

Các món heo –phần1

Sườn kho su hào



Thời gian thực hiện: 15 phút.

Nguyên liệu: 250g sườn non, 1 củ su hào (150g).

Gia vị: Hạt nêm Vedan, đường, tiêu, nước mắm, nước

màu, dầu ăn.

Thực hiện: Sườn non rửa qua nước muối loãng, để ráo, chặt khúc dài 3 cm. Ướp gia vị gồm 4 thìa súp nước mắm, 1 thìa súp đường, 1 thìa cà phê tiêu, 2 thìa cà phê hạt nêm Vedan, 1/2 thìa cà phê nước màu, 1 thìa súp dầu ăn trong khoảng 10 phút cho thấm. Su hào gọt vỏ, dùng dao răng cưa xấn miếng hình chữ nhật (2x1 cm), dày 1 cm.

Kho thịt đến khi hơi săn lại, thêm 1/2 bát nước, nước sôi, cho tiếp su hào vào, đun trên lửa nhỏ cho chín mềm. Tắt bếp, cho thêm 1/2 thìa cà phê tiêu.

Mách bạn: Món sườn kho su hào phải có vị hơi nhạt, sắp nước mới đúng kiểu.

Thịt kho mắm ruốc Huế



Thời gian thực hiện: 20 phút. Giá 20.000đồng/4 phần.

Nguyên liệu: 300g thịt ba rọi, 20g sả băm, 3 tép tỏi, 2 quả ớt hiểm đỏ, 20g gừng tươi.

Gia vị: Hạt nêm Vedan, đường, mắm ruốc Huế.

Thực hiện: Thịt ba rọi rửa sạch, để ráo nước, thái miếng hình chữ nhật (1,5 cm - 2 cm), dày 0,5 cm. Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn. Ớt bỏ hạt, băm nhuyễn. Gừng gọt vỏ, thái sợi. Phi thơm tỏi băm, sả, ớt với 1, 5 thìa súp dầu ăn. Cho thịt vào xào săn, nêm 1 thìa súp đường, 1 thìa cà phê hạt nêm Vedan. Khi thịt vàng cho 2 thìa súp mắm ruốc Huế vào, kho với lửa nhỏ khoảng 5 phút. Tắt bếp, cho gừng thái sợi vào, đảo đều. Thường thức với cơm nóng, dưa

leo, chuối chát, khế chua.

Mách bạn: Không nên cho nước vào vì sẽ làm mất độ sệt tự nhiên của món ăn.

Các món heo –phần2

Thịt heo với sốt yaourt

Món thịt heo sẽ tăng thêm hương vị bởi vị chua và béo của yaourt. Bạn hãy thử tài với món ăn mới này để cho bữa ăn gia đình thêm phần thú vị và ngon miệng nhé.

Nguyên liệu:

300g sườn heo, cắt miếng nhỏ

1 hũ yaourt không đường

250g bột chiên xù

vài cọng hành lá

50g tỏi băm nhuyễn

50g gừng băm nhuyễn

2 muỗng canh dầu ăn

Tiêu

Thực hiện:

Trộn đều gừng, tỏi, hành lá cắt nhỏ và tiêu trộn đều với bột chiên. Sau đó, lấy từng miếng sườn lăn đều qua hỗn hợp bột. Xếp ngăn nắp vào một khay sạch. Khi đã lăn đều sườn với hỗn hợp bột, rải đều thêm một lớp bột lên trên cùng và cất trong chỗ thoáng mát trong vòng vài giờ để hỗn hợp ngấm vào thịt.

Trong lúc đó, bạn hãy chuẩn bị nước sốt yaourt. Đổ yaourt vào một tô lớn, cho muối, tiêu vào trộn đều cho đến khi hỗn hợp sánh mịn. Cho hỗn hợp lên bếp đun với lửa nhỏ

trong vòng 10 phút, nêm nếm thêm một ít muối hoặc bột nêm cho vừa ăn. Khi ăn rắc thêm hành lá lên bề mặt.

Chuẩn bị một chảo ngập dầu, đun sôi, thả từng miếng sườn vào chiên đến khi vàng đều.

Để thêm phần ngon miệng, bạn có thể ăn kèm với rau xà lách và cà chua.

Chúc bạn có một bữa ăn thật ngon miệng.

Giò heo om mía

Những miếng giò heo chín mềm, quyến với vị thơm bùi của đậu phộng và hạt sen, vị ngọt mát của mía là những gì bạn cảm nhận được khi thưởng thức món Giò heo om mía.

Nguyên liệu:

- 1 cái giò heo sau,
- 1 củ gừng giã nhỏ,
- 1 củ sả băm nhỏ,

- 2 cánh nấm mèo (mộc nhĩ),
- 100 g hạt sen,
- 200 g đậu phộng,
- 1 củ hành tím băm nhỏ,
- 2 đốt mía tím, bột nêm, đường.

Cách làm:

- Giò heo làm sạch, chặt miếng cỡ bao diêm, ướp với sả, gừng, hành khô, bột nêm, đường khoảng 1 giờ. Nấm mèo ngâm nước ấm cho nở, bỏ chân, xắt làm 3, 4 miếng. Trụng qua hạt sen và đậu phộng cho hết nước thâm, để ráo.
- Bày chân giò vào âu chuyên dụng, cho hạt sen, đậu phộng, nấm mèo, mía, đổ nước xâm xấp, bọc giấy bảo quản, cho vào lò vi

sóng, đặt chế độ micro khoảng 25-30 phút. Trang trí với ớt và hành tươi.

Giò heo tẩm tiêu

Giò heo chiên muối làm hơi cầu kỳ nhưng đặc biệt hấp dẫn khẩu vị.

Nguyên liệu:

- Giò heo: 1 cái.
- Tỏi lột: 5-7 tép.
- Ngũ vị hương: 2 muỗng cà phê.
- Tiêu hột đen: 1 muỗng canh.
- Rượu trắng: 2 muỗng canh.
- Muối trắng: 2 muỗng canh.

- Đường vàng: 2 muỗng cà phê.
- Dầu chiên.
- Tương xì muối.

Cách làm:

Dùng dao nhỏ rút nguyên xương ra khỏi giò heo (chú ý đừng để rách lớp da heo). Trộn ngũ vị hương, tỏi, tiêu đen, rượu trắng, muối, đường vàng thành một hỗn hợp gia vị. Cho hỗn hợp đó vào chính giữa giò heo, dùng dây gai bó chặt giò heo lại, dành tại một chút hỗn hợp để thoa phía ngoài giò heo. Để chừng 2 tiếng đồng hồ cho giò heo thấm đều sau đó đặt giò heo vào xửng hấp cho đến khi lớp da chín mềm. Lấy giò heo ra để nguội.

Trước khi dùng, đun chảo dầu cho vừa nóng, cắt giò heo thành từng khoanh dày khoảng 3 cm, rồi cho từng khoanh vào chiên với

lửa thật nhỏ, đến khi vàng giòn. Bày ra đĩa, dùng với tương xí
muội. Món này ăn với cơm nóng.

Giò heo chiên muối

Giò heo chiên muối làm hơi cầu kỳ nhưng đặc biệt hấp dẫn
khẩu vị.

Nguyên liệu:

- Giò heo: 1 cái.
- Tỏi lột: 5-7 tép.
- Ngũ vị hương: 2 muỗng cà phê.
- Tiêu hột đen: 1 muỗng canh.
- Rượu trắng: 2 muỗng canh.

- Muối trắng: 2 muỗng canh.
- Đường vàng: 2 muỗng cà phê.
- Dầu chiên.
- Tương xí muối.

Cách làm:

Dùng dao nhỏ rút nguyên xương ra khỏi giò heo (chú ý đừng để rách lớp da heo). Trộn ngũ vị hương, tỏi, tiêu đen, rượu trắng, muối, đường vàng thành một hỗn hợp gia vị. Cho hỗn hợp đó vào chính giữa giò heo, dùng dây gai bó chặt giò heo lại, dành tại một chút hỗn hợp để thoa phía ngoài giò heo. Để chừng 2 tiếng đồng hồ cho giò heo thấm đều sau đó đặt giò heo vào xửng hấp cho đến khi lớp da chín mềm. Lấy giò heo ra để nguội.

Trước khi dùng, đun chảo dầu cho vừa nóng, cắt giò heo thành từng khoanh dày khoảng 3 cm, rồi cho từng khoanh vào chiên với lửa thật nhỏ, đến khi vàng giòn. Bày ra đĩa, dùng với tương xì muối. Món này ăn với cơm nóng.

