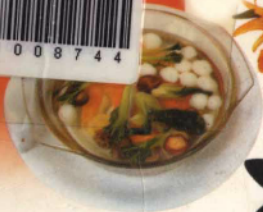


CHU QUÂN ANH

*các món ăn*  
**chay**

**đặc  
sắc**



PN

NHÀ XUẤT BẢN  
PHỤ NỮ





CHU QUÂN ANH

*Các Món Ăn Chay*  
**ĐẶC SẮC**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ





## Lời Nói Đầu

**M**ón chay là một phần rất quan trọng của nền văn hóa ẩm thực Trung Quốc. Theo số liệu thống kê thì trong số những người già trên trăm tuổi ở Trung Quốc có nhiều người ăn chay trường. Điều này cho thấy món chay có thành phần dinh dưỡng phong phú, có tác dụng lớn đối với sức khỏe và sự trường thọ. Món chay giờ đây đã phổ biến không những trong các gia đình mà cả trong những nhà hàng lớn, được nhiều tầng lớp trong xã hội ưa thích, chứ không chỉ riêng tín đồ Phật giáo. Phật giáo khi được truyền nhập vào Trung Quốc, với yêu cầu trì giới, các tín đồ Phật giáo không ăn các vật phẩm từ động vật mà chỉ ăn các vật phẩm từ thực vật; trong đó còn cấm dùng ngũ tân : hành, kiệu, tỏi, nén, hưng cừ (vì “chất cay của các loại rau này làm hôn thân hại tính”) (Bản thảo cương mục - Thái bộ). Các món chay trong chùa chiền thường dùng nguyên liệu đơn giản, cách nấu nướng dễ dàng. Dần dần theo sự phát triển của kinh tế xã hội, nhiều món chay được làm từ nguyên liệu cao cấp, tinh chế tỉ mỉ công phu. Trong sách này có giới thiệu các món “Mẫu đơn giải sầu”, “Mãng Hàng Châu”, “Dưa kim sơ” là các món ăn được Long Hoa cổ tự dùng chiêu đãi các nguyên thủ nước ngoài.

Thời Nam triều, Lương Võ Đế sùng tín Phật giáo, ở trong cung đình ra sức đề xướng ăn chay, có ngự trù chuyên phụ trách tinh chế món chay. Đến đời Thanh, trong nhà bếp của Hoàng cung có một bộ phận chuyên



nấu món chay cho **người trai giới** trong cung. Trong cung đình tất phải chọn nguyên liệu tuyệt hảo, gia công quy phạm, tinh chế công phu, trình tự phức tạp, thể hiện đặc điểm hào hoa phú quý nơi chốn thượng lưu. Chẳng hạn như món “Ruột cải La Hán” dùng trên 10 loại thượng phẩm “đều dùng dầu mè, cùng cho vào một nồi nấu, rất có phong vị sơn gia” (“Tổ thực thuyết lược” của Tuyết Bảo Thên đời Thanh).

Món chay dân gian, món chay chùa chiền và món chay cung đình, cả ba ảnh hưởng lẫn nhau, thúc đẩy lẫn nhau. Món chay dân gian là cơ sở, món chay chùa chiền và món chay cung đình dựa vào đó mà phát triển, nâng cao.

Thượng Hải Long Hoa Nghênh Tân Quán là nơi duy nhất trên thế giới đạt cấp 3 sao nhờ vào sự chế biến món chay tuyệt diệu, danh vang khắp chốn trong ngoài nước. Đặc biệt là các món chay giả mặn, từ sắc thái, hình tượng, mùi vị đều không khác, độ dẻo ngon lành, rất được mọi người ưa chuộng. Có vị nguyên thủ quốc gia, sau khi thưởng thức đã khen : “Món chay ở Long Hoa thật tuyệt vời”.

Có nhiều người cho rằng ăn chay thiếu dinh dưỡng!

Điều này đã được minh chứng bởi nhiều nguồn nghiên cứu, kết quả là không phải như vậy.

Ở đây không phân tích dài dòng. Vì có một điều ai cũng biết là món chay làm từ các nguyên liệu rau, bột, củ, dầu thực vật, đặc biệt là từ các loại đậu có hàm lượng dinh dưỡng rất cao, ít mỡ, nhiều đường, nhiều axit amin, nhiều vitamin, có tác dụng rất tốt đối với sự tiêu hóa, tăng cường thể lực, giúp sống lâu và khỏe mạnh.



Sách này tập hợp 120 món chay tinh chế nổi tiếng, phân làm 4 loại là món nguội, chiên xào, nấu canh và điểm tâm từ trái cây. Trong sách, chúng tôi cũng minh họa bằng hình, chỉ ra tường tận các phương pháp chế biến, hy vọng, có thể giúp cho quý vị độc giả trong thời gian nhàn nhã tự làm một vài món chay tuyệt vời để đãi người thân và bè bạn.

*Tổng Giám Đốc*

THƯỢNG HẢI LONG HOA NGHÊNH TÂN QUÁN

**CHU QUÂN ANH**





## CỔ THÁP PHONG QUANG

(Gồm 8 cái đĩa nhỏ hợp thành)



### 1. CẢI CHUA TRIỀU CHÂU

- ❖ *Cách làm* : Dùng 200g cải chua Triều Châu rửa sạch, ngâm qua nước, ép khô, cắt thành sợi hoặc miếng nhỏ, cho vào một lượng thích hợp đường, bột ngọt, tiêu xay, bột gừng, dầu mè, rồi trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc cải vàng tươi, rất ngon, giòn.

### 2. MÓN CHAY HÌNH SÚA

- ❖ *Cách làm* : Dùng 200g bột ma vu (khoai ma) làm thành hình con sứa biển, ngâm qua nước, vớt ra để khô, cho vào một lượng thích hợp muối, bột ngọt, tiêu, dầu mè, rồi trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Món ăn có sắc trắng, mặn, giòn.



### 3. ĐẬU TƯƠNG TÚY HƯƠNG

- ❖ *Cách làm* : Dùng 200g trái đậu tương non, tươi, rửa sạch, cắt bỏ 2 đầu. Nấu nước cho sôi, bỏ vào một ít muối ăn, rồi cho đậu tương vào nấu chín, ép cho khô. Sau đó cho vào nồi xào, cho vào một lượng thích hợp muối, bột ngọt, rượu, rồi trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Đậu có màu xanh ngọc bích, hương vị đậm đà.

### 4. TÀU HỦ KI TÚY HƯƠNG

- ❖ *Cách làm* : Dùng 150g tàu hủ ki cắt thành miếng nhỏ, cho vào nước sôi, rồi vớt ra ép khô. Sau đó để nổi lên bếp, vặn lửa lớn, đổ vào một lượng thích hợp rượu, muối, bột ngọt, nấu sôi, cho tàu hủ ki vào trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị đậm đà, món ăn mới lạ, ngon miệng.

### 5. RAU CUỘN CHUA CAY

- ❖ *Cách làm* : Dùng 300g cải bắp rửa sạch, cắt thành đoạn lớn, ngâm nước muối nửa giờ, dùng vật nặng ép khô nước. Dùng giấm, đường trắng, tiêu, ớt... làm thành nước xúp, cho cải bắp đã làm sẵn vào ngâm, khi dọn lên mâm thì cuộn thành từng cuộn, xắt ớt mỏng bỏ lên trên là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc hồng nhuận, ngọt, cay, chua, vừa miệng.

### 6. TÀU HỦ KI GIẢ THỊT VỤNG

- ❖ *Cách làm* : Dùng 10 miếng tàu hủ ki non, xếp chồng lên thành hình dài, lại xắt sợi nhỏ. Dùng dầu thực





vật nấu cho sôi, rồi nhắc xuống cho tàu hủ ki vào chảo, trở đều cho đến khi tàu hủ có màu vàng ruộm thì vớt ra, ép hết dầu, cho vào một lượng thích hợp muối, đường, bột ngọt, trộn đều là được.

- ❖ *Đặc điểm* : Sắc vàng ngon lành, thơm giòn, hương vị độc đáo.

## 7. MÓN TƯƠNG NẤM HƯƠNG

- ❖ *Cách làm* : Dùng 100g nấm hương cắt gốc, rửa sạch, xắt thành sợi nhỏ, ép khô nước, cho bột vào trộn đều. Để chảo lên bếp, vặn lửa lớn, đổ dầu vào, bỏ nấm vào một lát rồi vớt ra, sau đó lại cho dầu vào chảo lần nữa cho đến chín, nấm cứng giòn thì vớt ra, ép hết dầu. Dùng một lượng thích hợp nước, tương ngọt, đường, muối, bột ngọt, hồ tiêu bỏ vào nồi nấu thành món nước tương, đổ nấm vào, thêm 20g gừng xắt nhỏ là thành.

- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị độc đáo, ngọt, giòn.

## 8. MÓN TƯƠNG ĐÀO NHÂN

- ❖ *Cách làm* : Lấy 100g hạt đào cho vào nước sôi ngâm sạch, vớt ra để khô nước. Đặt nồi trên lửa lớn, đổ dầu vào, bỏ đào nhân vào chiên chín, vớt ra. Dùng nước, tương ngọt, đường, muối, bột ngọt, hồ tiêu chế thành nước tương, cho đào nhân vào trộn đều là được.

- ❖ *Đặc điểm* : Hương độc đáo, vị giòn, ngon miệng.



# UYÊN ƯƠNG HOA DIỆP

(Gồm 6 đĩa hợp thành)



## 1. TÀU HỦ KI CUỐN MẬT THANG :

❖ *Cách làm* : Dùng 20 miếng tàu hủ ki, rửa sạch, ngâm nước cho mềm, lấy vải trắng bọc thành hình tròn dài, lấy dây buộc chặt lại, cho vào nồi nước sôi, nấu chín vớt ra. Sau đó tháo lớp vải trắng, cho tàu hủ ki vào chảo dầu chiên đến khi có màu vàng ruộm. Dùng một lượng thích hợp nước, rượu vang, gia vị, muối, đường, bột ngọt, bột màu lá cẩm nấu trên lửa lớn cho sôi, rồi cho đậu vào, giảm nhỏ lửa, rim cho đến khô là được.

❖ *Đặc điểm* : Màu sắc ngon mắt, mùi vị ngon miệng.

## 2. MÓN BÍ ĐỎ SỢI

*Cách làm* : Dùng 1 trái bí đỏ, gọt vỏ, rửa sạch, bỏ hết hạt, cho vào nồi nước sôi nấu 5 phút vớt ra,



lấy cật tre cắt bí thành sợi nhỏ, cho ra đĩa, thêm vào một lượng thích hợp muối, bột ngọt, tiêu, trộn đều.

❖ *Đặc điểm* : Sắc bí vàng tươi, mùi vị ngon lành.

### 3. MÓN GÀ ĐÔNG LẠNH

❖ *Cách làm* : Nấm hương 50g, bỏ gốc, rửa sạch; măng 50g; cà rốt 20g, tất cả đều xắt thành sợi nhỏ. Sau đó bắc chảo dầu lên lửa lớn, bỏ hết vào xào sơ, rồi đổ ra trên 2 tấm tàu hủ ki lá (đã ngâm qua nước), gói thành hình vuông dài, đem chưng 5 phút, lấy ra để nguội, xắt thành sợi cho vào bát. Dùng 10g keo rau câu, một lượng thích hợp nước, muối, rượu hoa điều, rượu trắng, bột ngọt, nấu thành nước chấm cho vào tủ lạnh. Khi ăn thì lấy 2 thứ ra trộn đều vào đĩa là xong.

❖ *Đặc điểm* : Màu sắc tươi ngon, hương vị đậm đà, khẩu vị ngon lành.

### 4. DƯA CUỘN CHUA NGỌT

❖ *Cách làm* : Dùng 400g dưa leo rửa sạch, cắt bỏ 2 đầu, xắt dọc vỏ thành đoạn dài 4cm, ngâm nước muối một lát. Bỏ vào thố giấm trắng, đường trắng, tiêu, trộn đều, rồi cho dưa vào ngâm tiếp. Khi bày mâm thì cuộn vỏ dưa thành cuốn là được.

❖ *Đặc điểm* : Sắc dưa màu ngọc bích, chua, ngọt, giòn.

### 5. MÓN TRỘN CÀ RỐT, CỦ CẢI

❖ *Cách làm* : Dùng 200g củ cải trắng, 100g cà rốt, rửa sạch, cạo vỏ, xắt thành sợi nhỏ, ngâm vào nước muối một lát. Lấy 10g rau thơm xắt vụn. Vớt củ cải ra vắt sạch nước muối, cho vào một lượng thích hợp bột ngọt, giấm, dầu mè và rau thơm, trộn đều.



**Đặc điểm :** Món trộn có 2 màu trắng, đỏ phân minh, tươi, giòn, vừa miệng.

## 6. CÁ HUN TỬ HƯƠNG

- ❖ **Cách làm :** Dùng 20 miếng tàu hủ ki, rửa sạch, lấy vải trắng bọc thành hình trụ, dùng dây quấn quanh, cho vào nồi nước sôi nấu chín, lấy ra để nguội, xắt thành miếng rồi cho vào chảo dầu chiên đến khi tàu hủ có màu vàng thì vớt ra. Dùng một lượng thích hợp nước, xì dầu, rượu vang, gia vị, muối, bột ngọt, hồ tiêu, nấu sôi, cho tàu hủ vào, hạ lửa nhỏ, rim khô.
- ❖ **Đặc điểm :** Sắc tàu hủ vàng ruộm, mềm thơm, ngon miệng.



