

Các món cá –phần 1

Mì cá lóc



Nguyên liệu:

- 1kg cá lóc đồng

- 800g mì Quảng

- Cải non, cây chuối xắt mỏng

- 100g nghệ tươi

- Ớt, chanh

- Bánh tráng nướng

- Đậu phộng rang

- Gia vị

Cách làm

1. Cá lóc phi lê bỏ xương, cắt lát, ướp gia vị. Khử nghệt tươi, cho cá vào chảo, rim cá khoảng 15 phút, vớt cá ra, hâm thêm nước vào phần nước rim còn lại nấu thành nước lèo dùng để chan mì.

2. Cho mì ra tô, xếp cá lên trên, chan nước lèo, cho hành

ngò, rắc đậu phộng rang. Khi ăn cho rau sống vào trộn

đều, bẻ bánh tráng nướng cho vào tô mì.

Các món cá –phần 2

Phi lê chiên xù



Chuẩn bị: Xoài xanh, đậu phộng, hành lá, gia vị, bột chiên,

nạc cá điêu hồng (hoặc cá lóc) bóc miếng, xà lách, chanh tươi.

Thực hiện: Bột chiên đã có sẵn gia vị, nêm thêm tiêu, hành lá, nước cốt chanh. Phi lê cá quét nhuyễn nặn thành từng miếng rồi tẩm bột chiên. Chiên giòn các miếng phi lê tẩm bột.

Đậu phộng rang giòn xát vỏ, giã thành hạt to. Xoài xanh thái sợi. Hành lá thái nhỏ.

Trình bày: Sắp xà lách lên đĩa, xoài thái bày đều trong lòng đĩa. Đặt những miếng phi lê chiên vàng lên trên, hành lá và đậu phộng rắc lên sau cùng. Dùng nóng với tương ớt hoặc nước mắm pha.

Món này dùng với cơm hoặc có thể ăn với xoài cũng hấp dẫn, thơm ngon.

Dinh dưỡng - Trong 100g có: Protein 34g, chất béo

không, cacbohydrat 15g, chất xơ 4g, vitamin D, B,

cholesterol không, số calo 270.

Các món cá –phần 3

Canh măng chua cá lóc



Nguyên liệu:

- 2 khúc cá lóc (100g)

- 250g măng chua

- 2 quả cà chua (150g)

- 1 vắt me (30g)

- 2 cọng ngò gai

- 1 cọng rau om

- Gia vị: hạt nêm, đường, muối, nước mắm.

Thực hiện:

- Cá lóc chà muối, rửa sạch. Măng chua xả sạch với nước, vắt ráo. Cà chua thái hình múi cau. Ngò gai, rau om thái nhuyễn. Me dầm với nước sôi, bỏ xác, lấy nước cốt (3 thìa súp).

- Đun sôi 800ml nước, thả cá vào nấu sôi, hớt bọt. Cho

tiếp măng chua và cà chua vào. Nêm 1 thìa cà phê hạt
nêm, 1/2 thìa cà phê muối, nước cốt me, 1,5 thìa súp
đường, 1 thìa súp nước mắm cho vừa miệng. Nấu sôi trở
lại, tắt bếp. Múc canh ra tô, rắc ngò gai và rau om.

Mách bạn: Để món canh thơm ngon hơn, bạn nên cho
thêm tỏi băm phi vàng vào.

Các món cá –phần 4

Cần xào phi lê



Nguyên liệu:

- 300g phi-lê cá lóc

- 500g cần nước

- 1 thìa súp bột năng

- 2 thìa cà phê hành băm

- 2 thìa cà phê tỏi băm

- 1 thìa súp nước mắm

- 1/2 thìa cà phê tiêu xay

- 3 thìa cà phê hạt nêm từ thịt Knorr

- 2 thìa súp dầu ăn

Thực hiện:

Phi lê cá lóc rửa sạch, cắt miếng vừa ăn, ướp với 1 thìa cà phê hạt nêm từ thịt Knorr, bột năng và 1 thìa súp dầu ăn.

Cần nước nhặt bỏ lá và rễ, cắt bỏ phần cọng già, cắt khúc vừa ăn.

Bắc chảo dầu nóng, phi thơm hành tỏi, thả cá vào trên lửa lớn cho cá cháy cạnh vàng thơm, trút ra đĩa.

Cho cần vào xào tiếp. Khi cho cần, thêm một ít nước dùng vào, đảo đều tay, nêm nước mắm, hạt nêm từ thịt Knorr vừa ăn, xào nhanh cho cần chín mà giòn.

Trút cá vào món xào trộn đều, nhẹ tay, cho ra đĩa.

Rắc tiêu xay lên trên, dùng nóng, chấm nước tương pha ớt rất ngon.

Mách nhỏ: Món xào phi lê cá lóc nên ướp bột năng để khi xào cá không bị vỡ. Cần nước phải xào nhanh tay, lửa lớn thì cần mới giòn. Món cần nước nếu chín kỹ sẽ rất dai, không ngon Nhiều người không chịu được mùi tanh của cá nên phải dùng nóng và chấm nước chấm cay để giảm bớt mùi tanh.

Các món cá –phần 5

Dưa leo trộn chua cay



Nguyên liệu:

- 1/2kg dưa leo

- 100g khô cá thiều

- 1 trái ớt tươi

- 1 nắm rau răm

- Nước trộn: 1 thìa cà phê hạt nêm Aji-ngon + 1/2 thìa súp

nước mắm + 1 thìa súp đường + 1/2 thìa súp nước cốt
chanh + 1/2 thìa súp tỏi, hành băm. Tất cả cho vào chén
trộn đều.

Thực hiện:

- Dưa leo rửa sạch, để nguyên vỏ, xẻ dọc, bỏ ruột, xắt
mỏng. Cho vào tô lớn, rắc 1/2 thìa muối, trộn đều rồi xả lại
để ráo.

- Ớt tươi băm nhuyễn. Rau răm rửa sạch xắt nhuyễn. Khô

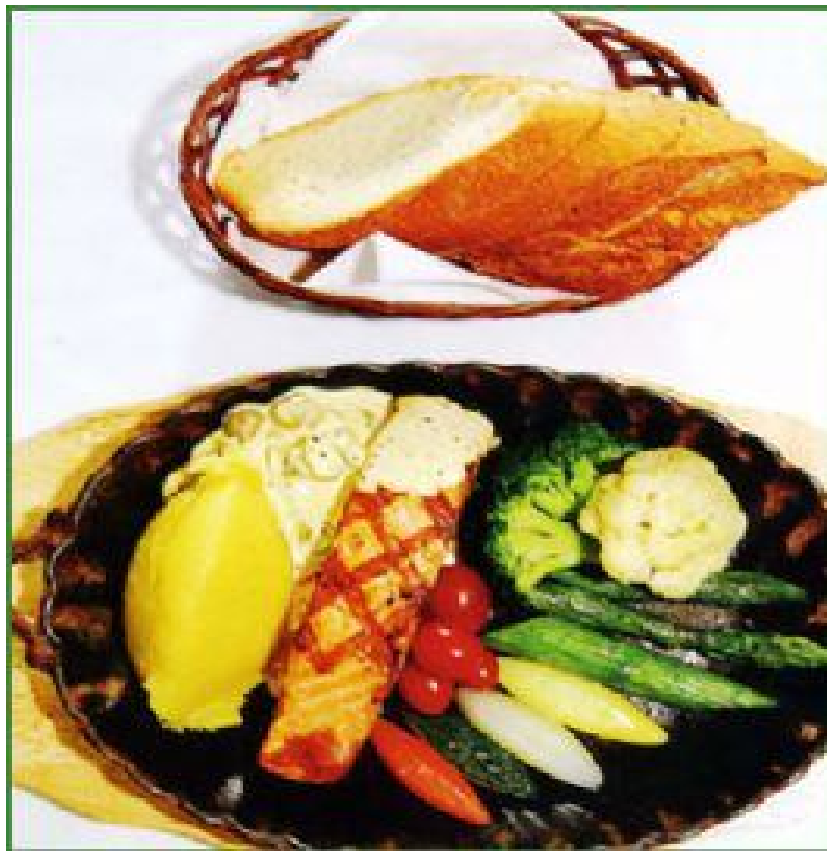
cá thiều nướng chín, xắt sợi.

- Cho dưa leo, khô cá thiều, rau răm, ớt vào thố, chan nước trộn lên trên, trước khi ăn trộn đều.

Trình bày: Gắp dưa leo trộn chua cay vào đĩa, trên để thêm khô cá thiều và ớt xắt sợi.

Các món cá –phần 6

Cá hồi nướng sốt nấm sò và rượu mạnh



Nguyên liệu:

Cá hồi tươi: 200g, nấm sò: 1 hộp, đậu Pháp: 100g, khoai tây: 400g, lơ xanh: 50g, lơ trắng: 50g. Bơ nấu, rượu mạnh, kem tươi, sữa tươi, mù tạt hạt.

Thực hiện:

- Cá hồi tươi tẩm ướp tiêu muối sau đó nướng khoảng 7 - 8 phút.

- Xốt: Xào nấm sò với bơ, mù tạt và rượu mạnh sau đó cho kem tươi, sữa tươi, nêm gia vị vừa ăn.

- Các loại rau xào cùng với bơ và tiêu cho chín mềm vừa ăn. Dùng nóng với bánh mì và rượu vang trắng.

Cá thác lác bó ngồng cải



Nguyên liệu:

- 150g cá thác lác

- 50g giò sống

- 200g ngồng cải

- 2 thìa cà phê hạt nêm

- 1/2 thìa tiêu

- 1 quả ớt sừng

- 1 nhánh thìa là

- 1 nhúm tỏi tiên

- 1 cái lòng trắng trứng gà

- 1/2 chén nước dùng gà

Thực hiện:

- Cải tước bỏ phần xơ già, nhặt rửa sạch, để ráo.

- Thừa là nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn. Ớt bỏ hạt, xắt

nhuyễn.

- Cá thác lác cho vào chén quét nhuyễn với hạt nêm và tiêu cho thật dai.

- Cho giò sống vào chung với cá, tiếp tục quét cho cá và giò quyện đều vào nhau, sau cùng cho thìa là và ớt vào chung hỗn hợp cá, trộn thật đều.

- Bó cá đã quét quanh gốc cải, hấp chín.

- Nấu sôi nước dùng, đánh nhuyễn lòng trắng trứng vào,

cho tóc tiên vào khuấy đến khi nở, chan đều lên cải hấp.

Sò điệp xào ngồng cải.

Trong những món chế biến từ ngồng cải, món xào được chế biến bằng nhiều kiểu khác nhau tùy theo khẩu vị của từng người. Mời bạn nếm thử món ngồng cải xào chung với sò điệp xem thế nào!

Các món cá –phần 7

Bún chả cá Miền Trung (Quy Nhơn)



Đây là món bún làm rất đơn giản, không sử dụng nhiều gia vị, chủ yếu hương vị, chất lượng của món ăn là do nguồn cá ngon. Không rõ các bạn ở đâu, chợ búa nơi đó thường có cá gì? Cẩm Tuyết chỉ biết đưa ra tên những loại cá biển theo cách gọi của những người dân chài Quy Nhơn là những loại cá mà họ luôn lựa chọn trước tiên để dùng làm món chả cá và nấu nước lèo (nước dùng) đó là cá thu, cá mối và cá rựa. Những loại cá khác như cá chuồn, cá thưng, cá bò... vẫn được dùng nhưng không ngon bằng, còn cá ngừ không dùng vì đây là loại cá rất dễ gây dị ứng cho nhiều người, thêm nữa nạc cá ngừ có màu thâm tím. Chỉ cần các bạn dùng cá thu (codfish, mackerel) để làm chả, loại cá biển nào có nạc mịn chắc, màu trắng hồng như cá thu đều là loại

cá cho thịt ngon.

1. Chả cá:

Tùy thích làm chả cá chiên hoặc hấp. Cá thu, cá mòi, cá rựa... cắt lát mỏng, lột lấy da, xương, mô sụn để riêng... chỉ dùng nạc và phải để thật ráo. Cho vào cối giã quét từng ít một hoặc dùng máy xay nghiền như máy xay thịt vận hành bằng tay hay máy nhưng đừng dùng máy xay cắt có dao hình chữ S. Quét bằng chày cối hay xay đi xay lại nhiều lần cho đến khi thử bằng cách cho một chút nạc cá vào giữa hai ngón tay cái và trở bóp lại rồi mở ra, thấy cá dính bết chắc lại là được. Sau khi có cá quét mịn rồi mới chia thành từng phần nhỏ để nêm trộn đều cứ mỗi kg cá với: 1,5 muống súp hành lá cắt thật nhuyễn + $\frac{1}{2}$ muống súp lá thì là (tùy

thích) băm nhuyễn + 1 muỗng cà phê tiêu + ½ muỗng súp nước mắm hoặc ½ muỗng súp muối. Phụ gia (tùy thích): 1 muỗng súp đầy mỡ gáy heo luộc chín cắt dạng hạt thật nhỏ, trộn đều với ½ muỗng cà phê đường, để qua chừng một giờ cho hạt mỡ trở trong. Việc nêm cá tùy loại cá sử dụng sẽ có độ mặn lạt khác nhau, sau khi nêm chỉ cần ngất lấy một chút, thả vào nước sôi cho chín rồi nếm thử sau đó gia giảm thêm mắm muối hay phần nạc cá chưa nêm cho vừa ý riêng.

Nếu cho hành lá vào cùng lúc với nạc cá để xay quét thì rất dễ chảy nhão. Người miền Trung VN rất ít khi làm chả cá có rau thì là, trong khi người Bắc luôn làm chả cá có rau thì là.

- Chả cá chiên: Mang gang tay nhựa chuyên dùng của nhà bếp

hoặc bọc tay trong một bao nylon sạch, thoa chút dầu ăn cho láng bao tay. Tùy thích tạo hình miếng chả bằng cách vê nạc cá thành dạng sợi cỡ bằng ngón tay út, vo thành viên tròn nhỏ bằng đầu ngón tay, hay nắn thành miếng nhỏ mỏng đẹp... rồi chiên trong chảo nhiều dầu, vớt ra để ráo. Cá chiên dai hay không một cách tự nhiên tùy vào độ tươi ngon của cá, độ mịn khi quét và kỹ thuật chiên. Tùy thích làm miếng chả dai ít nhiều bằng cách chiên với lửa nhỏ cho dầu không nóng lắm, chiên lâu mới vàng thì phần ngoài của miếng cá sẽ trở dày cộm làm cho chả dai đi hoặc ngược lại. Nhiều người khi làm chả cá chiên không dùng thêm phụ gia mỡ heo vì họ cho rằng dầu mỡ sẽ làm cá có thêm chất béo.

- Chả cá hấp: dùng đĩa sứ tròn đẹp đường kính chừng 20 phân,

thoa ít dầu ăn vào lòng đĩa, cho nạc cá vào nắn thành miếng tròn theo lòng đĩa, dày chừng 2 cm hoặc nặn ép nạc cá thành miếng tròn nhỏ, thoa ít dầu lên mặt miếng chả, sắp vào đĩa, hấp cách thủy khoảng 25 phút sau khi nước sôi sẽ chín. Tùy ý dùng lòng đỏ trứng gà hay vịt đánh tan thoa lên mặt chả, không đậy nắp xửng, để qua 1 -2 phút cho chả ráo mặt là được. Lấy chả ra để nguội, cắt thành miếng mỏng khi ăn. Khi làm chả cá hấp thì người ta hay dùng phụ gia mỡ heo cắt thành dạng sợi nhỏ chứ không cắt hột.