Các món heo –phần4

Thấu Thịt Heo

Nguyên Liệu:

- 1 miếng thịt ba chỉ bằng 3 ngón tay
- 1/2 trái khế
- 1 trái chuối chát
- 1 muống súp mè
- 1 múi tỏi
- 1 miếng riềng bằng múi tỏi

- 1 muỗng cà phê muối và đường
- 1/2 cái bánh tráng dày.

Cách làm:

- Thịt ba chỉ luộc chín xắt lát mỏng rồi xắt nhỏ lại. Khế xắt lát mỏng theo chiều dài vắt hết nước chua. Chuối chát gọt vỏ xắt lát dài rồi xắt lát lại thật nhỏ, ngâm muối một lát, bóp cho hết thối, xả lại nước lạnh thật kỹ, vắt khô, lúc bóp chuối cho mấy cùi khế vào bóp cho chuối trắng. Mè chà sạch vỏ rang chín giã nhỏ. Riêng, tỏi giã nhỏ; xong rồi trộn tất cả các thứ vào

nhau, nêm muối, đường, cho vừa, múc vào đĩa dọn
với bánh tráng dày nướng vàng.

Thịt Heo Hầm Tỏi



Thành phần : (làm 4 phần ăn)

360g thịt ba rọi.

12 tép tỏi.

2 bẹ củ hành

1g thối quế

2g bột nhục đậu khấu.

10g ớt đỏ khô

10ml nước tương lạt để nêm.

100ml rượu gạo Trung Hoa (Hua Tiao Jiu)

Cách làm

Xào tất cả các nguyên liệu trừ tỏi. Tỏi nên chiên riêng.

Cho tỏi vào với các nguyên liệu và đem hầm. Loại bỏ tất

cả gia vị trước khi dọn.

Thăn bê cuộn thịt heo muối

Món ăn Tây với hương vị thơm ngon có thể là món ăn lạ miệng, đẹp mắt thích hợp cho việc thết đãi bạn bè, khách đến nhà hay tiệc vui gia đình...

Chuẩn bị: 4 phần (khoảng 140.000 đồng)

- Thịt thăn bê: 200g (3 miếng)
- Thịt heo muối: 3 miếng
- Măng tây xanh: 3 cây

- Bắp non: 3 trái
- Cà rốt, cà chua, khoai tây mỗi thứ 1 quả
- 1 lòng đỏ trứng
- Rau cải Đà Lạt: 50g
- Gia vị gồm: rượu trắng, muối, tiêu, tỏi, dầu ô-liu, bơ.

Thực hiện:

- Cuốn 3 miếng thăn bê với thịt heo. Bắc chảo, cho dầu ô-liu vào chiên thịt bê cho vàng 2 mặt, sau đó bỏ vô lò nướng trong 7 phút.
- Bào khoai tây ra sợi, cho lòng đỏ trứng gà nêm nếm gia vị, trộn đều bỏ vào khuôn tròn làm thành 3 cái. Sau đó

chiên vàng 2 mặt.

- Lấy một chảo khác, cho ít bơ, tỏi băm, muối, tiêu, sau đó
bỏ măng tây, cà rốt, bắp non vào xóc đều.

- Lược nhẹ sốt trong khay vô chảo, cho ít rượu chát đổ
nấu sôi cho bơ, nước sốt thăn bê vào, nấu sôi lại, vớt bọt.

- Trình bày (như hình) chan nước sốt lên trên. Dùng nóng.

Kèm với bánh mì.

Thăn bê cuộn thịt heo muối

Món ăn Tây với hương vị thơm ngon có thể là món ăn lạ miệng, đẹp mắt thích hợp cho việc thết đãi bạn bè, khách đến nhà hay tiệc vui gia đình...

Chuẩn bị: 4 phần (khoảng 140.000 đồng)

- Thịt thăn bê: 200g (3 miếng)
- Thịt heo muối: 3 miếng
- Măng tây xanh: 3 cây

- Bắp non: 3 trái
- Cà rốt, cà chua, khoai tây mỗi thứ 1 quả
- 1 lòng đỏ trứng
- Rau cải Đà Lạt: 50g
- Gia vị gồm: rượu trắng, muối, tiêu, tỏi, dầu ô-liu, bơ.

Thực hiện:

- Cuốn 3 miếng thăn bê với thịt heo. Bắc chảo, cho dầu ô-liu vào chiên thịt bê cho vàng 2 mặt, sau đó bỏ vô lò nướng trong 7 phút.
- Bào khoai tây ra sợi, cho lòng đỏ trứng gà nêm nếm gia vị, trộn đều bỏ vào khuôn tròn làm thành 3 cái. Sau đó

chiên vàng 2 mặt.

- Lấy một chảo khác, cho ít bơ, tỏi băm, muối, tiêu, sau đó
bỏ măng tây, cà rốt, bắp non vào xóc đều.

- Lược nhẹ sốt trong khay vô chảo, cho ít rượu chát đổ
nấu sôi cho bơ, nước sốt thăn bê vào, nấu sôi lại, vớt bọt.

- Trình bày (như hình) chan nước sốt lên trên. Dùng nóng.

Kèm với bánh mì.

Thăn Heo Nướng Gừng



Nguyên liệu:

1,5kg thịt nạc thăn, bó thành khoanh

1/2 tách rượu vang gừng, hoặc sherry nguyên chất

1/2 tách nước tương đậu nành

1/2 tách dầu ăn

2 muỗng canh thìa là băm nhuyễn

2 muỗng canh mù tạt dijon

2 tép tỏi, đập dập

Cách làm

- Để làm nước sốt: Quậy chung rượu vang hoặc rượu sherry, nước tương, dầu ăn, thìa là, mù tạt và tỏi rồi cho vào đĩa thịt.

- Đổ nước sốt đã ướp vào đĩa thịt. Đậy lại rồi ướp qua một đêm, trong tủ lạnh, thỉnh thoảng lăn khoanh thịt qua lại.

- Trước khi nướng 30 phút, đặt đĩa thịt trong phòng nhiệt độ thường. Rồi chặt cạn nước sốt, để sang một bên.

- Cắm thước đo độ vào giữa khoanh thịt. Sau đó dần than

hồng quanh xoong hứng nước thịt treo dưới vỉ nướng, thử
hơ tay đếm 3 giây, để chuẩn bị độ than khá nóng. Sau đó
đặt thịt lên vỉ, hạ thấp vỉ xuống để nướng từ 120 đến 135
phút hoặc tới khi thước đo chỉ 85°C, thỉnh thoảng tẩm sốt
vào khoanh thịt.

- Nướng xong, lấy thịt ra để 10 phút, rồi thái thành lát
mỏng.

Các món heo –phần6

Thăn Heo Tiềm Hoàng Kỳ Linh Chi

Công Dụng :

Định thần, sáng mắt.

Nguyên liệu (Dùng cho 4 người)

Thăn heo 500g

Nước dùng 1 lít

Nấm linh chi 10g

Hoàng kỳ 10g

Đỗ trọng 10g

Hạt điều 10g

Gừng 5g

Muối 8g

Bột nêm heo 5g

Rượu trắng 20ml

Chế Biến :

Thăn heo trụng sơ cắt miếng 3x3cm. Cho tất cả các

nguyên liệu vào thố đậy kín chưng cách thủy trong
180 phút.

XƯƠNG HEO HÀM BỎ CHỘT NỬA

Nguyên Liệu:

- 1 khúc xương bằng gang tay
- 1 khúc chột nửa bằng hai khúc xương
- 5 con tôm

- 1 miếng thịt nạc bằng
- 1/2 cái trứng gà
- 1 củ hành, 1 tí tiêu, 1 muống cà phê nước mắm, 1 muống súp nước ruốc.

Cách Làm:

- Chột nửa gọt vỏ, cắt khúc dài bằng 2 lòng tay, dần cho mềm, luộc chín vớt ra.
- Xương heo chặt miếng to bỏ vào xoong đổ nước vào nhiều, hầm xương gần mềm bỏ chột nửa vào hầm chung.
- Tôm và thịt nạc heo quết chung với nhau cho

nhuyễn nêm tiêu, hành, nước mắm, trộn đều, viên từng viên nhỏ bằng hột sen. Nấu nửa chén nước sôi, luộc mấy viên tôm chín nhắc xuống; khi nào chột nửa và xương mềm rục, chế nước ruốc và đổ tôm vào nấu lại cho thấm; nhắc xuống bỏ lá sân, lá lốt sắc nhỏ.

