomato): 500 gr. (loại không có gia vị)
- 1 viên súp Maggi
- 1/2 muỗng bột mì
- 5 gram bơ
- 1/2 muỗng dầu ăn
- tiêu, muối

Cách làm:

Ướp: gân bò lọc hết mỡ, nếu để còn mỡ sẽ rất ngấy và hôi (1,5 cân gân bò lựa hết mỡ còn chừng 1-1,2 kg), cắt miếng vuông chừng nửa bao diêm. Bỏ thịt vào tô lớn bằng inox hoặc thủy tinh, không xài tô nhôm ướp cùng hỗn hợp sau:

- + gừng, tỏi, nửa củ hành tây băm thật nhuyễn
- + quế chi nướng qua lửa cho thơm (không để cháy), rửa sạch, nghiền nhỏ
- + Viên súp Maggi nghiền nhỏ
- + 1/2 muỗng cà phê muối, nếu có bột canh sẽ ngon hơn (mặn lạt có thể gia giảm)
- + 100 ml rượu vang
- + tiêu theo khẩu vị

Ướp hỗn hợp chừng 2-3 tiếng để cho thật thấm. Khi mở ra thấy thịt bò không còn màu đỏ tươi và rượu vang đã ngấm hết vào thịt là được

Hầm sốt vang:

Bắc nồi lên bếp để lửa vừa phải, cho bơ và dầu ăn vào chảo, chờ tới lúc bơ hết reo thì trút nửa củ hành tây băm nhỏ vào phi cho vàng. Đợi hành vừa vàng thì bỏ bột mỳ vỏ, vừa bỏ bột vừa quấy nhanh tay. Bột chớm vàng thì đổ vô chừng 2-3 muỗng canh nước lạnh (có thể cho sữa tươi nếu có), khuấy nhanh tay không cho bột kết lại. Trút gân bò đã ướp vào chảo cho nóng đều trong 5 phút. Bỏ nước lạnh cho sâm sấp mặt thịt gân, rút lửa để liu riu chừng 1-2 tiếng (có thể hơn tùy vào loại gân). Dùng đũa thử nếu xuyên thấu thịt thì đổ cà chua bột vô. Quấy thật đều và đun thêm chừng 15 phút, nêm nếm muối, thấy hơi đậm là được. Tắt bếp rồi trút nốt 100ml rượu vang còn lại vào quấy đều, giữ nồi trên bếp đến khi mức ra tô. Ăn đến đâu, mức đến đó.

Ăn kèm:

Bò sốt vang ăn cùng bánh mỳ loại dài (bánh mỳ Pháp) hoặc bánh mỳ nướng khói thì ngon. Có thể ăn cùng phở - ngoài HN gọi bằng phở sốt vang nhưng bánh phở phải được trưng thật nóng. Nên ăn kèm cùng rau trộn chua cho đỡ ngán.

Món ăn miền Nam

1011. Chè Đậu Xanh Hột Vịt

Chè đậu xanh hột vịt ăn thơm béo. Món chè có thêm chút phở tai giòn.

Chè hột vịt cách nấu cũng giống như các loại chè khác. Nếp "rất", đậu xanh hột xay vỡ nếp và đậu xanh "vo" sạch, nấu nhừ, "khổ tai" người ta còn gọi là rong biển ngâm nước đợi cho lá nở ra, xắt mỏng để cho vào tô.

Khi thấy đậu xanh và nếp có chất nhựa, lúc này nồi cháo đã nhừ, cho đường cát trắng vào, đun để ngọt quá ăn mau ngán, vớt bọt nhiều lần. Đợi nồi chè sôi nổi bong bóng mới đập hột vịt cho vào nồi, lấy dao nhỏ chặt nhẹ thật khéo chính giữa hột vịt, rồi kê gần miệng nồi từ từ trút hột vịt vào, làm như vậy hột vịt sẽ được giữ nguyên, lòng trắng và lòng đỏ dính vào nhau, nên nhớ khi cho hột vịt vào đừng trộn, nếu làm như vậy hột vịt sẽ vỡ ra nồi chè đậu xanh "lênh" ăn không ngon lại mau ngán. Khi nào thấy hột vịt chín dính lại với nhau mới dùng đũa trộn đều, lúc này mới trút "phở tai" xắt nhỏ vào nồi, đợi sôi vài dạo rồi nhắc xuống. Chè hột vịt ăn rất ngon và bổ, nước chè ngọt có mùi thơm của đậu và nếp, đặc biệt khi cắn từng tí hột vịt ta sẽ có cảm giác lạ vừa ngọt lại vừa béo của hột vịt, chấp miệng nuốt từ từ mới thấy thú vị. Mùi thơm của nếp, đậu xanh và chất ngọt của đường, một hỗn hợp gia vị lại thêm chất béo của hột vịt thật là món ăn là xưa nay chỉ nghe nói mà tưởng tượng, nay thử rồi mới biết quả là món ăn đặc biệt ngọt, béo giòn thơm của "phở tai".

Có thể cho thêm nước cốt dừa và một ít gừng xắt chỉ, hột đậu phộng. Nước cốt dừa có béo ngon thật, nhưng ăn dễ ngán, món này chỉ dùng cho những người có dạ dày khỏe, còn thông thường nên giữ nguyên nồi chè như cũ đừng để nước cốt dừa.

Món ăn miền Nam

1012. Gỏi Cá Cơm

Cá cơm tươi ướp muối ớt, riêng. Cá rắc đậu phộng, cuốn bánh tráng và rau, ăn thật hấp dẫn.

Cá cơm sống phải chọn loại mới đánh về, lấy kéo cắt bỏ đầu, cắt đuôi, sau đó đem tắm ướp riêng, ớt bột, đường, ít muối. Để khoảng một giờ cho cá thấm, thân cá trở nên cứng. Trước khi ăn, rắc đậu phộng giã nhỏ lên và vắt thêm chanh.

Rau ăn kèm gồm: húng, quế, đọt cóc, đinh lăng, trâm non, chuối hột, khế chua, sả cây, ớt hiểm. Nước chấm pha sền sệt giống như tương Bắc gồm mắm, đường, ớt, đậu phộng hay mè rang xay nhuyễn trộn với nhau, sau đó khử dầu rồi bỏ vào nấu chín.

Khi ăn, cuốn bánh tráng nhúng nước với các loại rau. Sả cây không cuộn cùng bánh tráng mà cầm ngoài cần "đệm", người thích ăn cay có thể dùng thêm một chút ớt hiểm hay tỏi lột vỏ. Dân sành ăn khuyên khi ăn cá cơm sống phải uống rượu mới ngon, không nên uống bia vì sẽ "loãng" và không "dưỡng" được bụng. Người không ăn cay thì có loại cá cơm sống tắm bột nhưng hương vị sẽ không ngon bằng.

Món ăn miền Nam

1013. Năm Mới

Theo một số cư dân miệt Mái Dầm (Phú Hữu, Châu Thành, Hậu Giang), năm mới chỉ xuất hiện ở đây đúng vào sáng sớm mùng năm tháng năm âm lịch, rồi tàn ngay khi mặt trời vừa rạng. Vì là của hiếm nên mọi nhà phải thức thật sớm để tranh thủ hái những tai nấm mọc đầy các gốc tre còn man mát sương đêm.

Tuy nhiên, nấm mới không phải chỉ xuất hiện vào ngày Tết nửa năm tại Phú Hữu, mà có mặt ở nhiều địa phương khác, sau nhiều ngày “nực giông nực mưa”, trời âm ào đổ mấy cơn mưa đầu mùa. Tiết trời mát dịu, nước mưa thấm vào đất, tạo nóng ẩm khiến từ các bụi tre, các ổ mối, các vườn dừa, nơi có rễ cây mục nhú lên những tai nấm có màu trắng hồng, bum búp, cao chừng 2cm. Nhỏ hơn nấm rơm một chút, nấm mới mọc từng giề, xinh xinh, “mát mắt”. Vậy là người ta mê mải hái trong niềm vui của một mùa nấm mới.

Nấm hái về được người Phú Hữu dùng làm nhun thay cho đậu xanh, giá, thịt ba rọi, tôm, để làm một món duy nhất đón Tết Đoan ngọ là bánh xèo. Nấm hái xong, đem về nhà, một người nhẹ tay rửa sạch. Một vài người khác lật rửa rau sống. “Chuyên gia” đồ bánh, không ngừng tay cho vá bột màu vàng nghệ chan đều lòng chảo, đã tráng sẵn mỡ nước hoặc dầu ăn, phát ra tiếng kêu “xèo xèo” thật vui tai. Bánh đồ xong đem cúng, dọn xuống, cả nhà cùng ngồi bên nhau xúm xít ăn. Nhưng ngon nhất là những chiếc bánh vừa mới tráng, xông hơi nóng vào mặt, vừa giòn vừa béo vừa ngọt hòa trong vị đắng, chát, chua của các loại rau quả: cát lồi, đọt chiết, đọt sộp, đọt xoài, lá lưa, dưa leo... tươi non nộn.

Ở nông thôn Đồng bằng sông Cửu Long, Tết Đoan ngọ là ngày vui lớn thứ nhì trong năm, sau Tết Nguyên đán. Thoát thai từ Trung Quốc, nhưng Đoan ngọ ở đây có ý nghĩa khác, đó là ngày tết giữa năm, hoàn toàn mang bản sắc văn hóa Việt: con cháu đi làm ăn xa đều tụ tập về nhà, cúng kiếng tưởng nhớ ông bà cha mẹ. Trong niềm vui sum vầy ấy, người lớn vừa ăn uống vừa kể chuyện mình đã làm được một cách tốt đẹp trong thời gian qua, còn lứa trẻ thắm thì với nhau những buồn vui của tuổi mới lớn. Không khí ngày tết đầm ấm và... ngon ấy cứ diễn ra khi “đáo lệ”.

Ở những nơi khác, nấm mới được chế biến thành nhiều món ăn hấp dẫn. Ăn bắt ngày là nấm mới hầm đuôi heo. Ăn quên thôi khi nấm mới

được hầm nước cốt dừa, lá cách. Dù món nào, các thức ăn này cũng tạo cho người thưởng thức cảm giác ngon miệng, khó quên. Múc một ít nước hầm đuôi heo cho vô chén, húp một miếng, “vị ngọt của đất” chan hòa khắp mặt lưỡi, mùi thơm của thịt xông lên mũi. Riêng nước um nóng hổi, bốc hơi, cho mặt lưỡi tê tê vị ngọt bùi, béo đắng, không món nào sánh bằng. Cũng với vị đắng thơm thanh thoát của lá cách, khi xào với nấm sẽ là món ngon. Màu xanh đậm của lá cách lẫn màu ửng hồng của nấm thoảng thơm khiến bụng dạ cồn cào. Gắp nhai sẽ thấy cảm giác giòn, xốp, mịn của các tai nấm cùng vị ngọt hòa vị đắng thơm của lá cách như thấm tận niêm mạc dạ dày. Cắn miếng ớt hiểm xanh, vị cay của nó như nốt nhạc điểm xuyết một cách “điệu dàng”. Ăn như vậy đã ngon, nhưng nấm mỗi ngon nhất là những tai búp. Cho hột đậu phộng làm nhân rồi lăn nhẹ tai nấm trên đĩa muối ớt, sau đó dùng lá cách gói lại. Nướng vừa chín tới, đây sẽ là một món ngon bảo đảm không nhà hàng nào có được!

Có thưởng thức nấm mối rồi mới biết đây là loài nấm cho ta vị ngọt “ăn đứt” vị ngọt của nấm rom, nấm mèo. Ngẫm kỹ mới biết nhờ sự “hoang dã” của nó, còn hai loại nấm kia là sản phẩm công nghiệp sản xuất đại trà! Ăn nấm mối (cũng như hơn 100 loài nấm ăn được khác), người ta còn được tăng cường sức đề kháng của cơ thể, chống sự lão hóa, làm giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư, tim mạch... Quả là một thức ăn tuyệt vời vì vừa “sạch” vừa ngon vừa có dược tính.

Món ăn miền Nam

1014. **Nhâm Nhi Cùng Ốc Giác**

Thịt ốc giác chín có màu vàng ươm, ăn kèm rau húng lủi chấm tương ớt. Ốc cũng có thể trộn gỏi.

Ốc giác vốn có rất nhiều ở vùng biển Thuận Hải, tức hai tỉnh Ninh Thuận và Bình Thuận ngày nay. Ngư dân Thuận Hải ăn ốc giác rất đơn giản, chỉ luộc rồi chấm với nước mắm gừng và đưa cay bằng rượu để nấu từ gạo.

Sở dĩ ốc giác được nhiều người chuộng bởi thịt chúng rất ngọt, thơm, cách chế biến đơn giản.

Ốc giác còn tươi được hấp chín, sau đó xắt lát thật mỏng, thịt ốc có màu vàng ươm trông qua đã còn cào bao tử. Ốc giác hấp ăn kèm với rau húng lủi Phan Thiết (lá to hơn, thơm hơn so với loại húng lủi trồng ở nơi khác) và chấm tương ớt. Ốc phải tươi sống mới đảm bảo vị ngọt.

Cầu kỳ hơn, bạn có thể mua ốc giác tươi về luộc xắt lát mỏng rồi trộn với hành tây, cà rốt, rau thơm/ hành phi, đậu phộng để thành món gỏi ốc thơm lừng. Nhớ rằng, gỏi ốc giác chỉ nên chấm với nước mắm chua ngọt, ăn cặp bánh tráng mè Phan Thiết.

Món ăn miền Nam

1015. Gà Luộc Xả Tân Lộc

Thịt gà chọi nấu lâu theo cách của người dân vùng Tân Lộc (Cần Thơ) ngọt đậm, giòn rụm.

Tân Lộc là xã cù lao nằm giữa sông Hậu, thuộc huyện Thốt Nốt, Cần Thơ. Ông chủ quán Vườn Nhãn gần bến phà Tân Lộc khuyên chúng tôi: "Nếu muốn ăn món lạ, sao các anh không thử món gà chọi luộc sả".

Quả thật lạ! Xưa nay quen với gà luộc nếp xôi, gà xé phay trộn ghém, gà nướng lá chanh, gà nấu giấm, gà cà ri, gà tiềm... cũng nhiều, nhưng gà luộc sả thì mới lần đầu. Chủ đem ra lẩu nước dùng trong vắt, ngoại trừ gà chặt miếng lớn chỉ có củ cải trắng, đậu phộng, tiêu sọ và sả cây, một đĩa rau mồng tơi và cải bẹ xanh đầy ụ. Gọi là luộc nhưng có lẽ phải dùng từ hầm thì đúng hơn. Bởi theo lời chủ quán, nếu muốn gà chọi ngon phải luộc (với sả và củ cải) không dưới 1 tiếng đồng hồ.

Sau khi luộc đủ lửa, gấp một gấp cải bẹ xanh với lá mồng tơi nhúng vào nồi nước dùng đã đủ ngọt, dùng với thịt gà chấm nước mắm ớt thật cay hoặc muối ớt chanh. Món này có vị ngọt rất đậm, vừa giòn rụm vừa dai, làm bạn dễ liên tưởng đến món rắn hổ hầm sả.

Rung Rung Mùa Sấu

Biến trái sấu xanh thành món uống mát mẻ giữa ngày hè

Khi mùa hạ đã thực sự khoác tà áo mỏng, thanh thoi dạo bước, thì trên bao vòm lá sấu xanh um trong vườn nhà tôi bắt đầu được nhuộm thêm sắc trắng của những vòm hoa tinh khiết. Như ngày còn bé, tôi lại sốt ruột đếm từng ngày, mong từng khắc sao cho những chùm hoa trắng thơm ngào ngạt kia mau chóng đậu thành quả.

Không chỉ để nếm vị chua giòn giòn của từng trái sấu trên đầu lưỡi, rồi khẽ nhăn mặt, mà quan trọng hơn là bởi thế nào, mẹ cũng làm món nước sấu "thết đãi" chúng tôi trong suốt những ngày hè nóng bức. Với những người yêu trái sấu nhưng lại không khoái khẩu lắm với vị chua thì món nước giải khát của mẹ càng mang một ý nghĩa đặc biệt.

Sấu là loại cây kỳ lạ, khi cái tên đã ẩn chứa bao nhiêu sự xù xì, gai góc. Cả năm đi qua những gốc sấu già, nhiều lần với tay ngắt một vài chiếc lá non chấm muối ớt nhưng có lẽ chẳng ai nhớ sự hiện diện của cây. Phải đến khi trong không gian sức lên một mùi hương nồng nàn và da diết, tôi mới nhận ra, nhà mình nằm lọt thỏm giữa bao nhiêu là cây sấu. Hoa thì be bé thế thôi, sắc trắng cũng nhạt nhoà và đơn điệu nhưng hương thơm thì chẳng thể kém vị ngát của hoa bưởi tháng ba hay cái thắm sâu của những chùm dâu da xoan. Tựa hồ như bước ra từ không gian ấy, tôi cũng sẽ đắm lên bởi một thứ nước hoa rất đời ngào ngạt.

Rồi mùi hương cứ nhạt dần khi từng chùm hoa biến mình thành quả. Vốn là đứa nóng vội, tôi thường trèo cây hái những chùm quả đầu tiên, rồi tập tành làm nước sấu. Và thất bại. Sấu là loại quả kén người, không phải bàn tay nào cũng có thể biến cái vị chua làm nhăn mặt ấy trở thành một thứ nước mát mẻ giữa ngày hè. May sao, sấu lại ưa bàn tay nhiều vết sần và chai sạn của mẹ tôi.

Mẹ dặn rằng để có được ly nước thơm ngon, quan trọng nhất là việc lựa những trái sấu. Những trái có vỏ màu xanh sẫm, lớp da hơi xù xì bao

giờ cũng ngon và giòn nhất. Nếu màu da xanh bóng, còn nhẵn thì trái sấu ấy còn non, khi ngâm, nước sẽ có vị chát. Trái sấu già tuy hương vị ngọt hơn nhưng lại chóng hỏng, lại không còn lưu giữ được mùi vị đặc trưng. Lựa được những quả sấu ưng ý, tôi cùng cô em gái lúi húi rửa sạch. Chờ cho nước ráo, hai chị em lại tỉ mỉ cạo lớp vỏ ngoài của từng quả sấu. Nếu dùng dao để gọt không những lâu hơn mà rất dễ phạm vào phần cùi của quả. Đến công đoạn này mẹ đã phải xắn tay áo vào giúp sức. Từng quả sấu đã cạo vỏ được bàn tay mẹ khéo léo lượn những vòng tròn xung quanh. Phải tách làm sao để miếng cùi sấu vốn giòn không bị "gãy", đến lúc tĩa xong, đặt giữa lòng bàn tay vẫn còn nguyên hình dạng quả sấu ban đầu.

Đặc trưng của món nước sấu là dù ngâm trong bao lâu quả vẫn giữ được độ giòn. Muốn thế, mẹ tôi ngâm những trái sấu đã được tách vào nước vôi trong. Có thể thay thế bằng phèn, nhưng với mẹ tôi nước vôi trong duy trì được vị chua và giòn của trái sấu hơn rất nhiều. Thời gian ngâm sấu cũng rất quan trọng. Nếu ngâm lâu quá, trái sấu sẽ mất vị còn vớt ra sớm quá, sấu không những chẳng bảo quản được sự giòn lâu mà còn chát. Chính vì thế, bao giờ mẹ tôi cũng rất chú tâm đến thời lượng ngâm sấu trong nước vôi trong. Món ăn ngon có lẽ chẳng bao giờ thiếu được sự tận tâm của người chế biến. Nhìn thấy sự cẩn thận và chu đáo của mẹ, tôi dễ dàng nhận ra vì sao thứ nước sấu giản dị mẹ làm có thể trở thành "đặc sản".

Sau khoảng thời gian nhất định, vớt những trái sấu lúc này đã săn chắc và cứng cáp hơn ra, rửa lại bằng nước sạch rồi để ráo. Lúc này, nồi nước tôi bắc trên bếp đã sôi. Nhấc nồi nước xuống mẹ cho đường vào. Phải là thứ đường đỏ thì sấu mới dậy mùi và nước mới ngả sang màu vàng nhạt mát mắt. Cho vào nước đường những củ gừng đã được cạo vỏ, đập giập để tăng thêm mùi thơm. Khi nước nguội, mẹ đổ sang chiếc bình thủy tinh mà trước đó em gái tôi đã cho trái sấu vào. Cho quả vào lúc nước nóng là bao nhiêu công sức trước đó sẽ đổ xuống sông, xuống bể. Lúc đó, trái sấu đang giòn tan tự nhiên sẽ mềm đi, mất hẳn mùi vị. Mẹ vẫn thủ thỉ với chị em tôi rằng, trước khi đập bình lại nên cho thêm một vài lát gừng. Như thế, vị thơm có được sẽ lâu hơn.

Chiếc bình nước sấu đặt trong nhà bếp, phải hai, ba ngày sau chị em tôi mới được thưởng thức. Lúc đó vị ngọt của đường và vị cay của gừng mới thật sự ngấm sang từng trái sấu. Đến lúc, mắc võng giữa hai thân sấu già vào ngày hè oi bức, cầm trên tay một ly nước sấu sóng sánh đã được cho thêm đá, uống một hơi cho qua cơn khát, rồi mới cảm nhận cái mát mẻ lan

dần xuống thân thể đang toát đầy mồ hôi. Vị ngọt đượm của đường đã được chất chua của sấu dung hoà, thêm hương thơm đặc trưng bởi sự góp mặt của gừng càng tạo nên một thứ nước giải khát dễ uống và khó quên. Đến khi ly nước đã cạn, tôi mới nếm đến những trái sấu. Sấu giòn tưởng như vỡ vụn ra ngay khi vừa đưa vào miệng. Rồi cái vị giòn ngọt, thơm thơm ấy cứ từ từ mà thưởng thức.

Không phải là thứ thức uống cầu kỳ, nhưng cùng với bát nước canh rau muống hầm sấu thì những ly nước sấu mát lạnh đã khiến bao ngày hè ngọt ngào trở nên ngọt ngào hơn.

Món ăn miền Nam

Từ lâu, chúng ta chỉ biết đến một số món ăn được nấu nướng từ lươn như “miến lươn” “lươn hầm sả”, “lươn um lá nhàu”...vvv. Nhưng ẩm thực là một cái gì đó rất phong phú. Trong bài viết này tôi xin đề cập đến một món ăn vô cùng độc đáo được nấu từ lươn sách cổ gọi là “tiểu long trầm thủy”. Cách thức nấu nướng món ăn đã được nâng lên thành một nghệ thuật ẩm thực tinh tế và cao siêu.

Nguyên liệu chính là loại lươn đồng. Bắt lươn về nhanh chóng tiến hành giai đoạn “lột xác” cho lươn. Chuẩn bị một cái vại sành, rửa sạch vại, hong nắng cho khô. Sau đó, đổ vào trong vại một lượng lớn sữa bò tươi nguyên chất. Cho lươn vào trong vại, sữa phải cao ngập mặt lươn. Trùm miệng vại bằng một tấm lưới, đặt vại vào nơi thoáng mát. Dùng phương pháp này gọi là “ủ lươn”, liên tục xem sữa có vơi hay không, để thêm sữa mới. Con lươn sống trong vại chỉ hút chất sữa để sống, cho nên về cơ thể nó cũng biến dạng lớp da ngoài của lươn chuyển sang màu trắng bạch như sữa, không còn mùi tanh, lươn được vớt ra ngoài rửa sạch dùng dao lọc bỏ xương, giữ lấy phần thịt.

Xếp thịt lươn vào trong búp hoa sen, buộc túm lại, đặt vào trong hấp chín. Khi lươn chín, dỡ ra ngoài, để nguội, dùng tay xé thịt lươn thành từng sợi dài. Dùng thịt lươn này làm món gỏi lươn thì tuyệt. Cho thịt lươn xé sợi vào đĩa bầu dục, rắc rau mùi băm nhỏ, ớt, tỏi xắt vụn ,đậu phộng , trộn đều các thứ trên .Sau đó hòa nước cốt chanh, nước mắm, đường , rưới nhẹ lên món ăn trộn đều. Món gỏi lươn ăn chung với bánh đa nướng rất ngon.

Cũng có một cách khác là sau khi đã mổ moi xong xắt thịt lươn thành nhiều miếng ngắn, nấu chung với táo tàu ,bạch quả, sâm và các loại thuốc bắc khác. Dùng thức ăn này làm thuốc bồi dưỡng cho người già hoặc phục hồi sức khỏe cho người mới ốm dậy. Vì là món ăn bổ cho nên phải ăn đúng liều lượng tránh lạm dụng thái quá.

Món ăn miền Trung

Ở Huế bữa cơm ngày thường hay tiệc tùng, không bao giờ thiếu một thứ “hồn quê chân chất” là: mắm! Trong mâm cơm đãi khách ở Huế thường có thiy bò thui mắm nêm, thịt lợn ba chỉ kẹp với tôm chua (một loại mắm), vả, khế, rau bắp chuối.

Từ miệt biển Thuận An, Tur Hiền, Mỹ Lợi, Lăng Cô... người dân một đời cơm khoai với mắm đã làm ra và mang mắm lên thị thành, rồi mắm vào cả cung vua, phủ chúa. Tương truyền, Hoàng Thái Hậu Từ Dũ, mẹ vua Tự Đức sai người đưa mắm tôm chà và mắm nem tôm tận Gò Công ra cung vua để ăn cho đỡ nhớ nhà! Vua Tự Đức còn có bà Trung Phi họ Vũ ở trong cung lâu ngày, nhớ nhà nên xin cha cho mỗi năm vài lọ mắm nêm. Bà Trương Thị Bích, cháu dâu của vua Minh Mạng viết sách “Thực phổ bách thiên”, dạy nấu 100 món ăn phổ biến trong các gia đình quý tộc Huế xưa bằng thơ, trong đó có tới 14 món “mắm quý tộc”! Gần 150 năm Kinh Đô Đại Việt, Huế trở thành xứ sở của mắm. Nhà văn Trần Kiêm Đoàn kể, năm 1960, Quốc vương và Hoàng hậu Thái Lan đến thăm Cố Đô Huế. Trong bữa đại tiệc thết khách đó có 10 món ăn Huế đặc sắc được chế biến từ mắm, trong đó có món “mắm cà pháo cá ngữ” do đầu bếp Hà Thị Đa ở Tây Lộc chế biến. Món mắm này được chế biến bằng cách: ngâm cà với mắm ngữ, nêm thêm gia vị, riềng, ớt, tỏi, thêm chút đường phèn trắng vàng, rồi đem phơi nắng tới 20 ngày ròn; công phu và tinh tế đến độ làm cho trái cà pháo hấp thụ tinh chất của mắm cá ngữ và các loại gia vị, khi dọn ra bàn tiệc người ta chỉ dọn trái cà vỏ trắng, thịt vàng ươm. Khi ăn chỉ còn nghe hương vị mặn nồng ấm áp của mắm, âm thanh giòn tan, sần sật của cà. Vua và Hoàng hậu Thái Lan sau bữa tiệc đã hết lời khen ngợi. Sau đó, báo Thái Lan The Bangkok Times đã tường thuật: “Tại bữa tiệc ở thành phố Huế, đức Vua đã thưởng thức một cách ngon lành các món mắm Huế được bày biện trong đĩa sành nhỏ xinh xinh”. Ngày nay, nhiều gia đình Huế cũng chế biến thứ “mắm quý tộc” ấy để dùng vào các dịp tiệc tùng. Như vậy mắm Huế không chỉ có mặt trong bữa ăn gia đình, trên mâm cỗ cúng, mà có mặt trong cả bữa tiệc ngoại giao sang trọng nhất!

Ở chợ Đông Ba có hẳn một “phố mắm” ở đường Chương Dương cạnh

bờ sông Hương với đủ thứ mắm thơm nức mũi. Các chợ ở Huế, chợ nào cũng có “dãy hàng mắm”, “phố mắm” như vậy. Người phụ nữ Huế mẫn cảm, chịu thương chịu khó đã chế biến ra hàng trăm thứ mắm. Nếu gọi theo tập quán ăn thì có mắm chay, mắm mặn. Mắm chay (như mắm cà, mắm rôi...) làm bằng các thứ thực vật như su su, dưa chuột, dưa gang, cà rốt, củ cải, xơ mít, dứa, riềng, ớt, phù chú, đậu phụ, cà chua, bột gạo rang.v.v... dùng cho các bữa cơm chay. Gọi theo tên loại thực phẩm thì có: mắm cá lóc, mắm cà ngừ bột, mắm còng, mắm cá cơm thang, mắm cá cơm duội, mắm cá đối, mắm rươi, mắm gạch cua, mắm sò, mắm cá thu, mắm cá ngừ ruột, mắm nục bỏ ớt cà, mắm lòng pháo, mắm dứa, mắm dút (tép đồng).v.v...Gọi theo cách chế biến và công dụng thì có: Mắm nêm, mắm thính ngô, mắm thính gạo rang, hay mắm mặn, mắm chua, mắm ngọt.v.v...Mắm nêm chủ yếu dùng để nêm nấu khi chế biến món ăn và để làm nước chấm. Nấu canh rau khoai lang, canh mít xanh, canh lá lốt, chột nưa...mà không nêm chút mắm nêm sẽ không ra hương vị canh Huế. Huế mùa nào mắm nấy. Mùa đông xuân rét mướt thì mắm cá ngừ, mắm dút, mắm thính cá chuồn, mắm cá nục, cá trích; thu thì mắm nêm cá cơm, cá thu, mắm sò...; mùa hạ thì mắm dút, mắm dứa, mắm còng, mắm cà pháo...Sách thực phở bách thiên dạy cách chế biến món mắm nêm cá nục nổi tiếng của Huế bằng thơ tứ tuyệt như sau: Nục nhỏ làm nêm lăm kẻ ưa/
Đong ngang chục cá, muối hai, vừa/Ghè khô, nhận chặt phơi mười
bữa/Gió bầy mùi thơm biết chín chưa. Thật dễ hiểu và dễ làm, nhưng lại tạo ra một món ăn nhớ đời!

Thịt bê thui thì đâu cũng sẵn, nhưng thịt bê thui phải chấm mắm nêm mới thành món Huế. Cái mùi Huế, vị Huế ấy người đi xa không nhớ, không thèm sao đặng! Chan thìa mắm nục trộn với ớt cà lên bát cơm gạo mới nóng hôi, trộn đều, và miếng cơm, cắn miếng cà miếng ớt hít hà toát mồ hôi, nghe ngửi vị cay mặn chua chát ngọt thấm đến tận chân tóc, đến tận cuộc đời. Mắm ruốc (ruốc khuyếc) vắt chanh, tỏi ớt chấm môi mép bò, dạ trường lợn, cắn thêm miếng ớt xanh, không gì sánh bằng... Ấy là thứ “đặc sản” của nhà hàng nổi tiếng Ông táo, quán cơm Âm Phủ. Hay món thịt bê thui mắm nêm đã thành món chủ lực của hàng chục nhà hàng ở Huế chiều nào cũng đông nghẹt khách. Mắm dút cho thêm ít tỏi giã nhỏ, ớt xắt lát, chanh, mì chính trộn cơm, ăn no còn thèm. Thịt lợn ba chỉ chấm với mắm dút ấy kẹp thêm lát khế, miếng vả, ngon không kém gì ăn kẹp với tôm chua. Rau muống luộc, rau khoai lang luộc, không chấm mắm nêm ớt cay là không thành.

Món ăn miền Nam

1019. Năm Hồn Hợp Kho Tiêu

Nguyên liệu :(5 phần ăn)

Nấm bào ngư (500g)

Nấm đông cô (500g)

Nấm mỡ (500g)

Nước dùng rau cải (300 ml)

Dầu ăn (20 ml), nước tương, hắc xì dầu, muối, đường, tiêu hạt.

* Cách thực hiện:

- Nấm các loại rửa sạch.
- Làm nóng chảo, cho ít dầu vào và xào nấm khoảng 3 phút
- Cho nước dùng vào và nêm nếm gia vị vừa ăn. Để sôi vớt bọt, nêm ít tiêu hạt.
- Dùng nóng với cơm trắng.

Món ăn miền Nam

1020. Gỏi Sứa Chay

Vật liệu:

- 2 trái dưa chuột
- 2 củ cà rốt
- 3 cây mì căn
- 100 gr đậu phộng rang
- 100 gr mè
- 2 miếng đậu hũ chiên
- Bánh phồng tôm : 5 cái
- đường, ớt, chanh, nước tương, muối, ngò

Cách Làm:

- Dưa chuột và cà rốt : xắt sợi nhỏ như cọng giá, trụng sơ nước sôi, vắt ráo.

- Mì căn : xé nhỏ, chiên vàng.

- Mè và đậu phộng: rang vàng, giã nhỏ.

- Đậu hũ chiên: xắt sợi nhỏ như cọng giá.

- Chiên bánh phồng tôm

Trộn chung các thứ lại nêm 1 muỗng cà phê đường, 1 tí nước tương, vắt chanh và bỏ ít ớt vào. Nêm vừa chua chua ngọt ngọt là được. Cho gói vào đĩa, rải đậu phộng, mè, ngò lên mặt.

Món ăn miền Nam

1021. Kiểm

Vật Liệu

2 trái dừa khô
1 kg khoai lang bí
1/2kg khoai môn cao
1/2kg khoai bí đỏ
2 miếng tàu hủ ky
1/2 kg đậu phụng
200 gr bún tàu
Muối, đường
1 trái xa kê
1 chén bột khoai

Cách Làm

Dừa khô: nạo nhỏ, vắt lấy 1 lít nước cốt.

Khoai lang bí, khoai môn cao: gọt vỏ, rửa sạch, xắt dày độ 1.5-2cm

Đậu phụng: 1/2 ngâm nước, nấu mềm, bóc vỏ, rửa sạch. Đậu còn lại, rửa sạch, rang vàng với chút muối, đâm vừa nhỏ

Bún Tàu: Ngâm nước, cắt khúc dài độ 5cm

Bột khoai: Ngâm nước, rửa sạch, cắt khúc.

Bí đỏ: Gọt vỏ, xắt dài 2cm, cạnh độ 3cm.

Sa Kê: gọt vỏ, xắt như khoai lang.

Tàu Hũ ky: Ngâm nước, xé miếng bằng 3 ngón tay

Trộn chung khoai lang bí, khoai môn cao, bí đỏ, xa kê, ướp muối, đường, để 1/2 giờ cho thấm.

Cho nước dừa khô vào soong, nấu sôi, đổ hỗn hợp khoai vào để lửa ít, nấu các thứ cho vừa mềm, cho đậu phụng, bột khoai vào, gần chín cho bún tàu, tàu hũ ky và nước cốt dừa vào, nêm muối, đường cho vừa ăn, nhắc xuống.

Khi ăn múc ra tô, rắc đậu phụng lên trên, ăn nóng

Món ăn miền Bắc

1022. Bún Bung

Đây là một món bún của người Hà Nội, phổ biến như hủ tiếu trong Nam.

Nguyên liệu:

- 1 cái chân giò.
- 4 cây bạc hà.
- 6 quả cà chua.
- 1 kg bún.
- Me hay quả dợc.
- Bột nghệ, hành củ, ngò gai, rau ngổ (trong Nam hơi khó tìm, rau này giống như rau om, có tên là ngổ ba lá, luộc lên ăn giống như rau muống, ăn sống rất mát), hành lá.
- Muối, tiêu, bột ngọt, nước mắm, đường.

Cách làm:

1. Chặt chân giò thành từng miếng, ướp: 2 muỗng súp nước mắm + 2 muỗng súp bột nghệ.

- Bắc nồi lên bếp, phi hành tím với dầu cho thơm, trút chân giò vào xào đều cho lên màu, đổ nước thật ngập vào hầm mềm, nêm: chút muối + bột ngọt.

Khi chân giò chín nhừ, cho quả chua + cà chua thái múi cau vào đun chín để quả chua tiết ra nước chua, vớt bỏ xác quả chua, nêm lại cho vừa ăn, nếu ăn theo kiểu Nam nên cho chút đường để dịu nước.

2. Rửa sạch và thái nhỏ hành tươi, rau các loại.

3. Tước vỏ của bạc hà, thái thành từng đoạn dài. Rắc lên trên rau một chút muối, đảo đều, để trong 5 phút. Sau đó bóp nhẹ rau cho ra nước. Rửa lại và vắt hết nước, trộn rau với một bột nghệ.