2. Nấu nước dùng cá:

Cứ 1 kg đầu cá thu (hoặc cá mối, cá rựa và phần đầu cá này phải cắt từ vây mang trở lên) nấu thành khoảng 2,5 lít nước dùng là

vừa. Chặt đầu cá thành miếng nhỏ, nấu với ít nước vừa đủ ngập cá cho đỡ hao củi lửa trước, cho thêm phần da, xương sụn (có được sau khi lấy nạc) vào nồi đầu cá, hầm nhỏ lửa cho đến khi đầu cá mềm rục, trong khi hầm nếu thấy cạn cứ châm thêm nước sôi vừa đủ cho lúc nào nước cũng sâm sấp cá. Nấu xong lược bỏ xác xương da qua một túi vải thưa cho nước sạch trong, rồi mới thêm nước sôi vào vừa đủ. Hành tím nướng sơ cho thơm, rửa sạch bụi than, thả vào nồi nước dùng khoảng 100 gr / 2,5 lít; giữ nóng nước dùng trên bếp. Tùy ý để nước dùng béo ít nhiều bằng cách vớt bỏ bớt mỡ cá trên mặt nước dùng. Tùy ý nêm lại nước dùng với chút muối vừa đủ đậm đà chứ không mặn.

Người địa phương Quy Nhơn có cách tính để nấu đầu cá như sau: Cho đầu cá vào nồi, châm nước bằng mặt cá, nấu rục nạc

cá, lược bỏ đầu cá, thêm một lượng nước sôi gấp đôi lượng nước còn lại, rồi cho thêm hành nướng, nêm muối.

3. Phụ gia:

- Nước hầm cá có váng mỡ với màu vàng nhạt tự nhiên. Nếu thích có màu vàng đỏ hấp dẫn hơn thì tùy thích làm thêm nước màu. Dùng mỡ cá, cắt nhỏ cho vào chảo thắng lấy mỡ nước, dùng mỡ nước này hoặc dầu ăn phi với hạt điều màu theo phân lượng 5 muỗng súp dầu mỡ với 2 muỗng cà phê hạt điều, vớt bỏ hạt điều. Cho dầu màu vào nồi nước dùng với phân lượng 1 đến 2 muỗng cà phê / 3 lít.

- Hành lá cắt khúc ngắn chừng ba bốn phân, tía hoa và hành củ

cắt lát mỏng, để riêng.

- Hành lá, ngò, hành tây, lá thì là (tùy ý) cắt nhỏ để riêng. Nước mắm nguyên chất, chanh ớt tươi, bún tươi sợi nhỏ.

4. Trình bày món ăn:

Chia bún vào tô, trải ít miếng chả hấp lẫn chả chiên lên mặt bún, châm nước dùng cá thật nóng vào, trải hành ngò cắt nhỏ, rắc thêm tiêu. Món bún chả cá ăn thường chỉ ăn kèm hành lá, hành củ tươi chứ không kèm rau thơm các loại nhưng tùy ý riêng sử dụng thêm hay không; nêm nước mắm nguyên chất chanh, ớt tươi cắt lát.

5. Nói thêm:

Nước hầm đầu cá thu, cá mối. còn dùng để ăn kèm bánh canh bột lọc hay nấu với bánh canh bột gạo. Để món ăn có hương vị chuyên biệt người ta không bao giờ pha nước hầm xương heo vào nước hầm đầu cá. Những tiệm bún chả cá ở Quy Nhơn hay dọn tặng thêm cho thực khách nào có yêu cầu món đầu cá thu hầm rục với những miếng sụn đầu cá rất ngon. Chả cá chiên hay hấp có thể dọn như một món ăn riêng chấm muối tiêu hoặc tương ớt đỏ đen. Nạc cá sau khi quét xay nhuyễn, dùng một cái muỗng cà phê, nhúng vào nước mắm, múc thành từng viên nhỏ, thả ít nhiều vào nồi nước sôi, thêm cà chua cắt miếng nhỏ, nêm thêm muối, hành ngò hoặc nấu với rau tần ô sẽ thành món canh.

Các món cá –phần 8

Cách làm chả lụa

VẬT LIỆU

- 1kg thịt nạc băm(có thể mua loại thịt đã xay sẵn trong các siêu thị)
- 7 muỗng súp nước ấm
- 3 muỗng súp nước mắm ngon

- 2 muỗng súp dầu ăn
- 3 muỗng súp bột năng
- 3 muỗng càphê đường
- 1 muỗng càphê bột nổi
- Tiêu ,bột ngọt (tùy ý thích)

CÁCH LÀM

Quậy đều nước mắm,dầu ăn,bột năng,đường, bột nổi, tiêu,bột ngọt chung với nước ấm, sau đó cho

thịt vào quét cho đều gia vị, đem để vào tủ đá

khoảng 45 phút, lấy ra dùng máy xay thịt, xay thịt đã

trộn gia vị , xay càng lâu thịt sẽ càng trắng hồng và

mịn. Lấy lá chuối cuộn thịt sống lại tròn xong bỏ vào

giấy bạc quấn lại cho chặt rồi đem hấp 1 tiếng là sẽ

có chả lụa ăn.

Nếu các bạn muốn ăn chả chiên thì thay vì quấn

trong lá chuối, các bạn dùng giấy bạc bỏ giò sống

vào nắn tròn lại cho vô nồi hấp 10 phút lột bỏ giấy

bạc

hấp tiếp , trong khi đó chuẩn bị một nồi dầu ăn sôi ,
dầu phải nhiều để lúc chiên chả mới đủ cho chả
vàng đều, cứ để chả đang hấp trong nồi thấy chả nở
phồng lên gấp ra từng cái bỏ vô nồi dầu đang sôi trở
đều, nhớ đừng chiên lâu quá chỉ cần thấy chả hơi có
màu vàng tươi thì vớt ra và cũng đừng chiên một lúc
nhiều cái sẽ làm giảm nhiệt độ dầu chả sẽ không nở
đều.

Cá Chiên Sốt Me

Vật Liệu:

Nguyên liệu sốt me:

- 2 củ hành tây (thái hạt lựu)
- 1 bọc me đen (ngâm chung với 1 lít nước âm ầm xong lọc vớt xác me)
- 1 củ tỏi lớn (bóc vỏ, băm nhuyễn)
- lõi của 3 thanh sả lớn (xay nhuyễn)
- 10 quả ớt hiểm (xay nhuyễn chung với sả tươi)

- 1 lóng gừng cỡ 2" (bóc vỏ & băm nhuyễn)
- 1 lóng nghệ cỡ 1" (băm nhuyễn)
- 1 lóng riềng cỡ 1" băm nhuyễn
- 1 cup dầu hào
- 1/2 cup nước mắm
- 2 thìa mắm ruốc
- 1 cup đường nâu
- 1 cup dầu ăn

Cách Làm:

* Cho cup dầu ăn vào nồi lớn, cho hành tây vào xào chừng

10-15 phút cho hành vừa vàng thơm hãy cho tỏi, gừng,

riêng, và nghệ vào tao thêm chừng 5 phút (medium heat);

Cho nước me đã lọc vào chung với dầu hào, đường nâu,

nấu sôi lại... hạ lửa còn medium low mới cho nước mắm,

mắm ruốc và ớt + sả xay nhuyễn vào... tao thêm chừng 3-

5 phút là xong.

* Cho hết nước sốt vào nồi xay lại cho nhuyễn (hoặc có

thể dùng electric hand blender mà cho vô nồi xay cũng

được)! Phần nước me này có thể để dành trong tủ lạnh

mà dùng chung với cá chiên nhiều lần... sốt me để càng

lâu lại càng ngon!

* Cá chẻm tươi... làm sạch chiên giòn xong... xếp lên đĩa

bàn một miếng lá chuối, cho cá chẻm lên trên miếng lá
chuối xong mới hâm sốt me lại mà cho lên chừng 1 cup
nước sốt me... thái vài trái ớt hiểm rải lên sốt + cá... vắt
lên chừng 1/2 trái chanh xanh... điểm sơ vài thân ngò rí là
xong.

Các món cá –phần 9

Canh bông thiên lý nấu phi lê cá

Canh bông thiên lý nấu phi lê cá được chế biến từ các thành phần như: bông thiên lý, phi lê cá lóc, nước dùng từ thịt ... và một ít gia vị. Món canh này được dùng trong những bữa cơm hằng ngày của gia đình sẽ rất thích hợp.

Nguyên liệu

- 100g bông thiên lý,

- 100g philê cá lóc (có thể dùng các loại cá khác theo ý thích của bạn),
- 1 tô nước dùng,
- 1 cọng hành thái nhuyễn,
- Gia vị: tiêu xay, bột nêm.

Thực hiện

Bông thiên lý rửa sạch, bỏ nhụy.

Philê cá thái miếng vừa.

Nấu sôi nước dùng, cho cá vào nấu chín. Nêm gia vị cho
vừa ăn.

Khi cá đã chín cho bông thiên lý vào nấu khoảng 1 phút
(vì bông thiên lý rất mau chín) và nhắc xuống ngay.

Thưởng thức

Món này được dùng chung với cơm nóng sẽ rất ngon, khi

dùng rắc một ít hành và tiêu xay lên trên, tạo hương vị rất
thơm ngon.

Các món cá –phần 10

Canh Cá rô Nấu Mắm

Múc canh ra bát, dùng nóng với cơm trắng hoặc bún.

Nguyên liệu:

- 100gr mắm cá sặc.

- 1 bát nước dùng.

- 200gr cọng súng.

- 1 thìa cà phê ớt băm.

- 1 thìa cà phê sả.

- 150gr cá rô.

- 1 thìa súp nước mắm.

- 1 thìa súp dầu ăn.

- 2 thìa cà phê bột nêm.

Thực hiện:

- Làm sạch cá.
- Ngâm cọng súp với nước, dùng đũa khuấy đều để lấy tơ, vớt cọng súp ra, thái khúc vừa ăn.
- Cho mắm cá sặc vào nước dùng, khuấy nhẹ tay, lọc lấy nước.

- Đun nóng dầu, phi thơm sả, ớt, cho mắm đã lọc vào
đun sôi.

- Cho cá rô vào, nêm gia vị vừa ăn.

Các món cá-phần 11

Thịt xông khói cuộn cá lóc

Rất dễ chế biến, Thịt xông khói cuộn cá lóc sẽ là món ăn làm cho bữa ăn cuối tuần của bạn thêm hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 200gr phi-lê cá lóc,
- 100gr thịt xông khói,
- 25gr mùi tây,
- 1/2 quả ớt sừng,
- 25gr quế,
- 2 thìa súp dầu,
- 1 thìa súp đường,
- 1/2 thìa súp bột nêm,
- 1 thìa cafe tiêu.

Thực hiện:

- Thái phi-lê cá hình chữ nhật, kích thước 3x5cm, ướp với chút bột nêm.
- Trải thịt xông khói ra khay, đặt miếng cá lên cuộn lại.
- Đun nóng dầu, cho thịt cuộn và cá rán vàng vào trong dầu.
- Chế biến sốt: Cho rau mùi tây, ớt sừng bỏ hạt, quế vào máy xay thật nhuyễn, sau đó cho đường, giấm

tiêu, hạt nêm vào hòa tan.

- Thường thức: Cho thịt cuộn ra đĩa, rưới nước sốt lên, dùng nóng.

Các món cá-phần12

Xíu Mại Trứng Cá Hồi



Nguyên Liệu :

Tôm thẻ: 50g

Thịt nạc dăm: 120g

Mỡ heo: 40g

Nấm đông cô: 10g

Hoành thánh lá: 4 miếng

Trứng cá hồi: 5g

Bột nêm gà: 2,5g

Muối: 2,5g

Đường: 5g

Tiêu: một ít

Dầu mè: một ít

Thực Hiện :

Thịt nạc, mỡ heo, nấm đông cô cắt hạt lựu. Tôm thẻ bóc vỏ rửa sạch. Cho tôm và các nguyên liệu trên vào thố trộn chung với tất cả gia vị. Dùng lá hoành thánh gói nhân đã trộn, cho trứng cá lên mặt, mang hấp khoảng 7 phút, xiu mại vừa chín là được.

Xoài Cát Cá Trê



Nguyên Liệu :

2 con cá trê nhỏ

1 trái xoài cát xanh

Ớt sừng, tỏi, gừng, muối , tiêu, đường, rau sa lát, rau thơm.

Thực Hiện :

Cá làm sạch, khía xéo trên mình cá, ướp cá trên với muối tiêu, xoài xanh gọt vỏ, xắt sợi, ướp 1 thìa cà phê đường. Chảo dầu nóng cho cá vào chiên vàng thơm.

Cho 2 thìa cà phê nước mắm, 3 thìa cà phê canh đường, tỏi, ớt băm vào hòa đều.

Cho xoài ướp vào trộn đều với nước mắm tỏi. Bày cá ra đĩa, rưới nước mắm xoài lên trên, ăn kèm với rau sống trong bữa cơm gia đình.

Các món cá-phần13

Chả Giò Cá Ngừ - Tiramisu



Hoặc chả giò cá ngừ đại dương được làm theo kiểu

shushi, ăn ở ngoài giòn nhưng cá bên trong vẫn tươi sống.

Trong chả giò là cá, rau răm, tương ớt, dầu ăn và dùng với nước sốt làm từ chanh, cam, xoài và nước tương.



Ngay các món bánh trái tráng miệng cũng có vị ngon lạ và được chính bếp tự thực hiện.

Như tiramisu, món đặc trưng của ý làm từ bột mịn nấu với trà hoa hồng và trái sầu riêng nên mang dư vị Việt...

Ăn Đầu Cá Đồi



Cá đống chiên xù là đặc sản

của một số nhà hàng.

Đem nướng, con cá biển nhờ mùi thơm do dầu phía

dưới vẩy nhiều, cháy thơm phức. Nhưng phải là cá tươi roi rói, nướng xong giãm nước mắm ngò, phải là ngò quê, mới thơm, mới ngon, vì miếng thịt đủ độ dai cần thiết

Chuyện ngon của cá đối thì cổ nhân cũng đã chứng qua câu: Bán ruộng dầu cầu, ăn dầu cá đối. Ruộng dầu cầu được hiểu là ruộng tốt, phải chăng muốn sánh hai cái giá trị ấy với nhau, chứ không phải dầu cá đối mắc đến độ phải bán ruộng dầu cầu.

Tản Đà ngoài việc thừa nhận "ăn cá đối, cái dầu nó mềm mà ngọt", còn phong thần cho con cá đối Đồng

Sành, nay thuộc Hải Phòng.

Nhưng mỗi người cũng có cái ngon của con cá đối riêng của mình. Với tôi, cứ mùa cá đối tháng 10, tháng 11, cậu Tám thường vác lưới ra sông, trước khi đi còn dặn: "Mua sẵn bánh tráng, cậu đem mớ cá đầu tiên về cuốn bánh tráng cá đối hấp với rau sống, chấm nước mắm". Rau sống không dặn mua là vì có sẵn sau hè.

Mua bánh tráng vì thuở đó cơm còn phải đong gạo từng bữa, mua là mua chịu, vì cậu sẽ đánh đủ cá đối đổi bánh đổi gạo".