# KHỔNG TƯỚNG KHAI BÌNH

(Gồm 8 đĩa tạo thành)



## 1. NẤM GIẢ GÀ NON

❖ *Cách làm* : Nấm hương 100g rửa sạch; măng 100g; cà rốt 50g, tất cả xắt thành sợi nhỏ, xào trên lửa lớn, thêm vào một lượng thích hợp rượu, muối, bột ngọt, hồ tiêu. Sau đó cho tất cả vào 2 lá tàu hủ ki (đã ngâm qua nước muối nhạt), bọc lại thành hình chữ nhật, đem chưng 5 phút, lấy ra cho vào đĩa. Dùng nước lèo chay, rượu vang, gia vị, muối, bột ngọt, dầu mè nấu thành nước chấm, đổ ra đĩa, ngâm tất cả vào, dọn ra.

❖ *Đặc điểm* : Sắc trắng nõn, mùi vị ngon lành.

## 2. MÌ CĂN TỨ HỖ

*Cách làm* : Dùng 100g mì căn, tước thành miếng nhỏ, bỏ vào nước sôi trụng qua, vớt ra ép khô nước,



bỏ vào chảo dầu chiên cho cứng. Dùng một lượng thích hợp nước, xì dầu, muối, hồi hương, bột ngọt, mộc nhĩ đen 20g, nấm hương 50g, cải hoa vàng 10g, trộn chung vào, dùng lửa nhỏ nấu thành nước chấm. Sau đó cho mì căn vào rim khô.

- ❖ *Đặc điểm* : Mềm, thơm, hương vị đậm đà.

### 3. CẢI CHUA NGỌT

- ❖ *Cách làm* : Dùng cải bắp 200g, rửa sạch cắt thành sợi, ngâm nước muối qua đêm. Lấy 2 quả ớt xắt vụn, vắt cải ra ép khô nước, trộn đường, giấm vào. Lấy dầu, ớt nấu thành nước xốt, rưới lên cải trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc màu trang nhã, vị ngọt chua cay mặn đan xen, hương vị đậm đà.

### 4. NGŨNG CHAY HỒ SEN

- ❖ *Cách làm* : Để chảo lên lửa lớn, cho dầu vào, đổ vào một lượng thích hợp nước, gừng, muối, bột ngọt, ngũ vị hương, nấu sôi rồi nhắc xuống. Lấy 10 miếng tàu hủ ki, cho vào nước ngâm mềm, rồi vắt ra cuốn thành hình dài đem chưng 3 phút, lấy ra để nguội. Để chảo dầu lên lửa lớn, cho tàu hủ vào chiên vàng, cắt ra xếp vào đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc vàng óng, ngoài giòn, trong mềm.

### 5. DƯA LEO NGÂM MUỐI

- ❖ *Cách làm* : Dùng 300g dưa leo rửa sạch, bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt thành miếng nhỏ, cho vào thố, đổ nước muối vào ngâm 1 lát rồi vắt khô, cho một lượng thích hợp đường trắng, bột ngọt, dầu mè vào trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc trắng tươi, ngon, giòn.



## 6. ĐÀO NHÂN QUẢ SƯỚNG

❖ *Cách làm* : Dùng 300g đào nhân bỏ vào nước sôi ngâm, bỏ vỏ, ép khô, cho vào chảo chiên chín, vớt ra để ráo. Để lại một ít dầu trong chảo, thêm nước, đường trắng nấu thành nước xốt, đổ vào đĩa đào nhân, trộn đều là xong.

❖ *Đặc điểm* : Màu trắng tinh, khẩu vị ngon, giòn.

## 7. MẬT THANG HỒNG TÁO

❖ *Cách làm* : Dùng 200g táo đỏ loại ngon, rửa sạch, cho vào nước nấu chín, thêm đường cát, mật ong vào, nấu thành nước đặc trên lửa riu riu.

❖ *Đặc điểm* : Mùi vị béo bùi, thơm ngọt.

## 8. KIM CÔ NGÂN CHÂM

❖ *Cách làm* : Dùng 100g nấm kim châm, bỏ gốc, rửa sạch; 50g giá đậu xanh, bỏ 2 đầu. Nấu nước sôi trụng riêng 2 thứ, vớt ra, ép khô, cho một lượng thích hợp muối, bột ngọt, bột hồ tiêu, dầu mè vào trộn đều.

❖ *Đặc điểm* : Vàng, trắng chen nhau, hương vị ngon, giòn.



## CHÂN GIÒ LONG HOA



- ❖ *Nguyên liệu* : Tàu hủ ki 20 miếng; xì dầu; đường cát; bột gừng; rượu vang, gia vị; bột ngọt; bột ngũ vị; dầu mè.
- ❖ *Cách làm* : Cho nước và các hương liệu vào nồi nấu sôi, rồi nhắc xuống, xé nhỏ tàu hủ ki và cho vào nồi ngâm, sau đó vớt ra, dùng một miếng vải trắng hình chữ nhật bó tàu hủ ki thành hình chân gà, lấy dây nhỏ buộc chặt, đem chưng 4 giờ. Khi ăn dùng dao cắt ra.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị đậm đà, mềm mại, ngon lành.





## HƯƠNG SẮC TÂY DƯƠNG



- ❖ *Nguyên liệu* : Khoai tây 100g; nấm 100g; đậu xanh 50g; măng ngô 100g; cà rốt 50g; muối; bột ngọt; xì dầu.
- ❖ *Cách làm* : Lấy khoai tây, cà rốt rửa sạch, chụng chín; măng và nấm rửa sạch, xắt miếng hình móng tay; đậu xanh luộc chín, vớt ra để khô, bỏ vào tô, cho muối, bột ngọt, xì dầu vào trộn đều, rồi sắp ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc tươi, hương vị ngon.



## RAU CUỐN TRIỀU CHÂU



- ❖ *Nguyên liệu* : Cà rốt, khoai tây, đậu xanh, lê, táo cần tây, sơn dực, mã đề, củ ấu non, mỗi thứ 150g, cải Triều Châu 250g.
- ❖ *Cách làm* : Dùng cà rốt chín, đậu xanh chín, khoai tây chín, lê, táo, rau cần tây chín chế thành viên lớn, nhỏ hình hạt đậu, trộn tương vào làm thành hình quả thơm; dùng cải Triều Châu bọc sơn dực, mã đề, củ ấu (đều đã chín) thành cuốn.
- ❖ *Đặc điểm* : Thơm ngon, vừa miệng, là thực phẩm quý mùa hạ.



## MÓN TÔM VÂY CÁ



- ❖ *Huỳnh liệu* : Măng giao 500g; chân giò chay 30g; muối; bột ngọt; bột năng; nước xúp chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Chân giò chay cắt nhỏ; măng giao cạo vỏ, rửa sạch, xắt thành miếng liền nhau, rồi xắt ngang thành lát mỏng, dùng cho đút lĩa, dựng lên xếp thành hình vây cá. Cho vào chảo dầu chiên chín, cho nước xúp chay, muối, bột ngọt, bột năng vào, rồi đổ chân giò vào.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc trắng tươi, vị thơm ngon.



## MÓN XẾP HÌNH QUẠT



- ❖ *Nguyên liệu* : Măng giò 500g; muối; bột ngọt; bột năng; nước xúp chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Măng giò cạo vỏ, rửa sạch, cắt liên nhau, rồi xắt mỏng ngang, không cho đứt lìa. Sau đó dựng lên xếp thành hình cánh quạt, cho vào chảo dầu chiên chín, đổ nước xúp chay, muối, bột ngọt và bột năng vào, rồi xếp ra mâm.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc trắng tươi, mùi vị thơm ngon.



## HỎA THIÊU XÍCH BÍCH



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm dấy 50g; bánh da (làm bằng đậu xanh, khoai lang) 40g; cải hoàng hoa (cây hoa hiên); măng đông 100g, cao sơn tra 40g; muối; bột ngọt, nước xúp chay; xì dầu; rượu vang; gia vị; đường; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm bỏ gốc, rửa sạch. Để chảo dầu lên bếp cho sôi, bỏ nấm vào, thêm vào một ít nước xúp chay, muối, bột ngọt xào chín rồi vớt ra để nguội. Măng, bánh da cắt thành miếng dài. Bánh da xếp ở dưới, rồi cho nấm, măng lên trên, dùng cải hoàng hoa buộc lại. Để chảo dầu sôi, cho muối, xì dầu, nước xúp chay, rượu vang, gia vị, đường, bột ngọt



vào, rồi cho cả phần măng, nấm đã buộc ở trên vào, hạ lửa nhỏ xào cho đến khô rồi vớt ra xếp vào đĩa. Cao sơn tra xếp thành miếng hình lăng giác, sắp xung quanh món chính.

- ❖ *Đặc điểm* : Sắc màu đẹp mắt, béo mà không ngán.

## HÀ HƯƠNG DÃ LIÊU



- ❖ *Nguyên liệu* : tàu hủ non 20 miếng; bột gừng; rượu vang; gia vị; muối; bột ngọt; dầu mè.
- ❖ *Cách làm* : Để nổi lên lửa nóng, cho nước, bột gừng, rượu vang, muối, bột ngọt vào nấu sôi, rồi đổ dầu mè vào thành nước xúp, cho tàu hủ ki vào ngâm một lát, rồi vớt ra xếp thành hình dài, đem chưng 2 phút, lấy ra để nguội rồi xếp trên lá sen đã trưng qua nước.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc trắng nhạt, vị non mềm, thơm mùi sen.



## THỰC VẬT TỨ BẢO



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm hương 100g; nấm thường 100; phát thái cầu 100g; bạch quả (ngân hạnh) 150g.
- ❖ **Cách làm** : Nấm hương rửa sạch, bỏ gốc. Để chảo dầu lên bếp, cho nấm hương vào xào sơ, rồi cho rượu vang, bột ngọt, đường, muối, nước xúp chay vào nấu sôi, cho thêm bột năng vào, cho ra đĩa. Nấm thường cũng làm như trên, cho ra đĩa đối diện. Phát thái cầu, bạch quả cũng làm như trên rồi cho ra 2 đĩa đối diện nhau
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc tươi đẹp, khẩu vị ngon, lạ.



## Ô KONG HÍ THỦY



- ❖ **Nguyên liệu :** Rau cải 200g; táo đỏ 20g; mộc nhĩ đen 200g; bí đao 150g; thái tâm (ruột cải) 250g; bột gừng; bột ngọt; tiêu xay; muối; lòng trắng trứng; xuyên tiêu; xì dầu; đường cát; rượu vang; nước xúp chay; dầu.
- ❖ **Cách làm :** Dem rau cải, táo đỏ, mộc nhĩ rửa sạch, vắt nước, xắt vụn. Cho gừng, muối, bột ngọt, tiêu xay, lòng trắng trứng, bột năng vào trộn đều. Để chảo dầu sôi, cho tất cả vào trộn đều thành hình hải sâm rồi vớt ra. Lấy ruột cải xào sơ, cho muối, bột ngọt vào rồi sắp xung quanh đĩa. Lại cho gia vị vào chảo dầu, bỏ bột năng vào cho chín, rồi rưới





quanh đĩa. Dùng bí đao cắt thành hình bí tròn, cho vào chảo dầu, nêm nếm gia vị, rồi vớt ra xếp vào giữa đĩa.

- ❖ *Đặc điểm* : Món ăn có hình hài sẫm, mùi vị ngon lành.

## PHÙ DUNG BÁCH HỢP



- ❖ *Nguyên liệu* : Bách hợp tươi 30g; lê sống 3 trái; cà chua 3 trái; lòng trắng trứng 3 cái; muối; bột ngọt; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Bách hợp tươi rửa sạch. Cà chua cắt thành hình cánh hoa. Lê sống cắt thành hình vỏ ốc. Để dầu sôi, cho lòng trắng trứng, muối, bột ngọt vào chảo trộn đều, cho ra đĩa, rồi tạo hình như hoa phù dung, cho bách hợp vào.
- ❖ *Đặc điểm* : Món này có tác dụng thanh lương, giải nhiệt.



## MÓN MĂNG HÀNG CHÂU



- ❖ **Nguyên liệu** : Măng tươi Hàng Châu 1kg; xì dầu; đường; bột ngọt; rượu vang; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Măng bỏ vỏ, rửa sạch, xắt măng dài 4,5cm. Để chảo dầu sôi, rồi cho măng vào xào khoảng 2-3 phút, đến lúc thấy măng có các đường vân thì vớt ra, ép khô dầu. Để lại một ít dầu trong chảo, cho xì dầu, bột ngọt, đường, nước vào, sau đó đổ măng, rồi bỏ bột năng vào, vớt ra đĩa, xếp thành hình cánh quạt.
- ❖ **Đặc điểm** : Sắc vàng ruộm, thơm, giòn.



## TUYẾT TRUNG TỔNG THẦN



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm hương 300g; lòng trắng trứng 4 cái; xì dầu; đường cát; bột ngọt; nước xúp chay; bột năng; dầu; rượu vang.
- ❖ **Cách làm** : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cắt thành sợi nhỏ, vắt khô nước, cho bột năng vào quấy đều. Để chảo dầu lên bếp cho sôi, bỏ nấm vào chiên giòn, vớt ra ép khô. Lại bắt chảo dầu lên lửa lớn, cho nước xúp chay, rượu vang, xì dầu, đường, bột ngọt, bột năng và nấm vào trộn đều, dùng lòng trắng trứng gà chế thành món “tuyết trắng” ở giữa.
- ❖ **Đặc điểm** : Đen trắng phân minh, ngụ ý tuyết trung tổng thần (thần hồng trong tuyết lạnh).