4. Cho một ít bún vào bát, chần bạc hà trong nước canh, xếp bạc hà lên trên bún, cho lên 1 khoanh chân giò, dội tràn nước dùng nóng. Rắc hành + rau thơm + chút tiêu lên trên.

5. Bún bung ăn nóng, nêm thêm chanh ớt và nước mắm cốt tùy thích.

Lưu ý: có thể cho thêm vào miếng đu đủ xanh thái vuông quân cờ đã ngâm rửa sạch cho ra hết nhựa đắng, đu đủ sẽ làm nước dùng thêm ngọt và làm chân giò mau mềm.

Món ăn miền Trung

1023. Bánh Khoái Nước Lèo

Nguyên Liệu:

Bột:

- 1 gói bột bánh xèo 12 oz
- 1 cup beer
- 3.5 cups nước lạnh
- 1 tspn muối
- 2 TBSP hành lá cắt nhỏ

Đổ bột và muối vào một cái tô lớn
Cho 1 cup bia vào quậy tới khi sền sệt
Thêm nước vào, quậy cho bột hoà tan
Cho hành lá vô sau cùng, quậy cho đều

Nhân:

- 1 lb tôm loại lớn, lột vỏ, lấy chỉ
- 1 lb thịt ba rọi, luộc chín, lạng bỏ da, xắt mỏng
- 1 củ hành tây xắt lát
- 1 đôn chả Huế, xắt thẻ
- 1 lb giá sống

Nước Lèo

- 2 tspn dầu mè
- 1 tspn tương ớt hiệu con gà
- 1/2 cup nước
- 2 TBSP Hoisin sauce
- 1 tspn đường
- 1 TBSP bột bắp quậy với 3 TBSP nước lạnh
- 2 TBSP đậu phụng rang vàng đậm, giã nhỏ

Cách Làm:

Nước Lèo:

Bắt một nồi nhỏ lên bếp cho nóng

Cho dầu mè vào

Cho tương ớt vào xào cho lên màu

Thêm nước vào

Chờ hỗn hợp sôi thì đổ hoisin sauce và đường vào

Khi hỗn hợp sôi lại thì đổ bột bắp vào khuấy đều

Cho đậu phụng vào, chờ sôi tắt lửa

Đề nước chấm nguội, cho ớt tỏi giã nhỏ vào

Dùng chảo thật dày, như chảo gang hột mè chẳng hạn (nếu muốn khói nhiều thì dùng loại chảo lép, không mép của Việt Nam)

Cho chảo lên bếp, độ nóng trung bình

Cho 1 TBSP dầu ăn vào chảo

Cho hành củ vào xào cho thơm

Cho tôm thịt vào đáy chảo

Tráng bột thật mỏng lên chảo đã có sẵn tôm thịt

Cho 1 TBSP dầu xung quanh viền của bột

Sắp chả và giá lên 1/2 mặt bánh (Mặt kia đừng bỏ topping để dễ gấp lại)

Đậy nắp khoảng 30 giây (chỉnh thời gian ngắn dài tùy theo mình thích ăn giá sống hay chín)

Mỡ nắp ra, chờ cho bánh bắt đầu hơi cháy ở dưới, có mùi khói thì được (Không thích ăn mùi khói thì lấy ra lẹ)

Gấp đôi bánh lại

Nghiêng chảo để bánh rớt ra đĩa

DỌN BÁNH VÀ NƯỚC LÈO CÙNG RAU XÀ LÁCH, HÚNG CÂY, HÚNG QUẾ

KHI ĂN:

LẤY MỘT CÁI TÔ LỚN, XÉ RAU VÀO TÔ, GẤP BÁNH KHOÁI LÊN TÔ, CHAN NƯỚC LÈO NGẬP LÊN, TRỘN ĐỀU

Chúc các bạn ngon miệng

Món ăn miền Trung

1024. Bánh Canh Tôm Cua

Nguyên liệu:

Bột:

1 gói bột gạo

1 gói bột năng

1 teaspoon muối

3 cups nước sôi

Thịt cua, Tôm, chả Huế

Gia Vị :Hành, ngò, củ cải trắng, muối, mắm, đường ,Ớt hiểm

Cách Làm:

Cho bột và muối vào bowl của stand mixer

Mở speed số 2

Cho nước sôi vào nhồi

Lúc hết nước rồi thì mở speed số 4 nhồi thêm 1 phút

Lấy bột ra, chia thành 10 phần

Cán mỏng theo ý thích

Xắt dày mỏng theo ý của mình

Đun 1 nồi nước nóng, cho bánh canh vào luộc, khi bánh canh nổi lên thì vớt ra, trụng qua nước lạnh, để ráo

Nước soup:

Xương heo ống nấu lấy nước (cho củ hành và daikon vào khi nấu stock)

Trong một stockpot, phi hành cho thơm

Cho nước soup vào nồi nấu cho sôi

Cho bánh canh vào nấu cho chín

Cho tôm, thịt cua vào

Nêm gia vị cho vừa ăn

Trộn thịt cua và lòng đỏ trứng trong một cái chén, Cho trứng vào sau cùng, đừng quậy nữa, trứng sẽ nát

Múc bánh canh ra, xắt vài lát chả Huế sắp lên

1 nhúm hành hương và 2 trái ớt hiểm cho mỗi tô

Chúc các bạn có bữa ăn ngon miệng

Món ăn miền Nam

1025. Đồ Kho Chay

Món kho thông dụng dành cho thực đơn chay.

Vật liệu

- Măng, củ cải muối, cà rốt, củ cải trắng, bắp cải, su hào, đậu đũa, nấm
rom: mỗi thứ 1 ít
- 2 muỗng súp tương hột
- 1 bịch nước dừa
- Vài củ kiệu băm
- Nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn.

Cách làm

- Các thứ rau củ cắt miếng vừa ăn, cải muối thái lát xéo, ngâm nước cho nở, bóp thật kỹ cho ra bớt mặn, xả nước nhiều lần.
- Cà rốt tỉa hoa, thái lát dày.
- Đậu đũa bẻ khúc 5 cm; nấm nhỏ khía 1 nhát trên thân, nấm to cắt đôi.
- Đậu hũ cắt thành 8-10 miếng nhỏ.
- Phi thơm kiểu băm, cho các thứ rau vào xào thấm dầu, trút bạch nước dừa + tương hột vào, nêm vừa ăn với nước tương và gia vị, kho nhỏ lửa đến khi mọi thứ thấm mềm, nước kho còn một ít thì nhắc xuống.

Xin Lưu Ý

* Măng: nên mua măng luộc sẵn, nếu không có, mua măng tươi thì phải luộc qua nước nhiều lần, nếu không sẽ rất đắng.

* Có thể thay bằng các thứ rau của khác tùy mùa như: mít non, bầu, bí...

Món ăn miền Nam

1026. Mít Non Kho Dừa

Vật liệu:

- Mít non 300g
- 1 bịch nước dừa.
- 100g dừa nạo.
- 2 muỗng cà phê nước dầu điều.
- Vài củ kiệu băm
- Nước tương, muối, tiêu, đường, bột ngọt, dầu ăn.

Cách làm

- Mít mua loại luộc sẵn, có màu nâu đỏ nhạt, rửa sạch, thái miếng bằng bao diêm, bỏ bớt những hạt mít đã già.
- Cho 1 chén nước vào dừa nạo, vắt lấy 1 chén nước cốt.
- Phi thơm kiệu băm, cho mít vào chiên sơ 2 mặt cho thấm dầu, hơi vàng cạnh, cho tiếp nước dừa, nêm nước tương + màu điều dầu + gia vị, kho cho mít thấm mềm, khi nước kho rất xuống, cho tiếp nước cốt dừa, kho thêm 5 phút là xong.

Món này ăn với cơm nóng

Món ăn miền Nam

1027. Bí Xanh Kho

Bí xanh nấu cùng nấm hương, hành. Đây là món ăn chay thú vị.

Nguyên liệu:

- Bí xanh non 300g
- Nấm hương 10g
- Gừng tươi, hành hoa.
- Dầu lạc, muối, mì chính, đường, bột đao, nước hàng, nước dùng.

Cách làm:

- Bí xanh gọt bỏ vỏ, bỏ ruột, hạt, khía thành từng khúc nhưng không để đứt rời, nấm hương, gừng cắt miếng, hành hoa cắt khúc ngắn.
- Cho chảo dầu lên bếp, khi dầu sôi cho thêm gừng tươi, nấm hương, bí xanh, nước dùng, muối, mì chính, đường, nước hàng.
- Cho lửa nhỏ đun đến khi chín nhừ, thêm bột đao, hành hoa là có thể ăn được.

Món ăn miền Nam

1028. Tép Mỡ Chay

Vật Liệu :

- 400g bột mì
- 2 muỗng cà phê bột ngọt
- 5-6 trái chuối sứ (chuối xiêm) hườm
- 1 củ tỏi
- 20 củ hành ta
- Dầu ăn
- 200g nấm rơm
- 2 muỗng canh đường cát trắng
- 2 muỗng canh muối bột
- 1 muỗng cà phê thuốc tiêu mặn
- 1 trái chanh

Cách Làm :

*Chuẩn bị:

- Chuối sứ hườm luộc chín, lột bỏ vỏ, lạng lấy thịt, xắt mỏng, bỏ cùi (ruột), đem quét nhuyễn.
- Nấm rơm ngâm nước muối, vớt lên, rửa sạch, vắt ráo, xắt nhỏ, giã nhuyễn.
- Tỏi, củ hành ta lột vỏ, rửa sạch, xắt mỏng, giã nhuyễn để vô chuối nhồi cho đều, cho muối, bột ngọt, đường, nấm rơm vô trộn chung.
- Chanh cắt vắt lấy nước, bỏ hạt.
- Bột mì để thuốc tiêu mặn vô trộn, rưới nước từ từ rưới cho bột tan nhừ. Sau đó, cho thêm nước vô nhồi tiếp như bột chiên chuối, để độ 10- 15 phút.

***Thực hiện:**

- Lấy chuối đã quét với các thứ gia vị, ngắt ra từng cục bằng ngón tay, nắn thành những con tép nhúng vô bột chiên vàng, gấp ra.
- Gắn dọn ăn, đem tép cháy dầu, để muối, đường và nước chanh vô cho tép diêu, ngon.

***Trình bày:**

Tép cháy mỡ xúc ra đĩa, ăn cặp với dưa chuột.

Món ăn miền Nam

1029. Gà Tiềm

1/. Nguyên Liệu

- 5 trái chuối hấp
- 200 gr đậu phộng
- 15 trái táo tàu
- 10 gr nấm mèo
- 5 lọn mì căn non
- 100 gr bạch quả
- 15 gr củ năng
- 1 miếng tàu hủ kị
- 100 gr nấm rơm
- 30 gr kim châm
- 5 tai nấm hương
- Bột năng , nước dừa tươi , kiệu , ...

2/. Cách Làm

— Mì căn non xé thành từng sợi dài ướp muối , đường , tiêu , kiệu băm , ngũ vị hương , bóp đều.

— Tàu hủ kị ngâm nước , xắt thành từng miếng bằng lòng bàn tay.

— Chuối hấp lạng lấy phần thịt , phần lõi giả làm xương gà . Cho chuối vào cối giã , nêm nếm rồi trộn với mì căn .

— Lấy lá tàu hủ kị bọc đuôi gà lại , giả làm da gà . Khi nắn nhớ nhét lõi chuối vào đuôi . Chiên vàng .

— Nấm rơm gọt sạch , ngâm nước muối , rửa lại nước lạnh .

— Đậu phộng hầm mềm .

— Kim châm rửa sạch , thắt gút .

— Hạt sen luộc mềm .

— Nấm hương ngâm nước .

— Trần bì xắt sợi .

— Cho bạch quả , táo tàu , củ năng ,nấm hương ,kim châm , nước dừa tươi nấu mềm rồi bỏ nấm mèo , nấm rơm , đậu phộng ,hạt sen , trần bì .. nước tương và nêm vừa ăn .Rim đuôi gà với nước tương , đường và tiêu , nước dừa tươi rồi trút sang nồi nước lèo . Bày ra thố đất. Dùng nóng.

Món ăn miền Bắc

1030. Món ăn chay ở một số chùa Hà Tây

Du khách đến thăm các danh lam nhiều khi được thưởng thức các món ăn chay nhưng chưa thấy ai biết tường tận về cách chế biến chúng. Chùa nào cũng có món độc đáo riêng, không chỉ giới thiệu sản vật địa phương mà còn chứng tỏ tay nghề nấu ăn của nhà chùa cũng thuộc bậc "siêu phàm".

Tại các chùa thuộc khu vực thắng cảnh Hương Sơn (Mỹ Đức, Hà Tây), khách có thể được thưởng thức những bữa cơm chay đậm bạc mà thường nhật nhà chùa vẫn dùng, hoặc những bữa "cơm khách" khá hơn một chút với đậu phụ rán, luộc, lạc rang giã làm muối vừng, rau dưa làm từ lá sắn, món canh đậu xanh, canh lá rau ngót...

Đến thăm chùa Thầy (Sài Sơn, Quốc Oai), khách có thể được nhà chùa mời dùng một bữa "tiệc" thực sự với cơm tám, xôi nếp, rượu nếp, "giò", "chả", "nem". Tất nhiên các món ăn đó đều không làm từ nguyên liệu thịt động vật mà chế biến từ các nguyên liệu có nguồn gốc thảo mộc như đậu xanh, đậu tương, vừng, lạc, củi dừa, bánh đa nem tráng từ bột dong, nấm hương, mộc nhĩ... Qua cách chế biến khéo léo, các món ăn trông giống như được làm từ thịt. Rất nhiều khách trong và ngoài nước đã trầm trồ thán phục tay nghề của các sư trụ trì, tăng ni, Phật tử.

Có một món ăn rất độc đáo và thú vị là món "cá kho khô tằm lá gừng..." được các sư trụ trì chùa Tây Phương giới thiệu với thực khách. Đây không phải là món hoàn toàn riêng của chùa này, nhưng có lẽ trình độ tay nghề của các đầu bếp nhà chùa đã thuyết phục được mọi người, khiến ai đã thưởng thức là nhớ mãi. Không ít người khi mới quan sát mâm cơm đã đặt câu hỏi: Tại sao nhà chùa có thể làm món ăn như thế này trong khi điều kiêng kỵ của nhà chùa là không được sát sinh (cũng nghĩa là không được ăn thịt cá)? Nhà chùa mời khách cứ thưởng thức món ngon, món lạ, còn bí quyết chế biến thì... hạ hồi phân giải. Một số ít du khách không giấu được sự tò mò, đã hỏi các sư trụ trì rằng: đích thị món "cá kho khô tằm lá gừng" được chế biến từ cá quả hay cá sộp. Sư cụ Thích Đàm Thanh, trụ trì chùa Tây Phương từ 1971 và sư thầy Thích Đàm Thủy, về tu hành tại chùa từ 1980, đã giải thích:

- Các món ăn này nhìn qua tưởng là món cá đồng nhưng kỳ thực chỉ là các loại quả qua chế biến tạo hình. Sở dĩ như vậy vì các bữa cơm không phải chỉ có riêng những người trong nhà chùa ăn mà hàng ngày còn có nhiều khách thăm chùa, khi ngồi ăn cơm cùng nhau nếu chỉ độc món nhà chùa thì sẽ đơn điệu!

- Vậy thì bí quyết là...?

- Cách chế biến không khó nhưng đòi hỏi phải kiên trì thực hành đúng cách. Chẳng hạn, món "cá kho khô tẩm lá gừng" là từ quả khổ qua (mướp đắng). Bình thường, mướp đắng khó ăn với số đông người, nhưng nếu biết chế biến thì rất dễ ăn, lại lạ miệng và ngon. Trước hết, phải chọn nguyên liệu là những quả bánh tẻ, không già quá hoặc non quá; đem luộc lên vừa chín, vớt ra ép kỹ cho ra hết nước, cũng là lọc bỏ vị đắng. Sau đó, xắt khoanh dài như khoanh cá quả, cho vào nồi kho với xì dầu, thêm thêm ít lá gừng tươi, đun thật kỹ. Khi đã gần cạn hết nước trong nồi thì bắc xuống, vùi vào tro nóng cho nục. Khi ăn, vị quả khổ qua đã kho có vị béo, bùi, thơm rất giống với vị cá quả hay cá sộp kho tương. Nếu không được giới thiệu thì nhiều người không phân biệt nổi.

Đến nay, nhiều món ăn chay độc đáo ở các nhà chùa đã được giới thiệu rộng rãi. Qua đây, có thể thấy được sự tương đồng trong khía cạnh nhập thế tích cực của các nhà chùa nhìn từ góc độ văn hoá ẩm thực.

Món ăn miền Nam

1031. Nem Nướng Thủ Đức

Nguyên Liệu:

2 lbs thịt heo xay loại có tí mỡ cho đỡ khô
4 tablespoon nước mắm
4 tablespoon đường
1 teaspoon tiêu
1 gói bột nổi (alsa)
10 tép tỏi lớn
5 teaspoon xả băm
2 teaspoons bột bắp
3 tablespoons dầu olive
hành lá 1 bó phi mỡ

Cách Làm:

Thịt heo mua loại nạc vai, có tí mỡ nhờ họ xay nhuyễn ra, nhờ họ xay 3 lần cho nhuyễn, có chợ thì họ nice họ xay dùm 3 lần, còn đa số là chỉ 2 lần là max. Nếu có máy food processor ở nhà, thì mang về xay thêm 1 lần cho nhuyễn.

Tỏi, xả cho vào xay nhuyễn trộn chung với thịt, và nước mắm, đường, tiêu, bột nổi, bột bắp, dầu. Sau đó nhồi thịt cho đều, bỏ vào tủ lạnh cho qua 1 đêm thì càng tốt. Nếu không thì khoảng 3 tiếng lấy ra, thoa dầu ăn vào tay (nhớ rửa tay) xong nặn tròn tròn như quả chanh. Bỏ vào cái đĩa sâu lòng, bọc plastic lại, cho vào microwave heat mỗi mặt khoảng 2 - 3 phút.

Gắp nem nướng ra , để vào rổ cho ráo bớt cái nước mà hồi nãy heat trong microwave nó ra, đừng đổ nước đó đi, để dành lát làm nước sauce chấm nem.

Lấy 1 cái bát, pha 2 tablespoons syrup (hay mật ong) + 4 tablespoon nước, 1 tablespoon dầu ăn vào, quậy cho tan đều. Xong dùng brush nhúng vào hỗn hợp đó, quét chung quanh viên nem nướng, xếp vào khay. Mang đi nướng với nhiệt độ 375 độ F, khoảng 20 phút. Mở oven ra, trở mặt nem nướng và nướng thêm 20 phút nữa, (tùy theo viên nem nướng nặn to hay nhỏ, và lò nướng nóng nhiều hay ít, thì gia giảm nhiệt độ và thời gian heng).

Nem nướng xong thì thái mỏng ra. Cuộn với rau salad, rau thơm, đồ chua, dưa chuột, bún luộc. Chấm với nước sauce, (nhớ có lon beer heng).

Cách làm sauce:

Nước thịt hấp hồi nãy khi hấp trong microwave, nếu ít thì cho thêm 1/2 lon chicken broth. Cho khoảng 3 tablespoons peanut butter, 3 tablespoons đường, quậy cho tan, xong cho lên bếp nấu cho sôi. Sau đó phi hành hương lên, rang đậu phộng, đập cho hơi hơi dập. Khi ăn thì cho sauce vào chén, xịt thêm tương ớt ăn phở, rắc tí đậu phộng rang, và hành phi lên.

Món ăn miền Nam

1032. Ngoc Trân Châu

Nguyên Liệu:

1 lb thịt heo xay
1 tbsp rượu (white wine hay sherry)
muối tiêu đường + bột ngọt
1 tbsp bột corn starch
trứng cút (optional)
Nếp loại tròn hay loại dài tùy ý nha

Cách Làm:

Ướp thịt heo xay với tỏi + hành + muối đường + bột ngọt + tiêu và bột bắp (corn starch), nêm vừa ăn (vị lạt thôi, đừng mặn nhen) vo viên tròn theo ý mình. Nếu thích trứng cút thì cho dô.

Nếp ngâm 1 đêm, đãi sạch để ráo, nhớ cho tí muối dô cho vừa ăn nhen. Nếu thích màu gì thì ngâm màu chung với nếp màu ấy. Xôi này có thể làm 3 màu sẽ đẹp hơn 1 màu đó. Xanh Ngọc là màu chính, rồi màu hồng nhạt và hồng đậm là rất đẹp đó.

Sau khi đãi nếp để ráo rồi thì lăn cục thịt đã vo qua nếp cho thật đều, rồi hấp chín. Sau khi hấp chín thì bóp thêm chút nếp dô thêm, nếu nếp bao hông đủ viên xôi nha. Xong rồi sức thôi hà, dễ hong?

Nếu làm trước thì sau khi hấp xôi xong để nguội . Bao lại bỏ vào freezer khi nào có tiệc lấy ra hấp lại cỡ 30 phút là xong.

Món ăn miền khác

1033. Mục Chiên Giòn

Nguyên Liệu:

-mực loại mỏng to xắt khoảng miếng vuông 1.5", khía xéo bên trong để tạo bông

-bột batter mix khô

-bread crumb loại để lăn vào tôm chiên

-củ gừng to cỡ ngón chân cái mài nhuyễn ra

-1 tbsp rượu sherry

-hành lá

-tỏi băm

-ớt jalopeno

Rang 2 thứ đến thơm

-1 tsp tiêu trắng xay

-1/8 tsp muối

Cách Làm:

- Mực xắt xong cho vào tô .
 - Gừng lọc với 1/2 cup nước. bỏ xác ngâm chung với rượu khoảng 20'
 - Đổ mực ra rổ cho ráo sau đó rắc bột bread crumb lên mực trước sau đó mới rắc bột khô lên sau, cứ lấy tay xới lên cho mực dính vào bột đều hết, đem chiên liền .
 - Deep fry mực . Khi chiên rất là vắng, tốt nhất chiên ở ngoài . Khi mực vàng vớt ra cho vô cái đồ vớt hủ tiếu cho ráo dầu . Nếu có deep fry basket càng tốt, nếu chiên chảo thường thì dùng đũa gấp ra những miếng bột rút rời trong chảo
 - Cho hành lá, tỏi băm và ớt nhanh vào dầu 2 giây vớt ra liền cho ráo dầu lót dưới đáy đĩa cho mực lên trên, rắc muối tiêu lên mặt mực
- Khi chiên mực khoảng số ít bột và bread crumb sẽ rút ra . Và cho mực vào dầu nóng nhớ là để cho nó hơi vàng tí rồi mới dùng đũa move mực around nếu chiên trong nồi hay chảo, còn chiên trong nồi deep fry thì khi mực vàng chỉ mới lấy đũa đảo nhẹ qua là Ok .
- Làm hơi cực nhưng ăn rất ngon, nhớ kèm theo chai beer.

Món ăn miền Nam

1034. Mi Vịt Tiềm

Nguyên Liệu:

Đùi vịt (gia giảm theo số lượng người ăn)

Vỏ quít khô (ít thôi)

1 trái dừa xiêm (coconut juice)

Hoa hồi

Hột ngò

Hắc xì dầu (black soy sauce)

Baby bok choy or cải xanh còn non

(tuỳ mình thích ăn rau gì)

Mình thích ăn loại mì trứng tươi dòn nhất)

Hành, ngò, tiêu, gia vị

Xương heo

Han`h tây

Gừng

Tiêu hột

Cách Làm:

Rửa xương heo, trụng nước sôi. Hành tây nướng sơ, gừng đập dập, tiêu nguyên hạt rang sơ, chút muối, đường, bột ngọt cho tất cả vào nồi nấu nước lèo (hớt bọt thường xuyên).

Mì trụng nước sôi để ráo.

Đùi vịt rửa sạch sát muối trong ngoài (để 5 phút) cho hết mùi hôi vịt. Rửa sạch ngâm với hắc xì dầu để qua đêm. Ngày hôm sau vớt ra rửa sơ để ráo chiên vàng, vớt ra để ráo mỡ. Cho vào nồi nước dừa + vỏ quýt + cánh hời + hạt ngò + Shallot để lửa lui riu cho đến khi cạn.

Cho mì vào tô, trụng rau (ngay trong nồi nước lèo) xếp vào tô, để đùi vịt lên mức nước lèo vào rắc hành ngò ăn nóng.

Món ăn miền Nam

1035. Hủ Tiếu Mỹ Tho

Vật Liệu:

3-4 lbs. xương ống
1 con gà dzai
1 miếng thịt cốt lết không xương hay thịt đùi nạc cũng được
1 miếng gan heo (optional)
1 1/2 lbs. thịt heo xay
1 lb mực cắt xéo bề trái cho đẹp
1 lb tôm tiger (big size nha)
1 lb tôm có đầu (nếu thích ăn bánh tôm chiên với bột để trên mặt)
1 lon trứng cút, hay trứng cút tươi mua về luộc
1 gói cá viên hay seafood viên
Mì Trứng (mì tươi trong hộp)
Bánh phở or hủ tiếu dzai trong bịch
1 con mực khô nướng hơi vàng
1 nhúm tôm khô
1 củ cải trắng nấu cho ngọt nước và trong nước lèo
1 củ hành tây to (nhỏ thì 2 củ nấu cho thơm nước lèo)
Hành, ngò, giá sống, rau thơm, xà lách.

Cách làm:

Xương ống rửa sạch, sau đó bỏ vô nồi luộc sơ (cho nước sôi cỡ 3-5 mins.) cho ra chất dơ hết, đổ ra rửa thật sạch. Sau đó bỏ lại vào nồi + nước bắt lên bếp nấu (EL nấu nồi bự lắm hong biết nói sao, mí sis nhắm đi nha).

Gà rửa thật sạch rồi bỏ vô nồi nấu chung với xương luôn. Chờ nước cho sôi lại, hớt bọt, nấu sôi cho xương ra hết chất dơ + bọt, mình hớt bỏ đi, sau đó giảm lửa nhỏ lại. Cho xương ra chất ngọt. Trong lúc giảm lửa thì mình cho con mực khô đã nướng + tôm khô rửa sạch + củ cải trắng gọt vỏ rồi + củ hành tây vô nồi nước lèo . Sau đó bỏ muối + đường phèn + vài muỗng bột nêm hiệu con gà + bột ngọt (optional) vào nồi nước lèo .

Trong lúc hầm nước lèo thì làm lát vịt.

Tôm bóc vỏ chẻ đường giữa chừa đuôi . Mực rửa sạch cắt ô xéo cho đẹp. Thịt heo nạc ướp với bột xá xíu + 1 vài giọt màu đỏ cho thấm màu đỏ bên ngoài đem đi luộc, cắt mỏng ra cho đẹp . Có thể dùng nước luộc thịt đó luộc tôm và mực (vớt thịt ra, chờ nước thật sôi trở lại, cho tôm và mực vô luộc, nhớ để nước thật sôi cho đừng tanh nha, và giữ y chang nhiệt độ). Chờ nước sôi lại là vớt tôm và mực ra đĩa .

Gan heo luộc cắt mỏng (nhớ đừng luộc over cook, gan khô ngheng) .

Tôm có đầu cắt râu, rửa sạch chiên như bánh tôm chiên để bỏ lên mặt (optional) .

Phi tỏi, hành cho thơm, sau đó cho thịt heo xay vào xào nhanh tay cho săn thịt, nêm chút bột gia vị con gà, hay tí muối + đường + bột ngọt + tiêu, nêm vừa ăn nhưng hơi lạt nha, đừng có mặn đó. Để lửa high heat cho rút nước mau và gia vị thấm vô thịt, nêm vừa miệng tắt lửa cho ít hành phi vô cho thơm. Đổ ra tô để nguội .

Hành lá + ngò cắt nhỏ . Hẹ cắt khúc bỏ vô chung đĩa .

Giá, rau xà lách, rau thơm rửa sạch.

Nêm lại nồi nước lèo giảm lửa để đó.

Khi ăn dùng một cái nồi nhỏ nấu nước cho sôi trụng bánh phở và mì vô từng tô . Nếu ăn loại bánh phở dzai thì phải luộc trước rồi chút ra rổ cho ráo . Khi ăn chỉ bỏ vào tô thôi .

Trụng mì cho vào tô, bỏ 1 cọng xà lách bên mé tô cho đẹp, cho hành lá + hẹ lên mặt, xếp thịt luộc cắt mỏng lên trên + 3-2 con tôm và vài miếng mực + gan heo luộc cắt mỏng + trứng cút + miếng tôm chiên + cá viên hay bò viên bỏ trên mặt cho đẹp . Sau đó chế nước lèo đang sôi sùng sục vào, phở hay mì nóng thì ăn mới ngon nha .

Ai ăn khô thì nhớ làm sauce chan vào và ăn kèm với chén nước lèo .

Món ăn miền Nam

1036. Gỏi Rau Câu

Nguyên liệu:

- 100 gr rau câu sợi.
- 400 g thịt gà nạc.
- 200 g chả.
- 2 quả trứng gà.
- Hành khô, mỡ nước, 3 quả cà chua, 2 quả chanh, 1 quả ớt tươi, rau thơm, ngò, gia vị, gừng, hành tây.

Cách Làm:

- Rau câu ngâm với nước gạo, rửa sạch. Đun một nồi nước, thả gừng đập dập vào, cho rau câu vào chần qua, lấy đũa khuấy đều, vớt 1 cong rau câu nếm thử, thấy vừa ăn, rồi vớt ra để ráo nước.

- Thịt gà luộc chín, tách lấy phần nạc xé chỉ. Chả cũng xắt chỉ sợi dài. Trứng đập ra bát, thêm vào chút gia vị rồi tráng mỏng, đợi nguội cũng xắt chỉ. Mè rang vàng xát vỏ, giã dập.

- Hành tây bóc vỏ, xắt lát tròn mỏng. Rau thơm và ngò rửa sạch. Thịt gà, chả, trứng trộn đều với nước mắm, ớt, chanh, đường, mè, bột ngọt. Sau đó bày ra đĩa.

Dọn ra như món ăn chơi

Chúc các bạn ngon miệng

Món ăn miền Nam

1037. Goi Ngó Sen Tôm Thịt

Nguyên liệu:

1/2 lb tôm 26/30(loai black tiger càng ngon)
1/2 miếng thịt ba chỉ
sữa khô trong bịch (optional)
1 hũ ngó sen
1 củ carot nhỏ
2 nhánh cần tây
1 củ hành trắng
ớt, chanh, tỏi, nấm, húng cây, đậu phộng đâm nhỏ

Cách Làm:

Tôm luộc với ít nước cho chút đường muối vào nước luộc tôm), chín tới lấy ra dội nước lạnh, bóc vỏ, chẻ đôi, ngâm vào chút mắm, đường chanh

Thịt ba chỉ luộc, cắt chỉ

Sữa khô trộn với nước sôi, đổ ra , để ráo

Cần mỳ cắt xéo mỏng

Carrot bào nhỏ, ngó sen cắt xéo, mỏng

Hành tây cắt mỏng, ngâm các thứ rau trên với chanh (hay dấm) và đường cho dịu chừng 3-4 tiếng

Vớt rau các loại ra, trộn chung với tôm thịt sữa để lên đĩa

Pha mắm, tỏi, chanh, đường, nêm nếm cho chua chua, ngọt ngọt, rưới lên đĩa gỏi

Xếp vài con tôm lên mặt, rải chút sữa, rắc rau thơm, đậu phộng lên, Ốt tĩa hoa có thể trang trí thêm cho đĩa gỏi thêm phần hấp dẫn

Dọn ra ăn chung với bánh phồng tôm

Chúc các bạn có bữa ăn ngon miệng

Món ăn miền Trung

1038. Gỏi Hến Trộn Mít

Nguyên Liệu:

- 3 lon mít non loại 20 oz = 560 g
- 6 lon hén loại 10 oz
- hành hương sắt mỏng, phơi hơi héo héo để phi vàng
- rau răm (2 bó)
- ngổ (1 bó)
- Mè (1 bịch)
- chút đường, bột ngọt, bột me, muối, tỏi, ớt bột
(nếu muốn cay ít hay nhiều tùy ý), gừng (tùy thích,
có thể không cần gừng)
- Dầu ăn
- Bánh tráng: nướng vàng

Cách Làm:

- Mít non: rửa sạch, xắt mỏng và vắt cho ráo nước
 - Hén: đổ hết nước và rửa sạch để cho ráo
 - Xào hén: Bắt chảo dầu khử chút tỏi cho thơm, bỏ hén vào xào rồi nêm bột me, ít muối, ít đường, bột ngọt, ớt bột ... sao cho vừa miệng (hơi chua chua cay cay một chút) ==> để nguội.
 - Xào mít: Bắt chảo dầu khác khử chút tỏi cho thơm, bỏ mít vào xào rồi nêm bột me, ít muối, ít đường, gừng (tuỳ ý, LL quên mua gừng nên cũng hong sao) ==> để nguội trước khi trộn chung.
 - Rau răm 1 bó cắt nhỏ với rau ngổ để trộn, còn 1 bó rau răm thì cắt to to để sau khi bày ra đĩa thì rải lên trên cho đẹp mắt.
 - Mè thì rang lên cho vàng
 - Hành hương thì phi lên cho vàng và vớt ra cho dòn.
- ====> khi mít và hén nguội (có thể xào chung 2 thứ này, nhưng LL thì xào riêng vì nó sẽ ngon hơn) thì đổ chung lại với nhau. Bỏ rau răm và rau ngổ đã cắt nhỏ vào, rồi bỏ mè và hành phi vào trộn chung lại với nhau (nhớ chừa lại một ít hành phi để trang trí lên trên cùng của cái đĩa cho đẹp mắt). Khi trộn phải nhẹ tay thôi.
- Bày ra đĩa thì lấy số rau răm cắt to rải lên trên và ít hành phi. Cắt vài lát ớt đỏ đỏ trang trí trên cùng cho đẹp mắt.

Món ăn miền Nam

1039. Đậu Hũ Chiên Xù

Nguyên liệu:

1/2 miếng tofu loại firm bóp nhuyễn ra
(nếu mua được. tofu of VN thì ngon hơn)
thịt heo băm và tôm băm , số lượng 1/2 chén
1 tablespoon dầu hào
1/2 teaspoon đường
1/4 teaspoon tiêu
2 tép tỏi băm nhuyễn
2 cọng hành lá thái nhỏ
tí tí muối (1/5 teaspoon)
2 teaspoon bột gạo
1/2 teaspoon bột năng (or corn starch)
bánh mì vụn (bread crumb)
dầu ăn chiên

Cách Làm:

Tofu bóp nát, đem trộn đều với tôm và thịt và tất cả gia vị dầu hào, đường, tiêu, tỏi, hành, muối, bột .

Xong viên tròn tròn lăn qua bánh mì vụn .

Cho vào chảo dầu (dầu phải ngập như chiên chả giò), chiên nóng , vàng đều gấp ra bày ăn chung với salad, dưa chuột, đồ chua, gói lại chấm tương ớt xí mại chua cay rất là ngon ...

Chúc các bạn có bữa ăn ngon miệng

Món ăn miền khác

1040. Đậu Hũ Sốt Chua Cay - Japanese
Tofu

Nguyên liệu:

2 hộp soft silk tofu của Nhật

10 tép tỏi băm nhỏ (dạng đung nát)

1 trái ớt mẽ xanh xẻ làm 2 cắt lát

Dầu chiên

3 tép hành lá cắt nhỏ

1 cái bông cải brocolee luộc để decorate cho đẹp

Pha Sauce:

3 muỗng soup ăn phở Thai Chilli Paste
3 muỗng ketchup
3 muỗng tương ớt (loại ăn phở)
3 muỗng chicken broth or water
chút ớt bột nếu thích thêm cay nữa
2 muỗng đường
tí xíu muối
1/2 tbsp bột bắp.
(mix all nếm thử chua chua, ngọt ngọt cay cay)

Cách Làm:

Đậu hũ lau khô, cắt theo hình gì mình thích, càng dày bản càng ngon, đừng cắt chiều ngang mỏng nha.

