



120 MÓN ĂN NGON việt nam

• TÀ NGỌC ÁI - PHẠM QUỐC BẢO •

vietnamese cookery



120 MÓN ĂN NGON VIỆT NAM



HÀ CHÂU
(Tuyển soạn)

120 MÓN ĂN NGON
VIỆT NAM



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

CHƯƠNG I

LỰA CHỌN THỰC PHẨM TƯƠI SỐNG

Vệ sinh an toàn thực phẩm đang là vấn đề được nhiều người quan tâm. Để tránh mua phải hàng kém chất lượng, chúng tôi xin giới thiệu cách lựa chọn một số loại thực phẩm tươi sống theo tư vấn của các chuyên gia y tế.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, đối với rau, trái cây nên chọn loại còn nguyên cuống, lá không giập, không có đốm màu.

Lựa thịt cá tươi ngon

Để chọn thịt tươi, chúng ta nên chọn lựa thịt có màu hơi hồng (thịt lợn) hoặc đỏ tươi (thịt bò), thớ thịt săn chắc. Lấy ngón tay ấn vào thịt không để dấu vết gì khi bỏ ngón tay ra, da mỏng, thịt không có mùi lạ.

Không nên chọn thịt lợn có mỡ vàng, hoặc trong thớ thịt có những đốm trắng

như hạt gạo, da có vết bầm, thịt gà da có màu vàng sẫm (do bôi phẩm màu).

Thịt gia cầm (gà, ngan, vịt...)

- Có màu sắc tự nhiên, từ trắng ngà đến vàng tươi, mắt sáng. Thịt gia cầm hồng có màu vàng thẫm, vàng tím hoặc vàng tối sẫm, mắt vẫn đục, nhắm nghiền. Da kín, lành lặn, không có vết bẩn, vết bầm, mốc meo hoặc vết lạ.

- Không mua thịt bán ở các sạp, rổ, mẹt, giấy để sát đất vì dễ lây vi khuẩn nhiễm độc thịt (hay có trong đất, phân gia súc, phân người).

Đối với cá và hải sản, tốt nhất nên mua cá tôm còn sống, đang bơi trong nước. Chọn cá có mắt lồi, trong suốt, thân cá cứng, mang cá đỏ hồng, không có nhớt, bụng cá không phình, không bị vỡ. Chọn tôm tép vỏ sáng bóng lánh, dài và trơn láng.

Nghêu, sò, ốc còn sống. Khi mua đồ biển cần chú ý các loại cá tươi thì mang cá khép chặt, mắt cá lồi sáng, không đục, thân cá chắc, có tính đàn hồi, ấn vào rồi buông ra không để lại vết lõm trên thân.

Mực nang nên chọn mực có thịt trắng như mút dừa, mực ống nên chọn loại vừa, không lớn quá, chưa vỡ túi đen.

Khi mua thực phẩm nên mua thịt vào buổi chợ sớm. Không nên mua thịt xay sẽ dễ ôi và không rửa được.

Chọn rau quả

Những loại rau quả ít dùng thuốc trừ sâu là bầu, bí xanh, bí đỏ, chuối... Không nên chọn trái cây dập nát vì có nguy cơ nhiễm khuẩn, dễ gây tiêu chảy. Rau quả cần được rửa nước nhiều lần để giảm nguy cơ tồn dư hóa chất bảo vệ thực vật.

Không nên ăn những loại rau đậu khi xào nấu bốc mùi khác thường. Không nên mua những loại hạt có vỏ nhăn nheo, chỉ nên chọn hạt vỏ nhẵn, màu hồng đều.

Thận trọng với những loại rau: rau muống, xà lách, rau cải xoong, tần ô, cải bẹ xanh, cải ngọt, rau má, đậu đũa, khổ qua, táo Thái Lan...

Rửa rau với thật nhiều nước và ngâm kỹ trước khi rửa. Đối với rau cải xoong, rau dền, bông cải, nên pha vào

nước rửa 1-2 muỗng cà phê muối, rửa rau dưới vòi nước chảy. Đối với các loại rau củ, trái cây để nguyên củ, rửa sạch trước khi gọt vỏ.

Chọn thực phẩm chín

Cách chọn lựa thức ăn chế biến sẵn như lợn quay, vịt quay: chọn thịt có mùi thơm đặc trưng, thớ thịt săn khô dính sát vào da, thịt vẫn còn nóng và treo trong tủ kính.

Không nên mua khi thấy màu da lợn đỏ lòe loẹt, treo lộ thiên, thịt bở, có mùi lạ. Chỉ chọn mua lập xưởng dựng trong bao bì đã được hút chân không của các nhà sản xuất đáng tin cậy, không nên mua lập xưởng được treo cả dây, phơi bày ra nắng, gió bụi.

Đồ hộp

- Chọn loại 2 nắp hộp bị lõm vào, gõ vào có tiếng kêu đanh. Nếu nắp hộp phình ra, gõ vào tiếng kêu bịch bịch thì đồ hộp đã bị hỏng.

- Có thể nhúng hộp vào chậu nước, tốt nhất là nước 70-80°C, lấy tay đè xuống xem có bọt khí nổi lên không.

Hoặc cho vào nước đun sôi, với đồ hộp còn tốt thì 2 nắp sẽ phồng lên, nếu không thực phẩm đã bị rửa nát.

Một số điều lưu ý nêu trên có thể giúp bạn hạn chế được phần nào tác hại do thực phẩm gây ra trong mùa nắng nóng này.

CHƯƠNG II

MÓN CANH

1. SƯỜN NẤU KHOAI TÂY

Nguyên liệu

Sườn	500g
Cà rốt	200g
Khoai tây	1000g
Hành khô	1 củ
Mỡ nước	2 thìa
Tỏi	1 củ
Nước lã	2l
Nước mắm	1 thìa
Hành, mùi	1 mớ
Muối	1 thìa cà phê

Cách làm

Sườn rửa sạch, chặt miếng to bằng nửa bao diêm, ướp nước mắm, muối và 1/2 lượng hành tỏi băm nhỏ, để 30 phút cho ngấm. Khoai tây, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vuông vừa ăn, khoai ngâm qua nước lã cho khỏi xám, vớt ra để ráo. Hành tỏi khô còn lại bóc vỏ đập

dập. Phi thơm hành mỡ, đổ sườn vào chảo đều cho ngấm mắm, muối; đổ nước vào ngập sườn, đậy vung đun sôi, rút bớt lửa, để sôi âm ỉ một giờ. Khi sườn chín mềm thì cho khoai tây, cà rốt vào đun tiếp. Khi khoai chín bở, ngấm mắm muối, nêm lại vừa ăn, bắc ra, cho hành mùi thái nhỏ vào ăn nóng.

Yêu cầu

Sườn chín mềm, thịt róc; khoai, cà rốt chín bở, không nát. Nước sánh, vị ngọt đậm đà, thơm ngon.

2. CANH RAU CẦN CẢI CÚC NẤU CÁ

Nguyên liệu

Rau cần	1 mớ
Gừng	1 củ nhỏ
Cá quả hoặc cá rô	500g
Nước mắm	1 thìa canh
Cải cúc	2 mớ
Muối	1 thìa cà phê
Hành hoa	0,5g
Nước lã	2l

Cách làm

Cá làm sạch, để ráo. Rau rửa sạch, cắt ngắn 2 cm, cuống, lá để riêng.

Gừng gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ. Đun sôi nước thì cho cá vào, để sôi lại mới cho rau cần, cải cúc, gừng đập dập vào, đảo đều rồi bắc ra ngay.

Yêu cầu

Rau xanh chín mềm nhưng không nhũn. Cá không nát, vị ngọt đậm đà. Nước ngọt vừa ăn, thơm mùi gừng.

3. CANH CHUA CÁ QUẢ

Nguyên liệu

Cá quả	1000g
Hoa chuối	100g
Me	200g
Ngò om	100g
Dứa	1/2 quả
Húng quế	1 mớ
Giá đỗ	100g
Húng chanh	1 mớ
Nước mắm	1 thìa canh
Hạt tiêu xay	0,5 thìa cà phê
Muối	1 thìa cà phê
Bột ngọt	1 thìa cà phê
Hành củ	0,5g
Nước	2,5l

Cách làm

Cá quả đánh sạch vẩy, bỏ đầu,

ruột, thái khúc mỏng, rửa sạch. Ướp cá với nước mắm, muối, hành (bóc vỏ băm nhỏ) để khoảng 1/2 giờ cho cá ngấm gia vị. Me cho vào luộc chín vớt ra dầm nát lấy nước chua. Dứa gọt bỏ mắt, băm nhỏ. Hoa chuối xắt mỏng. Giá đỗ, húng quế, húng chanh, ngò nhật rửa sạch để ráo. Cho nước me chua vào xoong, chế thêm nước lã, đun sôi; nêm nước mắm, muối, hạt tiêu xay, bột ngọt vừa ăn. Trút cá vào đun sôi lại, hớt bỏ bọt, cho dứa vào đun sôi, cho tiếp giá đỗ, húng quế, húng chanh, ngò om vào đảo đều, dậy vung, nhắc xuống.

Yêu cầu

Cá không nát; vị chua ngon vừa ăn; thơm mùi nước mắm, hạt tiêu, giá đỗ, rau thơm không nát, thơm mùi canh chua.

4. CÁ CHÉP NẤU DẤM

Nguyên liệu

Cá chép	1000g
Nghệ	1 củ
Cà chua	2 quả
Hành	1 mớ
Dọc	2 quả

Thì là	1 mớ
Hành khô	1 củ
Rau sống	2 mớ
Mỡ nước	1 thìa canh

Nước mắm, muối, bột ngọt vừa đủ.

Cách làm

Cà chua rửa sạch, bỏ nhỏ, bỏ hạt. Quả dọc nướng chín, bóc vỏ. Nghệ cạo rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt. Hành hoa, thì là rửa sạch, thái nhỏ để ráo. Rau sống rửa sạch để ráo nước. Cá chép mổ bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt khúc, ướp muối và nước nghệ để khoảng 20 phút cho ngấm đều. Bắc chảo mỡ nóng già, cho cá vào rán chín vàng, vớt ra. Thêm chút mỡ, cho hành khô (bóc vỏ thái lát) vào xào thơm. Đặt xoong nước, trút dọc vào đun sôi, cho cá vào. Hạ bớt lửa cho cá chín kỹ, bỏ cà chua vào nêm mắm, muối, bột ngọt vừa ăn. Cho hành hoa, thì là vào đảo đều, múc ra bát ăn nóng cùng rau sống.

Yêu cầu

Canh cá hấp dẫn; cá không nát; thơm mùi thì là, hành; có màu vàng của nghệ, vị chua của dọc.

5. CANH DỌC MÙNG NẤU CÁ

Nguyên liệu

Cá quả	1000g
Me	2 quả
Dọc	2 quả
Hành khô	1 củ
Nghệ	1 củ
Rau ngổ	1 mớ
Hành lá	1 mớ
Mỡ nước	1 thìa canh
Thì là	1 mớ

Nước mắm, muối, bột ngọt vừa đủ.

Cách làm

Cá đánh sạch vẩy, bỏ mang, cắt khúc, bỏ ruột, rửa sạch. Dọc mùng tước xơ, thái vát, bóp muối để khoảng 30 phút, xả nước nhiều lần, vắt kỹ cho khô. Nghệ cạo sạch giã nát, chế 1 thìa canh nước lã vào, vắt lấy nước cốt. Hành lá, thì là, rau ngổ rửa sạch, thái nhỏ, để ráo nước. Bắc chảo mỡ nóng già, cho hành vào phi thơm, cho nước, cá vào, cá chín thì cho quả me vào, me chín vớt ra dầm nát, lọc lấy bột cho vào xoong. Bỏ dọc mùng vào đun sôi kỹ. Nêm gia vị vừa ăn, cho hành lá, thì là, rau ngổ vào khuấy đều, bắc xuống ăn nóng cùng với cơm.

Yêu cầu

Bát canh múc ra không bị đục; thơm mùi me, thì là, rau ngổ; cá không nát; chua vừa đủ.

6. RAU CẢI SOONG NẤU THỊT

Nguyên liệu

Cải soong	1 mớ
Nước mắm	1 thìa
Thịt lợn nạc	200g
Hành khô	1 củ
Xương ống	500g
Gừng tươi	1 nhánh

Gia vị vừa đủ.

Cách làm:

Rau cải soong nhặt rửa sạch, cắt khúc vừa ăn, để ráo. Thịt lợn nạc rửa sạch, thái miếng mỏng vừa, ướp nước mắm, muối, để khoảng 15 phút cho ngấm đều. Xương ống rửa sạch, chặt khúc cho vào xoong nước, đun sôi kỹ cùng với hành (bóc vỏ thái lát), gừng (cạo rửa sạch, giã dập). Gạn lọc lấy nước dùng trong. Bắc xoong nước dùng, cho thịt vào đun sôi nhỏ lửa để thịt chín mềm, hớt bỏ bọt, nêm mắm muối vừa ăn. Thả rau cải xoong vào, đun lửa

to cho sôi trở lại. Bắc xuống ăn nóng cùng với cơm.

Yêu cầu

Bát canh múc ra nóng. Rau cải xanh ngon, vị ngọt của canh vừa đủ, mùi thơm hấp dẫn.

7. CHÂN GIÒ NẤU MĂNG KHÔ

Nguyên liệu

Chân giò 1000g

Hành củ tươi 0,5g

Măng khô 200g

Hành khô 0,5g

Nước 2l

Nấm hương 0,1g

Nước mắm, muối vừa đủ.

Cách làm

Chân giò cạo rửa sạch, cắt miếng to ướp nước mắm, muối, để 15 phút cho ngấm. Măng ngâm nước gạo 1 đêm cho nở, vớt ra rửa sạch, cho vào nước lạnh luộc, thay nước 2-3 lần cho măng hết đắng, thấy nước luộc trong là được, vớt ra thái miếng hơi dày, to bản, rửa lại nước lạnh, để ráo. Nấm hương ngâm nước ấm cho nở, cắt bỏ cuống, rửa sạch cho hết mùi hôi, tai nhỏ để nguyên, tai

to cắt làm đôi. Hành tươi nhặt rửa sạch, cắt dài 10cm (chỉ lấy phần lá gần củ, bỏ bớt dọc). Hành khô bóc vỏ đập dập. Đun mỡ nóng già, bỏ hành khô vào phi thơm, cho thịt xào săn, bỏ tiếp măng vào xào chung, nêm mắm muối đảo đều cho ngấm, đổ nước ngập măng, đun sôi, hớt bỏ bọt, rút bớt lửa để sôi âm ỉ 1-2 giờ, chân giò như thì cho nấm hương vào, nêm lại vừa ăn, cho hành tươi vào bắc ra. Múc vào bát to, cho vài củ hành đã chần vắt chéo lên trên.

Yêu cầu

Chân giò chín như, thịt róc không bã, không nát, măng ngấm mắm muối, ăn ngon, ngọt, hành xanh.

8. BÓNG BÌ NẤU CANH

Nguyên liệu

Bóng bì	100g
Gừng tươi	1 củ nhỏ
Thịt lợn nạc	200g
Rượu	1/2 chén nhỏ
Sườn lợn	300g
Bột ngọt vừa đủ.	
Tôm khô	0,5g
Phèn chua	1 muống

Đậu Hà Lan	100g
Hành tây	1 củ
Nấm hương	0,5g
Mỡ nước	200g
Cà rốt	1 miếng
Hành khô	0,5g
Su su	2 quả

Cách làm

Ngâm bóng, bì vào nước nóng cho mềm, vớt ra thái mỏng độ 3 cm, bỏ vào ngâm trong nước phèn chua, bóp nhẹ, xả lại nước lạnh cho sạch. Gừng tươi giã nát, cho vào một ít rượu trắng và một ít nước lạnh, cho bóng bì vào bóp nhẹ, xả lại nước cho sạch. Thịt nạc, su su, cà rốt, hành tây thái dài 2cm, rộng 1 cm, dày 0,5cm. Bắc chảo lên bếp, cho mỡ vào, phi thơm hành, cho thịt nạc vào xào săn, chế nước dùng (sườn chặt nhỏ, cho 3 bát nước vào hầm như lọc lấy nước ngọt) đun sôi. Bỏ tôm khô, nấm hương và các loại rau củ vào đun sôi, cho tiếp bóng bì vào đun sôi, bắc xuống cho bột ngọt, muối, nêm vừa ăn.

Yêu cầu

Nước canh trong, thơm mùi tôm, các thứ củ, quả không nát, miếng bóng giòn, sườn chín mềm, vị ngọt mát.

9. CANH THỊT BÒ THUÔN HÀNH RĂM

Nguyên liệu

Thịt bò nạc	500g
Nước mắm	0,15l
Nước dùng	1,5l
Muối	0,08g
Mỡ nước	0,04g
Hành hoa	0,05g
Mì chính	1 thìa cà phê
Rau răm	1 mớ

Cách làm

Thịt bò lọc lấy thịt nạc nỡn, thái mỏng, ướp mỡ nước, hành băm nhỏ. Rau răm, dọc hành thái nhỏ, bỏ vào bát thịt bò. Sốt thịt còn lại băm nhỏ với hành hoa, ướp gia vị, viên bằng quả táo, thả vào nước dùng, nêm vừa gia vị, khi viên thịt nổi lên là được. Múc dội lên bát thịt bò, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt mềm ngọt, viên thịt không vỡ, nước canh trong, thơm, ngon, mát.

10. CANH NẤM

Nguyên liệu

Nước dùng	1,5l
Giò sống	150g
Hành hoa	2 nhánh
Nấm hương	0,5g
Hành khô	0,5g
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê
Hành tây	150g
Mì chính	1 thìa cà phê
Rau mùi	1 mớ
Nước mắm, muối vừa đủ.	

Cách làm

Nấm hương chọn loại vừa, không to, không nhỏ quá, đều nhau, ngâm nước, rửa sạch, bỏ chân. Giò sống ướp hạt tiêu, mì chính, hành khô băm nhỏ, trộn đều rồi đắp vào mặt dưới của cánh nấm. Nước dùng đun sôi, thả nấm, nêm vừa mắm, muối, mì chính, hớt hết bọt. Nấm nổi thì cho tiếp hành tây bổ miếng cau nhỏ, hành hoa cắt khúc, bắc ra ngay. Múc cả cái lẫn nước ra bát, thả vài nhánh mùi, ăn nóng.

Yêu cầu

Giò sống không long khỏi nấm, giòn, không xác; nước dùng trong,

thơm mùi đặc trưng của nấm hương, vị ngọt.

11. CANH GIÒ SỐNG NẤU CHUA

Nguyên liệu

Nước dùng	1,5l
Giò sống	500g
Quả sấu (hoặc me)	100g
Hành hoa, mùi tàu	1 mớ
Nước mắm, mì chính	vừa đủ.

Cách làm

Giò sống viên như quả táo nhỏ. Sấu hoặc me gọt vỏ, ngâm qua nước lã cho hết nhựa đen, nấu chín, dầm nát, lọc lấy nước chua. Nước dùng đun sôi thả viên mọc vào. Khi viên mọc nổi lên là chín, nêm vừa mắm muối, mì chính, hớt hết bọt, múc ra bát, thả vài nhánh mùi, ăn nóng.

Yêu cầu

Mọc giòn, thơm, không khô xác. Nước canh trong, màu hồng nhạt, vị ngọt mát.

12. CANH SƯỜN NẤU SU HÀO

Nguyên liệu

Sườn lợn	400g
Mì chính	0,1g

Su hào	1 củ
Hành hoa	100g
Nước mắm, muối, vừa đủ	

Cách làm

Su hào gọt vỏ, rửa sạch, thái con chì. Xương sườn chặt miếng, ướp nước mắm, muối. Cho xương vào nồi đảo qua cho ngấm mắm muối, cho tiếp 2l nước lã, đun sôi, hớt hết bọt, để cạnh lò cho sôi nhỏ lửa khoảng 45 phút cho xương chín mềm, cho su hào vào đun tiếp, nêm vừa mắm, muối, mì chính. Khi su hào và sườn chín mềm thì thả hành hoa cắt khúc, bắc ra ngay, ăn nóng.

