

MỤC LỤC

Sa lát bông cải.....	4
Bò xào sa tế.....	5
Sushi đậu hũ	6
sushi tom.....	8
Sườn xào champagne.....	10
Cá hồng nướng vùng.....	12
Càng cua sốt nấm	14
Ếch xào lăn	16
Salad dưa và dâu tây.....	18
Gỏi cá thu.....	20
Cá nục kho cay	21
Tôm tẩm bột	22
Lẩu sòng hải sản.....	23
Giò sòng Đông Cô.....	24

MÓN ĂN NGON DỄ LÀM 2

Sandwich chiên xúc xích	25
Cá lăng nướng	27
Xúp cua	28
Bún thịt nướng.....	30
Chả giò tôm sú.....	33
Nộm miến	34
Thịt dê quay nóng.....	35
Dế cơm lăn bột.....	36
Canh rau ranh ốc đá.....	37
Canh chua tương me	38
Lẩu Thái	38
Yến sào.....	40
Bún Huế.....	42
Cháo Tống miền Tây	44
Cháo dừa tép rang	44
Gà xào chôm chôm.....	46
Cá bống dừa kho tộ.....	47
Món giả cầy.....	47
Giò bì Hưng Yên.....	49
Các món ăn từ măng.....	49
Bún mực.....	51
Cá lóc nướng ống tre.....	53
Cơm bò nước Châu Giang	54
Nem tai lợn.....	55

MÓN ĂN NGON DỄ LÀM	3
Cá hường chiên sả ớt	56
Cá ngừ nấu ngọt.....	57
Thịt nhồi gà	57
Cá cơm tẩm bột chiên	59
Chả hoa hướng dương.....	61
Canh dưa hồng.....	62
Cá cơm tẩm bột chiên	64
Cá nục nướng lá mướp	65
Thịt đông 7 món	66
Tôm thẻ xào mực.....	67
Thịt bò Ấn Độ	68
Gà sốt	71
Dồi lươn.....	72

SA LÁT BÔNG CẢI



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

Nguyên liệu

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

Thực hiện:

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

– Rang mè cho vàng đều.

– Luộc sơ bông cải khoảng 2 phút, nhớ rắc thêm ít muối bông cải cho hương vị thêm đậm. Vớt ra để ráo nước, sau đó múc ra tô.

– Trộn các gia vị (dầu mè, dầu lạc, tỏi, hành, xì dầu) lẫn nhau, rưới đều lên bông cải rồi rắc mè lên trên.

BÒ XÀO SA TẾ

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

Nguyên liệu:

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

Thực hiện:

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

Thương thức:

Dọn ra đĩa rải đậu phộng lên trên.

SUSHI ĐẬU HŨ



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

Nguyên liệu:

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

Chuẩn bị:

–Vo gạo trước 30 phút, để ráo, sau đó ngâm trong nước lạnh khoảng 1 giờ và đem hấp hay nấu.

–Pha hỗn hợp giấm + đường + muối đun sôi.

- Dưa leo bỏ hạt, cắt thành từng miếng dài
- Củ cải muối rửa nước lạnh thật kỹ cho bớt mặn, cũng cắt như dưa leo.
- Đậu hũ cắt dài, chiên vàng.

Thực hiện:

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

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

Thương thức:

Khi ăn cắt thành từng miếng vừa ăn.

SUSHI TOM

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

Nguyên liệu:

- 8 con tôm bạc thẻ (250gr)
- 150 gr tôm sất
- Bột bánh mì, vỏ dưa chuột (dưa leo), cà rốt
- Lòng trắng trứng gà, dầu ăn, hạt nêm từ thịt Knorr.

Thực hiện:

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

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

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

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

Cho vào chảo dầu nóng chiên vàng.

Món này chấm với nước sốt tương cà.

SƯỜN XÀO CHAMPAGNE

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

Nguyên liệu:

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

Thực hiện:

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

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

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

Trang trí thêm vài lát cam sành.

CÁ HỒNG NƯỚNG VÙNG

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

Nguyên liệu:

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

Thực hiện:

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

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

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

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

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

CÀNG CUA XỐT NẤM



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

Nguyên liệu:

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

Thực hiện:

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

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

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

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

ẾCH XÀO LĂN



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

Nguyên liệu:

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

Thực hiện:

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

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

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

Cho mùi, lạc rang vào trộn đều.

Thương thức:

Dùng kèm với bánh mì.

SALAD DƯA VÀ DÂU TÂY



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

Nguyên liệu:

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

Thực hiện:

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

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

Khi dùng cho vào ly nhỏ.

GỎI CÁ THU



Để cho món ăn thêm phần hấp dẫn thì bạn hãy khéo léo pha nước chấm với giấm, đường, nước mắm, nước dừa, ớt, tỏi, nước cốt chanh.

Nguyên liệu:

- 400 gr cá thu tươi
- 1 bó cần tây
- 1 củ hành tây lớn
- 100 g vùng trắng
- 1 chén dấm
- Chanh, ớt, gia vị

Thực hiện:

–Cá thu bỏ xương, xắt miếng dài 3 phân, dày 1 phân. Ướp với muối, hành tỏi, dầu mè. Rau cần nhặt bớt lá, cắt khúc 5 phân. Hành tây xắt mỏng. Vùng rang vàng, giã dập.

–Cá chiên vàng, lăn mè. Hành, cần ngâm trong hỗn hợp giấm, đường, muối.

Trình bày:

Vớt hành, cần, ra cho ráo nước, trộn với cá.

CÁ NỤC KHO CAY



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.

Nguyên liệu:

- Cá nục: 1 kg
- Thịt ba chỉ: 300 g
- Khế chua: 3 quả
- Hành hoa, ớt bột, gia vị.

Thực hiện:

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 chung 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 quai 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.

Chú ý không nên để cạn hết nước bởi vì cá sẽ bị khô mất đi vị chua

TÔM TẨM BỘT

Tôm tẩm bột chấm với nước mắm pha chanh hoặc dấm cùng đường, ớt, tỏi băm nhỏ. Bày rau sống xung quanh đĩa, gấp tôm vào đĩa. Rắc một ít rau mùi và một bông hoa làm bằng ớt, đo lên trên cho đẹp.

Nguyên liệu:

- Tôm tươi: 300 g
- Bột mì: 100 g
- Trứng vịt: 2 quả
- Dừa nạo: 100 g
- Gia vị, dầu ăn, rau xà lách, thơm, mùi, chanh, ớt tươi, dấm.

Thực hiện:

Chọn loại tôm to, tươi, đầu còn dính chặt vào thân, rửa sạch, bóc bỏ vỏ, xẻ dọc con tôm lấy đường phân ra, ướp gia vị khoảng 15 phút. Cùi dừa nạo nhỏ ngâm cùng 1 bát con nước ấm rồi vắt lấy nước cốt. Lấy bột vào bát to, cho vào 2 lòng đỏ trứng, sau đó rưới nước cốt dừa vào từ từ và quấy đều sao cho chúng tạo thành một hỗn hợp đặc quánh. Rải một chút bột mì khô để lăn làm bột áo.

Đặt chảo sâu lòng lên bếp, đổ dầu đủ để ngập tôm. Cầm đuôi từng con tôm, nhúng sâu vào trong bột sao cho bột bám dính thật đều rồi lăn qua bột khô, chờ dầu ăn nóng già bỏ tôm vào rán vàng.

LẨU SỐNG HẢI SẢN



Món được chế biến từ hải sản tươi sống. Mùi thơm của nước lèo cùng với vị ngọt và giòn của tôm mực, rau cải hòa cùng vị mềm béo của cá và mì sẽ cho chúng ta một cảm giác thú vị khi ăn món này.

Nguyên liệu:

- Tôm sú
- Mực
- Cá điêu hồng
- Sò điệp

Thực hiện:

Tất cả nguyên liệu trên được xắt miếng bỏ vào đĩa.

Nước lèo nấu với xương heo và tôm cua, lượt lấy nước trong nêm muối, đường và một ít lát gừng cho thơm và vừa ăn.