Deep fry đậu hũ trong dầu thật nóng Chờ đậu giòn đều vớt ra thấm dầu. Mấy sis nên dùng cái sạn bỏ 1 lần 3-4 miếng đậu hũ thả xuống chảo dầu cho đậu hông bể và không bị phồng tay

Đậu chiên xong để qua 1 bên.

Bắc cái chảo dầu, phi tỏi thơm, Sau đó cho chén sauce kia vào quậy trên bếp cho sôi lên, nêm lại theo khẩu vị chua ngọt mặn nước sauce hơi sền sệt nhắc ra, cho hành lá và ớt vào, rưới lên đĩa đậu hũ dùng nóng.

Món này miếng đậu hũ cắn vào giòn bên ngoài soft bên trong mặn mà mùi sauce chua ngọt bên ngoài, so yummy . Mí sis có thể làm đậu hũ này cho món spicy Tofu xào với bellpeper + hành tây or ăn không chấm dзі tương cũng ngon lắm

Chúc các bạn có bữa ăn ngon miệng

Món ăn miền Nam

1041. Dầu Cháo Quẩy

Nguyên Liệu

1 teaspoon muối
3/4 teaspoon alum (phèn chua)
1 teaspoon baking soda
3/4 teaspoon ammonium bicarbonate (bột khai)
7/8 cup nước
2 cups bột mì (all purpose flour)
1/2 Tbsp đường

Cách Làm:

Bỏ muối, phèn chua, baking soda, và bột khai vào 1 cái tô lớn. Đổ nước vào trộn đều. Bỏ bột vào tô nước hỗn hợp, dùng đũa trộn bột cho đều và mịn. Nhồi bột cho đến khi mịn và có độ co giãn. Đậy lại để khoảng 4 tiếng.

Đổ bột ra bàn, dùng tay kéo bột ra thành hình dài, dày khoảng 1/3-inch và có bề ngang khoảng 2 inches. Rãi chút bột khô lên trên. Dùng dao cắt khoảng 20 miếng bột dày 1/2-inch. Lấy 2 miếng bột chồng lên nhau (thành 10 miếng). Lấy 1 chiếc đũa ấn vào chính giữa miếng bột, làm như vậy với những miếng bột còn lại..

Bắc chảo dầu lên bếp cho nóng. Lấy 1 miếng bột kéo dài khoảng 9 inches, thả vào chảo dầu sôi, chiên vàng, gấp ra bỏ vào cái đĩa có paper towel cho ráo dầu.

Món ăn miền khác

1042. Chả Tôm

Nguyên Liệu:

1 lbs tôm lột vỏ, bóp muối xả cho sạch
1/2 lb thịt đùi nạc, bỏ vào tủ đá cho gần đông lại
2 tablespoon bột bắp
1 tablespoon tỏi xay
2 tablespoons nước lạnh
muối tiêu đường, nước mắm cho vừa ăn (mỗi người khẩu vị khác nhau)

Cách Làm:

Đem thịt đã gần đông đá ra cắt khoảng 1 inch square
Bỏ thịt vào xay thật nhuyễn
Bỏ tôm vào xay tiếp cho đều
Cho gia vị, bột bắp và nước lạnh vào trong cái tô quậy cho đều
Đem đổ tất cả vào thịt và xay tiếp cho đến khi thấy thịt mịn
Bỏ thịt vào cling wrap
Đề trong tủ lạnh một đêm
Sáng mai đem ra xắt thành từng cục nhỏ
Lấy tay xoa dầu rồi vo viên chả bỏ lên lá chuối đem hấp

Cách làm màu:

1 cái trứng gà đánh nhuyễn
1 giọt bột màu gạch hoà chung với một teaspoon nước lạnh
1 teaspoon dầu ăn
trộn chung tất cả và quậy cho đều

Khi chả chín, lấy cái nĩa xóc chả vào, nhúng lệ vào trứng rồi cho vào nồi trở lại

Khi trứng đã chín thì vớt chả ra
Muốn chả trông bóng láng thì quét chút dầu trên da của chả
Chả này đem ăn với bánh nậm bánh bèo, bánh lọc hay bún bò Huế

Chúc ăn ngon miệng

Món ăn miền Nam

1043. cháo Gỏi Vịt

Nguyên Liệu:

- 1 con vịt 4-4.5 pounds
- 2 cups gạo ngon rửa sạch để ráo nước
- 8 quartz nước
- 2 lon nước súp gà
- 2 củ hành tây (1 củ nướng cho vàng, 1 củ đem đi thái sợi nhỏ)
- 1 bó hành lá xắt nhỏ
- 1 bó rau răm xắt nhỏ
- 1 bó ngò xắt nhỏ
- 1/2 củ tỏi băm nhuyễn
- 3-4 lát gừng
- 6-8 củ hành tím xắt nhỏ
- 1 trái bắp cải size vừa thái sợi nhỏ, ngâm nước muối 5-10 phút, rửa sạch vắt ráo nước
- Dầu Cháo Quậy xắt khúc nhỏ vừa ăn
- Muối, Tiêu, Đường, Nước Mắm, Ớt

Cách Làm:

1. Rửa thật sạch vịt, moi mỡ bụng cho sạch bỏ rác.
2. Bắt nồi nước 8 quartz đun sôi, thả vịt vào luộc + gừng + củ hành nướng. Vặn lửa vừa luộc khoảng 15-20 phút là vịt chín
3. Trong khi luộc vịt, phi tỏi cho vàng, rang gạo cho khô nước, để qua một bên
4. Vịt chín, vớt ra để ra đĩa để nguội. Vớt củ hành + gừng ra thải rác. Đổ gạo vào nồi súp + 2 lon nước súp gà nấu cho cháo chín. Nêm cho vừa dùng. Phi củ hành tím + 2 muỗng canh dầu ăn cho vàng, xong rồi múc bỏ vào cháo. Rắc hành lá + chút tiêu vào cho thơm.
5. Cách làm gỏi: Vịt nguội, xé miếng nhỏ, bỏ da mỡ + xương, trộn với bắp cải thái sợi nhỏ + rau răm xắt nhỏ + 1 củ hành thái sợi nhỏ + ngò xắt nhỏ. Nêm nước mắm + tiêu + đường + chanh cho vừa dùng. Bày ra đĩa.
6. Khi dùng: múc cháo ra tô, cho chút gỏi + Dầu Cháo Quậy, rắc hành lá + tiêu cho thơm. Chan chút nước mắm tỏi ớt cho hợp khẩu vị.

Chúc thành công!

Món ăn miền Nam

1044. Cơm Bò Lúc Lắc

Nguyên Liệu:

- 2 miếng xà lách
- Dầu hào
- Bột ngọt
- Muối
- Đường cát
- Tiêu xay
- Tomato paste
- 3 miếng bơ nhỏ (1 thỏi bơ cắt thành 8 miếng)
- 1/4 củ hành trắng
- 1/2 trái green pepper
- 1/2 trái red pepper
- 1 muỗng cafe rượu trắng
- 1/2 lb thịt bò (loại tender steak 5.99/lb)

Cách Làm:

Thịt bò rửa, cắt miếng nhỏ cỡ 1 lòng tay - Cho vô tô, cho dầu hào, đường, xiu bột ngọt (NO Muối)

Hành trắng, green & red pepper cắt nhỏ chừng lòng tay . Xào chung với bơ cho hơi mềm . Trúc ra đĩa .

Cơm trắng nấu chín rồi xới tơi lên . Bắc chảo nóng lên, cho 1 miếng bơ vô . Tắt lửa . Bỏ cơm vô chảo, với 1 muỗng cafe dung tomato paste . Trộn đều . Chừng nào thấy cơm màu hơi đỏ đỏ là được . Vặn lửa lên số 4 - nêm tí muối, đường, bột ngọt - trộn đều tí xiu nữa nhấc xuống cho ra đĩa (cơm để 1 bên thôi, còn bên kia chúc xiu để thịt lên).

Xà lách cắt nhỏ - lót vào đĩa cơm (bên trong của đĩa)

Bắt chảo lên bếp, vặn lửa thiệt to - cho 1 miếng bơ vô - đổ tô thịt vô - xào cho đến hơi chín - cho rượu vô - and cho tô hành/green/red pepper vô - xào cho đều - nêm coi có đủ ngọt hong ... nhấc xuống - cho ra đĩa - rắc tiêu lên trên ...

Món ăn miền khác

1045. Bột Chiên

Nguyên Liệu:

(Số lượng 4 đĩa)

- 1 gói bột gạo tẻ nếu muốn dai dai cho thêm 2 mg~ sup' bột năng
- Vài trứng gà (4 - 6)
- 1/2 muỗng cafe muối
- 1 muỗng canh dầu ăn
- Đu đủ bào, cà rốt, dấm trắng
- Hành lá
- Xì dầu, đường, dấm đỏ

Cách làm:

Lấy cái nồi bỏ gói bột gạo vô, đong đúng 7 chén ăn cơm nước rồi quậy tan. Bật lên bếp bỏ muối, dầu vào quậy tiếp. Để lửa sôi rồi để lửa medium. Quậy đến khi bột quánh lại và quậy tiếp đến khi bột chín, nặng tay rồi bỏ vô khay vuông. Để ít nhất 3 tie^'ng cho bánh đông lại. Nếu thấy còn ướt thì bỏ vào xúng hấp thêm cho chín.

Đồ chua: Đu đủ, và cà rốt cắt chỉ ngâm với nước + dấm trắng (Đừng cho dấm nhiều sẽ bầm đồ chua)

Nước tương: 1 phần xì dầu 2 phần nước và một một chút dấm tiêu + đường. Nấu sơ để nguội. Khi ăn cho thêm tương ớt.

Cách chiên: Cắt bột thành từng miếng vuông nhỏ như domino vậy. Ăn đến đâu chiên đến đó, chiên bột cho đến khi vàng và giòn rồi bắt đầu đập trứng vào, trứng không còn ướt bỏ hành lá vô.

Múc bột chiên ra đĩa. Chấm với tương đã bỏ đồ chua và tương ớt.

Món ăn miền khác

1046. Bắp Hàm Dừa

Nguyên liệu:

1 gói bấp chà khô bán ngoài chợ chừng .99cents/gói
5.1/2 cup nước lọc (original by rainforest, with 6 cup nước)
1 lon nước cốt dừa
1/2 teaspoon muối
1 gói dừa non bào sợi
mè rang giã nát
đường
2 teaspoon bột năng

Cách Làm:

Bắp bỏ ra chậu, cho nước ngâm chừng 1 tiếng, cho sạch, xong trút ra rổ, cho bắp vào nồi slow cooker đong 5 1/2 cup nước lọc, và 1 lon nước cốt dừa chaokoh (hay nước cốt dừa hiệu gì cũng được), 1/2 teaspoon muối, 2 teaspoon bột năng, quậy đều, nấu buổi tối, bỏ đi ngủ, sáng hôm sau là bắp chín (để low level của nồi slow cooker).

Dừa non bỏ ra cho tan đá, trộn chung với mè rang giã dập dập , cho bắp vào đĩa (hay lá chuối), xong rải dừa non trộn mè lên, xong cho đường lên

Chúc các bạn ăn ngon miệng
Món ăn miền Nam

1047. Bấp Xào Hành

Nguyên liệu:

2 trái bắp

1 tsp dầu olive

1 smidgen muối (tí xíu)

1 cọng hành lá cắt nhỏ

Cách làm

Bắp rửa sạch, từa hột ra, cho dầu vào chảo nóng lên rồi cho phần trắng của hành lá vào xào cho thơm rồi cho bắp và muối vào . Xào cho chín vàng, bỏ hành lá vào, đảo 2 cái là xong .

Món ăn miền khác

1048. Bún Xào Kiểu Singapore

Thịt bò mềm mại thấm vị hơi cay, ngọt ngọt của sauce , đậu và ớt giòn.

Nguyên Liệu:

- 4 oz bún trong hình ngâm nước ấm cho dịu cơn bún
- 1 oz thịt luộc xắt lát hay cọng
- 8 con tôm
- 1/5 ớt bell xanh
- 1/5 ớt bell đỏ
- 1 cup gia'
- 1/8 tsp muối
- 1 tbsp nước tương Maggi
- 1/2 tsp đường
- 1 tép tỏi xắt lát
- đầu đậu phộng
- chả cá chiên Thái hoặc dùng chả cá thường cho curry đỏ + nước chanh + chanh zest
- 1/2 hay 1 tsp curry vàng loại thường không phải curry nị

Cách Làm:

-Phi tỏi cho thơm, cho bún vào xào 2 phút + 1/8 tsp muối, mức ra tô.

-Cho thêm tí dầu nửa cho tôm vào xào nhanh tay, sau đó cho ớt bell, thịt, gia' & chả cá vào xào lên vài giây.

-Cho bún vào chảo, cho bột curry vàng, nêm nước tương + đường theo khẩu vị của mình, xào tới khi cọng bún thấm đều curry và vừa mềm

Món ăn miền Nam

1049. Bún nước lèo Rạch Giá

Nguyên Liệu:

-Cá striped bass lựa con thật to, bụng lớn hy vọng nó sẽ có trứng (nếu không thì mua thêm trứng cá) . Làm sạch cắt ra thành 2 khúc

-Tôm có đầu loại to lột vỏ chỉ chừa phần gạch trên đầu . Phân nửa xắt hạt lựu, phân nửa để nguyên, chỉ chẻ cái lưng tôm

-Mực nang hay mực ống to xắt bông

-Hành lá, bắp chuối xắt, giá sống, rau thơm, ớt trái đâm nhỏ và vắt vào chút nước chanh

-Bún

Cách Làm:

Nấu nước cho sôi rồi thả cá và trứng cá vào, khi vừa chín thì vớt ra, để hơi nguội, gỡ thịt cá từng miếng bỏ hết xương . Trứng cá dầm ra cho rời . Cái đầu cá thì cho mấy ông uống beer .

1. Cho vào chảo 1 muống canh dầu cho nóng, bỏ gốc hành lá băm nhỏ vào, khi thấy hành vừa vàng thì bỏ mực vào xào và nêm chút nước mắm, tiêu, bột ngọt, mực vừa chín tới thì để ra đĩa.

2. Dùng lại cái chảo vừa rồi, xào tôm nguyên con giống như step 1.

3. Cũng dùng cái chảo củ xào tôm xắt hạt lựu như step 1 rồi để vào nồi súp.

4. Nêm nếm lại cho vừa miệng, rồi để cá và trứng cá vào, bỏ thật nhiều hành lá xắt nhỏ vào và vặn lửa cho thật nhỏ.

* Trứng cá và gạch tôm sẽ nổi trên mặt nồi súp rất là hấp dẫn.

Đề bắp chuối, giá sống dưới đáy tô, bún, trên mặt để tôm nguyên con, mực rồi múc nước súp và cá chang lên tô, để lên trên vài cọng rau thơm . Chan với nước mắm không và tương ớt

Món ăn miền Nam

1050. Bún Suông

Nguyên Liệu:

Xương Gà

1 1/2 lbs Tôm tươi loại lớn

Giò sống 1/2 lb

Ức Gà 2 miếng

Giò lụa 1 cây

hành tây, chanh

Bún

Hành, ngò, tiêu, nước mắm, ớt,
rau salad, rau thơm, giá sống.

Hành phi

Sate tôm

1 lon nước dừa tươi

Tỏi

Cách Làm:

Tôm lột vỏ, rút chỉ đen, rửa sạch, cho vào tô, đổ lon nước dừa tươi ngâm khoảng 30 phút. Sau đó đổ ra rổ cho ráo thật ráo, nếu cần thì lấy napkin thấm bớt nước, cho vào máy xay, xay cho nhuyễn, cùng với vài tép tỏi, rồi trộn tôm vào giò sống. Cho thêm 2 teaspoon nước mắm, 1/2 muỗng đường, 1/2 muỗng muối, 1/2 muỗng hạt tiêu xay, trộn đều.

Xương gà rửa sạch cho vào nồi, cho muối hột bột cho nước lèo được trong. Thả 2 miếng ức gà vào luộc chung, luộc sôi chừng 15 phút, ức gà chín, vớt ra, nhớ hớt bọt đều.

Trong lúc hầm xương cho nước lèo, thì lấy bát tôm + giò sống, múc từng thìa cho vào miếng plastic xong cuộn lại như con đuông. Xếp vào đĩa, cho vào microwave heat khoảng 2 phút, bỏ ra, tháo miếng plastic ra. Nêm nếm nồi nước lèo cho thật ngon, nếu muốn lấy 1 củ hành tây nướng sơ cho vào nồi nước lèo cho ngon ngọt thêm.

Luộc bún, cho ra rổ cho ráo nước. Khi nếm nồi nước lèo ngon, thì vớt hết xương ra, vớt luôn củ hành tây ra. Đổ nước lèo qua cái rây lỗ nhỏ cho nước lèo thật trong, không bị lợn cợn. Đun sôi trở lại, nhẹ nhàng bỏ từng con đuông tôm vào nồi nước lèo đun sôi, đuông sẽ nổi lên, vớt đuông tôm ra bát.

Bún bỏ ra bát, bày vài lát giò lụa, thịt gà, và xếp vài con đuông lên. Chan nước lèo lên, rắc thêm hành ngò, hành phi, dọn ra ăn với rau salad, rau thơm, giá sống, chanh, ớt, nếu thích cho thêm sate tôm vào, rất ngon..

Món ăn miền Nam

1051. Bún Xào Riêu Cua

Nguyên liệu:

- 3 vắt bún khô loại trong hình
- 1 muống canh lưng riêu cua (loại nấu bún riêu)
- 1 muống canh lưng soy sauce Maggi (cho ăn lạt)
- 1/2 hoặc 1 muống canh tương ớt ăn phở
- 1 muống cà fê đường
- đậu que xắt lát mỏng trần sơ wa nước sôi
- carrot bào sợi hơi dày trần wa nước sôi
- già
- hành lá
- tôm nhỏ luộc
- đậu hủ chiên xắt sợi
- chả cá chiên xắt sợi (trong hình không có, nhưng rất ngon nếu có thêm chả cá)
- thịt cua tươi luộc rùi (có thêm thì bún càng ngon)

Cách Làm:

-Nước sôi cho bún vào dùng đũa xới cho vắt bún rời ra, nhớ là luộc bún trong vòng 2' là cao nhất . Bún vừa bung ra còn hơi cứng OK, đổ ra rổ xối nước lạnh để ráo

-Bắc chảo + dầu nóng cho 1 te'p tỏi lát vào phi hơi vàng cho bún vào chảo xào lên vài lần, cho riêu cua vào, rồi tới nước tương pha chung đường, tương ớt.

-Xào đều tay vài phút, nếu thấy cọng bún còn hơi cứng thì cho vào 2 tbsp nước, xào nước vừa rút là cho tôm, carrot, đậu, già, chả cá, v.v...

-Xào lên đều thêm 1', tắt bếp cho hành lá vào trộn lên đều lần cuối

Chúc các bạn có bữa ăn ngon miệng

Món ăn miền Nam

1052. Bao Tử Nhồi Thịt

Nguyên Liệu

chuẩn bị cho 4 người

1 cái bao tử heo nhỏ -

200gr thịt heo xay -

20gr miến -

ít mộc nhĩ -

1 lòng đỏ trứng -

gia vị - hành lá và hành củ - cà rốt -

cà chua - dưa leo

Cách Làm

1. Bao tử bóp muối, cạo rửa sạch ngâm với nước có pha chút gừng và rượu khoảng 1 giờ. sau đó, lộn ngược phần trong ra ngoài. Đun nước sôi, cho bao tử vào chần sơ rồi vớt ra ngâm nước lạnh, để ráo.

2. Mộc nhĩ và miến ngâm nước lạnh cho nở. Miến cắt nhỏ, mộc nhĩ xắt vụn, trộn vào cùng với thịt heo xay. thêm vào chút tiêu, gia vị, lòng đỏ trứng rồi trộn đều.

3. Bao tử lộn phần trong ra phần ngoài để ráo, hãy nhét phần nhân thịt, thịt heo xay vào, dùng kim khâu kín phần hở.

4. Đun sôi nước có pha chút muối, cho bao tử vào luộc độ 1-1.5 hrs. Sau đó, vớt ra ngâm nước lạnh cho lâu đen.

5. Cà rốt, cà chua, hành củ tỉa hoa, dưa leo tỉa thành ống đựng nước mắm. Bao tử cắt miếng hình thoi rồi xếp lên đĩa, ăn nóng.

Món ăn miền Nam

1053. Bánh Tét

Nguyên Liệu:

5 pounds gạo nếp
3 bịch đậu xanh cà vỏ, 400gr/bịch
1 miếng thịt ba rọi, 2-3 pounds
2 muỗng canh Pandon Extract (Dầu Lá Dứa)
1/2 cup nước cốt dừa
1/4 cup nước dừa xiêm
Plastic Wrap
Lá chuối
Dây để cột bánh
Muối, tiêu để nêm

Chuẩn Bị:

1. Nếp: ngâm qua đêm, rửa sạch, để ráo, nêm muối hơi mặn một chút khi nấu chín sẽ vừa ăn. Bắc chảo lên bếp cho thật nóng, đổ nếp vào xào sơ + 1/2 cup nước cốt dừa + 2 muỗng canh Pandan Extract, xào khoảng 10-15 phút, đừng xào lâu quá nếp sẽ nhão. Đổ ra cái thau lớn để qua một bên.

2. Đậu xanh: ngâm qua đêm, rửa sạch, để ráo, nêm muối hơi mặn một chút giống như nếp. Bắc chảo lên bếp cho thật nóng, đổ đậu vào xào + 1/4 cup nước dừa xiêm khoảng 5-7 phút xào cho ráo. Đổ ra thau để qua một bên.

3. Thịt ba rọi: rửa sạch, cắt miếng 6"L x 1/2"W, ướp muối + tiêu cho mặn một chút, để qua đêm cho gia vị thấm.

4. Plastic Wrap: mua loại 12 inches bề ngang.

5. Lá chuối: cắt từng lá 12 inches dài, rửa sạch, để ráo.

6. Dây: cắt ra để qua một bên, dây cột bề ngang cái bánh thì cắt 32 inches dài, còn dây cột 2 lần bề dọc xuống thì cắt 48 inches dài.

Cách Gói Bánh:

pic #1 : Để 3 sợi dây bề ngang, kéo plastic wrap cắt 12 inches dài, để lên trên dây, lấy 4 lá chuối xếp theo bề ngang trùng lên nhau. Cho 1 lớp nếp, dùng tay chẻ 1 đường ở giữa, cho vào 1 lớp đậu xanh, chẻ 1 đường ở giữa, cho 1 miếng thịt dọc xuống,

pic #2 cho vào 1 lớp nếp. Cột 3 sợi dây lại một lần cho chặt.

pic #3 Bẻ lá dưới đầu bánh cầm bánh dựng đứng, lấy tay vỗ cho nếp xuống, dùng tay bóc thêm vài nắm nếp vào, xong rồi lấy tay ấn nhẹ xuống cho chặt.

pic #4 Xếp đầu bánh theo hình chữ nhật, xếp 2 lần chéo trùng lên nhau, xong rồi lấy sợi giây thun cột chặt lại. Đầu bánh kia làm giống vậy

pic #5 cột hai đầu, để bánh nằm xuống.

Cột mình bánh lại quấn dây 2 lần, xong rồi cột cho chặt, Tháo dây thun ra, xếp đầu lá xuống thành hình chữ nhật. cột 2 đường dây dọc xuống bằng quấn sợi dây hai lần và cột cho chặt

Bỏ bánh vào nấu 5-6 tiếng là bánh chín. Bánh chín lấy ra để ráo, có thể tủ lạnh được 2-3 tuần, khi dùng thì đem bánh ra cắt từng miếng vừa ăn để ra đĩa, bọc plastic wrap, bỏ vào microwave hâm 1-2 phút là dùng được, hoặc chiên vàng cũng được. Dùng với dưa chua rất ngon.

Món ăn miền Nam

1054. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 22)

- Thịt đầu xoài băm trộn mắm nêm.
- Rau muống chẻ trộn giấm.

-Nguyên liệu :

-600grs thịt đầu heo (chọn mũi, thịt gáy, một ít tai thôi vì tai heo giòn nhưng khô và lạt, không ngọt và thơm như thịt gáy và mũi)

-1 quả xoài xanh hơi hườm vừa hái trên cây.

-1 quả chuối chín nhỏ, 1 trái khế ngọt, 1 bó rau răm, 1 bó húng dũi, 1 bó ngò, 1 mớ hành lá.

-2/3 chén mắm nêm ngon.

-1 củ tỏi, vài trái ớt sim, 1 thìa canh đường, 1/2 thìa cafe bột ngọt.

-1 bó rau muống lặt hết lá chỉ chẻ mỏng.

-Rau thơm, dấm, muối.

Cách làm :

Thịt đầu mua về đem bóp kỹ với muối cho sạch, luộc chín vớt ra ngâm vào chậu nước lạnh, xả nước vài lần cho thịt nguội hẳn mới cho ra rổ để ráo. Dùng dao Thái bản to thật bén cắt mỏng.

Xoài xanh gọt sơ vỏ rồi băm nhuyễn cho cộng xoài thật mảnh và dài. Rau thơm các loại rửa sạch cắt vừa, khế thái mỏng bỏ hạt, chuối cắt tước sơ vỏ dùng dao bào bào mỏng. Hành lá cắt mỏng củ, lá cắt nhỏ rồi cắt khúc.

Giã tỏi và ớt, đường cho thật nhuyễn, chắt mắm nêm vào trộn đều, cho thêm chút bột ngọt và quậy tan đường.

Trộn đều xoài băm, khế, chuối và các loại rau thơm, xếp ra đĩa cứ một lớp rau rồi đến một lớp thịt. Múc từng thìa mắm nêm rưới lên cho đều khắp đĩa khoảng 5' sau là ăn được.

Rau muống chẻ, rau thơm rửa sạch, trộn giấm và muối, một chút đường để thấm chừng 10' sau thì dùng được.

Món ăn miền Bắc

1055. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 23)

- Cá mỗi chiên sả ớt.
- Bầu luộc.

-Nguyên liệu :

-2 con cá mòi từ 6-700grs (nhờ người bán đánh vảy, chặt bỏ đầu và ruột, lấy sạch gân máu)

-5 lọn sả, 5 củ hành tím, 1 củ tỏi, vài trái ớt sim, muối, bột ngọt, hạt tiêu.

-1 khúc bầu non.-

-Mắm nhĩ.

Cách làm :

Cá mòi ăn tuy hơi nhiều xương một chút nhưng có ưu điểm là thịt cá trắng, thơm và rất ngọt. Khi làm món này, nếu bạn nấu cơm với gạo Tàì nguyên, loại gạo cho cơm mềm và xốp, nhất là vào mùa mưa lạnh, G khuyến bạn nên nấu tăng thêm khẩu phần gạo vì mỗi người có thể ăn ráng thêm 1 đến 2 chén cơm như chơi !

Cá mòi rửa sạch để ráo. Đặt úp con cá lên thớt gỗ, lấy chày dầm nhẹ dọc theo xương sống cá cho hơi dẹp ra. Giã củ sả, tỏi và hành tím cho nhuyễn với một chút muối cho dễ giã, lấy một miếng vải thưa cho các thứ đã giã vào vắt kiệt lấy nước cốt, xác để qua một bên, giã ớt và muối cho nhuyễn, cho nước cốt và bột ngọt vào trộn đều cho tan, rưới hỗn hợp trên vào cá trở đều ướp cho thấm độ 30'. Xác hành tỏi và sả bạn đem băm nhuyễn lại.

Dùng chảo chống dính, cho độ non chén dầu, để lửa vừa nhỏ, cho cá vào chiên kỹ các mặt cá cho vàng ruộm, vớt cá ra đĩa. Chiên cá xong bạn cho tiếp xác hành tỏi sả vào chiên vàng thơm, đừng để cháy, vớt ra rải đều lên đĩa cá. Nếu thích cá vàng hơn bạn có thể chặt cá ra từng khúc rồi ướp và chiên tương tự.

Bầu gọt vỏ rồi để nguyên khúc luộc với ít nước thôi cho ngọt, luộc vừa chín , bạn vớt ra đặt vào đĩa, dùng dao chần khúc ăn nóng chấm với mắm nhĩ dầm ớt thì ngon hết biết.

Lưu ý : Sẽ có bạn thắc mắc vì sao không ướp hành tỏi sả vào cá và chiên một lần? Bạn biết không, nếu ướp như vậy khi bạn chiên vàng cá rồi thì các thứ gia vị thơm ngon ấy sẽ bị cháy đen thôi!

Món ăn miền Bắc

1056. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 24)

- Thịt bò hầm sốt cà chua xà lách.
- 200grs giò lụa hoặc chả cá chiên, hấp.

Nguyên liệu :

-100grs thịt bò fillet.

-3 quả cà chua.

- 1 củ hành tây, 1 miếng thơm hoặc khóm, 1 củ tỏi, 3 củ hành tím, 1 thìa cà phê bột năng, 1 thìa café đường.

- 4 lạng xà lách búp, rau thơm húng dũi, 1 bó ngò, 1 quả dưa leo .

-250 grs giò lụa.

Cách làm :

Thịt bò xắt mỏng rồi băm nhuyễn, giã ½ số tỏi hành với chút muối, hạt tiêu ướp vào cho thấm.

Cà chua nặn bỏ hột, chẻ múi, hành tây chẻ làm 6 rồi cắt đôi, thơm gọt sạch mắt bỏ lõi xắt nhỏ + số hành tỏi còn lại cho tất cả vào máy xay sinh tố, cho vào 1/3 chén nước đủ cho máy chạy, xay nhuyễn hỗn hợp trên.

Bắc nồi nhỏ lên bếp, cho vào 1 thìa đầy dầu ăn, dầu nóng cho thịt bò vào đảo đều, cho tiếp hỗn hợp xay vào để lửa nhỏ cho hỗn hợp sôi, khi đã hơi rút nước và có màu đỏ đẹp, bạn nêm thêm chút muối cho hơi đậm đà vì món này dùng để chấm, tiếp theo cho đường và bột ngọt, lấy 1 thìa canh nước cho thìa bột năng vào hòa tan rồi chế vào nồi đảo lên, sôi rồi cho hành ngò xắt nhỏ vào bắc xuống đổ ra đĩa.

Rau sống bạn rửa sạch sẽ quay ráo, dùng dao bào lớn bào mỏng quả dưa leo theo hình tròn trộn đều vào rau cùng các loại rau thơm. Bạn chú ý làm món sốt cho có độ sền sệt , không đặc mà cũng đừng lỏng cho dễ chấm rau.

Giò lụa làm món ăn mặn kèm thêm chén nước mắm ngon vắt tí chanh .

Để thay đổi bạn làm món này ăn với bún cọng nhỏ cũng rất ngon, tăng gấp đôi lượng thịt, rau dưa đem xắt chỉ xong cho phía dưới tô, để bún lên trên rồi rưới nước sốt nóng , rắc thìa đậu phộng rang vàng giã nhỏ , giã thêm chén mắm tỏi ớt để gia giảm.

Món ăn miền Nam

1057. Món Ăn Dân Dã (thực đơn 25)

Canh dừa non.
Trứng vịt muối.

Nguyên liệu :

- 1 quả dừa tươi, non vừa phải .
- 150grs giò sống (mộc)
- Bí da cóc + đậu hà lan (petit pois) = 150grs
- Hành ngò, ngò tàu.
- 2 hoặc 3 quả trứng vịt muối loại đừng quá mặn.

Cách làm :

Bí gọt vỏ ruột xắt miếng vừa. Giò sống dùng bao tay nilon ve thành những viên tròn nhỏ chấm vào mỗi viên 1 chút tiêu xay

Dừa chặt lấy $\frac{1}{2}$ nước đổ vào tô (nếu trái lớn, còn dừa xiêm nhỏ thì lấy cả), cơm dừa dùng muỗng con nạo nhẹ thành miếng dài 5 cm.

Cho chút dầu ăn vào nồi mở lửa, cho hành tỏi giã nhuyễn vào phi thơm, cho bí vào xào sơ, tiếp theo cho đậu và bột nêm xào cho thấm gia vị, chế nước dừa và thêm nước lạnh đủ lượng canh cần dùng, canh sôi hạ lửa nhỏ khoảng 10' cho đậu và bí thấm, mềm và dẻo rồi thì cho giò vào, sôi kỹ khi thấy giò chín nổi lên mặt thì cho cơm dừa vào, nêm nếm lại gia vị, cho hành ngò rồi nhắc xuống. Loại canh này ăn mát, bổ và rất nhuận tràng.

Trứng muối luộc kỹ ngâm nước lạnh cho nguội rồi bóc vỏ bổ làm tư mỗi quả làm món ăn mặn.

Món ăn miền Nam

1058. Bánh Cá Chiên

Nguyên Liệu:

2 pounds chả cá sống
1 muỗng cà phê bột gừng
1/2 củ tỏi băm nhuyễn
1/2 bó hành lá xắt nhỏ
1/2 củ hành tây băm nhuyễn
1 quả trứng gà
2-4 trái ớt hiểm xanh xắt nhỏ (optional)
1 muỗng canh bột bắp
Muối, tiêu, đường, nước mắm để nêm
Dầu ăn để chiên
Salad, cà chua và dưa leo xắt mỏng

Cách làm:

1. Trộn chung vào cái tô lớn: bột gừng + tỏi + hành lá + hành tây + bột bắp + ớt + trứng.
2. Đổ chả cá vào step 1, nêm muối + tiêu + đường + nước mắm ngon cho vừa dùng, trộn cho hỗn hợp thật đều.
3. Bắc chảo không dính (non-stick frying pan) lên bếp cho thật nóng, chà 1 lớp dầu ăn vào tay, nặn chả cá hình bánh tròn vừa ăn, bỏ vào chiên cho vàng hai bên với lửa vừa.
4. Rửa sạch từng lá salad, xếp lên đĩa + cà chua và dưa leo xắt mỏng, gấp chả cá chiên xong để lên trên.

Chúc ăn ngon miệng
Món ăn miền Nam

1059. Bánh Bao Ngọt

Nguyên Liệu:

Vỏ Bánh

- 200g bột mì (all purpose)
- 1 muỗng súp đường cát vàng
- 1 muỗng súp mỡ hoặc dầu ăn

- 70gr nước lạnh
- 2 muỗng cà phê bột nổi
- 1 muỗng súp rượu nước ấm
- 1 muỗng cà phê đường

Nhân

- 3 hột vịt lựu lòng đỏ hoặc lòng đỏ hột gà`
- 250g đường cát
- 1/2 trái dừa khô hoặc 2 mg~ súp coconut milk
- 2 muỗng súp bột mì
- 1 ống va ni
- 3 giọt màu gạch tôm
- 3 muỗng súp dầu trắng để hấp bánh

Cách Làm:

A - Vỏ:

1. Cho 1 muống súp rưới nước ấm và 1 muống cà phê đường vào chén, khuấy tan đường. Kế cho 2 muống cà phê bột nổi vào khuấy đều. Đậy chén lại, để chén này cạnh bếp lửa đang nấu hay phơi nắng độ 15 phút cho bột nổi lên độ 2/3 chén là được.

2. Rây bột mì nổi xuống bàn, tạo 1 lỗ ở giữa như trôn hồ cho 1 muống súp đường cát vàng + 1 muống súp mỡ và chén bột nổi vào. Trộn đều, rưới nước lạnh vào từ từ đến khi bột vừa cán là được. Nhồi bột cho thật mịn độ 15 phút. Cho bột vào thau, dùng khăn the đậy bột lại, để bột cạnh bếp lửa hoặc ngoài nắng ủ độ 2 giờ cho bột dậy.

3. Đem bột nhồi lại độ 10 phút cho bột mịn chia ra thành 18 viên (mỗi viên độ 40g)

4. Cán bột ra thành hình tròn, đường kính 10cm.

5. Cho 1 muống rưới cà phê nhân bánh lên giữa miếng bột vừa cán, gấp bột lại làm 2, dùng cây có răng cưa tròn lăn bìa bột cho có hình bán nguyệt (hay muốn nắn tròn cũng được)

6. Để bánh lên miếng giấy trắng hình chữ nhật dài 7cm ngang 5cm. Sắp bánh vào xúng đem hấp độ 15 phút bánh chín (trong khi hấp đừng mở nắp xúng cho bánh nở tốt).