Yêu cầu

Sườn, su hào chín mềm, không nát nhũn, nước canh trong, thơm ngon.

13. CANH THỊT GÀ SÚP LỢ

Nguyên liệu

Nước dùng	1,5l
Mì chính	1 thìa cà phê
Thịt gà	500g
Súp lơ	400 g
Hành hoa	0,5g
Mùi	1 mớ
Nước mắm, muối vừa đủ	

Cách làm

Súp lơ cắt miếng, rửa sạch; thịt gà bỏ xương, lạng mỏng ướp nước mắm, mì chính. Thả gà vào nước dùng nguội, đun sôi, vớt hết bọt rồi thả tiếp súp lơ vào, đun nhỏ lửa chừng 5 phút. Nêm vừa mắm, muối, hớt bọt, thả hành hoa thái khúc, rau mùi vào. Ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt gà, súp lơ chín tới, không nát nhũn; nước dùng trong, màu hồng nhạt, thơm.

14. CANH CÁ RÔ NẤU CẢI

Nguyên liệu

Cá rô	300g
Rau cải non	400g
Gừng tươi	1 củ nhỏ
Nước mắm, muối vừa đủ.	

Cách làm

Cá đánh vẩy sạch, mổ bỏ ruột, nướng vàng. Rau cải nhặt sạch, thái nhỏ.

Đun sôi nước, thả cá vào luộc, vớt cá ra gỡ lấy thịt ướp nước mắm và gừng đập dập. Xương và đầu cá cho vào nước luộc cá đun sôi, lọc lấy nước trong, đun thật to lửa cho sôi rồi mới cho rau cải vào.

Khi cải chín, nêm vừa mắm muối rồi cho cá vào, múc ra bát ăn nóng.

Yêu cầu

Nước canh trong, rau cải chín nhừ, không nát, nổi mùi thơm của gừng và cá nướng.

15. CANH CÁ RÔ NẤU MIẾN

Nguyên liệu

Cá rô	400g
Nấm hương	30g
Mỡ nước	100g
Rau răm	1 mớ
Miến	200g
Mộc nhĩ	10g
Hành hoa	50g
Rau mùi	1 mớ

Nước mắm, muối, hạt tiêu vừa đủ.

Cách làm

Cá rô đánh vẩy, mổ bỏ ruột, nướng vàng, đun sôi nước, cho cá vào luộc chín vớt ra gỡ lấy thịt. Xương và đầu cá cho vào nước lạnh đun sôi, lọc lấy nước dùng trong.

Miến ngâm nước lạnh vớt ra ngay, cắt ngắn. Mộc nhĩ, nấm hương ngâm

nước ấm, vớt ra rửa sạch, thái chỉ. Rau răm, hành hoa rửa sạch, thái nhỏ.

Phi thơm hành, cho cá vào xào qua, xúc ra bát để riêng. Cho tiếp nấm hương, mộc nhĩ, miến vào đảo qua, cho thêm nước dùng đã lọc vào đun sôi, nêm vừa nắm muối. Khi miến gần được thì cho cá vào, rắc thêm hạt tiêu, hành răm thái nhỏ. Ăn nóng.

Yêu cầu

Cá không bị nát, không tanh; miến giòn, không nhũn nát.

16. CANH CÁ NẤU RAU THẬP CẨM

Nguyên liệu

Cá quả	600g
Mỡ nước	100g
Cải cúc	150g
Hành hoa	50h
Thịt nạc vai	100g
Rau cần	200g
Thì là	1 mớ

Muối, mắm, hạt tiêu vừa đủ.

Cách làm

Rau cần, cải cúc, thì là rửa sạch, cắt khúc ngắn. Hành hoa rửa sạch cắt khúc 3-4cm. Cá quả đánh vẩy, móc bỏ

mang, bỏ ruột, lạng lấy thịt chia làm hai phần. Một phần thái miếng con chì ướp nước mắm, hạt tiêu. Phần còn lại băm lẫn với thịt nạc, trộn thêm hành củ băm nhỏ, hạt tiêu, nước mắm, sau đó viên thành từng viên tròn, rán qua mỡ nước.

Xương cá cho vào nước đun sôi kỹ, lọc lấy nước trong, sau đó cho cá viên và cá miếng vào nấu chín. Rau cần và cải cúc cho vào sau cùng, nêm vừa mắm, muối, hạt tiêu, thì là. Ăn nóng.

Yêu cầu

Cá viên không nát; các loại rau chín tái, không nhừ; canh không có mùi tanh, thơm mùi thì là, rau cần.

17. CANH RIÊU CUA

Nguyên liệu

Cua đồng	500g
Mỡ phần	15g
Khế chua	1 quả
Mắm tôm	1 thìa con
Mẻ	1 thìa canh
Rau thơm	2 mớ
Cà chua	100g
Dọc xanh	1 quả

Hành hoa	100g
Rau mùi	1 mớ
Xà lách	200g
Nước mắm, muối vừa đủ.	

Cách làm

Cua cho vào nước lạnh, bỏ vào ít muối, khuấy và rửa sạch. Xé bỏ mai, yếm, giã nhỏ cua, cho nước lạnh vào lọc lấy nước cua, gạn bỏ bã (làm như vậy độ 2-3 lần). Dùng tăm gậy lấy gạch vàng ở mai cua để riêng.

Cà chua bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng. Quả dọc nướng chín, bóc bỏ vỏ.

Khế chua rửa sạch, cắt bỏ rìa cạnh, bổ thành miếng dài theo chiều dọc của quả. Mẻ và mắm tôm nghiền nhỏ lọc lấy nước. Mỡ phần rửa sạch, băm nhỏ, hành hoa rửa sạch, băm nhỏ củ.

Phi thơm hành mỡ, chưng gạch cua lấy màu, để riêng. Cho tiếp khế và cà chua vào đảo qua, để riêng.

Cho mắm tôm, muối vào nước cua lọc, khuấy đều đun sôi. Khi váng thịt cua nổi lên thì vớt ra để riêng. Cho dọc, khế, nước mẻ, cà chua vào đun chín rồi cho thịt cua vào. Nêm vừa nước mắm, muối, khi nào ăn mới dầm

khế và dọc. Cho màu đã chưng vào. Ăn nóng kèm rau sống, rau thơm.

Yêu cầu

Nước canh trong, màu hồng nhạt. Thịt cua nổi thành váng chắc, không nát, vị chua dịu vừa ăn.

18. CANH CUA BỂ

Nguyên liệu

Cua bể	600g
Mỡ nước	20g
Khế chua	3 quả
Cà chua	100g
Tôm he tươi	150g
Hành hoa	50g

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Cua xé bỏ mai, yếm, rửa sạch, chặt làm tư. Tôm he tươi bỏ râu, cắt đôi, rửa sạch. Khế chua rửa sạch, cắt bỏ rìa cạnh. Cà chua bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng.

Cho mỡ vào nồi, đun nóng già, cho cà chua vào xào chín, cho cua, tôm vào xào tiếp. Cho khế thái dọc vào, cho thêm nước sôi vào nấu chín. Sau cùng cho hành hoa, nêm vừa mắm muối, mì chính. Ăn nóng.

Yêu cầu

Nước canh màu trắng hơi ngả màu hồng, nổi vị chua, vừa ăn.

19. ỐC NẤU ĐẬU PHỤ CHUỐI XANH

Nguyên liệu

Ốc nhồi	1000g
Chuối xanh	5 quả
Thịt ba chỉ	100g
Mẻ	1 thìa canh
Tỏi khô	1 củ
Ớt tươi	1 quả
Đậu phụ	3 bìa
Mỡ nước	100g
Tía tô	1 mớ to
Hành tươi	50g
Nghệ	1 củ nhỏ

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Ốc ngâm nước một ngày cho nhả hết đất, chặt tròn ốc, khều lấy thịt ốc, cắt bỏ hoi ở miệng, bỏ ruột, rửa sạch.

Đậu phụ thái hình vuông, rán qua. Chuối xanh tước bỏ vỏ, chẻ làm đôi, cắt dài từ 3-4cm, ngâm nước lạnh. Nghệ rửa sạch, gọt vỏ, giã nhỏ, vắt lấy nước cho vào mẻ. Mắm tôm nghiền

nhỏ, lọc lấy nước. Thịt ba chỉ thái miếng con chì. Hành, tía tô nhặt bỏ lá già, rửa sạch, thái nhỏ.

Phi thơm hành tỏi, cho ốc vào xào, cho thêm 1/2 lượng nước mẻ, nghệ, mắm tôm, ốc chín xúc ra để riêng.

Cho thịt ba chỉ vào đảo săn, cho chuối xanh, đậu phụ, cho nốt số nước mẻ, nghệ, mắm tôm vào, thêm nước xâm xấp, dậy vung đun chín như chuối mới cho ốc đã xào vào. Nêm vừa mắm, muối, mì chính, bắc xuống, cho hành, tía tô, ớt băm vào. Ăn nóng.

Yêu cầu

Canh không đặc hay loãng quá, ốc giòn, không dai, chuối chín như, thơm mùi hành hoa, tía tô. Vị vừa ăn.

20. CANH TRAI HẾN NẤU HÀNH RĂM

Nguyên liệu

Trai hoặc hến 1000g

Hành hoa 20g

Mỡ nước 50g

Rau răm 1 mớ

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Trai hoặc hến rửa sạch, luộc chín, gỡ lấy thịt, đem bóp rửa sạch đất, phân của trai hoặc hến. Trai thì thái làm đôi hoặc ba tùy ý, ướp nước mắm, hành. Phi thơm hành, cho trai vào xào qua, sau đó cho nước luộc trai vào đun sôi, nêm vừa mắm, muối, mì chính, cho hành răm thái nhỏ, bắc xuống, ăn nóng.

Yêu cầu

Canh nóng, nổi mùi thơm của hành, răm, vị ngọt mát của nước luộc trai hến.

21. CANH CÁ NẤU DỌC MÙNG

Nguyên liệu

Cá quả	700g
Dọc mùng	200g
Me	2 quả
Thì là	1 mớ
Nước mỡ	50g
Nghệ	1 củ
Rau ngổ	1 mớ
Hành khô	1 củ
Hánh lá	50g

Mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Cá đánh sạch vẩy, bỏ mang, cắt

khúc, bỏ ruột, xát muối, rửa sạch. Dọc mùng tước xơ, thái vát, bóp muối để khoảng 30 phút, xả nước nhiều lần, vắt kỹ cho khô. Nghệ cạo rửa sạch, giã nát, cho một thìa canh nước lã vào vắt lấy nước cốt. Hành lá, thì là, rau ngổ rửa sạch, thái nhỏ, để ráo nước.

Bắc chảo mỡ nóng già, cho hành vào phi thơm, trút cá vào xào cùng với nước nghệ và một ít muối, nước mắm cho ngấm đều. Sau đó cho thêm nước sôi vào đun cho cá chín, cho quả me vào, me chín thì vớt ra, dầm nát, lọc lấy nước bột cho vào xoong. Bỏ dọc mùng vào đun sôi kỹ. Nêm vừa mắm, muối, mì chính, cho hành lá, thì là, rau ngổ vào khuấy đều. Bắc xuống ăn nóng với cơm.

Yêu cầu

Canh cá nấu chua vừa ăn, dọc mùng không bị nát, cá còn nguyên miếng. Nổi mùi thơm của hành lá, thì là, rau ngổ.

22. RAU CẢI SOONG NẤU THỊT

Nguyên liệu

Cải soong	1 mớ
Xương ống lợn	500g
Gừng tươi	1 củ nhỏ

Thịt lợn nạc 200g
Hành khô 1 củ
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Rau cải soong nhặt rửa sạch, cắt khúc vừa ăn, để ráo. Thịt lợn nạc rửa sạch, thái lát mỏng, miếng vừa ăn, ướp mắm muối để khoảng 20 phút cho ngấm đều. Xương ống rửa sạch, chặt khúc cho vào xoong nước, đun sôi kỹ cùng với hành khô bóc vỏ, đập dập, gừng cạo vỏ, đập dập. Đun khoảng 1 tiếng, gạn lọc lấy nước dùng.

Đun sôi nước dùng, cho thịt vào đun nhỏ lửa để thịt chín mềm, hớt bọt, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn. Thả rau cải soong vào, đun lửa to cho sôi trở lại, bắc xuống ăn nóng.

Yêu cầu

Cải soong chín tới, màu xanh, vị ngọt của xương vừa ăn.

23. CANH MÔNG TƯƠI NẤU TÔM

Nguyên liệu

Mông tươi 2 mớ
Gừng 1 củ nhỏ
Xương lợn 500g

Hành khô 2 củ

Tôm tươi 300g

Mỡ nước 30g

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Rau mồng tơi nhặt lấy lá rửa sạch, để ráo, thái nhỏ.

Hành bóc vỏ, nướng chín. Gừng cạo rửa sạch, thái lát mỏng.

Xương lợn rửa sạch, chặt miếng cho vào xoong nước, ninh kỹ cùng với hành nướng và gừng tươi trong 1 tiếng, sau đó gạn lấy nước trong.

Tôm tươi bóc vỏ, rửa sạch, để ráo, giã nát, cho chút muối và hành (bóc vỏ băm nhỏ) vào trộn đều, để khoảng 10 phút cho ngấm.

Bắc xoong cho chút mỡ vào để nóng già, phi thơm hành, cho tôm vào xào săn, chế nước dùng vào, đun sôi, cho rau mồng tơi vào, để rau sôi lại, nêm vừa mắm muối, mì chính, bắc xuống ăn cùng với cà muối và cơm.

Yêu cầu

Nước canh trong, rau chín xanh, không nhũn nát. Vị ngọt của xương, vừa ăn.

24. CANH CẢI CHUA BAO TỬ CÁ

Nguyên liệu:

- Cải chua 600g
- Bao tử cá ba sa 200g
- Gừng nhỏ 1 củ
- Tỏi 3 tép
- Rau mùi, mùi tàu (ngò gai)

Gia vị:

- Muối, đường, hạt nêm, dầu ăn, nước mắm.

Thực hiện:

- Bao tử cá ba sa chà muối rửa sạch, để ráo. Cải chua rửa sạch, thái khúc dài 1,5 cm. Gừng gọt vỏ, thái sợi, tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn. Rau mùi, mùi tàu bỏ rễ, thái nhỏ

- Phi thơm tỏi với dầu ăn, cho 1 lít nước vào, nấu sôi, cho bao tử cá và gừng vào. Chờ nước sôi lại cho cải chua vào, nêm 2 thìa súp đường, 2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê muối, 1 thìa súp nước mắm, nấu thêm 3 phút, tắt bếp. Rắc mùi tàu, rau mùi lên

Lưu ý:

- Bạn nên chọn cải chua muối không quá lâu, có màu vàng nhạt, có độ giòn. Bao tử cá ngoài cách rửa với

muối, bạn có thể khử mùi bằng cách ngâm với rượu trắng hoà với gừng giã nhuyễn.

25. ỐC NẤU GIẢ BA BA

Nguyên liệu

Ốc bươu to	1000g
Cà chua chín	150g
Đậu phụ	5 bìa
Hành tím	2 củ
Dầu ăn	100g
Hành hoa	50g
Mắm tôm	20g
Sườn lợn	300g
Chuối xanh	8 quả
Nghệ	1 củ
Tỏi	1 củ
Mẻ	1 thìa canh
Tía tô	1 mớ

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Ốc đập tròn, cạy miệng khêu lấy ruột, bỏ phân. Để ruột ốc vào rổ, xát muối cho sạch nhớt, rửa lại nước lã cho thật sạch.

Sườn lợn rửa sạch, chặt miếng dài khoảng 3-4cm, rộng 1,5cm.

Chuối xanh tước vỏ, bổ làm đôi, cắt khúc 3cm ngâm trong nước pha muối khoảng 15 phút vớt ra, cho vào xoong nước luộc chín tới.

Cà chua rửa sạch, thái lát mỏng, bỏ hạt. Đậu thái miếng như chuối. Nghệ rửa sạch, cạo vỏ, giã nát lấy nước cốt. Hành, tỏi bóc vỏ, băm nhỏ. Mắm tôm, mẻ dầm nát, lọc lấy nước.

Bắc chảo, đun dầu nóng già, phi thơm hành tỏi, cho ốc vào xào, đảo nhanh tay, múc ra. Cho thêm mỡ vào chảo, phi thơm hành tỏi, cho sườn vào xào săn, cho cà chua, chuối xanh vào đảo đều. Rót nước nghệ, nước mẻ, nước mắm tôm vào xào ngấm. Chế nước vào ngập, đun sôi, hạ bớt lửa cho chuối chín mềm; trút đậu phụ rán vào đảo đều, cho ốc đã xào qua vào đảo đều, đun sôi trở lại, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn. Cho hành hoa, tía tô thái nhỏ vào đảo đều, ăn nóng.

Yêu cầu

Canh không bị đặc hay loãng quá, ốc giòn, không dai, chuối chín nhừ, vị vừa ăn, nổi mùi hành hoa, tía tô.

CHƯƠNG III

CÁC MÓN LUỘC, HẤP

26. GÀ LUỘC

Nguyên liệu

Gà	2kg
Muối rang khô	0,03g
Chanh	2 quả
Mì chính	2 thìa cà phê
Lá chanh	4 lá
Gừng	1 nhánh
Hạt tiêu xay	1/2 thìa cà phê

Cách làm

Gà cắt tiết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt bỏ hai chân, gài hai đùi vào bụng. Đập dập gừng cho vào nồi cùng ít muối, thả gà vào luộc (đổ ngập nước lạnh). Khi nước sôi thì bớt lửa cho sôi vừa, thịt chín vớt ra nhúng vào nước đun sôi để nguội rồi vớt ra để ráo nước.

Chặt gà thành từng miếng, bày vào đĩa, da gà quay phía trên, bày theo

hình con gà. Trang trí hấp dẫn, lá chanh rửa sạch, thái chỉ rắc lên trên. Hạt tiêu trộn với muối, mì chính, vắt chanh làm gia vị.

Yêu cầu

Gà luộc chín tới, da vàng không bị rách, miếng gà không bị vỡ nát, mềm, ngọt đặc trưng.

27. CÁ HẤP LÁ GỪNG

Nguyên liệu

Cá quả	1kg
Cà rốt	1 củ
Mỡ nước	100g
Hành hoa	0,1g
Ớt tươi	1 quả
Thịt lợn vai	150g
Nấm hương	0,1g
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Gừng	1 nhánh
Rau mùi	1 mớ
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Cá quả đánh vảy, móc mang, bỏ ruột, để nguyên con, ướp muối, hạt tiêu, cho vào rán qua.

Thịt lợn rán vàng, thái chỉ.

Nấm hương ngâm nước, rửa sạch, thái chỉ. gừng tươi rửa sạch, thái chỉ. Cà rốt tía hoa, thái mỏng.

Đặt cá vào đĩa sâu lòng, phủ các loại nguyên liệu đã thái chỉ (trừ ớt tươi, cà rốt) lên trên mình cá rồi đem hấp.

Cá chín lấy ra đĩa, bày cà rốt, ớt tía hoa xung quanh, rắc hạt tiêu lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu

Cá nguyên con và thật chín, không còn mùi tanh, thơm mùi đặc trưng của hành, gừng. Vị vừa ăn.

28. GÀ HẤP TRỨNG

Nguyên liệu

Gà	1 con (1,5kg)
Mỡ nước	100g
Đường	0,5g
Hành hoa	0,1g
Hành tây	0,2g
Trứng gà	4 quả
Nấm hương	0,1g
Cà rốt	100g
Hành khô	0,15g
Cần, tỏi tây	100g

Muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, xát muối, mổ bỏ nội tạng, lọc bớt xương, chặt miếng vừa, ướp hạt tiêu, muối, mì chính trong 30 phút cho ngấm.