Nồi nước lèo được đặt trên bếp than giữa bàn cùng với đĩa hải sản tươi sống, rau tươi (cải xanh + tần ô) và mì trứng sợi vàng.

Khi ăn chúng ta nhúng từng miếng hải sản vào nồi cùng với rau cải và mì.

GIÒ SỐNG ĐÔNG CÔ

Để món ăn đẹp mắt và hấp dẫn, sau khi chế biến lấy một cái đĩa vuông xẫm màu, bày xung quanh vài cái lá xanh và bông hoa, sau đó gấp nấm vào giữa. Món này ăn nóng chấm với nước mắm hoặc Maggi pha ớt, tỏi băm nhỏ.

Nguyên liệu:

- Nấm đông cô: 150 g (hoặc nấm tươi loại to)
- Giò sống: 100 g
- Tôm tươi: 100 g
- Bột mì: 20 g
- Trứng gà: 1 quả
- Hành hoa, gia vị, dầu rán, nước mắm, ớt, tỏi vài cái lá xanh và một vài bông hoa tươi.

Thực hiện:

Nếu là nấm khô, thì rửa sạch và ngâm đến nở rồi để ráo nước. Nếu là nấm tươi, rửa thật sạch, chần qua nước sôi, vớt ra để thật ráo nước. Chọn tôm thật tươi, bóc bỏ vỏ và đầu tôm, lựa bỏ đường phân ra, quết nhuyễn cùng giò sống rồi trộn chúng với trứng gà, gia vị và hành hoa băm nhỏ.

Lấy từng cây nấm, lăn qua hỗn hợp nhân để bao đều xung quanh phần thân nấm rồi lăn chúng qua bột bao. Bỏ nhiều dầu ăn vào chảo, đun đến sôi thì

bỏ từng cái nấm vào chảo để chiên, chú ý đảo đều để những chiếc nấm không bị dính vào nhau. Chiên đến khi lớp bao nấm vàng đều là được.

SANDWICH CHIÊN XÚC XÍCH



Đây là món ăn có nguồn gốc từ nước ngoài nhưng rất thích hợp cho bữa điểm tâm buổi sáng vừa nhanh, tiện lại vẫn đảm bảo dinh dưỡng cho một ngày làm việc.

Nguyên liệu :

- 1 ổ sandwich.
- 1 gói xúc xích nhỏ.
- Rau xà lách.
- Muối tiêu.
- Xốt Mayonaise.
- Dầu ăn.

Thực hiện:

- Bánh mì sandwich bỏ rìa, cắt thành từng miếng chữ nhật 2x4 cm, chiên vàng, vớt ra để ráo dầu.
- Xúc xích chọn loại nhỏ, luộc lại khoảng 5 phút, vớt ra để ráo.
- Xà lách làm sạch cắt ngắn trộn với sốt mayonaise.
- Xếp bánh mì chiên ra đĩa, đặt xúc xích lên trên bánh mì dùng tăm nhọn xuyên vào bánh.
- Dùng chung với rau trộn kèm sốt mayonaise hoặc tương ớt.

CÁ LĂNG NƯỚNG

Tuy khá đắt tiền nhưng bù lại bạn sẽ có được một món ăn sang trọng và hấp dẫn để mời khách. Chắc chắn bạn sẽ đem lại sự bất ngờ cho những người tham dự bữa tiệc.

Nguyên liệu:

- 1 kg cá lăng tươi.
- 100 g hành tươi + thìa là + cần tàu.
- Mắm tôm + chanh + ớt + lạc rang
- 2 thìa canh mỡ lọc lấy nước
- 2 thìa canh củ riềng giã lọc lấy nước
- 2 thìa canh nước mắm ngon
- 2 thìa canh rượu rhum
- 1 thìa cà phê bột cà ri
- 1 thìa cà phê tỏi băm
- 1/2 thìa cà phê muối

Thực hiện:

Làm sạch cá, lóc bỏ xương, lấy thịt gói trong vải thưa 5 phút, sau đó lấy cá ra cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị để ngấm 2 giờ. Xếp cá ra vỉ nướng chín trên lò than hồng.

Hành, cần, thìa là rửa sạch cắt ngắn để riêng, đầu hành chẻ dọc ngâm giấm đường dọn ra đĩa, cá nướng xong xếp lên đĩa hành, dọn ăn kèm với mắm tôm, chanh, ớt, cần và thìa là, rắc lạc lên trên.

XÚP CUA



Đây là món hai san hấp dẫn dùng để khai vị cho các bữa tiệc. Bát xúp này sẽ đem lại sự sang trọng cho bữa tiệc của bạn.

Nguyên liệu:

- 300 g xương đầu cánh gà.
- 200g thịt nạc cua
- 1 ức gà 300 g
- 1 củ hành tây trắng
- 200 g bột năng, ngò
- 12 trứng cút
- 2 trứng gà.
- Gia vị : tiêu + muối + đường + bột ngọt.

Thực hiện:

Chuẩn bị

– Xương đầu cánh : chặt nhỏ, ngâm nước lạnh pha chút muối rửa sạch để ráo, 2 lít nước lạnh nấu sôi cho gà + cho xương vào, hầm lửa riu riu vớt bọt, muối + đường + bột ngọt + hành tây ½ củ bào mỏng. Xương mềm lọc lại nước lèo cho trong.

– Thịt nạc cua rửa nhỏ.

- Ức gà rửa sạch cho vào nước lèo, thịt chín xé sợi nhuyễn.
- Hành tây : ½ củ bào mỏng, ½ xắt hạt lựu.
- Bột năng : quây 1 chén nước lạnh rây lại.
- Ngò : bỏ cọng rửa sạch.
- Trứng cút luộc chín bóc vỏ.
- Trứng gà lấy lòng đỏ quây tan.

Chế biến

–Nước lèo sôi trở lại cho thịt nạc cua + thịt gà + hành tây + trứng cút + gia vị + bột năng. Xúp sanh sánh là được, cho hạt gà vào quây một chiều, lửa trung bình.

Cách dùng:

- Múc xúp ra bát, rắc tiêu + ngò. Dùng nóng.

BÚN THỊT NƯỚNG



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

Nguyên liệu:

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

Thực hiện:

Nướng thịt:

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

–Hành lá: Lấy phần trắng giã nhỏ.

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

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

Rau sống:

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

–Dưa: Bằm theo chiều ngang, xắt nhỏ.

–Giá: Nhặt rễ cho sạch.

Tất cả bày chung một đĩa.

Làm đồ chua:

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

Pha nước mắm:

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

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

–Đậu phộng rang vàng giã nhỏ.

CHẢ GIÒ TÔM SÚ

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

Nguyên liệu:

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

Thực hiện:

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

Pha nước mắm: 1 muỗng đường +1/2 muỗng cốt chanh + chút nước mắm + ớt + tỏi.

NỘM MIẾN



Đây là món khá mới lạ được đưa vào thực đơn khai vị tại các nhà hàng, khách sạn... Tuy dễ làm nhưng nộm miến cũng đòi hỏi người thực hiện phải khéo tay vì nếu không, miến sẽ bị dính cục, mất ngon.

Nguyên liệu của nộm miến gồm: thịt băm vo viên, tôm sú tươi lột vỏ (chẻ lưng, bỏ đầu), mực tươi khứa bông cắt miếng, nước cốt dừa, bột gà Knorr, nước cốt chanh, ngò xắt nhuyễn, cà chua thái lát, rau cần, ớt và gia vị tỏi, nước mắm và tất nhiên là không thể thiếu thành phần chính –miến khô.

Cách chế biến cũng rất đơn giản: đem miến ngâm qua nước cho nở rồi trần nước sôi khoảng 1 phút, vớt miến ra để ráo nước. Dùng nước cốt dừa để luộc thịt, mực, tôm, như thế sẽ tăng thêm độ béo, làm cho món ăn có vị đậm đà hơn.

