

12. GỎI CẬT

NGUYÊN LIỆU:

- Cật heo ● Bún khô ● Trứng ● Tôm
- Chả ● Thịt ba chỉ luộc ● Bánh trắng ● Bắp chuối sủ, rau thơm ● Tương, gan heo, đậu phụng ● Cá thệ ● Thơm, cà chua ● Rau ngò, chanh, ớt

CÁCH LÀM

► Trái cật, cắt bỏ phần hoi. Đánh nước muối, cắt cật thành lát mỏng cho vào nước muối ngâm. Sau đó xả sạch nhiều nước ► Tôm luộc, xé đôi tôm, xào cho săn lại ► Trứng trần thành từng lát mỏng, cắt sợi nhỏ ► Bún luộc để ráo ► Chả, thịt ba chỉ luộc xắt sợi nhỏ ► Bắp chuối thái mỏng và rau thơm ► Bánh trắng nướng bóp vụn, đậu phụng rang dầm nhỏ ► Nước tương : gan vằm nhỏ xào săn lại, cho tương và đường, nước, bột mì thành nước tương ► Nước leo : cá thệ nấu canh thơm, cà chua.

TRÌNH BÀY:

► Sắp bún, tôm, bánh trắng vụn, chả, trứng, thịt thành từng khóm nhỏ, hình cảnh hoa, cắt ở giữa.
► Khi dùng cho nước tương, nước canh, chan, ớt. Trộn bỏ ngò cho đẹp.



Tập 1

M ó n Á n D à n D ã

BÁNH LÁ Hoàng Thị Khương - Trương Nữ Trinh Phương
CHẢ TÔM Trương Nữ Trinh Phương - Tôn Nữ Ái Hương

BÁNH ƯỚT TÔM CHẤY Trương Nữ Trinh Phương - Tôn Nữ Ái Hương
BÁNH ƯỚT THỊT NƯỚNG Trương Nữ Trinh Phương - Tôn Nữ Ái Hương

BÁNH BÉO Hoàng Thị Khương - Trương Nữ Trinh Phương
BÁNH IT TRÀNG NHAN THẬP CẨM Mai Thị Tà

BÁNH BỘT LỘC (QUẠI VẠC) Trương Nữ Trinh Phương - Tôn Nữ Ái Hương
BÁNH CÀNH NAM PHỐ Nguyễn Thị Đoàn

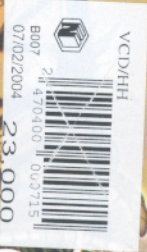
BÚN BÒ GIÒ CUA Hoàng Thị Khương - Trương Nữ Trinh Phương
BÁNH KHOAI Trương Nữ Trinh Phương - Tôn Nữ Ái Hương

COM HÈN Hoàng Thị Khương - Trương Nữ Trinh Phương
BÁNH TRÀNG XÚC VÀ TRÒN TÔM THỊT Tôn Nữ Kim Chi

GỎI BẮP CHUỐI SỮ Tôn Nữ Kim Chi
GỎI CẬT Tôn Nữ Tuyết Mai



CÁC MÓN ĂN VÀ



VCD
PHƯƠNG NAM PHIM

MÓN ĂN
DÀN DÃ

1. BÁNH LẠ

YÊU CẦU KỸ THUẬT: bánh cuốn được, không nhão, không cứng trung, thơm ngon. Thành phẩm: 1 kg bột gạo làm được 150 cái bánh.

NGUYÊN LIỆU:

● **Bột:** Bột gạo khô: 1kg(6 chén) ● **Bột lọc:** 0,2kg ● **Nước:** 12 chén ● **Dầu:** 12 muỗng canh ● **Muối:** 1muỗng cà phê đầy ● **Mì chính:** 1muỗng cà phê ● **Lá miếng:** 150 (đùng để gói)

● **Nhân:** ● **Tôm tươi:** 500gr ● **Mỡ lạt:** 100gr ● **Tiêu:** 1 muỗng cà phê ● **Hành, tỏi, muối, nước mắm, mì chính, đường**

CÁCH THỰC HIỆN:

● **Nhân bánh:** 1. **Tôm chấy:** Tôm rửa sạch, cho vào soong với 1 muỗng canh nước lã nấu chín trong vài phút, tôm chín lột bỏ vỏ, bỏ đầu đập dập tôm trên thớt hoặc giã dập tôm (cối) rồi bỏ vào chảo lấy vỏ chấy cho tôm tỏi rồi từng sợi nêm vào một ít nước mắm ngon chấy tôm lửa riu riu. Mỡ lạt lược sơ xắt hạt lựu nhỏ. Hành tỏi băm nhỏ. Đỗ một ít dầu vào soong dầu sôi, phi hành cho thơm, cho bóng mỡ vào tiếp, cho tôm đã chấy vào nêm muối, mì chính, tiêu, hành, tỏi đã băm nhỏ vào xào cho thơm. 2. **Tôm xào:** Tôm lột vỏ, bỏ đầu, vẩy nhỏ. Mỡ lạt lược sơ, xắt hạt lựu nhỏ. Cho dầu vào chảo, phi hành tỏi cho thơm, cho tôm vào xào, nêm gia vị cho thơm tiếp, cho mỡ xắt hạt lựu vào.

● **Bột bánh:** ► Cứ một chén bột gạo khô loại tốt + một muỗng g canh bột lọc (hoặc bột năng) thì ta lường 2 chén nước, quậy bột cho tan đều, sau đó lọc qua rây, cho vào bột hai muỗng dầu (mỡ) và một muỗng cà phê muối, bột ngọt. Đỗ bột vào soong, bắt lên bếp đảo luôn tay kéo bột sít và nổi ốc trâu, thấy bột hơi rền, nhấc xuống đảo thêm một lát nữa là được. Lấy lá chuối hoặc lá chuối, cắt đầu đuôi sống giữa rửa sạch lau khô.

► Cho một lớp bột vào giữa lá, lấy muỗng cà phê kéo dài 12 - 15 phân, ngang 2 - 3 phân, dày độ 2 - 3 ly, gấp nhân tôm chấy bỏ một đường thẳng chính giữa bột, xếp lá 2 bên bẻ 2 đầu cho cân, rồi vuốt bánh cho thẳng. Đỗ nước vào nấu sôi, sắp bánh vào ngăn xuống đặt lên hấp, đây nắp kín, hấp cỡ 15 phút bánh chín (lửa to), bột bánh trong.

► Bánh này dùng nóng với nước mắm ngon pha loãng + ớt tươi ăn kèm chả tôm - chả quết.

Lưu ý: Nếu làm 1 chén bột ta có thể cho bánh vào nồi cơm khi gần cạn - cơm chín là bánh chín (20 cái).



CHẢ TÔM

Thành phẩm: 1kg tôm sống 500gr chả tôm.

NGUYÊN LIỆU:

● **Tôm** gần to còn sống: 1kg ● **Mỡ lạt:** 80-100gr ● **Tiêu:** 1muỗng cà phê ● **Trứng vịt:** 2 cái ● **Đường phen:** 1muỗng cà phê ● **Muối:** 1 muỗng cà phê ● **Nước mắm:** 1/3muỗng cà phê ● **Hành khô + tỏi** khô giã 3+10củ ● **Một ít** phẩm hoa hiện (hoặc màu hạt điều)

CÁCH THỰC HIỆN:

► **Tôm** tươi lột vỏ sạch, bỏ đầu, bỏ hàm, rút bỏ chỉ đen trên lưng tôm ► **Lấy** 1 muỗng cà phê muối cho vào tô nước, để tôm vào, lấy tay đánh cho sạch nhớt, rồi rửa xả tôm cho sạch bột, ngâm tôm vào nước có pha phen chua, để khoảng 5 phút, xả sạch nước, lấy khăn mỏng vắt khô nước cho tôm vào cối quết. Hành lá (củ) xắt lát mỏng vẩy nhỏ. Tỏi để cả mùi bỏ vào cối, giã chung với tôm rồi giã thêm tiêu bột ngọt, 1 lòng trắng trứng rồi trộn vào chả. Cho chả ra đĩa, quết chả khoảng 5 phút rồi trộn mỡ xắt hạt lựu vào. Để cỡ 10 phút cho khô



chả, lấy ra đặt trên lá chuối hoặc ni lông, lót dưới vuốt cho láng, dày cỡ 1 phần đây một miếng lá trên mặt chả (hoặc ni lông) để lên xúng nước đang sôi, hấp độ 15 - 20 phút thì chà chín, lấy khăn mỏng, chấm khô chả ► Tròn đều lòng đỏ trứng vịt với một ít phẩm hoa hiện, tráng lên mặt chả, hấp lại một lát nữa (không đây nắp xúng, mặt trứng chín là được).