## RAU CUỐN KIM SƠ



- ❖ **Nguyên liệu :** Bí đao 300g; rau cải 25g; măng ngô 50g; cà rốt 50g; măng tươi 50g; muối; đường; bột ngọt; rượu vang; nước xúp chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm :** Bí đao bỏ vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, xắt thành miếng dài 8cm, rộng 5cm, rồi xắt thành lát mỏng, ngâm qua nước sôi một lát, cho vào nước lạnh ngâm nguội. Cà rốt, măng ngô, măng tươi xắt thành sợi nhỏ dài 5cm, đặt trên miếng bí, thêm rau cải cuốn lại thành cuốn đặt vào đĩa. Dùng nước xúp chay, muối, rượu vang, bột ngọt, bột năng nấu đặc, rưới lên cuốn rau là được.
- ❖ **Đặc điểm :** Màu sắc tươi đẹp, khẩu vị ngon lành.



## LINH CHI ÍCH THỌ



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm 50g; măng đông 100g; bánh da (làm bằng đậu xanh và khoai lang) 40g; cải hoàng hoa 10g; muối; rượu vang; bột ngọt; đường; nước xúp chay; gừng; xì dầu; bột; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm bỏ gốc, rửa sạch, măng đông và bánh da cắt thành miếng dài 5cm, rộng 3cm. Cải hoàng hoa dùng nước ngâm qua, cắt bỏ gốc, rửa sạch. Bánh da xếp ở dưới, cho măng, nấm ở trên, dùng cải hoàng hoa buộc lại, cho cả vào chảo dầu một lát, rồi vớt ra để ráo dầu. Để chảo dầu lên bếp cho nóng, đổ nước lèo chay, gừng, rượu vang, muối, xì dầu, đường, bột ngọt và măng, nấm đã gói ở trên vào. Giảm lửa, nấu riu riu 10 phút, sau đó lấy ra cho vào đĩa có hình con rùa.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc ngon mắt, thơm, béo đậm đà.



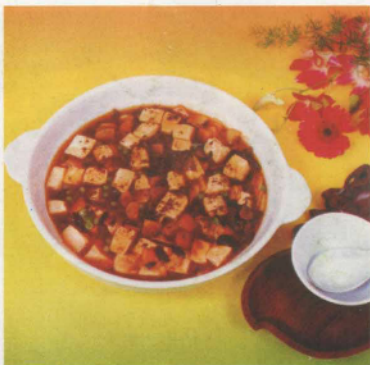
## DƯA NẤM ƯỚP CÙNG



- ❖ **Nguyên liệu :** Nấm hương tươi 400g; dưa nhũ tương 50g; gừng xắt sợi 30g; muối, bột ngọt, nước lèo chay; bột lòng trắng trứng; dầu.
- ❖ **Cách làm :** Nấm bỏ gốc, cạo vỏ đen, rửa sạch, cắt thành sợi nhỏ, vắt khô nước, cho thêm muối, bột ngọt, lòng trắng, bột năng, dầu vào trộn đều. Dưa nhũ tương xắt thành sợi nhỏ. Để chảo dầu sôi, cho nấm vào xào sơ rồi vớt ra; còn ít dầu trong chảo, cho nước lèo chay, muối, bột ngọt, nấm và dưa vào xào, thêm ít bột năng, bỏ gừng vào trộn đều, bày ra đĩa trang trí hình cá vàng.
- ❖ **Đặc điểm :** Màu sắc trắng đẹp, hương vị ngọt, mềm.



## ĐẬU HŨ MÀ BÀ



- ❖ *Nguyên liệu* : Đậu hũ 1 hộp; mộc nhĩ đen 15g; nấm 20g; măng 20g; cà rốt 10g; đậu xanh 10g; nấm hương 20g; xì dầu; xuyên tiêu; bột ngọt; tiêu chay; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch; nấm, măng, cà rốt cắt thành hình móng tay. Để chảo dầu sôi, cho xì dầu, xuyên tiêu, nấm, măng, cà rốt, mộc nhĩ đen, đậu xanh vào xào sơ, rồi đổ nước lèo chay vào. Sau cùng cho đậu hũ đã cắt thành miếng vuông nhỏ vào nấu, nêm bột ngọt, muối, bột năng, rắc tiêu xay lên rồi múc ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Khẩu vị thơm ngon, độc đáo.



## KỶ TỬ HÀ NHÂN



- ❖ *Nguyên liệu* : Ma vu (khoai ma) hà nhân 1 bao; cầu kỷ tử 25g; muối; bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Xé bao ma vu ra ngâm nước, rồi vắt khô. Để chảo lên bếp, cho nước lèo, dầu, muối, bột ngọt, cầu kỷ tử, ma vu vào nấu. Cho bột năng vào trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc đẹp, mùi vị thơm ngon, độc đáo.





## MÓN MĂNG BÍCH LỤC



- ❖ *Nguyên liệu* : Măng trúc nhỏ 300g; rau cải 100g; muối; bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Măng trúc chẻ thành miếng dài như nhau, trụng qua nước sôi, vắt khô. Rau cải đem chiên dầu, rồi bày 2 bên đĩa. Cho nước lèo chay, bột ngọt, muối, măng vào nấu sôi, thêm bột năng vào cho đặc, xào đều, vớt ra bày giữa đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Xanh trắng chen nhau, hương vị ngon lành.



## MÓN GIẢI RUỘT CÁ



- ❖ *Nguyên liệu* : Mì căn 300g; nấm hương 25g; nấm thường 25g; măng đông 30g; ruột cá 50g; muối; bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Để chảo dầu lên bếp cho sôi, mì căn xắt thành miếng cho vào chiên vàng, vớt ra để nguội. Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch; nấm, măng xắt thành miếng; ruột cá xắt làm 2. Để chảo dầu sôi, cho nguyên liệu vào xào sơ, đổ nước lèo chay, muối, bột ngọt, bột năng vào trộn đều, bày ra đĩa. Không có măng đông thì có thể dùng măng ngô thay thế.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc vàng ruộm, ngọt mềm, ngon lành.



## NẤM GIÀ GÀ



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm dầu khỉ 500g; muối; bột ngọt; dầu đỏ; nước xúp chay; bột năng; dầu; lòng trắng trứng gà.
- ❖ *Cách làm* : Nấm dầu khỉ rửa sạch, xắt miếng, để khô nước, cho muối, bột ngọt, lòng trắng trứng, dầu, bột năng vào trộn đều. Để chảo dầu sôi, cho nấm vào xào, rồi vớt ra ép khô. Lại cho nước xúp chay, muối, bột ngọt vào chảo dầu, bỏ bột năng vào cho sền sệt; sau đó bỏ nấm, đổ dầu đỏ vào trộn đều, bày ra đĩa, trang trí xung quanh.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc trắng, đỏ đẹp mắt, hương vị ngon lành.



## MÓN CÁ CÁT LỢI



- ❖ *Nguyên liệu* : Cà tím 400g; muối; bột ngọt; tiêu xay; bột trứng; bột bánh mì; tương ớt; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Dem cà rửa sạch, cắt bỏ đầu, cuống, vỏ, xắt thành miếng dày 2cm, ngâm muối một lát, cho bột ngọt, tiêu xay, bột trứng vào trộn đều. Dùng bột bánh mì bao quanh, bỏ vào chảo dầu, chiên thành sắc vàng ruộm, cho tương ớt vào, bày lên đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc vàng, ngon lành, vị giòn, thơm.



## BÍ ĐAO LIÊN CHÂU



- ❖ *Nguyên liệu* : Bí đao 500g; măng tươi 250g; bột tổ giải 200g. (Cách làm bột tổ giải xin xem trang 64 “Mẫu đơn giải đầu”); muối, bột ngọt; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Xắt nhỏ nấm tươi, nấu sôi dầu, cho nấm và gia vị vào chiên. Bí đao cắt thành miếng mỏng hình chữ nhật, cho nấm, bột tổ giải vào cuộn lại, đem hấp chín, thêm bột năng vào là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Tạo hình độc đáo, màu sắc phân minh.



## TRỨNG ĐÚC TÀU HỦ KI



- ❖ *Nguyên liệu* : Tàu hủ ki non 1 miếng; muối; bột ngọt; tiêu xay; rượu vang; trứng gà; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Tàu hủ ki rửa sạch cho hết mùi đậu, vắt khô nước, xắt vụn, cho bột ngọt, muối, tiêu, trứng gà vào trộn đều. Để chảo dầu sôi, cho tàu hủ vào chiên 2 mặt cho vàng, lấy ra cho vào đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc vàng ruộm, vị béo mềm, ngon lành.



## NẤM MÈ CÁNH PHƯỢNG



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm đùi gà 400g; mè trắng 200g; muối, bột ngọt; bột năng; tương ớt; lòng trắng trứng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm rửa sạch, xắt thành miếng, vắt khô nước, cho muối, bột ngọt, lòng trắng trứng, bột năng vào, rắc mè trắng lên trên. Để chảo dầu sôi, cho nấm vào chiên vàng, vớt ra bày lên đĩa, kèm theo tương ớt.
- ❖ **Đặc điểm** : Sắc vàng ruộm, giòn mềm, ngon lành.



## Hoa Quỳnh Ngũ Sắc



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm cỏ (thảo cô) 300g; bạch quả (ngân hạnh) 50g; cà rốt 30g; mướp 30g; ma vu tròn 30g; dưa leo 250g; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Cà rốt, mướp xắt thành khoanh tròn, đem rửa cùng với nấm cỏ, bạch quả. Để chảo dầu sôi, cho tất cả vào chiên, nêm bột ngọt, muối, nước lèo chay vào, cho bột năng vào, trộn đều, bày ra đĩa, để dưa leo vào đĩa điểm xuyết.
- ❖ *Đặc điểm* : Món ăn nhiều màu sắc, hương vị độc đáo





## RUỘT CẢI TRỘN BỘT SỮA



- ❖ **Nguyên liệu** : Ruột cải 500g, bột sữa 50g; muối; bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Dem bột sữa trộn nước cho đặc. Để chảo dầu sôi cho ruột cải vào xào, đổ nước lèo chay, muối, bột sữa, nước, bột ngọt và bột năng vào trộn đều, rồi bày ra đĩa.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc tươi đẹp, hương vị thơm ngon.



## GIẢI HOÀNG VỊ CHÁ



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột tổ giải (bột cua chay) 100g, miến 50g; ruột cải 500g; muối; bột ngọt.
- ❖ *Cách làm* : Ruột cải xắt như trong hình; miến sau khi trụng mềm, nêm muối, bột ngọt, bột tổ giải vào, rồi bày ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Thay cho món mặn, hương vị độc đáo.



## NẤM DẦU HÀO



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm dàu 200g; nấm rơm 200g; bột ngọt; muối; xì dầu; nước lèo chay; rượu vang; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm dàu rửa sạch, nấm rơm chẻ đôi, cho cả 2 vào chảo dầu xào, cho gia vị vào trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc nâu nhạt, có vị béo.



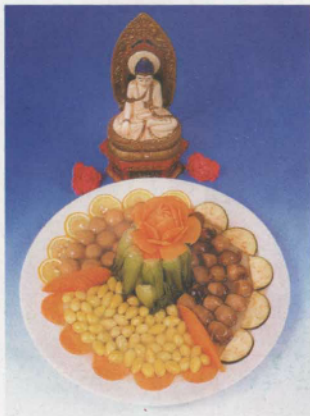
## DƯA KIM SƠ



- ❖ **Nguyên liệu** : Bí đao 500g; nấm rơm 50g; nấm hương 50g; măng 50g; cà rốt 50g; đậu Hà Lan 20g; xì dầu; đường; bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; rượu vang; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, xắt vụn; nấm rơm, măng, cà rốt, đậu Hà Lan đều rửa sạch, xắt vụn. Để chảo dầu sôi, cho tất cả vào, nêm nếm gia vị xì dầu, đường, bột ngọt, rượu vang, đổ nước lèo chay và bột năng vào; bí đao bỏ hạt, rửa sạch, xắt lát lát dưới, xếp món chính lên trên như trong hình.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc đẹp mắt, hương vị thơm ngon.



## RUỘT CẢI TRỘN NẤM RƠM



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm cỏ 200g; bạch quả 100g; nấm rơm 200g; ruột cải 8 gốc; cà rốt 1 củ; hành; bột gừng; muối; bột ngọt; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm rơm xắt miếng, đem 2 thứ nấm và bạch quả trụng nước riêng. Để chảo dầu sôi, cho bột gừng, hành vào, đổ ruột cải, muối, bột ngọt, bột năng vào trước. Sau đó cho 2 thứ nấm, bạch quả vào nấu chín, vớt ra bày lên đĩa, cà rốt xắt miếng sắp xếp đan xen.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc đẹp, hương vị thơm ngon.



## MÓN TỨ HỮ



- ❖ **Nguyên liệu** : Bí đao 1.000g; củ ấu non, bí đỏ mỗi thứ 250g; cải 25g; muối; bột ngọt; bột năng.
- ❖ **Cách làm** : Bí đao gọt vỏ, xắt một miếng hình vuông, khoét ruột như một cái hộp, cho tất cả nguyên liệu vào đây lại, đem chưng 20 phút, rồi nêm nếm lấy ra.
- ❖ **Đặc điểm** : Mùi vị thơm ngon, có tác dụng bồi bổ cơ thể.



## MÓN THUYỀN RỒNG



- ❖ *Nguyên liệu* : Bào ngư (làm bằng bột ma vu) 2 hộp; rau cải; nước đá cục; xì dầu cao cấp; tương ớt; tương cải.
- ❖ *Cách làm* : Xé bào ngư, rửa sạch, ngâm nước sôi. Lấy một chiếc thuyền gỗ chạm rồng nhỏ, cho rau cải lót bên dưới, tiếp đó là lớp nước đá, trên cùng là lớp bào ngư, phối hợp với các loại tương bày lên mâm.
- ❖ *Đặc điểm* : Ngon giòn, màu sắc tự nhiên.