Đuôi Heo Tiềm Dương Quy

Đậu Phộng

Công Dụng:

Bổ tủy, tăng cường dinh dưỡng.

Nguyên Liệu (Dùng cho 4 người)

Đuôi heo 3 cái

Nước dùng 1 lít

Đậu phộng 25g

Hạt sen 10g

Gạo trắng 15g

Đương quy 2g

Hoài sơn 10g

Kỷ tử 10g

Tiêu sọ trắng 10g

Muối 8g

Bột nêm heo 5g

Cách Chế Biến :

Đuôi heo làm sạch, chần sơ qua nước sôi, chặt khúc

3cm. Rửa sạch hạt sen, đậu phộng và các dược liệu.

Cho toàn bộ các nguyên liệu vào thố đậy kín, đặt vào

nồi chưng cách thủy 180 phút.

Thịt heo, bò ngâm nước mắm

1. Chọn thịt và luộc thịt:

- Thịt bò: Dùng thịt bò bắp, chọn bắp nhỏ, mỗi bắp khoảng 600gr
- 800 gram là vừa ngon.

Lạng sạch bạc nhac quanh bắp thịt, để nguyên bắp, luộc chín bắp trong nồi nước sôi vừa đủ.

Không cần phải luộc mềm như. Tùy bắp thịt lớn nhỏ, thăm chừng cho thịt chín bằng cách sau khi luộc khoảng hơn 30 phút mỗi lần, vớt bắp ra, dùng một cây đũa đâm xuyên qua, nếu không thấy nước đỏ trào ra là thịt chín.

Thịt luộc chín giòn, thêm thời gian ngâm nước mắm, khi cắt ra, miếng thịt đẹp mắt, vừa mềm là ngon. Nếu luộc nhừ quá, sau khi ngâm nước mắm, thịt sẽ dễ nát.

- Thịt heo: Chọn thịt mông hoặc thịt đùi; da mỏng, lớp mỡ không dày quá; miếng thịt tươi ngon là ba phần da, mỡ và thịt dính chắc, liền lạc với nhau.

Tùy ý cắt thành miếng dài ngắn nhưng dày chừng 3 – 4 phân là vừa.

Dùng chỉ ràng chắc quanh miếng thịt nhiều vòng cách quãng đều nhau, rồi mới luộc chín.

Thịt heo luộc nhanh chín hơn thịt bò. Nhờ có ràng chỉ, thịt sau khi ngâm nước mắm cắt ra sẽ đẹp mắt hơn.

2. Nấu nước mắm:

- Sử dụng phân lượng một nước mắm + một đường, tính theo khối lượng. Ví dụ: 1 chén nước mắm + 1 chén đường.

- Tùy chọn đường cát trắng, đường thẻ (đường tán, đường miếng màu vàng hay đen) băm nhuyễn. Mỗi loại đường có độ ngọt và vị khác nhau. Nếu dùng đường trắng thì hỗn hợp ít ngọt hơn nhưng mùi vị nước mắm không mất nhiều. Nếu dùng đường thốt nốt chẳng hạn, vị ngọt sẽ rất gắt.

- Chuẩn bị hũ thủy tinh sạch, có nắp đậy. Hũ vừa đủ chứa số thịt muốn làm. Lượng nước mắm và đường phải tính trước, sao cho khi đổ vào phải cao hơn mặt thịt bỏ trong hũ chừng 5 phân.

- Cho đường, nước mắm vào một cái nồi vừa đủ. Để thời gian nấu ngắn lại và dễ nấu hơn, người ta thường ngâm đường với nước mắm khoảng 2 hay 3 giờ đồng hồ cho đường tan bớt. Bắc lên bếp, nhỏ lửa kéo nước mắm rất dễ sôi trào, dùng đũa kim loại hay đũa tre, gỗ... khuấy đều tay, liên tục cho đến khi đường tan hoàn toàn vì hỗn hợp rất đặc cho nên dễ cháy sít nồi. Sau khi đường tan hết, để sôi nhẹ qua một hai phút nữa là được. Để nguội nước mắm đường, lược lại qua một cái rây.

- Tùy kinh nghiệm chọn nước mắm, sau khi nấu sôi nước mắm và đường, tùy khẩu vị riêng để nêm nếm bằng cách thêm chút ít đường hay nước mắm rồi nấu sôi lại. Nếu muốn để thịt thật lâu hãy tăng lượng đường để hỗn hợp ngọt nhiều hơn khi ăn, vị thịt

sẽ không quá mặn.

- Nếu khi nấu sôi lên, người thấy mùi nước mắm trở nặng mùi, hãy đổ bỏ, chọn mua loại nước mắm khác.

3. Ngâm thịt:

- Cho thịt vào hũ – không ngâm chung thịt heo và thịt bò vào một hũ – châm nước mắm đường vào ngập thịt, để qua 1 đến 2 giờ, thấy mực nước mắm hạ thấp xuống thì phải châm thêm cho mực nước mắm cao hơn mặt thịt ít nhất 3 - 4 phân. Đậy kín nắp hũ.

- Tùy yêu cầu sử dụng, sau khi ngâm nước mắm qua hai ngày là thịt đã thấm nước mắm, có thể ăn được. Thịt càng để lâu càng

thấm mặn. Riêng thịt heo khi lấy ra phải tháo chỉ ràng. Thịt heo khi ngâm lâu, phần mỡ sẽ trở trong, giòn. Tùy chất lượng nước mắm và thời tiết, thịt ngâm nước mắm sẽ có thời điểm ngon nhất.

- Sau khi ngâm khoảng 4 - 5 ngày, nếu thấy trên mặt nước mắm trong hũ nổi váng mốc chứng tỏ nước mắm có nồng độ muối quá thấp. Nếu lấy thịt ra ăn sớm thì không sao nhưng muốn để lâu hơn phải đổ ra, nấu lại và nêm thêm muối, đường hoặc thay hẳn bằng nước mắm ngon hơn.

- Hỗn hợp nước mắm đường còn lại sau khi ngâm thịt xong, lược lại qua một túi vải, nấu sôi lại, dự trữ dùng nấu các món thịt cá kho, muối sả, tóp mỡ xào...rất ngon. Hoặc nấu sôi nhẹ cho đến khi gần như cô đặc lại sẽ có dạng như một loại nước mắm kho,

chuyên dùng ăn cơm, xôi nóng vào mùa lạnh. Đây là cách làm cổ truyền còn thông dụng đến bây giờ vẫn được đa số các o, các mẹ người Huế sử dụng.

4. Món ăn kèm:

Thịt bò bắp ngâm nước mắm khi ăn cắt ngang lát mỏng, thường được dọn kèm tiêu xanh để nguyên nhánh, gừng cắt sợi thật nhỏ, tỏi cắt lát mỏng...ngâm chung trong hỗn hợp giấm đường.

Thịt heo ngâm nước mắm lại thích hợp hơn với kiệu, hành tím, dưa chuột, cà rốt, củ cải trắng ngâm chua...Nhiều người lại thích cuốn thịt heo ngâm nước mắm với bánh tráng, rau sống chấm nước mắm pha vị chua ngọt nhiều hơn vị mặn.

Các món heo –phần 8

Bao Tử Heo Nhồi Thịt

Vật Liệu: chuẩn bị cho 4 người

1 cái bao tử heo nhỏ - 200gr thịt heo xay - 20gr miến - ít
mộc nhĩ - 1 lòng đỏ trứng - gia vị - hành lá và hành củ - cà
rốt - cà chua - dưa leo

Cách Làm:

1. Bao tử bóp muối, cạo rửa sạch ngâm với nước có pha
chút gừng và rượu khoảng 1 giờ. sau đó, lộn ngược phần

trong ra ngoài. Đun nước sôi, cho bao tử vào chần sơ rồi vớt ra ngâm nước lạnh, để ráo.

2. Mộc nhĩ và miến ngâm nước lạnh cho nở. Miến cắt nhỏ, mộc nhĩ xắt vụn, trộn vào cùng với thịt heo xay. thêm vào chút tiêu, gia vị, lòng đỏ trứng rồi trộn đều.

3. Bao tử lộn phần trong ra phần ngoài để ráo, hãy nhét phần nhân thịt, thịt heo xay vào, dùng kim khâu kín phần hở.

4. Đun sôi nước có pha chút muối, cho bao tử vào luộc độ 1-1.5 hrs. Sau đó, vớt ra ngâm nước lạnh cho lâu đen.