► **Lưu ý :** Không đun to lửa, khi đã trắng trứng lên để chả nguội hấy cắt.

2. BÁNH ƯỚT TÔM CHẤY

NGUYÊN LIỆU:

- 200ml bột gạo xay ● 250gr tôm rằn hoặc tôm gân ● Nước mắm ngon, đường, hành, tỏi, tiêu, muối : mỗi thứ một ít

CÁCH LÀM:

1. Tráng bánh:

- ▶ Gạo ngâm mềm, xay mịn. Tỷ lệ : 1 gạo 1 nước.
- ▶ Cho xúng lên bếp để nước thật sôi. Khi hơi bốc lên thật nhiều ở khu vực căng trên xúng trắng, mức 1 vài nhò bột trắng nhanh lên khùng vớt thành 1 lớp tròn, mỏng. Dẩy nắp lại chừng 1 phút. Khi mở vung, thấy lớp bánh đã chuyển màu trong. Dùng cây gạt gạt nhẹ bánh lên khỏi khùng. Có thể xếp bánh vào ổ bánh được gói bằng lá chuối hoặc đặt bánh ra khay. Bánh ướt được bán nhiều ở các chợ. Nên chọn loại bánh thật ngon, mỏng.

2. Chấy tôm:

- ▶ Tôm rằn hoặc tôm gân tươi sống rửa sạch, hấp chín, bóc vỏ, đập dập tôm trên thớt cho tơi. Tiếp tục cho vào cối giã nhỏ. Cho tôm vào chảo chấy kho, nêm tiêu, hành, nước mắm, muối, bột ngọt mỗi thứ một chút, chấy lửa nhỏ. Khi thấy tôm tơi, khô, thơm là được.

3. Cuốn bánh:

- ▶ Rắc một đường tôm chấy vào bánh, cuộn tròn lại, sắp lên đĩa.

4. Nước mắm chua ngọt:

- ▶ Pha theo tỷ lệ : 1 muỗng canh nước mắm, 4 muỗng nước sôi để nguội, một ít đường, mù chính, cho tơi ớt vào chén dùng muỗng xắt nhỏ. Khi ăn vắt chanh vào.



BÁNH ƯỚT THỊT NƯỚNG

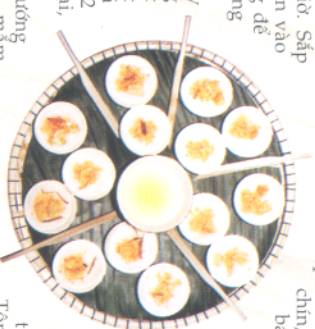
NGUYÊN LIỆU làm thịt nướng

(1 đĩa bàn):

- Thịt heo ba chỉ hoặc thịt bò phi lê: 100 gr ● Hành, tỏi, ớt trái, sả, băm nhỏ ● Muối, đường, nước mắm, bột ngọt, dầu ăn, ngũ vị hương, mè trắng, nước Huệ.

CÁCH LÀM:

- ▶ Thịt xắt lát mỏng, cho tất cả gia vị trên vào ướp, để từ 1-2 giờ. Sắp thịt ra vỉ hoặc xiên vào đũa nướng, không để thịt cháy. Thịt nướng mùi rất thơm.
- ▶ Rau thơm chỉ lấy lá, rửa sạch trưng qua nước sôi, vớt ra để ráo. Cho một ít rau thơm, giã vào bánh, xếp 2 đầu, cuộn tròn lại, sắp ra đĩa.
- ▶ Bánh ướt thịt nướng dùng với nước mắm chua ngọt hoặc nước tương của bánh khoái.



NGUYÊN LIỆU:

- Tôm chấy: 200gr (cách làm như làm tôm chấy của bánh lá ● Bột gạo: 1chén + 2 chén nước ● Bột lọc: 1muỗng canh ● Dầu: 1muỗng canh ● Hành củ phi dòn rải mặt bánh ● muối, mù chính, tốp mỡ

CÁCH LÀM:

- ▶ Tôm chấy : Tôm rửa sạch cho vào song, với muỗng nước lã, luộc tôm chín. Tôm lột vỏ, bỏ đầu, giã tôm đập dập rồi bỏ vào chảo, lấy vả chấy cho tôm tơi rồi tung sôi. Nêm vào tôm 1/2 muỗng cà phê nước mắm, thêm tỏi, hành. Chấy lửa riu riu (lửa nhỏ).
- ▶ Ngâm bột trước cho bột nở, thêm vào bột muối, mù chính, dầu rồi lọc qua rây.
- ▶ Đặt xúng lên bếp, sắp chén vào cho nóng rồi mức từng muỗng bột đổ vào, đẩy nắp xúng lại, hấp lửa mạnh khoảng 5 phút bánh chín, lấy que tre vớt lớp này bánh sắp vào đĩa.