## ĐÔNG VÂN LẠ HÂN



- ❖ *Nguyên liệu* : Bạch quả, nấm cỏ, nấm hương, mộc nhĩ, bách diệp; đậu xanh; măng tre; đậu trắng; ớt đỏ; bí đao 1 khoanh; rau cải.
- ❖ *Cách làm* : Bí đao cạo vỏ, bỏ ruột đem chưng chín. Tất cả nguyên liệu còn lại sau khi xào chín xong thì đổ vào ruột bí đao, thêm bột năng vào cho sền sệt là được.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị đa dạng, thơm ngon.





## BÁNH SƠN DƯỢC



- ❖ *Nguyên liệu* : Sơn dược 500g; đậu hũ 1 hộp; muối; bột ngọt; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Đem sơn dược chưng chín, bỏ vỏ, quậy tơi, cho gia vị vào, bỏ đậu hũ vào trộn đều, phân ra 15 miếng như miếng bánh, chiên vàng là được.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị ngon, bổ dưỡng.



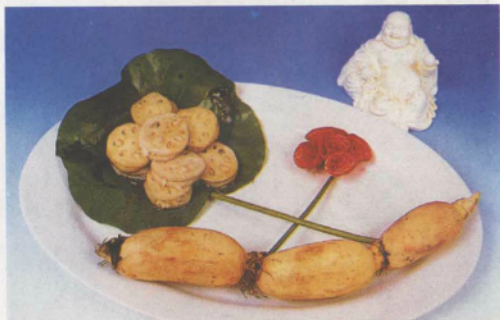
## BẠCH HOÀNG BẠCH NGỌC



- ❖ *Nguyên liệu* : Đậu hũ 2 hộp; ruột cải 8 cái; muối; bột ngọt; nước xúp chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Đậu hũ xắt miếng mỏng nhỏ, bỏ vào nước xúp chay nấu, rồi vớt ra đĩa; ruột cải bỏ vào chảo dầu xào, cho gia vị vào, rồi sắp ra đĩa như hình.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc tươi ngon, hương vị độc đáo.



## MÓN CỦ SEN



- ❖ *Nguyên liệu* : 1 củ sen tươi, 1 lá sen; muối; bột ngọt; đường; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Đem củ sen xắt lát tròn rồi chưng chín, rắc bột năng lên, sắp ra lá sen như trong hình.
- ❖ *Đặc điểm* : Món ăn rất hấp dẫn, nhất là vào dịp trung thu.



## MÓN CÁ HOA LỆ



- ❖ **Nguyên liệu** : Ma vu (khoai ma) Triều Châu 400g; muối; bột ngọt; tiêu xay; tương ớt; trứng gà; bột bánh mì; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Ma vu bỏ vỏ, rửa sạch, đem hấp chín, quấy thành bột, bỏ vào tô, cho muối bột ngọt, tiêu vào, trộn đều, làm thành từng cục dài 4cm, to 1cm, sau đó cho trứng gà và bột bánh mì bọc ngoài, thả vào chảo dầu chiên vàng, vớt ra bày trên đĩa.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu vàng ruộm, vị thơm, non mềm.



## BÁNH CUỐN THIÊN ĐẢO



- ❖ *Nguyên liệu* : Bánh sandwich 1 cái; nấm hương; nấm rơm; măng tre; mỗi thứ 50g; khoai tây 250g; muối; dầu; bột ngọt.
- ❖ *Cách làm* : Nấm, măng, khoai tây cắt nhỏ. Để chảo dầu sôi, cho tất cả vào chiên chín; bánh sandwich cắt thành lát mỏng bao nấm, măng, khoai tây lại, cho vào chảo dầu chiên vàng, sắp ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Thơm ngon, giòn ngọt.



## BÁNH CUỐN XUYÊN TÔN



- ❖ **Nguyên liệu** : Rau xuyên tôn 50g; nấm hương 50g; măng ngô 100g; măng tươi 100g; cà rốt 50g; rau cải 25g; muối; bột ngọt; rượu vang; tiêu xay, nước lèo chay; bột năng.
- ❖ **Cách làm** : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cùng với măng, cà rốt đều xắt thành sợi nhỏ dài 5cm. Nước nấu sôi, cho muối, bột ngọt, rượu, măng, nấm và cà rốt vào, một lát sau vớt ra, để nguội; rau xuyên tôn rửa nước muối, xắt thành đoạn dài 5cm. Tất cả măng, nấm, cà rốt, rau... gói lại thành từng cuốn, bỏ vào đĩa, đem chưng 5 phút rồi lấy ra. Nước xúp chay nấu sôi, nêm bột ngọt, muối, tiêu vào cho thêm bột năng vào khuấy cho sền sệt, rồi rưới lên trên món chính.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc tươi, hương vị ngon.



## MÓN CHIÊN TỨ XUYÊN



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm 400g; cà rốt 30g; măng đông 50g; đậu Hà Lan 30g; muối, bột ngọt, tương, bột gừng; rượu vang; trứng gà; nước xúp chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Đem nấm, cà rốt, măng đông, đậu Hà Lan xắt nhỏ, vắt nước, cho vào thố, để muối, bột ngọt, trứng gà, bột năng vào quậy đều. Để chảo dầu sôi, cho nguyên liệu vào chiên chín, thêm vào bột gừng, xì dầu, ít nước xúp chay, rượu vang, bột ngọt, trộn đều rồi cho ra đĩa.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc tự nhiên, hương vị ngon lành.



## MĂNG XÀO



- ❖ *Nguyên liệu* : Măng tươi 500g; bánh dầu thực vật 1 miếng; bột sữa 50g; bột mì 250g; muối; bột ngọt; nước lèo chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Măng bỏ vỏ già, rửa sạch, xắt thành đoạn. Để nổi lên lửa lớn, cho nước, muối, bột ngọt vào nấu sôi, bỏ măng vào trụng một lát rồi vớt ra để nguội; bột sữa hòa với nước, bột mì dùng dầu chiên thành bột dầu. Để chảo lên bếp, cho bánh dầu thực vật vào với măng chiên qua, cho nước lèo chay, muối, bột ngọt, bột sữa nấu sôi, đổ bột dầu vào làm đặc là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Món ăn có màu vàng, mềm ngọt, vị thơm.





## NUỚC TƯƠNG HỒ DIỆP



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm dầu khí 500g; hoa lan tây 5g; một ít ớt đỏ, dưa 1 trái; muối; bột ngọt; xì dầu; bột năng.
- ❖ *Cách làm* : Nấm xắt thành miếng như cánh bướm, đem hấp 10 phút; dưa cắt thành hình chiếc bát đựng xì dầu, gia vị; hoa lan tây nấu chín bày ra theo hình.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị độc đáo, trình bày đẹp mắt.



## MĂNG CUỐN



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm kim châm 250g; sơn dược 500g; nấm tươi 250g; tàu hũ ki non 12 miếng; măng tây 25g; bí đao 250g; muối; bột ngọt; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm rửa sạch, bỏ vào bát hấp 2 giờ; bí đao xắt lát hấp 20 phút; nấm kim châm, sơn dược rửa sạch, xắt nhỏ, xào chín; tàu hũ ki non bọc lấy nấm, sơn dược cuộn lại quấn quanh măng tây đem chiên vàng rồi xếp ra đĩa.
- ❖ **Đặc điểm** : Hương vị độc đáo.



## MÓN ĐẬU PHÚC TINH



- ❖ *Nguyên liệu* : Đậu trắng, đậu đỏ Mỹ, đậu nành, đậu xanh, đậu đao, muối, bột ngọt, nước lèo chay, dầu.
- ❖ *Cách làm* : Đem 5 thứ đậu bỏ vào nồi, đổ nước lèo chay vào nấu chín, nêm nếm xong đổ ra ống trúc như trong hình.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc đẹp mắt, hương vị ngon.



## TUYẾT THÁI XUYÊN TÔN



- ❖ *Nguyên liệu* : Mì căn 250g; xuyên tôn 50g; nho 100g; cam 2 trái, rau cải non 50g; muối, bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Mì căn bỏ vào nồi, đổ nước lèo chay vào nấu 20 phút, nêm nếm xong thì vớt ra xắt miếng; xuyên tôn cho nước lèo chay vào 20 phút, rồi cắt ra đặt trên lớp mì căn; nho, cải non rửa sạch, cam xắt lát bày xung quanh.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc đẹp, có vị chua ngọt.



## GIÒ PHƯỢNG UYÊN ƯƠNG



- ❖ **Nguyên liệu** : Tàu hủ ki non 5 miếng; nấm hương 100g; măng đông 100g; nấm rơm 100g; cà rốt 50g; táo 2 trái; muối; bột ngọt; tiêu xay; tương ớt; bột gạo; sa tế; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, xắt nhỏ. Măng đông, nấm rơm, cà rốt cùng xắt nhỏ, cho vào nồi xào, nêm muối, bột ngọt, tiêu, cho ra đĩa để nguội; tàu hủ ki non cắt thành miếng hình tam giác, cho nấm, măng, cà rốt đã chế biến vào trong miếng tàu hủ ki, gói lại thành hình giò gà, sau đó bỏ vào chảo dầu chiên vàng, vớt ra đĩa cùng với tương ớt, sa tế.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu vàng ruộm, giòn mềm.



## MÀU ĐỎN GIẢI ĐẤU



- ❖ *Nguyên liệu* : Khoai tây 200g; cà rốt 300g; nấm hương 5g; măng đông 5g; gừng 10g; muối; bột ngọt; giấm; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Khoai tây, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, đem hấp chín, đánh nhuyễn; nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cùng với măng đông xắt thành sợi nhỏ; gừng xắt nhỏ. Để chảo dầu sôi, cho gừng, nấm, măng vào xào sơ, rồi để khoai tây, cà rốt đã chế biến vào trộn đều, sau cùng cho ít giấm vào là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Có màu vàng của bột cua, hương vị thơm ngon.



## MÓN VÒNG TÀU HỦ



- ❖ *Nguyên liệu* : Tàu hủ ki non 20 miếng; muối; bột ngọt; gừng; rượu vang; xì dầu; nước đường; dầu; bột năng.
- ❖ *Cách làm* : Để chảo lên bếp cho nước, muối, bột gừng, bột ngọt vào nấu sôi rồi nhấc xuống, bỏ tàu hủ ki non vào ngâm, xong vớt ra cuộn thành từng cuốn, đem chưng chín rồi lấy ra để nguội, cho vào chảo dầu sôi chiên vàng, vớt ra; dầu còn trong chảo cho rượu vang, xì dầu, nước đường, bột ngọt vào nấu sôi. Sau đó rồi bỏ cuốn tàu hủ vào, thêm bột ngọt vào bày ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Mùi vị thơm ngon, mềm.



## MÓN MÈN CÀ CHUA



- ❖ *Nguyên liệu* : Cà chua 10 trái; nấm 100g; măng đông 100g; cà rốt 50g; đậu xanh 50g; nấm hương 100g; muối; bột ngọt; tiêu xay; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Cà chua rửa sạch, ngay chỗ cuống móc một lỗ nhỏ xuống giữa ruột; nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cho vào chảo xào, thêm nước lèo chay, muối, bột ngọt vào, sau đó vớt ra; nấm, măng đông, cà rốt xắt vụn, cùng với đậu xanh cho vào xào, thêm muối, bột ngọt, tiêu, nước lèo chay, bột năng vào trộn đều, rồi cho tất cả vào trong ruột cà chua; lấy nấm hương làm nắp đậy ở trên miệng cuống.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc đỏ tươi, vị ngon lạ.





## BÁCH HOA KIM TIỀN



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm hoa (hoa cô) 300g; đậu hũ 1 hộp; muối; bột ngọt; rượu vang; nước lèo chay; bột năng; lòng trắng trứng.
- ❖ *Cách làm* : Nấm hoa bỏ gốc, rửa sạch. Bắc nồi lên bếp, cho nước lèo chay, muối, bột ngọt vào nấu sôi, cho nấm vào nấu 1 lát rồi vớt ra để nguội; lấy 1 cái bát cho đậu hũ, muối, bột ngọt, lòng trắng trứng, bột năng vào trộn đều, rồi cho vào trong nấm, đem chưng 5 phút, bày trên đĩa pha lê.
- ❖ *Đặc điểm* : Có màu đen trắng xen nhau, nấm thơm, mềm.



## CÀ RI VỊT



- ❖ *Nguyên liệu* : Tàu hủ ki non 20 miếng; muối; bột ngọt; cà ri chay; bột gừng; nước lèo chay; một mì; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Cho nước, muối, bột gừng, bột ngọt vào nồi nấu sôi, nhắc xuống, bỏ tàu hủ ki vào ngâm một lát rồi vớt ra, cuốn thành miếng dài đem chưng chín, vớt ra để nguội, cắt thành lát bỏ vào chảo dầu chiên vàng vớt ra. Dầu còn trong chảo đổ thêm nước lèo chay, muối, bột ngọt, cà ri vào nấu sôi, cho bột năng và tàu hủ ki vào trộn đều là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu vàng ruộm, vị ngon.





- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm hương 50g; măng đông 50g; cà rốt 30g; nấm kim châm 100g; tàu hũ ki non 6 miếng; muối; bột ngọt; cà ri; nước lèo chay; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Tàu hũ ki non xắt thành hình tam giác; nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cùng với nấm đông, cà rốt xắt nhỏ cho vào chảo xào chung với nấm kim châm, thêm muối, bột ngọt, cà ri xào qua, cho vào chén để nguội; tàu hũ ki cuốn thành miếng chiên vàng. Dầu còn trong chảo đổ nước lèo chay vào, cho muối, bột ngọt, cà ri và tàu hũ ki vào nấu một lát, cho bột năng vào là xong.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu vàng tươi, hương vị thơm ngon.