5. Cà rốt, cà chua, hành củ rửa hoa, dưa leo rửa thành ống đựng nước mắm. Bao tử cắt miếng hình thoi rồi xếp lên đĩa, ăn nóng.

Bún Bò Giò Heo

(cho 15 tô)

Nguyên liệu:

- 4 lb thịt bò thăn (thịt bắp)

- 3 lb giò heo (đã cắt sẵn)
- 4 lb xương ống bò (có thể thế bằng đuôi bò)
- 1 lb chả Huế
- 1 hộp huyết heo
- 5 củ hành tây (sweet onions)
- 1 bó sả lớn (khoảng 12-15 cây sả)
- 1 bịch ớt hiểm
- 1/2 rau mùi (rau răm, húng quế tía tô, ngò gai)
- 12 quả chanh xanh
- 2 Tsps hạt điều
- 1 tsp ớt bột (cayene pepper)
- 3 củ hành hương
- 2 tép tỏi

- 1 hoa chuối (cỡ 2 lb)
- 1 bó rau muống
- 1 lb giá sống
- 1/2 quả bắp sú (trắng & tím mỗi loại)
- gia vị nêm (nước mắm, muối, đường, bột ngọt)
- 3 thìa mắm ruốc Huế (không có thì thế bằng mắm tôm)
- 6 bịch bún Giang Tây cộng lớn (loại bún bò Huế)

Cách Làm:

* Giai trình nấu bún bò giò heo sẽ mất khoảng 3 giờ, nhưng chúng ta nên sửa soạn các nguyên liệu từ đêm trước thì sẽ tiện và gọn hơn nhiều!

* Từ đêm trước, hòa 3 thìa mắm ruốc Huế cùng nước lạnh (cold water) vào một nồi lớn (cho đủ 18 bát lớn) xong để qua đêm cho lắng trong! Chớ bao giờ dùng nước nóng để hòa cùng mắm ruốc vì nước sẽ bị "trở" <== đục hoặc bị khắm mùi! xong lọc lại, phần xác ruốc nên vớt đi!

* Thịt bò thăn (bò bắp) nên cột lại như bánh tét cho chắc thì thịt sẽ ngon và dễ xắt hơn (dùng kitchen twine mà các chợ đều có bán)! Xong bắt nửa nồi nước (khoảng 4 quarts) cho vào 1 cup muối đun sôi xong cho thịt, đuôi bò (hoặc xương bò), và giò heo vào mà "tẩy" (nấu sôi chừng

3-5 phút) xong đổ ra rửa sạch lại với nước lạnh và để cho ráo nước. Cho giò heo vào một giỏ trưng riêng!

* Dùng nồi lớn, cho hết nước mà đã lọc từ mắm ruốc vào đun sôi, cho thịt thăn, đuôi bò (hoặc xương bò), 4 củ hành tây, và giỏ giò heo vào nấu sôi trở lại (nên tiếp tục vớt bọt cho nước trong chừng 4-5 phút) xong hạ lửa còn riu riu (nhiệt độ của nước chỉ giữ ở mức 195-200F)! Sau khi ninh xương và giò chừng 1.5 giờ thì chúng ta có thể lấy giỏ giò heo ra trước và tiếp tục ninh thịt thăn và đuôi bò thêm chừng 1 tiếng là chúng ta có thể đập giập chừng 10 thanh sả, quăn đôi và cho vào nồi bún bò mà ninh tiếp! Sau chừng 1 giờ là chúng ta có thể vớt khúc thịt thăn ra để

nguyệt chừng 20 phút xong thái dày cỡ 1/8" là được (có thể cho vào nồi nước lèo trụng lại cho nóng và lấy thêm mùi trước khi xếp thịt vào bát)!

* Trong lúc chúng ta giao cho ông Táo canh nồi nước lèo, chúng ta sửa soạn các thứ đồ phụ tùng cho món bún bò Huế! Thông thường các cô và các bà rất kiên nhẫn trong việc lật rau, bào rau muống, bào hoa chuối, bào bắp sú, thái ớt, thái hành, thái rau mùi (rau răm, ngò gai, húng quế), v.v. Người bếp chánh nên sửa soạn pha dầu sa tế cho món BB Huế.

* Nước dầu tao từ hột điều nên làm sẵn (vì hột điều thường được bán cả bọc)! Cho vào nồi chừng 2 cup dầu ăn đun ở mức medium low xong cho cả hột điều vào và vặn lên đến mức medium high chừng phút, tắt lửa... để nguội, cho vào lọ mà dùng từ từ cho món BB Huế, bún Riêu Cua, v.v.

* Xay nhuyễn một thanh sả (chỉ nên dùng phần lõi mềm); băm nhuyễn 3-4 củ hành hương và vài tép tỏi để sẵn. Cho vào chảo vài thìa dầu ăn (thìa ăn phở) đun nóng (medium high) cho sả xay + hành hương + tỏi vào tao cho lên mùi (chừng 5-7 phút); khi sả + tỏi + hành hương vừa bắt đầu chuyển sang màu vàng là chúng ta có thể cho vào

thìa cafe ột bột + 2 thìa dầu hạt điều trộn đều lại là xong phần dầu sate mà chúng ta có thể cho vào nồi nước lèo cùng bó sả đã đập giập để ninh vào giai đoạn sau cùng nhất! Riêng phần nêm nếm lại thì chúng ta cho thêm vào 3 thìa đường nâu 3 thìa muối, 1 thìa bột ngọt (hoặc gia giảm cho vừa miệng) là xong phần nước lèo cho BB Huế!

* Phần luộc bún! Bún đã ngâm sẵn (chừng 2 giờ đồng hồ) vớt ra để ráo nước; dùng nồi lớn cho vào 1/2 nồi nước + 1/2 thìa muối đun sôi, cho bún vào đun sôi trở lại xong hạ lửa còn medium low, đậy nắp chừng 15-20 phút sau, vớt ra rồi, dùng nước lạnh rinse lại cho bớt bột, để cho ráo sơ xong cho vào nồi lại (nên xịt ít dầu non-stick vào đáy nồi

trước) ... đun nóng chừng 30 giây xong đậy nắp (giữ ở độ thật thấp <== Low) chừng 10 phút sau là bún mềm gần giống như bún tươi! Dĩ nhiên, nếu có bún tươi để làm BB Huế như bên nhà thì còn gì bằng!

* Thái nhỏ chừng 8 quả ớt hiểm cho vào 1 cup nước mắm nhĩ để sẵn! (theo bài BB Huế từ chợ Tân Định)!

* Trước khi ăn, chúng ta xếp sẵn vài đĩa rau (một bên là rau muống bào, một bên là hoa chuối + ít giá sống hoặc bắp sú bào, rồi rau mùi các loại (tía tô, ngò gai, húng quế, v.v.). Chanh ớt thái sẵn (càng nhiều chanh thì càng ngon)!

Bát bún bò Huế phải thật nóng, thật cay thì mới đúng điệu (cũng giống như các loại thức nước khác)! chúng ta nên tráng tô cho nóng xong mới cho bún vào, xếp lên ít thịt thăn, chả, giò heo, đùi bò, hành tây thái mỏng, dứa rau mùi (thái nhuyễn) và 1/2 tsp nước mắm nhĩ mà có trộn ớt hiểm (thêm vị cay), trước khi cho nước lèo + ít dầu váng màu hột điều vào bát (mà nước lèo đã đun sôi trở lại)! Bên nhà, mí o, mí mụ bán bún bò Huế hàng gánh rất ít khi nào họ bán quá 3-4 giờ nên chúng ta chớ để nồi bún bò đun lâu... vì đun càng lâu thì mùi vị tươi thơm của sả và các thứ gia vị khác sẽ bị "*cuốn theo hơi nước*" <== làm bán mùi bún bò Huế đi mất! <:@>

Chúc quý ACE thành công và Bí Bếp rất mong sự đóng góp ý kiến hoặc mách nước thêm từ các chuyên gia Bún Bò Huế khác!

Tóm Lược:

- * Tóm lược thì giai trình nấu Bún Bò Huế chỉ cần khoảng 3 giờ!
- * Thịt, xương (hoặc đuôi bò), và giò heo cần phải tủy trước để ninh cho nước trong!
- * Ninh giò heo chỉ cần khoảng 1.5 giờ!
- * Ninh thịt thăn (thịt bắp), gân, hoặc đuôi bò chỉ cần

khoảng 3 giờ!

* Sả và dầu sa tế chỉ cho vào khoảng 1 giờ trước khi ăn

(đã nêm chung cùng các thứ gia vị khác)!