- ▶ Mỡ phi hành cho thơm, lấy muỗng chấy dầu lên bánh tiếp cho tôm chấy lên mặt bánh cùng với tốp mỡ, hành phi.
- ▶ Dùng với thịt phay + nước mắm pha với thơm chanh ớt tỏi đường.
- ▶ Bánh béo chén làm đất yều cầu là: Bánh trắng, trong, ráo, mềm. Tôm chấy tơi thơm dây mù tôm và hành phi, có vị ngọt đậm của tôm. Nước chấm có vị thanh thanh.

4. BÁNH IT TRẮNG

(NHÂN THẬP CẨM)

- NGUYÊN LIỆU:** (30 cái)
● Vỏ bánh: ● 500g bột nếp sống ● 100g dầu ăn ● đường và phè muối.
● Nhân: ● 150g thịt nạc ● 200g tôm tươi ● 1 củ cà rốt nhỏ (chúng 100g) ● 20g nấm mèo ● Muối, tiêu, đường, nước mắm, dầu ăn ● 5 múi hành hương



- Lá gói: ● 30 miếng lá chuối 15x15cm ● 30 miếng 5 x 15cm

CÁCH LÀM: 1. **Nhân:** ▶ Tôm hấp chín bóc trần, xắt hạt lựu. Thịt xắt hạt lựu ướp hành băm, muối, tiêu, nước mắm.
▶ Nấm ngâm nở cắt cùi cứng, rửa sạch, xắt hạt lựu.
▶ Cà rốt gọt vỏ, xắt hạt lựu ▶ Cho vào chảo 2 muỗng dầu, phi hành cho thơm, bỏ thịt vào xào chín. Cho tôm, nấm mèo xào tiếp cho thơm. Cho cà rốt vào xào qua, nêm vị

dầm đà. Nhắc xuống, rắc tiêu cho thơm. 2. **Bánh:** ▶ Bột nếp cho vào nồi nước ấm 40o pha muối loãng. Nhồi nhuyễn vừa mềm ▶ Vo bột tăng dần bằng quả chanh, ấn dẹt, dày độ 3mm, cho 1 muỗng cà phê đầy nhân vào giữa, gói kín mi ▶ Thoa dầu, cho vào lá 5 x 15cm cuốn tròn 3. **Hấp bánh:** ▶ Sắp bánh vào ngăn xông. Đặt lên song dây nước sôi, dây kín nắp, hấp 10 phút giữ nắp 3 hơi, dây nắp lại độ 3 phút thứ bánh, bánh dẻo là chín. Vớt ra, cuốn lại cho tròn

4. **Gói bánh:** ▶ Những lá 15x15cm vào nước nóng cho lá mềm lâu khô, đặt bánh vào gói kiểu nóc chùa hoặc hàm ếch.

▶ Bánh thường dùng trong lễ cúng giỗ.

6. BÁNH CANH NAM PHỞ

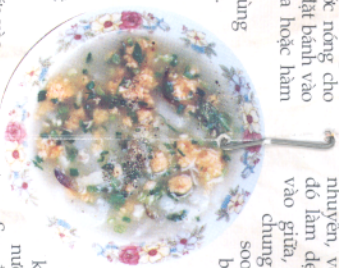
NGUYÊN LIỆU:

- 500 g bột gạo khô ● 500 g bột sắn lọc tươi ● 600 g tôm ● 300 g thịt ba chỉ ● mỡ hay dầu ● 1 muỗng nước quẩy lấy nước trong ● Muối, nước mắm, bột ngọt, tiêu, hành củ, 1 nắm hành lá, ớt bột, ớt đỏ, 1 chút màu gạch cua (màu thực phẩm hay hạt điều)