## TÙNG THỦ HOÀNG NGƯ



- ❖ *Nguyên liệu* : Khoai mài 500g; nấm hương 10g; tàu hũ ki non 10 miếng; muối; bột ngọt; giấm; tiêu xay; sa tế; đường; bột mì; bột năng; nước lèo chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Khoai mài cạo vỏ, rửa sạch, chần chín, tán thành bột, bỏ vào đĩa, cho muối, bột ngọt, tiêu vào trộn đều làm thành miếng cá; tàu hũ ki dùng bột khoai mài làm thành đầu cá; nấm hương cắt nhỏ làm thành mắt cá, đuôi cá. Để chảo dầu sôi, cho tất cả vào chiên vàng, vớt ra. Dầu còn lại trong chảo cho sa tế, đường, muối, giấm, nước lèo chay vào nấu sôi, thêm bột năng vào rồi rưới lên cá.
- ❖ *Đặc điểm* : Đẹp mắt, ngon miệng.



## MÓN SỢI KHÔ



- ❖ *Nguyên liệu* : Hương can 400g; gừng tươi 20g; muối; bột ngọt; tiêu xay; nước lèo chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Hương can, gừng xắt thành sợi nhỏ. Để nổi lên lửa lớn, cho nước lèo chay và tất cả sợi vào nấu sôi, sau đó giảm lửa, thêm muối, bột ngọt, tiêu, dầu vào rồi sắp lên đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Sợi hương can có màu trắng sữa, vị ngon mềm.



## TÔM CHIÊN KHÔ



- ❖ **Nguyên liệu** : Khoai mài 100g; cà rốt 200g; củ niễng 50g; tàu hủ ki non 10 miếng; muối; bột ngọt; rượu vang; giấm; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Sơn được, cà rốt bỏ vỏ, rửa sạch, hấp chín, tán thành bột, trộn đều; củ niễng bỏ vỏ, cắt thành đoạn dài khoảng 1/3 chiếc dũa, xắt nhỏ thành râu tôm, cho vào chảo dầu chiên vàng. Cho bột sơn được, cà rốt vào chảo không có dầu, để lên bếp sao sơ, thêm bột ngọt, muối, giấm, rượu vang vào, trộn đều thành thịt tôm, rồi lấy ra để nguội. Lấy tàu hủ ki non cuốn thịt tôm thành hình con tôm, cắm râu tôm vào, bỏ tôm vào chảo dầu chiên vàng.
- ❖ **Đặc điểm** : Món ăn đẹp mắt, ngon miệng.



## MÓN CÁ LƯ XÀO



- ❖ **Nguyên liệu** : Sơn được 500g; nấm hương 10g; tàu hủ ki non 4 miếng; muối; bột ngọt; tiêu xay; trứng gà; bột mì; bột gừng; xì dầu; đường; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Sơn được bỏ vỏ, rửa sạch, chần chín, nghiền nát, cho muối, bột ngọt, trứng gà, tiêu vào trộn thành thịt cá, cho vào tàu hủ ki cuốn thành hình con cá; mắt cá, đuôi cá, lưng cá đều cắm nấm hương vào. Để chảo dầu sôi, bỏ cá vào chiên vàng, vớt ra. Dầu còn trong chảo cho bột gừng, xì dầu, đường, bột ngọt, một ít nước lèo chay vào nấu sôi, thêm bột năng vào, rưới lên cá, bày ra đĩa.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc hấp dẫn, hương vị thơm ngon.



## TỶ BÀ QUÝ PHI



- ❖ **Nguyên liệu :** Khoai môn 500g; bánh dầu thực vật 1 miếng; muối; bột ngọt; trứng gà; bột bánh mì; tương ớt; dầu.
- ❖ **Cách làm :** Khoai môn rửa sạch, xắt thành miếng, đem chưng chín, nghiền thành bột, cho muối, bột ngọt, trứng gà vào trộn đều; bánh dầu cắt thành miếng nhỏ, dùng bột khoai môn bọc lại thành hình đàn tỷ bà, cho vào chảo dầu chiên vàng, phối hợp với tương ớt dọn ra đĩa.
- ❖ **Đặc điểm :** Màu vàng ruộm, mềm, giòn, ngon lành.





## ↑ MÓN 3A CUỐN



- ❖ **Nguyên liệu :** Tàu hủ ki 2 lá; khoai tây 2 củ; nấm 100g; măng 100g; đậu xanh 50g; muối; bột ngọt; tương ớt; tiêu xay; sa tế; bột mì; dầu.
- ❖ **Cách làm :** Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, chần chín, nghiền thành bột. Nấm, măng xắt thành miếng hình móng tay. Cho đậu, nấm, măng vào chảo dầu, nêm muối, bột ngọt, trộn đều, rắc tiêu, cho ra đĩa rồi trộn bột khoai tây vào. Tàu hủ ki lá cắt rìa, cho nguyên liệu đã chế biến vào cuộn lại, bỏ vào chảo dầu chiên vàng. Dọn lên mâm, ăn với tương ớt và sa tế.
- ❖ **Đặc điểm :** Màu sắc hấp dẫn, ngoài giòn, trong mềm.



## MÓN MẮM NGŨ HƯƠNG



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm dầu khi 400g; muối; bột ngọt; giấm gạo; tương; bột gừng; trứng gà; đường cát; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm xắt thành lát, trụng nước sôi, vớt khô, cho muối, bột ngọt, trứng gà, bột năng, một ít dầu vào trộn đều. Để chảo dầu sôi, cho nấm vào chiên qua, vớt ra để ráo dầu. Tiếp tục cho tương, bột gừng vào chảo dầu cho thơm, rồi đổ nước lèo chay, đường, giấm, bột ngọt vào nấu sôi. Cho nấm vào trộn đều, thêm ít bột năng cho sền sệt rồi bày ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc hấp dẫn, chua cay ngọt vừa miệng.



## BẦU DỤC CHAY



- ❖ *Nguyên liệu* : Ma vu bầu dục 1 bao; tương ngọt; muối; đường; bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Mở bao ma vu ra, rửa sạch, vắt nước. Nấu nước sôi bỏ ma vu vào trụng một lát, vớt ra để ráo nước. Để chảo dầu sôi, cho tương, muối, đường, nước lèo chay, bột ngọt và ma vu vào trộn đều là được.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc màu đẹp, vị thơm ngon.



## THỊT SỢI NGŨ HƯƠNG



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm dầu khỉ 400g; bột gừng; giấm gạo; xì dầu; đường; bột ngọt; tiêu; lòng trắng trứng gà; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm xắt thành sợi nhỏ, rửa sạch, vắt khô, cho vào tô, thêm muối, trứng gà, bột vào khuấy đều. Nấu sôi chảo dầu, cho tất cả vào chiên sơ rồi vớt ra để ráo dầu. Sau đó để chảo dầu sôi, bỏ bột gừng, tương vào cho thơm. Đổ nước lèo chay, xì dầu, đường, bột ngọt, giấm vào nấu sôi, cho bột năng vào, rưới lên tờ nấm trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc hồng, ngon mềm, vừa miệng.



## 4 MÓN SƯỜN CHUA NGỌT



- ❖ **Nguyên liệu** : Dồi chay 400g; muối; bột ngọt; giấm; đường; tương cà chua; trứng gà; bột năng; bột mì; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Đem dồi chay cắt thành đoạn nhỏ, trụng nước sôi, vắt khô, cho muối, bột ngọt, trứng, bột năng vào khuấy đều. Để chảo dầu sôi, cho dồi chay vào chiên vàng thành “sườn” rồi vớt ra. Sau đó cho tương cà chua, muối, đường, giấm vào nấu sôi, thêm bột năng vào, đổ lên món “sườn” trộn đều.
- ❖ **Đặc điểm** : Sắc vàng ngon mắt, vị chua ngọt vừa miệng.



## MÓN TỰ PHONG CHAY



- ❖ *Nguyên liệu* : Dồi chay 500g; cà rốt 300g; cần tây 300g; rau thơm 50g; rượu trắng 50g; muối; bột ngọt; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Dùng cà rốt, cần tây, rau thơm và rượu trắng ngon nấu thành canh. Cho dồi chay đã xắt miếng vào ngâm trong canh 5 giờ, rồi vớt ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị ngon lành, độc đáo.



## MÓN LƯƠN RÀM



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm hương 400g; xì dầu; bột gừng; đường; giấm gạo; muối; bột ngọt; tiêu xay; trứng gà; tương xuyên tiêu; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, xắt thành miếng, vắt khô nước, cho muối, bột ngọt, trứng gà, bột vào quậy đều. Để chảo dầu sôi, cho nấm vào xào sơ rồi vớt ra để ráo dầu. Thêm dầu vào chảo, bỏ bột gừng, tương xuyên tiêu vào cho thơm, rồi đổ nước lèo chay, xì dầu, đường, bột ngọt, giấm vào nấu sôi, cho bột năng, nấm vào trộn đều, rắc tiêu lên trên.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu vàng sẫm, ngon mắt, hương vị đậm đà.



## MON CÀ CUNG BẢO



### ❖ Nguyên liệu :

Nấm dầu khỉ 300g; đậu phộng 25g; nấm đông cô 25g; cà rốt 200g; ớt xanh 20g; xì dầu; tương xuyên tiêu; bột gừng; rượu vang; bột ngọt; muối; nước lèo chay; bột năng; dầu.

❖ *Cách làm* : Nấm, măng, cà rốt, ớt xanh xắt thành miếng vuông nhỏ. Nấm đem trụng nước sôi một lát, vớt ra để ráo nước. Để chảo dầu sôi, cho tương, bột gừng vào cho thơm, đổ nấm, măng, cà rốt, ớt vào xào sơ, cho nước lèo chay, xì dầu, rượu vang, bột ngọt, muối vào nấu sôi, bỏ bột năng và đậu phộng đã chiên chín vào, trộn đều là xong.

❖ *Đặc điểm* : Màu sắc tươi mắt, mùi vị ngon lành.





## TRỨNG ĐÚC BÍ ĐAO



- ❖ *Nguyên liệu* : Bí đao 1kg; sữa bò 1 bình; muối; bột ngọt.
- ❖ *Cách làm* : Bí đao nấu vừa chín tới, đổ sữa vào cho đặc, nêm nếm gia vị vào, đem hấp 30 phút.
- ❖ *Đặc điểm* : Món ăn lạ miệng, ngon lành, bổ dưỡng.



## MÃ ĐỀ CHIÊN GIÒN



- ❖ *Nguyên liệu* : Mã đề 100g; sữa; đường; bột đậu xanh; bột; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Mã đề bỏ vỏ, rửa sạch, giã nát. Để chảo dầu sôi, cho mã đề, sữa, đường, bột đậu xanh vào khuấy thành dạng hồ đặc, đổ ra bát, để trong tủ lạnh cho đông lại, sau đó xắt thành từng miếng tam giác nhỏ, cho vào chảo dầu chiên vàng giòn rồi vớt ra.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc hấp dẫn, giòn mềm, thơm ngọt.



## PHỤNG LỄ SONG DU



- ❖ *Nguyên liệu* : Ma vu dạng mực 1 hộp; thơm tươi 1 trái; xì dầu; đường; bột ngọt; tương ngọt; nước lèo chay; bột; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Ma vu ngâm nước, để ráo. Đặt chảo dầu sôi, cho tương ngọt, ma vu, xì dầu, đường, nước lèo chay, bột ngọt vào nấu sôi, bỏ bột năng vào trộn đều. Thơm xẻ đôi bỏ hết ruột, cho hỗn hợp trên vào là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Món ăn lạ, hương vị thơm ngon.



## RUỘT CẢI ĐÔNG CỎ



- ❖ *Nguyên liệu* : Ruột cải 250g; nấm dày 150g; muối; bột ngọt; đường; rượu; xì dầu; nước lèo chay; bột; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm bỏ gốc, rửa sạch; ruột cải đem xào dầu, nêm muối, bột ngọt, xếp xung quanh đĩa. Nấm đem xào riêng, cho rượu, xì dầu, đường, nước lèo chay, bột ngọt vào nấu sôi, thêm bột năng vào, trộn đều rồi cho ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc tươi, hương vị ngon lành.



## MÓN NẤM HƯƠNG DƯ



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm hương 300g; xì dầu; rượu vang; muối; đường cát; bột ngọt; tiêu xay; hương dư; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm bỏ gốc, rửa sạch, dùng kéo cắt thành sợi nhỏ, vắt khô nước. Bỏ nấm vào tô, cho muối, bột ngọt, bột năng vào trộn đều. Để chảo dầu sôi, bỏ nấm vào chiên giòn, vớt ra. Đổ nước lèo chay, xì dầu, rượu vang, đường, muối, bột ngọt vào chảo nấu sôi, cho bột năng và nấm vào trộn đều, rắc tiêu lên trên.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc ngon mắt, hương vị thơm ngon.



## VỊT HƯN ĐÓN KHÁCH



- ❖ *Nguyên liệu* : Tàu hủ ki non 20 miếng; dưa leo 50g; rau sống 50g; lá trà; đường trắng; hương chương mộc.
- ❖ *Cách làm* : Tàu hủ ki cuốn lại như miếng vịt, chưng 10 phút. Cho lá trà, đường, hương chương mộc vào nồi sao, đổ tàu hủ ki vào hun 5 phút rồi trút ra; dưa leo, rau sống xếp lẫn để điểm xuyết.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị độc đáo, thơm ngon.