* Bún Bò Huế nên luôn luôn dùng thật nóng và cay thì mới

"bốc" mùi!

Canh chua giò heo



Nguyên liệu:

- 1 cái móng heo
- 3 lá chanh
- 2 củ sả đập dập,
- 3 trái ớt sừng trâu xắt vát,
- 5 trái tắc (trái quất).

- Rau ngò (rau mùi),
- 2 tô nước lạnh,
- bột nêm, nước mắm.

Cách làm:

Giò heo thui (nướng vàng), cạo sạch lông, rửa sạch, chặt miếng cỡ bao diêm, ướp với nước mắm.

Bắc nồi nước lạnh lên bếp, cho sả, một nửa số ớt sừng trâu vào, đun sôi, cho giò heo vào hầm nhừ, vớt bỏ bọt và váng mỡ, nêm vừa miệng.

Bày giò heo ra tô, số ớt còn lại, lá chanh, rưới nước cốt tắc, nước dùng lên, rắc rau ngò.

Thịt Heo Quay

Vật liệu

1 ổ bánh mì to

4 miếng đậu hũ

1 tép tỏi tây

½ muỗng cà phê ngũ vị hương

1 muỗng cà phê dầu mè

1 muỗng cà phê nước màu dừa, ngò cà ớt

2 miếng tàu hủ ky lá

100g bột gạo

50g bột nếp

Bột ngọt, màu gạch tôm

1 chút thuốc tiêu mặn

200g dừa nạo

Cách làm

Tàu hủ ky: ngâm nước + thuốc muối 20 phút xả sạch vắt ráo, xắt nhỏ quét nhuyễn

Đậu hũ: hấp 15 phút, vắt ráo nước quét nhuyễn

Dừa nạo: vắt lấy 2/3 chén nước cốt + 1 chén nước dừa

Bột gạo + bột năng trộn chung cho nước dừa vào từ từ
nhồi đều bắc lên bếp khuấy chín nhắc xuống

Bánh mì lấy hết ruột thoa nước màu + màu gạch tôm
ngoài da để làm lớp bì

Trộn tàu hũ ky + tàu hũ bắc + tỏi tây phi vàng + ngũ vị
hương + bột ngọt + dầu mè trộn đều phần này làm lớp
nạc

Làm thịt: lấy miếng bánh mì, trét lên lớp bột, để hỗn hợp
nạc lên ép cho chặt dính vào nhau đem hấp 30 phút. Lấy
ra cắt miếng chiên sơ lại bằng dầu ăn.

Trình bày:

Xếp thịt ra đĩa rải thêm ngò cà ớt. Ăn chung với rau sống,
nước mắm chanh.

Sườn Chua Ngọt



Nguyên liệu

- 300g sườn non - Ớt chuông xanh, đỏ, vàng mỗi thứ 1/3 quả - 1
- thìa súp tương ớt, 2 thìa súp tương cà - 1 thìa cà phê bột nêm - 1

thìa cà phê đường - 1 thìa cà phê tỏi xay - 1/2 thìa cà phê dầu mè, ngò, tiêu

Cách làm

- Chặt sườn thành miếng nhỏ vừa ăn. Ướp với bột nêm, tiêu và ít dầu ăn khoảng 15 phút cho thấm - Thái miếng dài ớt chuông xanh, đỏ, vàng. Đun nóng 1 thìa súp dầu ăn, cho tỏi vào phi thơm, thêm ớt chuông vào xào nhanh tay, nêm tương ớt, tương cà, đường vào đảo đều. Xào cho hỗn hợp có độ sệt đều - Chiên vàng sườn trong chảo nhiều dầu, vớt ra để ráo, dùng khăn giấy thấm bớt dầu thừa. Cho sườn vào phần sốt đã thực hiện, xóc đều tay. Cuối cùng cho dầu mè vào đảo đều để dậy mùi thơm. Bày sườn ra đĩa. rắc tiêu và ngò lên mặt.

Món Giò



Nguyên liệu

- 1 cái giò heo trước - 10g muối - 0,3g diêm tiêu thực phẩm - 5g

hạt hoa tiêu - 5g hành - 5g gừng

Cách làm

1. Cạo sạch lông giò heo, bỏ xương, rửa sạch, ướp muối, diêm tiêu, hạt hoa tiêu, hành, gừng trong 3 ngày. 2. Rửa sạch giò heo đã ướp; cho giò heo, muối, hoa tiêu, hành, gừng vào thố rồi đặc vào lòng hấp 1 giờ, lấy ra cho vào đĩa; gạn bỏ mỡ trong nước hấp giò rồi cho nước vào đĩa giò; giò nguội,

Thịt Muối Bách Thiết



Nguyên liệu

- 250g thịt sườn heo muối - 5g rượu vàng - 5g bột ngọt - 5g hành
- 5g gừng - 10g đường trắng

Cách làm

Cạo sạch lông thịt muối, bỏ xương, rửa sạch, ướp rượu, đường, bột ngọt, hành, gừng rồi đặc vào lồng hấp 40 phút; thịt nguội, cắt lát bày ra đĩa.

Bao Tử La Hán



Nguyên liệu

- 1 cái bao tử heo - 400g thịt heo băm nhuyễn - 5g nấm hương -
5g măng đông - 5 cái lòng đỏ trứng vịt muối - 5g nhân bạch quả -
5g nhân hạt dẻ - 5g jambon - 5g tôm nõn(tất cả đều cắt hạt lựu) -
Muối, bột ngọt, rượu, hành, gừng, tiêu xay, tương đặc(mỗi thứ
5g), đường trắng 10g.

Cách làm

1. Cắt bỏ mỡ bao tử, cạo sạch nhớt, dùng muối chà rửa sạch

sẽ. 2. Cho thịt heo, nấm hương, măng, lòng đỏ trứng vịt muối, nhân bạch quả, thịt hạt dẻ, jambon thái hạt lựu, tôm nõn, rượu, hành, gừng, tiêu xay, tương đặc vào chảo dầu nóng xào đến khi có mùi thơm thì bắc xuống. Nhồi hỗn hợp vừa xào vào bao tử heo rồi cho vào lồng hấp 3 giờ; lấy bao tử ra, đặc lên khay rồi dùng vật nặng và sạch đè lên trên; bao tử nguội, đem cắt lát rồi bày ra đĩa dùng.

Thịt lợn om dưa



Nguyên liệu

- 500g thịt lợn dọi - 250ml nước dưa ép - 100g đường - Hạt tiêu, dầu rán, hành hoa, cà chua, dưa chuột.

Cách làm

- Thịt lợn rửa sạch, thái miếng nhỏ vừa ăn, xếp vào bát to hoặc đĩa sâu lòng. Hòa nước dừa ép với đường, hạt tiêu. Rưới đều nước dừa lên đĩa thịt lợn sao cho ngập hết các miếng thịt là được. Dùng màng nylon đậy kín đĩa thịt và cho vào tủ lạnh vài tiếng hay để qua đêm càng tốt. Hương thơm và vị ngọt của dừa sẽ ngấm thơm vào thịt. - Lấy đĩa thịt ra để ráo nước gia vị. Đổ ngập dầu vào chảo đun nóng, cho thịt vào rán chín vàng, giòn thì vớt ra đĩa ăn nóng. Trang trí hành hoa, cà chua, dưa chuột chung quanh cho đẹp và có thể ăn kèm cùng với các loại quả này.

Sườn heo nấu sữa tươi



Nguyên liệu

- 1/2 kg sườn non heo. - 100g hành tây băm nhuyễn - Muối, tiêu -
1/2 lít sữa tươi

Cách làm

Tùy thích rọc mỗi miếng một hoặc hai thanh xương rồi chặt
ngắn lại khoảng 5-6 phân. - Pha hỗn hợp gia vị: hành tây, cho
vào chén với 2 thìa nước ấm, vắt lấy nước hành với chút muối
và tiêu rồi trộn đều với sườn, để qua 30 phút. - Sau khi thịt thấm
gia vị, đổ vào 1/2 lít sữa tươi không đường, ngâm thịt qua 30
phút nữa, vớt thịt ra, để ráo, chiên thịt trong chảo nhiều dầu cho

vàng đều. - Chắt hết dầu ra, châm phần sữa ngâm thịt vào chảo, nấu nhỏ lửa cho sữa chỉ sôi vánh hơi, chất béo có trong sữa sẽ kết thành lớp kem trên mặt. Để cho đến khi sữa gần như cạn, thịt sẽ bám một lớp kem. - Nếu dùng sữa tươi có đường món ăn sẽ ngọt hơn

Xúc xích xốt bia kiểu Đức



Nguyên liệu

- Xúc xích tươi bê hoặc heo: 300g (1 cái) - Mù tạt vàng: 1 muỗng xúp - Đường : nửa muỗng cà phê - Nước dùng : 100 ml - Bia đen hoặc vàng: 100 ml - Bột mì rang chín: 1 muỗng xúp - Bơ lạt : 1 muỗng xúp - Củ hành tây : 1 củ - Muối, tiêu : một ít

Cách làm

Xúc xích khứa theo thân, cho vào nồi luộc chín, sau đó cho vào chảo chiên vừa vàng. Cho chút dầu vào chảo xào với củ hành, rồi cho nước dùng, bia vào nấu. Sau cùng làm sánh sốt bằng bột mì rang và bơ. Nêm nếm lại cho vừa ăn, rưới sốt lên xúc xích. Người ta còn dùng khoai tây nghiền nấu với bơ, kem sữa, sữa để ăn chung với xúc xích. Và chấm mù tạt vàng.