CÁCH LÀM

▶ Bột gạo cứ một chén dầy thì dùng một chén nước lạnh ▶ Để từ từ nước vào

bột nhồi kỹ và lọc gạn cái rồi cho vào song bắc lên bếp đảo nhanh tay. Khi bột đặc thì đem xuống đánh cho bột mịn rồi từ từ bỏ 2/3 bột sắn (đã bột nhuyễn) vào bột vừa quẩy kéo đông cục ▶ Lấy túi nylon bỏ 2/3 lượng bột vào, lấy kéo cắt một lỗ nhỏ bằng nút đũa. Bắc song nước sôi đem nặn thả bột vào song. Khi nào thấy bột nổi là chín thì đem xuống đổ vào 1 song khác lớn hơn cớt nắp dẹt. Để một chút con bột lắng xuống thì đổ nước trong ấy qua song cũ và lần lượt lọc lần khác. Cuối cùng bột hết, se lắng bột và từ nước qua song lược quẩy - bột sắn còn lại, nêm nước



5. BÁNH QUẠI VẠC

(BỘT LỘC TRẦN)

NGUYÊN LIỆU: 20 cái bánh

- Bột lọc loại tốt: 1 chén ● Tôm: 100gr ● Thịt: 100gr ● Dầu: 2 muỗng canh ● Da lợn: 100gr (tóp mỡ) ● Hành lá, hành củ, ớt đỏ, tỏi, tiêu, muối, nước mắm

CÁCH LÀM

▶ Nhụy tôm thịt : tôm rửa sạch, lột bất cầu. Thịt ba chỉ xắt lát vừa. Cho dầu vào chảo, tiếp cho tôm vào lần cho vàng, cho thịt ba chỉ vào xào, nêm tiêu, muối, đường, nước mắm, tỏi, hành cho khô và thơm.
▶ Bột lọc bóp nhỏ ra, chia làm 2 phần.
▶ Nước xối dùng một phần bột trên vắt từng vắt bột to, bỏ vào lược thấy lớp ngoài bột trắng thì vớt ra nhồi với bột ngoài thật nhuyễn, vo từng miếng bột tròn, sau đó làm dẹp ra cho nhụy tôm và thịt vào giữa, xếp đôi bánh lại bề viên chung quanh cho khéo ▶ Nấu nửa

song nước khác cho sôi, thả bánh vào luộc 10 phút bánh trong đều là chín, vớt ra xả lại nước lạnh để ráo nước ▶ Cách làm nước mắm: nước



tôm, nước rước, muối, nước mắm, hành, tiêu, mỡ hay dầu nấu lên cho sôi và hơi đậm và ngon, nước hồ hơi rần thì đổ vào nồi bột quẩy đều và nhẹ tay dầy nắp lại ▶ Tôm rửa sạch, đổ ít nước đem luộc chín, lột vỏ. Nếu tiết kiệm thì lấy hành tôm quét nhỏ để riêng và sẽ trộn vào thịt tôm. Thịt tôm vắt nước, quết nhuyễn nêm gia vị tiêu hành, muối, bột ngọt vắt lại thành một nắm.

Sau đó lấy tay ngắt từng miếng nhỏ bằng lòng tay để rải vào cái đĩa to hay cái trẹt cho dùng dính với nhau. Lấy thịt ba chỉ xắt mỏng, nhỏ 1cm để riêng ▶ Hành lá xắt nhỏ. Ớt đỏ xắt lát nhỏ ▶ Nước tôm luộc để làm nước hồ, một ít để làm nước ▶ Lấy chảo đổ dầu hay mỡ bắt lên bếp phi hành cho thơm, cho ớt bột và một chút màu hạt điều vào. Lấy 1/2 bột sắn còn lại quẩy nước bỏ vào sao cho hồ hơi đặc. Nêm gia vị. Bỏ thịt ba chỉ vào một lát cho thấm rồi bỏ tôm, hành lá, ớt đỏ xắt lát cho sôi lại, nêm vừa ăn thì nhắc xuống, gọi là nhụy ▶ Nhụy đã nấu xong đem đổ lên trên bánh canh nhụy một phần, khi nào hết thì đổ thêm ▶ Nếu chưa được vừa miệng thì nêm nước mắm xắt ớt tươi khi ăn.

mắm ngon vằm với ớt tỏi cho thơm. Cách làm nước mắm: hai muỗng canh nước mắm ngon, 1/2 chén nước, 1/2 trái chanh, 2 muỗng canh đường, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt. **TRÌNH BÀY:** ▶ Sắp bánh ra đĩa trên bỏ một ít topping dùng với nước mắm và tương ớt. ▶ Bánh bột lọc cũng có thể làm bằng bột năng, cách làm như sau: Bột năng khó ngâm nước, để lắng bột, đổ nước. Ngâm lần thứ hai để một ngày, đổ nước, cho bột vào túi vải treo lên để bột ráo nước. Cách nhồi bột cũng giống như bột lọc tươi.