B - Nhân:

1. Dừa vắt lấy 2 muống súp nước cốt

2. Cho 3 hột vẹt vào thau, kế cho đường, nước cốt dừa, màu gạch tôm, xong rây 2 muống súp bột mì vào, trộn đều.

3. Cho hỗn hợp vào soong, bắt lên bếp dùng cây dầm khuấy cho đều tay, nhân gần đặc, khuấy thật mạnh cho nhân được nhuyễn, mịn, nhắc xuống cho va-ni vào trộn đều để nhân thật ngội hỷ cho vào vỏ bánh.

1060. Chè Chuối Nướng

Nguyên liệu:

1 lon chuối sứ hiệu 2 con voi
2 cup nếp
1 lon nước cốt dừa 13 oz
1 dùm bột báng
đậu phụng đâm nhuyễn
đường

Cách Làm:

- Chuối xứ chín hay chuối trong lon ướp với đường, tí muối, để qua đêm

- Nếp: ngâm qua đêm ... xong trộn nếp với tí muối, nước và coconut milk (nước cốt dừa) sao cho xâm xấp mặt nếp là được (nếu hông thích ăn béo thì nấu xôi, khỏi cần trộn coconut milk cũng được) ... xong thì bỏ vô microwave nấu chín

Nếp chín, chờ cho nguội, múc ra 1 muống trải đều trên plastic wrap, bỏ trái chuối vô, quấn lại cho kín hết trái chuối cho đều, đẹp ...rồi lấy lá chuối quấn lại (hông có lá chuối cũng hông sao) ... xong thì mang đi nướng thôi hà ... có thể nướng trong cái toaster/oven á ... gọn lắm ... khi thấy vàng đều là được, lấy ra để vào `dĩa cho nguội

Khi ăn cắt nhỏ trái chuối ra và chan nước dừa với rắc đậu phụng rang lên mặt

Chúc các bạn ăn ngon miệng
Món ăn miền Nam

1061. Chim Cút Chiên Giòn

Vật Liệu:

1 vỉ chim cút 6 con
tỏi + hành tím băm nhỏ
1/4 cup xì dầu
1 muỗng soup bột nêm hiệu con gà`
3-4 muỗng đường
3 muỗng dầu ăn
1 muỗng cafe tiêu
chút bột ngọt
1 muỗng cafe ngũ vị hương
1/2 muỗng carry bột

Cách làm:

Chim cút mua về rửa thật sạch với dấm và rượu. Sau đó để ráo và cắt làm đôi. Dùng giấy thấm lau khô thịt chim cút. Kế đó trộn sauce trong thau nhỏ với hành + tỏi băm nhỏ + xì dầu + dầu ăn + ngũ vị hương + 1/2 muỗng carry bột + gia vị chút đường + tiêu . Đừng bỏ mật ong nha, chiên để bị khét. Cho tí dầu hào vô cũng được

Trộn cho tan gia vị, và nêm thử sauce vừa miệng mặn, ngọt là được. Sau đó bỏ chim cút vào ướp qua đêm trong tủ lạnh. Khi chiên thì chiên deep fry. Dùng nồi nhỏ cho đỡ hao dầu, dầu nóng bỏ chim cút vào chiên, nhớ trở mặt qua lại cho chim cút được vàng đều. Khi chim cút trở màu vàng nâu thì vớt ra để thấm dầu, ăn nóng mới ngon.

Món này ăn với muối, tiêu, chanh . Hay ướp hơi mặn một tí ăn chung với cơm cũng ngon lắm.

Tip: Nếu ai muốn ăn chim cút chiên bơ, thì sau khi chiên, chim cút còn nóng chỉ cho bơ lên là có mùi bơ.

1062. Chè Thái

Vật liệu:

- 1 lon sương sa (grass jell -green)
- 1 lọ dừa non (gọi là palm, or young coconut)
- 3 cup sữa tươi, nếu muốn béo thì cho sữa half and half
- 1 lon mít nghệ
- 1 lon trái nhãn hộp

Cách làm:

Sương sa (thạch màu xanh) , đổ ra, lấy nước luôn, cắt miếng cho vào tô, mít thái dài dài (bỏ nước), nhãn mở hộp ra đổ vào lấy nước luôn, dừa non (palm) đổ vào luôn, (bỏ nước) , lấy muỗng khuấy nhẹ lên, sau đó đổ 3 cup sữa tươi vào, cho đá vào ăn .

Optional: nếu có nhiều thời gian thì làm hạt lựu bỏ vào cho nó có đủ màu , xanh của sương sa , vàng của mít, trắng của dừa non và nhãn,đỏ của hạt lựu, ngon hơn và đẹp hơn...

Chúc các bạn ăn ngon.
Món ăn miền Nam

1063. Chem Chép Nướng

Nguyên Liệu:

4 muỗng canh mayo
2 muỗng canh tỏi băm nhuyễn
1 muỗng canh đường
2.5 muỗng canh nước mắm ngon
1 muỗng cafe ớt màu, nếu muốn cay
thì thêm 1 muỗng cafe ớt sấy
8 mushroom tươi, cắt hạt lựu
1 bó hành lá cắt nhuyễn
1 hộp mussel New zealand (2 lbs) có vỏ

Cách Làm:

Cắt mussel ra nhỏ như hạt lựu, rửa vỏ sạch để qua 1 bên. Trộn tất cả chung vào một cái thau, đợi khoảng 1 tiếng.

Lấy muỗng múc mussel vào vỏ rồi đem lên nướng khoảng 20 phút, broil thêm 10 phút là xong. Món này ăn với cơm trắng, bún hoặc nhậu bá cháy.

Món ăn miền khác

1064. Cheese Cake

Nguyên Liệu:

For crust:

1 1/2 cups (5 oz) vụn bánh graham crackers
5 tablespoons bơ nấu chảy, để nguội
1/4 cup đường
1/8 teaspoon muối

For filling:

3 8-ounce packages cream cheese, để mềm
3/4 cup đường nếu thích ngọt thì 1 cup
4 large eggs
2 teaspoons nước chanh vàng (fresh lemon juice)
1 teaspoon vanilla
1/4 teaspoon muối

For topping:

16 oz sour cream
1/4 cup đường
1 teaspoon vanilla

Cách Làm Crust:

Trộn graham crackers crumb, bơ đã chảy, đường và muối trong 1 cái tô nhỏ cho đều. Xịt Pam vào khuôn. Sau đó đổ hỗn hợp graham crackers vào đáy cái khuôn 9-inch springform, ấn xuống cho đều. Mở oven 350°F, bỏ vào nướng khoảng 10 phút. Lấy ra để cho nguội.

Đừng tắt bếp.

Cách Làm Filling:

Đề cái vỉ nướng (rack) ở giữa trong oven.

Dùng máy, đánh cream cheese, và đường cho thật mịn, khoảng 3 phút. Sau đó bỏ từng quả trứng vào, đánh đều sau mỗi quả. Rồi sau đó bỏ nước chanh, vanilla và muối vào, trộn đều, low speed. Đổ filling vào trong cái crust đã bake, bỏ vào oven nướng khoảng 25 - 30 phút. Lấy ra để hơi

nguội.

Cách làm topping:

Trộn sour cream, đường, và vanilla trong 1 cái tô nhỏ. Đổ lên trên mặt của cái cheesecake, bỏ vào oven nướng thêm 15 - 20 phút nữa, lấy ra để nguội xong bỏ vào tủ lạnh khoảng 8 tiếng hoặc để qua đêm.

1065. Chè Trôi Nước

Nguyên Liệu:

Vỏ:

1 gói bột nếp

60gr bột gạo

400gr nước sôi cho vào vài giọt nước màu

1 tí muối

Nhân:

1 gói đậu xanh

50gr hành lá lấy phần trắng không băm nhỏ

1 tsp muối

3 Tbsp dầu ăn

Nước đường:

1 gói đường thẻ

1 miếng gừng

Nước dừa:

1 lon nước dừa

1 tí muối

1/2Tbsp bột gạo

Mè rang để rắc lên trên khi ăn

Cách Làm:

Đậu xanh ngâm cho mềm, hấp chín xay nhuyễn . Bỏ dầu vào chảo cho nóng, cho hành vào xào cho thơm rồi cho đậu xanh và muối vào xào cho đều, để nguội, vo viên tròn bằng trái chanh nhỏ .

Vỏ:

2 thứ bột trộn chung với muối nhồi với nước sôi cho dẻo, ngắt viên bột to hơn viên nhân 1 tí, ấn xuống cho nhân vào giữa, vo tròn. Viên không nhân thì vo bằng trái bi.

Nấu 1 nồi nước sôi, thả viên bột đã có nhân vào luộc, khi nào bột nổi lên trên mặt là được, vớt ra bỏ vào nước lạnh.

Lấy 1.250 liter nước nấu với đường cho tan, đập miếng gừng bỏ vào, bỏ viên trôi nước vào nấu liêu riêu khoảng 10 phút cho bánh thấm đường .

Nước dừa quậy với bột gạo, muối cho tan, nấu sôi.

Múc ra chén cho nước dừa vào và rắc mè lên trên. Không thích nước dừa thì đừng bỏ vào.

Món ăn miền Nam

1066. Chè Hạt Lựu

Nguyên liệu :

50g rau câu tươi

100g đậu xanh cà vỏ

1 hộp dừa nước

1 hộp thạch dừa

1 hộp củ năng

1 gói bột năng

Màu nấu ăn

Nước hoa lài (hoặc hoa bưởi)

Thực hiện :

Đậu xanh cà vỏ nấu vừa chín còn nguyên hạt. Rau câu ngâm nước rồi vớt ra để ráo. Đong rau câu bao nhiêu thì đong lượng nước bấy nhiêu, bắc lên bếp nấu cho tan, vớt bọt. Để cho rau câu đông lại, bào sợi rau câu. Dừa nước rửa sơ cho bớt phần nhớt. Thạch dừa dùng luôn nước đường.

Củ năng cắt hạt lựu, chừng 1.5 - 2 mm. Pha màu cho vào chén, rồi bỏ củ năng cắt nhỏ, trộn vào các chén màu cho thấm đều. Sau đó rây bột năng vào củ năng, sao cho bột phủ 1 lớp áo mỏng đều các hạt củ năng đã cắt nhỏ.

Bắc nồi nước thật sôi, bỏ củ năng đã phủ bột + màu vào. Khi vừa nổi lên là chín, vớt ra ngay, xả nước, để ráo.

Nấu nước đường, để nguội. Đổ tất cả các vật liệu nấu chín vào. Bỏ vài giọt nước hoa lài hoặc nước hoa bưởi cho thơm.

Món chè này có thể bỏ tủ lạnh ăn lạnh, hoặc dùng chung với đá bào đều ngon.

Chúc các bạn thành công.
Món ăn miền Nam

1067. Chè Táo Xọn

Chè táo xọn của miền Nam tương tự chè hoa cau miền Bắc. Chè táo xọn dùng rất ít đậu xanh, chỉ hơi thoang thoảng, trong bát chè như có những cánh hoa cau nhỏ. Dùng với xôi vò hoặc xôi đậu xanh.

Nguyên liệu:

- 200 g đậu xanh cà, ngâm mềm, đãi vỏ.
- 100 g bột năng.
- 300 g đường cát.
- 300 g dừa nạo, vắt lấy nước cốt và nước giã.

Thực hiện:

Hấp chín đậu xanh.

Cho đường vào 1,5 lít nước, đun sôi cho tan đường. Cho bột năng pha loãng vào khuấy cho đến khi nước trong nồi có độ sánh, hơi đặc.

Cho đậu xanh vào, trộn đều.

Cho vani.

Thăng nước cốt dừa với lửa nhỏ. Khi thấy nóng (không đợi đến khi sôi) cho bột gạo pha loãng với nước vào để nước cốt có độ sánh vừa phải.

Thưởng thức:

Múc chè ra chén. Chan nước cốt dừa lên trên.

Món ăn miền Nam

1068. Chè Khoai Mì

Nguyên Liệu:

1 lb khoai mì tươi

Đường

Nước cốt dừa

Lá dứa

1 gói vani

Cách Làm:

Khoai mì lột vỏ, ngâm nước cho ra mủ. Dem ra mài nhuyễn, vắt ráo nước, vò viên tròn (nếu muốn màu thì pha tí nước cốt lá dứa). Bắc nồi nước sôi, với tí muối, vặn lửa nhỏ xuống, luộc khoai mì cho chín, vớt ra để nguội.

Cho nước cốt dừa, nước lã, đường, lá dứa vào soong nấu sôi, cho khoai mì đã luộc chín vào nấu cho thấm đường rồi nhắc xuống cho vani vào.

Múc ra chén và xức

1069. Chè Hoa Cau

Vật liệu:

Đậu xanh (chừng 1/2 bịch thôi)

Đường cát trắng

Bột năng,

Bột sắn (option)

Nước hoa bưởi

Nước cốt dừa

Cách nấu:

Đậu xanh rửa sạch ngâm 2 tiếng, xong vớt ra để ráo, hấp lên cho vừa chín tới

Đường nấu cho tan với nước, nêm nếm ngọt theo từng khẩu vị mỗi người..

Hoà bột năng vào nước, cho khoảng 3 muỗng bột năng vào cái bát nhỏ, cho tí nước lọc hoà cho tan, xong đổ từ từ vào nồi nước đường, trong lúc đổ, nhớ lấy đũa

khuyến nhè nhẹ lên, không thôi bột bị đông lại, sau đó đổ đậu xanh vào, vặn nhỏ lửa, chừng 7 phút thì cho nước hoa bưởi vào, nước hoa bưởi cho chừng 1 muỗng thôi, xong tắt bếp.

Có người ăn không cần nước cốt dừa, có người thích ăn với nước cốt dừa, Apple thì thích ăn với nước cốt dừa hơn...

Làm nước cốt dừa, thì cho nước dừa, đun cho hơi lăn tăn sôi, hòa bột tẻ 2 muỗng với nước xong khuấy đều, cho tí tí muối vào, tắt bếp.

Múc chè hoa cau ra bát, rưới lên mặt 1 hay 2 muỗng nước cốt dừa, ăn với xôi vò là ngon tuyệt..

Chúc các bạn thành công.

**** Bột sắn (option) nếu thích thì cũng hòa 2 or 3 muỗng bột sắn với nước cho vào nồi nước đường (trước khi cho đậu).**

Món ăn miền Nam

1070. Chè Chuối

Với món chè này bạn có thể ăn nóng cũng như lạnh do đó có thể thích hợp cho cả bốn mùa. Bằng tài khéo léo của bạn theo công thức dưới đây sẽ khám phá được một vị khác cũng không kém hấp dẫn của trái chuối.

Nguyên liệu:

- Nước cốt dừa: 1 hộp 400 ml
- 2-3 quả chuối tây.
- Đường, gừng, muối.

Thực hiện:

Chuối tây chọn quả chín, có vị ngọt đậm, ăn không chát. Chuối bóc vỏ, bỏ làm tư theo chiều dọc và chiều ngang quả.

Vùng rang chín vàng, sấy sạch vỏ, để riêng.

Cho nước cốt dừa vào nồi đun vừa lửa, nêm chút muối, đường vừa ăn. Vừa đun vừa khuấy đều tay, khi sôi cho chuối vào đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng lại khuấy nhẹ vài lần. Đun cho đến khi chuối chín mềm (đun từ 6-8 phút tùy vào độ cứng của chuối) thì tắt bếp để nguội.

Múc chè ra âu, rắc vùng lên trên rồi đặt vào tủ lạnh, khi nào ăn mới đem ra mức vào bát con.

Có thể ăn chè chuối ngay khi còn nóng cũng rất ngon.

Món ăn miền Nam

1071. Chè Bưởi

Vật liệu:

- Bưởi tươi lột vỏ
- Bột mì tinh hay còn gọi là bột năng
- Đậu xanh cà
- Đường
- Muối
- Nước hoa bưởi
- Nước cốt dừa

Cách làm:

- Vỏ bưởi gọt bỏ vỏ xanh bên ngoài, xắt thành sợi (như cọng bột khoai), cho muối vào trộn đều, xong bóp rửa xả với nước thật nhiều lần cho hết chất mặn và cũng hết chất the của vỏ bưởi xong vắt cho thật khô.

- Cho bột năng vào một cái tô lớn, từ từ cho từng sợi vỏ bưởi vào lẫn khô cho đều (Vỏ bưởi sẽ được bao bọc bằng một lớp bột năng khô).

- Cho một nồi nước lớn nấu cho thật sôi thả vỏ bưởi vào luộc (nhớ thả vào nồi từ từ đừng đổ ụp vào một lần thì sẽ đem đổ hết vào thùng rác đó), khi thấy từng sợi vỏ bưởi nổi lên nồi nước đang sôi thì vớt ra cho vào một thau nước lạnh lớn ngâm.

- Đậu xanh ngâm vài giờ cho nở, đem hấp chín... Nấu một nồi nước đường (tùy theo mỗi người thích ăn ngọt cỡ nào mà nấu) cho đậu xanh và vỏ bưởi đã chín vào. Chè phải hơi sánh/đặc thì mới ngon. Khi ăn múc ra chén or ly và cho thêm nước cốt dừa đã đánh kẹo lên trên

Cách thắng nước dừa:

Dừa lon cho vào nồi nấu cho sôi. Lấy một chén nước lạnh pha với 1 muỗng cafe bột năng quậy đều, từ từ cho vào nồi nước dừa đang sôi khi thấy nước dừa hơi đặc thì ngưng .. cho tí đường, muối cho vừa ăn tắt lửa

Món ăn miền Nam

1072. **Làm bánh trung thu**

Cứ mỗi năm một lần chúng ta lại đón trăng rằm tháng tám, một ngày rằm với rất nhiều giai thoại thì vị được truyền tụng...

Đề đến với đêm trăng huyền diệu này, có vô số các loại bánh của các hãng tên tuổi như Đồng Khánh, Kinh Đô, Givral, Brodard, Tuyền Hương... Ngày càng dồi dào, phong phú thêm về kiểu dáng và vô số các loại hương vị mới lạ như nhân bạc hà chocolate, dừa sầu riêng, hạnh nhân khoai tía, làm bằng thảo dược như linh chi bát bửu, nha đam, các nguyên liệu quý như yến nhĩ, nhân sâm, hải sâm, vi cá với những tên gọi thật cầu kỳ thưởng nguyệt đào viên, phụng nhập hỏa lâm, ngũ nhân nguyệt bình!...

Làm bánh trung thu, nghe ớn quá phải không các bạn, không khó lắm đâu, nếu bạn ham thích và say mê, bạn sẽ thấy đây là một cơ hội vô cùng thú vị để được biểu hoặc mời người thân, bạn bè miếng bánh tự tay mình làm ra mà lòng cũng thấy lâng lâng không kém gì vua Đường Minh Hoàng ăn bánh ngẩng trăng, cùng các tiên nữ lựa là tha thuật du nguyệt điện trong đêm rằm vậy!

Gicungme mách cho các bạn làm 2 loại bánh trung thu cơ bản với hương vị truyền thống là nhân đậu xanh, thập cẩm và trứng muối :

- Bánh dẻo
- Bánh nướng

Để làm 2 loại bánh này bạn sẽ cần các thứ sau

- Lò nướng.
 - 4 Khuôn bánh (bạn mua khuôn bằng nhựa loại 220grs/1bánh, làm rất tiện và có nhiều mẫu mã như bông hồng, bông cúc, trái đào. Khuôn bánh nướng thì rãnh cạn hơn khuôn bánh dẻo, mỗi loại bánh bạn chọn 2 khuôn khác nhau là vừa)
 - Vài chục trứng vịt muối (để tiết kiệm bạn hãy tự làm lấy trứng muối, cách làm xin xem mục Mẹo vặt)
 - Cây dầm trộn bột.
 - Chày cán bột.
 - Thau nhựa.
 - Bàn để cán bột.
 - 1 pinceau (cây cọ, bản 3cm)
 - 1 cái rây bột.
- Trên đây là những vật dụng cơ bản dùng chung cho cả 2 loại bánh.

Trước tiên chúng ta hãy làm bánh dẻo.

1073. Bánh dẻo trung thu

Cho ra 10-12 cái bánh.

Nguyên liệu :

1) Vỏ bánh

-600grs bột bánh dẻo loại đặc biệt (bột bánh dẻo loại ngon được làm bằng nếp trên sàng, rang chín rồi xay mịn như phấn thoa mặt)

-500grs đường loại trắng tinh thượng hạng.

-1 thìa canh nước hoa bưởi.

-450 ml nước.

2) Nhân bánh: có thể chia làm 2 loại nhân

*Nhân thập cẩm

-200grs đậu xanh cà.

-200grs đường cát.

-100grs mứt bí xắt vuông nhỏ như hạt lựu.(có bán sẵn ở hàng phụ liệu làm bánh)

-100grs hạt dưa bóc vỏ.(nt)

-100grs mứt sen trần. (nt)

*Nhân đậu xanh trứng.

-300grs đậu xanh cà.

-300grs đường.

-12 trứng muối.

-1/2 chén rượu trắng.

-1 nhánh gừng nhỏ.

-12 cái hộp nhựa trong để chuyên đựng bánh dẻo.

Cách làm :

Bạn nấu nước đường từ ngày hôm trước để đến ngày hôm sau mới bắt đầu làm. Cứ 500grs đường trắng nấu với 450ml nước cho sôi đều lên và nhắc xuống đổ vào lọ thủy tinh.

*Chuẩn bị nhân thập cẩm

Đậu ngâm 1 đêm, đãi vỏ và đem nấu với một ít sâm sấp nước, nấu thật khéo sao cho đậu nhừ và chín bằng hơi nóng nhiều hơn là bằng nước thì đậu sẽ dẻo, ráo, không nên dùng loại đậu đã đãi vỏ sẵn sẽ không còn mùi thơm. Khi đậu đã chín bạn bắc nồi đậu xuống, dùng muống cán dài đánh nhuyễn đậu lúc còn nóng, bạn cho đường vào đánh tiếp (100grs đậu xanh sống cần 90grs đường). Sau đó bạn bắc nồi đậu lên bếp lửa nhỏ, đảo nồi đậu luôn tay bằng đũa cả, cho tới khi thấy nặng tay, đậu ráo và đứng ngọn thì cho chút vanille và nhắc xuống, lúc này đậu đã có một màu vàng sẫm tự nhiên rất đẹp, bạn đợi cho đậu nguội hẳn rồi mới làm tiếp.

-Hạt dưa đem sàng sạch rồi cho vào nồi rang vàng.

-Mứt sen xắt làm tư mỗi hạt.

-Nếu bạn thích làm thêm hạt điều thì tách đôi hạt điều lau bụi ở giữa rồi xắt nhỏ tùy thích.

Cho tất cả mứt bí, hạt sen, hạt điều, hạt dưa vào nồi đậu xanh trộn đều các loại, lấy cân chia mỗi phần nhân khoảng 80grs vo tròn.

*Chuẩn bị nhân đậu xanh trứng

-Đậu xanh cũng làm như cách trên.

-Gừng đem giã vắt lấy nước trộn với rượu trắng, đập 12 trứng muối, lấy lòng đỏ đem ngâm vào nước rượu gừng chừng 10' sau đó vớt ra đem hấp cách thủy cho lòng đỏ chín.

Khi đậu và trứng muối đã nguội hẳn thì lấy cân chia mỗi phần khoảng 6 đến 70grs đậu, cho lòng đỏ trứng vào giữa và vo tròn từng viên nhân.

*Trộn bột, gói nhân:

Nước đường trong veo bạn đã nấu từ ngày hôm trước, để thau nhựa lên cân, chế vào thau 90grs nước đường, cho vào 1/3 thìa cafe nước hoa bưởi, bạn đừng cho nước hoa bưởi nhiều quá sẽ gây nồng hắc, chỉ cho thoảng

nhẹ mùi hoa bưởi là vừa. Bạn cân sẵn bột vào chén, mỗi chén 70grs, để rây lên phía trên thau nước đường, đổ bột vào rây lắc nhẹ cho bột xuống hết dưới thau, dùng cây trộn bột khuấy đều cho bột và nước đường quyện dẻo lại.

Bàn cán bánh bạn đã chuẩn bị sẵn, rây lót bàn một khoảng bột áo, lấy đồ vét bột cho khối bột ra bàn chỗ bột áo, rắc lên mặt thêm một chút bột để chày cán bột không bị dính, bạn cán nhanh tay, gấp miếng bột lại rồi cho thật đều, cuối cùng bạn cán miếng bột dày khoảng 3 ly, cắt đôi miếng bột, mỗi miếng bạn cho vào giữa 1 viên nhân, gấp mí lại vo tròn và tiếp tục trộn bột rồi gói nhân cho đến hết nước đường.

***Ra bánh:**

-Khuôn rây nhẹ một lớp bột mỏng đều, cho viên bột vào giữa khuôn, phần giáp mí để lên trên, dùng tay ấn mạnh viên bột xuống khuôn để có hoa văn sắc cạnh trên mặt bánh, ấn đều các góc để bánh được đứng và có cạnh đẹp. Chuẩn bị một mâm Inox sạch, úp khuôn bánh xuống mâm, lần lượt gỡ khuôn ra, tiếp tục in bánh khác cho đến hết.

Nếu khuôn có chỗ bị dính bột, bị sát phải xử lý ngay bằng cách bóc sạch chỗ bột bị dính và trước mỗi lần cho nhân vào in thì đều rây nhẹ một lớp bột mỏng, bạn nhớ nếu rây nhiều bột quá bánh sẽ không trong mà các hoa văn của bánh cũng không sắc nét vì bột đã che lấp.

Làm xong bạn để bánh trong mâm sau 24 tiếng cho bánh trở trong dần, sau đó đem xếp vào hộp và dùng trong vòng 3 tuần.

Yêu cầu kỹ thuật :

Bánh có màu trắng trong, hoa văn sắc nét, vỏ bánh ăn dai, dẻo, nhân ráo, có mùi thơm đặc trưng và nhẹ nhàng. Chúc bạn thành công mỹ mãn để cùng người thân đón ánh trăng rằm trung thu một cách thú vị và hạnh phúc nhất !

Món ăn miền Nam

1074. Bánh Trung Thu

Bánh nướng

Nguyên liệu :

1) Vỏ bánh :

- 400grs bột mì.
- 300grs nước đường.
- 60grs dầu ăn.
- 100grs bột áo.
- 2 lòng đỏ trứng vịt.
- 1 thìa cafe nước tro tàu.

2) Nước đường :

- 1kg đường trắng tinh.
- 1kg nước.
- 2 thìa cafe nước tro tàu.

3)Thoa mặt bánh :

- 1 lòng đỏ trứng vịt.
- 1 thìa cafe nước lạnh.
- 1 thìa cafe dầu ăn.
- Vài giọt nước màu dừa.

4)Nhân bánh gồm có :

-Hạt dưa, hạt điều, mứt sen, mứt bí, Lạp xưởng, jambon, rượu trắng, mè, đường xay, mỡ, bột bánh dẻo, tất cả các loại kể trên mỗi thứ 100grs, 50grs mứt chanh, 50grs mứt gừng, 12 lòng đỏ trứng vịt muối, 1 thìa cafe ngũ vị hương.

Cách làm :

1)Vỏ bánh :

Cho dầu ăn , nước đường, lòng đỏ trứng , nước tro tàu hòa chung quấy cho thật đều, lấy rây lọc lại. Rây bột mì vào hỗn hợp trên nhồi cho đều rồi ủ yên bột chừng 30’.

2)Nước đường :

Cho đường và nước vào nồi bắc lên bếp cho đường sôi, để lửa nhỏ cho từ từ nước tro tàu vào, khi đường sôi bùng lên thì tắt bếp, để yên nồi đường không được quấy sẽ bị lại đường, nước đường này để càng lâu mới làm thì vỏ bánh càng mềm.

3)Thoa mặt bánh :

Lòng đỏ trứng vịt, nước , dầu ăn, vài giọt nước màu trộn đều rồi đem lọc qua rây để khi phết mặt bánh mịn đều không bị lợn cợn.

4)Nhân bánh :

- Hạt dưa , mè sàng sảy sạch đem rang vàng.
- Hạt điều, mít bí, sen xắt hạt lựu.
- Mút gừng , chanh xắt sợi dài 2cm.
- Mỡ heo luộc chín xắt hạt lựu rồi ướp đường đem phơi nắng cho mỡ trong veo.
- Lạp xưởng luộc chín rồi chiên qua cho thơm, đem xắt chỉ.
- Jambon xắt chỉ rồi xào với chút dầu , bột ngọt và hạt tiêu.
- Lòng đỏ trứng (xem bài bánh dẻo)

Cho tất cả những thứ “Nhân bánh gồm có” vào trộn đều, rưới từ từ vào hỗn hợp nhân này khoảng 100grs rượu trắng, khi thấy dẻo vừa nắm là được, cân từng viên nhân nặng 100grs, cho lòng đỏ vào giữa viên nhân rồi vo tròn cho đến hết nôi nhân.

5) Đóng và nướng bánh :

- Lấy thau bột ủ ra, cân từng viên bột 50grs, rây lớp bột áo ra bàn, để

miếng bột lên cán thành miếng hơi tròn đủ để bao gọn viên nhân, cho nhân vào gói lại, xoa thêm lớp bột áo bên ngoài rồi đặt vào khuôn đóng giống như bánh dẻo, đóng đủ số bánh đặt vào lò rồi thì dùng kim châm khoảng chục lỗ đều trên mặt bánh để lúc nướng bánh không bị nứt mặt.

-Mở lò nóng 10' trước khi cho bánh vào, sau 10' lấy ra, thật nhanh tay xúc từng cái bánh nhúng vào thau nước lạnh lấy ra ngay, xếp lại vào vỉ nướng, lấy cọ phết đều hỗn hợp thoa mặt, cho bánh vào lò trở lại nướng tiếp cho tới khi bánh thấy vàng non là bánh đã chín, đem ra khỏi lò và nguội dần bánh sẽ vàng hơn (nếu để bánh vàng đều mới đưa ra khỏi lò thì bánh bị già lửa). Chúc các bạn cho ra lò những chiếc bánh nướng với hoa văn thật sắc sảo, có màu vàng óng và thơm nức mũi.

Bánh nướng có thời hạn bảo quản gấp đôi lần bánh dẻo.

-Nếu bạn thích ăn vị đậm đà hơn thì làm thêm gà quay và thịt chà bông rồi cho vào là đã có vị gà quay xá xíu (gà quay bạn mua thăn gà nạc rồi làm tương tự như thịt chà bông vậy)

-Cũng tương tự như làm bánh dẻo, bạn có thể thay thế nhân thập cẩm bằng nhân đậu xanh 2 trứng.

1075. Thạch Dâu

1. NGUYÊN LIỆU:

- 1 gói bột rau câu (agar-agar powder) (25 g.)
- 6 muỗng rưỡi nước lạnh (nếu không có dụng cụ để đo bằng muỗng thì dùng 5 chén nước lạnh - loại chén ăn cơm - và đông già, nếu đông non tay thì phải 5 chén rưỡi nước lạnh kéo thạch thiếu nước sẽ bị cứng)
- 7 muỗng soup đường cát trắng (đong vun)- lượng đường gia giảm tùy khẩu vị của quý vị
- 1 lon nước dừa hiệu Savoy (hay hiệu gì khác cũng được)
- café sữa (1/3 muỗng cafe đã pha sẵn + 1 muỗng soup sữa đặc - hoặc không có sữa đặc cũng được)
- Khuôn làm thạch (dùng khuôn hình vuông hay chữ nhật đều được)
- 1 lb. dâu tươi
- 2 muỗng soup đường (để xóc với dâu)

2. CÁCH LÀM:

- Bỏ gói rau câu vào xoong 3 quarts và 6 cups rưới nước lạnh nấu lửa medium cho tan rau câu, thỉnh thoảng nhớ quậy nhẹ kéo rau câu bị dính nồi

- Cho 7 muỗng đường cát trắng vào và khuấy nhẹ tay cho đường tan
- Khui lon nước dừa đổ vào và khuấy nhẹ cho nồi thạch sôi lăn tăn (sôi nhiều quá sẽ bị hôi dừa)

- Lấy một cái xoong khác và chia đôi số thạch đều nhau - có thể dùng dụng cụ đong bằng cup có cán (cho khỏi nóng) và đong 4 cups thạch qua một cái xoong khác rồi bỏ café sữa vào.

- Khuôn làm thạch bỏ vào thau nước đá và mức 2 cups thạch màu nâu (phần có café sữa) đổ vào và chờ cho thạch gần đông. Lấy cây tăm thử trên bề mặt của thạch, sao cho không dính tăm là được

(***Mẹo vặt: đừng cho thạch đông cứng quá thì hai lớp sẽ bị tách rời nhau khi cắt và ăn, không đẹp***)

- Đổ tiếp 2 cups thạch màu trắng (trước khi đổ tiếp vào khuôn nhớ để trên bếp cho thật sôi thì lớp này mới dính chặt vào lớp café trước đó)

- Chờ cho gần đông lại hâm tiếp thạch màu nâu và đổ tiếp 2 cups còn lại làm lớp thứ 3 - nếu đá trong thau tan hết thì phải thêm đá vào thau)

- Đổ số thạch trắng còn lại làm lớp thứ 4 (là lớp trên cùng), nếu thấy bị bọt thì dùng đầu cây tăm đụng nhẹ nhẹ làm cho bọt bong bóng bề và tạo mặt trên cùng thật phẳng mới đẹp

- Dâu tươi rửa sạch và để tủ lạnh

- Món này ăn lạnh mới ngon.

- Khi ăn thì quý vị đem dâu ra sắt lát mỏng khoảng 1/2 cm rồi bỏ khoảng 2 muỗng soup đường vào xóc cho đều.

- Hay là có thể trang trí tùy theo ý thích của mình: (1) có thể để thạch ở dưới đĩa và trang trí dâu lên trên, hay là (2) cắt miếng thạch vừa ăn rồi xếp theo hình gì tùy thích và xếp từng lát dâu trang trí chung quanh như quý vị thấy trong hình.

Món thạch này gọi là thành công nếu 4 lớp dính chặt vào nhau, khi cắt to serve thì nó không bị rời từng lớp ra mới gọi là đẹp.

1076. Yaourt (cách thứ 2)

Nguyên liệu:

- 1 hộp sữa đặc
- 1 lon sữa bò nước sôi
- 2 lon sữa bò nước nấu chín để nguội
- 1 hũ sữa chua cái
- Hũ đựng yaourt

Thực hiện:

Khui hộp sữa đặc cho vào thau và đổ vào 1 lon sữa bò nước sôi rồi khuấy lên cho đều. Đổ tiếp thêm 2 lon sữa bò nước lã nấu chín để nguội.

Hũ yaourt cái đổ ra tô, khuấy cho tan đều, và đổ vào thau sữa, khuấy lại cho đều.

Sau đó múc hỗn hợp trên đổ vào các hũ đựng và đậy nắp lại cho chặt. Tiếp đó đặt các hũ này vào 1 cái nồi to hơn.

Nấu 1 ấm nước nóng khoảng 70 độ C và chế nước này vào nồi đựng những hũ yaourt. Cho nước ngập tới cổ của những hũ yaourt.

Sau đó dùng nắp đậy kín nồi đựng yaourt để 4 giờ cho yaourt đặc.

Xếp các hũ này vào tủ lạnh để lạnh dùng rất ngon

Món ăn miền khác

1077. Yaourt (cách 3)

*6 lòng đỏ trứng gà ta cho 1 hộp sữa.

Cách làm:

Công thức có hơi thay đổi một chút là giảm đi gần nửa lượng nước, thay vì tổng cộng cả nước nóng và nguội là 3 lượng thì giảm đi hơn nửa lượng, sau khi đã chuẩn bị làm giống như công thức ở trên, bạn đập trứng lấy ra 6 lòng đỏ cho vào tô, dùng muống đánh cho đều các lòng đỏ, cho vào 2 thìa canh nước khuấy đều, chế lòng đỏ lọc qua rây sau đó cho trứng đã lọc vào hỗn hợp yaourt đảo thật đều và rót vào các hũ ủ như bình thường.