Hành khô bóc vỏ, để nguyên củ. Nấm hương ngâm nước, cắt bỏ chân, rửa sạch.

Trứng luộc chín, bóc vỏ, rán vàng rồi bỏ đôi. Cà rốt gọt vỏ, tía hoa; cần, tỏi tây nhặt bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc ngắn. Cho mỡ vào chảo đun nóng già, phi thơm hành củ, đập dập rồi cho gà vào xào săn. Cho tiếp nấm hương vào đảo đều. Cà rốt và nấm bày ở bát to, xếp thịt gà, trứng, nấm, hành tây lên trên cùng, rắc tỏi tây, hành hoa, hấp 30 phút rồi úp bát gà hấp sang đĩa sâu lòng. Nước gà hấp đặt lên bếp, xuống bột đao, nêm vừa gia vị rồi dội lên mặt gà hấp. Ăn nóng.

Yêu cầu

Gà thơm ngon, chín đều, gia vị vừa. Trứng vàng đều, không vỡ nát. Trình bày đẹp, hấp dẫn.

29. GÀ HẤP

Nguyên liệu

Gà	1 con (1,5kg)
Rượu	1 chén con
Dầu ăn	100ml
Dầu mè	100g
Chanh	1 quả
Hạt tiêu xay	1/2 thìa cà phê
Muối, mì chính	vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, mổ moi, bỏ nội tạng, xát muối, rửa sạch, để ráo nước. Bắc chảo, đun dầu nóng sôi, cho muối trộn đều, nhấc xuống để dầu nguội, ướp vào cả phía trong và ngoài gà, để ngấm đều gia vị.

Đặt gà vào đĩa có lỗ thủng, bên dưới đĩa gà đặt đĩa hứng nước, cho vào hấp đến khi gà chín mềm.

Chặt gà theo thứ tự đầu, thân, đuôi, cánh. Nước gà hấp nêm dầu mè, muối, hạt tiêu, mì chính vừa ăn. Xếp gà ra đĩa hình bầu dục sâu lòng theo hình dáng con gà. Nước gà hấp chia làm ba phần: rưới 2/3 lên mình con gà; còn 1/3 dùng làm nước chấm gà cùng một đĩa nhỏ muối tiêu vắt chanh.

Yêu cầu

Gà chín vừa ăn, không bị nát, gia vị ngấm đều, mùi thơm đặc trưng của gà ta.

30. GÀ HẤP NẤM

Nguyên liệu

Gà mái tơ	1 con (1,5kg)
Gừng	1 củ to
Nấm hương	100g
Dầu ăn	100g
Hạt tiêu xay	1/2 thìa cà phê
Mì chính	1 thìa con
Nước mắm, muối vừa đủ.	

Cách làm

Gà làm sạch, bỏ nội tạng, chặt miếng vừa ăn, ướp muối, hạt tiêu, mì chính, để khoảng 30 phút cho ngấm đều.

Nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, cắt bỏ chân. Gừng cạo rửa sạch, thái chỉ.

Cho gà vào đĩa sâu lòng, cho nước mắm vừa ăn, rải nấm hương, gừng lên trên. Đem thịt gà hấp chín mềm, khi ăn rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt gà chín vừa, không bị nhũn, nguyên miếng, màu vàng đẹp, nổi mùi

thơm thịt gà, nấm, gừng. Gia vị đậm đà, ngọt béo.

31. GÀ HẤP CUỐN

Nguyên liệu

Gà	1 con (1,5kg)
Nấm hương	100g
Giò sống	500g
Chanh	1 quả
Hạt tiêu xay	1/2 thìa
Ớt	1 quả

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, lọc bỏ xương cổ, đầu, chân, cánh. Lấy nước mắm, muối, hạt tiêu ướp đều phía trong và ngoài da gà, để khoảng 30 phút cho ngấm. Nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, cắt bỏ chân, để ráo nước.

Trái thịt gà ra, phết giò sống vào phía trong thân gà, trải một lượt nấm hương lên giò, phết một lớp giò sống nữa lên trên nấm hương. Cuộn tròn gà lại, dùng vải trắng mỏng bọc bên ngoài, lấy dây buộc chặt. Đem gà hấp cách thủy cho chín. Món này ăn nguội. Khi ăn bỏ dây vải, thái khoanh mỏng, chấm nước mắm chanh, ớt, mì chính.

Yêu cầu

Thịt gà chín đều, không bị lộ giò và nấm hương ra ngoài, khoanh thái đều, đẹp, nổi vị thơm của nấm hương.

32. CHÂN GIÒ NHỒI LUỘC

Nguyên liệu

Chân giò trước	1500g
Nấm hương	100g
Giò sống	300g
Mộc nhĩ	100g
Dây buộc	2m
Chanh	1 quả
Hạt tiêu	1/2 thìa cà phê
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Chân giò đem cạo, rửa sạch rồi dùng dao lọc bỏ xương đến phần khuỷu của chân giò.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm mềm, rửa sạch, cắt bỏ chân, thái chỉ, băm nhỏ.

Trộn giò sống với nấm hương, mộc nhĩ, hạt tiêu, nước mắm, muối, mì chính vừa ăn. Đem nhồi tất cả vào chân giò đã rút xương rồi lấy dây buộc chặt lần lượt từ đầu đến cuối.

Cho vào xoong luộc, thấy nước sôi thì lấy que tăm nhọn tiêm vào khắp chỗ chân giò nhồi, khi nào thấy nước có màu trong chảy ra là chân giò đã chín. Vớt ra để nguội, tháo dây, thái từng khoanh bày ra đĩa, rắc hạt tiêu lên trên, ăn chấm chanh ớt.

Yêu cầu

Chân giò chín đều, không bị sũng, thái khoanh tròn đều, nổi mùi thơm của nấm và gia vị.

33. CÁ HẤP TAM CẤP

Nguyên liệu

Cá quả	1 con (1kg)
Nấm hương	30g
Bột đao	100g
Gừng	1 củ
Ớt	1 quả
Giò lụa	100g
Thì là	1 mớ to
Mỡ nước	200g
Hành hoa	0,5g
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Muối, mì chính	vừa đủ.

Cách làm

Cá quả làm sạch, bóc bỏ mang, xát

muối, rửa sạch, để ráo nước, lọc lấy thịt. Dem lạng mỏng thịt cá, ướp muối, hạt tiêu, mì chính, nước gừng, một ít bột đao.

Giò lụa khoanh tròn cắt làm 4 phần, lạng mỏng. Nấm hương ngâm mềm, cắt bỏ chân, thái làm đôi, hòa một ít nước dùng ngon, cho nấm vào ngâm. Đun mỡ nóng già, chao qua khung xương cá. Lấy giò, cá, nấm ghép xen kẽ mỗi thứ một miếng vào hai bên sườn cá, cứ thứ tự đó ghép cho tới hết.

Cho đĩa cá vào hấp cách thủy 10-20 phút, lấy ra gạn nước dư. Đun sôi nước dư, cho thêm chút nước dùng, nêm gia vị vừa ăn, xuống bột đao cho hơi sánh, rắc hành, thì là thái nhỏ vào, dội phủ lên đĩa cá. Rắc hạt tiêu lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu

Cá chín tới, cá miếng ghép đều nhau, sốt sánh vừa phủ đều lên mình cá, nổi mùi thơm của cá, nấm. Vị vừa ăn, độ ngọt cao.

34. ỐC HẤP LÁ GỪNG

Nguyên liệu

Ốc nhồi to

2kg

Nạc vai	200g
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Gừng củ	100g
Đường	100g
Lá chanh	4 lá
Giò sống	200g
Nấm hương	10g
Lá gừng (sả)	50 lá
Dấm	1 thìa canh
Ớt	1 quả

Nước mắm, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Ốc cạy nắp, ngâm vào nước sôi trong khoảng 15 phút, khêu lấy thịt ốc, ngâm tiếp vào nước sôi trong khoảng 20 phút, tía bỏ đường phân, hòn hoi, cạo sạch miệng ốc, rửa lại bằng nước lã cho sạch nước sôi. Để ráo nước. Thịt ốc thái hạt lựu, để riêng.

Thịt nạc vai băm nhỏ. Nấm hương ngâm nở, thái nhỏ. Gừng một phần thái chỉ ngâm nước, còn lại giã nhỏ. Lá gừng rửa sạch, để ráo. Vỏ ốc cạo rửa sạch, để khô xoa chút mỡ vào phía trong vỏ.

Trộn thịt ốc với một chút nước gừng, hạt tiêu, mì chính, ớt băm nhỏ, nấm hương, nạc vai, giò sống, để 15 phút

cho ngấm rồi chia thành từng viên tương ứng với số vỏ.

Đặt lá gừng ngang miệng ốc, nhồi nhân vào cho đầy ngang miệng vỏ ốc, xoa mặt nhân cho mịn, xếp ốc vào nồi hấp. Đem hấp cách thủy khoảng 18-20 phút (nước đáy nồi phải sôi liên tục). Khi ốc chín lấy ra bày vào đĩa, rắc gừng thái chỉ, ớt tía hoa, trang trí cho đẹp. Ăn nóng.

Chấm ốc với nước chấm chua, cay, ngọt cân đối, lá chanh thái chỉ.

Yêu cầu

Ốc bày nguyên con, nhân giòn, không bã. Mùi thơm đặc trưng của ốc với lá gừng, vị vừa ăn có độ ngọt cao. Nước chấm chua, cay, mặn, ngọt cân đối, nổi vị gừng và lá chanh.

CHƯƠNG IV

MÓN XÀO

35. THỊT BÒ XÀO CẦN TỎI

Nguyên liệu

Thịt bò bấp	500g
Tỏi tây	200g
Cần tây	15g
Gừng	1 nhánh
Hành củ	1 củ
Tỏi khô	1 củ
Cà chua	1 quả
Rau mùi	1 mớ
Mỡ nước	1 thìa canh
Dầu ô liu, bột đao vừa đủ.	

Cách làm

Hành, tỏi khô bóc vỏ đập dập, lấy một ít băm nhỏ. Gừng giã nhỏ vắt lấy nước. Thịt bò thái mỏng, ngang thớ, to bản, ướp với nước gừng, hành tỏi, nước mắm, dầu ô liu, bột đao cho ngấm. Cà chua cắt đôi, bỏ hạt, thái miếng cau. Cần, tỏi bỏ lá già, rửa sạch thái khúc khoảng 3-4 cm. Hành củ tươi chẻ đôi.

Phi thơm hành tỏi, cho thịt vào xào chín tới, xúc ra. Cho tiếp mỡ, đun nóng già, xào chín cần, tỏi tây, cà chua và hành củ, sau đó cho thịt bò vào đảo đều, nêm vừa gia vị, cho ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt chín tới, mềm, ngọt, không dai. Các loại rau chín tới, mềm, ngọt, không nhũn, không chảy nước, màu đẹp, mùi thơm.

36. THỊT BÒ XÀO DỨA

Nguyên liệu

Thịt bò bấp	500g
Dứa	1 quả
Mỡ nước	100g
Rau mùi	1 mớ
Mì chính	1 thìa cà phê
Hành củ	1 củ
Tỏi khô	1 củ
Mì chính	1 thìa cà phê
Bột đao, nước mắm, hạt tiêu, vừa đủ.	

Cách làm

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái miếng mỏng to bản, ngang thớ; ướp hạt tiêu, hành, tỏi, nước mắm, đường, bột đao.

Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái miếng mỏng, cho vào ít muối, ép cho ra bớt nước. Để mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, cho thịt bò vào đảo đều, gần chín xúc ra đĩa, rắc lá chanh thái chỉ, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt chín tới, ăn không dai, xào khô, vừa ăn, ngọt thịt.

37. THỊT BÒ XÀO LĂN

Nguyên liệu

Thịt bò thăn 500g

Mỡ nước 0,5g

Hành khô, tỏi khô 2 củ

Lá chanh 5 lá

Nước mắm, muối, hạt tiêu vừa đủ.

Cách làm

Thịt bò thái miếng mỏng ngang thớ, lấy sống dao dần mềm, ướp muối, hạt tiêu, 1/2 hành tỏi (giã nhỏ), nước mắm, để 15 phút cho ngấm. Để mỡ nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho thịt bò vào đảo nhanh tay, thịt chín tới, xúc ra đĩa, rắc lá chanh thái chỉ, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt chín tới, ăn không dai, xào khô, vừa ăn, ngọt thịt.

38. LƯƠN SÀO SẢ ỚT

Nguyên liệu

Lươn to	400g
Mỡ nước	50g
Lạc nhân	100g
Bột cari	5g
Củ sả	1 củ
Lá lốt	1 mớ
Ớt tươi	2 quả

Hành hoa, hạt tiêu, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Lươn sơ chế bằng vôi (muối) cho sạch nhớt, rửa lại, tuốt cho sạch. Mổ moi bỏ nội tạng, lau bằng khăn sạch hoặc giấy bản. Lọc lấy thịt, cắt khúc ngắn khoảng 4 cm. Củ sả, hành tỏi tươi băm nhỏ. Lạc rang vàng giã dập. Đun mỡ nóng già, cho hành tỏi, sả ớt vào phi thơm, cho lươn vào xào săn, nêm vừa mắt, muối, đường, bột cari, sau đó cho lạc rang vào đảo đều. Xúc lươn ra đĩa ăn nóng.

Yêu cầu

Lươn xào khô, săn, nổi màu vàng của cari, mùi thơm của sả ớt, vị hơi ngọt, mặn, béo, bùi và cay.

39. LƯƠN XÀO MIẾN

Nguyên liệu

Lươn to	1kg
Miến	500g
Thịt ba chỉ	160g
Nấm hương	50g
Mộc nhĩ	30g
Mỡ nước	300g
Hành khô	1 củ
Hành tươi, rau răm	1 mớ

Nước mắm, muối, hạt tiêu, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Lươn rửa sạch, cho vào nồi luộc chín, gỡ lấy thịt nạc. Thịt lợn thái chỉ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm rửa sạch, thái chỉ. Hành tươi, rau răm rửa sạch, thái nhỏ.

Miến ngâm nước cho nở, thái ngắn. Cho mỡ vào chảo để nóng già, phi thơm hành khô, cho thịt ba chỉ vào đảo đều, thịt chín xúc ra để riêng.

Phi thơm hành, cho lươn vào xào săn. Cho tiếp nấm hương, mộc nhĩ vào đảo đều, sau đó đổ thịt ba chỉ vào, nêm vừa mắm, muối, mì chính, hạt tiêu, xúc ra đĩa. Cho mỡ vào chảo để nóng già, đổ miến vào xào săn, chế thêm ít nước

dùng ngọt. Sau đó đổ lươn đã xào chín vào đảo đều, cho hành hoa thái khúc, xúc miếng ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau răm, ăn nóng.

Yêu cầu

Miến xào khô, lươn săn, ngon miệng, vừa ăn, nổi mùi thơm của hành, răm, hạt tiêu.

40. THỊT GÀ XÀO ỚT XANH

Nguyên liệu

Thịt gà nạc	500g
Ớt xanh	2 quả
Bột bắp	1 thìa con
Trứng	1 quả
Rượu	1/2 thìa cà phê
Dầu ăn	1 thìa canh

Mì chính, muối vừa đủ.

Cách làm

Thịt gà thái miếng, ướp 1/2 thìa cà phê rượu, 1/2 lòng trắng trứng và bột bắp. Ớt rửa sạch, bỏ hạt, bổ làm tám. Cho dầu vào chảo đun nóng già, cho gà vào chiên vàng, vớt ra đĩa. Rửa sạch chảo, cho dầu vào xào ớt. Cho gà vào, nêm muối, mì chính, 1 chút rượu. Ăn nóng.

Yêu cầu

Gà chiên vàng đều, ớt không nhũn quá, vị vừa ăn.

41. THỊT GÀ XÀO BÀO NGƯ

Nguyên liệu

Thịt gà nạc	500g
Bào ngư khô	100g
Nấm hương	30g
Mỡ nước	100g
Dầu vừng	50g
Bột đao	1 thìa con

Mắm, mì chính, gia vị vừa đủ.

Cách làm

Bào ngư ngâm nước lạnh khoảng 5-10 giờ, cho vào nước lạnh có gừng đập dập để luộc trong 5-10 giờ, khi bào ngư mềm vớt ra, lấy bàn chải hay con dao cạo hết màng đen, cắt bỏ chân, khía mắt bào ngư ra (như khía miếng mề gà) ướp với hành tỏi băm nhỏ, nước gừng, rượu, mì chính, hạt tiêu, muối. Nếu là loại bào ngư hộp đã sơ chế thì chỉ cần mở hộp lấy bào ngư chần qua nước sôi với vài lát gừng, vớt ra thái ướp như trên. Gà lọc xương, thái mỏng, ướp hạt tiêu, muối, hành, tỏi băm nhỏ,

mì chính. Nấm hương ngâm nước, cắt bỏ chân, rửa sạch, hành tây bổ miếng cau, đậu Hà Lan nhặt sạch.

Phi thơm hành tỏi, cho bào ngư vào xào săn, xúc ra. Cho tiếp mỡ vào chảo, cho gà cùng các loại rau. Khi thịt gà và rau gần chín thì cho bào ngư vào, nêm vừa gia vị, cho tiếp 1 muôi nước dùng rồi xuống bột đao sền sệt. Trước khi bắc ra cho vài thìa dầu vừng đảo đều, ăn nóng.

Yêu cầu

Bào ngư không tanh, mềm, giòn. Gà và các loại rau chín tới, không nát, lượng sốt vừa phải, hơi sền sệt, vị vừa.

42. ĐẬU PHỤ XÀO GIÁ THỊT

Nguyên liệu

Đậu phụ 300g

Thịt nạc vai 100g

Giá 300g

Mỡ nước 50g

Hành hoa 50g

Nước mắm, muối vừa đủ.

Cách làm

Đậu phụ rửa sạch, thái mỏng, rán vàng, sau đó thái chỉ. Giá nhặt, rửa

sạch, vớt ra để ráo. Thịt rửa sạch, thái nhỏ. Phi thơm hành, cho thịt vào đảo chín, đổ giá vào trước, đậu vào sau, đảo đều, nêm vừa mắm muối, cho hành hoa vào đảo lần. Xúc ra đĩa, ăn nóng.

Yêu cầu

Đĩa xào ít nước. Đậu cắt thái đều. Giá chín tới, không nhũn, vừa ăn.

43. TÔM XÀO HÀNH NẤM

Nguyên liệu

Tôm he	300g
Nấm hương	10g
Lòng trắng trứng	1 quả
Cà chua	1 quả nhỏ
Hành khô	1 củ
Mỡ nước	100g
Hành tây	1 củ nhỏ
Cần tây, tỏi tây	1 mớ
Tỏi khô	1 củ
Rượu trắng	1/2 chén con

Hạt tiêu, mì chính, nước mắm, muối vừa đủ.

Cách làm

Tôm he bóc vỏ bỏ đầu, bỏ chỉ đen ở sống lưng, tách làm đôi, lộn ngược (không để cho đứt hẳn), rửa sạch để

ráo nước, ướp muối, hạt tiêu, mì chính, lòng trắng trứng, bột đao trộn đều. Nấm hương ngâm nước cho nở, cắt chân, rửa sạch, để ráo nước. Hành tây bóc vỏ rửa sạch, bỏ miếng. Cà chua bỏ hạt thái miếng. Cho tôm vào chảo mỡ nóng già xào, tiếp đó cho cà rốt, súp lơ, cần, tỏi tây rồi trút tôm vào đảo đều, nêm gia vị, hòa số bột đao còn lại vào nước, cho bột đao vào đảo đều. Xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu

Các loại rau chín vừa, không nát, nước xào sền sệt, mùi thơm ngon, vị vừa ăn.

44. SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

Nguyên liệu

Sườn thăn	500g
Bột đao	20g
Đường kính	100g
Tương ớt	1 thìa con
Mỡ nước	1 thìa canh
Tỏi khô	1 củ
Gia vị	1 thìa cà phê
Nước hàng	1 thìa cà phê

Cách làm

Sườn lợn rửa sạch, rọc 2 dẻ một, chặt khúc ngắn từ 2cm-3cm, đem luộc qua nước sôi, vớt ra để ráo rồi rán vàng, vớt ra đem ướp đường, dấm, gia vị, nước hàng, để khoảng 20 phút, cho vào chảo đun nhỏ lửa đến khi gần cạn thì cho tương ớt, tỏi khô đập nhỏ, đảo đều khoảng 5 phút. Cho tiếp bột đao hòa sẵn một chút nước dội vào sườn đảo đều rồi xếp ra đĩa ăn nóng.

Yêu cầu

Sườn chín, ăn róc thịt. Sốt sánh vừa phải, nổi vị chua ngọt, nổi màu đỏ của tương ớt, không bị thâm hoặc trắng.

45. THỊT BÒ XÀO DỪA NON

Nguyên liệu

Thịt bò thăn	500g
Dừa non	1 quả
Dầu ăn	300g
Gừng khô	1 nhánh
Tỏi	1 củ
Hành khô	1 củ

Cách làm

Thịt bò thái mỏng, to bản, ướp hạt tiêu, muối. Phi thơm hành, tỏi thái

mỏng, cho thịt vào xào săn, cho dứa non nạo, cho thêm gừng giã nhỏ vào đảo đều đến khi thịt và dứa khô, nêm vừa gia vị, xúc ra đĩa ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt mềm, có vị cay của gừng, thơm mùi dứa non.

46. THỊT BÒ XÀO NẤM, MĂNG

Nguyên liệu

Thịt bò thăn	300g
Nấm hương	0,5g
Măng tươi	200g
Hành hoa	2 nhánh
Cần tây	1 mớ nhỏ
Mỡ nước	200g
Tương ngọt	2 thìa canh
Rượu trắng	1/2 chén
Hành khô	1 củ

Cách làm

Thịt bò thái mỏng, ướp với tương và rượu. Hành bóc vỏ thái nhỏ, cần tây rửa sạch, thái hạt lựu. Nấm hương ngâm nước, bỏ chân, rửa sạch, thái hạt lựu. Măng luộc kỹ thay nước nhiều lần, thái hạt lựu. Phi thơm hành mỡ, cho thịt bò vào xào chín tới, xúc ra. Cho

mỡ vào chảo, xào tiếp măng, nấm và cần tây cho chín, trút thịt bò vào đảo đều, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt bò mềm, không khô xác, hai mặt vàng đều không cháy khét, thơm mùi gia vị.

47. CÁ XÀO CẦN TỎI TÂY

Nguyên liệu

Cá quả	500g
Cần tây	0,5g
Bột đao	1 thìa cà phê
Mỡ nước	300g
Tỏi tây	0,5g
Cà rốt	0,5g
Gừng	1 nhánh
Rau mùi	1 mớ
Hành khô	1 củ

Nước mắm, muối, hạt tiêu vừa đủ.

Cách làm

Cá làm sạch, lọc lấy nạc, thái miếng mỏng, to bản, ướp nước mắm, hạt tiêu, nước gừng, bột đao, mỡ nước. Cần, tỏi tây nhặt rửa sạch, chẻ đôi, hoặc đập dập, cắt khúc dài 3-4cm. Cà rốt tía hoa, thái miếng mỏng dài 3-

4cm đem chần qua nước sôi. Hành khô bóc vỏ, đập dập. Phi thơm hành mỡ, cho cá vào xào chín, xúc ra để riêng. Sau đó lại phi thơm hành mỡ, cho các loại rau vào xào chín, nêm vừa mắm, muối, mì chính, cho cá vào xóc đều. Hòa một ít bột đao với nước lạnh, khi gần được cho vào chảo cá đánh sốt, bắc xuống. Xúc cá xào ra đĩa, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu

Cá xào không bị gãy nát. Các loại rau chín tái, không nát. Sốt sánh vừa phải, không đặc hay loãng quá, ngọt vị cá.

48. DẠ DÀY XÀO GIÒN

Nguyên liệu

Dạ dày lợn	1 cái
Tôm	100g
Mỡ	2 thìa canh
Bột đao	1 thìa canh
Thịt nạc lợn	150g
Củ đậu	100g
Cà rốt	50g
Hành khô	1 củ
Hành hoa	1 mớ nhỏ
Rau mùi	1 mớ

Vôi 1/2 thìa canh

Tro 1/2 thìa canh

Hạt tiêu xay, nước mắm, bột ngọt, mì chính, ớt vừa đủ.

Cách làm

Dạ dày lợn lột trái, lấy nước lã rửa sạch, ngâm dạ dày trong nước vôi hòa cùng nước tro khoảng 3 tiếng, vớt ra rửa nhiều lần cho sạch rồi chần bằng nước sôi. Rửa sạch nhiều lần bằng nước lã, thái lát mỏng. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu. Thịt lợn thái mỏng. Bắc chảo mỡ nóng, phi thơm hành, cho dạ dày vào đảo, cho mì chính vào, xúc ra. Tiếp tục phi hành mỡ rồi cho tôm và thịt vào xào chín, nêm vừa ăn rồi xúc ra. Cho củ đậu vào chảo (tức vỏ thái lát), cà rốt (gọt vỏ, tía hoa, thái lát mỏng) và ớt, đảo chín đều, nêm vừa ăn. Trút dạ dày, tôm, thịt vào xào lẫn, cho gia vị vừa ăn, bột đao hòa với một chút nước lã rót từ từ vào, quấy đều tay để bột chín sánh. Xúc ra đĩa cho hành hoa, mùi, hạt tiêu xay lên trên. Ăn nóng.

49. THỊT GÀ XÀO THẬP CẨM

Nguyên liệu

Gà mái tơ	1 con
Măng khô	100g
Rau mùi	1 mớ
Nấm rơm	100g
Cà rốt	1 củ
Dầu ăn	1/2 thìa canh

Hạt tiêu xay, nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, bóc lấy thịt, thái miếng vuông; xương cổ, cánh, chân nấu kỹ, gạn lấy nước dùng trong. Lòng gà làm sạch, thái khúc, gan gà thái hạt lựu, mề gà làm sạch, thái nhỏ. Măng khô ngâm mềm, rửa sạch, luộc kỹ, thái lát. Lạc nhân rang chín vàng, xát vỏ đập dập. Ớt rửa sạch, thái lát, bỏ hạt. Lạc nhân rang chín vàng, xát vỏ, giã dập. Bắc chảo mỡ nóng già, phi thơm hành tỏi, trút sả, ớt vào xào vàng, cho thịt chim vào đun nhỏ lửa để thịt chín mềm. Đập dứa, lấy nước chế vào chảo, mức nước ngập thịt, đun lửa to cho sôi đều, khi nước cạn thì nêm gia vị vừa ăn, đảo đều, nhắc xuống.

Múc thịt ra đĩa, rắc ớt thái lát, lạc rang giã dập rắc lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt mềm, không đỏ, không nhừ, thơm mùi hành, tỏi, sả và ngũ vị hương. Gia vị vừa ăn, độ ngọt cao.

50. CÁ QUẢ XÀO XÚP LỢ

Nguyên liệu

Cá quả	1,5kg
Nấm hương	100g
Súp lơ	300g
Đậu Hà Lan	200g
Cà rốt	1 củ
Hành củ	1 củ
Hành hoa, rau mùi	1 mớ
Gừng tươi	1 nhánh
Bột đao	1/2 thìa

Cách làm

Cá quả làm sạch, lọc lấy thịt thái miếng to, mỏng, ướp cùng gừng (cạo rửa sạch, băm nhỏ), muối, mỡ nước, hạt tiêu xay, để khoảng 15 phút cho gia vị ngấm đều. Súp lơ rửa sạch, thái miếng, để ráo nước; đậu Hà Lan tước xơ, cắt hai đầu rửa sạch, để ráo; cà rốt rửa sạch, thái mỏng, hành củ bóc vỏ, thái mỏng; hành

hoa cắt khúc. Cho cá vào xào săn, xúc ra đĩa. Thêm mỡ vào chảo, trút súp lơ, đậu Hà Lan, cà rốt, nấm hương vào xào chín tới, nêm vừa ăn. Hòa bột đao với lạnh, rót vào chảo đảo đều để chín sánh, trút cá vào đảo đều. Bắc xuống, rắc mùi, hạt tiêu lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu

Cá săn không nát, thái miếng đều. Thơm mùi đặc trưng của cá và gia vị, không gây vị ngọt quá.

51. GÀ XÀO HẠT ĐIỀU

Nguyên liệu

Gà mái	1 con
Hạt điều	100g
Nấm hương	10 cái
Nấm hộp	1/2 hộp
Tỏi	1 củ
Dầu ăn	300g
Dầu vừng	50g
Nước lèo	1 chén
Đậu Hà Lan	400g
Bột đao	1 thìa canh
Xi dầu	1 thìa canh

Hạt tiêu, muối, đường, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, chặt đầu, cánh, đuôi. Dùng dao nhọn xăm đều vào bên trong gà. Ướp gà với hạt tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi phi thơm, dầu vừng, để 30 phút cho ngấm. Cho gà vào hầm mềm, vớt ra thoa chút màu vàng, dầu vừng, xào qua. Chặt gà thành miếng vừa ăn. Hạt điều tách làm đôi, xào sơ với dầu ăn. Nấm hương ngâm nước, bỏ chân, để ráo. Nấm hộp bỏ nước để ráo. Đun nước sôi, cho thêm một chút nước tro tàu vào luộc đậu Hà Lan. Đậu vừa chín tới vớt ra rửa sạch, ngâm qua nước lạnh 5 phút. Rau mùi nhặt rửa sạch. Cà chua, ớt tía hoa. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, đập tỏi phi vàng; cho nấm hương, nấm hộp, đậu Hà Lan, gia vị, bột đao quấy nước lạnh cho vào sốt sánh sánh. Xếp gà ra đĩa, ở giữa cho hỗn hợp xào hạt điều vào. Rải mùi, cà chua, ớt cho đẹp. Món này dùng với xì dầu, ớt thái khoanh, ăn nóng.

Yêu cầu

Đĩa xào khô, thịt gà ngon không dai, nổi mùi thơm của gia vị.

52. TIM GAN, BẦU DỤC LỢN XÀO THẬP CẨM

Nguyên liệu

Tim, gan, bầu dục lợn	800g
Mỡ nước	300g
Bột đao	0,15g
Muối	0,1g
Hạt tiêu xay	0,02g
Mỳ chính	2 thìa cà phê
Rau mùi	1 mớ
Hành hoa	2 nhánh
Hành khô	1 củ
Cải khô	1 củ
Hành tây, rau củ	500g

Cách làm

Tim gan thái miếng mỏng, to bản; bầu dục bỏ đôi, bỏ hoi ở giữa, khía hình lá, cắt thành miếng; ướp các gia vị trên với hành, tỏi băm nhỏ, ít nước mắm, bột đao để ngấm. Hành tây và các loại rau củ thái miếng vừa. Phi thơm hành tỏi, cho tim, bầu dục, gan vào đảo chín, nêm gia vị, xuống ít bột đao, đổ ra đĩa. Cho tiếp hành tây, các loại rau củ đảo đều, nêm gia vị cho vừa, đổ tim, gan, bầu dục vào đảo đều, xúc ra đĩa, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu

Các loại thịt chín tới, mềm ngọt, các loại hành tây rau củ chín tới, gia vị vừa ăn.

53. SU SU XÀO TRỨNG

Nguyên liệu

Su su	500g
Thịt ba chỉ	150g
Trứng vịt	3 quả
Mỡ nước	100g
Hành hoa	50g

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Su su gọt sạch vỏ, bổ đôi, bỏ hạt, rửa sạch, thái chỉ. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái chỉ. Dọc hành thái khúc, củ hành thái mỏng. Trứng đập ra bát đánh đều. Cho mỡ vào chảo để sôi, phi thơm hành củ, cho thịt ba chỉ vào đảo đều, cho tiếp su su, nêm vừa mắm muối, mì chính, rắc dọc hành, đổ trứng vào đảo đều, xúc ra đĩa để ăn nóng.

Yêu cầu

Đĩa xào khô, trứng đều, không bị bết, màu vàng của trứng, xanh của su su, vị thơm ngon, vừa ăn.

54. CẢI XANH XÀO THẬP CẨM

Nguyên liệu

Cải xanh	1000g
Miến	50g
Mộc nhĩ	10g
Thì là	100g
Hành tươi	50g
Mỡ nước	100g
Thịt ba chỉ	300g
Măng khô	50g
Rau cần	100g
Tỏi tươi	200g
Cải cúc	100g

Nước nắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Cải xanh cắt bỏ rễ, lá già, cắt khúc 5cm, rửa sạch, để ráo. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng con chì. Măng khô ngâm nước gạo, rửa sạch, luộc kỹ, thái vát mỏng, rửa thật kỹ, vắt ráo. Miến ngâm nước nóng, cắt khúc. Cải cúc bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc. Thì là bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc. Tỏi tươi rửa sạch, cắt khúc. Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, cắt đôi.

Rau cần nhặt bỏ rễ, bỏ bớt lá, rửa

sạch, cắt khúc. Dọc hành cắt khúc, củ hành thái mỏng.

Cho mỡ vào chảo, để sôi, phi thơm hành củ, cho thịt, măng, mộc nhĩ vào đảo đều, nêm vừa mắm, muối, mì chính, cho ít nước dùng xâm xấp, đậy vung đun nhừ. Cho rau cải, miến, rau cần, thì là, cải cúc, tỏi tươi, dọc hành vào. Múc ra bát, ăn nóng.

Yêu cầu

Đĩa xào còn một ít nước, màu xanh, nâu, vị thơm ngọt, nhừ, vừa ăn.

55. SU HÀO XÀO CÁ QUẢ

Nguyên liệu

Su hào	1 củ
Mỡ nước	100g
Cá quả	500g
Cần tây	100g
Tỏi tây	50g
Gừng	1 củ nhỏ
Rau mùi	1 mớ
Cà rốt	1 củ nhỏ
Bột đao	10g
Hành khô	1 củ
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Nước mắm, muối, mì chính	vừa đủ.

Cách làm

Su hào gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng. Cần, tỏi tây cắt bỏ rễ, bỏ bớt lá, rửa sạch, chẻ đôi, cắt khúc dài 4 cm. Gừng đập dập, hành bóc vỏ, thái miếng mỏng, ướp nước mắm, gừng, hạt tiêu, bột đao, mì chính.

Cho mỡ vào chảo, để sôi, phi thơm hành, cho cá vào đảo đều, xúc ra. Cho thêm mỡ đun sôi, cho su hào vào xào trước, sau đó cho cà rốt, cần tỏi vào, đảo đều, trút cá vào, đảo thêm một chút, nêm nước mắm, muối, mì chính vừa ăn. Xúc ra đĩa, rắc mùi lên, ăn nóng.

Yêu cầu

Đĩa xào khô, cá nguyên miếng, không vỡ. Màu xanh, trắng, đỏ. Vị thơm ngon, không bị tanh, dễ ăn.

56. BÍ ĐỎ XÀO TÔM

Nguyên liệu

Bí đỏ	500g
Tôm tươi	200g
Mỡ nước	100g
Hàn hoa	50g
Tôm tươi	200g

Tỏi khô 2 củ

Mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Bí gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch, bổ dọc, thái miếng ngang dày 0,5cm. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ.

Cho mỡ vào chảo, để sôi già, phi thơm tỏi, đổ tôm vào xào, nêm một chút nước mắm, muối đảo đều, đổ bì vào, cho một chút nước, đậy vung kín.

Gần chín bắc ra cho thì là, tỏi bóc vỏ đập dập.

Cho mỡ vào chảo, để sôi, phi thơm tỏi, cho bầu vào nêm vừa mắm muối, mì chính. Tiếp tục cho thì là vào đảo đều rồi xúc ra đĩa, ăn nóng

Yêu cầu

Đĩa xào khô, màu đỏ, thơm mùi tỏi. Vị vừa ăn, hơi mặn, ngọt.

57. ĐẬU ĐŨA XÀO THỊT

Nguyên liệu

Đậu đũa 500g

Mỡ nước 100g

Xi dầu 1 thìa con

Thịt lợn nạc 200g

Hành khô 1 củ

Rau mùi 1 mớ

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Đậu đũa ngâm nước muối khoảng 15 phút, vớt ra nhặt bỏ hai đầu, bẻ khúc dài 5cm, cho vào nước sôi chần qua, vớt ra để ráo.

Thịt rửa sạch, thái mỏng, ướp xì dầu, mỡ nước. Hành khô bóc vỏ, thái mỏng.

Cho mỡ vào chảo, để sôi, phi thơm hành, cho thịt vào xào săn, trút đậu vào, nêm vừa mắm muối, mì chính, đảo đều. Xúc ra đĩa, rắc mùi lên trên. Ăn nóng.

Yêu cầu

Đĩa xào khô, màu xanh, thơm mùi tỏi, đậu chín tới, vị vừa ăn.

58. ĐẬU PHỤ XÀO GIÁ, THỊT

Nguyên liệu

Đậu phụ 5 bìa

Thịt lợn nạc 200g

Giá 300g

Hành hoa 50g

Mỡ nước 100g

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Đậu phụ thái con chì, rán vàng. Giá

nhặt rửa sạch, vớt ra để ráo. Thịt rửa sạch, thái chỉ. Hành hoa rửa sạch, thái nhỏ.

Chảo mỡ vừa rán đậu để sôi lại, phi thơm hành, cho thịt vào đảo chín, đổ giá vào trước, đậu vào sau đảo đều, nêm vừa mắm, muối, mì chính, cho hành hoa vào đảo lần. Xúc ra đĩa, ăn nóng.

Yêu cầu

Đĩa xào ít nước, có màu trắng của giá, vàng của đậu, đậu cắt đều, không nhũn, vị vừa ăn.

59. CÀ TÍM XÀO THỊT

Nguyên liệu

Cà tím	500g
Hành hoa	50g
Mỡ nước	100g
Cà chua	1 quả
Thịt nạc vai	200g
Tía tô	50g
Đường	1 thìa cà phê
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Cà tím gọt dọc, bổ làm tư, cắt dày 4cm, ngâm vào nước lạnh cho hết

nhựa, vớt ra ngâm lại vào nước muối nhạt, vớt ra để ráo.

Thịt nạc vai thái mỏng, ướp nước mắm.

Cà chua bổ làm tư, bỏ hạt.

Hành hoa, tía tô rửa sạch, thái nhỏ.

Bắc chảo lên bếp cho mỡ nóng già, đổ thịt vào xào săn. Cho thêm mắm, muối, mì chính vào đảo đều, sau đó cho cà chua, cà tím, đường và ít nước sôi, đậy vung vài phút, mở ra nêm lại một lần nữa, cho thêm tía tô, hành vào đảo nhanh, xúc ra đĩa ăn nóng.

Yêu cầu

Đĩa xào có ít nước, cà còn nguyên miếng không bị vỡ nát, màu hồng, xám, thơm mùi tía tô, tỏi. Vị vừa ăn.

60. MĂNG CHUA XÀO THỊT LỢN

Nguyên liệu

Măng chua 500g

Mỡ nước 100g

Hành khô 1 củ

Thịt ba chỉ 200g

Hành tươi 50g

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Măng chua xé nhỏ, cho vào nước lạnh luộc kỹ, vớt ra. Thịt rửa sạch, thái chỉ. Dọc hành thái khúc, củ hành thái mỏng. Hành khô bóc vỏ, thái mỏng.