Sau đó trộn đều hỗn hợp trên lại với nhau, thêm gia vị nước mắm, nước chanh, ớt, hành, tỏi... cho vừa miệng, rưới đều lên thức ăn. Thế là đã có ngay một đĩa nộm miến với vị ngọt béo của thịt, tôm, nước dừa, vị chua của chanh, đậm đà của nước mắm, thơm của rau cần...

Bạn có thể cho tôm khô hoặc tôm tươi tùy thích, mực tươi hoặc mực đông lạnh. Trong điều kiện thời tiết mùa đông, có thể thêm vị cay để món ăn hấp dẫn hơn.

THỊT DÊ QUAY NÓNG



Nếu có dịp ghé quán Tân Kỳ, 156 Trần Quang Khai, quận 1, TP HCM vào lúc hai ba giờ chiều, thực khách có thể thưởng thức món dê quay nguyên con, còn nóng, vừa nhấc từ lò xuống.

Món ăn này ít nơi làm, ăn giống thịt bê, mềm và có vị đặc trưng. Ngoài ra tại đây còn có món tiết canh dê. Tiết lấy còn tươi nên ngọt, vị ngọt khá sắc nhưng nhẹ và không nồng như của heo hoặc vịt, và đặc biệt lại không đượm mùi dê như người mới ăn lần đầu thường hình dung.

Từ thịt dê, quán phát triển thành 8 món khác nhau nhưng đều có một

đặc điểm chung là dùng thịt đã quay sẵn để chế biến thành những món khác như dê nướng, cà ri dê, lẩu dê... Do đó các món đều đậm đà và có vị khác hẳn khi dùng thịt tươi. Như món dê nướng, miếng thịt vừa mềm, lại vừa dai, hơi khô nhưng thật ngọt. Miếng da dê đã quay giòn còn được mang nướng lại, và ướp nhẹ thêm một chút gia vị cho thơm hơn, rắc thêm ít mè rang vàng, chấm với chao hoặc tương bắc thật dê. độc đáo: chỗ giòn như bánh tráng, chỗ dai như sụn, thơm mùi ngũ vị hương.



Tiết canh

ĐẾ CƠM LĂN BỘT

Bột chiên giòn, vị cay, cua ớt, rau thơm, cái béo ngậy, cua đế... chắc chắn sẽ làm người ăn nhớ mãi món ẩm thực ngon nhưng hết sức bình dị, dễ làm này.

Mùa hè đế cơm đủ cánh, to bằng ngón tay cái, béo mum múp. Khéo léo bắt những con đế này đem về nhặt cánh, nặn lấy hết ruột, rửa nước cho sạch bỏ vào rổ cho ráo nước. Lấy hạt lạc nhét vào bụng đế cơm.

Bột gạo hay bột mì trộn nước nhồi cho dẻo, sau đó lấy bột lăn quanh con đế. Bắc chảo dầu lên bếp, để lửa nhỏ chờ sôi dầu thì bỏ đế cơm đã lăn bột vào chiên, chừng nào thấy bột vàng vàng là vớt ra đĩa.

Món này ăn khi vừa chín còn nóng mới ngon. Nên kèm với rau sống, chấm nước mắm ớt.

CANH RAU RANH ỐC ĐÁ

Đây là một món ăn "độc nhất vô nhị" của đồng bào các dân tộc thiểu số: Hrê, Ca Dong, Co., ở vùng núi phía tây Quang Ngãi. Vị mát, ngọt, béo của nồi canh rau ranh, ốc đá ngan ngát hương vị núi rừng.

Cây rau ranh mọc nhiều ở những thung lũng, bìa rừng, nơi gần nước. Thân và lá rau tựa như cây chè, nhưng lá non trên đọt có màu tím. Còn loài ốc đá sinh sống, đu bám nơi có đá, dưới những con sông, con suối ở thượng nguồn.

Để có một nồi canh ngon như ý, người làm phải chọn những lá rau ranh non tơ ở gần đầu đọt và tìm loại ốc đá từ những con sông, con suối có nguồn nước thật trong. Một đòi hỏi cần thiết nữa: rau ranh ốc đá phải tươi, không bị héo, bị ươn. Rau ranh rửa sạch, xắt nhỏ, ốc đá ngâm nước, cho nhả hết chất nhớt, bùn đất. Muốn cho tiện ăn, ốc đá có thể chặt đầu cuối. Dân nơi đây có thói quen, hễ nấu canh gì cũng bỏ chút tấm gạo, nồi canh rau ranh ốc đá thêm nhuyển, nhừ và ngọt hơn. Nấu chín cho gia vị tiêu, ớt, hành ngò vào, không cần cho bột ngọt vì món này đã quá ngọt rồi.

Canh rau ranh ốc đá không chỉ dùng cho bữa ăn thuần túy mà còn dùng cho cả những bữa ăn của bạn bè, anh em lâu ngày mới gặp. Nó đơn giản, mộc mạc như khí chất người dân tộc vùng cao mà lại thân thương, cuốn hút.

CANH CHUA TƯƠNG ME

Cá nấu canh chua là món ăn quen thuộc nhưng canh chua tương me – đặc sản lâu đời của vùng Phước Hải, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu – thì còn lạ lẫm với nhiều người. Nó có hương vị rất riêng, với mùi tương, sa thơm ngon độc đáo. Món này ăn bún, nhắm rượu đều ngon tuyệt.

Có vài loại cá biển thường được dùng để nấu canh chua tương me: cá đù, cá lờ, cá ngao và đặc biệt đầu cá thiều. Để nấu nồi canh 4 người ăn cần 1 kg cá, 1 vắt me chua, 2 muống canh tương hột, 2 tép sả và mớ rau ngò gai, ngò om, húng quế, ớt xắt lát mỏng. Me được dầm vắt lọc lấy nước, dầm sơ tương hột, đập giập tép sả cột gọn cho vào nồi nước nấu canh.

Khi nước sôi, cho cá đã được làm sạch để ráo nước vào nồi, đập vung đun sôi khoảng 5 phút cho cá chín, xong nêm đường, muối, bột ngọt và rau, ớt vào là được nồi canh ngon lành.

LẨU THÁI



Lẩu là một món ăn truyền thống của người Thái Lan và hiện được nhiều thực khách ưa chuộng. Nó có hương vị rất đặc trưng với thơm của gừng và lá chanh tươi, độ nồng của ớt... Khi ăn không thể thiếu: tôm sú bóc vỏ, nấm rơm, cà chua, ớt tươi, ngò, tỏi, hành, lá chanh, sa, riềng, rau muống...

Nấu lẩu phải qua những công đoạn, đầu tiên, bắc nồi lên bếp, cho dầu vào, đợi dầu thật nóng, cho hành tỏi vào phi thơm, bỏ đầu tôm, vỏ tôm, rồi riềng, sả, ớt vào xào cùng, nêm chút gia vị cho thơm. Sau đó đổ nước sôi vào nồi lẩu, lược lại nước dùng để nước được trong. Cuối cùng là cho tôm, cà chua, nấm rơm, lá chanh vào. Chỉ một lúc sau là bạn đã có một nồi lẩu với hương lạ, độc đáo, ăn cùng với bún, nước mắm và rau muống. Cái vị cay đậm cùng vị ngọt thơm, chua chua của nước lẩu tạo cho bạn một bữa ăn ngon miệng.

Ngoài ra còn có món lẩu hải sản cũng thu hút được các thực khách. Nguyên liệu cũng khá phong phú cho một nồi lẩu hải sản: cua biển, mực tươi, sò điệp tươi, tôm sú, cá chẽm, hỗn hợp hải sản, hành, lá chanh, cà chua, húng quế, nấm rơm, ớt tươi, gừng, đường, nước chanh. Phương pháp nấu cũng đơn giản: đun nước sôi rồi bỏ gừng, hành, lá chanh, ớt, nấm rơm, cà chua, gia vị. Sau đó nêm lại nước mắm, đường, cho rau húng quế vào đun lửa nhẹ, tắt lửa và vắt nước chanh vào cho có vị thơm của chanh. Ăn nóng với bún, nước mắm và ớt tươi.