Giò heo chiên muối



Nguyên liệu

- Giò heo: 1 cái. - Tỏi lột: 5-7 tép. - Ngũ vị hương: 2 muỗng cà phê. - Tiêu hạt đen: 1 muỗng canh. - Rượu trắng: 2 muỗng canh.
- Muối trắng: 2 muỗng canh. - Đường vàng: 2 muỗng cà phê. - Dầu chiên. - Tương xì muối.

Cách làm

Dùng dao nhỏ rút nguyên xương ra khỏi giò heo (chú ý đừng để rách lớp da heo). Trộn ngũ vị hương, tỏi, tiêu đen, rượu trắng, muối, đường vàng thành một hỗn hợp gia vị. Cho hỗn hợp đó vào chính giữa giò heo, dùng dây gai bó chặt giò heo lại, dành

tại một chút hỗn hợp để thoa phía ngoài giò heo. Để chừng 2 tiếng đồng hồ cho giò heo thấm đều sau đó đặt giò heo vào xường hấp cho đến khi lớp da chín mềm. Lấy giò heo ra để nguội. Trước khi dùng, đun chảo dầu cho vừa nóng, cắt giò heo thành từng khoanh dày khoảng 3 cm, rồi cho từng khoanh vào chiên với lửa thật nhỏ, đến khi vàng giòn. Bày ra đĩa, dùng với tương xí muội. Món này ăn với cơm nóng.

Dạ dày hầm nấm



Nguyên liệu

- Dạ dày lợn: 800g - Xương lợn: 500g - Nấm rơm: 300g - Hành

khô: 10g - Rau mùi, nước vôi trong, phèn chua, chanh tươi - Gia vị, dầu ăn, hạt tiêu, muối

Cách làm

- Xương lợn chọn xương sống hoặc xương bay, rửa sạch. Đổ nước vào đun sôi, hớt sạch bọt để nước được trong, nêm 1 thìa cà phê gia vị vào và đun nhỏ lửa rồi chắt lấy nước trong để làm nước dùng. - Dạ dày rửa sạch, lợn trái cạo sạch, dùng muối xát kỹ, rửa sạch rồi ngâm vào nước vôi trong khoảng 1 giờ, vớt ra rửa lại nhiều lần, chanh tươi vắt lấy nước cốt rồi cho dạ dày vào bóp kỹ, rửa lại nhiều lần cho sạch. - Đun sôi nước, thả dạ dày vào chần qua, vớt ra nhúng ngay vào nước lạnh có pha chút phèn chua để dạ dày không bị thâm đen, để ráo nước rồi thái miếng vát 2cm. - Ướp dạ dày với chút gia vị cho ngấm rồi cho

vào nồi nước dùng, đun sôi, bớt lửa để hầm khoảng 30 phút. -

Nấm rơm rửa sạch, bổ đôi. - Hành khô bóc vỏ, rửa sạch, đập

giập. - Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đun sôi, phi thơm hành

khô, cho nấm vào xào săn, nêm gia vị rồi đổ vào nồi dạ dày

đang hầm, đun sôi lại là được. - Múc món hầm ra bát, rắc hạt

tiêu xay và bày lá mùi đã nhặt rửa sạch để ráo nước lên trên

cho hấp dẫn. - Món hầm nước trong, dạ dày chín mềm, không bị

dai, ngọt thơm mùi nấm, ăn kèm rau mùi.

Thịt lợn cuộn táo



Nguyên liệu

- 1,5kg thịt ba chỉ - 4 quả táo xanh - 1/2 tách nước ép táo - 200g củ cải đỏ ngâm chua - Bơ, cà rốt, mùi tây, hạt nêm, giấm, tiêu, đường. Sốt mứt táo

Cách làm

- Táo xanh gọt vỏ thái hạt lựu. Cà rốt gọt vỏ cắt khoanh, luộc chín, xào với bơ, để riêng. Mùi tây nhặt rửa sạch để ráo. - Thịt ba chỉ rửa sạch, lau khô, ướp chút hạt nêm, tiêu, cuộn tròn lại,

dùng dây buộc chặt, hấp khoảng 30 phút. - Mở lò nướng 210oC.

- Thoa bơ lên thịt lợn cuộn đã hấp, đặt vào vỉ nướng vàng, lấy ra, để nguội. - Cho táo thái hạt lựu vào nấu với nước ép táo, đường, chút muối, giấm, đun nhỏ lửa cho đến khi đặc. Thịt nguội, cắt thành từng khoanh vừa ăn. Dọn kèm cà rốt xào bơ, mút táo, củ cải đỏ ngâm chua. Rau mùi tây rắc lên trên

Cà ri ớt xanh



Nguyên liệu

- 200g thăn lợn - 2 quả ớt chuông xanh - 100 g dừa nạo - 1 thìa xúp sữa tươi không đường - 2 thìa xúp cà ri xanh - 1 thìa cà phê tỏi băm - Hạt nêm, tiêu, đường, dầu ăn, ớt tươi, lá quế.

Cách làm

- Ớt chuông xanh bỏ ruột xay nhuyễn. Thịt lợn nạc thái mỏng. Dừa nạo vắt lấy nước cốt. - Bắc chảo dầu nóng, phi thơm tỏi, cho cà ri xanh vào xào, cho tiếp ớt chuông xay rồi từ từ cho nước cốt dừa vào đun đến khi nước sánh lại thì cho thịt thái mỏng vào đảo đều. Cho sữa tươi vào, nêm chút hạt nêm, đường sao cho vị vừa ngọt, vừa mặn. Dọn cà ri xanh ra bát, thả vài lát ớt đỏ và lá quế vào cho thơm, vị vừa cay.

Chả đùm



Nguyên liệu

500 g bò mềm, 1 lọn bún tàu, 1 trứng hột vịt, 3 cái nấm mèo, 100 g thịt nạc heo, 300 g mỡ chài, gia vị, 20 g tỏi, dầu ăn, 100 g lạc rang, tiêu, đường, 200 g dưa leo, ngò.

Cách làm

Bò, heo rửa sạch băm nhỏ, bún tàu ngâm mềm cắt khúc ngắn, nấm mèo ngâm mềm vắt sọng, mỡ chài rửa sạch để ráo nước ướp với chút gia vị. Trộn đều hỗn hợp bò, heo với bún tàu, hột vịt, nấm mèo, gia vị vừa ăn, tiêu, tỏi phi, chia đều ra nhiều phần nhỏ, vò viên tròn bọc mỡ chài xung quanh, đem hấp trên xừng cho thịt chín. Thường thức: Cho ra đĩa, rắc lên một ít đậu phộng giã nát và trang trí cho đẹp. Ăn kèm bánh phồng tôm hoặc bánh đa nướng.

Hải sâm và nấm đông cô



Nguyên liệu

100 g hải sâm làm sẵn, 100 g gân lợn làm sẵn, 6 tai nấm đông cô, 1/2 củ cà rốt, 6 cây cải thìa, 2 thìa súp dầu hào, 1 thìa cà phê tỏi xay, 1/2 bát nước dùng, 2 thìa cà phê bột ngô, 1/2 củ gừng, bột nêm, tiêu.