-Yaourt chocolate:

*4 muỗng cafe đầy cacao Van Houten/1hộp sữa (loại cacao này rất thơm ngon và đậm mùi chocolate đó R à)

Cũng giống như trên, công thức có giảm đi hơn nửa lượng nước, bạn cho cacao vào tô chế vào đó 2 thìa canh nước nguội, đánh cho cacao tan, dẻo và không bị vón cục, chế thêm vào cacao một ít sữa lấy từ hỗn hợp yaourt pha sẵn để làm loãng cacao, lọc cacao qua rây sau đó cho vào hỗn hợp yaourt trộn đều. Nếu bạn nào nghiện cafe thì cũng làm như cách này là pha khoảng 3 filtre cafe thật đậm đặc rồi cho vào là có ngay yaourt cafe.

* Yaourt trái cây

Khi chuẩn bị pha sữa, nên bớt sữa lại, nếu là sữa đặc thì bớt nước

Trái cây như : Kiwi, xoài, dâu, đu đủ, v...v....

Rửa sạch, xoay dùng nhuyễn lăm, giữ nước trái cây lại, hoà vào sữa , khuấy đều,

Những loại trái cây nào có vị chua, nên thêm đường tùy thích ngọt nhiều hay ít

Món ăn miền Nam

1078. Tôm Hấp Bia Với Sốt Cà Chua

Nguyên liệu:

- 1 kg tôm sú
- 4 que xiên bằng tre
- 3 trái cà chua
- Gia vị
- Ngò rí
- 1 củ hành và vài tép tỏi
- Tiêu
- Đường
- Nước mắm ngon
- Bột nêm
- Mỡ nước

Thực hiện

1. Tôm mua về rửa sạch, bóc vỏ, bỏ đầu (chừa lại phần đuôi) rồi cho cắm vào que xiên (mỗi xiên khoảng 4-5 con).

2. Cà chua rửa sạch, lấy mũi dao rạch vài đường trên mặt trái rồi chần qua nước sôi để tách bỏ phần vỏ. Sau khi đã tách vỏ, cắt làm hai, bỏ sạch hạt rồi băm thật nhuyễn, để riêng ra một tô.

3. Phi mỡ với hành, tỏi băm cho thơm rồi chút cà chua đã băm nhuyễn vào chảo. Thêm vào chút nước mắm ngon, chút đường, bột ngọt, gia vị, tiêu, chút nước quậy thật đều. Để cà chua chín nhuyễn, tan đều rồi nhắc xuống.

4. Đổ 1 lon bia (hay chai) cùng với ít nước lạnh vào nồi hấp rồi xếp tôm lên trên. Đậy vung chặt, nấu sôi để hấp chín tôm trong vòng 15-20 phút là được.

5. Múc phần sốt cà chua ra đĩa cùng với xiên tôm ở trên.
Dùng với cơm chiên dương châu hay với xôi nếp

1079. Cơm Thái Cực

Nguyên liệu:

- 2 chén cơm trắng,
- 2 lòng đỏ trứng muối,
- 1 củ cà rốt, cắt nhỏ
- 100gr thịt nguội, cắt nhỏ
- 50gr nấm rơm, cắt nhuyễn
- 50gr củ cải mận (xá bầu)
- 1 nhánh gừng, băm nhuyễn
- 100gr cải bó xôi, cắt nhuyễn
- Muối, dầu ăn.

Chuẩn bị

Cơm nấu sẵn để nguội - Lòng đỏ trứng muối rửa rượu trắng, cho dầu vào hấp chín, tán nhuyễn - Củ cải mặn ngâm nước 30 phút vắt ráo, cắt nhuyễn.

*** Thực hiện:**

- Màu vàng cam: Xào cà rốt, 1/2 nấm rơm, 1/2 củ cải mặn, 1/2 thịt nguội, 1/2 cơm vào đảo đều. Cuối cùng cho lòng đỏ trứng muối. Nêm vừa ăn.

- Màu xanh: Xào nấm, củ cải, thịt nguội và cơm còn lại rồi cho bó xôi, nêm một chút vừa ăn.

*** Trình bày:**

Bẻ một miếng giấy có độ cong hình chữ S, xới cơm màu vàng cam ra đĩa, dùng tờ giấy trên ép vào cơm tạo độ cong. Phía bên cạnh cho cơm màu xanh. Hai màu cơm sẽ tạo thành 01 vòng tròn thái cực. Cắt một khúc cà rốt và dưa leo (chỉ lấy vỏ xanh) cho vào vị trí của hai chấm tròn trên hai màu đối xứng.

1080. Tâm Om Sa Tể & Tỏi

Nguyên liệu:

- 800gr tôm sú tươi
- 1 lọ sa tế nhỏ
- 70gr tỏi
- Hành lá
- Gia vị - dầu ăn
- 1 củ gừng
- Bánh mì ăn kèm

Thực hiện

1. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu (chừa lại phần đuôi) lấy mũi dao nhọn tách bỏ phần chỉ đen trên lưng rồi ướp tôm vớt chút gia vị và gừng xắt chỉ khoảng 30 phút cho ngấm.

2. Tỏi bóc vỏ, rửa sạch rồi xắt lát mỏng vừa, cho ra chén nhỏ để riêng.

3. Bắc chảo lên bếp cho nóng rồi đổ dầu, đợi nóng cho ít hành tỏi vào phi thơm sau đó cho tôm đã ướp thả vào đảo đều. Thêm vào chút muối rồi trút sa tế (tùy vào miệng ăn để mức $\frac{1}{2}$ lọ hay giảm đi) và tỏi xắt lát vào chảo. Quay đều, nêm nếm lại lần nữa xem cần gia giảm gia vị nữa không.

4. Múc tôm om chín ra tô, rắc thêm chút tiêu, hành lá xắt nhỏ lên trên mặt. Dùng nóng với bánh mì sẽ có vị cay thơm của tiêu, tỏi và sa tế.

1081. Chả Chưng Chay

Thành phần

1. 1 chén kim châm khô
2. 2 miếng tàu hủ
3. 2 bó bún tàu (miến)
4. 2 miếng tàu hủ ky tươi (hay tàu hũ ky khô)
5. 1/2 chén nấm mèo
6. 1 muỗng và phê nước tương
7. 1 muỗng cà phê đường
8. 1/4 muỗng cà phê tiêu xay
9. 1 chén nước lã

Cách làm

Ngâm bún tàu, nấm mèo, tàu hũ ky và kim châm trong nước ấm. Nếu dùng tàu hũ ky khô thì nên ngâm trong nước sôi. Tàu hũ miếng để ra rổ cho ráo nước. Thái nấm mèo và tàu hũ ky thành sợi nhỏ. Bún tàu cắt ra từng khúc khoảng 3 lóng tay. Kim châm có thể lấy nhụy ra hoặc để ăn cũng được. Tàu hũ bóp nhuyễn. Bỏ tất cả các thứ vào một tô lớn, nêm vào nước tương, đường, tiêu xay, và nước lã. Trộn tất cả cho đều và để vào lò hấp cách thủy khoảng nửa tiếng, hoặc đậy tô lại bằng giấy kiếng nylon và nấu trong microwave (lò vi ba) độ 15 phút là sẽ có một tô chả chưng chay cho gia đình ăn thật là ngon miệng

1082. Cơm cuộn trứng

Nguyên liệu:

1 lon gạo - 2 quả trứng - thịt gà - thịt heo xông khói - cà rốt - cà chua -
tàu hũ trắng - hành lá - nấm mèo đen - thơm và gia vị

Thực hiện

- Nấu cơm để nguội
- Nấm mèo ngâm
- Thịt gà, thịt heo xông khói ướp gia vị và xào sơ cùng gia vị như cà rốt, cà chua, tàu hũ... sau đó xắt thành từng lát dài độ 3cm và cao 5cm (chú ý xắt dài để cuộn cho dễ)
- Đánh trứng đều và đổ lên chảo mỏng để làm lớp vỏ bên ngoài của món này

*** Trình bày:**

- Bạn dùng lớp vỏ trứng ra mâm sau đó để lớp nắm mền và lần lượt để lớp cơm khoảng 1cm.
 - Kế tiếp lần lượt bỏ thịt heo xông khói, gà, cá rô, cà chua và chính giữa để vài cọng hành là.
 - Sau khi đã để hỗn hợp các món ăn bạn lần lượt cuộn lại như hình trình bày.
 - Kế tiếp bạn cắt cuộn này xéo 30 độ và trình bày ra đĩa. Món này kiểu cũng giống như món sushi của Nhật
- Món ăn miền Nam

1083. Chuối nường

Nguyên liệu:

- 10 trái chuối sứ chín
- 300gr gạo nếp
- 1 trái dừa khô lớn
- 50grs bột báng
- 100gr đậu phộng rang vàng giã nhỏ
- Lá chuối hoặc giấy bạc

Cách làm:

- Nấu nước dừa bột báng:

Bột báng đem ngâm nước 30', cho lên bếp nấu với chút nước cho bột hơi nở mềm là vừa, trút ra rổ. Dừa chừa lại 1/3, còn bao nhiêu vắt lấy nước cốt, hòa sẵn nước với 2 thìa café bột năng sền sệt, cho nước cốt dừa lên bếp và ½ thìa muối, 4 thìa đường, nước dừa sôi nhẹ cho chén bột vào khuấy đều, cho tiếp bột báng vào sôi nhẹ bắc xuống, cho vào chút bột vanille, bạn chú ý chế biến nồi nước dừa này sao cho hơi sền sệt, bột báng không nở to quá, có vị hơi mặn một chút và không ngọt lắm mới thấy được vị béo ngậy, mới đúng là nước dừa của chuối nướng

- Chuối bóc vỏ gỡ sạch lụa, cắt đầu đen

-Vo nếp rồi nấu, cơm nếp chín để nguội, nạo dừa lấy 1/3 dừa nạo cho vào nếp trộn đều, lấy một túi nylon lớn, cho lên tấm nylon một mớ cơm nếp đã trộn dừa, gấp tấm nylon lại làm mặt, dùng chày cán bột cán mỏng lên túi cho miếng nếp mỏng ra còn 5 ly, cắt từng miếng nếp đủ để gói kín quả chuối, chuối đã bóc nếp xong, lấy lá chuối bọc lại 2 lớp, dọc và ngang, nếu không thì dùng giấy bạc, đem nướng trong lò hoặc bếp than vừa, trở đều qua lại cho đến khi lớp nếp hơi se mặt, vàng và giòn rồi thì bóc vỏ cho ra đĩa, dùng kéo cắt ngang thành nhiều miếng nhỏ, chế nước dừa và rải đậu phộng lên, ăn nóng tại chỗ mới ngon.

Món ăn miền Bắc

1084. Xôi Bắp

1-Bắؑ ầo

Sử dụng kết hợp nồi cơm điện - lò micro wave

Nguyên liệu:

- 1/2 chục bắp nếp tươi như loại bắp nấu chè
- 500grs nếp dàu (loại nếp nấu lên có mùi thơm, độ dẻo nhiều)
- 150gr đậu xanh cà ngâm nước đãi vỏ.
- 150grs hành tím
- 50gr mè trắng

Cách làm:

-Bắp tươi, non vừa phải nhặt sạch râu bào mỏng, nếp vo sạch, cho nếp vào nồi nấu cơm, canh nước vượt khỏi mặt nếp chỉ 1/3 lòng tay, sau đó cho vào nồi chút xíu muối và chỗ bắp bào, trộn đều trên dưới, cắm điện chờ nếp sôi nhẹ, lấy đũa đảo đều, khi thấy nếp đã có nhựa dẻo thì vét tất cả cho vào thố hoặc hộp nhựa đậy kín nắp bỏ lò micro wave, bấm 10' high, chạy hết 10' bạn lấy ra xem xôi đã chín kỹ chưa, nếu chưa chín đảo đều lên bấm thêm vài phút nữa cho chín hẳn.

-Hành tím bóc vỏ bào mỏng, đem phơi một giờ ngoài nắng, bỏ dầu chiên lửa nhỏ cho vàng đừng để cháy, hành hơi se vàng tắt bếp là vừa, vớt hành ra chén (nếu hành không phơi nắng thì lúc phi sẽ lâu vàng hơn)

-Đậu xanh cà cho ít nước sâm sấp đem nấu cho chín, rút ráo nước (để lửa nhỏ lúc đậu sôi lên rồi) dùng muống đánh nhuyễn lúc còn nóng, ché vào nồi con 2 thìa dầu phi hành, cho đậu vào xào kỹ, lửa nhỏ, cho vào 2 thìa cafe đường, chút muối, thấy đậu xanh dẻo ráo thì ngừng lửa, vét đậu vào tô ém chặt.

-Mè đem rang cho vàng thơm với chút muối, giã nhuyễn (các món đậu xanh và hành phi, mè rang bạn làm sẵn để tủ lạnh cho đỡ tốn thời gian)

Trình bày:

Lấy chén xôi ém hơi chặt tay, trút úp ra đĩa, dùng dao chẻ chữ thập ở giữa, lách cho chữ thập hơi hé ra làm tư, quét lên chữ thập lớp đậu xanh, rắc hành phi lên trên, cuối cùng rắc mè.

2-Bấp hạt

Sử dụng nồi hấp.

-Nguyên liệu: cũng giống như xôi bắp bào nhưng có thêm

-1 chén nước cốt dừa

Cách làm:

-Nếp vo sạch ngâm 12 tiếng, vớt ra để ráo, bắp tươi lấy hạt cho vào nếp, cho chút muối trộn đều rồi đem bỏ xừng hấp chín, khi nếp đã chín, rưới một ít nước cốt dừa vào đảo đều rồi hấp tiếp, cứ làm như vậy vài lần cho đến hết chén nước cốt dừa.

-Đậu xanh đem nấu chín tán nhuyễn và nắm thành 1 nắm tròn

Khi ăn cho xôi ra đĩa, dùng dao nhỏ bào đậu xanh rắc kín lên mặt xôi, rắc hành phi và mè lên trên

-Món xôi bắp bào nếu thích bạn cho 1/2 chén nước cốt dừa vào, thêm nước cho đủ lượng rồi nấu theo hướng dẫn.

Món ăn miền Nam

1085. Cóc Dầm

Nguyên liệu:

- 10 quả cóc xanh, to và già trái
- 3 muỗng café muối
- Vài trái ớt sim
- 3 muỗng canh đầy đường cát

Cách làm:

Cóc gọt vỏ, dùng đầu dao lách thịt cóc ra từng miếng vừa ăn, bỏ hột. Giã muối và ớt chung cho thật nhuyễn, cho vào cóc 1/2 số muối ớt, thỉnh thoảng lại xóc lên một lần cho cóc ứa nước ra đều, 40' sau chắt nước này bỏ đi, cho nốt số muối ớt còn lại vào làm tương tự như lần trước, cuối cùng cho đường vào, ngâm 3h, cứ 30' lại đảo lên một lần cho cóc thấm, cho cóc và cả nước đường ớt vào hũ thủy tinh hay hộp nhựa, để vào tủ lạnh ăn lai rai. Món cóc này rất hấp dẫn vì đầy đủ các vị ngọt mặn chua cay, lại giòn rau rầu, hix, thèm ứa nước miếng luôn!

Còn một cách làm khác là dùng dao lớn chẻ quả cóc ra làm đôi theo chiều dọc, để nguyên hột rồi làm tương tự, thời gian ngâm muối đường tăng gấp đôi lên.

Món ăn miền Nam

1086. Bánh bao hấp

Vật liệu:

Võ bánh:

- 500g bột mì loại 45
- 15g bột nổi bánh mì
- 1 gói bột nổi Alsacienne hiệu alsa
- 5 muỗng súp đường
- Muối + bột nêm
- Nước ấm

Nhân bánh:

- 350g thịt nạc xay
- 150 g thịt xá xíu cắt hạt lựu
- Vài tai nấm hương , nhưng muốn ăn giòn thì để nấm mèo (mộc nhĩ)
- 2 quả trứng gà luộc, cắt làm 6 hoặc luộc trứng cắt vào thì ngon hơn
- 1 củ hành lớn cắt hạt lựu
- 1 lạng xương xắt lát hơi dày
- Vài trái củ năng, xắt hạt lựu
- 2 tờ giấy trắng
- Dầu + tiêu + muối + đường

Cách làm:

* Muốn hoàn thành món, chúng ta phải làm 2 món phụ : vỏ bánh và nhân bánh

Vỏ bánh:

- Lấy 2 muỗng súp đường vào 1 cái tô, để bột nổi bánh mì với 2 muỗng sữa ấm, (chớ không nên để nóng quá, hay lạnh quá, bột nổi sẽ không dậy, hòa tan với đường xong, để 3 muỗng bột mì vào hòa tan, + đường + nước + bột mì + bột nổi, đập lại bằng một cái khăn hơi ướt, đập lại để gần lò sưởi, (nếu ở xứ lạnh) khi hậu nóng thì bột nổi nhanh hơn.

- Lấy 150g bột bở vào thau, khoét 1 lỗ ở giữa, để vào 1 gói bột nổi alsacienne + trộn bột mì + bột nổi + nước lạnh hay sữa tươi + 3 muỗng đường + chút muối+ 1 muỗng dầu + trộn đều, lấy khăn sạch đập lại, để cho bột nổi.

- Khi bột mì nổi bánh mì (thấy tô bột nổi lên gấp hai + ba thì là bột nổi tốt).

- Khoét một lỗ, để cục bột nổi alsacienne vào giữa, để hai thứ bột này, xuống dưới bàn, để chút bột mì cho đều bàn, để bột không dính bàn và tay, nhồi lại cho đều , Phải nhồi lâu chừng nào, bột bánh càng xốp hơn

- Xong, lại ủ bột lại lần nữa, lấy khăn đập bột lại, để chỗ có độ ẩm, cho bột nổi nhanh hơn, trời lạnh thì để gần lò sưởi, nếu không bột sẽ nổi lâu hơn.

Trong khi chờ bột nổi, chúng ta chuẩn bị làm nhân thịt

- Nấm đông hay nấm mèo ngâm, cắt sợi, băm nhỏ.

- Trộn chung thịt nạt xay + xá xíu xay hoặc cắt nhỏ+ củ hành + củ sắn hay củ năn + nấm hương hay nấm mèo+ (có người lại để cả đậu petit pois vào) nên nêm + muối + đường + bột nêm (có người thích để thêm nước tương (xì dầu). Nhưng Ct.Ly thì không thích, vì viên thịt sẽ có màu không đẹp

Xong vò từng viên tròn nhỏ như trái pinh pong , để vào trong một đĩa lớn

Bột lấy ra, nhồi lại lần nữa,

- Chia bột ra từng viên nhỏ, cán bột ra mỏng ra, nhưng đừng mỏng quá, khó vo tròn bánh lại vì dễ vỡ
- Đặt vào viên thịt vào, một miếng trứng luộc + Lạp xưởng
- Bọc bột lại cho tròn, và trên đầu bánh, nhớ kéo bột nắn lên cho đẹp mắt (như hình ở trên)
- Giấy cắt ra từng miếng vuông ,
- Đặt bánh vào miếng giấy vuông đó, để khi hấp, bánh không dính vỉ hấp

Cách hấp bánh

- Trong lúc bắt bánh, đổ nước vào trong cái nồi hấp, nhớ để vào vài muỗng dầu trắng, cho bánh được trắng
- Khi nước bắt đầu sôi, thì đặt bánh vào hấp, chừng 20 hay 25 phút là bánh chín (Tùy theo bánh làm to hay nhỏ)
- Một lần làm là một lần mất nhiều thì giờ, các bạn có thể làm xong , cất vào tủ đông lạnh, khi cần dùng, lấy ra hấp lại, hoặc bỏ vào lò micro onde , nhưng khi bỏ vào micro onde thì phải để vào 1 chén nước lạnh, nếu không bánh sẽ bị khô

Chúc các bạn thành công và có những cái bánh thơm ngon, vừa ý

Món ăn miền Nam

1087. Bánh bao express

Nếu các bạn thấy làm vò bánh có hơi cầu kỳ, mất nhiều thời gian, thì các bạn, nếu ở gần chợ VN, thì mua sẵn những gói bột làm bánh bao đã được chế biến sẵn, chỉ mua về, lấy 1 muống súp bột trong gói ra để làm bột áo, tức để dưới bàn để cán bánh, nếu không bạn có thể dùng bột mì ở nhà có sẵn cũng tốt.

- Lấy 1/2 cúp đường cát trắng (chừng 1/2 chén ăn cơm nhỏ)
- Trộn chung vào bột với 1 cup sữa tươi hay nước lạnh
- Trộn chung với bột, đem nhồi khoảng 15 phút, xong để vào 1 muống súp dầu ăn hay mỡ, trộn đều, để vào 1 chút nước cốt chanh, cho bánh được trắng
- Ủ bột 30 phút sau, chia bột ra từng viên nhỏ (một gói có thể được từ 15 đến 18 cái bánh
- Cán bột ra, trải chút bột xuống bàn và tay cho khỏi bị dính bột.
- Nhân để giữa, túm bột lại, bắt bông lên cho đều, đều tay cho đẹp mắt
- Nước đổ vào 3/4 xương, bắt lên bếp nấu cho thật sôi, cho vào 1 muống canh dấm để bánh được trắng

Hấp bánh chừng 15, giờ nắp xúng ra cho hơi nước rũ đi, khg nhiều xuống bánh,

Xong đây lại hấp tiếp tục thêm 5 hay 10 phút nữa, tùy theo bánh to hay nhỏ

Nhân bánh, thì các bạn làm theo như ý muốn của mình, những vật liệu gồm như thịt heo xay + thịt xá xíu + nấm hương + nấm mèo + đậu hòa lan (petit pois) + lạp xưởng + củ hành + trứng + tỏi v.v...

Có người ướp vào nhân bánh có cả dầu hào, nước tương (cái này cũng tùy khẩu vị của từng người)

Tất cả vò lại thành viên, khi bắt bột vào tay, chúng ta có thể để viên thịt đã được vò thành viên, để vào trong bột đã được cán tròn, mỏng ra rồi, để sau cùng là trứng cút hay trứng gà và lạp xưởng.

Chúc các bạn có thành công, và có những chiếc bánh bao, trắng, thơm ngon vừa ý

Món ăn miền Nam

1088. Cá chưng kiểu Nam bộ

Cá chim chưng với tàu vị yểu, cà chua, củ kiệu. Món chưng ăn cùng bún hoặc cơm trắng.

Nguyên liệu:

- 1 con cá chim loại to (có thể thay thế bằng cá chép hay vài lát cá chẽm, cá ba sa cũng được).

- Tàu vị yếu, củ kiệu, gừng làm chua / củ hành tây, hành lá, rau mùi, cần tàu, cà chua, dưa leo, nấm rơm, đậu phụng rang vàng đập vỡ làm đôi, làm ba / kim châm, mộc nhĩ, miến dong, bột mỳ.

Cách làm:

- Cá chim làm sạch để cho ráo nước.
- Củ kiệu cắt bỏ gốc để rửa sạch, chẻ làm đôi. Gừng chua xắt miếng nhỏ.
- Cà chua cắt làm đôi, bỏ hạt, sau đó xẻ ra làm 6 hay làm 8 (tùy quả to nhỏ). Dưa leo xẻ làm 4, bỏ ruột cắt xéo, mang trộn ít muối rồi xả lại bằng nước cho sạch, vắt ráo. Hành lá, rau mùi, cần tàu rửa sạch để riêng.
- Kim châm, mộc nhĩ, miến dong ngâm rửa sạch. Kim châm nhặt bỏ nhụy, cột gút lại chính giữa. Mộc nhĩ cắt nhỏ, nắm rom ngâm với nước muối một chút rồi vớt ra cũng cắt thành miếng nhỏ. Miến dong cắt thành đoạn ngắn (khoảng 4-5cm). Hành lá cắt khúc ngắn để riêng. Cho cá vào tô sâu lòng, ướp với tàu vị yếu, củ hành tây xắt sợi ngang. Cho thêm kim châm, mộc nhĩ, miến dong, củ kiệu (xếp gọn ở bên dưới) và gừng làm chua lên trên mắt cá. Mang tất cả tô cá chưng cách thủy.
- Khi cá gần chín tới, mở nắp nồi cho thêm hành lá cắt ngắn, củ hành tây (xẻ múi, tách rời ra), tiêu bột, rau mùi, ớt xắt khoanh. Đậy nắp lại thêm khoảng vài ba phút nữa.
- Khi gần ăn, tiếp tục đặt chảo mỡ hay dầu sôi, bỏ thêm ít hành tím, dưa leo, cần tàu, cà chua vào đảo thật nhanh tay. Dùng khoảng 1/2 chén nước sạch, cho vào chừng 2 muỗng cà-phê bột mì với chút đường và 1 muỗng cà-phê tàu vị yếu vào chảo. Xào lên đến lúc thấy nước bột vừa trong. Cho hỗn hợp này vào chảo rau, xào lại chút nữa.
- Nêm nếm lại cho vừa ăn. Xếp cá và các thứ ra 1 chiếc đĩa (hay tô sâu lòng loại to). Cho thêm chút tiêu bột, vài khoanh ớt chín và ít đậu phụng

rang.

1089. Cà ri Pinakbet (món Philippine)

Là một món cà ri ngon và bổ dưỡng với nhiều loại rau củ kết hợp , khi bạn đã quá ngán với các món cà ri gà , heo có thể thử với món này ...

Nguyên liệu :

- _ Tôm tươi : 500g
- _ Cà ri thái màu đỏ hoặc xanh : 1 bịch
- _ Đậu bắp : 300g
- _ Bí đỏ : 300g
- _ Đậu đũa : 300g
- _ Lá rau quế : 100g
- _ Khô qua 2 trái .
- _ Gia vị : Muối , đường, sa tế
- _ Nước cốt dừa : 1 tô canh

Thực hiện :

- Bí đỏ cắt miếng mỏng vuông khoảng 2,5cm x 2,5cm
- Đậu đũa cắt khúc bằng 2 đốt ngón tay
- Đậu bắp cắt xéo làm 3 nứ trái lớn , có đậu bắp non nhỏ thì để nguyên trái
- Khô qua bào mỏng
- Tất cả các thứ trên đem luộc vừa chín , sau đó bỏ vào tô nước đá ngâm 15 phút cho giữ được màu tươi.
- Tô hấp chín , bỏ chung nấu cari với nước dừa và bạch cari Thái.
- Nêm gia vị vừa ăn, cho sa te vào nứ muốn ăn cay
- Nấu sôi cho các thứ trên vào nấu chừng 5 phút rồi bắc xuống dùng nóng với cơm hay bún rất ngon

1090. Bánh Mặn (Salted Cake)

Bột:

1 Bao bột gạo (tẻ) pha 7 chén nước "3 chén sữa, 3 chén nước lạnh, 1 chén nước cốt dừa (nếu sợ cholesterol thì thay bằng sữa) cho chút muối khuấy đều. Dùng đĩa sâu hoặc khuôn hấp từng lớp mỏng cho đến khi hết bột, lấy ra để nguội.

Nhân:

Thịt heo + tôm khô băm nhỏ + củ xắt + tôm tươi bóc vỏ + carrot, hành tây, tất cả xắt hạt lựu, phi hành cho thơm rồi xào hỗn hợp trên, nêm tiêu, muối, nước mắm cho chín rồi bỏ lên bánh hấp đã nguội, rắc chút hành lá xắt nhỏ cho đẹp. Ăn chung với nước mắm pha hơi ngọt + cay rất là ngon.

++ chú ý: lúc xào nhân có thể thêm tí màu vàng vào để nhân tươi hơn (như trong hình).

1091. Bò xào quả kiwi

Quả kiwi, ớt ngọt tạo nên màu sắc rất vui mắt và hấp dẫn. Món này bạn chỉ xào khi sắp ăn cho nóng.

Nguyên liệu:

- 450 gr thịt bò
- 2 quả kiwi
- ½ quả dưa, 1 quả ớt ngọt, 1 tép hành lá, 1 củ tỏi băm nhuyễn
- 2 thìa dầu hào, 1 thìa nước tương vàng, 2 thìa bột năng, 1 thìa to dầu ăn
- ½ thìa muối, ½ thìa đường, 3 thìa to nước.

Chuẩn bị:

- Quả kiwi, dưa gọt vỏ cắt miếng dày. Ớt bỏ hạt cắt miếng vuông, hành cắt khúc.
- Thịt bò thái miếng ướp gia vị khoảng 30 phút đem rán qua, vớt lên cho ráo dầu.

Chế biến:

Phi tỏi với 2 thìa dầu ăn rồi xào ớt, thịt bò. Đảo đều cho thêm muối, đường, bột năng, nước vào từ từ. Sau cùng cho quả kiwi, dưa và hành lá vào trộn đều cho nóng.

1092. Bánh Palets Bretons

Đây là một loại bánh đặc biệt ở tỉnh Breton, (Pháp)

Người ta hay dùng với cà phê hay nước trà thưởng thức lúc 10 giờ sáng hay khoảng 4 giờ chiều, nhâm nhi như những cái bánh biscuit vậy

Nguyên liệu: Làm chừng hơn 10 cái

- 1 cái lòng đỏ trứng gà
- 60 g bơ mặn (Nếu không có thì dùng 60g bơ thường , để vào chút muối) đã được để ở ngoài cho mềm
- Sữa
- 30g đường
- 75g bột mì

Cách làm:

- Đánh lòng đỏ với đường cho thật nổi,
- Cắt bơ ta từng miếng nhỏ, để bơ vào từ từ , đánh cho bơ hòa đều với bột + trứng, để vào vài muỗng sữa tươi hay vài muỗng sữa đặc đã pha với nước ấm , để nguội
- Sau đó vừa quậy đường+ lòng đỏ + sữa , cứ vừa quậy, vừa để bột mì vào từ từ đánh cho bột hoà đều với lòng đỏ trứng
- Nhồi bột lại thành một khối tròn, đập lại bằng một cái khăn sạch, để vào tủ lạnh, chừng 30 phút
- Lấy ra cuộn bánh lại thành một hình khối tròn, lấy dao cắt ra từng miếng tròn, chừng 1 hay 2 cm , khoảng chừng hơn 10 cái bánh
- Cắt vào tủ lạnh thêm 1 giờ trước khi đem vào lò nướng.
- Để vào một cái khuôn , lót giấy a lu, trét chút bơ , để bánh đừng dính
- Lấy dao, cắt trên mặt bánh vài lần, để khi bánh chín, nở ra bánh không bị đổi dạng
- Lấy một cái cọ, thấm chút sữa, quét sơ trên mặt bánh, trước khi đem nướng
- Lò để nóng 200° trước 10 phút trước khi bỏ bánh vào
- Nướng chừng 15 hay 20 phút, tùy bánh cắt dày hay mỏng, nhìn bánh vàng là lấy ra

Bánh chín, để nguội cắt vào hộp kín, có thể dùng được nhiều ngày

1093. Bánh cuốn xúc xích

Nguyên liệu :

- 240gr xúc xích heo thái chỉ
- 1 quả trứng gà, đánh sơ
- 1/3 tách vụn bánh mì khô
- 1 quả trứng đánh sơ, phụ trội
- 2 vi bột xốp đông lạnh, để tan giá
- 1 củ hành nhỏ, băm nhuyễn
- 2 thìa nhỏ sốt Worcesfershire
- 1 muỗng canh sốt thịt nướng

Cách chế biến :

Vặn lò lên 1750C, lót giấy nhôm ở 2 vỉ nướng. Thoa bơ hoặc dầu nóng lên

Trộn xúc xích, hành, trứng, xốt và vụn bánh mì vào chén lớn, trộn đều.

Xắt ngang vỉ bột. Phết trứng lên. Chia hỗn hợp xúc xích thành 4 phần. Đặt từng phần vào giữa, dọc theo miếng bột. Cuộn lại rồi ép dính mì.

Sau đó, cắt mỗi cuộn thành chín miếng nhỏ, không cần cắt đứt hẳn. Dùng dao để hót nguyên cuộn xúc xích vào vỉ nướng. Cần phết phần trứng phụ trội lên. Nướng trong 30 phút hoặc tới khi bột có màu vàng và xúc xích chín tới.

Cắt xúc xích thành từng miếng một. Dọn ra ăn ngay

* Chú ý: Bạn có thể dùng xúc xích gà tây thái chỉ hoặc xúc xích Chorigo để thay thế cho xúc xích thịt heo nếu muốn.

1094. Chanh trứng

Nguyên liệu (làm 4 phần)

4 muỗng canh nước chanh ép.
1/4 tách rượu vang trắng.
1 muỗng canh vỏ chanh xát bột.
3 cái trứng gà lớn, tiết trùng.
2/3 tách đường làm bánh ngọt.
1 tách kem.

Cách làm

1. Dùng trứng đã được tiệt trùng để bảo đảm không có vi khuẩn có hại.
2. Tách riêng lòng đỏ và lòng trắng trứng.
3. Trộn bột mì, lòng đỏ trứng, 1/4 lượng đường, vỏ chanh mài, rượu và nước chanh ép trong một cái chảo. Mang đun sôi trên lửa vừa, thường xuyên quậy. Lấy xuống khỏi bếp và để nguội trong một giờ. Quậy vài lần.
4. Dùng một cái máy trộn bằng điện để đánh lòng trắng trứng với phần đường còn lại trong một cái tô cho đến khi cứng và trắng. Cho hỗn hợp chanh và kem vào và trộn nhẹ cho đến khi nhuyễn.
5. Đổ qua những tách nhỏ và trang trí với những miếng chanh.

1095. Lòng trắng trứng gà luộc với kem

Nguyên liệu (làm 4 phần)

4 cái lòng trắng trứng lớn.

4 muỗng canh đường.

Kem vani.

4 cái lòng trắng trứng.

1/4 tách đường.

1 tách sữa.

1 muỗng cà phê vani.

1 ít hạt vani.

Cách làm

1. Trước tiên chuẩn bị kem vani. Đánh lòng trắng trứng và đường cho đến khi đặc và hơi đổi màu.
2. Đun sôi sữa và vani.
3. Từ từ cho 1/4 sữa vào hỗn hợp trứng trong khi đó, từ từ đánh nhẹ.
4. Cho hỗn hợp trên vào phần sữa còn lại trong 1 cái bình., hạ lửa nhỏ, tiếp tục quậy cho đến khi đặc. Cho vani vào và quậy.
5. Cho hỗn hợp vào 1 cái máy lọc, lọc kỹ để lấy hạt vani và những vật lớn khác. Để nguội và làm đông lạnh trong 2 giờ.
6. Để làm bánh ngọt, đánh lòng trắng trứng và đường cho cứng.
7. Đun sôi 2 lít nước, rồi hạ nhỏ lửa.
8. Múc mỗi lần một muống canh hỗn hợp cho vào trong nước nóng. Luộc chúng trong nước trong 5-7 phút trên lửa nhỏ. Lọc và để qua 1 bên khoảng 10 phút cho nguội. Trộn với kem vani.
9. Làm lạnh 1 giờ trước khi dọn.

Theo lời yêu cầu của Ran, Ct.Ly mang vào đây cách làm món crème anglaise à l'orange , tức món kem cam, nếu dùng với món của Ran, thì không cần để thêm mùi cam, mà kem phải có mùi sữa + vani , cho món trứng luộc thêm hương vị đậm đà há

Cho 6 người :

- 1/2 lít sữa tươi, hoặc 1/2 hộp sữa đặc
- 5 lòng đỏ trứng gà
- 1 gói vani bột, hay 1 trái vani khô
- 125 g đường nhuyễn,
- 1 /2 muống cà phê bột mì tinh, hay 1 muống cà phê bột bắp (Maïzena)
- Vài giọt mùi cam (extrait liquide d'orange)

Cách làm:

- Sữa hộp, pha với 1/2 nước, đem đun sôi, hay 1/2 lít sữa tươi , đem

đun lên cho nóng, nhưng đừng cho sữa sôi lên, sẽ bị hư ngay ,

- Lấy lòng đỏ trứng gà, đánh với đường cho thật nổi, (nếu dùng sữa hộp thì nên bớt đường lại 1/2 , nếu không kem sẽ ngọt mất ngon) sau đó để vài giọt mùi cam vào, với bột bắp, đánh lại cho tan đều với nhau

- Khi sữa bắt đầu nóng, thì chế sữa từ từ vào lòng đỏ trứng , tay kia nhớ quậy bột thật nhẹ tay, cho sữa hòa tan cùng với lòng đỏ trứng gà.