Lẩu Thái gần như không thể thiếu vị cay của ớt tươi và vị thơm của lá chanh, của gừng tươi và một chút vị ngọt của đường. Hương vị của lẩu Thái không giống các món lẩu khác, dễ quen, dễ ăn và dễ “ghiền”.

YẾN SÀO



Ở Việt nam, Khánh Hoà là tỉnh có nhiều yến nhất, chiếm tới 70% sản lượng, ca nước. Yến sào là thứ đặc, san hiếm hoi quý giá. Chế biến yến có nhiều cách nhưng tựu trung chỉ có 3-4 cung cách ăn yến mà thôi.

Cách thứ nhất gọi là "yến thả". Đây là cách "ăn mặn", dùng như món khai vị trước bữa tiệc. Để ăn, trước bữa tiệc vài giờ người ta cho tổ yến vào ngâm nước lã (muốn nhanh thì ngâm nước sôi). Ngâm trong vòng 1 giờ hoặc hơn một chút. Khi thấy tổ yến bắt đầu to thì vớt ra, nhặt sạch rong rêu hoặc lông chim dính vào. Sau đó rẽ ra từng sợi nhỏ. Các sợi này trắng xanh như sợi miến. Gà chín tới đem xé thành từng miếng nhỏ. Tiếp đó đặt sợi yến vào bát con cho vào nồi hấp cách thủy cho chín rồi rắc thịt gà xé lên. Khi ăn, múc nước dùng thật trong, nóng chan vào.

Cách thứ hai gọi là "yến tần". Món này công đoạn 1 giống như yến thả, nhưng không dùng gà mà dùng chim câu. Chim mổ moi rồi cho sợi yến cùng với đậu xanh đãi vỏ, một nhúm nếp hoa vàng và một ít mộc nhĩ. Sau khi nhồi khô lại đặt vào bát to rồi hầm cách thủy thật nhừ rồi mới ăn.

Cách thứ 3 là "chè yến". Cũng ngâm to nhặt sạch, hấp chín (hấp ngoài cách thủy để không bị tiết chất bỏ ra ngoài). Lấy đường trắng hoà với nước đem đun, lọc sạch. Thử nước đường sau khi lọc trong vắt như pha lê. Lúc này lại đem đun sôi rồi múc vào từng bát đã có sợi yến ở trong.

Cách thứ 4 là "yến hấp đường phèn". Ngâm và tước sợi yến như trên. Chọn mua đường trắng muốt thì tốt. Lấy bát sạch cho 1 cục đường phèn ở dưới

rồi rắc sợi lên trên. Đôi khi lấy 1 lát nhân sâm đặt vào rồi đem hấp chừng nửa giờ thì được.

Người ta bảo yến là một món ăn rất bổ thần kinh và lại mạnh cả gân cốt. Trước đây chỉ dành cho những gia đình quý phái giàu có, còn ngày nay thì cũng không quá khó khăn để có thể thưởng thức món ăn sang trọng này.

BÚN HUẾ

Từ lâu món ăn này đã nổi tiếng khắp đất nước, nó sánh ngang với phở của người Hà Nội, hủ tiếu của Sài Gòn. Để tạo ra hương vị cho bún Huế, nồi nước xáo phải có vài ba củ sa gồm cà lá ninh cùng với giò heo được chặt thành từng khoanh và chỉ ninh mềm vừa phải để có vị ngọt nhưng chỉ béo tương đối.

Muốn tạo ra hương vị đặc trưng cho bún Huế nhất thiết phải có ruốc ngon. Người nấu phải nêm ruốc sao cho chỉ giữ lại mùi thơm mà người ăn lại không thấy có ruốc xuất hiện ở trong bún. Để tạo màu sắc cho nước, người ta phi loại ớt bột ít cay trong mỡ rồi đổ vào nước dùng, làm cho tô bún luôn có lớp vàng mỡ đỏ lóng lánh.

Thịt bò dùng cho bún cũng cần thật tươi, lại được thái lát to, và mỏng. Mỗi tô bún một khoanh giò, thêm gân, thêm chả, bò tái hay bò chín tùy theo yêu cầu của khách. Sợi bún phải vừa mềm, vừa dai, vừa giòn. Tô bún khi ăn được rắc thêm một ít tiêu bột, một nhúm hành thái nhỏ, ăn ghém cùng giá sống có kèm sợi bắp chuối và rau thơm. Ngoài ra còn có một đĩa nhỏ đựng ớt trái và mấy lát chanh nhỏ cho khách tùy nghi sử dụng.

Sự hòa quyện giữa vị ngọt của nước hầm, mùi thơm của ruốc, của sả, vị cay và thơm của ớt tươi, hành lá, chanh... đã tạo nên một hương vị đậm đà khó quên và rất riêng của bún Huế.

CHÁO TỔNG MIỀN TÂY

Món này được tạo nên bởi ba thành phần cơ bản là gạo thơm, cá lóc và rau đắng đất. Người dân miền Tây cho rằng, vào mùa tát đìa thịt cá thơm ngon hơn cá, vì suốt năm cá rong ruổi kiếm ăn, tích tụ chất để mùa khô rút xuống đìa nằm ngủ chờ mưa.

Còn rau đắng đất được coi là tinh của đất, mảnh mai trắng muốt, mọc lên từ gốc rạ ngả khô. Khâu chế biến cũng khá đơn giản. Cá lóc bắt từ dưới đìa về đem chặt bỏ vây, bóc mang, rửa sạch, róc lấy thịt rồi gói trong lớp giấy bẻng, vùi vào rá gạo cho cám hút khô nước cá. Còn lại đầu, xương cho vào luộc chín vớt ra lọc lấy nước đó để nấu cháo. Gạo để nấu cháo tất nhiên phải là gạo mới, nhiều nhựa, càng thơm càng ngon. Sau đó dùng dao xắt mỏng phần thịt cá, xếp lên đĩa.

Chuẩn bị những gia vị kèm như bột ngọt, tiêu, ớt tươi, nước mắm, rau thơm và hành tươi. Hành củ trụng sơ qua nước nóng, còn hành lá thái nhỏ với ít rau thơm, gừng thái chỉ cho vào cháo lấy mùi thơm.

CHÁO DỪA TÉP RANG

Thỉnh thoảng các gia đình muốn làm món ăn lạ đậm đà hương sắc quê Việt, thì một trong các món ấy phải kể đến nồi cháo dừa nóng hổi béo thơm ăn kèm dưa mắm tép rang.

Gạo trắng thơm, đậu đỏ, rửa sạch cho vào nồi nấu. Nửa trái dừa khô nạo ra vắt lấy nước cốt dừa. Chờ cháo chín tới thì cho nước cốt dừa vào cháo đợi sôi nhắc xuống. Tép bạc tươi sống, rửa sạch cho vào chảo nhỏ thêm ít đường, muối rang chín; dưa mắm mua ở chợ về thái lát nhỏ để ra đĩa một bên tép, một bên dưa mắm ăn với cháo nóng.

Cháo dừa có vị ngọt thơm béo mùi gạo mới, đậu đỏ nước dừa, màu cháo hồng nhạt có điểm những hạt đậu đỏ rất lạ mắt, hấp dẫn. Độ giòn thơm của tép rang, dưa mắm làm chất béo trong cháo càng đậm đà, ngọt lịm.

Cũng có người nấu cháo dừa không dùng đậu đỏ, màu cháo trắng ngà – tuy trông ít đẹp nhưng vẫn rất ngon.

GÀ XÀO CHÔM CHÔM

Đây là món độc đáo chỉ có ở miền quê, được chế biến từ những sản phẩm "cây nhà lá vườn". Thịt gà thơm lại có thêm vị chua chua ngọt ngọt của trái chôm chôm, tạo thêm sự hấp dẫn của món ăn.