Cậu Tám là một tay sát cá nhất vùng, vì tài nhìn bong

bóng nước của bầy cá đổi di chuyển.

Con cá đổi sông xương mềm hơn con cá đổi biển nên cuốn bánh tráng là cuốn nguyên con không phải lấy philê. Nhưng con cá đổi sông lại không béo bằng con cá biển.

Đem nướng, con cá biển nhờ mùi thơm do dầu phía dưới vẩy nhiều, cháy thơm phức. Nhưng phải là cá tươi roi rói, nướng xong giãm nước mắm gừng, phải là gừng quê, mới thơm, mới ngon, vì miếng thịt đủ độ dai cần thiết.

Cũng trong dòng cá đối, còn có con cá đối còi mà dân Đà Nẵng thường câu không cần lưới mà bằng bẫy chai nhựa pet bỏ mỗi bên trong cho cá chui vào không chui ra được, kéo vào bờ. Một con cá nấu cháo ăn đã không gì hơn.

Cá đối còi dài cả 2-2,5 gang tay người lớn. Muốn bắt chúng, cậu Tám phải dùng lưới nổi - lưới tháo bớt chì chân và thêm phao trên vành cho nổi sát mặt nước.

Cá không mắc lưới mà bị bó lưới, và vẩy mạnh, người đánh cá phải đủ kinh nghiệm gỡ cá để lỡ có vẩy cá chỉ có văng vào phía trong thuyền.

Nhưng cái đáng nhớ nhất hồi xưa là mấy tay lính thường đem chất nổ đi quăng cá đối còi ở gần cầu sắt qua sông Cái, Nha Trang. Ở những chân cầu sắt nước rất sâu, cá đối còi nhiều vô kể, chỉ cần thả xuống những vục nước ấy là cá chết dựng đứng cả bầy, nhưng không nổi lên. Bọn trẻ chúng tôi ăn theo lặn xuống, và thường lặn giỏi hơn mấy tay lính, nên thường bắt được cá, nhưng bắt nhiều nhất cũng chỉ là những tay sông nước chuyên nghiệp như cậu Tám, cậu Mười. Họ bắt lên ăn chia với những người quăng trái nổ. Còn lũ trẻ bắt được một vài con như bọn tôi, lập tức lặn con cá ngay vào quần xà lỏn đã được cột chặt dây thun ở hai ống quần khi lặn. Khi ngóc đầu

lên bờ, phải vờ bơi vào bụi tre, vịn cành tre ngâm nước chờ những người đánh cá bỏ đi, mới leo lên bờ về nhà, vì sợ bị đòi lại.

Mỗi lần như vậy, bà ngoại tôi canh vài tiếng đồng hồ sau, bơi ghe xuôi dòng xuống phía cầu Bông, để vớt những con cá sảy, hơi bị ươn, về muối phơi khô.

Người già bao giờ vẫn khôn ngoan, chỉ có bà là thu được nhiều cá đối nhất. Cá đối hơi ươn muối mặn chiên cơm vẫn cứ là ngon. Ngon nhất là vào những ngày mưa suốt ngày.

Đầu Cá Nấu Củ Sen



Nguyên Liệu :

- 1/2 chiếc đầu cá chép tươi khoảng 200g
- Củ sen: 1 củ khoảng 50 g
- Đậu tương: 20g
- Gừng: 1 củ nhỏ
- Hành lá, dầu ăn, muối, rượu trắng, hạt tiêu xay

Thực Hiện :

- Củ sen rửa sạch, gọt bỏ vỏ, cắt thành từng khoanh mỏng.

Đậu tương ngâm nở. Đầu cá rửa sạch, gừng bỏ vỏ thái lát, hành cắt khúc.

- Cho dầu vào chảo, đun dầu sôi phi gừng thơm rồi mới cho

đầu cá vào rán vàng bằng lửa nhỏ. Thêm chút rượu, cho nước đun sôi lên trên lửa to vừa.

Tiếp đến cho củ sen, đậu tương đun tiếp bằng lửa trung bình đến khi nước canh chuyển sang màu đục trắng thì nêm muối, tiêu, hành lá. Múc canh ra bát sâu lòng.

- Món canh này ăn nóng, rất thích hợp khi thời tiết giá lạnh. Nó có công dụng bồi dưỡng tốt cho mọi người nhất là nữ giới. Củ sen tốt cho dạ dày, tim, bổ âm, dưỡng máu.

Ốc Bươu Nhồi Cá Basa

Nguyên liệu:

- Ốc bươu
- Cá basa
- Sả, ớt, lá chanh
- Bột canh, nước mắm, hạt tiêu
- Than hoa

Thực hiện:

1, Chọn loại ốc ngon, ngâm rửa sạch sẽ. Sau đó nhể lấy thịt ốc,

để lại những vỏ ốc to, đẹp và rửa sạch. Thịt cá basa băm nhuyễn cùng với thịt ốc. Kế đó cho vào một chút sả, ớt, lá chanh và các gia vị như bột canh, hạt tiêu, nước mắm cho vừa ăn. Nhồi nhân này vào miệng ốc cho đầy.

2, Bắc bếp than hoa để ốc trên lửa than với lửa vừa đủ nhỏ sao cho đến khi vàng đều. Cũng có thể hấp chín ốc trong chõ.

Món này dùng với nước chấm sả ớt hay muối tiêu chanh đều ngon.

Các món cá-phần15

Súp Vi Cá Chay



Vật Liệu :

- 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 tươi ra làm
thịt cua*

*- Mì căn cắt khúc độ 3 phân xé xuôi theo chiều dài rồi xé
nhỏ như cây tăm xỉa 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, cộng 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, nếm thử cho vừa ăn. Lấy bột năng quậy nước để sẵn. Cho hết vi cá (bún tàu), thịt cua (cộng 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 lền lền là được, đừng để đặc lắm không ngon.

Súp vi cá múc ra tô lớn để tiêu, ngò lên; bưng ra bàn, múc 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 , bắp cải, su hào... cho vào chút muối.

Lẩu Cá Bớp Thìa Là

Nguyên Liệu :

Phi lê cá bớp 400g

Lá giang 100g

Thìa là 100g

Cải xanh 2 cây

Tần ô 1 bó

Cà dĩa 1/2 trái

Hành tây 1/2 củ

Khoai cao 1 khoai

Cà chua 1 trái

Tỏi xay 1 muống cà phê

2 muống canh nước mắm

2 muống canh đường

2 muống bột nêm

1 trái chanh

300g bún.

Thực Hiện :

Phi tỏi cho vàng, cà chua thái múi bỏ vào xào để lấy màu, cho 2 lít nước vào nồi lẫu nêm gia vị cho vừa ăn. Khi nào ăn cho cá vào sốt miếng vừa ăn, khoai cao cắt vuông đã chiên vàng, sau cho hành tây thái múi cau.

Bún và rau ăn tới đâu nhúng tới đó. Chấm nước mắm ớt.

Cá Kèo Nướng Sả

Nguyên Liệu :

200g cá kèo

5 cây sả

2 tép tỏi

2 thìa cà phê hạt nêm

ớt băm

1/2 thìa cà phê muối rang khô

1/2 quả chanh

1 thìa súp dầu ăn

vài cọng hành.

Thực Hiện :

Làm sạch cá kèo, ướp với tỏi băm, ớt băm, hạt nêm, dầu ăn.

Lột vỏ sả, cắt khúc, chần sơ hành lá, buộc chặt sả và cá.

Quạt than hồng, xếp cá lên vỉ, nướng chín vàng đều 2 mặt.

Tiếp đến, cho muối rang vào cối, giã nhuyễn, sau đó trộn với chút ớt băm, nước cốt chanh.

Dọn cá nướng sả ra đĩa, dùng nóng. Món này chấm kèm muối, ớt, chanh rất ngon.

Cá Kèo Xào Tương Hạt

Nguyên Liệu :

200g cá kèo

1/2 củ hành tây

500g cà chua bi

50g cà rốt

1 thìa canh tương hạt

2 thìa cà phê hạt nêm

1 thìa cà phê tỏi xay

1 thìa canh dầu ăn

1 thìa soup tương ớt.

Thực Hiện :

Làm sạch cá kèo, bỏ đầu. Rửa sạch cà chua bỏ đôi,

lột vỏ hành tây, thái múi cau, gọt vỏ cà rốt, thái sợi.

Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho cá, hành tây, cà rốt

vào đảo nhẹ tay, nêm hạt nêm, tương hạt, đường.

Cuối cùng cho cà chua, tương ớt vào đảo đều tay, tắt bếp.

Dọn cá xào ra đĩa, dùng nóng với cơm trắng rất ngon.

Các món cá-phần18

Cá Kèo Xào Mướp Đắng

Nguyên Liệu :

150g cá kèo

2 quả mướp đắng (khổ qua)

1/2 củ hành tây

1 thìa súp sa tế

2 thìa cà phê hạt nêm

2 thìa cà phê đường

1 thìa cà phê hành tím

1/2 thìa súp nước mắm

1 thìa súp dầu ăn.

Thực Hiện :

Làm sạch cá, để ráo nước. Rửa mướp đắng bỏ hạt,

thái khoanh vừa ăn. Lột vỏ hành tây, thái múi cau.

Đun nóng dầu, phi thơm hành, cho mướp đắng, hành

tây và cá vào. Tiếp đến nêm hạt nêm, nước mắm,

đường, cá gần chín cho sa tế vào.

Dọn cá xào ra đĩa, dùng nóng với cơm trắng rất ngon.

Cá Kèo Lăn Vừng

Nguyên Liệu :

200g cá kèo

2 quả trứng gà

50g bột chiên giòn

1 thìa cà phê bột nêm

10g vừng trắng

10g vừng đen

1/2 bát dầu ăn

2 thìa súp tương ớt

150g xà lách.

Thực Hiện:

Cho cá kèo vào nồi và trút đá lạnh vào để cá săn lại, sau đó lấy ra rửa sạch, để ráo nước. Rửa xà lách, tách rời lá. Đập trứng gà ra bát, cho bột chiên giòn vào đánh tan, nêm hạt nêm, trộn đều lần nữa. Nhớ đánh hỗn hợp thật đều tay để bột và trứng hòa tan vào

nhau. Đun nóng dầu, tẩm cá vào hồ hợp bột, sau đó lăn qua vùng trắng, thả vào chảo dầu rán vàng giòn, vớt ráo dầu. Thực hiện tương tự các bước với vùng đen.

Xếp rau ra đĩa, cho cá kèo lăn vùng lên trên. Món này dùng kèm với tương ớt.

Các món cá-phần19

Cá Kèo Trộn Rau Đắng

Nguyên Liệu :

100g cá kèo, 100g cà chua bi, 200g rau đắng, 50g hành tím, 2 thìa súp giấm, 2 thìa súp đường, 2 thìa cà phê hạt nêm, 2 thìa cà phê dầu trộn salad, 2 thìa súp bột năng, 3 thìa súp dầu ăn.

Thực Hiện :

Làm sạch cá kèo, cắt khúc, để ráo nước, lăn qua bột năng, cho vào chảo dầu nóng, rán vàng. Rửa cà chua bi, cắt mũi, rửa rau đắng, để ráo nước, thái mỏng hành tím. Hòa đều hỗn hợp giấm, đường, hạt nêm, dầu salat, hành tím. Trộn cà chua, rau đắng, rưới dầu giấm lên.

Cho cá ra đĩa, trộn hỗn hợp rau đắng, dùng ngay.

Cá kèo nướng ống tre

Cá kèo là loại cá chỉ có ở vùng phù sa ngập mặn ĐBSCL, thịt cá rất ngọt, đặc biệt túi mật cá kèo đã làm say mê nhiều khách sành điệu. Cá kèo có thể chế biến nhiều món ăn hấp dẫn như: chiên nước dừa; gỏi khô kèo; lẩu chua, cay, ngọt; kho khô... Đặc biệt và hấp dẫn nhất là món cá kèo nướng ống tre.

Cá kèo có nhiều nhớt nên phải cho nước cốt chanh và muối hột vào xóc, rửa vài lần cho thật sạch, để ráo; ướp

đường, tiêu, tỏi, ớt bột, hành tím lột vỏ giã nhỏ, hành lá xắt nhỏ.

Ống tre chẻ đôi, rửa sạch, lấy rau răm lót vào ống tre, kế đến xếp cá kèo đã ướp vào lòng ống tre, xong đập úp hai nửa, lấy dây chì buộc chặt lại.

Đặt ống tre có cá kèo lên bếp than hồng, canh lửa vừa đủ, đừng để ống tre bị cháy mà cá chưa chín và ngược lại cũng không để lửa quá nhỏ, cá lâu chín, thịt cá sẽ bị dai, mất ngon. Thường thì trên dưới 30 phút cá sẽ chín.

Cá kèo nướng ống tre ăn với bánh tráng, bún cuốn rau chấm nước mắm chua ngọt. Cá kèo ăn luôn cả xương,

đầu, đuôi nhất là phần bụng vừa béo ngậy vừa có vị đắng
đắng, ngọt ngọt của mật cá xen lẫn vị thơm của tre tươi.

Các món cá-phần20

Chả Cá Thìa Là

Bốn phần ăn

Vật liệu:

600 grs cá thật tươi (loại thịt day)

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 : Bắt 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 hột, cho cá lên rồi chan mắm tôm pha. Ăn như ăn bún thịt nướng. Mặn hay nhạt 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

Các món cá-phần21

Đậu Hủ Cá Mú Chưng Gừng

Nguyên Liệu :

- Phi-lê cá mú: 200g
- Đậu hủ non: 200g
- Gừng: 10g, cắt sợi
- Dầu hành lá: 10g, cắt đoạn

- Ngò: một ít
- Muối, tiêu, đường, bột nêm gà

Thực Hiện :

- Phi-lê cá mú cắt làm miếng dày độ 1cm. Ướp gừng, hành lá và các gia vị cho thấm.
- Đậu hũ non cắt miếng dày 1 cm, xếp phi lê cá vào giữa hai lớp đậu hũ non, đặt lên khay mang chưng cách thủy. Trang trí ngò lên mặt, đậu hũ cá mú chưng ăn nóng với nước tương.

Cá Hấp Lá Sen

Nguyên liệu:

1 con cá lóc

100 gr thịt xay

50 gr hạt sen khô

50 gr hành tây

50 gr hành tím

20 gr ngò rí

30 gr tỏi xay

**Lá sen tươi, dầu hào, bột nêm, muối, đường,
tiêu xay.**

Thực Hiện :

Cá làm sạch, rửa lại bằng giấm cho sạch nhớt.

Lọc bỏ xương sống, ướp sơ cá với gia vị. Hạt

sen tách nhân, luộc chín, xả qua nước nguội, để

ráo. Hành tây, hành tím thái nhỏ rồi trộn đều cùng thịt xay, nêm gia vị vừa ăn.

Sau đó, nhồi thịt vào bụng cá. Dùng lá sen bọc kín cá, đem hấp chín. Cá chín bày ra đĩa được lót dưới một lá sen tươi để tăng màu xanh cho món ăn thêm hấp dẫn, rưới nước sốt hạt sen lên cá.

Nước Sauce :

Phi thơm tỏi, cho hạt sen vào đảo đều rồi nêm gia vị: dầu hào, bột nêm, nước tương và một ít nước dùng. Đun sôi lại để hạt sen mềm, thêm ít bột năng cho sánh.

Món này ăn cùng rau thơm, bánh tráng cuốn, chấm với nước mắm chua ngọt.