7. BÚN BÒ HUẾ

(CUA - BÒ - GIÒ)

NGUYÊN LIỆU:

- Xương bò: 1kg • Thịt bắp bò: 1/2kg • Chân giò trước + cốt lết: 2kg • Thịt nạc quết: 300gr
- Cua gạch (thịt cua): 1/2kg • Hạt điều: 2 muỗng cà phê • Trứng gà: 1 quả • Sả: 10 tép
- Dầu: 100gr • Nước mắm: 100ml • Ruốc: 50gr
- Muối: 100gr • Tiêu: 50gr • Ớt màu: 100gr
- Đường: 100gr • Bún tươi: 2kg • Ớt: 5 quả
- Chanh: 3 trái • Hành tây: 1 củ • Hành lá, ngò
- Rau thơm: 100gr • Giã: 100gr • Bắp chuối: 200gr

CÁCH THỰC HIỆN:

Chuẩn bị: ▶ Xương bò rửa nước sôi xả sạch, thịt bắp bò rửa muối, xả sạch để ráo ▶ Giò heo cạo, rửa sạch, chặt từng khoanh dày ▶ Cua tách lấy gạch sống, mình cua luộc chín lấy nạc ▶ Hạt điều phi dầu ▶ Giã nhuyễn cua và gạch, cho trứng thịt quết vào giã lại cho đều, thêm màu hạt điều vào sau đó nêm gia vị và hành tỏi băm nhỏ ▶ Sả cắt khúc bỏ lại ▶ Hành tây xắt mỏng ▶ Hành lá, ngò cắt khúc ngắn ▶ Rau thơm ▶ Giã và bắp chuối rửa sạch ▶ Hành + tỏi xắt lát mỏng ▶ Chanh cắt múi 1/2 Ớt xắt khoanh tỉa hoa.

Nấu nước dùng:

▶ Đổ vào xoong 3 lít nước, cho xương bò vào nấu trước 1 giờ,

rồi cho thịt bắp bò vào cùng với 1 muỗng cà phê muối, 2 củ hành cùng với bó sả. Khi nước sôi hạ lửa vừa và thường xuyên vớt bọt cho nước trong. ▶ Ba

mươi phút sau cho chân bò vào xoong cho lửa vừa, tiếp tục vớt bọt cho trong nước dùng. Xem

chúng loại thịt nào chín mềm

Múc 1 muỗng nước, khuấy nước cho tan ở chén. Đặt xoong nhỏ đổ vào 1

tô nước đặt lên bếp tục cho nước

rước vào nấu sôi tiếp tục vớt cho hết bọt rồi đổ xoong nước rước vào xoong nước bún, nêm hành tỏi già nhỏ, nước mắm, đường, tiêu, muối cho vừa ăn ▶ Chờ

nước sôi mức từng viên chả

cua thả vào xoong nước bún,

khi thấy chả nổi là chín ▶ Dầu

vừa sôi ở chảo nhắc xuống, để 1

lúc cho Ớt màu vào hoặc đổ dầu ra chén có

Ớt màu rồi cho vào xoong nước bún ▶ Tiếp tục đặt chảo dầu

sôi cho hành vào phi cho thơm rồi cho vào xoong bún ▶ Tương Ớt: Hòa

chung 2 muỗng Ớt màu, với 1 muỗng đường, 1/2 muỗng nước

nấm + 2muỗng phi nước lã khuấy đều. Đốt dầu sôi phi tỏi cho thơm

rồi đổ chén Ớt vào xào một lát khi thấy rên nhắc xuống đổ ra chén ▶

Trình bày: ▶ Khi ăn sắp bún vào tô, múc thịt bò giò, cua và nước bún

đang sôi chan vào tô bún, rắc hành

8. BÁNH KHOÁI

NGUYÊN LIỆU: (Để chuẩn bị cho 30 cái bánh)