Đầu tiên bộ lòng làm sạch sẽ, xát chút muối cho sạch và hết hôi. Căng gà chặt làm hai, làm ba dùng sống dao phay dần cho nát xương. Đầu gà chẻ đôi. Xong xuôi bắc lên bếp xào với chút dầu phộng (hay mỡ lấy từ con gà thì càng ngon và thơm). Lòng, thịt xào vừa săn lại thì cho vào chảo xào khoảng 1 lít nước lạnh. Lửa chụm cho cháy đều đều. Khi nước trong chảo sôi lên, ta cho vào cỡ 1 chén cơm chôm chôm đã tách hạt. Dùng vá trộn vài bận cho lòng gà và chôm chôm đều với nhau. Nêm một chút tiêu, một chút muối. Đậy vung lại chừng 10 phút là món ăn hoàn thành.

Mức món ăn ra tô lớn. Dọn kèm theo chén nước mắm trong chỉ xắt vài lát ớt là được, không cần nêm bột ngọt – cơm nóng dọn lên. Nước xào chan với cơm ăn thật đậm đà. Lòng gà chấm nước mắm sẽ “thấm” cơm.

CÁ BỔNG DỪA KHO TỘ

Cá có hình dạng như cá bống, màu đen pha lẫn tím bóng, thường sống ở những kẹt cây dừa nước, loại thực vật có rất nhiều ở miền sông rạch Nam Bộ, có lẽ vì thế mà người ta gọi là cá bống dừa.

Món ăn dân dã được chế biến từ cá bống dừa phổ biến nhất, nhanh nhất và ngon... nhất vẫn là kho tộ. Cá được làm sạch, xếp vào tô, xong ướp gia vị như nước màu, nước mắm, đường, bột ngọt, tiêu, mỡ (hay nước cốt dừa)..., trộn đều để một lát cho các thứ gia vị thấm vào cá, xong bắc lên bếp kho lửa riu riu. Đến khi cá sôi lên đợi đến cạn nước còn sền sệt, để hành xắt nhuyễn vào cho thơm, xong nhắc xuống.

Cơm nóng gạo thơm mà ăn với cá bống dừa kho tộ kèm với dưa leo thái mỏng thì thật là tuyệt.

MÓN GIẢ CÂY

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

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

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

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

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

GIÒ BÌ HUNG YÊN

Những chiếc giò bì xinh xắn là một trong những đặc sản của Phố Xôi, Hưng Yên. Món ăn này còn có tên gọi "giò sậm sật", "giò nhám nhẩy" bởi nó ăn rất giòn, thích hợp khi uống rượu.

Nguyên liệu làm giò chính là bì. Bì lợn mua về làm thật sạch, luộc chín rồi đem thái con chì. Thịt nạc mỡ rửa sạch, dùng chày giã nhuyễn. Trộn đều thịt đã giã với bì và nước mắm rồi đem gói thành từng chiếc giò bé bằng hai ngón tay. Cuối cùng, xâu lạt mười chiếc một và đem vào luộc chín.

Để có được những chiếc giò ngon thì phải làm bì thật trắng, sạch, thịt phải tinh nạc, nước mắm loại thật ngon và nhất là mọi thứ đều phải được làm bằng tay (giã, gói). Những chiếc giò nóng hôi hổi mới luộc xong rất thơm, ăn ngay thì rất mềm. Còn để nguội, giò "đanh" lại, thơm mùi lá, lúc bóc ra có màu hơi hồng của thịt, màu trắng của bì.

CÁC MÓN ĂN TỪ MĂNG



Với tính chất của một loại rau, măng có thể ăn tươi, làm dưa chua, hoặc phơi khô để dành dùng quanh năm. Măng khô dùng để ninh, hầm và kho, chứ không nấu canh chua hoặc xào.

Măng hòa hợp được với tất cả các loại thực phẩm, từ thịt rừng đến gia súc, gia cầm, chim muông, thủy, hải sản. Đặc biệt, măng có thể làm mất mùi tanh của một số thực phẩm khó chế biến như thịt vịt, thịt cò...

Hai món măng được coi là kiệt tác của khoa ẩm thực, là "giò heo ninh măng khô" và "vịt xào măng tươi". Vào đến miền trung, món giò heo ninh măng khô đã được nhiều địa phương "biến thể" thành món giò heo kho măng khô vào dịp tết. Miền nam dùng cả giò heo ninh (vào đây gọi là hầm) măng khô lẫn măng tươi.

Măng khô, ngon nhất là măng lưỡi lợn, tức lấy phần mầm non vừa nhú, xẻ ra phơi, nó giống hình lưỡi của con lợn, đặc, chắc và nhuyển không có sợi xơ. Măng đem ngâm nước ấm, luộc và xả cho ra hết chất quánh lâu ngày, rồi thái miếng vừa ăn. Trước khi nấu có thể xào với mỡ, hành và nêm gia vị cho thấm.

Thịt ninh măng có thể là cổ, cánh, chân gà, nhưng thích hợp nhất là chiếc giò lợn. Giò chặt hình quân cờ vừa ăn. Xếp một lớp măng, một lớp giò heo vào nồi (có thể cho vài mảnh quế và hồi cho thơm) đổ nước xâm xấp, hầm với lửa cháy vừa phải. Thường xuyên hớt bọt và châm thêm nước cho đến khi thịt và

măng chín mềm, nộm nộm vừa ăn, cho hành, mùi, rắc tiêu. Cũng có thể dùng măng tươi nấu món ninh hầm giò heo như trên vẫn ngon không kém.

Trong nồi hầm sục sôi ấy, thịt và măng có sự tác động lẫn nhau và giao hòa tuyệt vời, mỗi thứ đều được tôn lên về chất. Miếng thịt giảm bớt béo ngậy, giữ độ ngọt cộng thêm mùi thơm thảo mộc thâm trầm, quyến rũ. Miếng măng nhận vào vị béo vị ngọt của thịt, mà vẫn giữ cái bùi, cái đậm, chất thanh nhả của rừng.

Thường khi vào cuối bữa tiệc thịnh soạn, người ăn đã ngán ngấy các món thịt cá quay, hấp. Bây giờ, tô măng ninh tảo ngát có sức đánh thức khẩu vị. Mấy lát măng, vài muống nước ninh sẽ là dư vị làm cho thực khách giữ được cảm giác bữa tiệc vừa qua rất đáng nhớ.

BÚN MỰC

Biển Đại Lãnh (Phú Yên) nước sâu và trong nhưng lại cho nhiều loại hải sản, ngon nhất là mực. Mực tươi Đại Lãnh mùa nào cũng có nên vùng này có món đặc sản bún mực được nhiều người ưa thích.

Dọc theo quốc lộ 1A từ đèo Cổ Mã đến Đại Lãnh dài cả chục cây số, rải rác hai bên đường có các hàng bún mực mọc lên. Sáng sáng, mùi mực thơm lan toả, hấp dẫn mời gọi du khách.

Nhà hàng thường chọn loại mực trung bình không lớn cũng không nhỏ quá để nấu ăn với bún. Bún mực cũng đơn giản. Người ta cho mực vào nấu với cà chua, hành tây, dưa. Khi ăn gấp bún vào tô, múc mực, dưa hành tây chan vào rồi rắc thêm mùi, hành, tiêu, rau ghém và một chút nước mắm nhĩ dầm ớt thóc cay xé (loại ớt chỉ thiên nhỏ như hạt thóc), vừa ăn vừa xuýt xoa thích thú.

Mực nấu bún là mực tươi ăn mới ngọt. Khi nào có khách, nhà hàng mới cho mực vào nấu chứ không nấu sẵn như bún giò, bún ốc. Bún mực đơn giản như vậy, nhưng vì chỉ nơi này mới có nên nó trở thành đặc sản.

Có dịp đi qua, du khách nên dừng chân vùng Đại Lãnh, vừa ngắm cảnh biển trời mây núi hữu tình, vừa thưởng thức bún mực Vạn Ninh.