Các món cá-phần22

Cá Chép Sauce Chua Ngọt

Nguyên liệu:

Cá chép 1 con

Củ cải đỏ thái sợi 100 gr

Hành tây thái sợi 100 gr

Ớt chuông thái sợi 100 gr

Tỏi băm 30 gr, cà chua paste 2 muỗng canh

Tương xí muối 2 muỗng canh, dầu hào

Bột nêm, muối, đường, giấm, tiêu xay.

Thực Hiện :

Cá làm sạch, để nguyên con, rửa bằng giấm cho hết nhớt. Đun nóng dầu, thả cá vào chiên chín vàng, vớt ra để ráo. Cá bày ra đĩa, rưới nước sốt lên. Món này dùng kèm với rau salad son chấm với nước tương rất ngon, dùng làm món nhắm cũng tuyệt.

Sauce Cá :

Phi tỏi vàng, cho tương cà chua, tương ớt, tương xì muối, cà rốt, hành tây, ớt chuông vào xào sơ. Kế đến, cho giấm vào rồi nêm gia vị, nêm nước sốt có vị chua ngọt là được. Khuấy ít bột năng tạo độ sánh cho nước sốt. Khi bày lên đĩa, dùng cà rốt thái sợi phủ lên trên tạo sự hấp dẫn, ngon mắt.

Cá rô phi sốt cà chua

Màu đỏ của cà chua và màu vàng của cá sẽ hấp dẫn ngay các nhóc nhà bạn khi nhìn thấy món cá rô phi sốt cà chua. Đây là món ăn thường ngày rất dễ làm và

được nhiều người ưa thích.

Nguyên liệu: 600gr cá rô phi, 2 quả cà chua, hành lá, rau thì là, ớt, hạt tiêu, nước mắm, gia vị.

Cách làm:

Cá rô phi làm sạch lọc bỏ xương, khía hình mắt sòng lên các miếng thịt ở mặt trong con cá, tẩm ướp với chút gia vị, hạt tiêu khoảng 15 phút. Cho 2 muỗng dầu vào chảo, đun nóng già rồi cho cá vào rán chín vàng. Mặt da cá có thể rán hơi già một chút thì khi ăn sẽ rất ngon và dai thịt.

Khi cá chín bày ra đĩa hình bầu dục, tía ớt trang trí cùng với vài cọng rau thì là.

Cà chua rửa sạch rồi nghiền nát. Trút bớt dầu ở chảo ra chỉ để lại một ít, cho cà chua vào đun nhỏ lửa. Nêm nước mắm hoặc bột canh cho vừa rồi đẩy vung lại. Để nước sốt sôi khoảng 10 phút thì nêm chút gia vị và dội đều lên đĩa cá.

Có thể bày vài cọng rau mùi lên trên cho đẹp, món này ăn nóng sẽ ngon hơn.

Cá nướng kiểu Thái

Chuẩn bị:

Rượu vang trắng, nước sốt cá, nước sốt ớt, tiêu, tỏi, hành tây, hành củ, hành lá, ớt băm, nước cốt chanh, cá hường.

Thực hiện:

Trộn hỗn hợp nước sốt và gia vị với hành thái, tỏi băm, hành băm, tiêu, ớt... thành chén nước chấm ngon. Dùng giấy bạc để nướng thức ăn gấp lại, để cá vào bên trong.

Sau đó, đổ hỗn hợp nước chấm ướp lên trên cá rồi cuộn trong giấy bạc. Nướng bằng lò vi sóng hoặc lò than. Chú ý giữ nước ướp thấm vào cá trong quá trình nướng.

Khoảng 30 phút dùng xiên thử cá hoặc chú ý mùi thơm là cá chín.

Trình bày:

Đặt cá lên trên đĩa, rưới nước sốt ướp cá lên trên. Rắc thêm hành lá thái sợi.

Thành phần dinh dưỡng (trong 120g):

Protein: 20g, chất béo: 2g, hydratcacbon: 5g, chất xơ: 0,

cholesterol: 60mg, lượng calo: 120.

Với người ít ăn cay nên giảm bớt lượng ớt

cá bóp thìa là

Nguyên liệu (cho 4 người):

Phi lê cá bóp 400g, lá giang 100g, thìa là 100g, cải xanh 2

cây, tần ô 1 bó, cà dĩa 1/2 trái, hành tây 1/2 củ, khoai cao

1 khoai, cà chua 1 trái, tỏi xay 1 muỗng cà phê, 2

muỗng ầu canh nước mắm, 2 muỗng canh đường, 2
muỗng bột nêm, 1 trái chanh, 300g bún.

Cách làm:

Phi tỏi cho vàng, cà chua thái múi cau bỏ vào xào để lấy
màu, cho 2 lít nước vào nồi lẩu nêm gia vị cho vừa ăn.

Khi nào ăn cho vào cá sốt miếng vừa ăn, khoai cao cắt
vuông đã chiên vàng, sau cho hành tây thái múi cau.

Bún và rau ăn đến đâu nhúng tới đó. Chấm nước mắm ớt.

Cá chình nướng nghệ

Nguyên liệu:

Cá chình phi lê 200g; Gia vị: Riềng, sả, nghệ, hành tím, mắm tôm, mẻ, đường, tiêu, muối, dầu ăn; Rau thơm

Thực hiện:

Cá chình cắt lát mỏng ướp với các loại gia vị cho vừa ăn, để khoảng 30 phút cho thấm, nướng vàng. Cuốn với bánh tráng kèm bún, chuối, khế, rau và dưa leo, chấm với nước mắm chua ngọt có tỏi, ớt, gừng

Gỏi cá

Nguyên liệu:

Cá lóc phi lê 200g; Hành tây 100g; Đậu phộng, gừng, ớt;

Gia vị: Giấm, đường, muối

Thực hiện:

Làm hỗn hợp giấm ngâm cá, nước, đường, muối pha chua vừa. Cá cắt và hành tây cắt lát mỏng. Ngâm cá, hành tây vào hỗn hợp 10 phút, vớt ra cắt khô, cho ra đĩa.

Trái đậu phộng rang, ớt gừng sợi mỏng rắc lên, dùng bánh tráng cuộn với bún, rau, chuối, khế và dưa leo.

Cách làm nước chấm: Bơ đậu phộng khuấy tan đều với ít nước, cho đường, nước mắm, nước cốt chanh vào khuấy tan, nêm vừa ăn. Dùng với ít ớt tỏi băm nhuyễn.

Các món cá –phần 24

Ớt Đà Lạt đồn cá Bò đề



Vật Liệu

1 lb cá chay (có thể thay thế bằng tàu hủ ky trộn chung với seaweed. Xem cách làm của món Cá Kho Bò ồề)

1 miếng tàu hủ

1 hay 2 trái ớt đà Lạt

2 trái cà nhỏ, băm nhuyễn

4 miếng nấm tươi (oyster mushroom)

2 Tbsp dầu hào chay

Bột khoai

1 cộng hành lá, xắt nhỏ



Cách Làm

Cho 1 lb cá chay, 1 miếng tàu hũ, 1 Tbsp dầu hào chay và một 1 Tbsp bột khoai vào một cái tô. Bóp nhuyễn và trộn tất cả cho đều rồi để qua một bên.

Ớt đà Lạt cắt ra mỗi miếng dài độ 3 phân. Dồn nhân cá và tàu hủ đã bóp nhuyễn trong tô vào mấy miếng ớt này.

Bắc chảo lên lò và cho vào khoảng 1 Tbsp dầu ăn. Chiên các miếng ớt đã dồn cá và tàu hủ cho đến khi hai mặt vàng lên. Vặn lửa nhỏ lại và lấy ớt ra để vào một cái đĩa.

Cho 2 trái cà đã băm nhuyễn vào chảo và đậy nắp lại khoảng 5 phút, khi thấy cà đã mềm nát ra thì cho những miếng nấm, 1 Tbsp dầu hào và 1/2 cup nước lã vào chảo và trộn lên cho đều. Sau đó cho vào 1 tsp bột khoai đã trộn với nước và những cộng hành lá đã xắt nhỏ, quậy

đều và đổ vào cái đĩa có những miếng ớt dồn cá thì bạn

sẽ có được một món ăn ngon và bổ.

Các món cá –phần 25

Cá Nướng Trui Chay



Vật liệu

2 con cá chay đông lạnh (màu trắng hoặc loại bọc rong biển màu đậm, có bán tại các hàng thực phẩm chay đông lạnh)

1 muỗng canh bơ hoặc margarine

Đậu phộng rang giã nhỏ (để rắc lên cá chay cho thơm, số lượng tùy thích)

Bánh tráng ngon (có thể dùng hiệu Bông Hồng)*

1 bó sà-lách, rửa sạch

1 bó hẹ*, rửa sạch

1 bó rau ngò, rửa sạch

1 bó rau răm*, rửa sạch

1 bó rau húng hủi*, rửa sạch

Mắm nêm chay:

1 muỗng canh dầu ô-liu

4 oz hay 3 tép sả tươi*, băm nhuyễn

1 hộp (8 oz.) khóm băm nhuyễn (crushed pineapple)

1 chai (8 oz.) tương Cự Đà*

$\frac{3}{4}$ chén nước dừa lon Coco Rico*, khuấy sẵn trước nửa tiếng

2 muỗng canh bơ đậu phộng mịn (creamy peanut butter)

*** Có thể tìm mua tại tiệm thực phẩm á Đông**



Thực hiện

Mắm nêm chay:

Đặt 1 nồi trung bình với dầu ô-liu lên bếp lửa trung bình.

Chờ dầu nóng, cho sả vào xào hơi vàng. Cho khóm vào

đảo sơ cho sắc lại. Lắc chai tương Cự Đà cho đều rồi cho vào nồi.

Vặn lửa cao lên cho tương sôi. Sau đó, vặn bớt lửa rồi cho nước dừa Coco Rico vào. Chờ sôi lại lần nữa, vớt bọt. Cho thêm bơ đậu phộng vào. Khuấy đều. Nhấc khỏi bếp cho nguội bớt. Có thể cho thêm ớt tươi thái lát mỏng vào để mắt nem chay thêm hương vị.

Nướng cá chay:

Vặn lò nóng 400° F trước 10 phút. Cho cá chay vào khay.

Phết bơ hoặc margarine (đã chảy lỏng) đều 2 mặt cá chay. Để vào lò nướng từ 10 đến 15 phút. Tắt lửa.

Bày cá chay trên đĩa, rắc đậu phộng giã nhuyễn lên trên.

Nhúng bánh trắng:

Bánh trắng nhúng 1 mặt với nước thật nóng, đặt lên khay hay đĩa lớn.

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 hột + nước dừa + muối + đường + bột ngọt + nước tương và nước hơi sấm sắp nấu riu riu . Nếu thấy lỏng thì thêm bột năng cho sền sệt.

_Món này dùng với cơm hoặc bánh mì thì tuyệt cú mèo

CHẢ CÁ CHAY CHIÊN MÈ



Nguyên liệu:

2 củ khoai tây cỡ lớn

1 chén “ham” nhỏ trắng

4 muỗng canh mè rang (có thể tìm mua tại tiệm thực phẩm ại

Hàn hay Nhật Bản)

1 tép hành lá

$\frac{1}{2}$ muỗng cà-phê muối

$\frac{1}{3}$ muỗng cà-phê đường cát trắng

$\frac{1}{3}$ muỗng cà-phê dầu mè

$\frac{1}{3}$ muỗng cà-phê bột nêm nấm

Một ít tiêu, 1 muỗng canh bột năng

dầu Canola để chiên

Cách Làm:

Khoai rửa sạch, hấp khoảng 25 phút cho chín, rồi lột vỏ. Khi khoai còn nóng, tán nhuyễn rồi để nguội

Hành lá thái nhỏ.

“Ham” nhão trắng để tan đá. Sau đó, trộn “ham” chay với các gia vị trên. Khi thấy “ham” chay dẻo, cho khoai tây vào trộn một lần nữa. Nếu hỗn hợp còn hơi mềm, có thể cho thêm chút bột năng vào. Sau đó, nêm lại cho vừa ăn.

đem hỗn hợp này vo thành viên tròn và ép xuống cho dẹp. Rắc mè hai mặt chả.

Cho dầu Canola vào chảo và đặt trên bếp lửa trung bình. Khi chảo dầu nóng, cho chả vào chiên vàng hai mặt. Gắp chả ra và đặt trên khăn giấy cho thấm bớt dầu

Chả chiên xong bày ra đĩa Món này dùng như món khai vị, hoặc có thể dùng chung với bánh mì hay cơm.

Cá Sốt Đậu Thập Cẩm



Nguyên liệu

- 300gr phi lê cá lóc. - 2 lòng đỏ trứng gà. - 100gr hạt đậu Hà Lan, lạc. - 1/2 củ cà rốt. - Bột chiên giòn. - Hành lá thái nhuyễn. - 1 bát nước dùng. - 1 thìa cà phê bột năng. - Bột nêm, tiêu, dầu vừng (mè).

Cách làm

- Thái cá vừa ăn, ướp bột nêm. - Luộc chín lạc, đậu Hà Lan. -

Luộc chín cà rốt, thái hạt lựu. - Đun nóng dầu, lăn cá qua bột

chiên giòn, rán vàng. - Đun nước dùng, cho cà rốt, đậu vào,

nêm gia vị. Cho bột năng loãng vào tạo độ sánh vừa. Cho lòng

đỏ trứng vào, khuấy nhẹ.

Cá Sốt Đậu Thập Cẩm



Nguyên liệu

- 300gr phi lê cá lóc. - 2 lòng đỏ trứng gà. - 100gr hạt đậu Hà Lan, lạc. - 1/2 củ cà rốt. - Bột chiên giòn. - Hành lá thái nhuyễn. - 1 bát nước dùng. - 1 thìa cà phê bột năng. - Bột nêm, tiêu, dầu vừng (mè).

Cách làm

- Thái cá vừa ăn, ướp bột nêm. - Luộc chín lạc, đậu Hà Lan. - Luộc chín cà rốt, thái hạt lựu. - Đun nóng dầu, lăn cá qua bột chiên giòn, rán vàng. - Đun nước dùng, cho cà rốt, đậu vào, nêm gia vị. Cho bột năng loãng vào tạo độ sánh vừa. Cho lòng đỏ trứng vào, khuấy nhẹ.

Cá Sốt Gác



Nguyên liệu

- 1 con cá hành. - 1 thìa súp hành, tỏi xay. - 1 thìa súp gác. - 1 miếng thịt gác. - 2 quả cà chua, bỏ hạt, thái nhuyễn. - 1 thìa súp tương cà. - 1 thìa súp tương ớt. - Bột nêm, đường, dầu ăn, nước dùng.

Cách làm

- Làm sạch cá, để ráo nước. - Thái thịt gác thành hạt lựu nhỏ. -

Đun nóng dầu, cho cá vào rán vàng, vớt ra để ráo dầu. - Cho hành, tỏi, gấc, thịt gấc vào xào với cà chua khoảng 5 phút. Sau đó, cho chút nước dùng đun thêm khoảng 5 phút, nêm bột nêm, đường, tương cà.

Cá Sốt Gấc



Nguyên liệu

- 1 con cá hành. - 1 thìa súp hành, tỏi xay. - 1 thìa súp gấc. - 1 miếng thịt gấc. - 2 quả cà chua, bỏ hạt, thái nhuyễn. - 1 thìa súp tương cà. - 1 thìa súp tương ớt. - Bột

nêm, đường, dầu ăn, nước dùng.