## MÓN CHAY TỔ CHIM SẼ



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm đông cô 50g; nấm đông 50g; nấm rơm 50g; rau cải 30g; măng ngô 50g; bạch quả 40g; hạt sen 50g; mộc nhĩ 20g; mì căn 20g; cà rốt 10g; đậu xanh 30g; dầu chay 50g; bông cải 50g; thảo cô (nấm cỏ) 50g; muối; bột ngọt; rượu vang; xì dầu; hương du nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Đông cô bỏ gốc, rửa sạch; măng xắt miếng; nấm chẻ đôi; măng ngô xắt hình tam giác nhỏ, mộc nhĩ rửa sạch, mì căn xắt thành miếng; cà rốt tía hoa, dầu chay xắt miếng; bông cải rửa sạch. Để chảo dầu sôi, cho tất cả vào nồi xào. Đổ rượu, xì dầu, hương du, muối, đường, bột ngọt, nước lèo chay vào nấu sôi, thêm bột đặc, hương du vào trộn đều. Cho tất cả vào một chiếc tổ chim sẽ tự làm, rau cải lót dưới.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc tươi đẹp, hương vị thơm ngon.



## ĐẬU HŨ TOÀN PHỤC



- ❖ *Nguyên liệu* : Đậu hũ ngâm nước muối 400g; nấm hương 25g; nấm 25g; măng 25g; ruột cải 30g; gia vị vừa đủ.
- ❖ *Cách làm* : Đậu hũ xắt thành miếng dẹt; măng, nấm xắt miếng; ruột cải rửa sạch. Để chảo dầu sôi, cho đậu hũ vào chiên vàng, vớt ra để ráo dầu. Cho ruột cải vào chảo dầu, thêm muối, bột ngọt, rồi xếp ra đĩa. Lại để chảo dầu sôi, cho măng, nấm, đậu hũ, nước lèo chay, xì dầu, đường cát, bột ngọt, bột năng, hương du vào trộn đều rồi cho ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc vàng ruộm, hương vị thơm ngon.





## ♣ MÓN NẤM MUỐI ỚT



- ❖ *Nguyên liệu* : Măng ngô 400g; muối; bột ngọt; trứng gà; tiêu xay; bột mì; ớt; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Măng ngô xắt thành khúc, rửa sạch, để khô, cho muối, bột ngọt, trứng gà, tiêu vào trộn đều. Đổ bột mì vào một cái tô, cho nước vào quậy thành hồ. Để chảo dầu sôi, cho măng vào chiên vàng rồi vớt ra.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu vàng ruộm, thơm giòn ngon lành.



## MÓN NGŨNG CHAY



- ❖ *Nguyên liệu* : Tàu hủ ki 10 miếng; xì dầu; muối; rượu vang; bột ngũ vị hương; dầu mè; tương ngọt; đường cát; bột gừng; bột mì; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Cho nước, xì dầu, đường, muối, rượu vang, bột gừng, ngũ vị hương vào nấu sôi, đổ hương du vào. Tàu hủ ki bỏ rìa, ngâm nước, vớt ra xắt thành miếng dài, hấp 3 phút, lấy ra để nguội. Để chảo dầu sôi, cho tàu hủ ki vào chiên vàng, vớt ra, xếp lên đĩa kèm theo tương ngọt.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu hấp dẫn, hương vị ngon lành.



## NGỌC LẠP HƯƠNG CAM



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm hương tươi 400g; câu kỷ tử 5g; muối; bột ngọt; tiêu xay; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cạo bỏ lớp vỏ đen, xắt thành hạt nhỏ, vắt khô nước. Cho nấm hương vào tô, trộn đều với muối, bột ngọt, bột năng, rồi đổ vào chảo dầu sôi chiên sơ, vớt ra để ráo, câu kỷ tử dùng nước sôi trụng qua cho sạch. Đổ nước lèo chay, muối, bột ngọt vào chảo nấu sôi, cho bột năng vào cùng với nấm, rồi rắc tiêu, bỏ câu kỷ tử trộn đều, cho hỗn hợp trên vào những trái cam đã khoét ruột.
- ❖ **Đặc điểm** : Trình bày ngon lành, đẹp mắt.



## NHÂN TÔM LONG TỈNH



- ❖ *Nguyên liệu* : Củ ấu non 500g; lá trà Long Tỉnh một ít; giá đậu đỏ 50g; muối; bột ngọt; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Lá trà dùng nước sôi trụng, rồi bỏ nước dầu, ngâm lần thứ hai lấy khoảng 75ml nước để dùng, sau đó cho cả lá trà và nước vào ly thủy tinh úp ngược ra mâm; củ ấu non gọt sạch, xắt thành hình tôm trộn với bột rồi chiên. Dầu còn lại trong chảo cho bột ngọt, nước trà và tôm vào trở đều, thêm bột năng vào rồi cho ra đĩa. Giá đậu đỏ bỏ 2 dầu, trụng chín, bày ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Hình giống như thật, mùi vị thơm ngon.



## ỐC TƯƠI HAI MÀU



- ❖ *Nguyên liệu* : Ma vu hình ốc 1 hộp; cải bẹ lớn 50g; muối; bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Xé bọc ma vu cho vào ngâm, rồi vớt ra để ráo; cải bẹ lấy lá lớn xắt vụn xào qua 1 lát, rồi cho nước lèo chay, ma vu, muối, bột ngọt nấu sôi, thêm bột năng vào cho sền sệt rồi trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc tươi ngon, hương vị ngon lành.



## BẠCH LONG CHỞ KINH



- ❖ *Nguyên liệu* : Sơn dược 150g; cải Bắc Kinh 500g; mướp 500g; đậu hũ khô 250g; bí đỏ 1 quả; vỏ nem rán 250g.
- ❖ *Cách làm* : Bí đỏ tía thành hình đầu rồng; cải; đậu hũ rửa sạch, chiên chín, dùng vỏ nem rán bọc lại thành nem rán; sơn dược hấp chín, cắt thành miếng dài, mướp xắt thành miếng vuông dài xào chín, tất cả bày ra đĩa như hình con rồng.
- ❖ *Đặc điểm* : Nét tạo hình đẹp mắt, hương vị ngon lành.



## MÓN THỊT ĐÔNG PHA



- ❖ *Nguyên liệu* : Bí đao 800g; xì dầu; rượu vang; đường cát; tiêu xay; bột ngọt; bột gừng; bột năng; nước lèo chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Bí đao gọt vỏ, bỏ hạt, rửa sạch, xắt miếng dài 18cm, rộng 8cm, mặt ngoài dùng dao cắt khía. Để chảo dầu cho sôi, cho bí vào chiên, đường khía hiện rõ thì ra cho ráo dầu. Cho thêm dầu vào chảo, thêm bột gừng, nước lèo chay, rượu, xì dầu, đường, tiêu, muối và bí vào nấu sôi, nêm bột ngọt rồi giảm lửa rim khô, cho bột đặc vào, bày ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc hấp dẫn, béo mà không ngấy, giống như thịt Đông pha.



## TIỀN LÔ XUYÊN TÔN



- ❖ **Nguyên liệu :** Rau xuyên trúc 50g; măng tươi 500g; muối; bột ngọt; tiêu xay; rượu vang; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm :** Rau xuyên trúc dùng nước có pha muối rửa sạch, bỏ lớp vỏ ngoài, cắt thành đoạn dài 5cm; măng rửa sạch, bỏ gốc, nấu nước sôi, bỏ muối, bột ngọt, rượu vang và măng vào trụng 1 lát rồi vớt ra đĩa. Để chảo dầu sôi, cho rau vào cùng với nước lèo chay, muối, bột ngọt, tiêu nấu sôi, thêm bột năng vào rồi xếp lên trên măng.
- ❖ **Đặc điểm :** Màu sắc hấp dẫn.





## MÓN ĂN 3A CHIÊN



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm dầu khí 400g; sa tế; tương ớt; bột ngọt; tiêu xay; muối; trứng gà; bột bánh mì; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm dùng dao xắt miếng. Nấu nước sôi cho nấm vào trụng qua rồi vớt ra để vào nước lạnh, vớt ra để ráo nước. Bỏ nấm vào tô, cho muối, bột ngọt, tiêu, trứng gà, bột năng vào trộn đều, ngâm một lát rồi dùng tăm tre xuyên qua miếng nấm, ghim thành chuỗi. Để chảo dầu sôi, cho nấm vào chiên đến khi vàng thì vớt ra bày lên đĩa cùng với tương ớt, sa tế.
- ❖ **Đặc điểm** : Sắc vàng ruộm, thơm, giòn.



## MÌ CẮN CHUA NGỌT



- ❖ *Nguyên liệu* : Mì căn sống 300g; tương cà chua; muối; đường; bột ngọt; dầu; bột năng; giấm.
- ❖ *Cách làm* : Mì căn cắt thành miếng nhỏ, cho vào chảo dầu chiên chín, vớt ra để ráo dầu. Sau đó nấu sôi dầu, cho tương cà chua, muối, đường, giấm, bột ngọt và bột năng vào, rồi đổ mì căn vào trộn đều.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc hồng ngon mắt, chua ngọt vừa miệng.



## MÓN ĐÔNG THÁI CỰC



- ❖ *Nguyên liệu* : Bí đao 400g; đậu xanh 300g; muối; bột ngọt; tiêu xay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Bí đao, đậu xanh chụng riêng cho chín, nghiền thành bột nát. Để chảo dầu sôi, cho bột bí, muối, bột ngọt, tiêu, bột năng vào trộn đều rồi bày ra một bên đĩa, đậu xanh cũng làm như trên, rồi bày ra bên kia đĩa theo hình thái cực.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc đẹp, hương vị độc đáo.



## RAU THUẦN TÂY HỒ



- ❖ *Nguyên liệu* : Rau thuần (rau nhút) 1 nắm lớn; nấm hương 50g; mướp 50g; măng 50g; cà rốt 30g; bột ngọt; muối; tiêu xay; dầu mè.
- ❖ *Cách làm* : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cùng với mướp, măng, cà rốt xắt thành sợi. Rau nhút rửa sạch. Nấu nước sôi, cho tất cả nấm, mướp, măng, cà rốt, rau nhút vào, nêm bột ngọt, muối, tiêu và một ít dầu mè vào.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc màu đẹp mắt, hương vị thơm ngon.



## RAU ĐẬU CHƯNG CẢI



- ❖ *Nguyên liệu* : Cải Bắc Kinh 1 cây; rau đậu 200g; măng trúc, nấm rơm, nấm hương mỗi thứ 50g.
- ❖ *Cách làm* : Rau cải lấy chính giữa cắt thành miếng lót; măng cắt thành đoạn nhỏ; rau đậu, nấm rửa sạch. Tất cả xếp vào trong đĩa, cho gia vị vào, sau đó đem chưng 1 giờ là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc hấp dẫn, độ dinh dưỡng cao.



## VẾN SÀO ĐƯỜNG PHÈN



- ❖ **Nguyên liệu :** Củ cải trắng 200g; đường phèn một lượng thích hợp.
- ❖ **Cách làm :** Củ cải trắng rửa sạch, gọt vỏ, xắt thành sợi thật nhỏ, cho vào nước sôi trụng một lát, vớt ra để nguội, cho vào bát, thêm nước, đường phèn chưng 1 giờ thì xong.
- ❖ **Đặc điểm :** Màu sắc hấp dẫn, hương vị ngọt ngào.



## KHOAI MÔN NGŨ HƯƠNG



- ❖ **Nguyên liệu** : Khoai môn Triều Châu 300g; tương xuyên tiêu; bột gừng; xì dầu; đường cát; giấm gạo; bột ngọt; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Để chảo dầu sôi, cho khoai môn đã xắt thành miếng nhỏ hình tam giác vào chiên vàng rồi vớt ra. Lại cho dầu, tương xuyên tiêu, bột gừng phi cho thơm rồi đổ nước lèo chay, khoai môn, xì dầu, đường, giấm gạo, bột ngọt, bột năng bày ra đĩa.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu sắc hấp dẫn, ngọt cay chua vừa miệng.



## BÀO NỮ THANH GIÀ



- ❖ **Nguyên liệu** : Bột bắp ngọt một ít; nấm đông hộp 100g; rau thơm 5g; muối; bột ngọt; tiêu xay; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Nấm xắt thành lát tròn đem trụng nước sôi rồi vớt ra, cho nước lèo chay, bột bắp, nấm, muối, bột ngọt, tiêu vào chảo nấu sôi, thêm bột năng vào; rau thơm rửa sạch, xắt vụn, rắc lên trên.
- ❖ **Đặc điểm** : Sắc vàng tươi, vị thơm ngon độc đáo.





## NÀM DÊ HẦM



❖ *Nguyên liệu :*

Ma vu (khoai ma) nầm dê 1 hộp; bột gừng; rượu vang; xì dầu; đường; tiêu; bột ngọt; bột năng; dầu.

❖ *Cách làm :* Ma vu mở bọc, trụng nước sôi cho vào chảo dầu phi với bột gừng, xì dầu, đường, bột ngọt, tiêu, thêm một ít nước, bột năng vào hầm một lát là xong.

❖ *Đặc điểm :* Màu sắc hấp dẫn, hương vị độc đáo.



## MÓN CANH CÁ VIÊN



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột đậu xanh 100g; nấm hương 50g; nấm rơm 50g; măng 50g; bột sữa 50g; muối; bột ngọt.
- ❖ *Cách làm* : Bột sữa hòa với nước sạch. Để nổi nước lên lửa lớn nấu sôi, cho muối, bột ngọt, nước sữa, bột đậu xanh vào quấy thành hồ rồi cho vào tô, tiếp tục quấy đặc, rồi viên thành viên tròn cho vào nước nguội. Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cùng với nấm rơm, măng xắt thành miếng, nấu nước sôi bỏ tất cả vào đun sôi lần nữa, rồi múc ra bát.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị đậm đà, độc đáo.