CÁ LÓC NƯỚNG ỐNG TRE



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

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

CƠM BÒ NƯỚC CHÂU GIANG

goài các món ăn đậm hương vị, của thịt bò: phở bò, cà púa, tung lọ mọ và khô bò nổi tiếng, cơm bò dân dã được phổ biến dọc bên dòng Hậu Giang cho người dân lao động, nó cũng mộc mạc như cuộc sống hàng ngày ở đây.

hỉ cơm trắng và thịt bò đem nướng trên than hồng không một chút gia vị, đã đem đến cho người ăn vị ngọt tươi chen lẫn mùi khói than, tạo nên một khẩu vị lãng tử đồng quê.

Nhưng sẽ còn hấp dẫn hơn nếu ăn cùng nước mắm nhà quê, xoài băm cho vào nước chấm, mùa nước nổi thì búa thố cho xoài, rồi khi con lũ rút là mùa me non. Dưa chua cũng cùng tông dân dã ấy, mùa lũ thì có dưa chua rau muống, mùa khô thì dưa chua củ cải, dưa leo, mùa hạ thì ăn ngó sen, còn xà lách cà chua thì tùy hứng.

Vị ngọt từ gạo mới, từ miếng thịt bò tươi pha lẫn vị nồng nàn của chén nước chấm... tất cả đọng lại một hương vị mộc mạc làng quê, mang đủ dấu ấn của thiên nhiên, con người và tôn giáo bên dòng Hậu Giang.

NEM TAI LỢN

Nem được ăn kèm với lá sung, đinh lăng, mơ, kinh giới. Các thứ lá này có vị chát, hăng, cay tự nhiên. Vừa ăn vừa nhấp ít nước chấm để cảm nhận vị bùi, ngậy của bì tai, giòn giòn của sụn và cay sục lên mới là thú vị.

Được coi là món ăn độc đáo của Hà Nội, trước đây, vào những dịp lễ chapel, người ta thường tự làm nem tai để dùng trong gia đình và biếu nhau làm quà. Khách du lịch cũng tỏ ra quyến luyến với thức quà đơn giản này.

Để có nem ngon, cần phải kỹ lưỡng khi chọn nguyên liệu và chế biến. Trước tiên, phải lấy tai của con lợn khỏe mạnh, to bản, dày dặn, ít thịt mềm. Làm sạch tai là khâu quan trọng nhất vì khâu này quyết định độ vệ sinh và thời gian bảo quản. Nhúng tai vào nước nóng già để cạo sạch hết chất bẩn và lông ở các kẽ tai. Sau đó, ngâm tai vào dung dịch giấm, gừng, muối hòa sẵn khoảng 1 giờ cho trắng và mất hết mùi hôi. Để tai chín mà vẫn giữ độ giòn và chất ngọt không bị tan vào nước khi luộc, người ta phải hấp cách thủy trước 40 phút.

Thái tai mới là một nghệ thuật. Thái dày quá thì ăn bị lợn nhón, thái mỏng quá thì không giòn, mất vị. Thái tai lợn còn khó vì trong tai có sụn, phải dùng dao thật sắc và thót gỡ nghiêng. Người xử lý khâu này không được để móng tay dài và khi làm phải rất tập trung.

Tai lợn đã lát mỏng được trộn với thính gồm bột đậu xanh, gạo nếp, gạo tẻ rang vàng, trộn lẫn xay nhỏ. Nước chấm pha chế từ nước mắm, đường, mì chính, giấm, ớt, tỏi và vài lát đu đủ tía hoa.

CÁ HƯƠNG CHIÊN SẢ ỚT

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

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

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

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

CÁ NGỪ NẤU NGỌT

Hàng năm cứ đến mùa phượng nở, đó là mùa của cá ngừ sinh sản. Nếu các bạn có dịp ngang qua, ghé lại xóm lưới Trà Ôn bên bờ sông Hậu, dùng món cá ngừ nấu ngọt ăn với bún, khi về bạn nhớ mãi cái vị thơm béo của cá trên đầu lưới.

Muốn có món cá ngừ nấu ngọt, trước hết làm sạch cá để cho ráo nước. Bắc nồi nước nấu cho thật sôi, thả cá vào kèm theo vài trái ớt sừng trâu chín đỏ. Sau đó, nêm muối và bột ngọt sao cho vừa ăn. Khi ăn, vớt ớt ra dầm vào chén nước mắm nguyên chất. Chan nước vào chén bún, dùng đũa để từng miếng cá ngừ chấm với nước mắm, ngon khỏi chê...

Nếu thích bạn có thể vừa ngâm nhúng chút rượu, vừa húp từng muỗng nước cá ngừ, sẽ được tận hưởng sự sảng khoái tuyệt vời. Đường như càng uống càng hấp dẫn hơn, lâu say hơn các mồi nhậu khác.

THỊT NHỒI GÀ



Với công thức dưới đây bạn có thể chế biến cho 6 người ăn. Món gà này rất thích hợp cho những bữa tiệc ngày lễ, nhất là dịp Noel sắp tới. Chúc bạn thành công.

Nguyên liệu:

- 2 muỗng canh bơ
- 3/4 tách cần tây cắt nhỏ
- 1/2 tách hành cắt nhỏ
- 1 muỗng cà phê húng khô
- 1/4 muỗng cà phê bột nêm gà
- 1 gói các miếng để nhồi gà được nêm gia vị, khoảng 198g
- 3/4 tách súp gà
- 3 tách anh đào chua không đường đông lạnh, làm tan và rút nước

Thực hiện:

1. Đun nóng một cái chảo vừa, cho bơ vào làm tan. Thêm cần tây, hành, nấu 2–3 phút hoặc cho đến khi cần tây và hành mềm. Cho húng và bột nêm gà vào và quậy.

2. Trộn hỗn hợp cần, những miếng để nhồi gà, và súp gà trong một cái chén, cho anh đào vào và nhẹ nhàng quậy. Múc đổ vào một cái chảo có tráng một ít mỡ.

3. Đậy lại và nướng trong lò ở 176 độ C trong 30 phút hoặc cho đến khi hỗn hợp nóng (dùng để nhồi vào 1 con gà tây khoảng 1 kg) .

4. Chú ý: 1 bình anh đào chua không đường (453g), lọc kỹ, có thể được thay thế bằng anh đào chua đông lạnh.

CÁ CƠM TẮM BỘT CHIÊN



Món này nên ăn nóng với nước mắm pha chanh, ớt, tỏi. Để nhậu "lai rai" hoặc dùng với cơm nóng, deo đều rất ngon.

Nguyên liệu:

- Cá cơm (con to): 500 g
- Bột mì: 50 g
- Trứng vịt: 2 quả
- Hành khô, chanh tươi, ớt, rau thơm mùi, dầu rán, gia vị

Thực hiện:

Chọn loại cá tươi và đều con, đánh vẩy, mổ bỏ ruột, cắt bỏ đầu, rửa sạch rồi để thật ráo nước.

Đánh đều hai lòng trứng cùng với chút gia vị. Cho dầu ăn vào chảo đủ để ngập cá, đun đến nóng già thì cho hành khô vào phi, sau đó lần lượt gấp từng con cá, nhúng qua trứng rồi lăn qua bột khô và thả cá vào chảo, chiên đến giòn là được, gắp ra để thật ráo mỡ.

Lấy một chiếc đĩa to màu trắng, gắp cá để đầy đĩa. Bày chanh, ớt tươi, rau mùi lên đĩa nhỏ hơn.

CHẢ HOA HƯƠNG DƯƠNG

Nguyên liệu không quá khó kiếm, cách chế biến cũng đơn giản mà bạn lại có được một món ăn hấp dẫn, ca về khẩu vị lẫn cách trình bày. Khi ăn nhớ dùng với xì dầu và ớt cắt lát.