Cách làm

- Làm sạch cá, để ráo nước. - Thái thịt gấc thành hạt lựu nhỏ. - Đun nóng dầu, cho cá vào rán vàng, vớt ra để ráo dầu. - Cho hành, tỏi, gấc, thịt gấc vào xào với cà chua khoảng 5 phút. Sau đó, cho chút nước dùng đun thêm khoảng 5 phút, nêm bột nêm, đường, tương cà.

Cá rô Sốt Me



Nguyên liệu

- 2 con cá rô to. - 3 thìa súp nước cốt me. - 2 thìa cà phê đường. - 1 thìa cà phê bột nêm. - 1 thìa súp nước mắm. - 1 thìa cà phê củ hành tím băm. - 1/2 thìa cà phê ớt băm, tiêu.

Cách làm

- Làm cá: cắt bớt phần vây cho sạch. Rửa cá với nước muối pha loãng. Dùng dao cạo sạch lớp nhớt trên mình cá để giảm mùi tanh. Ướp với bột nêm và tiêu để khoảng

10 phút. - Chiên vàng cá trong chảo nhiều dầu. Vớt ra, để ráo. Có thể dùng giấy thấm để hút bớt dầu thừa. -

Cho vào chảo khoảng một thìa súp dầu ăn, phi thơm hành tím và ớt băm. Thêm nước cốt me, đường và nước mắm vào, xào nhanh tay cho đến khi nước sốt hơi sệt lại. - Bày cá ra đĩa, rưới nước sốt lên trên.

Các món cá –phần 29

Măng Nhồi Cá Chiên Xù



Nguyên liệu

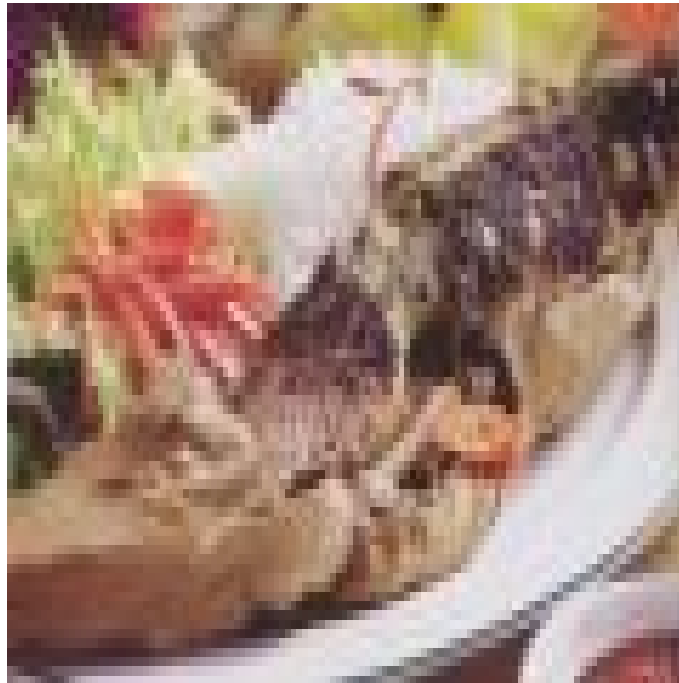
- 2 cây măng vàng. - 100gr giò sống. - 100gr cá thác lác. -
1 quả trứng gà. - 3 thìa súp bột chiên giòn. - 1 thìa súp bột
chiên xù. - 1 thìa súp tương ớt. - Hành lá, rau mùi (ngò)
thái nhỏ. - Bột nêm, tiêu, dầu ăn.

Cách làm

- Rửa sạch măng, luộc chín kỹ, xả sạch với nước nhiều
lần cho hết chất đắng. - Trộn giò sống, cá thác lác với
bột nêm, tiêu, hành lá, rau mùi, quét thật đều. - Nhồi hỗn
hợp cá vào măng, xếp vào xúng hấp chín, lấy ra cắt
khoanh vừa ăn. - Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đun
nóng. Đánh tan trứng gà, cho bột chiên giòn vào trộn
đều. - Nhúng măng qua bột chiên giòn, lăn qua bột chiên

xù, thả vào chảo dầu rán giòn, vớt ra để ráo dầu.

Cá Lóc Nướng Đất Sét



Nguyên liệu

- 1 kg cá lóc - 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

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. Bạn cũng có thể nướng cá trong lửa rơm. Khi đất sét chuyển sang màu vàng, cá chín, lấy ra. Băm nhỏ thơm, ớt sừng bỏ hạt, băm nhỏ, pha với nước mắm nêm. Khi dùng đập đất sét lấy cá ra.

Các món cá –phần 30

Cá Trứng Nướng Muối Ớt



Nguyên liệu

- 1/2kg cá trứng - 2 quả ớt đỏ - 1 thìa súp muối hạt -
1 thìa súp bột nêm - 1 thìa súp tỏi băm - Vài cọng
dầu hành - 1 thìa súp dầu ăn - Muối ớt chanh chấm
kèm

Cách làm

- Rửa sạch cá, để nguyên con, vớt ra để ráo nước
- Cho ớt vào cối giã nhuyễn. Sau đó, cho muối hạt, bột nêm, dầu hành vào giã đến khi hỗn hợp trộn đều vào nhau - Cuối cùng, cho dầu ăn vào hỗn hợp muối, ướp với cá khoảng 15-20phút - Quạt than thật hồng, xếp cá lên vỉ, nướng đến khi chín vàng.

Cá Thác Lác Nướng Sả



Nguyên liệu

- 400g cá thác lác - 6 cây sả tươi - 1 thìa súp sả xay
hoặc sả băm - 1 thìa cà-phê tỏi, hành xay - Dầu
hành, ớt xay - 1 thìa súp mắm ruốc Huế ngon - Xà
lách rau thơm, bún, mắm nêm, bánh tròng dừa leo,
thơm.

Cách làm

- Chặt sả thành khúc dài 8cm, nhớ lấy từ gốc lên -

Cho cá thác lác cùng đầu hành, sả băm, tỏi, ớt,

mắm ruốc Huế vào bát, quét thật đều - Tiếp đến,

nhẹ nhàng quét cá lên 1/3 cây sả - Quạt than hồng,

cho cá bọc sả lên vỉ, nướng chín vàng.

Cá Nướng Chanh



Nguyên liệu

- 400gr phi lê cá lóc. - 1 quả chanh vàng, xanh. - 2 thìa cà phê lá oregano. - 2 thìa súp nước cốt chanh.
- 1 thìa cà phê tỏi xay. - Bột nêm, dầu ăn.

Cách làm

- Làm sạch phi lê cá, cắt hình quân cờ lớn. - Thái mỏng chanh vàng, xanh. - Ướp cá với bột nêm, tỏi xay, nước cốt chanh, lá orageno, để 15 phút cho ngấm gia vị. - Xuyên cá vào que, xen kẽ cá với chanh cắt khoanh, rán hoặc nướng vàng cá.

Cá Hồi Nướng



Nguyên liệu

- 200gr cá hồi. - 1 ít trứng cá đen. - 1 thìa cà phê hành tím băm. - 1 thìa cà phê tỏi băm. - 1 thìa súp rượu sâm-banh.

- 1/2 quả ớt chuông xanh, đỏ, cắt khúc 5cm. - 10gr bí ngòi. - 1 thìa kem tươi. - 20gr bông cải xanh. - 20gr bông cải trắng. - 150gr khoai tây, gọt vỏ. - Muối, dầu ăn.

Cách làm

- Luộc chín khoai, để nguội, xay nhuyễn. - Làm sốt: đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho sâm-banh, kem, khoai tây vào, nêm gia vị. - Cùng lúc đó, nướng hoặc rán cá hồi chín vừa. - Xếp rau củ ra đĩa, đặt cá hồi và trứng cá lên trên

Cá Trắm Ướp Rượu



Nguyên liệu

- 400 thịt đuôi cá trắng đen. Gia vị: - 25g mỡ heo chín, 5g muối, 3g bột ngọt, 10g rượu vàng, 200 bã rượu, 5g hành, 5g gừng.

Cách làm

- Đánh vảy phần đuôi cá trắng, rửa sạch, cho vào đĩa rồi

ướp với rượu vàng, bã rượu trong một ngày. - Lấy đuôi cá trắm đã ướp ra, rửa sạch bã rượu, róc xương rồi cho vào đĩa, ướp rượu vàng, muối, bột ngọt, mỡ, hành, gừng vào rồi cho vào xửng hấp trong 15 phút. Hấp xong, lấy đĩa cá ra, vớt hành và gừng bỏ.

Cá Chình Xé Phay



Nguyên liệu

- Một con cá chình khoảng 2,5kg - 150g muối - 50g gừng -
50g hành - 5g rượu

Cách làm

1. Xẻ lưng cá, bỏ ruột và mang, chà rửa sạch, rắc muối lên xát đều rồi treo cá nơi thoáng gió trong 1 tuần. 2. Sau khi cá khô thì cắt thành từng đoạn ướp với hành, gừng,

rượu rồi cho vào lòng hấp 15 phút; cá nguội, lột da, bỏ xương, xé nhỏ rồi cho vào đĩa dùng.

Cá Diêu Hồng Nấu Rêu



Nguyên liệu

- 1 con cá diêu hồng (1kg) - 50g củ riềng - 2 trái khế chua

- 3 trái cà chua chín - 50g thì là - 200g cần nước - ½

muỗng canh nước cốt nghệ - 1 muỗng canh mỡ - 1 muỗng

canh hành tỏi băm - 1 muỗng canh nước mắm - ½ muỗng

canh đường - 2 muỗng cà phê muối.

Cách làm

Cá làm sạch, lóc lấy phi lê, xương và đầu cá cho vào 1,5

lít nước và một muỗng canh nước mắm nấu lấy nước

dùng. Bắc chảo lên bếp, phi thơm hành tỏi. Cho cà chua,

khế, riềng, nước cốt nghệ vào xào lấy màu và mùi. Cho

nước dùng cá vào nấu sôi, nêm mỡ và muối đường vào

vừa ăn, rồi cho phi lê cá vào nấu 5 phút cho cần nước,

thì là vào là được.

Phi Lê Cá Sốt Dầu Mè



Nguyên liệu

- 300g phi lê cá basa đóng gói - 1 thìa cà phê dầu mè - 2
- thìa cà phê bột nêm - 1 nắm hành lá, dọc hành - 1 củ
- gừng nhỏ - 1 quả ớt sừng đỏ - 1/4 cà phê tiêu

Cách làm

Gọt vỏ củ gừng, giã nhỏ, hòa với chút nước ấm, lấy khoảng 2 thìa cà phê nước cốt gừng. Rã đông phi lê cá basa, ướp với nước cốt gừng, tiêu, bột nêm, dầu mè, để khoảng 15 phút. Dùng 1/2 lượng hành lá, cắt khúc dài, phần còn lại chần sơ qua nước sôi. Trải cá ra khay, cho hành lá, dọc hành lên, cuộn tròn, dùng cọng hành đã chần nước sôi buộc lại, hấp chín.

Mực Nhồi Cá



Nguyên liệu

- 10 con mực ống - 200gr cá thác lác - 1 thìa cà phê tỏi xay - 4 thìa súp chiên giòn - 4 thìa súp bột chiên xù - 1

thìa súp tương xí muối - 100gr xà lách xoong - Dầu ăn, muối, nước mắm, tiêu.

Cách làm

- Rửa sạch mực, lấy bỏ túi mật, bóc sạch lớp da bên ngoài, để ráo nước - Quết nhuyễn cá thác lác với dầu hành, nêm muối, nước mắm, tiêu. - Cắt mực làm đôi, nhồi cá vào. Dùng kéo cắt mực cho xòe ra. - Cho mực vào chảo hấp cách thủy. Sau đó nhúng qua bột chiên giòn, lăn qua bột chiên xù. - Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, thả mực cho vào chảo nóng, rán vàng.

Cá Hấp Sốt Me



Nguyên liệu

- 1 con cá he (hoặc cá chim). - 50gr me, bỏ hạt. - 1 củ gừng, thái lát mỏng. - 2 thìa tỏi xay. - Bột nêm, đường,

dầu ăn. - 1 thìa súp nước mắm. - Cà rốt thái sợi. - Hành lá thái sợi. - 2 bát nước dùng.

Cách làm

- Đánh sạch vảy cá, bỏ ruột. - Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho gừng, me vào, cho nước dùng, nêm gia vị vừa ăn. - Đặt cá vào đĩa, cho nước sốt me lên cá rồi đem hấp. Cá gần chín, cho hành lá, cà rốt lên.

Cá Bống Mú Hấp Sen



Nguyên liệu

- 1 con cá bông mú 600gr. - 50gr hạt sen tươi. - 1 củ hành tím. - 1 quả ớt sừng thái hạt lựu, hành lá. - Hạt nêm, tương ớt, tiêu, tỏi xay.

Cách làm

- Cá bông mú làm sạch, xẻ một bên thân cá. - Ướp cá

với hạt nêm, tiêu, muối trong 20 phút cho ngấm. - Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho tương ớt, nước dùng vào, nêm gia vị, cho hành tím, ớt vào rồi cho hạt sen vào. - Xếp đứng cá ra đĩa và cho vào xửng hấp. - Cá vừa chín cho sốt vào, tiếp tục hấp khoảng 10 phút. - Dọn cá ra đĩa, trang trí với hành lá.

Cá nướng kiểu Ấn Độ



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.

Cách làm

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.

Cá ba sa nướng dừa



Nguyên liệu

- 300g phi lê cá ba sa - 1 quả dừa (thơm) - Tỏi băm, muối, tiêu, mật ong, que xiên. Bếp than hoa

Cách làm

Phi lê cá ba sa rửa sạch, thái miếng mỏng. Dứa gọt vỏ, bỏ lõi, bổ tư, thái miếng dày cỡ 1cm. Ướp cá với muối, tiêu, mật ong, tỏi băm chừng 10 phút cho ngấm gia vị.

Lấy que xiên xen kẽ 1 lát dứa, 1 lát cá cuộn gấp lại rồi cho vào lò nướng hoặc nướng trên bếp than hồng. Trở đều cho cá chín vàng thơm, ngấm vị dứa. Dọn xiên cá vào đĩa, lúc ăn mới gỡ ra. Ăn nóng với tương ớt hoặc muối tiêu chanh.

Cá hồi nấu cay



Nguyên liệu

- 500g nạc cá hồi (mua sẵn) - 250g tôm sú lớn - 500g dừa
nạo + 1 muỗng canh bột cà ri - sả bào mỏng, tỏi băm
nhuyễn - 250g dầu ăn + 50ml gừng cắt sợi nhỏ, 1 trái ớt
sừng cắt sợi + muối ớt + đường + ớt băm nhuyễn.

Cách làm

Cá hồi rửa, để ráo, cắt sợi lớn. Tôm rửa bóc vỏ + bỏ đầu + chỉ đen trên lưng, chừa đuôi. Ướp cá hồi và tôm với muối ớt, để ngấm 15 phút. Nấu sôi dầu, cho cá hồi và tôm vào chiên vàng trên lửa lớn, cho ra rổ có lót giấy thấm dầu. Dừa nạo vắt lấy 250ml nước cốt và 500ml nước dảo. Xào thơm sả bào + ớt băm nhuyễn + tỏi, cho nước dảo vào nấu sôi, cho cá hồi + tôm + muối + đường + gừng cắt sợi + ớt cắt sợi vào nấu sôi, hớt bọt thật kỹ. Nấu trên lửa nhỏ 15 phút, cho nước cốt dừa vào, để sôi lại nhắc xuống. Múc cá hồi nấu cay ra tô, dọn dùng nóng với bánh mì hoặc bún tươi + rau sống.