Cách làm

Ngâm và rửa sạch hải sâm, gân lợn với gừng cho trắng sạch, thái miếng vừa ăn. Gọt vỏ cà rốt, thái khoanh. Ngâm nở mềm nấm đông cô. Cho dầu vào chảo, đun nóng, phi thơm tỏi, cho

hải sâm, gân, nước dùng vào hầm chín. Cho nấm, cà rốt vào, nêm bột nêm, dầu hào, cho cải thìa vào. Cuối cùng cho bột ngô pha loãng vào để tạo độ sánh. Thường thức: Khi dùng rắc tiêu lên mặt. Dọn kèm nước tương ớt.

Sườn non sốt chanh



Nguyên liệu

300 g sườn non; bột giòn, nước cốt chanh; gia vị, hành, tỏi, hạt nêm.

Cách làm

Chặt sườn nhỏ bằng 2 đốt ngón tay, ướp gia vị cho thấm, sau đó lăn qua bột giòn chiên. Nước sốt: Nước xương heo nấu sôi, nêm gia vị, quậy thêm một chút bột năng cho sánh. Sau đó đổ nước cốt chanh vào nêm cho vừa ăn. Trộn hỗn hợp nước sốt lên sườn, xắt ngò, hành tây lót bên dưới.

Sườn non nướng đá



Nguyên liệu

1 kg sùròn non, 2 thìa súp sa tế, 1 thìa súp sả xay, 1 thìa cà phê bột nêm, 1 thìa cà phê đường, 20 quả đậu bắp, 2 thìa súp dầu ăn.

Cách làm

Rửa sạch sùròn non, để ráo nước, chặt miếng vừa ăn. Ướp sùròn với sa tế, sả xay, bột nêm, dầu ăn, để khoảng 30 phút cho sùròn ngấm đều gia vị. Quạt than thật hồng, đặt miếng đá lên

bếp. Đá nóng cho sườn non lên, nướng vàng đều hai mặt.

Nhúng đậu bắp vào nước ướp sườn, tiếp tục cho lên đá nướng cùng với sườn. Thường thức: Món này dùng nóng với nước tương và sa tế rất ngon.

Sườn nướng mật ong



Nguyên liệu

300 g sườn cốt - lết; nửa quả dưa, 1 thìa súp tương ớt, 1 thìa súp mật ong, 1 thìa cà phê tỏi xay, 1 thìa cà phê hành xay, 2 thìa cà phê bột nêm, dầu ăn, nước tương.

Cách làm

Gọt sạch vỏ dừa, cắt bỏ mắt, thái khoanh dày vừa ăn.

Rửa sườn sạch, để ráo nước. Ướp sườn với tương ớt,

mật ong, bột nêm, tỏi, hành, nước tương, dầu ăn, để

khoảng 15 phút cho ngấm gia vị. Sau đó cho sườn vào lò

nướng vàng đều 2 mặt. Cho dừa vào nước sườn nướng,

nướng dừa vừa vàng mặt. Thưởng thức: Dọn sườn ra

đĩa, dùng nóng với cơm trắng.

Lòng non xào cải chua



Nguyên liệu

Chuẩn bị 200 g lòng non luộc chín, 150 g cải chua loại ngon, 2 quả cà chua và một ít nước mắm, đường, hạt nêm, tiêu, dầu ăn.

Cách làm

Lòng non cắt khúc vừa ăn Dưa cải rửa sạch cắt khúc Cà chua cắt múi cam Dầu nóng, phi thơm tỏi, cho dưa cải, cà chua vào xào. Tiếp đến cho lòng non vào đảo đều, nêm nếm gia vị vừa ăn. Thêm chút tiêu cho thơm.

Thịt kho dừa



Nguyên liệu

Nửa cân thịt ba chỉ, 2 thìa súp nước mắm, 1 thìa súp đường, 1 thìa cà phê tỏi xay, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1 thìa cà phê nước màu, 300 g thịt dừa, 4 bát nước dừa tươi.

Cách làm

Rửa thịt ba chỉ, cắt miếng to, ướp với nước mắm, đường, hành, tỏi xay, tiêu, nước màu, để khoảng 1 phút cho ngấm gia vị. Cắt dừa thành miếng vừa ăn, cho thịt vào nồi, cho nước dừa, thịt dừa vào, đặt lên bếp đun với lửa vừa, thường xuyên vớt bọt để nước trong. Cuối cùng nêm thêm nước mắm, đường vào thịt vừa ăn. Dọn thịt kho ra đĩa, rắc thêm tiêu lên trên, dùng với cơm.

Ba rọi xông khói trộn salad



Nguyên liệu

Cần chuẩn bị nguyên liệu gồm 200 g rau xà lách giòn, 100 g cà rốt; 100 g thịt heo xông khói; 1 trái cà chua và sốt mayonnaise.

Cách làm

Thịt heo xông khói chiên vàng, xắt sợi. Xà lách tách nhánh nhỏ, rửa sạch, cắt ngắn. Cà rốt xắt sợi, cà chua bỏ hạt, cắt miếng vuông. Trộn xà lách, cà rốt, thịt xông khói, cà chua với sốt mayonnaise cho đều. Có thể nêm

thêm muối, đường tùy khẩu vị người ăn. Tuy nhiên, cần lưu ý thịt ba rọi xông khói thường đã có sẵn vị mặn, có thể ảnh hưởng đến vị của món ăn. Dọn ra đĩa, trang trí làm món ăn khai vị.

Lẩu ngũ hoa



Nguyên liệu

Nước dùng (nấu từ xương), phi-lê cá lát mỏng, thịt bò thái mỏng, nghêu, bông bí, lê bẹn, kim châm, so đũa, thiên lý, Nước mắm,

đường, tương ớt, tương cà, bột me.

Cách làm

Xào sơ sả, hành, ớt, cho tương cà, tương ớt vào đảo qua. Cho tất cả vào nồi nước dùng đang sôi, nêm nếm gia vị (nước mắm, đường, me). Bắc nồi nước dùng xuống, lược nước để làm nồi lẩu. Bắc nồi nước dùng đã nêm gia vị lên bếp. Đun sôi, cho nghêu vào. Ăn đến đâu thì nhúng phi-lê cá, thịt bò vào đến đó. Lẩu ngũ hoa ăn kèm với các loại hoa tươi rất ngon, vị chua thanh, ít ngán

Sườn non xào kiểu Khmer



Nguyên liệu

Bạn cần chuẩn bị 250 g sườn non, 100 g đậu đũa xanh bào, 100 g bông mướp, 2 trái đậu bắp, 1 trái chuối chát, 1/2 trái cà tím, đậu đũa. Ngoài ra, cần có 0,5 g mắm bò-hoóc, 1 muỗng cà phê kroeung (gia vị của người Khmer).

Cách làm

- Bắc chảo nóng, cho dầu vào và phi tỏi vàng. - Cho mắm bò-
hoóc, kroeung, sườn non vào xào sao cho thịt săn lại. - Nêm 1/2
muỗng cà phê nước mắm, 1 muỗng cà phê đường rồi đổ một ít
nước để hầm cho sườn mềm. - Cho hỗn hợp rau, củ vào trộn
đều và nhắc ra khi vừa chín tới.

Bò kim tiền



Nguyên liệu

- Thịt thăn bò: 500g - Gan lợn: 200g - Mỡ phần: 200g - Lạp xường: 100 g - Sả: 3 củ, tỏi khô: 2 củ - Lạc rang: 100 g - Dầu ăn, nước mắm, muối, đường

Cách làm

- Thăn bò cắt khúc dài khoảng 20cm, lạng mỏng khoảng 1cm cắt thành miếng chiều rộng khoảng 5 - 6 cm, ướp với hành, tỏi, sả (giã dập), đường, nước mắm, muối. - Lạp xường, gan lợn, mỡ phần cắt miếng dài khoảng 20 cm, to bằng chiếc đĩa, ướp gia vị như thịt bò. - Lạc rang giã dập trộn với thịt bò. - Trải miếng thịt bò lên khay, đặt gan lợn, mỡ phần và lạp xường đã thái lên trên, cuộn tròn lại, dùng bẹ cây sả cuốn xung quanh cho chặt, sau đó cho vào chỗ hấp chín, để ráo nước, cho dầu vào chảo

nóng già rán vàng, để nguội gỡ lá sả ra, thái thành từng khoanh mỏng khoảng 1 cm. - Món này có thể ăn kèm bánh hỏi (bánh cuốn), sả ngâm dấm và các loại rau thơm. Yêu cầu: - Thịt bò mềm vừa, không dai, dậy mùi thơm đặc trưng của bò và sả, lạc rang, có màu nâu vàng, khoanh tròn khép kín không vỡ, ăn không ngấy.