Nguyên liệu:

- 200 g giò sống
- 200 g tôm sú; bóc vỏ, làm sạch, quết nhuyễn
- 200 g chả lụa, cắt khoanh mỏng rồi cắt làm bốn, đậu petit pois, luộc chín, cà rốt, su su, cắt hạt lựu luộc chín
- 2 trứng vịt
- Bột năng, hành cọng, tỏi, giã nhuyễn, tiêu, đường, xì dầu, sà lách

Thực hiện:

- Trộn tôm sú, giò sống, hành, tỏi. Nêm đường, tiêu.
- Trứng vịt hòa chút bột năng và muối với nước tráng mỏng.
- Cách tạo hình cánh hoa: cho chút hỗn hợp giò sống, tôm, đậu petit pois, cà rốt, su su lên 1/4 miếng chả lụa. Sau đó bẻ mép viền cong hai bên chả lụa vào trong tạo thành hình nhụy cánh hoa.
- Trải trứng ra đĩa, trét hỗn hợp giò sống, tôm đều lên trứng dày khoảng 1cm. Dùng chén làm dấu vòng tròn ở giữa, xếp hình cánh hoa thành hai lớp cánh xen kẽ nhau. Dấu vòng tròn ở giữa, trải hạt đậu petit pois thành nhụy hoa.

–Hấp chín đem bày thêm sà lách xung quanh.

CANH DƯA HỒNG

Dưa hồng thường để nấu canh, trái non (hạt còn non hay không có hạt), gọt vỏ, băm xắt ra nấu canh (nếu trái già phải bỏ ruột vì hạt bị cứng). Canh này ăn rất mát, đậm đà vị cua tôm khô, hay vị ngọt của cá, cộng thêm vị đặc trưng của dưa.

Canh dưa hồng đặc biệt phải nấu với cá hay với tôm. Người nhà quê ít tiền thường nấu với cá rế (một loại cá nhỏ như cá cơm), hai thứ này đều rẻ. Dưa hồng nấu với các loại cá như cá nhồng, cá sơn, cá hồng đều ngon. Người thành phố thường giã tôm khô, hay tôm tươi nấu canh. Đặc biệt dưa hồng không nấu được với thịt vì nồi canh sẽ bị chua.

Nấu món canh này, tuy đơn giản nhưng phải rất khéo, chỉ cho sôi trên bếp khoảng một, hai dạo, bắc nồi canh xuống khi miếng dưa vẫn còn màu đục, đây nắp lại đến khi ăn múc ra tô, miếng dưa trong là vừa. Nếu để sôi trên bếp lâu quá đến khi miếng dưa có màu trong, thì đến khi ăn sẽ bị nhão nhoét.

Dưa hồng còn để muối dưa, người ta muối những trái còn non. Dưa muối ăn sống cũng được hay kho chung với thịt cũng rất ngon.

CÁ CƠM TẮM BỘT CHIÊN



Món này nên ăn nóng với nước mắm pha chanh, ớt, tỏi. Để nhậu "lai rai" hoặc dùng với cơm nóng, đều rất ngon.

Nguyên liệu:

- Cá cơm (con to): 500 g
- Bột mì: 50 g
- Trứng vịt: 2 quả
- Hành khô, chanh tươi, ớt, rau thơm mùi, dầu rán, gia vị

Thực hiện:

Chọn loại cá tươi và đều con, đánh vẩy, mổ bỏ ruột, cắt bỏ đầu, rửa sạch rồi để thật ráo nước.

Đánh đều hai lòng trứng cùng với chút gia vị. Cho dầu ăn vào chảo đủ để ngập cá, đun đến nóng già thì cho hành khô vào phi, sau đó lần lượt gấp từng con cá, nhúng qua trứng rồi lăn qua bột khô và thả cá vào chảo, chiên đến giòn là được, gắp ra để thật ráo mỡ.

Lấy một chiếc đĩa to màu trắng, gắp cá để đầy đĩa. Bày chanh, ớt tươi, rau mùi lên đĩa nhỏ hơn.

CÁ NỤC NƯỚNG LÁ MƯỚP

Loài cá này có thể chế biến thành nhiều món ăn quen thuộc như kho, chiên, hấp cuốn bánh tráng... Đặc biệt, ở Bình Thuận có món cá nục nướng lá mướp rất thơm ngon. Trong những bữa liên hoan nho nhỏ, thì đây sẽ là món lai rai tuyệt chiêu.

Cách làm món cá nục nướng lá mướp cũng hết sức đơn giản. Chọn cá tươi sống rửa sạch, cắt bỏ đầu, lọc lấy thịt rút xương. Gia vị gồm một ít đường, muối, bột ngọt, tỏi, ớt giã nhỏ, ướp cho thật thấm.

Chọn lá mướp hương, không bị sâu đục lỗ chỗ, rửa sạch để ráo nước và lau khô. Trải chồng liền ba lớp lá, rồi đặt thịt cá đã ướp lên gói lại. Cột chặt bằng dây sòng lá hoặc dây lá chuối xẻ nhỏ. Sau đó xếp lên vỉ đem đặt trên bếp than. Lò nướng tránh để nơi gió lùa, đủ để lửa hừng là được. Đừng nướng bằng than đá sẽ hỏng cá. Người ta cũng có thể nướng bằng cồn hoặc hiện đại hơn nướng trên bếp ga, lò vi sóng, nhưng cá sẽ không ngon bằng nướng than củi dân dã. Khi nướng nên để lửa liu riu và trở cá đều tay cá mới chín đẹp. Nếu sơ ý một tý, cá cháy ngay. Hễ nhìn thấy lá mướp vàng là cá đã chín một bên. Lúc đó hãy trở bên kia nướng cho chín hết.

Khi cá chín đều, gỡ lá mướp ra, ăn cùng với cơm hoặc bánh tráng nướng kèm rau sống.

THỊT DÔNG 7 MÓN

Đây là đặc sản của vùng đồi cát, thịt đông trắng như thịt gà, mà lại ngọt, bùi và mềm hơn. Xương rất mềm, gần như là sụn. Còn da thì giòn sần sật. Từ con vật này, người Ninh Thuận chế biến thành 7 món: nướng, rô ti, hấp, chà, gỏi, cháo và nấu dưa hồng.

Món nào cũng ngon. Món gỏi đông để nguyên xương được băm nhỏ, xào chín và trộn với cóc hoặc xoài xắt chỉ, rau thơm, đậu phụng rang giòn, nước mắm pha và đặc biệt phải có lá xào đông, một thứ lá trông giống lá chùm ruột non, sống trên vách đá vùng khô hạn, mùi thơm thoảng vị chất. Gỏi đông ăn với bánh tráng nướng, thứ bánh tráng dày, nhiều mè, nướng vàng rộm, xúc mãi không chán.

Theo dân sành điệu thì thức ngon nhất trong con đông là mật và trứng. Mật có vị béo nhân nhân và để lại cái hậu thật ngọt. Trứng đông rất béo, rất bùi mà không ngậy, được xem là một loại sơn hào hải vị. Chẳng thế mà chuyện ngày xưa kể rằng ở làng Mỹ Tường, trong lễ vật thách cưới phải có một thúng trứng đông, những cái trứng chỉ to bằng đầu ngón tay út.

Hầu hết các nhà hàng, quán đặc sản ở Phan Rang đều có món đông, giá bình dân thì 15.000 đồng, giá cao cấp 30.000 đồng một đĩa. Một số quán nhậu ở Sài Gòn cũng có những món này, nhưng khi mang về đây đông ồm ồm đi, không thể sánh với đông tại chỗ.

TÔM THẺ XÀO MỰC

Với cách làm dưới đây bạn sẽ có được một món ăn vừa lạ miệng lại vừa hấp dẫn thực khách nhờ cách trình bày khá đáng yêu.

Nguyên liệu:

- 100 gr tôm thẻ
- 100 gr mực tươi
- 100 gr cá mú miếng
- Hạt điều, đậu Hà Lan trái, cà rốt, khoai môn, hạt nêm từ thịt Knorr.

Thực hiện:

Tôm thẻ bóc vỏ lấy chỉ đen. Mực phi lê cắt miếng 2x5 cm. Cá mú phi lê cắt miếng vuông 4 x 4 cm. Khoai môn cắt sợi.