Cá sốt rượu



Nguyên liệu

- 1 con cá điêu hồng khoảng 800 gr. - 2 thìa súp rượu nếp

(cơm rượu) và 1 thìa súp rượu trắng - Ớt băm, hành lá thái nhỏ, bột năng - Gia vị, muối, tiêu, đường, nước tương, dầu ăn.

Cách làm

- Cá làm sạch, khứa 2 đường trên lưng cá rồi cho vào chảo dầu rán vàng, vớt ra để vào giấy thấm dầu. - Làm nước sốt rượu: Đặt chảo khác lên bếp, cho 2 thìa súp dầu ăn, 1 thìa súp rượu trắng và 2 thìa cơm rượu (rượu nếp) xào với ớt băm. Cho tiếp bột năng hòa loãng với nước vào chảo, đảo đều với lửa lớn cho đến khi nước sánh lại. Nêm gia vị và cho hành lá vào, tắt bếp. - Dọn cá ra đĩa, rưới đều nước sốt rượu lên mình cá. - Dùng nóng

với nước tương và ớt.

Cá sốt rượu



Nguyên liệu

- 1 con cá điêu hồng khoảng 800 gr. - 2 thìa súp rượu nếp (cơm rượu) và 1 thìa súp rượu trắng - Ớt băm, hành lá thái nhỏ, bột

năng - Gia vị, muối, tiêu, đường, nước tương, dầu ăn.

Cách làm

- Cá làm sạch, khứa 2 đường trên lưng cá rồi cho vào chảo dầu

rán vàng, vớt ra để vào giấy thấm dầu. - Làm nước sốt rượu:

Đặt chảo khác lên bếp, cho 2 thìa súp dầu ăn, 1 thìa súp rượu

trắng và 2 thìa cơm rượu (rượu nếp) xào với ớt băm. Cho tiếp

bột năng hòa loãng với nước vào chảo, đảo đều với lửa lớn cho

đến khi nước sánh lại. Nêm gia vị và cho hành lá vào, tắt bếp. -

Dọn cá ra đĩa, rưới đều nước sốt rượu lên mình cá. - Dùng

nóng với nước tương và ớt.

Chả cá xào ớt ngọt

Nguyên liệu

- 200g chả cá - 1 củ hành tây - 1 trái ớt ngọt đỏ - Sốt cà, tương ớt, tỏi băm nhuyễn, dầu ăn, muối, đường, tiêu - Chả cá chiên vàng.

Cách làm

- Hành tây bóc vỏ, rửa, cắt sợi lớn. - Ớt ngọt rửa, cắt bỏ cuống, lạng bỏ ruột trắng và hạt, cắt sợi giống hành tây. - Phi vàng tỏi trong dầu, cho hành tây với ớt ngọt vào xào trên lửa lớn 2 phút, cho muối + đường + sốt cà + tương ớt và trộn đều trên lửa vừa 2 phút, cho chả cá vào trộn đều 5 phút nhấc xuống. - Bày chả cá xào ớt ngọt vào đĩa, dọn dùng nóng.

Cá nướng ngói



Nguyên liệu

-500 g cá chẽm - Hạt nêm, tiêu, đường, ớt bột - Rau sống các loại, rau thì là - Bếp than và viên ngói

Cách làm

Cá làm sạch, cắt khúc, lọc lấy phi lê cá ướp với chút hạt nêm,

tiêu, đường, ớt bột để chừng 10 phút 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. 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. Cá nướng ngói là kiểu ăn cá nướng quen thuộc của người miền Tây.

Cá chép hấp tương



Nguyên liệu

- 1 khúc cá chép cỡ 200g. - 1 thìa xúp tương hạt, 2 quả cà chua. -

Rau cần tây, gừng, dầu hào, dầu ăn, nước tương, hạt nêm, đường, tiêu.

Cách làm

- Cá rửa sạch, ướp chút tiêu, hạt nêm, dầu ăn, dầu hào, đường, nước tương và gừng gọt vỏ thái sợi. Cần tây rửa sạch thái khúc. Cà chua bỏ hạt, thái múi cam. - Cho cá đã ướp vào nồi, rồi cho vào hầm hấp cách thủy chừng 15 phút, cho nốt cà chua, rau cần vào hầm tiếp chừng 10 phút nữa. - Ăn nóng với nước

tương và cơm trắng.

Cá chép hấp tương



Nguyên liệu

- 1 khúc cá chép cỡ 200g. - 1 thìa xúp tương hạt, 2 quả cà chua. -

Rau cần tây, gừng, dầu hào, dầu ăn, nước tương, hạt nêm,

đường, tiêu.

Cách làm

- Cá rửa sạch, ướp chút tiêu, hạt nêm, dầu ăn, dầu hào, đường, nước tương và gừng gọt vỏ thái sợi. Cần tây rửa sạch thái khúc. Cà chua bỏ hạt, thái múi cam. - Cho cá đã ướp vào đĩa, rồi cho vào xưởng hấp cách thủy chừng 15 phút, cho nốt cà chua, rau cần vào hấp tiếp chừng 10 phút nữa. - Ăn nóng với nước tương và cơm trắng.

Cá điêu hồng sốt chua cay



Nguyên liệu

- Cá điêu hồng: 400 g - Nấm rơm: 100 g - Rau cải xoong: 1 ít - Cà rốt: 1 củ nhỏ - Bột đao: 2 thìa cà phê - Muối, nước mắm, mì chính, hành tỏi khô, dầu ăn, hạt tiêu, giấm, đường, ớt.

Cách làm

- Cá móc mang, cắt vây, bỏ ruột, rửa sạch, cho một ít muối vào ướp khoảng 15 phút rồi rửa lại, để ráo nước. - Nấm rơm rửa sạch, để ráo nước. - Rau cải xoong nhặt rửa sạch, để ráo nước. - Cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, tỉa hoa để trang trí. - Hành tỏi khô bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. - Ớt rửa sạch, bỏ hạt, băm nhỏ, 1 quả để tỉa hoa. - Bắc chảo lên bếp, đun sôi dầu, thả cá vào rán vàng 2 mặt, đun lửa nhỏ để cá chín kỹ từ trong ra ngoài. - Rau cải xoong xếp dưới đĩa, bày hoa cà rốt xung quanh, cá chín bày lên

trên, miệng cá dính hoa ớt đã tía cho thêm phần hấp dẫn. Làm nước sốt: - Phi thơm hành tỏi, cho 2 thìa xúp nước mắm, 1 thìa đường kính, 3 thìa giấm, 1 thìa ớt băm nhỏ, 1 chén nước vào đun sôi cho tan đường, thả nấm vào, hòa bột đao với nước cho tan rồi đổ vào đun sôi lại, nêm hạt tiêu vào là được. - Đổ nước sốt lên trên đĩa cá. Ăn nóng.

Cá ngừ đại dương sốt tiêu



Nguyên liệu

- 200g phi lê cá ngừ đại dương thật tươi - 100g ớt ngọt - Tiêu hạt
giã hơi dập, tỏi, muối

Cách làm

Phi lê cá ngừ ướp gia vị cho thấm rồi để trên đĩa sứ lớn, dùng
bình gas mini loại xách tay khè lửa đốt cho cháy bề mặt. Sau đó
xắt mỏng. Ớt ngọt xào với chút bơ cho thơm, trải đều dưới chân
trang trí.

Xoài cát cá trê



Nguyên liệu

2 con cá trê nhỏ; 1 trái xoài cát xanh; ớt sừng, tỏi, gừng, muối, tiêu, đường, rau sa lát, rau thơm

Cách làm

Cá làm sạch, khía xéo trên mình cá, ướp cá trên với muối tiêu, xoài xanh gọt vỏ, xắt sợi, ướp 1 thìa cà phê đường. Chảo dầu nóng cho cá vào chiên vàng thơm. Cho 2 thìa cà phê nước

mắm, 3 thìa cà phê canh đường, tỏi, ớt băm vào hòa đều. Cho xoài ướp vào trộn đều với nước mắm tỏi. Bày cá ra đĩa, rưới nước mắm xoài lên trên, ăn kèm với rau sống trong bữa cơm gia đình.

Cá bò hòm nướng muối



Nguyên liệu

- Cá bò hòm 700-800 gam. - Một ít muối, bột ngọt, bột nêm, đường, ớt xay, tỏi.

Cách làm

- Cá làm sạch để nguyên da. - Các gia vị trên làm thành hỗn hợp sốt muối ớt và cho vào bụng cá. - Nướng trên lửa than hồng trong thời gian 20 phút. - Cá cho ra đĩa, ăn kèm rau răm và muối ớt.

Cá điêu hồng nướng lá sen



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, màu điều 2 muỗng xúp, lá sen 1-2 chiếc.

Cách làm

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.

Bún kèn cá



Nguyên liệu

450 g thịt cá lóc phi-lê, 300 g dừa nạo để lấy nước cốt,

Kroeung (gia vị của người Khmer), bột cà-ri, đinh hương, bông tai dị, quế, ớt; bún, rau sống (xà lách, bắp chuối, giá, rau quế).

Cách làm

Đun nước sôi, cho thịt cá lóc vào nấu chín rồi để nguội, tán nhuyễn khoảng 300 g, còn lại để xếp trên mặt với bún. Dùng một nồi khác, phi hành, tỏi hơi vàng rồi cho bột cà-ri, đinh hương, bông tai dị, quế vào xào chung với cá đã tán nhuyễn. Cho nước luộc cá vào hỗn hợp trên; nêm gia vị vừa ăn, sau đó đổ tiếp nước cốt dừa vào, tắt lửa và rải ít ớt bự trên mặt. Xếp bún và rau sống để dùng với nước lèo còn nóng, kèm theo chanh, ớt.

Cá xào đậu đen



Nguyên liệu

650 g thịt cá bỏ xương, 3 muỗng dầu ăn, 3-4 củ tỏi băm nhuyễn, 1,5 thìa bột đậu đen, 6 củ hành lá cắt nhỏ, 1 muỗng đường, 1 muỗng tiêu đen giã dập, vài nhánh rau

mùi.

Cách làm

Làm nước sốt: 2 thìa rượu gạo, 2 muỗng cà phê dầu mè (vừng), 3 thìa gừng giã nhỏ. Cá cắt thành những khoanh vừa phải. Đặt cá vào trong một tô thủy tinh lớn. Trộn các thành phần làm nước sốt rưới lên mình cá, đậy nắp tô lại trong 30 phút. Đổ dầu ăn vào chảo đã đun nóng, cho tỏi và cá vào. Đảo đều 1-2 phút cho đến khi cá chuyển màu vàng. Cho bột đậu đen vào, tiếp tục nấu thêm 1-2 phút nữa. Cho hành lá, đường và hạt tiêu vào, đảo đều thêm 1 phút nữa, sau đó bắc ra, dọn ra đĩa, ăn khi còn nóng.

Cá Nướng Kiểu Madrid



Nguyên liệu:

6 lườn cá

* Xốt ướp:

2/3 tách nước cam

2 muỗng canh dầu ô liu

1 muống canh tiêu xay, giã sơ

1/3 tách nước chanh

1/4 thìa nhỏ bột thì là Ai Cập

1/2 thìa nhỏ kinh giới khô giã nhuyễn

Cách làm

1- Rửa cá, thấm khô rồi đặt vào đĩa.

2- Trộn chung nước cam, chanh, dầu ăn, tiêu, kinh giới và thì là rồi tắm vào đĩa cá. Dập lại ướp 2 giờ trong tủ lạnh, thỉnh thoảng lật qua lật lại.

3- Đem đĩa cá ra, chắt nước xốt rồi nướng trên lò than khá nóng (thử hơ tay, đếm 3 giây) trong 5 phút, rồi lật mặt, phết thêm xốt ớt vào, nướng từ 3 đến 7 phút nữa, cho đến khi xiên thấy đã chín rục.

Cá Quả (Cá Lóc) Xào Gừng Hành

Nguyên liệu:



Cá quả tươi đã đánh vẩy, lạng bỏ xương
vây, lạng hai bên xương sống. Thái mỏng
cỡ 1.0 mm-1.5mm

Hành thái nhỏ, gừng thái chỉ - nhiều hay ít tùy người ăn

Nước mắm ngon, bột ngọt

Cách làm

Cá cho vào chảo, xào bằng dầu hay mỡ. Khi cá đã chín thì cho nước mắm bột ngọt vào đảo đều. Khi đã chín thì cho hành, gừng vào chảo. Ăn với cơm.

Cá Lóc Hấp Bầu



Nguyên liệu:

1 con cá lóc 700g

1 trái bầu

100g đậu phộng

6 tép hành lá

Bánh tráng

Rau giá, mắm nêm, bánh hỏi

Tiêu, muối, đường, bột ngọt, 6 tép tỏi, dầu ăn, dầu mè, 1 muỗng

súp tương hột, 1 muỗng súp sa tế, 1 muỗng súp rượu thơm, 2

muỗng súp tương ớt, rượu ngon.

Cách làm

Chuẩn bị:

- Cá: Làm sạch, để ráo.

- Ướp cá: 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê muối + 1/2
muỗng cà phê bột ngọt + 2 muỗng súp tỏi phi + 1 muỗng cà phê
dầu mè + 1 muỗng súp tương hột + 1 muỗng súp sa tế + 1
muỗng súp rượu thơm + 2 muỗng súp tương ớt. trộn tất cả đều,
ướp vào cá, để cá thấm 1/2 giờ..

- Bàu: Rửa sạch, khoét lỗ cho cá vào trong bàu.

- Đậu phộng: Cho chút muối, rang vàng, bóc vỏ, giã nát.

- Hành lá: Thái nhuyễn, làm mỡ hành.

- Bánh tráng: Ủ lá chuối 1 đêm với lá dứa cho dẻo.

- Rau giá: Rửa sạch.

- Bánh hời: Cuộn tròn trét mỡ hành.

- Tỏi: Đập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn.

Chế biến:

Xửng nước sôi cho bầu lên mâm, đem hấp bầu cho chín. Cá chín lấy ra.

Trình bày:

- Cho cá lên đĩa. Rắc đậu phộng trét mỡ hành + hành phi lên mặt.
- Dọn kèm bánh tráng + rau giá + bánh hỏi + mắm nêm hoặc nước mắm chanh ớt.