## CANH LINH CHI ĐÔNG CÔ



- ❖ **Nguyên liệu** : Cỏ linh chi 20g; nấm đông cô 100g; bột gừng; muối; bột ngọt.
- ❖ **Cách làm** : Cỏ linh chi ngâm trong nước nửa tiếng, nấm đông cô bỏ gốc, rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước, cỏ linh chi, bột gừng, muối, bột ngọt vào chưng 2 giờ là xong.
- ❖ **Đặc điểm** : Nước canh sạch trong, hương vị ngọt ngào.



## CANH SỢI CAY CHUA



- ❖ **Nguyên liệu** : Nấm hương 50g; nấm thường 50g; măng 50g; đậu hũ 100g; xì dầu; giấm gạo; tiêu xay; bột ngọt.
- ❖ **Cách làm** : Nấm hương bỏ gốc, rửa sạch, cùng với nấm thường, măng xắt thành sợi nhỏ. Đậu hũ cũng xắt nhỏ. Nấu nước sôi, cho cả 4 thứ trên vào thêm xì dầu, giấm, tiêu, bột ngọt nấu sôi, rồi bỏ bột nêm vào, múc ra bát.
- ❖ **Đặc điểm** : Canh có màu vàng nhạt, cay chua vừa miệng.



## CÁNH PHỞ THỦY BẠCH NGỌC



- ❖ *Nguyên liệu* : Rau chân vịt 100g; đậu hũ nửa hộp; bột mì 200g; muối; bột ngọt; nước lèo chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Rau chân vịt bỏ cành, rửa sạch, nước luộc chín lá, để nguội, xắt vụn. Đậu hũ xắt thành miếng nhỏ, chiên bột mì. Để nổi lên lửa lớn, cho nước lèo chay, muối, bột ngọt, rau, đậu hũ vào nấu sôi, cho bột mì chiên vào, rồi múc ra bát thủy tinh.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc trắng tươi xen xanh lục, mùi vị thơm ngon.



## CANH HOÀI SƠN ĐÔNG CÔ



- ❖ *Nguyên liệu* : Hoài sơn (xắt lát làm thuốc) 50g; nấm đông cô 100g; bột gừng; muối; rượu vang; bột ngọt; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Hoài sơn ngâm nước một lúc, nấm đông cô bỏ gốc, rửa sạch. Nấu nước sôi, cho bột gừng, muối, rượu, bột ngọt, hoài sơn và nấm đông cô vào chưng 2 giờ là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Nước canh trong suốt, thơm ngon khác thường.



## MÓN CANH SỢI



- ❖ *Nguyên liệu* : Rau cải muối 30g; nấm hương 50g; măng đông 50g; cà rốt 50g; muối; bột ngọt; tiêu xay; nước lèo chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm hương rửa sạch, bỏ gốc, xắt thành sợi, để lại một nấm dùng sau. Măng, cà rốt đều xắt thành sợi. Lấy 1 chiếc bát tráng dầu, cho số nấm còn lại vào, rồi để rau cải, nấm, măng cùng cà rốt vào ở trên, đem chưng, sau đó bỏ nước lèo chay vào nồi, nêm muối, bột ngọt, tiêu nấu sôi, rồi múc ra bát.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc hấp dẫn, khẩu vị ngon lành.



## THỊT VIÊN NỒI ĐẤT



- ❖ **Nguyên liệu** : Củ từ 200g; đậu hũ 1 hộp; măng đông 30g; nấm 30g; cà rốt 25g; ruột cải 50g; bột ngọt; tiêu xay; muối; trứng gà; nước lèo chay; bột năng; dầu mè.
- ❖ **Cách làm** : Củ từ gọt vỏ, rửa sạch, giã nát cho vào trong bát, thêm đậu hũ, muối, bột ngọt, tiêu, trứng gà, bột năng vào quấy đều, viên thành hình tròn, sau đó cho vào nước nấu sôi, nấu đến khi nổi lên thì vớt ra. Măng, nấm, cà rốt xắt thành miếng. Lấy một cái nồi đất, cho nước lèo chay, viên thịt, măng, nấm, cà rốt, ruột cải vào, nêm muối, bột ngọt, tiêu, nấu sôi, giảm lửa nhỏ, nấu thêm 5 phút nữa rồi cho dầu mè vào.
- ❖ **Đặc điểm** : Màu trắng nhạt ngon lành, hương vị thơm ngon.





## CANH CẢI NGÂN NGƯ



- ❖ *Nguyên liệu* : Cải chua 20g; ma vu; ngân ngư 100g; muối; bột ngọt; tiêu xay; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Ma vu dùng nước sạch ngâm; rau cải rửa sạch, chẻ đôi. Để nổi lên lửa lớn, cho nước, rau cải, ma vu vào, nêm muối, bột ngọt, tiêu, nấu sôi, cho bột năng vào rồi múc ra bát.
- ❖ *Đặc điểm* : Đen trắng xen nhau, mùi vị thơm ngon.



## PHÁT TÀI KIM NGUYÊN BẢO



- ❖ *Nguyên liệu* : Đậu hũ già 1 miếng; bạch quả 50g; cải muối 25g; cải bẹ 50g; khoai môn thơm 100g; nấm dầy, nấm thường, măng đông mỗi thứ 50g; dầu; muối; bột ngọt; nước lèo chay.
- ❖ *Cách làm* : Đậu hũ xắt miếng hình trang, đem chiên vàng, rồi dùng dao cắt ngang, dồn nấm, măng vào, đổ nước lèo chay vào nấu 20 phút, rau cải, khoai môn cho vào nấu chín, cho tất cả vào 1 cái tô (theo hình) đem hầm chín.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc vàng tươi, đẹp mắt, ngon miệng.



## CANH THẬP CẨM



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột bắp ngọt một ít; nấm 50; cà rốt 30; măng 50g; câu kỷ tử 30g; đậu xanh 20g; bột ngọt; tiêu xay; muối; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Nấm, cà rốt, măng đều xắt hạt lựu, nấu nước sôi, nêm muối, bột ngọt, tiêu, bột bắp, nấm, măng, cà rốt, câu kỷ tử, đậu xanh vào nấu sôi, thêm một ít bột năng rồi múc ra bát.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu vàng ngon mắt, hương vị độc đáo.



## MÓN VỊT PHỞ THỦY



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột đậu xanh 500g; đậu hũ 1 hộp; muối; bột ngọt; tiêu xay; lòng trắng trứng; bột năng; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Đậu xanh quấy nát như hồ. Bỏ đậu hũ vào 1 bát lớn, thêm muối, bột ngọt, lòng trắng trứng, bột năng quấy đều, dùng muỗng (thìa) làm thành miếng như lườn vịt, đem chưng 3 phút, cho vào nước sạch để nguội. Nấu nước sôi, cho bột đậu xanh, muối, bột ngọt, tiêu vào nấu sôi, đổ đậu hũ vào, thêm bột năng vào rồi múc ra.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc đẹp tươi, mùi vị thơm ngon.



## UYÊN ƯƠNG HÍ THỦY



- ❖ **Nguyên liệu** : Bột lọc 500g; bạch liên dung 250g; một ít nước; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Bột lọc cho nước sôi vào nhào thành nắm tròn; liên dung chia ra 10 cái làm nhân, sắp xếp chỉnh tề, mỗi nắm miết thành hình dài, cắt làm 3 phần trên mặt, không để đứt lìa, sau đó đem hấp.
- ❖ **Đặc điểm** : Mùi vị thơm ngon, sắc thái tươi đẹp.



## MÂM DƯA HẦU



- ❖ *Nguyên liệu* : Dưa hấu 1 trái; một ít trái cây các màu;
- ❖ *Cách làm* : Dưa hấu cắt phần đầu, móc ruột ra, cho các thứ trái cây đủ màu vào trong. Bên ngoài khắc thành hình lập thể.
- ❖ *Đặc điểm* : Tạo hình đẹp dễ, hương vị ngon ngọt.



## MÂM QUẢ TƯƠI



- ❖ *Nguyên liệu* : Thơm 2 quả; dưa hấu 1 quả; trái kiwi  $\frac{1}{2}$  quả; đào 2 quả; xoài 1 trái; nho 250g; chanh Mỹ 2 trái.
- ❖ *Cách làm* : Tất cả trái cây rửa sạch, rồi theo sắp xếp giống như trong hình.
- ❖ *Đặc điểm* : Sắc thái đẹp dễ thơm ngon.



## MÓN VÁNG TRỨNG



- ❖ **Nguyên liệu** : Bột mì 750g; dầu thực vật 350g; bánh đậu 500g; lòng đỏ trứng 10 cái; một ít lòng trắng trứng; nước 175g.
- ❖ **Cách làm** : Bột mì thêm dầu, nước làm thành bột dầu và váng dầu riêng biệt. Bánh đậu cắt ra, cho lòng đỏ trứng vào làm nhân, váng dầu làm lớp vỏ bọc ngoài, quét lòng trắng trứng, chiên vàng từng quả bánh.
- ❖ **Đặc điểm** : Sắc vàng hấp dẫn, mùi vị thơm ngon, ngọt mặn vừa miệng.





## VƯỜN BÁCH THÚ



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột lọc 1.000g; nước sôi 400g; hạt dẻ 500g.
- ❖ *Cách làm* : Bột lọc dùng nước nóng nhồi chín, viên thành cục, mỗi cục cho hạt dẻ vào làm nhân, viên lại thành hình dạng các loài động vật, sau đó đem chưng chín, rồi bày ra khay.
- ❖ *Đặc điểm* : Hình dáng như thật, ăn dẻo, thơm.



## MÌ CHAY LẠ HẠN



- ❖ *Nguyên liệu* : Nấm hương 50g; măng đông 50g; nấm rơm 50g; cà rốt 30g; ruột cải 100g; mì sợi 150g; muối; bột ngọt; tiêu xay; nước lèo chay; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Cho bột ngọt, muối vào nồi nước nấu sôi, rồi đổ vào bát. Lại nấu nước sôi, cho mì sợi vào luộc chín, vớt ra cho vào bát. Nấm hương gọt vỏ, rửa sạch, cùng với măng, nấm, cà rốt xắt thành lát, ruột cải mở ra. Để chảo dầu sôi, cho tất cả nguyên liệu rau củ vào xào, đổ bát nước lèo chay, muối, bột ngọt, tiêu nấu sôi vào là được.
- ❖ *Đặc điểm* : Màu sắc hấp dẫn, ngon lành.



## MÓN BÁNH DẪO NGUYỆT NHÁ



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột mì 100g; măng đông 50g; nấm hương 50g; măng khô 100g; các loại gia vị và nước.
- ❖ *Cách làm* : Nấm, măng đều xắt vụn; măng khô ngâm qua nước muối; măng đông, nấm xào sơ, cho gia vị vào để nguội, rồi đổ măng khô vào. Bột mì cho nước ấm vào, vo thành cục tròn dài, bọc lấy các thứ trên lại, làm thành hình trăng non, đem chưng chín.
- ❖ *Đặc điểm* : Hương vị độc đáo, ngon lành.





- ❖ *Nguyên liệu* : Bột lọc 250g; gạo nếp 150g; nấm đầu khỉ 50g; ớt xanh 1 trái; muối; bột ngọt; đường; dầu.
- ❖ *Cách làm* : Gạo nếp ngâm nước, nấu thành xôi; nấm xắt vụn, xào sơ, cho gia vị vào, trộn với cơm nếp thành nhân. Bột lọc nấu chín, để nguội, làm thành miếng hình lá sen, bọc lấy nhân đem hấp chín, xắt sợi ớt xanh làm tay quai.
- ❖ *Đặc điểm* : Món ăn đẹp, màu sắc thanh nhã, hương vị thơm ngon.



## PHẬT SƠN TIỀN ĐÀO



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột lọc 250g; bột khoai lang 500g; dầu 150g; đường 200g; ít bột ca cao; nước vừa đủ.
- ❖ *Cách làm* : Bột khoai lang thêm đường sao cho khô nước làm nhân; bột lọc thêm dầu và nước làm thành váng dầu và bột dầu, tạo nên lớp vỏ bọc lấy nhân, viên thành hình trái đào, sau đó bỏ vào chảo dầu chiên vàng.
- ❖ *Đặc điểm* : Hình dáng đẹp, hương vị thơm ngon.



## MÌ ĐOÃN PHỦ



- ❖ **Nguyên liệu** : Trứng gà 2 cái, muỗng xắt sợi 30g; bột mì 200g; nấm hương xắt sợi 100g; giao bạch xắt sợi 20g; nấm xắt sợi 75g; rau lông gà xắt sợi 20g; gia vị; nước lèo chay; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm** : Trứng gà cho bột mì vào quấy làm thành màng mỏng như giấy, rồi xắt thành sợi như râu rồng, nấu chín ngâm nước nguội, rồi vớt ra để khô, cho vào chảo dầu sôi chiên vàng rồi vớt ra. Lại nấu nước khác, cho gia vị vào, rồi đổ sợi mì trứng vào nấu chín, cho vào bát. Nấm hương, giao bạch, muỗng, nấm cho vào nồi xào, rồi đổ nước lèo chay và gia vị vào nấu sôi, bỏ rau lông gà và bột năng vào rồi bày lên trên mì.
- ❖ **Đặc điểm** : Hương vị độc đáo.