- Khi trứng đã hòa chung với sữa, bắt lên lửa thật nhỏ, quậy đều để kem không bị dính đáy nồi và bị ố trâu , đến khi thấy kem bắt đầu đặc dần , tắt lửa

- Xong, chế vào trong 1 cái tô lớn, bỏ vào tủ lạnh

Kem này dùng với lòng trắng trứng gà luộc hay để trên những thứ bánh làm bằng chocolat, hay bánh làm bánh ya ua

- Kem để dưới, sau đó để lòng trắng trứng luộc để lên trên, rưới vào trên mặt trứng một chút ca ra men, và trình bày vài lá rau húng (menthe) cho đẹp mắt

1096. Trứng Ốp La Với Thịt Muối

Nguyên liệu

8 cái trứng lớn.
2 muỗng canh kem.
4 miếng thịt muối lớn.
2 muỗng canh bơ.
2 muỗng canh tỏi băm.
muối và tiêu.

Cách làm

1. Đập trứng vào với kem, tỏi, muối và tiêu trong một cái chén lớn.
2. Làm tan bơ trong một cái chảo lớn trên lửa cao. Chiên những miếng thịt muối cho thật chín. Lấy thịt ra và để trên khăn giấy cho rút nước.
3. Trong một cái chảo tương tự, đổ trứng vào và xào trên lửa vừa, nấu cho chín cả hai mặt, rồi lấy ra cho vào một cái đĩa lớn.
4. Đặt thịt muối lên trên. Dọn với bánh mì nóng và nước ép trái cây cho bữa ăn sáng

Món ăn miền Nam

1097. Bưởi trộn khô mực

Nguyên liệu:

- 02 trái bưởi (cộng khoảng 1,5 kg)
- 300g mực khô
- 200g nem Huế (nem chua)
- Tỏi, ớt, đường, nước mắm

Thực hiện:

Lột bưởi lấy phần cơm, bẻ thành miếng vừa ăn

Mực nướng chín, đập dập, xé sợi

Nem Huế xắt lát mỏng

Ớt và tỏi băm nhuyễn cho vào chén, thêm 3 muỗng cà phê đường, 3 muỗng cà phê nước mắm, khuấy đều cho tan đường

Trộn đều bưởi, mực, nem và nước mắm với nhau (nhẹ tay để bưởi không bị dập nát)

Trang trí bằng ớt tỉa hoa

Dọn ăn với bánh phồng tôm

Món ăn miền Nam

1098. Bánh tôm chiên

Nguyên liệu :

- 600g tôm sú lớn
- 100g bột bắp
- 50g bột giòn Thái-lan
- 5 lòng đỏ trứng gà, hành lá cắt nhỏ, tiêu, muối ớt, 250ml dầu ăn. 2 cây xà lách.
- Rau thì là dùng trang trí.

Cách chế biến :

Tôm sú tươi, chiên vàng với bột bắp. Bánh mang màu vàng rộm, có thể ăn cùng với nước chấm hoặc tương ớt.

- Tôm sú rửa, xóc ráo, ướp muối ớt, để ngấm 15 phút, cho vào rổ thưa ráo nước, xếp vào rổ hấp, cho vào xoong hấp chín, đem ra bóc vỏ + bỏ đầu chừa đuôi.

- Cho vào tô bột bắp + bột giòn Thái-lan + 250ml nước nguội khuấy đều, tạo thành một hỗn hợp sánh và dẻo, cho lòng đỏ trứng vào khuấy đều (cho từng lòng đỏ vào khuấy), cho tiêu + hành lá cắt nhỏ vào tiếp tục khuấy đều thêm 5 phút.

- Nấu sôi 1 muống canh dầu trong chảo nhỏ, cho ba con tôm vào chiên vàng, múc một vá nhỏ bột vừa khuấy trên vào tráng đều, bớt lửa, chiên trên lửa nhỏ đến khi bột giòn, múc ra rổ có lót giấy thấm dầu, tiếp tục thực hiện các vật liệu đã chuẩn bị.

- Xà lách tách rời từng lá, rửa, vẩy ráo.

- Xếp bánh tôm vào đĩa, trang trí rau thì là, dọn dùng nóng với xà lách và tương ớt.

1099. Súp Gà Được Thảo

Nguyên liệu :

Phần ăn này khoảng 60.000 đồng, dành cho 4 người ăn.

- 1 lít nước
- 500g thịt gà (cắt miếng vừa phải, bỏ da)
- 20g ngọc trúc
- 20g hoài sơn
- 18g táo khô (đã bỏ hạt)
- 10g kỷ tử
- 10g đảng sâm
- Mắm, muối.

Cách chế biến :

Ướp gà với các nguyên liệu trong vòng 20 phút, sau đó cho nước vào nồi cùng thịt gà đã ướp gia vị, đun sôi rồi vặn nhỏ lửa, ninh kỹ. Khi món ăn được dọn ra, miếng thịt gà mềm, nhừ mà không nát. Súp có màu sắc hài hòa, đẹp mắt. Ăn khi còn nóng. Có thể cho thêm chanh, tiêu, ớt tùy ý.

Món ăn miền Nam

1100. Bún Thịt Bò Xào Sa-tế

Vật liệu:

- 100g thịt phi-lê bò
- 1 muỗng cà phê sa tế
- 50g cà rốt sợi ngâm chua
- 1 muỗng canh rau thơm cắt sợi
- 1 muỗng canh đậu phộng giã dập
- 150g bún tươi
- 2 muỗng canh nước tương
- 1 muỗng cà phê đường
- 1 muỗng cà phê nước cốt chanh
- ½ muỗng cà phê tỏi băm nhuyễn
- 1 muỗng canh dầu
- 1 trái ớt nhỏ cắt lát xéo
- Vài lá rau thơm trang trí.

Thực hiện:

1. Thịt bò rửa, cắt lát mỏng, ướp tiêu + 1 muỗng cà phê nước tương.
2. Bún cắt ngắn, gỡ rời
3. Phi vàng tỏi với dầu, cho thịt bò vào xào nhanh trên lửa lớn 2 phút, nhấc xuống.
4. Khuấy tan đường + nước cốt trái chanh với nước tương, cho ớt băm nhuyễn vào.
5. Cho bún vào tô, xếp xà lách và rau thơm cắt sợi vào góc tô, trái đều cà rốt sợi lên bún, xếp thịt bò xào sa tế lên cà rốt, rắc đều đậu phộng lên thịt bò, trang trí lá rau thơm + ớt cắt lát xéo, dọn dùng với nước tương chua ngọt.

Món ăn miền Nam

1101. Giò Heo Hàm Hắc Xì Dầu

Vật liệu - Thực hành:

- 1 chân giò trước (ít mỡ), khoảng 1,3 đến 1,5kg, làm sạch. Để nguyên cái, rút hai lông xương ngoài bằng cách cắt thịt bám quanh ống xương, làm đến đâu kéo tụt phần thịt đã cắt xuống thấp dần, sẽ dễ dàng cắt đứt hẳn ống xương ngay tại khớp.

- 150g củ cải trắng gọt vỏ, tía hoa, cắt lát dày.

- Hỗn hợp gia vị: 1 muỗng cà phê hắc xì dầu (là loại xì dầu đậm đặc đen sẫm, rất mặn, sẫm hơn xì dầu thường, có mùi thơm rất đặc trưng của bếp tàu, bán ở những hàng tạp pho chuyên đồ Tàu); 2 muỗng cà phê kíp chấp (còn gọi là giấm Tiều, màu hồng nhạt, vị chua (không phải là ketchup, một loại sốt cà chua màu nâu); 3 muỗng cà phê đường; 1 muỗng xúp rượu trắng. Trộn đều hỗn hợp, tùy ý nêm nếm lại, gia giảm đường, hoặc hắc xì dầu cho hỗn hợp đậm đà.

- Chà xát gia vị cho thật thấm đẫm trong ngoài chân giò. Dùng chỉ hay lạt tre ràng chắc chân giò lại. Cho vào một cái nồi, đun qua 2 giờ cho thật thấm gia vị. Lấy ra, để phần nước gia vị còn lại, chiên chân giò vàng đều bên ngoài, hơi săn thịt là được. lấy ra để ráo dầu, tháo chỉ ràng, cho lại vào nồi gia vị với củ cải, châm nước sôi vào ngập mặt thịt chừng lóng tay, nêm vào vài ba muỗng cà phê hắc xì dầu cho nước thấm màu lại và chút đường muối, bột ngọt (nếu thích). Hầm nhỏ lửa độ nửa giờ, tắt bếp. Để thịt ngâm trong nước hầm qua qua 2-3 giờ rồi nấu lại, vẫn với lửa nhỏ, cho đến khi thịt mềm nhừ, nước còn khoảng 2/3 thịt là vừa.

- Tùy ý xé nhỏ thịt trong nồi hay cắt miếng, ăn kèm với mì sợi trứng mềm, cải ngọt cắt khúc trứng nước sôi chín tái, kèm xì dầu thường, ớt tươi, đu đủ xanh ngâm giấm.

- Thành phẩm sẽ có màu thẫm đen vị hắc xì dầu. Cách nấu hai lần cho vị thịt thấm gia vị rất sâu.

Món ăn miền Nam

1102. Bánh khúc

Bánh Khúc mình tự làm đây chia sẻ cách làm cùng mọi người nhé!

Gạo nếp 300g. Gạo vo qua rồi ngâm nước ấm trước 10h.

Bột gạo nếp: 200g

Bột gạo tẻ: 50g

Đậu xanh :200g ngâm như thối xôi sau đó đem đồ chín rồi giã hoặc nghiền nát.

Mỡ phân hoặc thịt ba dọi nhiều mỡ : 100g

Rau cải cúc lấy nhiều lá khoảng 300g

Chế biến: mỡ phân trần qua nước sôi thái hạt lựu nếu dùng thịt ba rọi thì nên xào qua với dọc hành thái nhỏ cho thơm đến khi hấp bánh thì bì sẽ như hơn sau đó trộn đều với đậu xanh đã giã nhuyễn nêm gia vị vừa ăn, cho thêm nhiều hạt tiêu ăn sẽ ngon hơn chia đều nhân thành những nắm nhỏ.

Rau cải cúc luộc qua lấy khoảng 150ml nước vừa luộc xong để nhào 2 loại bột nếp và tẻ. Cho vào bột trên 4 thìa súp dầu ăn, 1 chút xíu muối, rau cải cúc đã luộc(nhớ vắt bớt nước ko bột nhão) tất cả đem giã khoảng 10 phút cho rau và bột nhuyễn vào nhau. Chia bột thành những nắm nhỏ rồi nặn bánh thành những viên tròn được viên nào thì lăn ngay vào gạo nếp, gạo càng bám được nhiều càng tốt.

Khi hấp bánh rải 1 lớp mỏng gạo nếp xuống đáy sau đó đặt bánh vào chú ý đặt cách nhau để bánh ko dính rồi trải 1 lớp gạo nếp lên trên nếu thích ăn nhiều xôi thì có thể tăng lượng gạo nếp lên. Nếu làm nhiều cũng ko nên chồng bánh nên nhau vừa bị dính và xôi giữa các lớp bột ko thể chín được (ko hiểu các bà bán bánh khúc ở nhà họ làm thế nào mà nguyên chỗ xôi có đến mấy chục em nằm chồng chất lên nhau mà vẫn chín)

Khi nào xôi chín là bánh cũng chín luôn!

Chú ý: dùng nước luộc rau còn nóng(vừa sôi xong) để trộn bột. Có thể thay rau cải cúc bằng lá xu hào cho kinh tế chứ mùa lạnh rau đắt hơn
Thịt

Món ăn miền khác

1103. Hào nướng rượu cham banh(champagne)

Đây là món hào (Huîtres) . Thường người ta hay dùng sống, kèm với chanh, hay sốt dấm với củ hành tím.

Nhưng có nhiều người không thể nào dùng được món này, vì không hợp với các loại sò, ốc sống

Đây là món được làm thật nhanh, cũng cần nhiều thì giờ chuẩn bị, nhưng cho tất cả đều dùng được , nhất là trong đêm mùa đông, dùng món nóng cho ấm lòng

Chuẩn bị 4 người :

Vật liệu

- 24 con hào to
- 20cl rượu champagne (hay rượu trắng loại ngon)
- 5 lòng đỏ trứng gà
- 1 muỗng súp kem fraîche (loại kem để làm kem chantilly)
- 2 nhánh lá thì là (d'aneth)
- 100 g trứng cá hồi
- Muối hạt to, muối, tiêu

Cách làm

- Tách con hào ra , để vào một cái đĩa sâu, để lấy lại nước của con hào chảy ra
- Sau đó, hãy lấy vải thưa , lọc lại cho sạch nước của con hào vào 1 cái nồi nhỏ
- Sau khi nước hào đã nóng, bỏ hào vào trụng sơ , lấy ra ngay,
- Để hào vào một cái rổ, cho ráo + Nước luộc hào giữ lại làm sốt
- Dem mấy vỏ con hào rửa sạch, đem để vào một cái đĩa (loại có thể bỏ vào lò nướng, để 1 lớp muối hạt (gros sel) trước khi xếp vỏ hào lên trên
- Để hào trở lại trong vỏ của con hào.

Làm sốt :

- Đổ rượu và trong nước luộc hào, để chút tiêu, và thật ít muối, vì nước hào đã có vị mặn, để cho sôi, (lửa nhỏ) chừng 3 phút sau, tắt lửa
- Để lòng đỏ trứng gà vào nồi nước hào , đánh cho thật nổi
- Sau đó để kem vào (crème fraîche) .
- Lấy muống, chế kem này vào vỏ hào đã chuẩn bị trong đĩa nướng, dưới lớp muối hạt.

- Đốt lò nướng 10 phút cho nóng.
- Bỏ hào vào lò, nếu có thể để lửa nướng (gril), khoảng chừng 2 phút,
- Khi hào đã nướng vàng, lấy ra trình bày vào một con hào, 1 muống trứng cá hồi, vài lá thì là vào cho đẹp mắt

- Lấy ra dùng nóng, món này là món dùng trước bữa ăn,

Món ăn miền khác

1104. Tôm Càng Sốt Bơ Hành Lá

Đây là một món ăn, hơi mắc tiền đấy các bạn, nhưng cách làm rất tiện, và nhanh

Vật liệu

(Cho 4 người)

- 2 con homard (loại tôm thật to, hoặc 4 con tôm càng to)khoảng 600g đến 1 kg
- 120 g bơ lấy ra trước 30 phút trước khi dùng đến, cho bơ không cứng quá
- 2 lá thì là hay lá (d' estragon)
- 6 nhánh lá ngò tây (persil) hay ngò Việt nam
- vài lá hành hay ciboulette
- 1 muỗng súp rượu pastis
- 1 nắm tay rau sà lát son (cresson) xắt nhỏ ra
- 1/4 nước trái chanh
- muối + tiêu

Cách làm:

- Chuẩn bị làm bơ trước,
 - Rửa tất cả hành lá, ngò, thì là, để vào 1 cái khăn, cho ráo nước
 - Xắt nhỏ ra, để vào 1 cái chén, trộn chung cho đều với bơ đã được lấy ra cho thật mềm, rưới pastis, 1/4 nước chanh, để muối, tiêu vào vừa ăn .
- Cất vào tủ lạnh, trong khi chuẩn bị tôm
- Lấy một cái nồi to, để vào vài chút gừng + vỏ chanh hay vỏ quít khô, + 1 củ hành + 1 củ cà rốt, đun sôi, (nếu các bạn có thể mua được (court-bouillon) loại để luộc cá, tôm thì nhanh hơn .
 - Để cho nguội bớt, lấy con dao thật bén, xẻ con tôm ra làm hai
 - Trước khi dùng, mở four ra cho thật nóng (6 hay 180°) khoảng 10 hay 15 phút
 - Đặt những con tôm nằm trong một cái đĩa nhôm, cho thật đẹp
 - Trét vào tôm bơ mà các bạn đã chuẩn bị từ trước, cho đều
 - Bỏ vào lò nướng khoảng 5 hay 8 phút, tùy theo loại tôm lớn hay nhỏ
 - Món này phải dùng thật nóng,
- Dùng với rượu " Château du Pape " trắng thì tuyệt

1105. Bánh Giáng Sinh Với Trái Sơ-ri

bûche aux griottines

Vật liệu :

Vỏ bánh:

- 4 trứng gà
- 120 g đường
- 60 g bột mì
- 40g bột bắp (Maïzena)
- 1 gói va ni
- 70 g bơ + 10 g để thoa vào khuôn bánh

Kem :

- 100 g trái ceris hộp , hay dùng 1 loại trái cây nào các bạn thích, nhưng nhớ hãy xắt nhỏ như con cò, trước khi dùng đến
- 250 mascarpone (loại bánh khô)
- 150g kem dùng để làm kem chantilly loãng , và để vào tủ cho thật lạnh
- 50 đường thật nhuyễn, loại đường để trình bày trên mặt bánh
- 100 g sô cô la đen, (loại dùng làm bánh hơi đắng)

Cách làm

- Trong khi chuẩn bị, các bạn mở lò nướng trước cho nóng (số 7 hay khoảng 210°)
- Chuẩn bị 1 cái khuôn lót giấy sẵn, nhớ trét 10g bơ vào, và rải chút bột mì vào, cho bánh đừng bị dính đáy khuôn
- Lấy lòng đỏ, lòng trắng để riêng
- Đánh lòng đỏ với đường cho thật nổi, rây bột mì và bột bắp vào, trộn đều
- Đánh lòng trắng cho thật nổi, để 1 chút muối và bột va ni vào, đánh cho nổi
- Để lòng trắng trộn chung vào lòng đỏ, với 70 g bơ được nấu chảy ra (nhớ đừng để bơ nóng quá vào, hột gà sẽ chín và bánh mất độ sốp của nó
- Đổ bột vào khuôn, nướng khoảng 8 phút. Cái khuôn phải là hình chữ nhật,
- Khi bánh chín, lấy ra để vào trong 1 cái khăn, hơi ẩm (khăn nhớ nhúng nước, nhưng đừng nhúng ướt quá, sẽ thấm vào bánh, bánh sẽ mềm
- Và nhẹ tay, cuộn bánh lại trong cái khăn lại, để cho nguội, trong khi đó chúng ta chuẩn bị làm kem
- Trút trái sơ ri ra (cerises), giữ lại chúng 15cl nước trái sơ ri
- Đánh kem chantilly lên cho thật nổi (muốn đánh cho loại kem này nổi, nếu ở xứ nóng, nên để cái tô đánh trên một cái tô lớn hơn mấy cục đá lạnh, cho kem không bị chảy
- Khi kem đã thật nổi, để vào 1/2 đường nhuyển (sucre glace)
- Bánh mascarpone hay bánh biscuit khô, bẻ nhỏ ra, trộn chung với đường sucre glace lại cho đều, nhớ lấy nữa cà cho bánh ra thật nhỏ, trộn vào kem chantilly
- Lấy bánh trong cái khăn ra, lấy cọ phết vào bánh nước trái sơ ri vào (nếu các bạn muốn ngon hơn, trộn vào nước sơ ri 2 muỗng rượu gin hay rượu rum cho thơm ngon hơn,)
- Xong, trét một lớp kem, rải vào 1 lớp trái sơ ri, và tiếp tục làm cho hết kem + trái sơ ri
- Xong, các bạn nhẹ tay cuộn bánh lại, nhưng nhớ cuộn cho chặt tay hơn
- Cắt hai bên đầu bánh cho được đẹp mắt, để lại vào tủ lạnh cho kem được đông lại

Bây giờ đến phần làm chocolat để trình bày lên trên mặt bánh đây.

- Sô cô la tẻ nhỏ ra (nhớ chừa lại để bào ra trình bày nên bánh), để vào trong 1 cái nồi, để cái nồi này trong 1 cái nồi lớn hơn, để nước thật nóng, để cái nồi này vào, với 50 g đường thật nhuyễn (sucre glace) trộn đều, với 30g bơ

- Khi sôt sô cô la đã tan đều, để nguội một chút

Trình bày bánh

- Trét kem sô cô la lên trên bánh cho thật đều,

- Lấy nĩa kéo chung quanh bánh, làm hình như là một khúc cũi khô

- Sô cô la còn lại bào ra từng miếng nhỏ, rải lên mặt bánh

- Cắm vài cái hình lên cho đẹp mắt

- Nhớ để lạnh trước khi dùng

Món ăn miền Nam

1106. Cá lóc nướng đất sét

Nguyên liệu

- 1 con cá lóc khoảng 1kg
- 1/2 bát mắm nêm
- 1 xấp bánh tráng mỏng
- 200g rau sống các loại
- 1 quả khế
- 1 quả chuối chát
- 1/4 trái thơm
- 1 quả ớt sừng
- 1 tép xả

Cách làm

Làm sạch cá lóc, giữ nguyên con.

Dùng đất sét bọc kín cá lại. Quạt than hồng, cho cá bọc đất sét lên bếp nướng.

- Khi đất sét chuyển sang màu vàng, cá chín, lấy ra.

Băm nhỏ thơm,

Ớt sừng bỏ hạt, băm nhỏ,

Xã cất nhỏ băm nhuyễn

pha với nước mắm nêm.

- Khi dùng đập đất sét ,lấy cá ra.

Đất sét sẽ tự lấy vẩy cá ra khi đất sét vàng

Cuốn với bánh tráng rau sống, chấm năm nêm.

Món này nếu các bạn ở miền quê thì bạn cũng có thể nướng cá trong lửa rơm,thì mùi vị thơm hơn,

Chúc các bạn ngon miệng

Món ăn miền Nam

1107. Mắm lóc chưng

Nguyên liệu:

- Mắm lóc (trong hũ) mua ở chợ Việt nam
- Thịt ba rọi (nhiều ít tùy thích)
- gừng, tiêu, đường, bột ngọt(hay bột nêm, đường hành củ, hành lá, ngò
- Rau sống, chuối chát, khế chua
- Dưa leo , hay rau cải rau cải ngâm chua

Cách làm:

- Thịt ba rọi rửa sạch, băm nhuyễn
 - Mắm lóc (nhiều ít tùy số lượng người ăn) cho vào tô hay dụng cụ dùng để chung.
 - Gừng gọt vỏ thái sợi như cọng giá
 - Cho thịt đã băm nêm chút đường + bột nêm + hành lá chỉ lấy khúc trắng, trộn chung lại, nêm nêm cho vừa ăn , để vào tô , sau cùng để mắm lóc trên mặt ,cho gừng,tiêu,đường ,bột ngọt, hành củ thái khoanh mỏng vào (nếu muốn). Đùng để muối hay nước mắm vào, vì mắm đã mặn rồi,
 - Cho nước vào nồi hấp, bắt lên lửa to hấp cho nóng, cho tô mắm vào chung cách thuỷ khoảng 20 đến 30phút (tính từ khi thấy nước bắt đầu sôi) cho mắm chính là được.
- Món này dùng với cơm trắng với dưa leo, cà rốt làm dưa chua hay rau sống , khế chua + chuối sống ăn chung thì mới đúng điệu

1108. BÚN MẮM - LẬU MẮM

Lẩu mắm

Việc chọn loại mắm có chất lượng như thế nào đó sẽ quyết định chất lượng thành phẩm. Với mắm, không thể nào nói chính xác độ mặn ngọt, ngon dở mà tùy vật liệu sẵn có và khẩu vị nêm nếm của người nấu.

Phân lượng tượng trưng:

A. Nấu mắm:

Cách nấu 1: Cách nấu này thường dùng để kinh doanh hay áp dụng cho những người chưa quen mùi mắm, dễ dàng gia giảm lượng mắm nấu xong.

Nấu nước dùng xương heo: Nấu 1 kg. xương heo với khoảng chừng 3, 5 lít nước + 100 gr. củ gừng cắt lát + 5 tép sả đập dập + 100 gram hành tím nướng sơ cho cháy vỏ ngoài, rửa sạch bụi than. Hầm nhỏ lửa, vớt bọt liên tục, còn lại khoảng 3 lít. Lọc bỏ xác hành xương. Nếu dùng nồi áp suất thì chỉ cần cho xương, hành vào nồi với 3 lít nước và nấu theo thời gian quy định của từng kiểu nồi.

Nấu mắm: 300 gr. cá mắm nguyên con hoặc miếng như mắm cá linh, cá sặc, cá lóc, cá dưa... tùy ý. Mắm cá sặc và cá linh thường được ưa chuộng nhất với cách nấu dùng cả hai thứ phân lượng bằng nhau. Nấu cá mắm với chừng 1 lít nước, nhỏ lửa cho đến khi xác cá rữa nát. Lọc lọc qua một túi vải thưa. Hoà từ từ nước nấu mắm vào nước dùng xương heo, tùy khẩu vị. Có thể một phần nước dùng + một phần nước mắm nấu. Tùy thích nêm nếm lại hỗn hợp với chút muối hoặc bột ngọt nhưng nêm đậm đà chứ đừng mặn.

Cách nấu 2: Cho mùi vị mắm đậm đặc. Người sành mắm có thể chọn loại mắm hợp khẩu vị riêng để thực hiện món ăn.

- Nấu 300 gram mắm với 2 lít nước + 20 gram hành tím nướng + 5 tép sả đập dập + 50 gram gừng cắt lát. Nấu nhỏ lửa cho rã xác mắm, lọc lọc qua một túi vải bỏ xác mắm, xác hành... cho nước trong đẹp. Nêm nếm lại tùy khẩu vị, nếu thấy mắm đậm đặc quá có thể thêm ít nước sôi.

@ Lưu ý mắm còn sống thì khó kiểm tra chất lượng nhưng khi nấu lên, mùi mắm bốc ra sẽ cho biết phần nào chất lượng mắm. Mắm dở khi nấu có mùi rất khó chịu. Phân lượng hành, gừng, sả tùy khẩu vị riêng để gia giảm, nếu thích có thể cho thêm ngay sau khi nấu xong. Sau khi có nước mắm nấu theo cả hai cách, làm nóng chừng 2 muỗng súp dầu ăn hoặc mỡ nước với nửa muỗng súp sả băm, để cho dầu vừa dậy thơm mùi sả là tắt bếp, đừng để sả cháy, gạn lấy dầu bỏ xác sả, cho dầu vào nồi; thêm vài lát ớt tươi, giữ nóng trên bếp. Nếu giữ nóng nước nấu mắm trên bếp qua nhiều giờ, nước sẽ cạn bớt làm mắm trở mặn, hãy châm thêm ít nước sôi vào.

bún mắ

B. Các loại rau trái và thực phẩm ăn kèm:

- Thơm chín, cà tím cắt miếng nhỏ; đậu bắp cắt chéo khúc ngắn.
- Các loại rau phổ thông: Giá sống, rau muống chẻ, bắp chuối bào, cải cay hoặc cải ngọt, húng quế, húng lủi, hẹ, ngó súng ...
- Các loại rau thổ sản: Kèo nèo, rau đắng, lá lự, lá xoài non, bông điên điển, bông sầu đâu, sau sam, thân chuối non...
- Bún tươi, nước mắm nguyên chất, chanh ớt.
- Thịt cá quen thuộc: Tôm thẻ lột vỏ, cá bông lau, cá hủ (catfish) hoặc cá lóc cắt lát hay cắt miếng lớn nhỏ tùy ý, thịt ba chỉ cắt miếng mỏng nhỏ... Các loại khác: thịt heo quay, nạc bò mềm cắt lát mỏng, mực tươi cắt miếng mỏng, lươn làm sạch cắt khúc, ốc bươu moi lấy nạc làm sạch...vv

C. Thực hiện món ăn:

1. Bún mắm: Nếu muốn một nồi nước mắm nấu chừng 3 lít có độ ngon ngọt nhất định thì hãy cho vào nồi một lượng thịt, cá, tôm vừa đủ chia đều số tô bún định mức. Thí dụ bạn định làm mười tô bún thì hãy tính mỗi tô chừng 3 con tôm, một lát cá, ba hay bốn miếng thịt, một hai miếng cà tím. Thả hết số thực phẩm vào nấu chín trong nồi nước mắm nấu. Còn những loại thực phẩm khác tùy ý sử dụng ít nhiều. Dùng một cái vá, mức nước mắm nấu sôi ngay trong nồi và trung chín các loại như mực, thịt bò.v.v. Chia bún tươi ra tô, mức nước mắm nấu thật nóng và cho các loại thực phẩm lên mặt bún.

- Những loại rau trái có tùy điều kiện chợ búa, trình bày vào đĩa riêng để ăn kèm. Nêm nước mắm nguyên chất, chanh ớt tươi.

2. Lẩu mắm: Khi trình bày bún mắm ở dạng lẩu thì nên nêm nước mắm nấu mắm lạt, vì trong khi ăn, nước lẩu sẽ đậm đà dần nhờ các thực phẩm được làm chín trong nồi lẩu. Chuẩn bị nước nấu mắm số lượng nhiều để châm thêm khi ăn.

- Dọn nước nấu mắm trong nồi lẩu, thả vào cà tím, thơm cắt nhỏ...

- Trình bày các loại thực phẩm tôm, cá, mực.v.v. trong một đĩa riêng.

- Rau sống ăn kèm dọn riêng. Bún tươi và nước mắm, chanh ớt..

- Khi ăn tùy ý nhúng rau, các loại thực phẩm vào nồi lẩu sôi.

VN có xuất khẩu sang một số quốc gia những loại mắm nước ngọt quen thuộc như cá sặc, cá linh... Hoặc mắm cá thu dạng lát mỏng thường được chế biến bằng cách xay quét (bỏ da, xương) với nước thơm chín để thành dạng mắm sệt hay còn là phệt, nêm trộn với đường, tỏi ớt băm... ăn kèm thịt heo luộc, rau sống hoặc băm nhỏ mắm cá thu để chưng với trứng, thịt băm. Nếu thích, các bạn hãy thử nấu bún mắm bằng mắm cá thu. Có người cho rằng bún mắm nấu bằng mắm cá thu có mùi dễ chịu hơn các loại mắm đồng (mắm đồng là từ của người nam bộ hay chỉ cho các loại mắm làm bằng những loại cá nước ngọt thu hoạch chủ yếu từ ao, đìa, ruộng..hơn là sông) và đậm đà một cách khác.

Món ăn miền Nam

1109. Lòng gà nấu lẩu

Lòng gà tươi trung với ít nước luộc gà, kèm dăm sợi miến là có ngay một món lẩu, vừa nhanh vừa nhẹ nhàng.

Các loại thực phẩm tùy ý dùng ít nhiều, chủ yếu là nước dùng gà với các phụ gia nấu kèm.

1. Lòng gà vịt thật tươi gồm gan, tim, mề và ruột non nếu thích. Khi tách gan khỏi tim, mật lưu ý đừng làm bể túi mật, gan sẽ đắng. Tách gỡ bỏ mỡ bao quanh gan, tim, mề nếu có.

- Lòng gà vịt đông lạnh thường đã làm sạch mề và không có ruột.

- Nếu dùng mề tự làm lấy thì chỉ cần xẻ dọc mề làm hai, lột bỏ màng dày bên trong mề. Cắt ngang thành lát mỏng.

- Để làm ruột non, cắt ruột thành khúc ngắn chừng 20 phân cho dễ làm, dùng một chiếc đũa xuyên qua ruột đến đầu tước cho rách ruột ra đến đó. Vo chà ruột với ít muối bột cho kỹ rồi xả lại với nước thật sạch. Để ráo, cắt thành khúc ngắn chừng 3 - 4 phân.

- Tim để nguyên, gan tách riêng mỗi miếng lớn.

- Đập dập vài tép hành tím, vài lát gừng rồi cho vào cái chén, châm vào chừng 100 cc rượu trắng (rượu nếp, gạo hoặc các loại rượu trắng không mùi), vài hột muối. Trước khi dọn, tưới vào đĩa lòng tươi vài muỗng cà phê rượu hành gừng này, trộn đều. Rượu sẽ khử sạch mùi tanh của lòng. Nếu làm số nhiều cứ tính khoảng 200 gram lòng cần 1 muỗng súp rượu là đủ.

- Trứng non nếu có.

- Phải ướp lạnh lòng cho đến khi dọn. Nếu dùng lòng đông lạnh chỉ rã đông trước khi ướp.

2. Nước dùng gà: Nấu 3 lít nước với 1 kg thịt gà hoặc đầu gà đã làm sạch.

Đập dập 1 khúc gừng + 100 gram hành tây. Hầm lấy khoảng chừng 2, 5 lít nước dùng.

Lọc lược bỏ xương, xác hành, gừng vớt bỏ bớt váng mỡ tùy ý.

Nêm lại nước dùng gà với ít muối cho vừa đậm đà.

- Nếu dùng nước hầm gà sẽ trong đẹp hơn là dùng nước cốt thịt gà (chicken broth) đóng lon.

- nếu các bạn thích dùng cay thì bỏ vào thêm một chút sả

Nhưng nếu nấu theo công thức này, các bạn xào củ hành + xả cắt khúc, xào với sa tế , nêm nếm cho vừa ăn, sau cùng chế nước dùng vào.

3. Phụ gia:

- Một mọt măng tươi nhỏ, khoảng 500 gram. Lột bớt vài lần vỏ ngoài cho đến khi thấy lõi măng, cắt khúc ngắn khoảng 4 -5 phân rồi chế dọc thành lát mỏng, luộc măng với ít nước sôi, chút muối, nấu nhỏ lửa trong khoảng 5 phút, đổ ra, rửa xả lại nước nguội cho sạch, để ráo, cắt măng thành dạng sợi nhỏ. Nếu khg mất thì giờ các bạn có thể lấy măng hộp cho nhanh

- 150 gram nấm rơm gọt sạch gốc rễ, chế dọc làm hai hoặc làm ba. (Hay những loại nấm tươi khác thế vào nếu khg tìm ra được nấm rơm tươi.

- Thả măng, nấm vào nồi nước dùng gà, giữ nóng trên bếp.

- Nửa chén lá hẹ cắt ngang thật nhỏ.

- Ít miến khô cắt ngắn, trụng qua nước ấm cho vừa mềm, ít cải ngọt lấy lá cắt khúc ngắn.

- Gia vị.

4. Trình bày món ăn:

- Dọn riêng lòng, cải, miến mỗi thứ vào mỗi đĩa.

- Làm sôi nước dùng măng, nấm bằng nồi lẩu, rắc hẹ vào.

- Khi ăn tùy ý nhúng chín lòng gà, cải vào nước lẩu sôi, ăn kèm miến, nêm nước mắm nguyên chất, chanh ớt.

Pha nước mắm nguyên chất : Tỏi, ớt , chanh (gọt vỏ , lột từng múi chanh, bỏ hạt) bỏ vào cối giã cho nhuyễn (Bỏ máy xay thì ớt, tỏi sẽ ra nước, mất ngon)

Pha vào một muỗng đường nhuyễn cho dịu chất mặn,

Cũng có người lại thích nước chấm bằng mắm nêm ,nước chấm này đa số là người ở miền quê hay miền biển , nhưng cũng tùy khẩu vị của từng người mà thôi

Chúc các bạn có một món lẩu thật ngon miệng, nhất là mùa lạnh có 1 món ăn nóng, rẻ tiền, thật là sướng mé đầu hui các bạn nhĩ

Món ăn miền Nam

1110. Thạch (Sương Sa)

Thạch (rau câu) còn gọi là sương sa

Ở VN, rau câu là một trong ba loại thực phẩm gốc thực vật được chế biến thành dạng khối đông đặc, có hình thức căn bản khá giống nhau, rất quen thuộc với hầu hết người Việt. Ở miền Nam VN, ba loại này có tên gọi phổ thông và cách chế biến đơn giản như sau:

1. Sương sâm: Được chế biến từ một loại lá cây tươi mọc trên cạn, có thể khai thác trong thiên nhiên hoặc trồng vườn. Chỉ cần xay, giã nát một lượng loại lá tươi cây này với một lượng nước lọc nguội nhất định, lọc lược sạch, để qua một hai giờ, chất nước này sẽ kết đông, có màu xanh lá cây.

2. Sương sáo: Khai thác như sương sâm nhưng lá sương sáo chỉ chế biến được sau khi phơi khô, nấu với nước cho rục nát, lọc lược bỏ xác, đổ chứa vào tô, thau sẽ kết đông thành khối có màu đen tuyền.

3. Sương sa (còn gọi là xu xoa): Làm từ một vài loại rong tảo biển không độc (kelp, edible seaweed) có tính chất như sương sâm, sương sáo được sử dụng phổ thông ở dạng phơi khô. Cách chế biến đơn giản nhất là nấu tan rữa với nước, lọc lược bỏ xác, đổ chứa vào tô, thau... sẽ kết đông thành khối có màu trắng đục.