Cho mỡ vào chảo, để sôi, phi thơm hành, cho thịt ba chỉ vào xào săn, đổ măng vào, nêm vừa mắm muối, mì chính, đảo đều. Cuối cùng cho dọc hành vào đảo lẫn. Xúc ra đĩa, ăn nóng

Yêu cầu

Măng chín đều, ngấm mắm, muối, mì chính. Vị thơm vừa ăn.

61. MĂNG CHUA XÀO TÔM TƯƠI

Nguyên liệu

Măng tươi 500g

Mỡ nước 150g

Tôm tươi 300g

Hành tươi 50g

Tỏi khô 1 củ

Hành khô 1 củ

Nước mắm, mì chính, muối vừa đủ.

Cách làm

Măng chua xé nhỏ, nếu là củ thì thái chỉ, luộc qua, để ráo nước. Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, con to lạng đôi,

ướp mắm muối, hành khô băm nhỏ.
Hành tươi rửa sạch, cắt khúc.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành khô, cho tôm vào xào chín thơm, xúc ra để riêng.

Tiếp tục đun mỡ nóng già, cho măng vào xào, nêm vừa mắm muối, mì chính. Măng chín cho tôm vào đảo đều, cho hành tươi và tỏi đập dập vào, xúc ra đĩa ăn nóng.

Yêu cầu

Măng chín, ngấm mắm muối, mì chính, vị ngọt của tôm. Nổi vị ngọt của thịt, thơm mùi tỏi, tôm tươi. Vị vừa ăn.

CHƯƠNG V

MÓN RÁN

62. TÔM BAO BỘT RÁN

Nguyên liệu

Tôm to	500g
Mỡ nước	300g
Bột mì	150g
Trứng gà	2 quả
Đường	100g
Rau mùi	1 mớ
Hành khô	1 củ
Tỏi	1 củ
Ớt	1 quả
Dấm	1 thìa canh
Xà lách	2 cây

Nước mắm, hạt tiêu xay, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Tôm rửa sạch, cắt bỏ râu, đầu; ướp nước mắm, hạt tiêu. Hòa bột mì vào nước lạnh quấy đều, sao cho có độ đặc sánh vừa phải, đập trứng vào, cho

muối, hành khô băm thật nhỏ, khuấy đều. Nhúng tôm vào bột cho đều rồi vớt ra, cho vào chảo mỡ rán vàng, giòn. Ăn nóng với nước mắm tỏi ớt, dấm, đường kèm rau sống.

Yêu cầu

Tôm rán vàng đều, giòn. Nước chấm nổi vị chua cay vừa ăn.

63. GÀ TẮM BỘT RÁN GIÒN

Nguyên liệu

Gà làm sạch	1,5kg
Trứng gà	2 quả
Mỡ nước	300g
Bột mì	200g
Hành khô	1 củ
Đường kính	0,5g
Bánh phồng tôm	1 gói

Mì chính, hạt tiêu xay, nước mắm, muối vừa đủ.

Cách làm

Gà rửa sạch, lọc bỏ xương, lấy thịt thái con chì; ướp hành băm, hạt tiêu, nước mắm, đường, mì chính để ngấm. Trứng đập ra bát, đánh tan, hòa cùng bột mì, bột đao với độ hơi loãng; cho thịt gà vào đảo đều. Bắc chảo để mỡ

nóng già, xúc từng miếng thịt gà bao bột vào rán chín vàng giòn, ăn nóng kèm với bánh phồng tôm rán.

Yêu cầu

Thịt gà đều miếng, vàng đều, trong chín ngoài giòn, không khô quá, mùi thơm đặc trưng, vị vừa, ngọt đậm đà, vừa ăn.

64. CÁ CUỐN THỊT RÁN

Nguyên liệu

Cá quả (cá chép miếng)	800g
Nấm hương	0,2g
Thịt nạc vai	300g
Thì là, rau mùi	2 mớ
Cà chua	100g
Gừng	1 nhánh
Bột mì	100g
Mỡ nước	400g
Hành hoa	2 cây
Trứng vịt	2 quả
Bột đao	350g
Hành khô	1 củ
Ớt tươi	1 quả
Hạt tiêu xay, mì chính, muối vừa đủ.	

Cách làm

Cá sơ chế sạch, lạng mỏng hình con

bài, tẩm ướp qua một chút nước gừng, hạt tiêu xay, mì chính, lòng trắng trứng.

Thịt nạc vai băm nhỏ, nấm hương ngâm nước cho mềm, sơ chế sạch, băm nhỏ.

Trộn thịt với nấm hương, muối, hạt tiêu, mì chính, hành khô, thì là thái nhỏ.

Cà chua cắt bỏ hạt, thái hạt lựu.

Trái cá ra, cho nhân thịt vào cuốn tròn lại, lăn qua bột mì, cuốn chặt. Bắc chảo, cho mỡ vào đun nóng già, cho cá vào rán chín vàng bày ra đĩa.

Hành khô băm nhỏ, phi thơm, cho cà chua vào đảo qua, cho nước dùng, nước mắm, hạt tiêu, mì chính vừa ăn. Bỏ vào một chút bột đao cho hơi sánh, cho hành hoa, thì là thái nhỏ. Rưới nước sốt hỗn hợp này lên đĩa cá, rắc hạt tiêu, rau mùi ăn nóng.

Yêu cầu

Cá cuốn tròn đều, không bị vỡ, nước sốt đủ ngấm, cá vàng đều, thơm mùi hành, thì là, vừa ăn.

65. THỊT BÒ CÂU NHỒI RÁN

Nguyên liệu

Bò câu

2 con

Bóng bì	100g
Hành khô	2 củ
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê
Mật ong	2 thìa cà phê
Giò sống	300g
Cà rốt	2 củ nhỏ
Tỏi khô	1 củ
Mỡ nước	400g
Đường	1/2 thìa canh
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Bò câu làm sạch, mổ moi, xả nước lã cho sạch bên trong, ướp mắm, muối, mì chính khoảng 30 phút cho ngấm.

Bóng bì ngâm mềm, thái hạt lựu; cà rốt cạo vỏ, rửa sạch, băm nhỏ; hành tỏi rửa sạch, băm nhỏ. Ba thứ trên đem trộn đều với giò sống, hạt tiêu xay (vừa ăn), đường, mỡ nước rồi nhồi vào bụng chim, khâu kín, đem hấp chín.

Khi thịt chim chín thì lấy ra, quét một lớp mật ong lên da chim rồi cho vào chảo mỡ nóng già rán vàng đều. Bỏ chim vào đĩa sâu lòng, rưới nước sốt nóng và rắc hạt tiêu lên mình chim, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt chim chín đều, màu vàng đẹp, nổi mùi thơm của gia vị, đậm đà, ngọt béo, hơi cay.

66. THỊT BÒ RÁN TÁI

Nguyên liệu

Thịt bò thăn	500g
Tỏi	2 củ
Hành	2 củ
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê
Muối, mì chính	vừa đủ.

Cách làm

Thịt bò thái miếng to, lạng đôi, dầm mềm, ướp hành tỏi giã nhỏ, hạt tiêu xay, muối, mì chính, để 15 phút cho ngấm gia vị.

Đặt chảo lên bếp đun nóng già, cho ít mỡ láng qua. Khi thấy mỡ bốc khói thì cho từng miếng thịt vào rán chín tái. Khi rán cần lật đều tay để thịt chín đều. Ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt bò thái miếng đều, rán không bị sống, không bị cháy, thơm mùi hành, tỏi, thịt chín vừa ăn.

67. GÀ CUỐN RÁN

Nguyên liệu

Gà mái tơ	1 con
Giò bò	500g
Đường	0,5g
Chanh	1 quả
Rau xà lách	2 cây
Rượu	1/2 chén con
Bột mỳ	100g
Mỡ phân	300g
Trứng gà	3 quả
Gừng	1 nhánh
Ớt	1 quả
Rau thơm	1 mớ

Nước mắm, muối, hạt tiêu xay vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, lọc lấy thịt, thái miếng mỏng, to bản. Giò bò thái lát mỏng. Mỡ phân luộc chín, thái con chì đem ướp với muối, đường, rượu, hạt tiêu xay, gừng (cạo rửa sạch băm nát), để khoảng 10 phút cho ngấm đều gia vị. Trải giò bò lên thớt, cho thịt gà lên trên, tiếp đó đặt mỡ phân lên trên cùng rồi cuộn tròn lại, nhúng vào bát

lòng trắng trứng gà (đánh tan), lăn qua bột mỳ cho bột bám đều. Bắc chảo cho mỡ nóng già, thả thịt gà đã cuốn vào chảo, rán chín vàng đều. Gắp ra, thái khoanh bày ra đĩa, ăn cùng rau xà lách, rau thơm (rửa sạch, vẩy ráo nước), chấm nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu

Thịt gà cuốn tròn đều, không bị nát, màu vàng đều, thơm mùi gia vị, nước mắm chua cay vừa phải.

68. TÔM CUỐN RÁN

Nguyên liệu

Tôm tươi	1kg
Thịt lợn ba chỉ	200g
Lạc nhân	100g
Đường	0,05g
Bách đa nem	1 thếp
Dấm bỗng	1 thìa con
Xà lách	2 cây
Giò lụa	200g
Trứng gà	4 quả
Ớt	1 quả
Bún	100g
Nước mắm	1 thìa con
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê

Rau thơm, rau mùi, húng láng, kinh giới, mỗi loại 1 mớ.

Muối, mì chính, vừa đủ.

Cách làm

Tôm bỏ đầu, rửa sạch, ướp muối tinh và hạt tiêu xay, để 30 phút cho ngấm gia vị rồi đem hấp chín.

Giò lụa thái lát mỏng. Trứng đập ra bát, hòa chút nước mắm, bột ngọt, trứng mỏng. Lạc nhân rang chín vàng, xát bỏ vỏ, giã dập. Bún cắt ngắn. Xà lách và các loại rau thơm rửa sạch, để ráo. Bánh đa nem cắt bỏ rìa vành cứng.

Trái bánh đa nem ra mâm, cho các loại rau sống, 1 miếng trứng, 1 miếng thịt, 1 miếng tôm, 1 miếng giò lụa, 1 ít lạc cuốn lại, ăn nguội. Chấm với nước mắm pha dấm bỗng, đường, mì chính, lạc rang, ớt (xắt khoanh, bỏ hạt).

Yêu cầu

Tôm chín đều, thái vừa phải, trong chín, thơm mùi gia vị.

69. CHIM SẺ RÁN MỠ CHÀI

Nguyên liệu

Chim sẻ	10 con
Mỡ nước	300g

Hành khô	1 củ
Lá chanh	3 lá
Mỡ chài	200g
Đường	0,5g
Tỏi khô	1 củ

Nước mắm, mì chính, hạt tiêu, muối tinh vừa đủ.

Cách làm

Chim sẻ vặt sạch lông, thui trên bếp than hoa hoặc rơm cho hết lông măng, moi bỏ ruột, chặt chân, rửa sạch, để ráo. Ướp chim với nước mắm, đường, hạt tiêu xay, hành tỏi băm nhỏ, mì chính, để 30 phút cho ngấm gia vị. Mỡ chài rửa sạch, thấm khô, thái miếng vừa gói. Cho 1 con chim vào 1 miếng mỡ chài gói lại, dùng lạt mềm buộc lại thật chặt.

Bắc chảo mỡ đun cho nóng già, thả chim vào rán chín vàng đều, gấp ra, bóc bỏ lớp mỡ chài cuốn bên ngoài. Ăn nóng kèm lá chanh chấm muối tinh trộn hạt tiêu xay.

Yêu cầu

Thịt chim chín vàng đều, màu sẫm, không bị cháy, thơm mùi gia vị.

70. CHẢ TÔM CHIÊN VÀNG

Nguyên liệu

Tôm to	1kg
Trứng vịt	1 quả
Kiêu chua	100g
Dầu ăn	400g
Lá chuối	1 miếng 6x6cm
Ớt	1 quả
Tỏi	1 củ
Bột mì	100g
Giò sống	200g
Hành lá	2 nhánh
Củ cải đỏ ngâm chua	100g
Xà lách Đà Lạt	1 cây
Rau mùi	1 mớ
Cà chua	1 quả
Hạt tiêu, muối, đường, mì chính	vừa đủ.

Cách làm

Tôm bóc vỏ, rút chỉ đen, cho chút muối vào rồi rửa sạch, lau khô, đập dập, quết cho dai. Khi tôm dai, cho giò sống vào quết từ từ. Khi tất cả quyện vào nhau thì cho từ từ lòng trắng trứng gà vào trộn với hành lá (lấy phần trắng), cho 1 thìa cà phê hạt tiêu, 2

thìa cà phê mì chính, 1 thìa canh tỏi băm, lấy phần trắng của hành lá đập dập quết vào tôm. Rau mùi, xà lách rửa sạch, để ráo. Cà chua, ớt tía hoa.

Lá chuối cho vào mâm nhôm đã thoa dầu ăn, cho tôm vào ép mỏng khoảng 0,3 cm rồi cho vào nồi hấp sơ 10 phút. Bắc chảo đun cho dầu nóng, lăn tôm qua bột mì, cho tôm vào chiên vàng, vớt ra để ráo.

Xếp tôm ra đĩa, xung quanh rải rau mùi, cà chua, ớt tía hoa. Dọn kèm đĩa xà lách, kiệu chua, ớt thái khoanh. Ăn nóng, chấm với xì dầu.

Yêu cầu

Tôm chiên vàng, không khô, quyện vào nhau, thơm mùi gia vị.

71. CÁNH GÀ CHIÊN BƠ

Nguyên liệu

Cánh gà ta	12 cái
Rau mùi	1 mớ
Ớt	2 quả
Tỏi	1 củ
Dầu ăn	500g
Bơ ngon	100g
Cà chua	2 quả

Xà lách Đà Lạt	2 cây
Đường	100g
Dầu vừng	100g
Dưa chua ngâm dấm đường	100g
Hạt tiêu xay, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Cánh gà ta (không lấy phần trong cánh gà) làm sạch, để thật ráo, ướp hạt tiêu, muối, tỏi băm, bột ngọt, để 30 phút cho ngấm (nếu cánh gà cứng thì hấp sơ khoảng 15 phút).

Lăn cánh gà qua bột mì rồi cho vào chảo chiên vàng, vớt ra để ráo.

Bơ phi nóng già, cho hạt tiêu xay, muối, mì chính vào rồi rưới đều vào cánh gà.

Cà chua 1 quả tía hoa, 1 quả thái mỏng. Xà lách rửa sạch, ngâm qua nước muối loãng, vớt ra để ráo. Xếp cánh gà ra đĩa, xen kẽ dưa chua, cà chua, xà lách, ớt tía hoa, rau mùi. Ăn nóng.

Yêu cầu

Cánh gà chín đều, màu vàng ngon, nổi mùi đặc trưng của gia vị tẩm ướp

72. THĂN BÒ RÁN

Nguyên liệu

Thăn bò 1000g

Bơ 100g

Dầu ăn 200ml

Hạt tiêu xay, muối tinh vừa đủ.

Cách làm

Thăn bò lọc hết gân, thái làm 10 miếng tròn dày, dùng chày đập nhẹ cho mềm rồi nắm lại như trước khi đập, ướp hạt tiêu, muối, dầu vào thịt, để 20 phút cho ngấm.

Cho dầu, bơ vào chảo đun cho nóng già, cho thịt bò vào rán vàng hai mặt. Ăn nóng kèm khoai tây rán.

Yêu cầu

Thịt bò mềm không khô xác, hai mặt vàng đều, không cháy.

73. THỊT LỢN TẨM BỘT RÁN

Nguyên liệu

Thịt lợn nạc vai 1kg

Bơ 0,5g

Trứng gà 2 quả

Bột mì 100g

Muối tinh 0,1g

Hạt tiêu xay 1 thìa cà phê

Cách làm

Thịt lợn bỏ gân, thái miếng to khoảng 100g, lấy chày đập mỏng, ướp hạt tiêu, tấm gừng, sau đó tấm vào bột mì khô. Bắc chảo, cho dầu vào để sôi già, cho thịt vào rán vàng hai mặt, tưới bơ lên trên, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt vàng đều, không cháy, mềm, không xác.

74. SƯỜN LỢN RÁN

Nguyên liệu

Sườn lợn	2kg
Dầu ăn	300g
Trứng gà	2 quả
Bột bánh mì	100g
Muối tinh	0,1g
Bột mì	100g
Bơ	100g
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê

Cách làm

Sườn lợn lọc bỏ bớt mỡ, cắt mỗi miếng một dẻ khoảng 100g, dùng chày đập mỏng, ướp hạt tiêu, muối, trứng, bột mì và bột bánh mì để 30 phút cho ngấm.

Cho sườn vào rán đều hai mặt, tưới

bơ lên trên, ăn nóng kèm với khoai tây rán.

Yêu cầu

Sườn chín mềm, không khô, vàng đều, thơm.

75. BẦU DỤC LỢN XIÊN RÁN

Nguyên liệu

Bầu dục lợn	1000g
Trứng gà	2 quả
Bơ	100g
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê
Hành khô	1 củ
Mù tạt	0,1g
Thịt ba chỉ	200g
Dầu ăn	300g
Bột bánh mì	150g
Muối tinh	0,1g
Tỏi khô	1 củ
Mì chính	1 thìa cà phê

Cách làm

Bầu dục bổ đôi, thái vát, chần qua nước sôi. Thịt ba chỉ thái mỏng. Ướp bầu dục và thịt với hành, tỏi băm nhỏ, hạt tiêu, mì chính, mù tạt, để 20 phút cho ngấm rồi xiên vào mỗi xiên khoảng 100g.

Tẩm xiên bầu dục và thịt vào trứng, bột bánh mì. Bắc chảo đun dầu nóng già rồi cho từng xiên vào rán vàng.

Yêu cầu

Bầu dục và thịt chín vàng đều, không khô quá, ăn mềm, gia vị ngấm đều.

76. NEM GÀ

Nguyên liệu

Thịt gà đã lọc	400g
Dầu ăn	300g
Mộc nhĩ	0,3g
Mì chính	1 thìa cà phê
Nước mắm	1 thìa canh
Hành khô	2 củ
Bánh đa nem	40 cái
Rau thơm, mùi	2 mớ
Trứng	4 quả
Miến	100g
Hạt tiêu	0,03g
Đường kính	100g
Hành hoa	0,5g
Củ đậu	300g
Xà lách	2 cây

Cách làm

Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ. Mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch, băm nhỏ. Củ đậu

gọt vỏ rửa sạch, thái chỉ, cắt nhỏ.
Hành hoa nhặt rửa sạch, thái nhỏ.
Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Miến
ngâm nước, cắt khúc ngắn.

Trộn thịt gà với tất cả các nguyên
liệu trên cùng với trứng, hạt tiêu, mì
chính, đường kính cho đều. Bánh đa
nem ủ với lá su hào cho mềm. Trải
bánh đa ra đĩa, cho nhân vào giữa,
cuốn tròn, dài khoảng 5-6cm (cuốn
chặt hai đầu cho kín, tránh để nhân
lòi ra ngoài).

Bắc chảo, cho dầu nóng già, cho
khoảng 1 thìa cà phê dấm, thả nem
vào rán chín vàng, vớt ra ăn nóng với
nước chấm, rau thơm, dưa góp.

Yêu cầu

Nem vàng đều, đẹp, không cháy,
không nứt vỡ, trong chín, ngoài giòn,
vị vừa ăn.

77. NEM GÀ CUA BẾ

Nguyên liệu

Thịt gà đã lọc	300g
Trứng	3 quả
Miến	150g
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê

Hành hoa	0,5g
Bánh đa nem	40 cái
Ớt	1 quả
Mì chính, nước mắm	vừa đủ.
Cua nạc	100g
Mỡ nước	300g
Mộc nhĩ	0,25g
Củ đậu	250g
Hành khô	2 củ
Đường	100g
Xà lách	2 cây
Rau thơm, rau mùi	2 mớ.