Cà Chua Nhồi Cá Thu

Nguyên liệu:

5 quả cà chua chín đỏ, còn cứng, giữ nguyên cuống cho đẹp. Nên chọn quả vừa, không quá to. Cắt một miếng ngang thân trên quả cà làm nắp. Lấy hết phần hạt, úp cà xuống cho bớt nước

1 hộp cá thu ngâm dầu

3 thìa sốt mayonnaise

2 thìa nước cốt chanh

1 chút muối, tiêu, đường, dầu ăn

Hành tây rửa sạch, băm nhỏ

Rau mùi rửa sạch, cắt nhỏ

Ớt đỏ thái nhỏ

Cách làm

- Lấy cá thu trong hộp ra, giã nhỏ
- Trộn đều cá với sốt mayonnaise, muối,



tiêu, đường, nước cốt chanh, hành tây, rau mùi, ớt đỏ

Thưởng thức:

- Cho hỗn hợp trên vào quả cà chua, dùng miếng cà đập lên trên. Có thể trang trí thêm bằng một miếng cherry

xanh cho đẹp mắt

- Món này dùng như một món salad rất ngon

Cá Hôi Nướng Chua Ngọt



Nguyên liệu:

6 khoanh cá hồi mỗi khoanh dày 1,5cm

Vắt 2 quả chanh, thái chỉ vỏ chanh

2 muỗng canh mật ong

1 muỗng canh nước tương đậu nành

1 muỗng canh sốt ớt

2 muỗng canh mù tạt chế sẵn

1/2 muỗng canh dầu mè

Tiêu mới xay

Cách làm

- Rửa cá, để ráo nước, rồi cho vào đĩa.
- Bỏ chung vỏ chanh, nước chanh, mật, nước tương, mù tạt, sốt ớt, dầu và tiêu rồi tắm vào đĩa cá, đợi lại ướp 3

giờ, thỉnh thoảng lật khoanh cá qua lại.

- Lấy đĩa cá ra, chặt cạn nước sốt, để qua một bên, nướng cá trên than khá nóng (thử hơ tay, đếm 3 giây) trong 7 phút rồi lật mặt cá và tẩm thêm sốt ướp vào, nướng thêm 6 phút nữa, dùng nĩa xiên thấy chín rục là được.

Cá Cuộn Chiên Xù



Nguyên liệu:

600g cá lóc lấy phần nạc

1/2kg cải bó xôi

150g giò sống

1 gói bột xù

100g bột năng

2 hột gà

15 trứng cút luộc chín

Gia vị

Cách làm

Chuẩn bị:

- Cá lóc: Rửa sạch để ráo, bỏ da xương, thái mỏng, có chiều dài 5cm ngang 4cm. Ướp vào cá: 1 muỗng cà phê tiêu + 1 muỗng cà phê muối + 1/2 muỗng cà phê bột ngọt + 1 muỗng súp bần tỏi + 1 muỗng súp gừng băm + 1 muỗng cà phê dầu mè. Để cá thấm 15-30 phút.
- Cải bó xôi: Lấy cọng bỏ lá, rửa sạch cắt ngắn 3 cm.
- Giò sống: Nêm tiêu, bột ngọt.
- Hột gà: Đánh tan.

- Trứng cút: Luộc chín, bóc vỏ, thái khoanh mỏng.
- Tỏi: Đập dập bóc vỏ, băm nhuyễn.
- Ớt: Thái khoanh.
- Ngò: Bỏ chân, rửa sạch.
- Gừng: Gọt vỏ, thái mỏng, băm nhuyễn.

Chế biến:

- Trải miếng cá lên thớt, trét lên 1 lớp giò sống + cải bó xôi, trứng, cuộn cá lại vòng nhỏ (không cuộn nhiều vòng). Lăn cá qua bột năng khô một lớp, nhúng qua bột gà, lăn qua bột xù.
- Chảo dầu nhiều, cho cá vào chiên giòn, vàng vớt ra, để

ráo (lửa nhỏ, cho cá chín và giòn, lửa to bột xù sẽ khét,
bên trong cá không chín)

Trình bày:

- Xếp cá ra đĩa rải ngò.
- Ăn kèm với sốt xì muối hoặc tương ớt.

Cá thu sốt cà ry

Nguyên liệu:

200g cá thu

1 củ hành tây, rửa sạch, thái khoanh mỏng

Hành lá rửa sạch, thái nhỏ

1 tép tỏi, băm nhuyễn

2 thìa cà phê bột cà ry

100ml sữa tươi (có thể thay thế bằng nước cốt dừa)

Nước mắm, hạt nêm, tiêu, đường, dầu ăn

Cách làm

- Cá thu ướp với hạt

nêm và tiêu, để

khoảng 5 phút cho

ngấm đều gia vị.



Sau đó, đun nóng

dầu, cho cá vào rán vàng đều hai mặt

- Xào tỏi thơm, cho bột cà ry vào. Tiếp đến, cho sữa tươi

hoặc nước cốt dừa vào. Nêm nước mắm, hạt nêm,

đường vừa ăn

Thưởng thức:

- Xếp cá ra đĩa, rưới hỗn hợp sốt lên trên, rắc hành tây, hành lá
- Dùng nóng với cơm hay bánh mì

Cá nướng tỏi



Nguyên liệu: (4 người ăn)

Cá nguyên con từ 1,5-2kg (bỏ ruột)

1/4 tách bơ hoặc dầu margarin lỏng

2 tép tỏi, đập dập

2 muỗng canh rau thơm băm nhỏ

1 muỗng canh nước cốt chanh

Tiêu mới xay

Cách làm

- Rửa cá rồi để ráo nước. Đặt cá vào giấy nhôm cỡ giày.
- Bỏ chung bơ nước hoặc dầu margarin, tỏi, rau thơm, nước chanh, trộn đều rồi tẩm cá vào, rắc tiêu, gói kín lại.
- Treo xoong hứng nước thịt dưới vĩ, dàn đều than hồng

dưới xoong. Sau đó để than khá nóng (thử hơ tay, đếm 3 giây). Hạ thấp vĩ, đặt cá lên vĩ, từ 40 đến 50 phút, khi thử bằng nĩa thấy cá chín rục là được.

Tôm Cá Nướng



Nguyên liệu (làm 4 phần)

300g cá chỉ vàng, lột da, hoặc bất cứ loại cá trắng nào.

300g tôm lột vỏ, bỏ mạch máu đen.

440g cơm dừa xay, hoặc 330g cơm dừa khô.

110g bột gia vị.

5 là chanh.

1 muỗng cà phê tiêu đen xay.

2 muỗng cà phê muối.

5 trái ớt xanh cắt nhỏ.

2 muỗng đường nâu.

* cỏ chanh, cắt thành 15cm hoặc dùng những cái xiên thịt.

Chuẩn bị

Trộn cá và tôm trong máy chế biến thức ăn và trộn cho thật kỹ. Cho các nguyên liệu còn lại vào trừ vỏ chanh và trộn cho tất cả các nguyên liệu hoà lẫn với nhau.

* Dọn :

Múc một muỗng canh hỗn hợp đổ lên cọng vỏ chanh hoặc những cái xiên tre. Nướng nó trên lò nướng than cho đến khi chín vàng nâu. Dọn ăn ngay.

Các món cá –phần 40

Cơm Sushi



Thành phần

400g cá Hamo (cá chình, cá lóc).

Cơm củ người Nhật.

Giấm gạo.

Rượu Sake Nhật.

Nước tương nhật.

Đường cát.

Cây Shansho.

Chuẩn bị

1. Rửa cá với nước lạnh và lấy xương bỏ đi.
2. Cắt ngang qua con cá để lấy xương nhỏ ra và lăn bột.
3. Dùng 1/10 rượu Sake và 1 phần nước tương tươi lên cá trước khi nướng.
4. Nướng cá cho đến khi vàng nâu và để nguội.

5. Trộn cơm Sushi với rau Shansho (rau thơm mọc trên núi) trước khi cuộn lại.
6. Cuộn cơm Sushi thành hình dài và đặt cá vào trong cuộn lại.
7. Cắt thành những miếng vừa và nhúng với nước sốt một lần nữa.

Cá Hồi Cuộn Bắp Cải



Nguyên liệu

720g cá hồi phi lê.

8 miếng bột nhồi Filo.

100g bơ tan.

1 muỗng canh hạt thuốc phiện.

1 muỗng canh hạt mè.

* Nhân

8 trái cà chua phơi khô.

8 lá húng quế.

3 nhánh thì là.

3 cành rau mùi tây.

2 muỗng canh dầu ôliu.

1 muỗng cà phê muối khô.

một ít tiêu.

Dùng cối và chày để tất cả các nguyên liệu.

* Bắp cải hấp

800g bắp cải đỏ.

130g bơ.

10ml giấm rượu vang đỏ.

1 muống canh nụ bặcg hoa giằm.

1 muống canh đường.

2 nhánh thì là.

1 trái chanh.

1 củ hành đỏ.

50ml dầu ôliu.

Chuẩn bị

1. Xào hành cho mềm trong dầu ôliu, cho bắp cải vào và tiếp tục nấu trên lửa nhỏ cho đến khi cải teo lại. Cho tất cả các nguyên liệu vào trừ bơ.
2. Nấu khoảng 20-25 phút cho tất cả các hương vị hoà lẫn với nhau và bắp cải chín.

* Chuẩn bị cá hồi

1. Rạch lên bề mặt cá hồi từ bên này sang bên kia để tạo thành một cái túi, cho phần nhồi vào và nêm với muối và tiêu.

2. Trải một miếng bột nhồi Filo ra và quét bơ lên, đặt miếng thứ hai lên miếng thứ nhất và phết bơ một lần nữa.

3. Đặt cá hồi vào giữa miếng bột nhồi và gấp miếng bột che cá lại.

4. Cuốn tròn cá hồi để tạo thành một phần.

5. Phết bơ lên phần cá đó và rắc hạt mè và hạt thuốc phiện lên.

* Để kết thúc

1. Nướng phần Filo trong lò nóng 180 độ trong 12-18 phút tùy theo ý bạn thích cá chín ở mức độ nào.
2. Cắt thành miếng khi đã nấu chín và đặt lên đĩa.
3. Trang trí với những nhánh rau mùi tươi.

Các món cá –phần 41

Cá Lưỡi Trâu



Nguyên liệu: (làm 1 phần ăn)

Cá lưỡi trâu phi lê.

nước lèo cá.

rượu sâm banh.

bơ không muối.

rượu vang đỏ nguyên chất.

muối.

tiêu sọ xay.

dầu ôliu.

Chuẩn bị

1. Cắt cá lườn trâu để qua một bên.
2. Nước sốt là rượu sâm banh, rượu vang đỏ và bơ.

Bánh Cá Dòn



Nguyên liệu:

20g cá chái.

muối.

dầu ăn.

Chuẩn bị

1. Rửa cá và ngâm trong nước muối khoảng 10 phút.

Nướng trên dàn bánh nướng, đặt trên 1 cái khay với những cái lá xếp vào đó trên lửa vừa; cho đến khi hoàn toàn khô và bắt đầu đổi màu. Để nguội , trộn với cá hồi xông khói và muối trong một cái máy chế biến cho đến khi hỗn hợp này trông giống như vụn bánh mì. Không cho bất cứ phần cá cứng hoặc khô nào vào trong khi cá đang được nghiền. Phần còn lại của cá sẽ được chế biến kỹ hơn. Nếu cá được nghiền quá kỹ nó sẽ không kết thành một khối khi chiên. Những miếng quá thô sẽ khó

viên tròn.

2. Hầu hết các vụn cá muối, khi chiên muối sẽ được nấu và tạo cho cá có hương vị. Bây giờ đổ nhiều dầu vào chảo ở nhiệt độ vừa phải. Nhiệt độ quá nóng sẽ đốt cháy đen cá, quá nguội thì các chất trong xương cá sẽ không đủ chín nhanh để giữ những sợi cá lại với nhau.

3. Chiên một nhúm nhỏ vụn cá một lần. Hãy cẩn thận: Quá nhiều cá cùng một lúc sẽ làm nguội dầu cũng như ngăn cản các chất trong xương sống thấm với nhau hoặc làm bánh thấm dầu. Quá ít làm cháy đen cá hoặc làm cho bánh cá quá cứng dễ gãy. Tươi một nắm nhỏ vào trong dầu nóng. Khi nó nổi bọt hoàn toàn, lấy những vụn

bánh này cho vào một cái chảo khác. Lật lại như vậy, đẩy những cái giữa ra hai bên. Các chất trong xương cá bây giờ sẽ giữ cá lại với nhau. Lật ngược lại, khi nó hơi vàng, lấy ra và đặt trên giấy thấm. Lặp lại tiến trình đó cho đến khi hỗn hợp này được làm hết.

4. Bánh cá dòn này để được trong vài ngày hoặc hơn nhưng hương vị không thay đổi. Bánh có thể được giữ ấm sau khi nấu.

Cá Hồi Xông Khói



Nguyên liệu: (làm 1 phần)

10ml dầu lạc.

200g khoai tây mài.

4g bông ớt khô.

2g hương thảo cắt nhỏ.

10g muối.

2g tiêu Sichuan.

20g bơ.

90g cá hồi xông khói Alaska.

Chuẩn bị

Rửa khoai tây trong nước lạnh và chải sạch đất ở vỏ nhưng không làm trầy da khoai.

Đổ nửa ấm nước, đun lại và đun sôi.

Đặt khoai trong cái xúng hấp (trong bình hấp kiểu Trung Hoa) và đặt cái xúng hấp lên trên ấm nước đang sôi.

Đun lại và để chuông đồng hồ báo trong 40 phút và kiểm

tra tình trạng nấu. Dùng một con dao bếp để thử sao cho dao dễ chọc thủng khoai.

Làm lạnh khoai khoảng 50 phút để dễ lột vỏ. Nghiền khoai trong một cái chén.

Đun nóng chảo trong 5 giây, đổ dầu vào khoảng 5 giây (không quá nóng).

Trải khoai mài ra, chiên trong 1 phút, không quay.

Chiên trong 60 giây, bung nhẹ Roesti (bánh kết khoai tây Thụy Sĩ), trải bơ quanh chảo một lần nữa và nấu trong 60 giây.

Đặt cá hồi lên nó. Dọn với váng sữa đặt biệt.

Cá Biển Tac-Ta, Cá Tuyết Viên



Nguyên liệu: (làm 4 phần)

* Cá biển pecca ở Tac-ta

360g cá pecca.

1 muỗng canh nước tương.

1 muỗng cà phê nước chanh ép.

3 muỗng canh dầu ôliu.

40g hạt cắt nhỏ.

5g muối và tiêu đen xay.

4 lá húng quế, chiên.

4 miếng cà chua anh đào.

4 nhánh thì là.

* Dầu húng quế :

500ml dầu ôliu.

50g lá húng quế.

* Cá tuyết viên :

150g cá tuyết phi lê.

120g khoai tây.

1 tép tỏi.

90ml kem.

90ml nước.

40g bột trái hạnh.

3g húng tây.

1 lá húng quế.

3 muỗng canh dầu ôliu.

250ml kem, đánh.

5g muối tiêu xay.

1 muỗng canh cỏ có mùi hương hành, cắt nhỏ.

* Trang trí :

1 trái bí ngô xanh.

1 miếng thì là.

100g cần tây.

Một số cà rốt.

* Nước chanh vắt.

* Dầu ôliu .

1 muỗng canh nước cốt Madone.

5g muối tiêu.

Một số cà chua chín.

Chuẩn bị

* Cá tuyết viên:

Gọt vỏ khoai tây và nấu trong nước muối, lọc và lấy nước cốt trong một máy chế biến thức ăn.

Đặt cá tuyết, nước, kem, tỏi, bột hạnh, rau mùi vào một cái bình nấu nước xốt. Hầm từ từ cho đến chín. Rồi cho nước cốt khoai tây vào. Trộn tất cả các nguyên liệu thật kỹ.

Cho dầu ôliu vào, khi đã nguội, cho kem đã đánh vào từ từ và nêm gia vị. Để trong tủ lạnh cho đến khi cần.