Đem tôm thẻ, mực, cá ướp chút hạt nêm từ thịt Knorr khoảng 15 phút. Bắc chảo dầu nóng xào hỗn hợp trên.

Trước đó lấy khoai môn cắt sợi trộn với một ít bột năng và bột há cảo. Ém khoai môn trong khay tròn tạo dáng tổ chim. Bắc chảo dầu nóng chiên chín giòn tổ chim trên.

Sắp tổ chim lên đĩa, bên ngoài trang trí thêm rau cải xoong, đổ hỗn hợp vừa xào xong vào tổ chim. Món này ăn nóng.

THỊT BÒ ẤN ĐỘ



Những gia vị này và lá cà ri có sẵn từ chợ của Ấn Độ hoặc từ cửa hàng thực phẩm. Tuy nhiên, nếu bạn quá khó khăn khi tìm chúng, có thể dùng đồ chế biến sẵn. Bạn hãy thử thực hiện một bữa ăn tuyệt vời với món ăn của đất nước Phật giáo.

Nguyên liệu:

Cà ri

- 0,6 kg thịt lườn bò, cắt thành khối 2,5 cm
- 1/2 tách sữa chua nguyên chất
- 3 tép tỏi, cắt nhỏ
- 1 muống canh gừng cắt nhỏ hoặc 1 muống canh gừng khô xay
- 1/2 muống canh rau mùi xay
- 1/2 muống canh thì là xay
- 1/2 muống canh garam malasa (hỗn hợp thì là, tiêu, tỏi và hạt đậu khấu)
- 1/2 muống canh bột ớt đỏ
- 1 muống canh hạnh nhân cắt nhỏ hoặc xay
- 2 muống canh dầu đậu phộng

- 1 củ hành cắt lát
- 1 bình cà chua nghiền với chất lỏng (340g)
- 2 muỗng canh nước chanh ép
- 2 muỗng canh rau mùi
- 4 muỗng canh hạnh bạc để trang trí

Đậu lăng

- 1 tách đậu lăng vàng hay đỏ
- 2 tách nước
- 1/2 muỗng cà phê nghệ xay
- 1 muỗng canh rau mùi xay
- 1 trái ớt xanh Chilê, bỏ hạt, cắt nhỏ
- 1 tách cà chua nghiền đóng hộp
- 5 lá cà ri (tùy chọn)
- 1/2 muỗng canh bơ (tùy chọn)
- 1 muỗng canh hành (tùy chọn)
- 1 muỗng canh rau mùi cắt nhỏ để trang trí

Gạo

- 1,5 tách gạo Ấn Độ
- 4 tách nước lạnh
- 1/2 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê nước chanh ép

Thực hiện:

- Chuẩn bị cà ri

Đặt thịt, sữa chua, tỏi, gừng, rau mùi, thì là, garam malasa, bột ớt, hạnh cất, và muối trong một cái chén, trộn đều, đập lại và muối trong tủ lạnh ít nhất là một giờ. Đun nóng dầu trong chảo và xào hành trên lửa vừa phải khoảng 7 phút hoặc cho vàng. Cho hỗn hợp thịt vào và nấu trong 10 phút hoặc cho đến khi vàng nâu, quậy thường xuyên. Cho cà chua, nước chanh và một muống canh rau mùi và nấu hơn 45 phút cho thịt mềm, quậy thường xuyên. Chỉ trang trí với rau mùi và hạnh bạc trước khi dọn.

–Chuẩn bị đậu lăng

Trong khi nấu cà ri, cho đậu lăng và nước vào chảo, cho nghệ và rau mùi vào, đem đun sôi, hạ lửa và hầm trong 30 phút hoặc cho đến khi mềm. Thêm ít nước vào nếu cần giữ ẩm. Để hơi nguội rồi đổ 1/2 hỗn hợp này vào máy trộn và lọc. Nghiền nhẹ phần đậu còn lại trong chảo và đổ phần đậu được lọc vào chảo, cho ớt, cà chua và lá cà ri vào quậy, nêm muối. Đậy chảo và nấu trên lửa nhỏ khoảng 30 phút. Trước khi dọn, đun nóng bơ trong một cái chảo nhỏ, cho hành vào, xào trên lửa vừa cho đến khi vàng, và đổ đậu lăng vào. Trang trí với rau mùi.

–Chuẩn bị gạo

Cho gạo vào 1 cái chảo, cho nước và muối vào. Để trong 20 phút cho gạo ngấm nước. Đem đun sôi, cho nước chanh vào, đậy chảo, hạ lửa thấp để hầm trong 15 phút hoặc cho đến khi gạo mềm hoặc cho gạo rút hết nước. Đừng quậy trong lúc nấu.

Thương thức:

Múc 1 muống cơm đổ lên một bên đĩa và múc một vá cà ri đổ lên cơm. Dọn lên cùng một đĩa đậu lăng.

GÀ SỐT

Khi đã chán với món gà luộc, gà rán, bạn có thể đem lại một khẩu vị mới cho người thân trong gia đình bằng món gà sốt này. Với đồ ăn này bạn có thể ăn cùng với bánh mì hoặc cơm nóng.

Nguyên liệu:

- 1/2 con gà
- 100 gr nấm rơm, chẻ đôi
- 10 tai nấm đông cô cắt làm 3
- 1 củ cà rốt, cắt khoanh
- 1 củ hành tây; cắt múi cam
- Hành, tỏi băm
- Gừng, xắt sợi
- Muối, tiêu, đường, xì hào, dầu hào, dầu mè, rượu thơm, kíp chấp, màu điều, dầu ăn
- Nước dừa xiêm
- Nước dùng gà
- Bột năng

Thực hiện:

–Chặt gà làm hai. Ướp với hành, tỏi, đường, muối, tiêu khoảng 30 –60 phút.

–Chiên gà với cà rốt.

–Om gà: cho nước dừa xiêm nấu, nêm dầu hào, dầu mè, rượu thơm, "catch up" nấu lửa nhỏ. Sau đó cho gà đã chiên và nấm rơm vào om. Nêm lại vừa ăn.

–Làm sốt: phi hành, tỏi thơm, cho gừng, nấm đông cô vào xào, nêm xì dầu, đường, muối, màu điều, rượu thơm, "catch up", dầu hào, nước dùng. Sau đó, cho hành tây, bột năng khuấy sệt vào. Nêm lại vừa ăn.

Thương thức:

Vót thịt gà chặt ra từng miếng vừa ăn, rưới sốt lên. Món này dùng chung với bánh mì, nước tương ớt.

DỒI LƯỜN



Sự kết hợp của lươn và ruột heo là một ý tưởng độc đáo cho món ăn này. Thành phần không thể thiếu làm hương vị viên dồi thêm đậm đà là sa và mỡ gáy.

Nguyên liệu:

- 500 gr lươn.
- 100 gr thịt nạc băm băm nhỏ.
- 100 gr mỡ gáy, rửa sạch.
- 300 gr ruột heo, rửa sạch, để ráo.
- 3 nhánh sả, 1 tép tỏi băm nhuyễn.
- Hành lá rửa sạch, thái nhỏ.
- Nước mắm, hạt nêm Maggi SuperSúp thịt heo, tiêu, đường.
- Cà chua, dưa chuột rửa sạch.

Chế biến:

Làm sạch nhót lươn bằng nước cốt chanh, rửa sạch lại với nước lạnh. Lóc bỏ xương, lạng da, lấy thịt băm nhỏ.

Luộc chín mỡ gáy, thái hạt lựu nhỏ, ướp đường cho mỡ trong vắt.

Trộn đều lươn, thịt nạc dăm, mỡ gáy, hành lá, tỏi, sả với nhau. Nêm nước mắm, hạt nêm thịt heo, tiêu, đường.

Nhồi hỗn hợp vào ruột heo, luộc chín, vớt ra, để nguội, thái lát dày.

Thương thức:

Trình bày trên đĩa cùng dưa chuột và cà chua, chấm nước mắm sả.