Cách làm

Thịt gà rửa sạch, băm nhỏ. Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, băm nhỏ. Củ đậu gọt vỏ rửa sạch, thái chỉ, cắt ngắn. Hành hoa nhặt rửa sạch, thái nhỏ. Hành khô bóc vỏ băm nhỏ. Miến ngâm nước, cắt khúc ngắn.

Trộn thịt gà, cua với các nguyên liệu trên cùng với trứng, hạt tiêu, mì chính, đường cho đều.

Bánh đa nem ủ lá su hào hoặc lá chuối cho mềm. Trải bánh ra đĩa, cho nhân vào giữa cuốn tròn dài khoảng 5cm (phải cuốn chặt hai đầu để nhân không lòi ra ngoài).

Bắc chảo, đun cho mỡ nóng già, cho khoảng 1 thìa cà phê dấm, thả nem vào rán chín vàng, vớt ra để ráo mỡ, bày vào đĩa. Ăn nóng với nước chấm nem kèm rau xà lách, rau thơm, dưa góp.

Yêu cầu

Nem vàng đều, đẹp, không cháy, không nứt vỡ, trong chín ngoài giòn, vị vừa ăn.

CHƯƠNG VI

CÁC MÓN HÂM, KHO

78. CÁ KHO NƯỚC DỪA

Nguyên liệu

Cá quả hoặc cá chép	1kg
Nước dứa	1 cốc
Nước mắm	1 thìa
Nước hàng	1 thìa
Thịt lợn ba chỉ	200g
Riềng hoặc gừng	2 củ
Đường	0,5g
Muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Cá làm sạch, cắt khúc dài 3-4cm. Gừng, riềng rửa sạch, băm nhỏ. Thịt rửa sạch, thái miếng.

Cho cá vào xoong, rải riềng lên trên, tiếp đến cho thịt lợn rồi đổ nước dứa, nước hàng, nước mắm vào, nêm đường, muối vừa đủ.

Đun sôi, hớt sạch bọt; đậy vung đun nhỏ lửa từ 1-2 giờ. Khi cá chín bày ra

đĩa, rắc ít hạt tiêu xay, ăn kèm dưa chua, bánh chưng hoặc cơm.

Yêu cầu

Cá nhừ, màu đỏ đều, mặn ngọt vừa phải, thơm béo đặc trưng của nước dừa.

79. CÁ THU KHO NƯỚC CHÈ TƯƠI

Nguyên liệu

Cá thu	800g
Nước chè tươi đặc	1 chén con
Nước hàng	1 thìa
Riềng	1 củ
Mía	1 tấm
Thịt ba chỉ	200g
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Gừng	1 củ
Đường	0,5g
Nước mắm, muối vừa đủ.	

Cách làm

Cá thu rửa sạch, cắt khúc dài từ 3-4cm, đem ướp muối 15-20 phút, sau đó nướng vàng. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng to dày từ 1-1,5cm.

Mía bóc vỏ, chẻ làm tư, chặt khúc dài từ 4-5cm, đập dập.

Gừng, riềng cạo rửa sạch, thái miếng mỏng, to bản.

Xếp mía xuống đáy nồi, sau đó đến cá, riềng, gừng, thịt ba chỉ xếp lên trên cùng hoặc xen kẽ. Sau cùng cho nước hàng, nước mắm, muối, đường, mì chính, rót nước chè ngập cá.

Đun sôi âm ỉ 2-3 giờ liền. Lúc đầu đây vung cho cá nhừ, gần cạn mở vung đun to lửa hơn một chút cho nước cạn còn sền sệt thì bắc xuống. Bày cá ra đĩa, rắc hạt tiêu, xung quanh bày thịt, riềng, gừng.

Yêu cầu

Cá còn nguyên khúc, xương nhừ, nước sánh, màu nâu sẫm, mặn vừa ăn.

80. THỊT LỢN KHO TÀU

Nguyên liệu

Thịt vai (mông)	1kg
Nước hàng	1/2 thìa con
Đường	0,5g
Tỏi	1 củ

Mì chính, mắm, muối vừa đủ.

Cách làm

Thịt lợn rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt ra để nguội, thái miếng to bằng 2/3 bao diêm.

Cho thịt vào nồi, đổ nước lạnh ngập

thịt, cho nước hàng, muối, mì chính, đường, nước mắm, tỏi bóc vỏ đập dập. Đặt nồi lên bếp đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa cho thịt chín nhừ. Khi nước còn sền sệt, miếng thịt có màu cánh gián là được.

Yêu cầu

Thịt chín nhừ, ngấm mắm muối, gia vị, thơm mùi tỏi.

81. THỊT LỢN NẤU ĐÔNG

Nguyên liệu

Thịt chân giò 1kg

Mộc nhĩ, nấm hương 0,5g

Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Thịt chân giò cạo sạch, cho vào nước sôi luộc qua, vớt ra thái miếng bằng khoảng 1/2 bao diêm.

Mộc nhĩ, nấm hương ngâm nước rửa sạch, thái nhỏ.

Cho thịt, mộc nhĩ, nấm hương vào nồi, đổ nước lạnh ngập thịt. Cho muối, nước mắm, mì chính vừa ăn, cho lên bếp đun sôi, hớt bọt, đun nhỏ lửa cho thịt chín nhừ, mở vung đun thêm đến khi nước còn 1/3 là được.

Yêu cầu

Thịt chín như, mộc nhĩ nấm hương ngâm vừa, nước sả sên sệt.

82. CHÂN GIÒ NẤU GIẢ CÂY

Nguyên liệu

Chân giò	1 cái
Nghệ	1 nhánh
Hành, tỏi khô	100g
Riềng	200g
Mẻ	1 thìa to
Mắm tôm	1/2 thìa to
Rau ngổ	1 mớ
Nước mắm, muối	vừa đủ.

Cách làm

Chân giò lợn cho vào bếp đốt, bóc bỏ móng, thui vàng, chặt miếng to bằng bao diêm.

Riềng rửa sạch, giã nhỏ. Nghệ rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước, bỏ bã.

Mắm tôm, mẻ lọc lấy nước. Hành, tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ. Ướp tất cả các thứ trên vào chân giò cùng với nước mắm, để 30 phút cho ngấm.

Đặt xoong lên bếp đun cho nóng già rồi đổ chân giò vào đảo cho săn, đổ nước xâm xấp, đậy vung đun nhỏ lửa

cho nhừ, nêm gia vị. Múc ra đĩa, rắc hành, ngổ thái nhỏ lên trên.

Yêu cầu

Chân giò chín nhừ, nước sánh sền sệt, màu vàng, thơm đặc trưng, vị chua dịu, vừa ăn.

83. THỊT THỎ NẤU SỐT VANG

Nguyên liệu

Thịt thỏ	1,5kg
Bột mì	100g
Mì chính	1 thìa con
Muối	0,1g
Rượu trắng	2 chén nhỏ
Mỡ nước	200g
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê
Cà chua	300g
Hành, tỏi khô	0,5g

Cách làm

Thịt thỏ chặt miếng, ướp hạt tiêu, muối, 1 cốc rượu, để 20 phút cho ngấm. Hành, tỏi bóc vỏ, đập dập. Cà chua bỏ hạt, băm nhỏ.

Bắc chảo phi thơm một nửa hành tỏi, trút thịt vào đảo cho hơi vàng, đổ sang xoong, cho nước dùng xâm xấp, đun sôi. Phi tiếp số hành tỏi còn lại, cho bột mì

vào xào vàng, cho tiếp cà chua vào đảo đều, múc một ít nước nấu thỏ cho vào quấy đều làm nước sốt rồi đổ vào xoong thịt thỏ đun. Khi thịt chín nhừ, cho nốt số rượu còn lại vào, nêm vừa gia vị, đun sôi lại một lúc rồi bắc ra ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt nhừ, nước sốt sánh, màu hồng nâu, mùi thơm ngon, gia vị vừa.

84. GÀ OM NẤM, HẠT SEN

Nguyên liệu

Gà đã làm sạch	1,5kg
Mỡ nước	100g
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê
Hạt sen	200g
Hành khô	0,3g
Nước dùng	1,5l
Nấm hương	0,5g
Mì chính	1 thìa cà phê
Bột đao	0,5g
Rượu trắng	1 chén
Gừng	1 củ
Nước mắm, muối	vừa đủ.

Cách làm

Hành khô bóc vỏ băm nhỏ; gừng rửa sạch, gọt vỏ băm nhỏ.

Gà rửa sạch chặt miếng vuông quân cờ, ướp hạt tiêu, nước mắm, rượu, gừng, để 20 phút cho ngấm.

Hạt sen ngâm nước cho mềm. Nấm hương ngâm nước, cắt bỏ chân, rửa sạch.

Bắc xoong phi thơm hành, cho gà, nấm, hạt sen vào xào săn, đổ nước dùng xâm xấp, dậy vung, giảm nhiệt độ để sôi lăn tăn. Om cho gà chín nhừ, xuống ít bột đao cho hơi sánh, nêm vừa gia vị, múc ra đĩa sâu lòng, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt cắt đều miếng, chín nhừ, sốt hơi sánh, dậy mùi thơm của nấm, vị vừa ăn.

85. GÀ NẤU ĐÔNG

Nguyên liệu

Gà đã làm sạch	1,5kg
Mì chính	0,1g
Mỡ lợn	100g
Hành khô	1 củ
Hạt tiêu xay	1 thìa cà phê
Nước mắm, muối	vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, chặt miếng to bằng bao diêm, ướp hạt tiêu, muối, mắm.

Phi thơm hành, đổ gà vào xào lăn, cho nước vào.

Bì lợn cạo rửa sạch, thái miếng vuông như thịt gà, cho vào nồi thịt gà đun nhỏ lửa.

Gà chín mềm thì cho thêm nước mắm, muối, mì chính, đun sôi kỹ rồi múc ra bát (cả cái lẫn nước) để cho đông cứng. Ăn kèm với dưa chua, cơm.

Yêu cầu

Thịt gà đông cứng, nước đông trong suốt, không bị vữa.

86. GÀ NẤU CARI

Nguyên liệu

Gà	1,8kg
Lạc nhân	200g
Mỡ nước	150g
Giá	300g
Chanh	2 quả
Hành, tỏi khô	2 củ
Cari	2 gói
Dừa già	300g
Bún	800g
Sả	2 củ
Ớt tươi	1 quả
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Gà cắt tiết, làm lông, mổ bỏ nội tạng, xát muối, rửa sạch, chặt thành miếng vuông bằng bao diêm, ướp muối, hạt tiêu, hành, tỏi, củ sả (giã nhỏ), mì chính, 1 gói cari, trộn đều, để 30 phút cho ngấm.

Dừa già nạo hoặc giã nhỏ, đổ nước ấm vào, vắt lấy nước cốt để riêng. Sau đó đổ tiếp nước ấm vào bóp cho kỹ, vắt lấy nước, đổ lẫn với nước cốt.

Đun mỡ nóng già, phi thơm hành, tỏi, cho ớt băm nhỏ (hoặc ớt bột) cùng với bột cari vào xào qua, đun nhỏ lửa, đổ thịt ướp gà vào xào săn, nêm vừa mắm, muối, mì chính, đổ nước dừa ngập thịt, đun nhỏ lửa cho thịt chín mềm, nước cạn còn một nửa là được.

Giá sống rửa sạch, chần qua nước sôi; rau thơm rửa sạch, thái nhỏ. Cho giá và rau thơm vào bát, xếp bún lên trên rau, múc cari gà đổ lên trên, rắc lạc rang giã dập, ăn kèm với nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu

Thịt gà mềm như, nguyên miếng, không bị nát, màu vàng đẹp, nổi mùi

thơm thịt gà, sả, nước dừa. Vị đậm đà, ngọt béo, hơi cay.

87. GÀ TÂN HẢI SÂM

Nguyên liệu

Gà	1,5kg
Mỡ nước	100g
Nước tro	1 thìa canh
Tỏi khô, hành khô	2 củ
Hải sâm	200g
Nấm hương	0,3g
Vỏ quýt	0,1g
Gừng	1 nhánh
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Vôi tôi	1 thìa con
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Vôi hòa lấy nước trong, ngâm hải sâm vào một ngày một đêm, sau đó cạo sạch hải sâm rồi cho vào nồi nước lạnh cùng với vỏ quýt, gừng, tỏi đập dập; ninh kỹ cho mềm, vớt ra cạo sạch; ngâm vào nước tro, sau đó rửa bằng nước lạnh nhiều lần, thái lát, ướp gia vị.

Đun mỡ nóng già, cho hải sâm vào xào qua. Nấm hương ngâm nước cho nở, bỏ chân, rửa sạch.

Gà làm sạch, mổ moi, bỏ nội tạng, xát muối, rửa sạch, ướp hạt tiêu, muối vào bụng gà, rán cho vàng rồi rửa sạch mỡ, để nguyên con.

Xếp gà vào xoong cùng với hải sâm, nấm hương, vài lát gừng, vài củ hành bóc vỏ, ít hạt tiêu đập dập, chế nước dùng, nêm vừa gia vị, đậy vung thật kín, đun cho gà chín như là được. Ăn nóng.

Yêu cầu

Gà và hải sâm mềm như, hải sâm không có mùi hôi, nước trong, vị ngọt đậm, mùi thơm đặc trưng.

88. GÀ HẦM BAO TỬ

Nguyên liệu

Gà mái	1 con 1,5kg
Dừa non	1 quả
Nấm hương	7 cái
Dầu ăn	200g
Ớt	1 quả
Đường	0,5g
Dầu vừng	100g
Nấm hộp	1/2 hộp
Cà chua	200g
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Tỏi	1 củ

Rau mùi 1 mớ

Muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, mổ moi, bỏ nội tạng, xát muối, rửa sạch, chặt từng miếng vừa ăn, để thật ráo. Ướp thịt gà với hạt tiêu, muối, mì chính, tỏi băm, dầu vừng, để 30 phút cho ngấm.

Rau mùi nhặt rửa sạch; cà chua, ớt tía hoa.

Nấm hương ngâm nở, bỏ chân, cắt làm đôi, xào sơ với gia vị.

Bắc chảo, đun dầu nóng già, phi thơm tỏi băm, cho gà và bao tử vào xào thật ngấm, đổ nước dừa và nước lạnh vào ngập thịt. Cho nấm hương vào rồi đun với lửa liu riu. Nêm lại cho vừa ăn; hòa bột đao với nước lạnh, đổ vào chảo cho gà sanh sánh, nhắc xuống. Múc gà ra đĩa sâu lòng, xung quanh để mùi, cà chua, ớt tía hoa.

Yêu cầu

Gà chín đều, không nát, gia vị ngấm vừa, trình bày đẹp, thơm mùi nấm hương, nước dừa.

89. GÀ NẤU NHO

Nguyên liệu

Gà mái	1 con 1,7kg
Dừa non	1 quả
Cà rốt	200g
Bột đao	1 thìa
Cà chua	1 quả
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Dầu vừng	100g
Nho tươi ngọt	300g
Khoai tây	300g
Hạt điều nhỏ	30g
Rau mùi	1 mớ
Ớt	1 quả
Tỏi khô	1 củ
Dầu ăn	200g
Muối, mì chính	vừa đủ.

Cách làm

Gà làm sạch, xát muối, rửa sạch, chặt từng miếng vừa ăn, để ráo. Ướp thịt gà với hạt tiêu, muối, mì chính, tỏi băm, dầu vừng, để 30 phút.

Nho lột vỏ, tách đôi, bỏ hạt. Khoai tây luộc chín, bóc vỏ, tía hoa, phi tỏi thơm xào qua.

Cà rốt gọt vỏ, cắt miếng xào qua,

nêm gia vị. Bắc chảo dầu đun nóng, cho hạt điều vào, đảo nhanh tay, nhắc xuống.

Cà chua, ớt tía hoa; tỏi bóc vỏ, đập dập, băm nhuyễn.

Bắc chảo nóng, rót dầu vào, phi tỏi, đổ gà vào xào săn, cho nho vào xào thật ngấm, lại tiếp tục cho hạt điều, gia vị, nước dừa và một chút nước lạnh.

Gà gập mềm thì cho khoai, cà rốt vào đun tiếp. Thịt chín vừa thì hòa bột đao với nước lạnh đổ vào cho nước hơi sánh là được. Xếp gà vào đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, rải mùi, cà chua, ớt.

Yêu cầu

Thịt gà mềm, nhừ, nguyên miếng, không bị nát, màu vàng đẹp, thơm mùi nho, hạt điều, nước dừa, vị đậm đà, ngọt béo, trình bày đẹp.

90. THỊT BÒ KHO GỪNG

Nguyên liệu

Thịt bò bắp	1kg
Húng lìu	0,1g
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Mỡ phần	300g
Mì chính	1/2 thìa canh

Gừng, tỏi khô mỗi thứ 1 củ
Nước mắm, muối vừa đủ.

Cách làm

Thịt bò rửa sạch, thái miếng to bằng bao diêm; ướp húng lìu, hạt tiêu, nước mắm, muối, tỏi khô băm nhỏ, mì chính. Mỡ phần thái to bằng ngón tay cái, dài bằng miếng thịt bò. Đặt miếng mỡ vào miếng thịt bò, cuộn tròn lại, dùng dây buộc lại như gói giò. Gừng thái miếng mỏng, xếp một lớp dưới đáy nồi, phần còn lại xếp lẫn vào thịt bò. Cho thịt bò vào xoong, nêm nước mắm, muối, mì chính và nước, bắc lên bếp đậy kín vung, đun sôi, sau đó cho nhỏ lửa đến khi thịt nhừ là được.

Lấy thịt ra, cắt bỏ dây buộc, thái miếng khoanh tròn, bày vào đĩa, tưới thêm ít nước thịt, ăn với cơm.

Yêu cầu

Thịt thái đều miếng, cuộn đều nhau, chín nhừ. Nước kho còn ít và sánh, nổi mùi thơm của hạt tiêu, gừng. Vị đậm đà.

91. THỊT BÒ NẤU SỐT VANG

Nguyên liệu

Thịt bò bắp 1000g

Hành khô	0,5g
Mỡ nước	100ml
Hạt tiêu	1 thìa cà phê
Hoa hồi	1 cái
Phẩm hoa hiên	1/2 thìa cà phê
Rượu vang đỏ	1/2 cốc
Tỏi khô	0,3g
Bột mì	0,5g
Sả	2 củ

Cách làm

Thịt rửa sạch, thái miếng to, ướp hạt tiêu, muối, mì chính, rượu. Hồi, thảo quả, quế (nướng vàng giã nhỏ), củ sả (đập dập, cắt ngắn) để khoảng 30 phút cho ngấm.

Bắc xoong, cho dầu nóng già, phi thơm hành, tỏi rồi trút thịt đã ướp gia vị vào đảo đều cho ngấm; cho thêm nước xâm xấp, đậy vung, đun nhỏ lửa, cho thịt chín mềm, xuống chút bột đao hòa với nước lạnh đổ vào xoong, đảo đều bắc xuống. Ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt bò chín nhừ, không nhũn nát. Sốt sánh vừa, có màu đỏ nhạt của vang đỏ. Nổi mùi thơm của thịt bò.

92. THỊT BÒ NẤU CARI

Nguyên liệu

Thịt bò bắp	1,2kg
Tỏi khô	0,2g
Cà rốt	100g
Mỡ nước	100g
Ớt khô	0,2g
Hành khô	100g
Cà chua	100g
Bột cari	1 gói
Gừng tươi	1 củ nhỏ
Muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Thịt bò thái to bằng bao diêm. Hành, tỏi khô băm nhỏ phi thơm, cho thịt bò, muối, mì chính, cà chua thái nhỏ vào xào săn. Cho thêm bột cari, ớt khô, gừng tươi đập nhỏ vào đảo đều, chế thêm nước xâm xấp, đậy vung đun nhỏ lửa. Khi nước đã cạn bớt, thịt gần chín nhừ thì cho cà rốt thái miếng to, đậy vung đun thêm cho cà rốt chín là được, múc ra đĩa ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt chín nhừ, không nát, nước còn sền sệt, màu vàng của cari. Nổi vị cay của ớt bột, hành, tỏi. Vị vừa ăn.