Cánh gà nhồi nấm chiên



Nguyên liệu

Để làm món cánh gà và nấm chiên bạn cần chuẩn bị 10 cánh gà

(khoảng 1,2 kg), 100g thịt heo xay, nấm đông cô (nấm hương) 10 cái, củ hành tím băm 50g, dầu mè 1/2 muỗng, muối 1/2 muỗng, bột canh 1 muỗng, tiêu xanh 1/2 muỗng, đường 1/2 muỗng, 100g bột chiên, 500 ml dầu ăn, tương ớt cùng với xì lách, cà chua.

Cách làm

- Cánh gà rút xương làm hai đoạn, lộn thịt ra ngoài, sau đó ướp bột canh, đường, rượu trắng để ngấm. Thịt heo xay, nấm hương băm nhỏ, trộn với tiêu xanh, hành tím và gia vị còn lại. Lộn cánh gà lại rồi nhồi nhân vừa trộn vào nhưng nhớ đừng nhồi cứng quá. Sau đó, lấy tăm cài lại và xăm đều cánh gà, đem hấp khoảng 10 phút mang ra rút tăm, để nguội. - Bột chiên quậy với nước không đặc quá. Dầu cho vào chảo cho nóng, nhúng cánh gà vào bột rồi bỏ vào chiên vàng. Bạn có thể dùng xì lách,

cà chua rửa bông hồng để trang trí đĩa. Khi cánh gà chiên xong cắt lát, bày lên và dùng nóng.

Các món heo – phần 17

Thịt Heo Nướng



Nguyên liệu (làm 4 phần)

1125g thịt heo để nướng.

2 tép tỏi giã nhỏ.

muối và tiêu.

2 muỗng canh bơ.

1/2 củ cà rốt lớn, cắt khoanh mỏng.

2 củ hành, cắt làm 4 phần.

1/4 tách rượu vang trắng.

1 nhánh rau thơm.

Cách làm

1. Chú ý: Bạn cần có một cái nồi áp suất.
2. Xát tỏi nghiền nhỏ lên thịt heo. Nêm với muối và tiêu.
3. Cho bơ vào nồi áp suất, làm tan bơ trên lửa cao. Cho thịt vào và nấu cho vàng hết thịt.

4. Cho cà rốt và hành vào, xào khoảng 2-3 phút.
5. Cho rượu vang trắng, rau thơm vào, rồi nêm muối, tiêu. Đậy kín và nấu trong 30 phút.
6. Xếp lên đĩa và dọn với khoai tây xào.

Chảo Thịt Heo Quay



Thành phần : (làm 4 phần ăn)

4 miếng thịt heo sườn

1/4 tách nước sốt Ý , ít mỡ

1/4 tách nước sốt quay

1 muỗng cà phê bột ớt

Cách nấu

1. Dùng một cái chảo chiên lớn không cán, chiên thịt sườn ở nhiệt độ vừa phải, trở thịt rồi thêm các nguyên liệu còn lại vào chảo, khuấy đều, đậy kín và hầm khoảng 5-8 phút.

2. Thông tin dinh dưỡng ước chừng cho mỗi phần ăn :

Calo : 180, Natri : 430mg, Đạm : 25g, cholesterol : 60mg,

chất béo : 2g

Các món heo – phần 18

Thịt Heo Nạc Ngâm Nước

Xốt Gừng



Thành phần : (làm 4 phần ăn)

4 miếng thịt heo nạc không xương dày 3,5cm

2 tách rượu nguyên chất hoặc dấm nguyên chất

1/2 tách hành lá thái mỏng

4 muỗng canh gừng tươi cắt mỏng hoặc 1 muỗng canh
gừng khô

2 canh nước tương

2 muỗng canh dầu mè

2 tép tỏi băm nhỏ

Cách làm

1. Trộn tất cả các nguyên liệu để trong một cái túi có

khoá kéo; kéo khoá lại và làm lạnh từ 2 đến 24 giờ

2. Lấy thịt ra khỏi nước sốt marinát; loại bỏ nước giấm thịt.

3. Nướng thịt gián tiếp bằng vỉ nướng có nắp từ 12 đến 15 phút, trở thịt qua mặt khác.

4. Thời gian chuẩn bị : 10 phút, thời gian nấu 15 phút

5. Thông tin dinh dưỡng cho mỗi phần ăn :

Calo : 180, Natri : 189mg, Đạm : 23g, Cholesterol :
70mg

Bao Tử Heo Nhồi Thịt



Nguyên liệu: (chuẩn bị cho 4 người)

1 cái bao tử heo nhỏ - 200gr thịt heo xay - 20gr miến - ít
mộc nhĩ - 1 lòng đỏ trứng - gia vị - Hành lá và hành củ - cà
rốt - Cà chua - Dưa leo

Thực hiện

1. Bao tử bóp muối, cạo rửa sạch ngâm với nước có pha chút gừng và rượu khoảng 1 giờ. sau đó, lộn ngược phần trong ra ngoài. Đun nước sôi, cho bao tử vào chần sơ rồi vớt ra ngâm nước lạnh, để ráo.

2. Mộc nhĩ và miến ngâm nước lạnh cho nở. Miến cắt nhỏ, mộc nhĩ xắt vụn, trộn vào cùng với thịt heo xay. thêm vào chút tiêu, gia vị, lòng đỏ trứng rồi trộn đều.

3. Bao tử lộn phần trong ra phần ngoài để ráo, hãy nhét phần nhân thịt, thịt heo xay vào, dùng kim khâu kín phần

hở.

4. Đun sôi nước có pha chút muối, cho bao tử vào luộc độ 1-1.5h. Sau đó, vớt ra ngâm nước lạnh cho lâu đến.

5. Cà rốt, cà chua, hành củ rửa sạch, dưa leo rửa sạch thái thành miếng mỏng ngâm nước muối. Bao tử cắt miếng hình thoi rồi xếp lên đĩa, ăn nóng.

Các món heo –phần 18

Thịt Heo Hầm Tỏi



Thành phần : (làm 4 phần ăn)

360g thịt ba rọi.

12 tép tỏi.

2 bẹ củ hành

1g thối quế

2g bột nhục đậu khấu.

10g ớt đỏ khô

10ml nước tương lạt để nêm.

100ml rượu gạo Trung Hoa (Hua Tiao Jiou)

Cách làm

Xào tất cả các nguyên liệu trừ tỏi. Tỏi nên chiên riêng. Cho tỏi vào với các nguyên liệu và đem hầm. Loại bỏ tất cả gia vị trước khi dọn.

Cơm Cháy



Nguyên liệu :

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

Cách làm

Nếp chọn loại hạt tròn, mẩy đều, thơm. Ngâm gạo 2 tiếng sau

đó đã sạch, để ráo nước. Rồi nấu thành cơm nếp. Khi cơm nếp đã chín, đổ cơm ra khay rồi dùng muôi ướt vừa ấn dàn thật mỏng sao cho chúng giống như một miếng cháy thật. Cho vào tủ lạnh 4-5 tiếng để cơm cứng lại rồi cắt chúng thành những miếng vừa phải.

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

Đổ nhiều dầu vào chảo, đun cho dầu thật nóng, thả từng miếng

cơm vào rán thật vàng. Rồi xếp ra một khay lớn có lót giấy thấm, rồi mới xếp lên đĩa. Khi ăn, rưới nước sốt lên miếng cháy.

Chú ý: món này ăn nóng nên chỉ rán cháy khi chuẩn bị ăn.

Lẩu Mắm



Nguyên liệu :

- 500gr xương heo, rửa sạch
- 1 con cá lóc (900gr), làm sạch, thái khúc
- 150gr mắm sặc (hoặc mắm cá linh, mắm lóc)
- 200gr tôm tươi, bóc vỏ, bỏ chỉ đen
- 300gr mực tươi, làm sạch, khứa váy rồng, thái miếng
- 200gr thịt quay, thái miếng
- 1 quả cà tím, thái khúc
- 4 muỗng sả băm
- 2 muỗng ớt xay
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện

- Hầm xương heo với 2 lít nước, vớt ra, cho mắm vào tiếp tục nấu, lọc lấy nước
- Ướp cá với ít tiêu, muối, đường.
- Dầu nóng, cho cá vào xào sơ
- Tôm hấp chín
- Mực trứng sơ với nước dấm
- Cho sả, ớt, cá lóc, cà tím vào nồi mắm, để lửa liu riu

* Trình bày:

Cho mắm vào bát, cho tôm, mực, thịt quay lên trên. Dùng nóng với bún sợi to, rau ghém, chanh, ớt