Rau câu agar

Mỗi loại lá đều cho thành phẩm có mùi thơm riêng, đậm đà nhưng không nhuộm màu được, vị lạt hoàn toàn và chỉ sử dụng đơn thuần ở dạng cắt thành miếng lớn nhỏ, ăn kèm với các phụ gia khác như nước đường, nước dừa, bột lựu, bột bắp..vv. Làm thành một chủng loại món ngọt truyền thống của Nam bộ qua những món chè sương sa, sương sáo rất độc đáo từ bao đời. Vào bất cứ một cái chợ lớn nhỏ nào ở miền Nam người ta cũng dễ dàng bắt gặp những hàng bán sương sa, sương sâm với những khối kết đông ba màu đen, xanh, trắng đục... độc đáo, có giá rất bình dân.

Riêng loại sương sa thông dụng hay nấu bằng nhiều loại rong tảo khác nhau nhưng nếu chỉ sử dụng một loại tảo biển có tên VN là rau câu, có tên riêng là AGAR SEAWEEED GELIDIUM sẽ cho thành phẩm cứng, trong và ngon hơn. Người dân khi khai thác được loại tảo rau câu agar gelidium này đều bán lại cho người tiêu dùng với giá cao hơn các loại tảo khác. Loại tảo agar gelidium này được tất cả các quốc gia có biển khai thác chế biến thành một loại thực phẩm sơ chế ở dạng bột với tên thương mại quen thuộc là agar. Và chính loại bột rau câu agar này mới có thể chế biến chung với nhiều loại thực phẩm khác và nhuộm màu dễ dàng. Rau câu agar sử dụng không chỉ đơn thuần là một chất kết đông các món mặn ngọt mà còn dùng chế biến trong công nghệ sản xuất bánh kẹo đóng gói. Nói chung công nghệ chế biến rau câu agar phong phú đến mức độ các bạn chỉ cần vào [www. google](http://www.google.com) và gõ từ agar là sẽ nhận được vô số bài viết lẫn hình ảnh về rau câu agar của rất nhiều quốc gia trên thế giới.

Rau câu trái cây Việt Nam

Rau câu agar ở VN được sử dụng phổ biến nhất ở dạng bột mịn. Nhưng chất lượng thành phẩm có đạt yêu cầu kết đông cứng giòn và trong đẹp hay không là tùy kỹ thuật chế biến, chất lượng vật liệu của mỗi thương hiệu. Đây là khuyết điểm chung của rau câu dạng bột bán trên thị trường. Chính vì vậy mà rất khó có thể có một công thức chuẩn để trình bày hàm thụ

RAU CÂU VIỆT NAM

Nấu rau câu căn bản:

Ngâm cứ 10 gram rau câu bột hay cộng rau câu với 900 gram (# 900 cc nước) hay 1 chén rau câu, sau khi rửa sạch, cắt khúc ngắn lại, đông 1 chén rau câu thì khoảng 3 chén hay 3 chén rưỡi nước) khoảng 1 giờ hay cho đến khi thấy bột rau câu tan, bắc lên bếp nấu sôi nhỏ lửa, khuấy đều tay vài phút cho rau câu tan hoàn toàn, để nguội bớt, đổ vào khuôn, hộp, chén để thật nguội, rau câu lỏng sẽ đông đặc lại.

- Nếu muốn hòa chung rau câu đã nấu tan, với các loại chất lỏng khác như nước hầm xương thịt, nước hầm rau củ, sữa tươi, nước đường, nước ép trái cây các loại... thì giảm lượng nước dùng để ngâm nấu rau câu xuống còn 2/3 rồi mới pha với 1/3 các thứ nước khác tùy ý. Thí dụ: ngâm nấu 10 gr bột rau câu với 600 cc nước, trong khi còn loãng, nóng... hoà thêm 300 cc sữa tươi có đường rồi để nguội cho kết đông. Công thức này tương đối cho thành phẩm có độ đông cứng vừa phải, nếu muốn thành phẩm cứng hay mềm hơn chỉ cần gia giảm từ 100 đến 200 cc nước/10 gram bột rau câu.

- Khi đã có rau câu căn bản, có thể dùng làm một số món điển hình như sau và luôn nhớ giữ ấm rau câu trên bếp với lửa nhỏ cho rau câu không đông lại trước khi đổ vào khuôn, ly chén...

1. Rau câu lát hoặc ngọt đồ đơn giản:

- Rau câu lát: đổ ra khay mâm thành lớp tùy ý dày từ 1 đến 3 cm để nguội cho đông lại rồi tùy thích cắt thành dạng sợi, hột lớn nhỏ hoặc dùng bàn bào rau củ bào thành dạng hột, sợi lập thể để ăn kèm các loại chè, rắc lên mặt hay làm nhân các loại bánh ngọt, mứt..vv.

- Rau câu ngọt: cho vào 300 đến 400 gram đường tùy ý, nấu nhỏ lửa cho tan đường rồi mới đổ ra khay cho đông lại và luôn ướp lạnh trước khi

dọn.

- Nếu muốn làm dạng hột như nước đá bào thì nấu rau câu thật cứng: 10gr bột / 500 cc nước, đổ thành dạng khối (như dùng một cái ly để làm khuôn chẳng hạn) sau khi kết đông, dùng bàn bào lỗ chuyên dùng bào rau củ để bào chứ không phải dùng bàn bào nước đá.

Rau câu trái cây

2. Pha màu, phụ gia và tạo hình món ngọt đơn giản:

Chuẩn bị khuôn đổ rau câu có hoa văn khắc sâu hoặc mâm khay, ly chén bình thường. Sau khi nấu rau câu có hoặc không có đường, vẫn để rau câu nóng ấm trên bếp, tùy nhu cầu sử dụng, mức chia rau câu ra từng chén. Cho vào mỗi chén rau câu vài giọt màu thực phẩm (loại màu quen thuộc hay dùng chế biến trong kỹ thuật làm bánh kem) hoặc ít sữa đặc có đường, cà phê hoặc chocolate pha đậm đặc, bột hương liệu trái cây các loại cho có màu và mùi tùy ý.

Nếu dùng khuôn hoa văn thì chọn màu thích hợp với hoa văn. Thí dụ: Khuôn dạng trứng có hình trái bắp thì chấm màu vàng vào vị trí hạt bắp, màu xanh lá và vị trí lá bắp để nguội cho đông lại mới đổ một lớp màu trắng sữa dày khoảng 1 cm lên trên, để cho đông lại rồi đổ tiếp một lớp nữa màu cà phê, rồi một lớp không màu tiếp tục cho đầy khuôn. Nếu chỉ dùng khay, ly chén thì tùy thích đổ tự do từng lớp dày mỏng với màu sắc xen kẽ.

Lưu ý khi đổ phải để mỗi lớp vừa đông mặt lại - không phải đông đến nguội hẳn, vì như vậy các lớp rau câu sẽ không dính vào nhau - mới đổ lớp tiếp theo lên.

3. Tạo hình phức tạp:

- Dùng 1 khuôn phẳng, có thành cao tùy ý để làm khuôn chứa chính. Nhiều khay nhỏ khác để đổ rau câu thành tấm mỏng. Nấu rau câu rồi pha màu tùy ý từng phần nhỏ. Luôn giữ nóng ấm một ít rau câu trắng trên bếp. Đổ mỗi màu vào mỗi khay nhỏ thành từng tấm mỏng từ 5 ly đến 1 cm, để đông đặc. Dùng dao mỏng cắt tỉa từng miếng rau câu mỏng thành họa tiết tùy thích. Sắp các họa tiết thành một lớp vào khuôn chứa chính, chấm từng ít rau câu trắng vào chặm và nhẹ nhàng thành lớp dày non 1 cm vừa đủ để giữ chắc các họa tiết. Để nguội cho đông lại rồi mới sắp lớp họa tiết khác lên trên rồi, chấm tiếp lớp mỏng rau câu khác...cứ vậy làm cho thành lớp dày khoảng 5 - 8 cm. Nếu khéo tay có thể tạo hình sống động (xem hình minh họa con trâu và cây tre)

4. Rau câu trái cây:

Vài cách đơn giản

Cách 1:

Ngâm nấu rau câu căn bản với phân lượng 10 gr bột / 600 cc nước (không đường)

- Ép lấy nước hoặc xay lấy cả xác các loại trái cây tùy thích, tùy ý thêm đường.

- Hoà tan 600 cc rau câu loãng với 300 cc nước trái cây, đổ ra khay thành lớp dày khoảng 1 cm. để nguội cho đông lại, cắt thành miếng vuông cạnh 1 cm hoặc cắt thành dạng sợi tùy ý.

- Ăn kèm nước đường, nước cốt dừa pha loãng, sữa tươi có đường ướp lạnh, cho vào các món chè lạnh.

Cách 2:

- Ngâm nấu rau câu căn bản bình thường với đường.

- Cắt trái cây tươi thành miếng nhỏ, sắp một lớp mỏng vào đĩa sâu lòng hoặc mâm khay, châm vào một lớp mỏng rau câu, để nguội cho đông lại, sắp tiếp lớp trái cây khác lên trên rồi mới châm lớp rau câu khác, làm nhiều lớp cho đầy đĩa, khuôn, để nguội cắt miếng. Hoặc dùng loại khuôn làm nước đá có nhiều ngăn nhỏ, cho vào mỗi ngăn là một loại trái cây, châm nước rau câu vào đầy ngăn, để kết đông.

Cách 3: Rau câu lá dứa đặc trưng Nam bộ VN

- Ngâm nấu rau câu 10 gr/ 600 cc nước, giữ nóng ấm trên bếp.

- Cơm dừa tươi nạo thành miếng nhỏ; khuôn làm nước đá có nhiều ngăn nhỏ.

- Xay giã 150 gr lá dứa với 300 cc nước, lọc lược bằng túi vải hay bằng bao giấy lọc cà phê loại sử dụng một lần cho thật sạch xác lá dứa, tùy ý thêm đường vừa khẩu vị. Có thể dùng bột lá dứa (pandan powder) hoà với nước.

- Hòa tan nước lá dứa với rau câu loãng. Cho vào mỗi ngăn nhỏ một miếng cơm dừa tươi, châm nước rau câu lá dứa vào, để đông lại, ướp lạnh trước khi lóc ra, có thể bảo quản trong tủ lạnh qua vài ngày

5. Rau câu mặn:

- Làm rau câu thành một món ăn nhẹ. Có thể dùng làm món ăn kiêng trong trường hợp muốn giảm cân. Nhờ có dạng đặc nên món ăn này cho cảm giác no lâu mà không làm mất sức vì sử dụng nước hầm heo gà và rau củ các loại, rất tốt cho hệ tiêu hóa.

- Hầm nhỏ lửa 1 kg gà làm sạch hoặc xương heo, bò với 3 lít nước + 100gr hành tây + 2 muỗng cà phê muối, hầm 2, 5 lít lấy nước dùng, vớt bỏ váng mỡ tùy ý. Hoặc thay bằng nước cốt gà, heo đóng lon

- Ngâm 10 gr rau câu bột / 300 cc nước cho tan - lưu ý đừng ngâm trực tiếp bột rau câu vào nước dùng vì rất lâu tan - bắc lên bếp nấu lại cho rau câu tan hoàn toàn, hoà thêm 500 - 600 cc nước dùng vào, tùy khẩu vị, nêm lại với chút muối, tiêu. Giữ ấm nước dùng rau câu trên bếp.

- Tùy chọn các loại rau củ như: Cà rốt cắt nhỏ, đậu Hà Lan, bắp hạt luộc chín; nấm đông cô, nấm mèo ngâm nước cho

nở lớn, nấm rơm cắt bỏ gốc rễ tùy ý cắt nhỏ hoặc để nguyên, ướp trộn nấm với ít dầu hào, muối. xào chín với ít dầu; chả lụa, chả quế... cắt miếng vừa nhỏ.

- Tùy ý dùng khay, đĩa sâu lòng hoặc khuôn làm nước đá có nhiều ngăn nhỏ và đổ theo cách các món rau câu ngọt như trên.

- Làm rau câu mặn nên tăng lượng rau câu bột lên để thành phẩm cứng và đậm đà hơn. Bảo quản lạnh, nhưng khi dọn nên lấy ra khỏi tủ lạnh thời gian ngắn cho rau câu bớt lạnh, món ăn sẽ ngon hơn.

Ngoài ra miền nam bộ còn có món sương sa , hột lựu với nước cốt dừa sổng, đậu xanh hấp chín , bỏ vào nước đá bào, hòa chung với nước đường , các bạn sẽ có món cho buổi trưa trời nóng, dùng 1 ly sương hạ hột lựu thì.....sương mé đầu hiu há các bạn

Món ăn miền Nam

1111. Xá xíu " cách 3 "

NGUYÊN LIỆU:

- 500 gr thịt heo nạc
- 1 muỗng rượu mai quế lộ
- 1 muỗng cafe bột ngọt, 1 muỗng cafe đường, 1 muỗng cafe muối
- Dưa chuột
- Cà rốt, xà lách
- 1/2 muỗng cafe tiêu
- Vài giọt màu đỏ
- 1 củ hành nhỏ
- 1 muỗng dầu mè

CÁCH THỰC HIỆN:

* Giai đoạn 1: Sửa soạn

- Cách làm rượu mai quế lộ: mua đinh hương + hồi hương + quế + rượu trắng cho chung vào chai đậy nút lại độ 1 tuần, rượu sẽ có mùi thơm.
- Thịt mua về rửa sạch, cắt thịt theo chiều dọc của thớ thịt độ 3 tác (cho dễ thấm rượu)
- Ướp thịt với muối + đường + bột ngọt + tiêu + củ hành giả nhỏ + rượu + màu cho thật thấm (độ 1 giờ)
- Dùng móc sắt móc từng miếng thịt một.

* Giai đoạn 2: Cách nướng thịt

Cho thịt vào lò nướng, nhớ để khuôn hoặc đĩa nhôm phía dưới để hứng nước thịt. Nướng hoặc đút lò khoảng 30 phút (khi thấy các cạnh thịt vừa cháy xén cạnh) dùng nĩa châm vào thịt, nếu không thấy nước máu chảy là thịt chín. Quay vàng phết dầu mè lên thịt.

* Giai đoạn 3: Trình bày

Dưa chuột bỏ đôi, thái xéo lát phía dưới đĩa, bên trên xếp thịt đã thái mỏng theo số ngang, xung quanh có thể xếp thêm cà rốt tỉa hoa và ớt.

1112. Gà Nướng Châu Phi

Nguyên liệu (làm 4 phần)

- 1 con gà khoảng 1,2kg.
- 1/2 muống canh tỏi giã nhỏ.
- 1/2 muống canh ớt đỏ giã nhỏ.
- 2 muống canh dầu
- 1 muống canh muối và tiêu đen xay.

* Nước xốt Châu Phi

- 100g hẹ băm nhỏ.
- 100g tỏi tươi băm nhỏ.
- 100g ớt đỏ băm nhỏ.
- 100g dừa tươi, mài nhỏ.
- 3 muống canh cà chua, lọc lấy cốt hoặc bột, hoặc cà chua trong hộp
- 150ml dầu thực vật.
- 3 muống canh ớt húng ngọt.
- 2 muống canh bơ đậu phộng.
- 150ml nước.
- 1 muống cà phê muối và tiêu đen xay.

Chuẩn bị

Chặt đôi con gà và ướp tỏi, ớt, dầu và muối tiêu trong 2 giờ.

Làm khô gà trên lửa cao trong 1 cái chảo chiên. Đặt gà trong chảo nướng và phết lên gà 2/3 nước xốt. Nướng gà trong lò khoảng 30-35 phút ở nhiệt độ 225 độ C. Đổ nước xốt còn lại lên gà và nướng chín gà ở nhiệt độ cao hoặc nướng cho vàng nâu. Cắt gà thành 8 miếng và trang trí với dưa và ớt.

Dùng với cơm và xà lách.

*** Nước xốt Châu Phi:**

Đun nóng dầu trong chảo ở 200 độ C, cho hẹ , tỏi ớt vào, và xào trong 3 phút. Cho cà chua và ớt hung vào và xào thêm 3 phút nữa.

Lấy ra khỏi lò và để nguội trong 5 phút.

Thêm nước bơ đậu phộng và dừa, quậy kỹ và trộn trong máy chế biến thức ăn.

(Hẹ thì dùng ở VN, vì chúng ta không có hành lá " ciboulettes " , nhưng mùi vị của hẹ nồng hơn ciboulette. Nếu khg có hẹ, khg có ciboulette, các bạn có thể thế bằng persil tức ngò tây

Món ăn miền Bắc

1113. Bánh Đậu Xanh

VẬT LIỆU VÀ CHUẨN BỊ

- 500 g đậu xanh đãi vỏ.
- 400 g đường trắng.
- 300 ml nước cốt dừa.
- 3 trứng gà.
- 3 thìa xúp sữa đặc.
- 100 g bột mì.
- 1 gói vani.

CÁCH LÀM VÀ TRÌNH BÀY (METHODS)

Cho đậu xanh vào nồi hấp chín, xay nhuyễn.

Trộn đều đậu xanh với nước cốt dừa, đường, trứng gà, sữa, vani sao cho tan đường.

Thoa dầu vào khuôn, lót giấy mỏng dưới đáy nồi. Đổ hỗn hợp trên vào khuôn, cho vào lò nướng khoảng 30 phút, bánh vàng đều.

Nếu muốn ngon hơn: khi bánh chín, đang còn nóng, thoa ít bơ thơm lên mặt bánh.

Món ăn miền Bắc

1114. Xôi Bắp

VẬT LIỆU VÀ CHUẨN BỊ (Ingredient And Preparation)

10 trái bắp tươi

$\frac{1}{2}$ trái dừa khô hoặc 4 muỗng súp dầu ăn

$\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối

1 muỗng súp đường

Hành lá, bột ngọt

CÁCH LÀM VÀ TRÌNH BÀY (METHODS)

Chuẩn bị

-Bắp : xát mỏng, hấp chín.

Dừa : nạo vắt lấy nước cốt (độ ½ chén).

-Hành lá : rửa sạch, xắt nhỏ.

-Cho hành lá vào xào với nước cốt dừa hoặc với dầu ăn.

Nêm muối, đường, bột ngọt cho vừa ăn.

-Rưới nước cốt dừa (hoặc mỡ hành) lên bắp và xối cho thật đều

-Độ 10" sau, nhắc bắp ra khỏi bếp. Ăn nóng.

Món ăn miền khác

1115. Le jambon cru (Thịt xông muối mặn)

Món jambon cru là một món thịt muối mặn có tiếng ở xứ Pháp, Ct.Ly thường hay tham quang miền Bayonne , đã từng mua những đùi heo muối này đem về để dành dùng ...cho nhiều ngày

Những món jambon này được làm với tất cả kinh nghiệm và được dựng trên một nguyên tắc căn bản và nghệ thuật từ nguyên liệu, cách làm và cách để dành lâu ngày mà không bị hư , một món ăn mà người ta hay thường để làm 1 món thịt được để nhiều ngày, nhiều tháng nhất là người người sống về hàng hải,

Người Pháp họ nói : Chỉ được gửi một miếng thịt muối mặn, là họ thấy một sự thích thú trong ẩm thực, sau đó được cắt ra một miếng thật mỏng, với mùi thơm ngậy với mùi tiêu , chúng tôi sẽ biết đó là một hương vị của nó, và nó sẽ cho chúng tôi thêm lên calorie

Muốn làm món này, chúng ta phải làm thật công phu và đến cả 10 đến 1 năm sau mới có thể dùng được.

- Một đùi heo, cần nhất là thịt phải tươi , nếu thịt đông đá thì không thể làm được, mà thịt có thể bị hư trước khi thành những đùi jambon thơm , ngon

- Sau khi được chà thật mạnh tay, với muối cục (gros sel) cho muối thấm vào da của đùi heo, người ta sẽ ngâm vào một chậu nước dấm đã được ướp với nhiều mùi vị như thym, romaine, lauries,

Sau đó họ treo đùi heo vào một nơi thật thoáng, tránh nơi ẩm thấp cho đến khi thịt bắt đầu khô dần

Muốn để thịt jambon cru này được giữ lâu năm (khi chúng ta mua về)

- Chúng ta phải để vào một cái bọc bằng vải cotton và vài mảnh khăn cũng bằng cotton tức bằng vải bông (không được dùng bằng vải bằng nylon, sẽ bị kín hơi, thịt dễ bị hư (có những con vôi sẽ sanh ra nếu chúng ta không biết giữ gìn đúng cách) Nếu các bạn đi mua ở cửa hàng đặc biệt về món thịt mặn này, nơi đó cũng có bán những bọc để giữ thịt lâu ngày

Món ăn miền khác

1116. Chân vịt xào thập cẩm

Nguyên liệu:

- 1kg chân vịt
- 1 quả tim heo
- 1 củ hành tây
- 1 củ cà rốt
- 5 tai nấm hương
- 200 gr bông cải
- Bột năng

Cách làm:

- Chân vịt cạo rửa thật sạch . Đem luộc chín rồi ngâm vào nước lạnh.
- Tim heo rửa sạch , cắt thành miếng mỏng , ướp muối , bột ngọt .
- Lấy dao khía theo ống chân để rút xương vịt . Riêng xương bàn chân , nhẹ nhàng bẻ ở những khớp nối để rút xương ra . Ướp chân vịt với chút xiu muối , bột ngọt và tiêu (Ở tiệm tàu, có bán chân gà, chân vịt làm sẵn đông lạnh, bạn mua về để tan đá và làm theo như trên)
- Củ hành lột vỏ xắt dài.
- Nấm đem ngâm trong nước ấm và cắt bỏ chân nấm . Riêng với những tai nấm lớn thì cắt đôi .
- Bông cải xắt miếng vừa ăn. (nếu các bạn không thích mùi vị của bông cải , bạn có thể thay vào cải brocolis cũng được)
- Cà rốt bào vỏ , tía hoa .
- Bắc chảo nóng thật nóng , cho dầu vào và phi hành cho thơm .
- Bỏ nấm vào xào nhanh tay , sau đó là cà rốt , chân vịt và tim vào . Nêm nếm vừa ăn rồi trút bông cải , củ hành vào . Nêm lại lần nữa và làm sệt với bột năng .
- Rưới một muỗng cà phê dầu mè vô chảo đồ xào và nhắc nồi xuống .

Món này dùng với cơm nóng rất ngon

1117. Súp bông cải trắng

Cho 6 người ăn

Nguyên liệu :

- 1 cái bông cải trắng
- 2 hay 3 củ khoai tây
- Vài nhánh ngò tây (persil) nếu có
- ½ sữa tươi
- ½ lít nước
- 50 cl crèm fraîche loãng
- 1 ổ bánh mì
- 6 miếng jambon
- Rau quế, Muối, Tiêu

Cách làm :

- Tách bông cải ra , chẻ bông cải ra từng nhóm nhỏ , ngâm vào dấm cho ra những con sâu nằm trong bông cải ra, sau đó rửa lại nước lạnh cho sạch .

- Khoai tây gọt vỏ, cắt con cò

- Bắt nồi nước lên ,bỏ bông cải + persil+ khoai tây vào, nấu trong vòng 20 hay 25 phút, với lửa đùng cao quá, dễ bị cạn, khi thấy bông cải gần chín, bạn đổ sữa tươi vào, nấu tiếp, nhưng nếu các bạn không thích vì sợ béo quá, hay cử sữa, thì không cần để sữa cũng được . Để muối, tiêu và bột nêm vào ,nêm nếm cho vừa ăn trước khi bắt nồi bông cải xuống bếp

- Bánh mì cắt ra từng miếng dài, nhỏ như ngón tay, bỏ vào lò nướng,

- Jambon cũng xắt miếng dài như miếng bánh mì

- Cuốn một miếng jambon vào 1 miếng bánh mì đã được nướng vàng

- Khi bông cải đã chín, đem bỏ vào máy say nhuyễn,

Cách trình bày :

- Múc súp vào một cái đĩa trệt, để lên vài cọng rau quế cho đẹp, dùng chung với jambon cuốn bánh mì .và để crème fraîche vào thay sữa tươi

Chúc các bạn có một món súp thật ngon cho mùa Phục Sinh này nhé
Món ăn miền khác

1118. Sà lát chân bò con

Cho 4 người

Nguyên liệu

- 1 cái chân bò con,
- 1 bó rau thơm, như lauriers+ thym + persil
- 500 g tôm lớn
- 5 củ hành trắng nhỏ
- 1 muỗng súp dầu d'olive
- 1 muỗng súp mè
- Vài cọng rau mùi,(ngò)

Vật liệu để làm sốt dầu dấm :

- 1 muỗng súp dấm Xérès
- 2 muỗng súp dầu ăn
- 1 muỗng súp dầu mè
- Muối, tiêu

Cách làm :

- Chân bò con làm sạch, bỏ vào nước đang sôi, bỏ vào nồi luộc chân bò con 1 bó rau thơm (đã nói trên) . Đậy nắp lại và nấu 2h 30 phút với lửa nhỏ.
- Chân bò chín , lấy ra để nguội.
- Tôm luộc sơ qua, hay hấp cho chín, lột vỏ, để vào đĩa .
- bắt chảo lên, để chân bò con vào xào với củ hành nhỏ+ dầu d'olive+ mè,+ muối + tiêu, bột nêm + nấm cho vừa ăn, bỏ tôm vào sau cùng, bắt xuống bếp ngay, (Các bạn đừng xào lâu quá, tôm sẽ cứng, mất ngon)
- Sốt dầu dấm, trộn tất cả vào một cái chén,

Trình bày :

Đề chân bò con + tôm vào một cái đĩa, có lót dưới đĩa vài cọng sà lách + tomate cắt khoanh tròn, và chan sốt dầu dấm lên trên , để vài ngọn rau mùi lên cho đẹp mắt

Món ăn miền khác

1119. Cơm sữa nấu tôm

Nhiều người muốn thưởng thức món Âu theo khẩu vị Việt, tức món ăn nấu theo phong cách Âu nhưng các nguyên liệu chế biến hoàn toàn từ Việt Nam. Món cơm sữa nấu tôm là một trong những món ăn khá lạ miệng kiểu này.

Để nấu món này phải chuẩn bị các nguyên liệu:

- 100g gạo ngon,
- 150ml sữa tươi,
- 100g kem béo,
- 5 con tôm sú (loại vừa),
- 1 muỗng canh bắp hạt,
- 1 muỗng canh cà rốt xắt hạt lựu,
- 1 muỗng canh đậu petit pois,
- 1 muỗng canh tỏi băm,
- 100g nước lọc, muối, bơ.

Gạo vo sạch sau đó bỏ vào nồi và chế nước để đun sôi. Khi nước bắt đầu sôi phải dạo gạo liên tục và giảm lửa cho đến khi nước cạn thì bỏ sữa tươi vào. Khi cơm gần chín thì bỏ kem béo và nêm muối sao cho vừa ăn và nấu cho đến khi chín cơm nhưng phải sền sệt.

Tôm rửa sạch, cắt bớt râu và chân, bắc chảo lên cho ít bơ rồi bỏ tôm vào chiên (để lửa nhỏ), khi tôm vàng và gần chín thì bỏ tỏi, cà rốt, đậu petit pois, bắp hạt và xóc đều lên cho đến khi bơ hơi cháy.

Múc cơm ra đĩa, bỏ các nguyên liệu làm sau lên. Món này, có mùi thơm, ngọt và vị béo của sữa tươi, kem bơ rất độc đáo nhưng phải dùng nóng mới ngon.

Món ăn miền khác

1120. Moule meunier

Nguyên liệu

H	1 lít moules
H	tỏi
H	Beurre
H	Un demi verre de vin blanc
-	1 nhánh cần
H	thym + lá lauries
H	1 củ hành nhỏ
H	Vài cọng lá persil để trình bày cho đẹp mắt

Cách làm

Lấy 1 cái nồi, phải lớn gấp 2 hay ba phần ốc, đổ ốc vào, tỏi băm nhuyễn , rau cần đập cho dập, cắt từng khúc dài nhỏ ra và 1 muống cà phê bơ

Bắt lửa thật lớn, thỉnh thoảng nhớ lấy muống hay xúc nồi ốc, cho ốc được chín đều

Khi thấy ốc đã mở ra rồi, hãy để ốc mở hết ra.

Thì ốc đã chín, nhưng nếu nấu lâu quá Ốc sẽ mất ngon vì cứng

Đổ rượu trắng vào trước khi bắt nồi ốc xuống .

Sauce:

- 2 muống súp mù tat (moutarde) chon cay nhiều hay ít cay tùy khẩu vị từng người

- 1/2 trái chanh

Vắt nước chanh vào moutarde , quậy đều

Dùng nóng, với khoai tây chiên giòn , và bánh mì .

Món ăn miền khác

1121. Cánh gà chiên chấm sốt tiêu tỏi

Cánh gà vàng ruộm ăn cùng nước sốt tiêu tỏi. Đây là một món dễ làm và ăn nóng sẽ ngon hơn.

Nguyên liệu:

- Cánh gà: 500 g, trứng gà: 2 quả, bột mỳ: 100 g, hạt tiêu, muối, mì chính, nước mắm, dầu ăn, dầu hào, bột năng: 50 g, đường 1 thìa cà phê, tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Cách làm:

- Cánh gà sơ chế sạch, chặt rời từng miếng, ướp tiêu, muối, mì chính (chú ý thịt gà không được ướp nước mắm).
- Trứng gà lấy lòng đỏ đánh đều, trộn với cánh gà đã tẩm ướp.
- Đặt chảo dầu lên bếp đun nóng, lăn cánh gà qua bột mỳ rồi cho vào chảo chiên vàng, vớt ra để ráo dầu, bày ra đĩa.

Làm xốt tiêu tỏi:

- Tỏi đập dập, cho vào chảo dầu phi thơm rồi cho tiếp lần lượt hạt tiêu, dầu hào cùng hỗn hợp nước đã pha đường, mì chính, nước mắm, bột năng; vừa đun, vừa khuấy đều tay khi thấy xốt sánh lại là được.

(Theo Văn Hóa Nghệ Thuật Ăn Uống)
theo vnexpress.net

Món ăn miền Bắc

1122. Nước sen dừa

Vào ngày hè, bạn có thể tự chế biến các cốc nước giải khát với những nguyên liệu sẵn có. Nước sen dừa là một món uống có tính giải nhiệt cao và tốt cho sức khỏe.

Nguyên liệu (cho 10 cốc):

Hạt sen khô: 100 g, hoặc hạt sen tươi: 150 g, dừa thái nhỏ: 100 g, đường kính: 400 g, nước lọc.

Cách làm:

- Hạt sen khô ngâm nước lã 2 tiếng cho nở, vớt ra xát, đãi sạch vỏ lụa.
 - Cho hạt sen vào nồi cùng với nước lã, đun sôi hớt bọt, kéo nồi ra cạnh bếp đun sôi âm ỉ khoảng 1 tiếng cho sen chín mềm, vớt sen ra để riêng. Nước luộc sen lọc sạch lấy nước trong để nguội.
 - Đường cho vào nồi cùng nước đun sôi lọc sạch, để nguội, đổ lẫn với nước luộc sen.
 - Khi uống cho sen, dừa vào cốc, rót nước đường vào 8/10 cốc, ướp lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.
- Sau khi chế biến, hạt sen màu hơi vàng, nước trong trắng. Cốc nước nổi mùi thơm của sen, vị ngọt mát. Hạt sen chín bở, không bị vỡ chín.

1123. Cua xào dầu hào

Vật liệu:

- * 1 con cua lớn (Hay 1 hộp cua làm sẵn đông lạnh)
- * 1/2 bó hành lá (phần củ xắt mỏng, phần lá xắt khúc)
- * 1 miếng gừng bằng ngón tay cái (gọt vỏ, xắt lát)
- * 1 tép tỏi , đập dập
- * 1 muống súp dầu hào
- * 1 muống dầu mè
- * 1/2 muống súp đường

* Tiêu

- * 1muống cà phê nước tương lạt hay nước tương Maggi
- * 1 muống súp bột năng để tằm vô cua
- * Dầu ăn

Cách làm:

- Cua mua về làm cho sạch sẽ. Chặt càng và chân cua, cắt bỏ mấy đầu nhọn của chân, sau đó dùng dao đập hơi dập. Mìn cua thì chặt ra làm 4. Cho cua vô 1 cái tô lớn.

- Ướp cua chung với 1 muỗng soup dầu hào + dầu mè + chút nước tương nhạt hay maggi + chút tiêu.

- Để khoảng 30 - 45 phút cho thấm.

- Tầm 1 lớp mỏng bột năng vô cua cho đều . Cho nhiều dầu vô chảo, đợi nóng khừ tỏi cho thơm, xong cho cua vô chiên vàng.

- Khi thấy cua hơi đổi sang màu đỏ, nhớ lấy đũa xào cho cua được chín đều.

- Bỏ gừng và phần trắng của hành vào xào cho thơm, cho chén gạch cua vào, xào chín.

(Nếu các bạn không có sản hành lá, thì dùng củ hành thế cũng được)

(Lúc bỏ hành và gừng vào, có thể cho thêm vài lát ớt Halapeno hay một chút xiu ớt bột vào để tăng khẩu vị. Nếu ai thích ăn cay.)

Dùng với cơm nóng, Hay dùng làm món để các ông nhậu thì...tuyệt cú mèo đấy các bạn ạ

Món ăn miền Bắc

1124. Chả lụa

Nguyên liệu

- 1 kg Thịt heo
- 1/2 Muỗng cafe bột ngọt
- 3 Muỗng canh nước mắm
- 1 Muỗng cafe đường
- 1/2 muỗng cà phê tiêu trắng (tức tiêu sọ) xay đều nhuyễn lăm

Cách làm

- Muốn làm giò lụa (hay chả lụa) phải lựa thịt thăn hay nạc mông, ấn ngón tay vô thịt thấy dính là thịt vừa mới làm xong còn nóng, nếu thịt rịn nước, khi xay hay giã bị rời rạc, luộc chín giò bị vỡ.

- Lạng màng mỡ bao quanh thịt, bỏ gân lấy chỗ nạc, thái ngang thớ thịt cho vô máy xay đếm đúng 50 nhịp hay cối giã 2 tay 2 chày luôn không ngừng. Để vào gia vị + bột ngọt + nước mắm + đường+ để tiêu vào sau cùng.

- Gói giò lụa nên lựa lá chuối hột để héo, vì lá mềm dễ gói luộc xong lá vẫn xanh đẹp

- Dùng giấy aluminium gói thật chặt, gấp hai đầu giò lại cho thật kín, đem luộc cho nước đừng thấm vào giò lụa

- Nếu dùng lá chuối thì xếp miếng lá chuối vuông lớn, phía mặt xanh xuống dưới, lột xéo mấy miếng lá độn rồi tới lá trong, dưới mấy lớp lá có sẵn sợi dây lạt. Cân giò sống vào miếng lá riêng, xong đặt chính giữa lớp lá chuối nói trên, bắt đầu cuốn tròn tròn giò, cột sợi giây lạt ngay chính giữa cho khỏi bung lá, để đứng đòn giò dùng cả 2 tay: ngón cái và ngón trỏ vuốt đầu lá bẻ quặp 2 cạnh lá rồi gấp vuông vắn cho đẹp, úp đầu giò xuống để sẵn sợi giây lạt hay giây nylon màu, làm y như vậy phía đầu kia.

Lăn nhẹ đòn giò cho tròn trịa, cột dây ngang dọc thật chặt, buộc thêm sợi dây nhỏ để treo khi giò chín cho mau nguội.

- Nước thật sôi cho đòn giò vô luộc, nước ngập trên mặt giò, luộc đều lửa nửa giờ vớt ra, nếu làm 1/2 kg giò; (gói lớn 1 kg luộc 1 giờ).

- Khi giò thật nguội, muốn giữ giò lụa thật lâu cho vô ngăn đá tủ lạnh để dành được cả tháng, khi ăn lấy ra trước nửa ngày hoặc luộc lại cho giò nóng.