93. THỊT BÒ KHO SẢ

Nguyên liệu

Thịt bò bắp	1kg
Đường	0,5g
Củ sả	100g
Hạt tiêu	1/2 thìa cà phê
Hành khô, tỏi khô	2 củ
Bột cari	1 gói
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Thịt bò lọc bỏ gân xơ, thái miếng to bằng bao diêm, ướp nước mắm, hành, tỏi để ngấm.

Củ sả rửa sạch, đập dập, cắt khúc ngắn. Cho thịt vào nồi, xếp thêm sả, đổ ngập nước, cho bột cari, nước mắm, muối, đường, mì chính, đập vung đun sôi nhỏ lửa. Đến khi nước cạn, thịt chín như là được. Khi ăn vớt thịt bày ra đĩa, rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt bò chín như, không nhũn nát, nước kho sánh sền sệt màu vàng của cari. Nổi vị cay của ớt bột, hành, tỏi. Vị vừa ăn.

94. CHIM HẦM HẠT SEN

Nguyên liệu

Chim bồ câu	2 con
Thịt lợn nạc	100g
Mỡ nước	200g
Hạt sen	100g
Cốm	0,5g
Rượu	1 chén con
Hành khô	1 củ
Miến	0,5g
Nấm hương	0,1g
Mộc nhĩ	0,1g
Hành củ tươi	0,2g
Gừng	1 nhánh
Rau mùi	1 mớ
Hạt tiêu sọ	1/2 thìa cà phê
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ	

Cách làm

Chim làm sạch, rút bỏ xương, để nguyên con, ướp gia vị. Hạt tiêu đập dập. Hành củ khô bóc vỏ, băm nhỏ. Hành củ tươi chần chín. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái lát. Rau mùi nhặt rửa sạch, để ráo.

Trộn thịt lợn băm với cốm, miến, mộc nhĩ, nấm hương (thái chỉ), nước

mắm, muối, mì chính, hành băm. Tất cả đem nhồi vào bụng chim, lấy kim chỉ khâu kín lại.

Chao chim qua mỡ, xếp vào nồi, cho vào nấm hương, hạt sen, hành củ, hạt tiêu sọ (đập dập), 1 thìa rượu và vài lát gừng. Cho nước dùng vào nồi, bắc lên bếp hầm chín nhừ, nêm mắm, muối, mì chính vừa ăn. Lấy chim ra, gỡ bỏ chỉ, bày ra bát to, cho nấm hương, hạt sen, hành chần lên trên, chan nước hầm, rắc hạt tiêu, rau mùi, ăn nóng.

Yêu cầu

Da chim không rách, nhân nhồi không nứt vỡ, thịt nhân chín mềm, thơm mùi nấm hương, vị ngọt đậm.

95. CHIM OM NẤM

Nguyên liệu

Chim bồ câu	2 con
Thịt nạc vai	100g
Nấm hương	100g
Hành tươi	0,1g
Mỡ nước	200ml
Mộc nhĩ	0,2g
Hạt sen	100g

Rau mùi 1 mớ
Hạt tiêu xay 1 thìa cà phê
Muối, mì chính, nước mắm vừa đủ.

Cách làm

Chim dìm vào nước lạnh cho chết, làm sạch lông, mổ moi, bỏ nội tạng, rút xương, lọc lấy thịt còn dính ở xương, băm nhỏ lẫn với thịt lợn, ướp hạt tiêu, muối, hành băm nhỏ, mì chính.

Hạt sen luộc chín, vớt ra, để ráo. Lấy mộc nhĩ và một nửa số nấm hương ngâm nở, rửa sạch, băm nhỏ rồi trộn lẫn với thịt, hạt sen, hạt tiêu, muối, mì chính, hành băm nhỏ. Đem hỗn hợp này nhồi vào chim, khâu kín.

Đun mỡ nóng già, rán qua chim, cho vào nồi cùng với số nấm còn lại, thêm nước, om nhỏ lửa. Gần chín thì nêm lại cho vừa ăn.

Bày chim vào bát tô hoặc đĩa sâu lòng, rắc hạt tiêu, mùi, ăn nóng.

Yêu cầu

Thịt chim có màu nâu vàng, dậy mùi thơm của nấm, hành, vị ngọt đậm, không vỡ nát, nhân kết dính tốt.

96. VỊT NẤU SỐT VANG

Nguyên liệu

Vịt 1 con	2kg
Cà chua	2 quả
Hành hoa	0,1g
Rượu trắng	1/2 chén
Tỏi	1 củ
Khoai tây	300g
Bột mì	2 thìa
Dầu ăn	200ml
Xi dầu	1 thìa con
Ngũ vị hương	1 gói
Muối, mì chính	vừa đủ.

Cách làm

Vịt sơ chế, rửa sạch, lau khô, chặt miếng vuông cạnh khoảng 5cm, ướp cùng với rượu, muối, tỏi (bóc vỏ giã nát), ngũ vị hương, xì dầu, để khoảng 30 phút cho thịt ngấm đều gia vị.

Khoai tây cạo vỏ, rửa sạch, thái lát, ngâm nước, rửa sạch.

Cà chua bỏ hạt, thái nhỏ.

Cho khoai tây vào chảo dầu nóng, rán chín vàng đều. Thịt vịt rán sém cạnh.

Bắc chảo, đun dầu nóng già, cho cà chua vào xào chín, nát nhuyễn. Hòa

bột mì với hai bát nước lã chế vào, cho thịt vịt vào đun sôi, chế thêm nước sôi cho ngập thịt. Nấu đến khi chín mềm, tiếp tục cho khoai tây và hành khô (thái mỏng, phi thơm vàng) vào đảo đều, đun khoảng 10 phút, để khoai ngấm đều gia vị. Múc ra bát, rắc hành hoa lên trên, ăn nóng cùng bánh mì hoặc cơm.

Yêu cầu

Thịt vịt chặt miếng đều, gia vị ướp vừa ăn, nổi mùi thơm của ngũ vị hương, tỏi. Khoai không bị nát.

CHƯƠNG VII

NỘM

97. NỘM CỬ CẢI

Nguyên liệu

Củ cải	300g
Hành khô	0,1g
Cà rốt	100g
Nước mắm	1 thìa canh
Thịt nạc vai	200g
Muối	1 thìa cà phê
Tôm tươi	0,5g
Dấm	2 thìa canh
Đường	1 thìa canh
Tỏi	1 củ
Mỡ nước	0,5g
Ớt	1 quả
Rau thơm	1 mớ

Cách làm

Củ cải và cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ, bóp muối, vắt ráo, dùng đũa gảy cho tơi. Thịt nạc vai rán vàng, thái mỏng. Tôm luộc bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ.

Tỏi ớt giã nhỏ, hòa với dấm đường, ngâm khoảng 20 phút. Rau thơm rửa sạch, thái nhỏ. Cho củ cải vào chậu men, đổ thịt lợn và tôm vào trộn đều (bớt lại một ít tôm và thịt để bày lên mặt đĩa) cùng với rau thơm. Hòa nước mắm, đường, dấm, tỏi, ớt khuấy đều tưới vào nộm, trộn kỹ. Xúc nộm ra đĩa, bày đều tôm thịt còn lại lên mặt cùng với rau thơm, ăn nguội.

Yêu cầu

Nộm khô nhưng không xác, màu trắng, đỏ, xanh, vị chua, cay, mặn, ngọt, giòn.

98. NỘM DƯA CHUỘT

Nguyên liệu

Dưa chuột	100g
Lạc	100g
Cà rốt	100g
Chanh	2 quả
Tôm tươi	300g
Mỡ nước	0,5g
Thịt lợn nạc	100g
Rau thơm	2 mớ
Vừng	0,5g
Ớt tươi	1 quả

Đường 1 thìa canh

Cách làm

Dưa chuột rửa sạch, bỏ làm tư, bỏ ruột, lạng lấy cùi, thái chỉ. Cà rốt gọt vỏ, thái chỉ, trộn lẫn với dưa chuột, bóp muối rửa sạch, vắt ráo, ướp một thìa đường, ngâm rồi vắt ráo lần nữa. Tôm tươi luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu, con to chẻ làm đôi. Thịt rán vàng thái chỉ. Lạc và vừng rang vàng, xát vỏ, giã dập. Rau thơm, rau mùi rửa sạch thái rối. Ớt thái chỉ, chanh cắt đôi vắt lấy nước. Trộn đều dưa chuột, cà rốt, tôm, thịt, rưới nước mắm chanh, ớt, rắc đường, trộn đều. Bày ra đĩa, cho rau thơm, rau mùi và ớt lên trên.

Yêu cầu

Nộm ráo nước nhưng không khô, rau quả cắt thái đều nhau, màu xanh đỏ, vị chua cay mặn ngọt và giòn.

99. NỘM MĂNG CHUA

Nguyên liệu

Măng chua	400g
Hành khô	0,5g
Vừng	100g
Nước mắm	1 thìa canh

Thịt ba chỉ	100g
Ớt	1 quả
Mỡ nước	0,5g
Lá chanh	5 lá

Cách làm

Măng chua xé nhỏ, cho vào nước lạnh, vớt ra bỏ nước chua. Thịt rửa sạch, thái chỉ. Hành khô bóc vỏ, thái mỏng, ớt băm nhỏ. Lá chanh rửa sạch, thái chỉ. Vừng rang vàng, xát bỏ vỏ, giã dập. Cho mỡ vào chảo, phi thơm hành, cho thịt vào xào, nêm vừa mắm muối, xúc ra đĩa, trộn lẫn với măng, vừng, nước mắm, ớt, lá chanh.

Yêu cầu

Nộm khô, măng thái đều, màu vàng nâu, vị chua, cay, mặn, ngọt.

100. NỘM RAU CÂU

Nguyên liệu

Rau câu	0,5g
Trứng	2 quả
Giá	200g
Chanh	2 quả
Thịt gà nạc	200g
Đường	1 thìa canh
Giò lụa	0,5g

Rau thơm	1 mớ
Vừng	100g
Rau mùi	1 mớ
Mỡ nước	0,5g
Ớt	1 quả
Nước mắm	1 thìa
Cà cuống	1 con
Mì chính	1 thìa cà phê

Cách làm

Rau câu ngâm nước lã, rửa sạch vài lần, đun sôi nước, cho rau câu vào chần qua, vớt ra, để ráo. Giá đỗ nhặt rễ, chần qua. Thịt gà luộc chín, thái chỉ. Thịt lợn rán vàng, thái chỉ. Trứng tráng mỏng, thái chỉ. Giò lụa thái chỉ. Vừng rang vàng, xát vỏ, giã dập. Ớt băm nhỏ. Chanh cắt đôi vắt lấy nước. Cho thịt lợn, rau câu, giá, nước mắm, cà cuống, chanh, ớt, đường, vừng, mì chính vào trộn đều. Bày ra đĩa, trên 2 góc là trứng, một góc giò lụa, một góc là thịt gà, ở giữa bày rau thơm, rau mùi. Có thể tía thêm hoa đu đủ, cà rốt để bày cho hấp dẫn.

Yêu cầu

Nộm ráo nước nhưng không khô, trình bày đẹp, hấp dẫn, vị chua, cay, mặn, ngọt, giòn.

101. XÀ LÁCH TRỘN DẦU DẤM

Nguyên liệu

Rau xà lách	300g
Dầu ô liu	100ml
Cà chua	200g
Dấm	1 thìa canh
Hành tây	100g
Đường	1 thìa canh
Giá đỗ	100g
Ớt	1 quả
Dưa chuột tươi	250g
Tỏi	1 củ
Trứng gà (vịt)	1 quả
Muối	1 thìa cà phê

Cách làm

Xà lách rửa sạch, để ráo nước. Cà chua rửa sạch, để ráo nước, thái lát mỏng 0,5 cm, hành tây bổ dọc, dày 0,5cm. Hành tây, giá đỗ ngâm dấm. Trứng vịt hoặc gà luộc chín, bổ làm sáu. Dưa chuột bổ đôi, thái vát.

Tỏi, ớt, băm nhỏ ngâm dấm. Trước khi ăn 15 phút bày rau xà lách vào đĩa. Hành tây, giá đỗ trộn thêm đường, muối, tỏi, ớt, dấm, dầu ôliu, bày lên trên đĩa xà lách, xung quanh bày cà

chua, trứng luộc, rưới nước dầu dấm, tỏi, ớt, muối lên rau xà lách.

Yêu cầu

Các nguyên liệu không nát, dầu, dấm ngấm đều, biến đổi tự nhiên của nguyên liệu. Thơm mùi tỏi, vị chua, cay, mặn, ngọt cân đối.

102. NỘM THẬP CẨM

Nguyên liệu

Đu đủ, cà rốt nạo	250g
Vừng	0,5g
Trứng vịt	1 quả
Lạc	0,5g
Thịt nạc thăn	200g
Tôm he khô	10g
Dưa chuột tươi	100g
Giò lụa	0,5g
Rau thơm	2 mớ
Đường	1,5 thìa canh
Muối, dấm, ớt, tỏi	vừa đủ.

Cách làm

Đu đủ, cà rốt ướp một chút muối khoảng 10 phút, rửa sạch lại bằng nước sôi để nguội, vắt ráo nước. Cho đu đủ vào khay hoặc chậu ướp trước một chút đường. Dưa chuột bổ đôi, bỏ

ruột, thái vát. Trứng đập ra bát, đánh tan, cho vào chảo tráng mỏng, thái chỉ. Giò lụa thái chỉ, thịt nạc ướp đường, muối, rán vàng, để nguội, thái chỉ. Vừng, lạc rang thơm, xát vỏ, giã dập. Tôm he khô rang (hoặc sấy khô), giã làm ruốc bông.

Pha một bát gồm: Dấm, đường, tỏi, ớt có vị cân đối, đem trộn vào đu đủ và dưa chuột để 15 phút cho ngấm, trộn tiếp thịt lợn, giò lụa, 1/2 phần vừng lạc và rau thơm cắt khúc. Bày nộm ra đĩa, ở trên bày trứng thái chỉ, thịt, giò, lạc, ruốc tôm mỗi thứ một góc, trang trí bằng rau thơm, mùi và ớt tỉa hoa.

Yêu cầu

Nộm giòn, không có nước, không bị khô, biến đổi tự nhiên của nguyên liệu, thơm mùi vừng lạc, vị chua cay, mặn, ngọt cân đối.

103. NỘM HOA CHUỐI

Nguyên liệu

Hoa chuối	500g
Lạc	0,5g
Giá	200g

Chanh	2 quả
Tôm he khô	0,5g
Đường	0,2g
Thịt nạc vai	100g
Ớt	1 quả
Bì lợn	100g
Rau thơm	1 mớ
Vừng	0,3g
Rau mùi	1 mớ
Nước mắm	1 thìa

Cách làm

Hoa chuối chọn bẹ non, thái chỉ, ngâm nước lã, cho thêm một chút dấm, ngâm 15 phút, để ráo nước. Giá đỗ bỏ rễ, chần qua nước sôi. Thịt vai, bì lợn luộc chín, thái chỉ. Tôm khô bóc vỏ bỏ râu, chần qua nước sôi, để ráo, giã bông. Vừng, lạc rang vàng, xát vỏ, giã dập. Ớt bỏ hạt băm nhỏ; chanh cắt đôi vắt lấy nước. Cho hoa chuối, đường, giá, thịt, bì, ớt vào xoong rưới nước mắm chanh, sau đó cho lạc, vừng vào trộn đều. Đơm ra đĩa, rắc tôm bông, rau thơm, rau mùi lên trên.

Yêu cầu

Nộm ráo nước, không khô, nguyên liệu cắt thái đều, màu xám trắng, trình

bày gọn gàng, vị chua, cay, mặn, ngọt và giòn.

104. NỘM GÀ XÉ

Nguyên liệu

Gà đã sơ chế	1,5kg
Nước mắm	1 thìa canh
Hạt tiêu xay	0,3g
Muối	0,1g
Mì chính	0,1g
Hành củ tươi	0,5g
Dấm	2 thìa canh
Hành tây	0,3g
Chanh	2 quả
Giá đỗ	0,3g
Rau răm	2 mớ
Ớt	1 quả
Lá chanh	4 lá
Đường	1 thìa canh

Cách làm

Gà luộc chín tới, xé miếng to; hành tây bóc vỏ, rửa sạch, thái miếng cau; hành củ tươi chẻ nhỏ, ngâm dấm, đường. Rau răm nhặt rửa sạch, thái rối; muối rang khô giã nhỏ; ớt băm nhỏ; chanh vắt lấy nước bỏ hạt. Cho thịt gà vào chậu men, hạt tiêu, muối,

mì chính. Khi ăn trộn các nguyên liệu vào cùng thịt gà. Cho thêm chút đường, dấm vừa ăn, xúc ra đĩa.

Yêu cầu

Nộm không ướt hoặc khô quá, nổi vị chua cay, mặn, ngọt, béo, màu đẹp, trang trí hấp dẫn.

105. NỘM RAU MUỐNG

Nguyên liệu

Rau muống	1000g
Chanh	2 quả
Vừng	0,1g
Ớt	1 quả
Đường	100g

Nước mắm vừa đủ.

Cách làm

- Rau muống nhặt bỏ bớt cuống già, bỏ lá, rửa sạch, chẻ nhỏ, chần qua nước sôi.

- Vừng rang vàng, xát vỏ.

- Ớt bỏ hạt, thái chỉ.

- Chanh cắt đôi, vắt lấy nước.

Rau muống cho vào liễn, rưới nước mắm, chanh, đường, trộn đều, sau đó cho vừng, ớt trộn lẫn. Bày ra đĩa.

Yêu cầu

Nộm khô, không có nước; rau xanh không bị nát, nấu; vị thơm, chua, cay, mặn ngọt.

106. NỘM NEM CHẠO

Nguyên liệu

Bì lợn	400g
Chanh	1 quả
Mỡ phần	150g
Ớt	1 quả
Rượu	1 chén con
Thính	0,5g
Dấm	1 thìa con
Lá chanh	3 lá
Đường	0,5g
Rau thơm, rau mùi tàu	2 mớ
Hạt tiêu	0,1g
Nước mắm, muối, mì chính vừa đủ.	

Cách làm

Bì lợn cạo rửa sạch (nhỏ hết lông), luộc chín tới, để nguội, thái lát mỏng rồi thái chỉ. Mỡ phần luộc chín, thái chỉ, ướp muối đường, rượu để cho mỡ được trong và giòn.

Trộn đều bì lợn, mỡ phần, hạt tiêu xay, 1 ít đường, nước chanh, thính, lá

chanh thái chỉ, ớt thái lát mỏng (bỏ hạt) trộn đều.

Bày nem ra đĩa, thái rau mùi tàu rắc lên trên.

Yêu cầu

Nộm thái đều không nát, khô, mặn, ngọt, chua, cay vừa đủ.

107. NỘM CỦ CẢI

Nguyên liệu

Củ cải trắng	500g
Tôm tươi	200g
Cà rốt	1 củ
Đường	1 thìa canh
Thịt nạc vai	200g
Hành khô	2 củ
Tỏi khô	1 củ
Dấm	1 thìa canh
Ớt	1 quả
Rau thơm	1 mớ

Nước mắm vừa đủ.

Cách làm

Củ cải, cà rốt (non) gọt sạch vỏ, thái chỉ, bóp muối, rửa sạch, vắt ráo nước cho vào rổ thưa, dùng đũa gảy cho tơi.

Thịt nạc vai rửa sạch, cho vào chảo

mỡ nóng già, rán chín vàng, để nguội, thái chỉ.

Tôm tươi rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu, rút bỏ chỉ đen ở lưng.