## ĐĨA QUẢ THANH LỮU



- ❖ **Nguyên liệu :** Bột lọc 500g; bột đậu xanh 500g; sô-cô-la trắng 1 thỏi; tinh bột lúa mì 150g.
- ❖ **Cách làm :** Bột đậu xanh làm nhân. Bột lọc thêm một ít bột lúa mì vào quấy đều, làm thành hình hoa tuyết, đem chưng 12 phút lấy ra, bọc lấy nhân bột đậu xanh, viên thành viên tròn, nấu chảy sô-cô-la trắng trên bề mặt là xong.
- ❖ **Đặc điểm :** Hương thơm ngon lành, mềm dẻo vừa miệng.



## DĨA QUẢ CẦU DỪA



- ❖ **Nguyên liệu :** Bột lọc chín 500g; lòng đỏ trứng muối 50g; măng đông 100g; rau cần 150g; cải chua 20g; (củ năn) 40g; bột ca cao một ít; muối; bột ngọt; bột năng; dầu.
- ❖ **Cách làm :** Đem măng đông, rau cần, mã đề xắt vụn, cùng rau cải cho vào nồi xào, thêm ít nước với gia vị, bột năng làm thành nhân. Bột lọc, lòng đỏ trứng cho muối, bột ngọt, dầu vào làm thành viên bọc lấy nhân, miệng hướng xuống, cho dầu vào chiên cho đến khi giống như tổ ong với màu vàng ruộm là được.
- ❖ **Đặc điểm :** Ngon lành dễ tiêu.





## CHIA TÔ MÃ ĐỀ



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột mã đề 1.200g; sữa 100g; đường 1.800; nước 6.000g; ít bột ca cao; dầu vừa đủ.
- ❖ *Cách làm* : Bột mã đề ngâm nước cho nở; đổ một lượng nước vừa đủ vào nồi, thêm đường vào nấu sôi, cho bột mã đề vào, làm đặc, rồi quấy đều với một ít bột còn thừa, đổ ra đĩa có tráng dầu đem chưng. Lần đầu cho sữa vào chưng, lần hai cho bột ca cao vào chưng gần chín, lần ba chưng chín, lấy ra để nguội, cắt miếng bày ra đĩa.
- ❖ *Đặc điểm* : Thơm ngon vừa miệng.



## BÁNH DẪO NGỌC THỎ



- ❖ *Nguyên liệu* : Bột lọc 500g; nước 200g; lê sống 500g; đường 100g; cà rốt vừa đủ; một ít bột năng.
- ❖ *Cách làm* : Lê sống xắt vụn, cho đường và nước vào nấu sôi, thêm bột năng vào làm nhân bánh. Bột lọc thêm đường và nước nấu sôi, cho bột năng vào để nguội, dùng dao cắt làm 10 miếng, vo thành hình tròn làm vỏ, bọc nhân lê vào trong, dùng dao khắc thành hình con thỏ, hai bên đầu cắt 2 miếng cà rốt nhỏ làm mắt, sau đó đem chưng 5 phút là xong.
- ❖ *Đặc điểm* : Tạo hình đẹp dễ, mùi vị thơm ngon.



## MÓN ĐÔNG HẠNH NHÂN



- ❖ Nguyên liệu : Sữa bột; bột hạnh nhân; keo quỳnh chi (một loại keo thực vật làm từ nhũ cây và một số hải sản) và các thứ quả đủ màu; đường vừa đủ.
- ❖ Cách làm : Cho nước vào nồi nấu chảy quỳnh chi, cho sữa bột, bột hạnh nhân, đường vào nấu sôi, để nguội, cho vào tủ lạnh làm đông. Lúc ăn bày trái cây lên trên cùng nước đá.
- ❖ Đặc điểm : Ngọt mát ngon lành.



## VƯỜN TRÁI ĐƯỢC MÙA



- ❖ Nguyên liệu : Bột lọc 500g; một ít màu thực phẩm để nhuộm: đỏ, vàng, lục, lam; sơn được 250g; dầu 175g; gia vị vừa đủ.
- ❖ Cách làm : Sơn được bỏ vỏ, nấu chín, quấy thành bột, thêm dầu và gia vị làm thành nhân mặn; lấy 1/3 bột lọc làm bột đặc, còn lại cho vào nước quấy đều, phối hợp với bột đặc mà nặn ra các loại trái cây có màu sắc khác nhau, bọc nhân sơn được vào trong, đem hấp chín.
- ❖ Đặc điểm : Đẹp mắt, thơm ngon.



## Mục Lục

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| • Lời Nói Đầu                                       | 5  |
| • CỔ THÁP PHONG QUANG (Gồm 8 cái đĩa nhỏ hợp thành) | 9  |
| • UYÊN ƯƠNG HOA ĐIỆP (Gồm 6 đĩa hợp thành)          | 12 |
| • KHỔNG TƯỚC KHAI BÌNH (Gồm 8 đĩa tạo thành)        | 15 |
| • CHÂN GIÒ LONG HOA                                 | 18 |
| • HƯƠNG SẮC TÂY DƯƠNG                               | 19 |
| • RAU CUỐN TRIỀU CHÂU                               | 20 |
| • MÓN TÔM VÂY CÁ                                    | 21 |
| • MÓN XẾP HÌNH QUẠT                                 | 22 |
| • HÒA THIÊU XÍCH BÍCH                               | 23 |
| • HÀ HƯƠNG DÃ LIỄU                                  | 24 |
| • THỰC VẬT TỨ BẢO                                   | 25 |
| • Ô LONG HÍ THỦY                                    | 26 |
| • PHÙ DUNG BÁCH HỢP                                 | 27 |
| • MÓN MĂNG HÀNG CHÂU                                | 28 |
| • TUYẾT TRUNG TỔNG THẦN                             | 29 |
| • RAU CUỐN KIM SƠ                                   | 30 |
| • LINH CHI ÍCH THỌ                                  | 31 |
| • DƯA NẤM ƯỚP GỪNG                                  | 32 |
| • ĐẬU HŨ MA BÀ                                      | 33 |
| • KỶ TỬ HÀ NHÂN                                     | 34 |
| • MÓN MĂNG BÍCH LỤC                                 | 35 |
| • MÓN GIẢI RUỘT CÁ                                  | 36 |
| • NẤM GIẢI GÀ                                       | 37 |
| • MÓN CÁ CÁT LỢI                                    | 38 |
| • BÍ ĐAO LIÊN CHÂU                                  | 39 |
| • TRỨNG ĐÚC TÀU HỦ KI                               | 40 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| • NẤM MÈ CÁNH PHƯỢNG    | 41 |
| • HOA QUỲNH NGŨ SẮC     | 42 |
| • RUỘT CẢI TRỘN BỘT SỮA | 43 |
| • GIẢI HOÀNG VI CÁ      | 44 |
| • NẤM DẦU HÀO           | 45 |
| • DƯA KIM SƠ            | 46 |
| • RUỘT CẢI TRỘN NẤM RƠM | 47 |
| • MÓN TỨ HỖ             | 48 |
| • MÓN THUYỀN RỒNG       | 49 |
| • ĐÔNG VÂN LA HÁN       | 50 |
| • BÁNH SƠN DƯỢC         | 51 |
| • BẠCH HOÀNG BẠCH NGỌC  | 52 |
| • MÓN CÚ SEN            | 53 |
| • MÓN CÁ HOA LỆ         | 54 |
| • BÁNH CUỐN THIÊN ĐẢO   | 55 |
| • BÁNH CUỐN XUYÊN TÔN   | 56 |
| • MÓN CHIÊN TỨ XUYÊN    | 57 |
| • MĂNG XÀO              | 58 |
| • NƯỚC TƯƠNG HỒ ĐIẾP    | 59 |
| • MĂNG CUỐN             | 60 |
| • MÓN ĐẬU PHÚC TINH     | 61 |
| • TUYẾT THÁI XUYÊN TÔN  | 62 |
| • GIÒ PHƯỢNG UYÊN ƯƠNG  | 63 |
| • MẪU ĐƠN GIẢI ĐẤU      | 64 |
| • MÓN VÒNG TÀU HỦ       | 65 |
| • MÓN MEN CÀ CHUA       | 66 |
| • BÁCH HOA KIM TIẾN     | 67 |
| • CÀ RI VỊT             | 68 |
| • SẼ VÀNG TAM TÝ        | 69 |
| • TÙNG THỦ HOÀNG NGŨ    | 70 |
| • MÓN SỢI KHÔ           | 71 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| • TÔM CHIÊN KHÔ       | 72  |
| • MÓN CÁ LƯ XÀO       | 73  |
| • TỖ BÀ QUÝ PHI       | 74  |
| • MÓN GÀ CUỐN         | 75  |
| • MÓN MẮM NGƯ HƯƠNG   | 76  |
| • BẦU DỤC CHAY        | 77  |
| • THỊT SỢI NGƯ HƯƠNG  | 78  |
| • MÓN SUỐN CHUA NGỌT  | 79  |
| • MÓN TỖ PHONG CHAY   | 80  |
| • MÓN LƯỜN RAM        | 81  |
| • MÓN GÀ CUNG BẢO     | 82  |
| • TRỨNG ĐÚC BÍ ĐAO    | 83  |
| • MÃ ĐỂ CHIÊN GIÒN    | 84  |
| • PHỤNG LÊ SONG DU    | 85  |
| • RUỘT CẢI ĐỒNG CỎ    | 86  |
| • MÓN LƯỜN HƯƠNG DU   | 87  |
| • VỊT HUN ĐÓN KHÁCH   | 88  |
| • MÓN CHAY TỔ CHIM SẼ | 89  |
| • ĐẬU HŨ TOÀN PHÚC    | 90  |
| • MÓN NẤM MUỐI ỚT     | 91  |
| • MÓN NGỒNG CHAY      | 92  |
| • NGỌC LẠP HƯƠNG CAM  | 93  |
| • NHÂN TÔM LONG TĨNH  | 94  |
| • ỐC TƯƠI HAI MÀU     | 95  |
| • BẠCH LONG CHỜ KINH  | 96  |
| • MÓN THỊT ĐỒNG PHA   | 97  |
| • TIỀN LÔ XUYÊN TÔN   | 98  |
| • MÓN GAN GÀ CHIÊN    | 99  |
| • MÌ CĂN CHUA NGỌT    | 100 |
| • MÓN ĐỒNG THÁI CỰC   | 101 |
| • RAU THUẦN TÂY HỒ    | 102 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| • RAU ĐẬU CHỪNG CẢI       | 103 |
| • YẾN SÀO ĐƯỜNG PHÈN      | 104 |
| • KHOAI MÔN NGƯ HƯƠNG     | 105 |
| • BÀO NGƯ CANH GÀ         | 106 |
| • NÀM DỄ HẨM              | 107 |
| • MÓN CANH CÁ VIÊN        | 108 |
| • CANH LINH CHI ĐỒNG CỎ   | 109 |
| • CANH SỢI CAY CHUA       | 110 |
| • CANH PHỈ THÚY BẠCH NGỌC | 111 |
| • CANH HOÀI SƠN ĐỒNG CỎ   | 112 |
| • MÓN CANH SỢI            | 113 |
| • THỊT VIÊN NỔI ĐẤT       | 114 |
| • CANH CẢI NGÂN NGƯ       | 115 |
| • PHÁT TÀI KIM NGUYÊN BẢO | 116 |
| • CANH THẬP CẨM           | 117 |
| • MÓN VỊT PHỈ THÚY        | 118 |
| • UYÊN ƯƠNG HÍ THỦY       | 119 |
| • MẮM DƯA HẤU             | 120 |
| • MẮM QUẢ TƯƠI            | 121 |
| • MÓN VẮNG TRỨNG          | 122 |
| • VƯỜN BÁCH THỦ           | 123 |
| • MÌ CHAY LA HẮN          | 124 |
| • MÓN BÁNH DẪO NGUYỆT NHA | 125 |
| • LẮNG HOA                | 126 |
| • PHẬT SƠN TIỀN ĐÀO       | 127 |
| • MÌ DOÃN PHỦ             | 128 |
| • DĨA QUẢ THANH LƯU       | 129 |
| • DĨA QUẢ CẦU DỪA         | 130 |
| • GIA TÔ MÃ ĐỀ            | 131 |
| • BÁNH DẪO NGỌC THỎ       | 132 |
| • MÓN ĐÔNG HẠNH NHẪN      | 133 |
| • VƯỜN TRÁI ĐƯỢC MÙA      | 134 |





# Các món ăn chay đặc sắc

---

Chịu trách nhiệm xuất bản :  
**TRẦN THU HƯƠNG**

Chịu trách nhiệm bản thảo:  
**MAI QUỲNH GIAO**

Biên tập : **CHÂU GIANG**  
Trình bày & bìa : **MT Design Co**  
Sửa bản in : **CHÂU GIANG**

## **NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT : 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832

Fax : 9.712830

CN : 16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - TP. HCM

ĐT : 8.294459 - 8228467 \* Fax : 8.294459

Thực hiện liên doanh :

**CTY VĂN HÓA MINH TRÍ - NHÀ SÁCH VĂN LANG**

25 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP.HCM

ĐT : 8.242157 - 8.233022 - Fax : 84.8.235079

---

*In 1000 cuốn khổ 13x19cm tại Xưởng in CN Trung Tâm Hội  
Chợ Triển Lãm Việt Nam. Giấy phép số 46-65/QLXB Cục  
xuất bản cấp ngày 11.01.2001. Trích ngang kế hoạch số  
121/PN Nhà xuất bản Phụ Nữ cấp ngày 22.10.2001. In xong  
và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2002.*





*Pho Sạch*  
**VĂN LANG**

25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM

ĐT: 8242157 - 8239022 - FAX: 8239022

9 Đường Dông An, Q.5, TP. HCM, ĐT: 84

Email: minhtri.com@hcm.vnn.vn

Giá bán lẻ thay đổi theo (Quản)

20.003 d (84278-S)



06/0

Giá: 30.000Đ