Chúc các bạn thành công
Món ăn miền Nam

1125. Cá Điêu Hồng Chứng Tương

I/. Nguyên liệu :

- _ Cá điêu hồng : 1 con 700gr
- _ Nấm Đông Cô : 3 tai nấm
- _ Thịt nạc xay : 100gr
- _ Giò sống : 50gr
- _ Tương ngọt : 1m cafe
- _ Dầu hào : 0,5m cafe
- _ Dầu mè : 0,5 m cafe
- _ Tỏi phi : 2m cafe
- _ Gia vị : đường , tiêu , muối , bột ngọt
- _ Rau sống , bánh tráng

II/. Cách làm :

Giai đoạn 1 :

_ Cá điêu hồng làm sạch , đánh vảy , mổ bụng . Dùng dao nhọn xẻ sâu và dài 2 đường trên lưng cá nhưng không lấy vi (không lấy xương sống) và tạo rãnh

_ Nấm Đông Cô ngâm nước rửa sạch & thái chỉ + giò sống + nạc xay + tương ngọt + dầu hào + xì dầu + dầu mè + tỏi phi + chút đường , tiêu . Trộn thật đều để các nguyên liệu được thấm .

2. Giai đoạn 2 :

_ Lấy chút muối + bột ngọt trộn chung sau đó rắc sơ lên bụng cá và thân cá . Nhồi hỗn hợp thịt vào rãnh trên lưng cá sau đó đem vào xửng hấp khoảng 30 phút là cá chín .

_ Lấy cá ra đĩa rắc hành phi + đậu phộng , thêm chút dầu hào + hành củ chẻ và ngò .

_ Nước chấm : pha nước mắm nêm .

III/. Yêu cầu thành phẩm :

_ Cá và thịt chín tới , cá không bị bể

_ Mùi thơm ngon

(*) Món này ăn nóng & ăn kèm với rau sống + bánh tráng .

Món ăn miền Nam

1126. Cánh gà chiên chấm sốt tiêu tỏi

Cánh gà vàng ruộm ăn cùng nước sốt tiêu tỏi. Đây là một món dễ làm và ăn nóng sẽ ngon hơn.

Nguyên liệu:

- Cánh gà: 500 g, trứng gà: 2 quả, bột mỳ: 100 g, hạt tiêu, muối, mì chính, nước mắm, dầu ăn, dầu hào, bột năng: 50 g, đường 1 thìa cà phê, tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Cách làm:

- Cánh gà sơ chế sạch, chặt rời từng miếng, ướp tiêu, muối, mì chính (chú ý thịt gà không được ướp nước mắm).

- Trứng gà lấy lòng đỏ đánh đều, trộn với cánh gà đã tẩm ướp.

- Đặt chảo dầu lên bếp đun nóng, lăn cánh gà qua bột mỳ rồi cho vào chảo chiên vàng, vớt ra để ráo dầu, bày ra đĩa.

Làm xốt tiêu tỏi:

- Tỏi đập dập, cho vào chảo dầu phi thơm rồi cho tiếp lần lượt hạt tiêu, dầu hào cùng hỗn hợp nước đã pha đường, mì chính, nước mắm, bột năng; vừa đun, vừa khuấy đều tay khi thấy xốt sánh lại là được.

Món ăn miền Nam

1127. Nước sen dừa

Vào ngày hè, bạn có thể tự chế biến các cốc nước giải khát với những nguyên liệu sẵn có. Nước sen dừa là một món uống có tính giải nhiệt cao và tốt cho sức khỏe.

Nguyên liệu (cho 10 cốc):

Hạt sen khô: 100 g, hoặc hạt sen tươi: 150 g, dừa thái nhỏ: 100 g, đường kính: 400 g, nước lọc.

Cách làm:

- Hạt sen khô ngâm nước lã 2 tiếng cho nở, vớt ra xát, đãi sạch vỏ lụa.
- Cho hạt sen vào nồi cùng với nước lã, đun sôi hớt bọt, kéo nồi ra cạnh bếp đun sôi âm ỉ khoảng 1 tiếng cho sen chín mềm, vớt sen ra để riêng. Nước luộc sen lọc sạch lấy nước trong để nguội.
- Đường cho vào nồi cùng nước đun sôi lọc sạch, để nguội, đổ lẫn với nước luộc sen.
- Khi uống cho sen, dừa vào cốc, rót nước đường vào 8/10 cốc, ướp lạnh hoặc cho đá vào uống lạnh.

Sau khi chế biến, hạt sen màu hơi vàng, nước trong trắng. Cốc nước nổi mùi thơm của sen, vị ngọt mát. Hạt sen chín bở, không bị vỡ chín.

Món ăn miền Nam

1128. Chè hột vịt

Ở Nam Bộ, món chè đậu xanh nấu với hột vịt thường chỉ được dùng trong phạm vi gia đình, người ta gọi gọn là chè hột vịt. Chè có vị ngọt, mùi thơm của đậu xanh, vị béo của hột vịt, tạo nên hương vị rất lạ.

Cũng như chè đậu xanh, chè hột vịt được thực hiện khá đơn giản: Đậu xanh vo sạch, cho vào nồi đun trên bếp lửa riu riu. Khi thấy đậu xanh có chất nhựa (nhừ) thì cho đường cát trắng vào. Hớt bọt nhiều lần đến khi thấy nồi chè sôi, nổi bong bóng thì cho hột vịt vào.

Để món ăn ngon hơn, người ta thực hiện công đoạn cho hột vịt vào nồi một cách khá công phu: dùng dao nhỏ, bén chặt thật nhẹ, thật khéo chính giữa hột vịt. Nhẹ tay tách vỏ, từ từ trút hột vịt vào nồi chè.

Làm như vậy, hột vịt được giữ nguyên vẹn hình thể khi đã chín. Nếu không xử lý khéo như vậy, thì hột vịt khi cho vào nồi sẽ trở thành một thứ "hỗn tạp", trông trắng và trông đỏ trộn lẫn vào nhau, vừa không đẹp mắt vừa mất ngon. Xử lý xong hết số hột vịt đủ dùng cho nồi chè, người ta mới cho phổ tai đã ngâm nở, xắt sợi và gừng xắt sợi vào. Nồi chè sôi vài dạo thì nhắc xuống, múc ra bát.

Tuy công thức nấu loại chè này có vẻ ngược đời, nhưng khi thưởng thức thì rất ít người... chê.

Chè hột vịt có mùi thơm của đậu xanh, vị ngọt của chè, vị béo của hột vịt tạo nên một hương vị "lạ" đặc sắc.

1129. Cá Chẽm Chiên Giòn Xốt Xí Muội

I/. Nguyên liệu:

- 1 con cá chẽm 600-800g
- 100g thịt nạc dăm
- 50g cá thác lát
- 50g giò sống
- 5 tai nấm mèo
- 1 củ cà rốt
- 2 quả cà chua
- 100g xà lách,

Gia vị: ớt, ngò, củ hành khô, củ hành tây, tỏi, muối, tiêu, đường, 5 muỗng tương cà, 1 muỗng tương xí muội, 1 muỗng dầu hào, 1 muỗng dầu mè, giấm, xì dầu, dầu ăn.

Thực hiện:

— Cá làm sạch rút xương, ướp với tiêu, muối, đường, hành tỏi băm nhỏ, dầu hào, dầu mè.

— Nắm mèo ngâm nước rửa sạch xắt sợi, thịt nạc băm nhuyễn, cá thát lát đánh dai, giò sống trộn đều ướp chút tiêu, hành tỏi băm, rồi nhồi vào giữa bụng cá dùng chỉ cột sơ lại.

— Đun sôi dầu ăn cho cá vào chiên vàng trên lửa vừa, trở đều hai mặt cho vàng giòn. Hành tây thái lát mỏng, cà rốt tỉa hoa thái mỏng ngâm giấm đường, ớt, cà chua tỉa hoa.

* Làm nước sốt: phi hành tỏi thơm, cho tương cà, tương xí muối vào xào đều cho xì dầu, giấm vào và nếm vừa ăn, tắt bếp.

Thưởng thức: Cho cá ra đĩa lót rau xà lách và hành tây ngâm giấm, trang trí thêm cà, ớt tỉa hoa cho đẹp rưới nước sốt lên hoặc dùng nước sốt để chấm. Dùng nóng.

Món ăn miền Nam

1130. Bánh cuốn lạp xường

Nguyên liệu:

- 200g bột gạo,
- 30g lạp xường,
- 80g hành phi vàng,
- nước chấm pha,
- rau thơm.

Thực hiện:

Tráng bánh như tráng bánh ướt, rồi xếp bánh ra đĩa. Cho lạc xường vào chảo chiên vàng. Lấy 1/2 lạc xường cắt mỏng, 1/2 còn lại cắt nhuyễn rắc lên mặt bánh và cho thêm hành phi vàng. Dùng bánh kèm với rau thơm và nước chấm pha

Món ăn miền Bắc

1131. Gỏi hột điều

Nguyên liệu:

- 50gr hạt điều,
- 100gr tôm,
- 1 củ cà-rốt,
- 1/2 quả dưa leo,
- cần tàu, 50gr bóng bì bóp với gừng, rượu,
- 2 quả ớt sừng.

Nước trộn gói:

- 1 muỗng cà phê bột nêm,
- 1 muỗng súp nước cốt chanh,
- 2 muỗng súp đường,
- 1 muỗng súp nước mắm, dầu ăn.

Thực hiện

Tách đôi hạt điều.

Thái sợi dưa leo, cà rốt, ớt.

Cắt khúc cần tàu.

Ngâm miếng bóng bì, cho vào chảo dầu nóng đảo sơ.

Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen ở lưng, luộc sơ.

Trộn đều ớt sừng, cà-rốt, dưa leo, cần, tôm, bóng bì với nước trộn gỏi, cho hạt điều vào.

Thưởng thức:

Dùng với nước mắm pha chua ngọt.

1132. Cá mặn chưng thậ

Đây là một món ăn xuất xứ từ người Hoa, ăn rất ngon...Cá mặn bạn có thể mua từ các sạp bán khô, có nơi người ta sẵn sàng bán theo từng khúc nhỏ. Mùa mưa ăn món này với chén cơm nóng hổi rất hấp dẫn.

1. Nguyên liệu:

- 1-2 khúc cá mận.
- 100 gr thịt nạc dăm.
- 1 củ gừng nhỏ.
- Tiêu, dầu ăn, bột ngọt, đường.

2. Cách làm:

- Cá mẩn mua về rửa sạch, cạo sạch nếu còn vảy.
- Thịt nạc băm xay, nêm vào đó chút tiêu, bột ngọt.
- Gừng xắt sợi.
- Lấy một cái tô cho cá mẩn vào trước, rắc lên trên mình cá chút xíu đường và bột ngọt. Cho thịt lên trên và gừng xắt sợi ở trên cùng. Rắc thêm tiêu. Cho vào tô chút xíu dầu ăn hay mỡ nước. Đem hấp chín (có thể hấp chung với lúc nấu cơm). Món này ăn với cơm nóng, rất ngon nếu có thêm tô canh rau tập tàng kế bên.

Món ăn miền Bắc

1133. Cá Hồi Kho Dứa

Cá hồi nuôi thử nghiệm tại Sapa (chương trình hợp tác với Phần Lan).

Vật liệu:

- 1 khoanh cá hồi (khoảng 300g)
- 1/2 trái dứa (thơm) chín, 5 cọng hành lá
- Gia vị:
 - 2 muỗng nước mắm, 1 muỗng đường, 1 muỗng nước màu, 2 muỗng dầu ăn, 1/2 muỗng tiêu.

Thực hiện:

- Ướp cá với một chút muối, chiên vàng (không cần chín).
- Dứa cắt miếng dày khoảng 1cm.
- Lót một lớp dứa vào nồi, rồi cho đầu hành lá đập dập, xếp cá lên, nêm nước mắm, đường, nước màu, dầu ăn. Trên cùng cho dứa. Ướp khoảng 30 phút.
- Đặt lên bếp đun sôi, giảm nhỏ lửa kho khoảng 30 phút là được.

Rắc hành lá cắt nhỏ và tiêu.
Dùng nóng với cơm.

Món ăn miền Nam

1134. Gà trộn dưa gừng

Nguyên liệu

- 300g thịt gà luộc,
- 100g dưa gừng (gừng ngâm chua),
- 100g cà-rốt,
- 100g cần tây,
- 1 quả ớt sừng đỏ,
- 3 củ hành tím,
- 1 thìa súp nước mắm,
- 2 thìa súp đường, giấm,
- 2 thìa súp nước cốt chanh,
- 1 thìa cà-phê bột nêm.

Thực hiện

1. Chặt thịt gà thành miếng dày khoảng 1 cm.

Gọt vỏ cà-rốt, rửa sạch, thái sợi nhỏ, ngâm với giấm và đường trong 10 phút. Rửa cần tây, cắt khúc phần cọng. Rửa ớt sừng, thái sợi. Bóc vỏ hành tím, rửa sạch, để ráo, bào mỏng.

2. Pha nước trộn: Hoà tan nước mắm, đường và dưa cốt chanh.

3. Cho dưa gừng, cà-rốt, cần tây, hành tím, ớt sừng, thịt gà, ít bột nêm và nước trộn vào tô, trộn đều. Dọn ra đĩa, trang trí lá cần.

Thưởng thức:

Dùng với nước mắm chua ngọt.

Món ăn miền Nam

1135. Gà xào miến

Nguyên liệu

- 150g phi-lê gà luộc,
- 50g nấm hương tươi,
- 150g miến, 100g ớt chuông đỏ
- vàng, 1/2 củ hành tây,
- 1 cọng cần tây,
- 1 thìa súp dầu hào,
- 1 thìa súp nước tương,
- 2 thìa cà-phê đường,
- 1/2 thìa cà-phê tiêu,
- dầu ăn, ớt tươi.

Thực hiện

1. Gà luộc chặt miếng vừa ăn. Ngâm miến vào nước cho mềm, trụng sơ qua nước sôi để ráo. Rửa sạch nấm hương, thái lát mỏng. Rửa sạch ớt chuông và cần tây, thái vừa ăn. Bóc vỏ hành tây, rửa sạch, thái mỏng.
2. Đun dầu nóng, xào cần hành tây, ớt và nấm hương. Nêm dầu hào, nước tương, đường và tiêu. Trộn đều với gà và miến.

Thưởng thức:

Dọn kèm nước tương và ớt tươi thái lát. Dùng nóng.

**1136. Gà trộn rau cải với sốt
mayonnaise**

Nguyên liệu

- 200g thịt gà chín,
- 150g bông cải xanh (brocoli)
- 1/2 củ cà-rốt,
- 150g đậu Hà Lan,
- 100g cà tomate
- 50g khoai tây,
- 50g bắp non hoặc trong hộp
- 50g hành tím,
- 100g nấm rơm (hay nấm champignon de Paris)

- 1 muỗng súp dầu ô-liu,
- 4 muỗng súp mayonnaise, tiêu.

Thực hiện:

1. Thịt gà chặt miếng vuông cạnh cỡ 1,5 cm.

- Rửa sạch bông cải xanh.

- Cà-rốt tía hoa, cắt khoanh tròn dày 0,5 cm.

- Tước xơ đậu Hà Lan.

- Cắt khoanh tây miếng vuông.

- Ngâm ngô non nấm rơm (hay nấm champignon de Paris vào nước muối, vớt ra, xào sơ qua hay trụng qua nước sôi cho chín tái. Nếu dùng nấm hay bắp hộp thì không cần phải trụng hay xào qua, vì trong hộp đã chín rồi.

- Rửa sạch cà chua, bỏ đôi.

Thái mỏng hành tím.

2. Trộn rau củ đã sơ chế ở bước 1 với thịt gà. Nêm dầu ô-liu, sốt mayonnaise, và tiêu.

Làm theo khẩu vị của người Việt Nam, thì cho chút đường vào.

Thưởng thức:

- Dùng như món khai vị.

Món ăn miền Nam

1137. Trúng vịt lộn chiên giòn

I nguyên liệu:

- 6 trứng vịt, lựa con còn nhỏ
- 1 trái chanh, tiêu muối
- Bột giòn:
 - 50g bột mì
 - 50g bột gạo
 - 50g bột giòn (để bao ngoài cùng)
- 1 lòng trắng trứng gà
- tiêu, muối, bột ngọt
- 1 muỗng cà phê giấm
- 1 muỗng cà phê xì dầu
- 1 muỗng súp màu hạt điều đỏ
- 1 nắm rau răm
- 50g củ kiệu
- 1 muỗng súp mè trắng + nước lạnh cho bột sền sệt, để bột nghỉ 1 giờ.

II cách thực hiện

1 chuẩn bị:

- Trứng vịt lộn luộc vừa tới, bóc vỏ, để trứng vịt ráo.
- Chanh thái làm 6, muối+ tiêu rang sơ giã nát.

Bột giòn:

lòng trắng đánh cho nổi, cho bột gạo+ bột mì + gia vị + nước lạnh. Bột sền sệt gần ăn cho mè trắng vào, quậy đều.

- Rau răm: bỏ cọng lấy lá rửa sạch.

2 chế biến:

- Nhúng trứng vịt lộn vào bột, sau đó cho trứng vịt lộn qua bột giòn khô 1 lớp mỏng, chảo dầu nhiều vừa nóng cho trứng vịt vào chiên giòn vàng vớt ra để ráo dầu.

3 cách dùng:

- Dọn kèm: đĩa rau răm, kiệu + đĩa muối tiêu chanh
- Món ăn miền Nam

1138. Trúng tôm

I NGUYÊN LIỆU

- ½ kg tôm bạc thẻ to
- 100 giò sống
- 100g xà lách soong
- xốt chua ngọt
- bột giòn
- 1 lòng trắng hột vịt
- tiêu muối bột ngọt
- 4 tép hành lá, ngò, cà, ớt

II CÁCH THỰC HIỆN

1 chuẩn bị

- Tôm thẻ bạc bóc vỏ, rút chỉ đen, chà muối rửa sạch, lau khô đập dập quét cho dai, khi tôm dai cho tiếp tục lòng trắng vào từ từ, quét dai + 1 muỗng cà phê tiêu + giò sống + 2 muỗng cà phê bột ngọt + 2 tép hành la lấy phần trắng, chia chia tôm 12 phần tôm. Dùng tay vo tròn lại (thoa mỡ bên ngoài). Xứng nước sôi lót lá chuối thoa dầu lên, xếp tôm lên đem hấp lại 10 phút lấy ra để ráo.

- Ngò rửa sạch
- Cà ớt tía hoa.
- Xà lách: lật chân rửa sạch

2 chế biến

Nhúng tôm qua bột giòn, chảo dầu vừa nóng cho tôm chiên lửa trung bình. Tôm chín vàng giòn lấy ra để ráo.

3 trình bày

- Xếp xà lách soong ở giữa đĩa, xung quanh xếp trứng tôm. Xen kẽ ngò, cà ớt tía hoa. Dọn kèm chén sốt xì muối. Dĩa dưa kiệu chua ngâm giấm đường.

Món ăn miền khác

1139. Trúng chiến An-Giê-Ri (Algerie)

I NGUYÊN LIỆU

- 12 trứng gà – 100g bơ
- 1 muỗng súp hành khô
- 1 muỗng súp tỏi khô
- 4 trái cà chua
- 3 lá thom
- 3 trái cà tím bằng nhau
- 1 trái bí đao nhỏ
- 3 trái ớt xanh
- Gia vị ngò cà ớt
- 1 hộp tương cà chua

II CÁCH THỰC HIỆN

1 chuẩn bị

- Cà tím cắt khoanh tròn xào sơ với bơ
- Bí đao cắt khoanh tròn xào sơ với bơ
- Cà chua cắt múi xào sơ với bơ
- trứng chiên ốp la từng trứng một

2 chế biến

- Bắc chảo bơ phi hành tỏi cho lá thơm, tương cà chua, cà tím, bí đao, cà chua xào đều nêm gia vị, hành khô, tỏi khô cho vừa ăn.

- cho hỗn hợp xào ra đĩa, trên xếp trứng, chung quanh điểm ngò, cà, ớt tía hoa cho đẹp. Ăn nóng.

Món ăn miền khác

1140. Thịt bò bằm chiên

Nguyên liệu

- 350 g thịt bò xay
 - 1 trứng hột gà
 - 1 củ hành nhỏ
 - Một chút hành lá
 - muối, tiêu, (bột nêm (nếu thích)
 - 2 muỗng bột mì
- Vài cọng sà lách, cà tô mát, dưa leo để trình bày

Cách làm:

- Củ hành lột vỏ, xắt nhuyễn

- Hành lá rửa sạch, xắt nhỏ.

Bỏ tất cả vào thịt bò, hột gà, muối, tiêu , hành lá trộn đều

Dem thịt vắt thành hai phần, nán viên thành hình tròn dẹt cho đẹp xuống.

Lăn qua bột mì trước khi chiên

Chiên cho thịt vàng đều, nếu thích ăn chín, thì để lâu một chút, nếu thích ăn mềm thì đừng cho chín quá.

Khi thịt chín vàng, lấy ra để vào đĩa.

Trước khi để thịt vào đĩa, nhớ để hai lá sà lách, tomate cắt khoanh tròn, dưa leo khoanh hơi dài, sắp vào đĩa, để miếng thịt vào hai lá sà lách.

Dùng với bánh mì, cơm trắng, hay nuôi luộc xào với bơ.

Các bạn cũng có thể chiên thêm một trứng gà, để lên miếng thịt cho hấp dẫn hơn,

Và làm một đĩa sà lách trộn dầu dấm, thế là các bạn có một bữa ăn đầy đủ rồi.

Chúc các bạn ngon miệng

Món ăn miền Nam

1141. Canh cải xanh nấu cá rô đồng

Nguyên liệu

- 2 mớ cải xanh,
- 200 gr cá rô,
- 1 nhánh con gừng, băm nhỏ,
- 1 muỗng cà phê nước mắm, bột nêm.

Cách làm

- Cải xanh ngắt bỏ gốc, rửa sạch, xắt ngắn khoảng 1 cm.
- Cá rô đánh sạch vảy, khía bụng, bỏ ruột, rửa sạch,
- Bắt nồi nước lên, khi nước bắt đầu sôi, thả cá, gừng vào luộc chín, gỡ lấy thịt, xương cá cho vào máy xay sinh tố, xay nhỏ, lọc lấy nước.

- Ướp thịt cá với nước mắm, gừng khoảng 5 phút.
- Đun sôi nước cá, cho rau cải, thịt cá, khi canh sôi hớt bỏ bọt nêm bột nêm vừa miệng. Món canh này nên ăn nóng để khỏi bị tanh.

PS: Cũng có thể các bạn nấu, để nguyên cá, không cần phải gỡ ra như vậy. Ct.Ly thấy cũng khá ngon như nhau, nấu lại nhanh hơn , nếu chúng ta không có nhiều thời gian.

Món ăn miền Nam

1142. Canh chua giò heo

Nguyên liệu

- 1 cái móng heo,
- 3 lá chanh,
- 2 củ sả đập dập,
- 3 trái ớt sừng trâu xắt miếng,
- 5 trái tắc (trái cam quất).
- Rau ngò (rau mùi),
- 2 tô nước lạnh,
- Bột nêm, nước mắm, đường

Cách làm

- Giò heo đem thui lên cho vừa vàng, cạo sạch lông, rửa sạch, chặt miếng cỡ bao diêm, ướp với nước mắm.

- Bắc nồi nước lạnh lên bếp, cho sả, một nửa số ớt sừng trâu vào, đun sôi, cho giò heo vào hầm nhừ, vớt bỏ bọt và váng mỡ, nêm bột nêm vừa miệng. Nếu các bạn thấy mặn, có thể cho thêm chút đường vào cho canh được dịu xuống.

- Bày giò heo ra tô, số ớt còn lại, lá chanh, rưới nước cốt tắc (hay nước trái chanh), nước dùng lên, rắc rau ngò.

Nếu các bạn không thích ăn cay thì để ớt ít thôi, hoặc để chút tương ớt cho có màu, vì không có ớt, cũng không sao, vì không phải cá, nên không sợ tanh, nhưng có chút ớt để báng mùi giò heo

Món ăn miền Nam

1143. Canh hoa bí riêu cua

Mùa này, là mùa trồng trọt, có nhiều nhà trồng mướp, trồng bí đao, bí rợ.... ;

Đôi khi chúng ta phải hái bớt đi mấy cái hoa, cho trái được to, và không bị rụng.

Món hoa bí, có nhiều cách nấu, đây là một món canh, nấu với cua , hay tôm thịt để chúng ta được một món canh ngon trong bữa ăn hằng ngày.

Nguyên liệu

- 300 gr cua,
- Một bó bông bí non,
- 1 củ hành nhỏ , tỏi băm nhỏ, bột nêm.

Cách làm

- Cua bóc mai, yếm, rửa sạch, giã nhỏ, lọc lấy nước, nêm ít bột nêm.
 - Bông bí tước bỏ xơ, xắt nhỏ. Hay để nguyên bông tùy hoa to hay nhỏ.
 - Gỡ gạch cua, tráng qua nước lạnh cho hết mùi hôi.
 - Phi thơm hành tỏi, cho gạch cua vào , chín vàng.
 - Bắc nồi nước lên bếp, đun sôi, khi nước bắt đầu sôi, hớt bọt cho nước dùng được trong, khoảng 20 hay 30 phút, hớt lấy xác cua cho ra tô.
 - Cho bông bí vào, nêm bột nêm vừa miệng, rưới gạch cua xào lên,
- Món ăn miền Nam

**1144. Canh gà nấu đậu trắng, khoai
môn**

Nguyên liệu

- 500 gr thịt đùi gà,
- 200 gr đậu trắng hộp,
- 200 gr khoai môn, hành tươi, ngò ôm.ngò gai.
- Dầu ăn, bột nêm. muối, tiêu. đường nếu các bạn thích ăn hơi ngọt

Cách làm

- Thịt gà rửa sạch, chặt miếng vuông, ướp bột nêm khoảng 15 phút,
- Khoai môn gọt vỏ, xắt quân cờ.
- Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, cho dầu vừa nóng thì cho thịt gà vào chiên qua.
- Cho thịt gà, đậu trắng, khoai môn, nước lạnh vào nồi.
- Đun sôi, vặn nhỏ lửa, đun đến khi tất cả các nguyên liệu đều chín mềm, nêm hạt nêm vừa miệng, rắc hành, ngò gai.
- Ăn nóng.

Cách nấu với đậu

- Nếu các bạn dùng đậu trắng tươi, thì nấu cùng lúc với gà cho gà vừa chín, đậu cũng chín theo
- Nếu bạn dùng đậu khô, thì phải nấu trước cho chín, rồi mới đem nấu với gà sau.
- Nếu bạn dùng đậu hộp, thì nên bỏ đậu trước vài phút, trước khi tắt lửa. Vì đậu đã chín rồi, khi người ta đóng hộp.

PS. Món gà nấu đậu này, các bạn có thể thế thịt gà bằng sườn heo, hay giò heo, nhưng thịt sườn và giò heo thì nấu lâu hơn, nên thịt phải nấu trước, khi sườn gần chín, mới thả đậu và khoai môn vào.

Món canh này, phải có rau ngò ôm để lên mới đậm đà hơn là để hành ngò, rắc tiêu vào canh trước khi mang lên bàn

Chúc các bạn ngon miệng.

1145. Đậu hũ (Tào hũ)

Không phải ngẫu nhiên mà đậu hũ được mệnh danh là "phô mai của châu Á". Đậu hũ cung cấp cho cơ thể nhiều chất dinh dưỡng có ích cho sức khỏe. Và hơn nữa, những món ăn được làm từ đậu hũ luôn mang lại cảm giác thanh mát cho người thưởng thức.

Đậu hũ có nguồn gốc từ Nhật Bản. Ban đầu, nó được gọi là "Tofu" càng về sau khi được nhập sang Trung Quốc, "Tofu" được mọi người đọc trại thành "Doufu" và giữ nguyên tên cho đến ngày nay. Đậu hũ là một khối sữa mềm, đông đặc.

Nguyên liệu chính để làm đậu hũ là đậu nành.

Trước tiên, đậu nành sẽ được ngâm để nở đều. Sau đó, đem xay nhuyễn, tạo thành sữa đậu nành. Cho thêm chất phụ gia có tác dụng làm đông phần sữa này, bạn sẽ được thành phẩm là khối đậu hũ. Có thể cho sữa đậu nành vào loại khuôn khác nhau để tạo kiểu. Theo truyền thống, trước khi cho sữa đậu nành vào khuôn, người ta luôn lót một lớp vải mịn dưới đáy khuôn. Lớp vải này có tác dụng ngăn cách khuôn với đậu hũ và có tác dụng... làm đẹp cho miếng đậu hũ, giúp chúng không bị vỡ.

Đậu hũ khi mới làm xong được gọi là "đậu hũ non". Đây là miếng đậu hũ màu trắng, mềm, rất bổ dưỡng. Đậu hũ non có tính hàn, giúp giải nhiệt nhuận trường. Người Trung Quốc thường ăn đậu hũ non với nước đường thắng và gừng.

Thành phần dinh dưỡng
Trong 100g đậu hũ
Calories: 145
Chất béo tổng hợp: 9g
Chất béo: 0mg
Muối khoáng: 14mg
Chất bột: 4g
Chất đạm: 16g

Ngoài ra, đậu hũ non còn được dùng để chế biến các món ăn như:

chiên, om, xốt, hun khói, nướng...

Xác đậu nành còn lại được tận dụng để làm nước tương. Dùng đậu nành để làm nước tương cho mùi vị rất đặc trưng, tạo cảm giác ngon miệng.

Đậu nành và các sản phẩm được chế biến từ đậu nành có tác dụng ngăn ngừa một số bệnh ung thư, phổ biến nhất là bệnh ung thư vú. Đậu nành có tác dụng ngăn ngừa bệnh loãng xương vì cấu tạo cao calcium của nó.

1146. Đậu hũ cuộn tòm

Nguyên liệu

- 2 miếng đậu hũ non,
- 1 muỗng cà phê bột bắp,
- 1/2 muỗng cà phê dầu mè,
- 1/2 muỗng cà phê tiêu xay,
- tôm (tùy theo bạn cắt bao nhiêu miếng đậu hũ là bấy nhiêu con tôm),
- 1 quả trứng gà.

Thực hiện

- Tôm rửa sạch, lột vỏ.
- Cho dầu mè, tiêu, bột bắp, tôm vào một cái tô, trộn đều.
- Đậu hũ non, cắt thành từng miếng nhỏ.
- Chọn một chảo đáy bằng, bắc lên bếp đun nóng dầu ăn, cho đậu hũ đã xắt miếng vào chiên vàng rồi vớt ra để ráo dầu.
- Khi đậu hũ ngậy, nhúng qua lớp trứng đã đánh tan và để tôm lên mặt. -
- Cho tất cả vào nồi hấp cách thủy khoảng 5 phút.
- Nhấc xuống, bày đậu hũ ra đĩa.

Ăn nóng cùng với nước tương pha với dấm tàu, và ớt ăn phở.

Hay thay nước tương bằng Maggi thì ngon hơn và tinh khiết hơn.

Món ăn miền Nam

1147. Năm đông cô nhồi đậu hũ

Nguyên liệu

- 0.5 kg gồm: su su, bắp cải, cà rốt (chia lượng đều nhau),
- 15 tai nấm đông cô to đều nhau,
- Nửa chén đậu xanh đãi vỏ nấu chín,
- 1 muỗng bột năng, muối, tiêu, dầu ăn,
- 100g đậu hũ tươi,
- ngò.

Thực hiện

- Su su, bắp cải, cà rốt, cắt nhỏ nấu với 1 lít nước, hầm nhỏ lửa (lấy khoảng 1 bát làm nước dùng chay) .
- Nấm đông cô rửa qua nước lạnh, thả ngâm trong nước ấm nóng cho vừa nở mềm vớt ra để ráo, cắt bỏ cuống rễ, ướp trộn với chút muối, tiêu, 1 muỗng súp dầu ăn. Để nguyên tai nấm.
- Đậu xanh và đậu hũ bóp nhuyễn cùng chút muối, tiêu (có thể cho vào cối giã mịn).
- Sau đó, nhồi hỗn hợp đậu xanh, đậu hũ vào trong lòng mỗi tai nấm, đắp vun cho nổi phồng đẹp mắt. Hấp cách thủy khoảng 10 phút sau khi nước sôi.

Nước sốt:

- Hòa tan bát nước dùng chay nguội với 1 muống súp bột năng, nêm xì dầu, muối, đường (nếu thích ăn ngọt) để riêng.

- Làm nóng 1 muống súp dầu với nửa muống súp gừng non cắt sợi thật nhỏ (tùy ý thay gừng bằng hành tím hoặc dùng cả hai) rồi đổ bát nước dùng đã pha bột năng vào khuấy đều tay để sôi nhẹ, đến khi sánh.

Cho tiếp nấm đã nhồi đậu hũ vào đun cho đến khi cạn để chúng ngấm nước sốt.

- Bày ra đĩa dính lên mặt mỗi miếng nấm một lá ngò, trang trí với cà rốt tỉa hoa.

Món ăn miền Bắc

1148. Đậu hũ om chiên giòn

Nguyên liệu

- 1 bát nhỏ nước tương đậu nành,
- dầu ăn, hành khô,
- 2 miếng đậu hũ tươi, đường.

Thực hiện

Pha tương:

- Phi thơm 1 hoặc 2 muỗng súp dầu ăn với vài tép hành đập dập, cho tương vào với non một bát nước sôi nhỏ để tương không quá đặc, đun sôi.

- Nêm vào ít đường cho vừa vị mặn ngọt theo khẩu vị riêng.

- Cắt đậu hũ thành miếng vuông chừng 3cm, chuẩn bị chảo dầu nóng với lượng dầu phải ngập đậu khi thả vào, chiên vàng đều vớt ra để ráo dầu.

- Cho đậu chiên còn nóng vào nồi cùng với nước tương đã pha, đun nhỏ lửa khoảng 5 phút sau khi sôi.

- Lấy đậu ra để nguội.

- Để riêng phần nước tương.

- Trước khi ăn, chiên đậu lần hai cũng với lửa nhỏ cho miếng đậu trở màu nâu sậm, thật giòn vỏ ngoài.

- Làm nóng phần nước tương đã dùng, cho đậu ra đĩa, tưới nước tương lên.

Món đậu hũ này làm để chấm với nước tương kèm theo một đĩa rau luộc, hay xào thì tuyệt

Nhưng cũng khg ngon hơn tàu hủ kho xả ớt có mùi vị đậm đà hơn , nhưng mỗi món mỗi vẻ, tùy theo khẩu vị của mình thôi.

Chúc các bạn ngon miệng.

Món ăn miền Nam

1149.

Canh măng nấu giò heo

Nguyên liệu

- 400g giò heo,
- 200g măng khô ngâm mềm, luộc thật mềm rồi xé sợi,
- 200g củ hành tím.
- Gia vị: muối, bột nêm, tiêu, đường, bột ngọt, nước mắm ngon.

Thực hiện

- Giò heo chặt khoanh, cạo, rửa sạch, ướp củ hành tím, tiêu, đường, muối, hạt nêm.
- Đặt nồi lên bếp, cho ít dầu đun nóng rồi phi hành cho thơm.
- Trút giò heo vào xào lửa lớn cho giò heo săn lại và thấm gia vị, tiếp theo cho măng vào xào chung với giò heo.
- Đổ thêm nước vào nồi ngập giò heo, hầm lửa nhỏ. Khi giò heo và măng mềm, nêm thêm bột nêm, (hay bột ngọt) đường cho vừa ăn.
- Cuối cùng, cho thêm hành lá, nước mắm vào, trộn đều và nhắc xuống.
- Múc canh măng ra tô, ăn nóng.

Món ăn miền Bắc

1150. Chuối xào gừng

Nguyên liệu

- 200g chuối khô,
- 3 trái chuối sứ,
- 50g gừng,
- 50g mè trắng (vừng),
- 50g đậu phộng,
- 50g đường.

Thực hiện

- Chuối sứ tươi lột vỏ, xắt lát mỏng.
- Chuối khô xắt nhỏ.
- Mè rang vàng, đậu phộng rang vàng, giã nhỏ.
- Gừng xắt sợi.
- Bắc chảo lên bếp, cho chuối khô, chuối sứ tươi xắt lát mỏng và đường vào đảo đều trên lửa nhỏ.
- Khi chuối dẻo lại, cho gừng, đậu phộng và mè vào trộn đều.
- Để nguội, cho ra đĩa.