Ớt rửa sạch, thái khoanh, bỏ hạt. Rau thơm nhặt rửa sạch, để ráo, thái nhỏ. Tỏi bóc vỏ, cho vào giã nát cùng với ớt tươi. Tất cả cho vào bát chế nước mắm, dấm, đường, khuấy đều.

Hành khô bóc vỏ, thái lát mỏng cho vào chảo mỡ nóng già phi vàng, xúc ra.

Chậu rửa sạch, lau khô, cho củ cải, cà rốt vào. Cho 1/2 số thịt và tôm vào trộn đều cùng nước mắm, dấm, đường tỏi ớt đã pha trước. Cho rau thơm vào.

Bày nộm ra đĩa, xếp tôm, thịt, rau thơm lên trên, rưới hành phi mỡ vào, ăn cùng cơm.

Yêu cầu

Nộm khô, không xác, không bị nát, cắt thái đều, có màu trắng, màu đỏ, vị chua, cay, mặn ngọt vừa.

108. CÀ DÂM DẮM TỎI

Nguyên liệu

Cà pháo muối	500g
Tỏi	1 củ

Đường	100g
Dấm	50g
Ớt	2 quả

Cách làm

Cà pháo muối ngâm nước cho nhạt bớt, rửa sạch, bổ đôi, ép nhẹ cho ráo nước. Ớt, tỏi giã ngâm dấm, đường, khuấy tan, đổ cả vào cà, ngâm độ 2 tiếng là ăn được.

Yêu cầu

Cà màu trắng ngà, ít nước, vị chua, cay, mặn ngọt, giòn.

109. CẢI SOONG TRỘN DẦU DẤM

Nguyên liệu

Rau cải soong	100g
Ớt	1 quả
Dấm	1 thìa canh
Tỏi	1 củ
Đường	1 thìa canh

Muối vừa đủ.

Cách làm

Rau cải soong nhặt bỏ rễ, rửa thật sạch, ngâm qua nước muối loãng, vớt ra, để ráo nước.

Ớt bỏ hạt, băm nhỏ; tỏi bóc vỏ, băm nhỏ.

Trộn đều cải soong, dấm, muối, đường, ớt, tỏi, một ít dầu ăn, trút sang đĩa to.

Yêu cầu

Rau không bị nát, không khô, không nhiều nước, vị chua, cay, mặn, ngọt, giòn.

CHƯƠNG VIII

CÁC MÓN XÔI, CHÈ

110. XÔI GẮC

Nguyên liệu

Gạo nếp hoa vàng	1kg
Mỡ nước	50g
Rượu trắng	1/2 chén
Gấc chín đỏ	1quả 600g
Đường kính	100g
Muối	1 thìa nhỏ

Cách làm

Gạo nếp vo đãi sạch, ngâm khoảng 2 tiếng, vớt ra rá, dội lại nước lã cho sạch, để ráo nước, xóc muối cho đều.

Gấc bổ đôi, dùng thìa nạo phần ruột và hạt vào liễn, đổ rượu vào đánh nhuyễn, để sẵn.

Trộn gấc vào gạo, dùng tay bóp nhẹ để gạo thấm đều. Bắc chỗ đồ lên bếp, khi nước sôi bốc hơi đều thì đổ gạo vào chỗ, đậy kín, đun to lửa đến khi thấy hơi bốc lên gạo đều, lấy đũa chọc nhiều

lỗ nhỏ để xôi chín dẻo, sau 40-50 phút là được.

Xôi chín dẻo, cho mỡ nước và đường trộn đều, đập vung đun khoảng 5 phút. Bắc xuống dỡ xôi ra rá sạch, nhặt bỏ bớt hạt gạo, đem xôi ra đĩa hoặc đóng khuôn rồi bày vào đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu

Xôi chín mềm, khô dẻo, hạt mọng, màu đỏ đẹp, bóng, thơm mùi nguyên liệu, vị ngọt vừa ăn.

111. XÔI ĐỎ XANH

Nguyên liệu

Gạo nếp	1kg
Đậu xanh	300g

Muối vừa đủ.

Cách làm

Đậu xanh ngâm trước khoảng 3 giờ, vớt ra đãi sạch vỏ, nhặt hết đậu sượng. Gạo nếp vo sạch, nhặt sạn và thóc, đem ngâm 2 tiếng thì vớt ra, để ráo.

Trộn đỗ xanh, gạo nếp, muối cho ngấm đều. Bắc chảo lên bếp, nước sôi bốc hơi đều thì đổ gạo vào chảo, đập kín, đun to lửa, đến khi thấy hơi bốc lên, lấy đũa chọc nhiều lỗ nhỏ cho hơi lên nhiều. Sau 50-55 phút là được.

Xôi chín bắc ra, dỡ ra rá khô, sạch, đơm ra đĩa, ăn nguội.

Yêu cầu

Hạt xôi mọng, tơi đều, đỗ chín tới, không bị nát, màu hơi vàng, mùi vị thơm dẻo, vừa ăn.

112. XÔI VÒ

Nguyên liệu

Gạo nếp	1kg
Đậu xanh	500g
Mỡ nước	100g

Muối vừa đủ.

Cách làm

Chọn gạo nếp hoa vàng ngon vo sạch, ngâm nước 2 tiếng rồi vớt ra dội lại, để ráo nước. Đậu xanh xay vỡ, ngâm nước, đãi sạch vỏ, đỗ chín, cho vào cối giã nhỏ. Nắm đậu xanh thành từng nắm to bằng quả cam.

Bắc chảo cho nước khoảng 1/3 đáy, đun sôi cho bốc hơi đều rồi đổ gạo vào. Tiếp tục đun to lửa để chín thành xôi trắng, tãi ra cho nguội.

Thái đậu xanh đã đỗ chín vào xôi trắng, rưới vào một chút mỡ nước và một chút nước sôi để nguội, trộn đều và

cho vào đồ lại một lần nữa. Khi hơi bốc đều, đun thêm 5 phút nữa rồi trút ra rá để nguội. Xới xôi ra đĩa (bát), ăn nguội.

Yêu cầu

Xôi rời từng hạt, mọng đều, màu vàng đẹp, vị thơm, béo.

113. XÔI THẬP CẨM

Nguyên liệu

Gạo nếp	1kg
Thịt xá xíu	100g
Vừng trắng	0,5g
Dừa nạo nhỏ	100g
Hạt dưa	0,5g
Đường kính	0,5g
Lạp xường	0,5g

Cách làm

Gạo nếp tốt ngâm vo sạch, xóc muối thối thành xôi trắng. Lạp xường, xá xíu rán chín, thái chỉ.

Vừng rang thơm, giã nhỏ. Trộn tất cả các thứ vào xôi cùng với dừa nạo nhỏ, hạt dưa, đường kính trộn đều, đong vào khuôn hay đơm ra đĩa, nén chặt cho các thứ dính vào xôi.

Yêu cầu

Các hạt xôi dính vào nhau, hạt nở

mọng đều, có màu trắng, hồng, xám, vị thơm, bùi béo.

114. CHÈ CỐM

Nguyên liệu

Cốm non 300g

Bột đao 100g

Đường kính 450g

Vani vừa đủ.

Cách làm

Cốm nhặt sạch vỏ trấu, vò tơi. Hòa đường kính với 1,5l nước đặt lên trên bếp đun, vừa đun vừa khuấy cho tan đường rồi đem lọc sạch. Hòa bột đao với nước lạnh, lọc vào nồi đường, khuấy đều tay vài phút, cho vani hoặc tinh dầu hoa bưởi, múc ra bát, ăn nguội.

Yêu cầu

Chè trong không đặc, cốm không nát, phân bố đều, thơm ngọt.

115. CHÈ HẠT SEN LONG NHÃN

Nguyên liệu

Hạt sen tươi 300g

Đường kính 1kg

Nhãn lồng 200g

Nước hoa bưởi vừa đủ.

Cách làm

Nhãn lồng bóc vỏ, bỏ hạt để nguyên cùi. Hạt sen bóc vỏ, thông tâm, luộc chín (không bị vỡ nát). Nhồi hạt sen vào giữa cùi nhãn, xếp vào bát nhỏ. Hòa 1,5l nước đường bắc lên bếp đun sôi, để nguội, cho nước hoa bưởi, múc vào bát chè long nhãn hạt sen.

Yêu cầu

Chè nước trong, long nhãn nguyên quả, hạt sen không vỡ, thơm, ngọt mát.

116. CHÈ KHO

Nguyên liệu

Đậu xanh	1kg
Mỡ nước	0,5g
Thảo quả	1 quả
Đường kính	900g
Vừng trắng	100g
Dừa nạo	200g

Cách làm

Đậu xanh ngâm nước, đãi vỏ, đồ chín kỹ, giã nhỏ, nặn thành nắm to. Khi đậu xanh nguội, dùng dao sắc thái mỏng (dùng cối tán đậu xanh càng tốt). Trộn đậu xanh và đường kính

thành một hỗn hợp sền sệt, dùng chảo đồng để nấu chè là tốt nhất.

Trước khi nấu cho ít mỡ láng chảo để khi nấu khỏi dính và cháy. Đổ đậu xanh vào chảo, đun nhỏ lửa, vừa đun vừa dùng đũa cả đảo đều tay khoảng 1,5 giờ. Khi chè khô, rắc bột thảo quả (rang giòn, giã nhỏ, rây đĩa, rắc vừng rang lên trên mặt chè. Dừa nạo cho vào chảo đun nhỏ lửa, ăn tráng miệng.

Yêu cầu

Chè thơm mịn, không lổn nhổn, không chảy sệt, không bị cháy khét.

117. CHÈ BÀ CỐT

Nguyên liệu

Gạo nếp	600g
Gừng	0,5g
Mật	800g
Nước	2l

Cách làm

Gạo nếp vo kỹ, đãi sạch, cho vào nước nấu như nấu cháo nhưng không để nát hạt gạo. Gừng giã nhỏ vắt lấy nước. Gạo nếp nấu vừa nở thì cho mật và gừng vào nấu sôi cho đến khi đặc sền sệt, múc ra bát, ăn nguội.

Yêu cầu

Chè đặc sền sệt, hạt gạo vừa nở, không nát, màu cánh gián, vị thơm, ngọt đậm, dẻo.

118. CHÈ CON ONG

Nguyên liệu

Gạo nếp	600g
Mật (hay đường phên)	1kg
Gừng	0,5g
Vừng	0,3g

Cách làm

Gạo nếp vo sạch, cho vào chỗ đồ thành xôi, lấy ra để nguội. Mật hay đường phên hòa nước, đổ vào nồi đun kỹ, lọc sạch.

Gừng giã nhỏ, vắt lấy nước, đun mật sánh lại, đổ xôi vào, đổ nước gừng vào, tiếp tục đun đến khi mật khô cạn là được.

Đơm ra đĩa, vừng rang vàng rắc lên trên, ăn nguội.

Yêu cầu

Chè bóng, nguyên hạt, róc đĩa, mùi thơm, ngọt đậm, dẻo.

119. CHÈ KHOAI SỌ

Nguyên liệu

Khoai sọ	1kg
Gạo nếp	200g
Dừa già	1 quả
Đường kính	700g
Vani vừa đủ	

Cách làm

Khoai sọ gọt vỏ, cắt miếng con chì, rửa sạch, cho vào nồi.

Bỏ dừa, nạo tươi cùi, cho một bát nước nóng bóp đều, vắt lấy nước cốt để riêng. Vắt thêm hai lần nữa (mỗi lần một bát đổ vào nồi khoai). Gạo nếp vo sạch, để ráo, trút lẫn vào nồi khoai. Bắc nồi lên bếp đun, khi thấy gạo nở thì khuấy nhẹ, đừng để bén nồi. Gạo nở bung, khoai chín mềm thì cho thêm đường kính, bớt lửa, tiếp tục khuấy cho tan đường, tưới nước cốt dừa và vani vào. Múc ra bát, ăn nguội.

Yêu cầu

Chè đặc, hạt gạo không vỡ nát, màu trắng xám, ngọt thơm, khoai bở, không ngứa.

120. CHÈ SƯƠNG SA, HẠT LỰU

Nguyên liệu

Đậu xanh	100g
Bột rau câu	15g
Củ mã thầy	300g
Bột năng	300g
Đường	400g
Nước cốt chanh	1 muỗng canh
Nước cốt dừa	300ml
Nước cốt lá dứa	
Ít va ni, màu thực phẩm đỏ	
Đá bào.	

Cách làm

Pha bột rau câu, 300g đường với 1,2l nước lạnh, khuấy đều cho tan. Đun sôi, bắc xuống, thêm nước cốt chanh và khuấy đều cho tan hết bột khí. Đổ ra khay, đặt vào tủ lạnh cho đông lại, lấy ra bào sợi (sương sa).

Củ mã thầy gọt vỏ, xắt hạt lựu, trộn đều với nước cốt lá thơm, phẩm đỏ (để riêng), tiếp đó rắc bột năng vào, nhẹ tay xóc đều lên cho bột bám vào mã thầy. Đun sôi nước, thả mã thầy vào, khi mã thầy nổi lên, vớt ra chậu nước sôi để nguội (hạt lựu).

Đậu xanh ngâm, đãi sạch, trộn với ít đường, nấu chín.

Hòa đường với 1l nước lạnh, đun sôi, tắt bếp, cho vani, hạt lựu, sương sa vào. Múc nước đường, sương sa, hạt lựu, đậu xanh, nước cốt dừa, đá bào vào cốc, trộn đều lên và thưởng thức.

Yêu cầu

Chè ngọt mát, màu sắc đẹp.

MỤC LỤC

CHƯƠNG I: LỰA CHỌN THỰC PHẨM TƯƠI SỐNG 5

Lựa thịt cá tươi ngon	5
Thịt gia cầm (gà, ngan, vịt...)	6
Chọn rau quả	7
Chọn thực phẩm chín	8
Đồ hộp	8

CHƯƠNG II: MÓN CANH 10

1. Sườn nấu khoai tây	10
2. Canh rau cần cải cúc nấu cá	11
3. Canh chua cá quả	12
4. Cá chép nấu dấm	13
5. Canh dọc mùng nấu cá	15
6. Rau cải soong nấu thịt	16
7. Chân giò nấu măng khô	17
8. Bống bì nấu canh	18
9. Canh thịt bò thôn hành răm	20
10. Canh nấm	21
11. Canh giò sống nấu chua	22
12. Canh sườn nấu su hào	22
13. Canh thịt gà súp lơ	23
14. Canh cá rô nấu cải	24
15. Canh cá rô nấu miến	25
16. Canh cá nấu rau thập cẩm	26

17. Canh riêu cua	27
18. Canh cua bể	29
19. Ốc nấu đậu phụ chuối xanh	30
20. Canh trai hến nấu hành răm	31
21. Canh cá nấu dọc mùng	32
22. Rau cải soong nấu thịt	33
23. Canh mồng toi nấu tôm	34
24. Canh cải chua bao tử cá	36
25. Ốc nấu giả ba ba	37

CHƯƠNG III: CÁC MÓN LUỘC, HẤP

39

26. Gà luộc	39
27. Cá hấp lá gừng	40
28. Gà hấp trứng	41
29. Gà hấp	43
30. Gà hấp nấm	44
31. Gà hấp cuốn	45
32. Chân giò nhồi luộc	46
33. Cá hấp tam cấp	47
34. Ốc hấp lá gừng	48

CHƯƠNG IV: MÓN XÀO

51

35. Thịt bò xào cần tỏi	51
36. Thịt bò xào dưa	52
37. Thịt bò xào lăn	53
38. Lươn xào sả ớt	53

39. Lươn xào miến	55
40. Thịt gà xào ớt xanh	56
41. Thịt gà xào bào ngư	57
42. Đậu phụ xào giá thịt	58
43. Tôm xào hành nấm	59
44. Sườn xào chua ngọt	60
45. Thịt bò xào dưa non	61
46. Thịt bò xào nấm, măng	62
47. Cá xào cần tỏi tây	63
48. Dạ dày xào giòn	64
49. Thịt gà xào thập cẩm	66
50. Cá quả xào xúp lơ	67
51. Gà xào hạt điều	68
52. Tim gan, bầu dục lợn xào thập cẩm	70
53. Su su xào trứng	71
54. Cải xanh xào thập cẩm	71
55. Su hào xào cá quả	73
56. Bí đỏ xào tôm	74
57. Đậu đũa xào thịt	75
58. Đậu phụ xào giá, thịt	76
59. Cà tím xào thịt	77
60. Măng chua xào thịt lợn	78
61. Măng chua xào tôm tươi	79

CHƯƠNG V: MÓN RÁN **81**

62. Tôm bao bột rán	81
63. Gà tấm bột rán giòn	82
64. Cá cuốn thịt rán	83
65. Thịt bò cầu nhồi rán	84
66. Thịt bò rán tái	86
67. Gà cuốn rán	87
68. Tôm cuốn rán	88
69. Chim sẻ rán mỡ chài	89
70. Chả tôm chiên vàng	91
71. Cánh gà chiên bơ	92
72. Thăn bò rán	94
73. Thịt lợn tấm bột rán	94
74. Sườn lợn rán	95
75. Bầu dục lợn xiên rán	96
76. Nem gà	97
77. Nem gà cua bể	98

CHƯƠNG VI: CÁC MÓN HÂM, KHO **101**

78. Cá kho nước dừa	101
79. Cá thu kho nước chè tươi	102
80. Thịt lợn kho tàu	103
81. Thịt lợn nấu đông	104
82. Chân giò nấu giả cây	105
83. Thịt thỏ nấu sốt vang	106
84. Gà om nấm, hạt sen	107

85. Gà nấu đông	108
86. Gà nấu cari	109
87. Gà tần hải sâm	111
88. Gà hầm bao tử	112
89. Gà nấu nho	114
90. Thịt bò kho gừng	115
91. Thịt bò nấu sốt vang	116
92. Thịt bò nấu cari	118
93. Thịt bò kho sả	119
94. Chim hầm hạt sen	120
95. Chim om nấm	121
96. Vịt nấu sốt vang	123

CHƯƠNG VII: NỘM 125

97. Nộm củ cải	125
98. Nộm dưa chuột	126
99. Nộm măng chua	127
100. Nộm rau câu	128
101. Xa lát trộn dầu dấm	130
102. Nộm thập cẩm	131
103. Nộm hoa chuối	132
104. Nộm gà xé	134
105. Nộm rau muống	135
106. Nộm nem chạo	136
107. Nộm củ cải	137
108. Cà dầm dấm tỏi	138
109. Cải soong trộn dầu dấm	139

CHƯƠNG VIII: CÁC MÓN XÔI, CHÈ

	141
110. Xôi gấc	141
111. Xôi đỗ xanh	142
112. Xôi vò	143
113. Xôi thập cẩm	144
114. Chè cốm	145
115. Chè hạt sen long nhãn	145
116. Chè kho	146
117. Chè bà cốt	147
118. Chè con ong	148
119. Chè khoai sọ	149
120. Chè sương sa, hạt lựu	150

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Nhà B15 Lô 2, Mỹ Đình 1, Từ Liêm, Hà Nội

120 MÓN ĂN NGON VIỆT NAM

HÀ CHÂU (tuyển soạn)

- Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC
- Biên tập:
HỒNG TÚ
- Thiết kế bìa:
XUÂN LÂM
- Trình bày:
THU HÀ
- Sửa bản in:
KIỀU OANH

Website: nhasachhuongthuy.com

Liên kết xuất bản + Phát hành tại:
CÔNG TY VĂN HOÁ HƯƠNG THỦY

NHÀ SÁCH HƯƠNG THỦY

73 ngõ Giếng - Đông Các - Đống Đa - Hà Nội
ĐT: 04.38569432 - Fax: 04.38569433

In 2.000 cuốn, khổ 10 x 18cm in tại công ty cổ phần in Trần Hưng

Giấy phép xuất bản số 957-2010/CXB/02-41/TĐ

In xong và nộp lưu chiểu năm 2011