* Cá biển Tac-ta :

Cắt cá pecca thành những miếng nhỏ. Nêm gia vị với dầu ôliu, nước tương, nước chanh, muối, tiêu, hẹ và cỏ có mùi hành.

* Dầu húng quế :

Đun nóng 250ml dầu ôliu ở 100 độ C. Tái lá húng quế

trong 2-3 phút. Rồi lấy ra khỏi lò và đổ vào máy trộn với 250ml dầu khác. Trộn và lọc dầu qua một miếng vải lọc hoặc một cái lọc cà phê. Đổ trên nước đá để làm lạnh từ từ và ngưng nấu.

Để trong tủ lạnh đến lúc cần.

* Trang trí :

Nêm tất cả các loại rau với dầu ôliu, muối và tiêu, cho nước cốt Madone vào và trộn thật kỹ.

* Dọn :

Đặt hỗn hợp rau thành một vòng tròn 9cm vào giữa cái đĩa. Cho cá lên trên và lấy cái vòng ra. Xếp 5 miếng thịt cá viên nhỏ quanh cá Tac-ta. Trang trí với dầu húng quế

và cà chua hình thoi lên trên những miếng thịt cá viên.

Trang trí cá Tac-ta với lá húng quế dòn và mứt cà chua

anh đào và cây thì là

Cá Ngừ Với Dưa Chuột



Nguyên liệu: (làm 4 phần)

400g lườn cá ngừ.

50g bột Harisa (làm từ ớt, tỏi, thì là, rau mùi, bạc hà và
dầu ăn)

30g bông ớt.

30g ớt cựa gà ngọt.

10g muối và tiêu xay.

50ml dầu ôliu để chiên cá ngừ.

Dưa chuột ngâm giấm hoặc muối và rau mùi.

Dưa chuột gọt vỏ.

Giấm trắng (giấm nguyên chất).

Đường.

Lá rau mùi cắt nhỏ.

Chuẩn bị

*Cá ngừ :

Cắt cá ngừ thành những miếng lớn theo chiều dài của

toàn miếng cá. Lăn mỗi miếng cá với bột Harisa. Trộn ớt
cựa gà và bông ớt và lăn cá ngừ vào đó. Đun nóng dầu
trong một cái chảo nưóng cho đến bốc khói nóng, cho cá
ngừ vào và làm khô cả hai mặt. Nêm gia vị cả hai mặt và
lấy ra.

Cá ngừ phải hoàn toàn sống ở bên trong ,chỉ lớp vỏ bên
ngoài chín

* Dưa chuột và rau mùi:

Lấy 2 phần giấm và 1 phần đường đem đun sôi trong
một cái bình nấu nước xốt. Lấy ra và để nguội. Cắt dưa
chuột thành những cọng bún dài bằng một máy cắt hình
răng cưa. Ngâm những cọng dưa chuột vào trong hỗn

hộp giấm trước khi dọn. Để ráo dưa chuột, trộn với rau mùi và đặt vào khuôn tròn.

* Dọn:

Đặt dưa và rau mùi vào giữa đĩa.

Cắt cá ngừ thành những miếng tròn và đặt lên trên rau.

Rải thêm hỗn hợp giấm và rau mùi đã cắt quanh đĩa và dọn.

Cá Ngừ Xốt Đường



Thành phần : (làm 6 phần)

300g cá ngừ cắt thành 4 miếng hình tròn đường kính 4cm.

2 muỗng canh tiêu rang giòn.

4 muỗng canh húng quế cắt nhỏ.

1 muỗng canh rau mùi cắt nhỏ.

60ml dầu ôliu.

Rau trang trí - 400g dưa chuột - muối, cắt miếng mỏng
hình răng cưa.

30g giá non.

2 muỗng canh bột trứng cá gia vị.

40g gừng ướp muối tiêu.

4 muỗng canh nấm đậu tuyết.

* Nước sốt đường Trung Hoa:

15g gừng tươi.

100g đường tán Trung Hoa.

50ml giấm rượu gạo.

50ml giấm nguyên chất.

2 muỗng cà phê nước chấm đậu tương Kikkoman.

75ml nước ép chanh tươi.

40g hạt cắt nhỏ.

2 tép tỏi nghiền nhỏ.

2 muỗng cà phê gừng ngâm, cắt nhỏ.

20g hành.

3 muỗng cà phê rau mùi cắt nhỏ.

Chuẩn bị

Muối dưa, gọt vỏ, bỏ hạt và cắt đôi. Rải muối lên và đặt trên một cái khay có đục lỗ. Đậy lại, để dưa khoảng 12 giờ trước khi cắt. Trộn gừng với mắm đầu tuyết với một ít nước cốt đường và đặt giữa đĩa.

*Chuẩn bị cá ngừ:

Lăn miếng cá ngừ hình tròn trong rau mùi đã cắt, húng quế và tiêu. Làm nóng dầu trên chảo gang và niêm kín các mặt của miếng cá. Lấy cá đã niêm kín ra và quấn nhẹ bằng giấy quấn để bảo đảm hình tròn. Để trong tủ lạnh ít nhất là 3 giờ.

* Để làm 1 đĩa :

Lấy giấy quấn quanh cá ra và cắt thành những miếng tròn dày 1cm, chia thành 2 phần, đặt vào giữa dưa chuột. Dùng muỗng múc một ít nước xốt đường đổ lên cá.. Nêm với tiêu, trang trí với rau mùi.

*Phương pháp:

1. Nghiền đường tán ra. Thêm giấm và đun nóng nhẹ

cho tan ra.

2. Cho tất cả các nguyên liệu trừ rau mùi và ngâm trong 3 giờ. Trước khi dọn, bỏ thêm rau mùi vào nước xốt.

Ớt Đà Lạt Dồn Cá Bò Đề



Thành phần

1. 450g cá chay (có thể thay thế bằng tàu hũ ky trộn chung với rong biển. Xem cách làm của món Cá Kho Bò Đề)
2. 1 miếng tàu hũ
3. 1 hay 2 trái ớt Đà Lạt

4. 2 trái cà nhỏ, băm nhuyễn
5. 4 miếng nấm tươi (oyster mushroom)
6. 2 muỗng canh dầu hào chay
7. Bột khoai
8. 1 cọng hành lá, xắt nhỏ



Cách làm

Cho 450g cá chay, 1 miếng tàu hũ, 1 muỗng canh dầu hào chay và một 1 muỗng canh bột khoai vào một cái tô. Bóp nhuyễn và

trộn tất cả cho đều rồi để qua một bên.

Ớt Đà Lạt cắt ra mỗi miếng dài độ 3 phân. Dồn nhân cá và tàu hủ đã bóp nhuyễn trong tô vào mấy miếng ớt này.

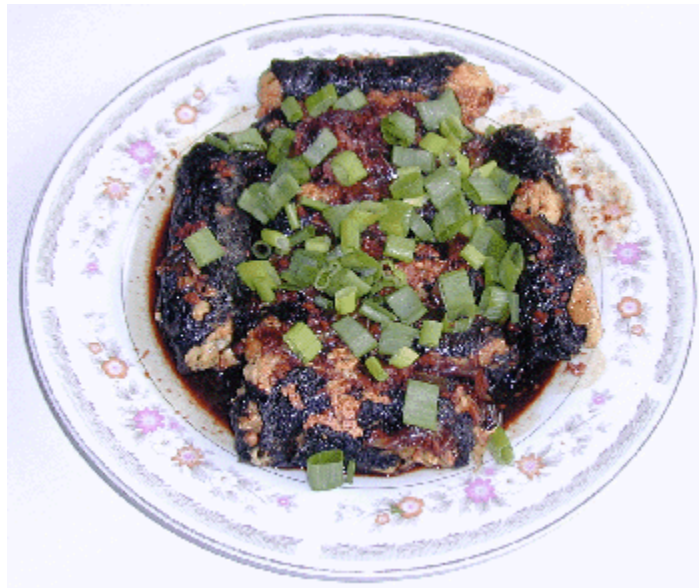
Bắc chảo lên lò và cho vào khoảng 1 muống canh dầu ăn.

Chiên các miếng ớt đã dồn cá và tàu hủ cho đến khi hai mặt vàng lên. Vặn lửa nhỏ lại và lấy ớt ra để vào một cái đĩa. Cho 2 trái cà đã băm nhuyễn vào chảo và đậy nắp lại khoảng 5 phút, khi thấy cà đã mềm nát ra thì cho những miếng nấm, 1 muống canh dầu hào và 1/2 chén nước lã vào chảo và trộn lên cho đều.

Sau đó cho vào 1 muống cà phê bột khoai đã trộn với nước và những cọng hành lá đã xắt nhỏ, quậy đều và đổ vào cái đĩa có những miếng ớt dồn cá thì bạn sẽ có được một món ăn ngon và

bổ.

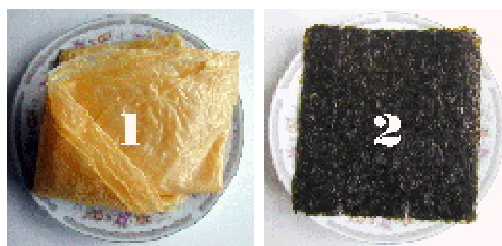
Cá Kho Bò Đề



Thành phần

1. 1/2 bịch tàu hũ ky tươi (8 oz.)

2. 1 bịch rong biển
3. 1 bó hành lá (khoảng 5-6 cọng)
4. 1 muỗng cà phê tỏi băm
5. 1 muỗng cà phê bột nêm hay 1/4 muỗng cà phê muối
và 1/4 muỗng cà phê đường
6. 3 muỗng cà phê nước tương
7. 1,5 muỗng cà phê đường
8. 2 muỗng cà phê nước lạnh
9. Dầu ăn



Cách làm

Ngâm tàu hũ ky tươi vào nước sôi cho mềm, đổ ra rổ cho ráo

nước. Để tàu hủ ky vào một cái tô và trộn vào 1 muỗng cà phê bột nêm. Lấy 2 miếng rong biển cuốn tàu hủ ky vào thành những cuộn lớn khoảng 1' x 4'. Bắc chảo lên cho vào khoảng 2 muỗng cà phê dầu ăn (nên dùng chảo non-stick nếu có), chiên cho vàng đều mọi mặt, lấy ra để lên trên vài tấm khăn giấy cho thấm bớt dầu ra.

Bắc chảo lên cho vào 1 muỗng cà phê dầu ăn, 1 muỗng cà phê tỏi và phần trắng của hành lá cắt nhỏ, chiên lên cho vàng rồi cho vào 3 muỗng cà phê nước tương, 1,5 muỗng cà phê đường và 2 muỗng cà phê nước lạnh. Khi nước sôi lên thì tắt lửa và cho những cuộn tàu hủ ky và rong biển đã chiên vào nấu thêm khoảng 5 phút. Sau đó lấy ra đĩa và rắc lên trên mặt vài cọng hành lá xắt nhỏ. Quý vị sẽ có được một món Cá Kho Bò Đề rất

là ngon.

Bơ Vớì Cá Hồi Xông Khói

Và Trứng Cá Tobiko



Nguyên liệu : (làm 4 phần ăn)

112g cá hồi xông khói

84g nước sốt madone (nước sốt làm bằng dầu và trứng)

1 muỗng canh bột cải trắng trộn với nước

3 muỗng canh trứng cá Tobiko

Muối /tiêu trắng để nêm

2 trái bơ (cắt nhỏ)

1 củ cải đường/ cà rốt cắt xoắn lại (dùng máy cắt rau)

56g rau diếp non (trộn)

1 phiến tảo biển khô (cắt hình răng cưa)

Chuẩn bị

Loại bỏ da cá hồi và cắt thành những hình khối dày 0,6cm.

Trộn bột cải trắng với nước cho đến khi mềm là được. Quay với

1 cái que đánh trứng thành nước xốt madone, trộn 3 muỗng

trứng cá Tobiko và cá hồi. Nêm gia vị và để qua một bên.

Cắt đôi trái bơ, bỏ hạt và vỏ. Bơ phải gần chín muối. Cắt bơ thành những miếng mỏng theo hình bán nguyệt. Miếng bơ phải đủ dày để cầm trong tay mà không bị bể ra.

Trong một cái khuôn hình tròn nhỏ, xếp bơ quanh vòng khuôn theo kiểu xếp chồng lên nhau.

Lấy một cái đĩa và xếp bơ thành vòng có hình thù theo ý muốn.

Múc rau và cá hồi đổ đầy vào vòng bơ.

Trộn củ cải đường và cà rốt với rau diếp và xếp lên trên cá hồi.

Múc nước sốt dầu giấm đổ lên rau trộn và quanh đĩa.

Trang trí món ăn bằng miếng táo khô đặt trên lớp rau. Dọn lên

ngay.

* Chú ý :

Với sự chỉ dẫn này, bạn có thể học cách tạo ra 1 bánh là sự kết hợp các hương vị tuyệt vời của Châu Á và phương tây. Đĩa này là một pha trộn tuyệt vời của các hương vị và các thành phần tinh túy khác nhau. Nếu bạn muốn đi ra ngoài những bánh thông thường, chỉ dẫn này sẽ đúng cho bạn.

Cá Nục Kho Cay



Nguyên liệu:

Cá nục: 1kg

Thịt ba chỉ: 300g

Khế chua: 3 quả

Hành hoa, ớt bột, gia vị.

Cách làm

Cá nục chọn con còn cứng , tròn thân. Mổ bỏ ruột và đầu rửa sạch để ráo nước. Thịt ba chỉ thái miếng mỏng. Khế chua gọt rửa sạch rồi thái lát. Hành hoa nhặt bỏ rễ xắt thành khúc dài vừa phải.

Phi thơm hành rồi cho thịt vào đảo tiếp đó cho ớt vào chưng thật kỹ rồi đổ một bát nước lọc vào đun. Tùy vào độ ăn cay mà cho nhiều hay ít ớt. Khi nước đã sôi thì mới gấp bỏ cá vào kho. Khi nước cạn đi chút ít ta cho khế vào kho cùng. Nêm gia vị thật vừa rồi cầm hai qua xoong xóc nhẹ để thịt cá và khế trộn đều

nhau. Sau đó đặt xoong lên kho tiếp cho tới lúc cá, thịt đã mềm nhừ và nước gần cạn hết thì cho hành hoa vào rồi bắc xuống.

Món cá này cũng cần phải ăn nóng. Cá có vị cay cay của ớt, hơi dịu chua của khế và một chút độ béo của thịt. Chú ý không nên để cạn hết nước bởi vì cá sẽ bị khô mất đi vị chua.

Cá Lóc Kho Nước Dừa



Nguyên liệu:

500gr cá lóc – ½ nước của quả dừa - Đường cát - Mỡ nước –
Hành củ - Nước mắm ngon – Gia vị - Tiêu

Thực hiện

1. Cá rửa sạch, cắt khúc khoảng 4cm rồi ướp hành tỏi, mắm, muối, mỡ, đường cho ngấm.

2. Đun chút đường làm nước hàng. Xếp cá vào niêu đất hoặc nồi có đáy dày, sau đó đổ nước dừa cùng với hàng vào cá. Khi nước sôi nhớ vớt bọt, đun nhỏ lửa. Thỉnh thoảng lấy khăn nhắc nồi nghiêng qua lại cho phần nước khi thấm đều vào cá. Nêm nếm rồi tiếp tục kho đến khi nước sánh dẻo vàng lại là được. Rắc chút tiêu và hành lá xắt nhỏ.