- Bột gạo: 500gr + 500gr nước • Lòng trắng trứng gà: 5 cái • Bột mì: 5 muỗng canh • Thịt ba chỉ, thịt bò: 300gr • Tôm tươi: 200gr
- Chả quết: 200gr • Nấm rơm: 200gr • Trứng vịt: 3 quả • Dầu: 600ml • Bột nổi, bột nghệ (phẩm vàng), đường trắng: 2,5 muỗng cà phê • Cà rốt: 0,3kg • Giã sống: 1kg • Muối, tiêu, hành, tỏi, mù chính nước mắm
- **Nước tương:** • Tương xay: 1/4lit • Dầu phụng: 1lon; • Mè lon: 1/2lon • Đường cát: 300gr • Gan heo: 200gr • Bột năng: 100gr • Tỏi, Ớt, mù chính, dầu, muối
- **Rau ăn kèm với bánh:** • Vả: 5 quả • Chuối chát: 5 quả • Khế: 5 quả • Rau thơm, xả lách, cải cay.

CÁCH THỰC HIỆN:

Chuẩn bị: ▶ Hòa nước ăn + bột nổi ủ khoảng 30 phút. Sau đó đánh nổi lòng trắng trứng vịt trộn vào bột. Nêm vào bột ít muối, mù chính, phẩm màu ▶ Tôm tươi: rửa sạch ▶ Thịt ba chỉ: rửa

sạch, xắt lát mỏng ▶ Thịt quết: Nêm tỏi, hành, tiêu, mù chính viên dẹp nhỏ, hấp chín ▶ Nấm rơm: rửa nước muối xả sạch để ráo, cắt đôi ▶ Tất

cả 4 thứ trên ướp gia vị xào chín ▶ Trứng đánh tan ▶ Rau : Khế, vả, chuối chát gọt vỏ xắt lát mỏng. Xả lách, rau thơm, cải cay lát rửa sạch.

Cách làm nước chấm tương: ▶ Dầu phụng, mè rang chín giã thật nhỏ, gan heo xay nhỏ ▶ Đổ vào xoong dầu vào xoong phi thơm tỏi, đổ tương, gan vào

cùng với đầu phụng, đường đun sôi. Hòa nước vào bột năng đổ vào xoong nước tương

sôi một lát nêm thêm thìa là được.

Cách đổ bánh: ▶ Đặt khuôn lên bếp để thật nóng cho một muỗng dầu vào khuôn đầu sôi đổ

bột vào tráng đều mức thêm một muỗng trứng rưới trên mặt bột cho vào tiếp tôm thịt nạc, thịt quết nấm rơm một

nhúm giã vào đây nấp lại, để nhỏ lửa khi bánh vàng đều, dùng

đũa kẹp gấp bánh lại thành hình bán nguyệt, rồi cho ra vỉ ▶ Tiếp

tục tráng như thế cho đến khi hết lượng bột ▶ Bánh khoái cần ăn

ngone, giòn ăn kèm rau thơm, khế, vả, chuối chát, nước tương, cải

canh, tương ớt ▶ Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶ Bánh

khối lượng 1 cái 100gr ▶ Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶

Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶ Bánh khoái có thể ăn

ngon, giòn ăn kèm rau thơm, khế, vả, chuối chát, nước tương, cải

canh, tương ớt ▶ Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶ Bánh

khối lượng 1 cái 100gr ▶ Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶

Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶ Bánh khoái có thể ăn

ngon, giòn ăn kèm rau thơm, khế, vả, chuối chát, nước tương, cải

canh, tương ớt ▶ Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶ Bánh

khối lượng 1 cái 100gr ▶ Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶

Bánh khoái có thể ăn nóng hoặc nguội ▶ Bánh khoái có thể ăn

9. CƠM HẾN

Món ăn dân dã được nhiều người dân Huế ưa thích vào mỗi buổi sáng đó là Cơm Hến. món ăn giản dị, đậm đà hương vị đồng quê, được làm từ một sản vật nam sơn trong lòng con sông thì vị của xứ Huế. Còn Hến nơi cội nguồn của đặc sản Hến.

Cơm Hến ngon nhờ tài pha chế một tổ hợp nhiều thành phần các loại gia vị như : giấm, rau thơm, khế, bắp chuối, môn bạc hà xắt mỏng, tương ớt, mắm, muối, đậu, mè, tốp mỡ, cơm trắng để nguội, đặc biệt là sự góp mặt của nước.

CÁCH LÀM:

► Hến chà sạch vỏ, bỏ vào song, nước lạnh để luộc (nếu bỏ vỏ nước sôi hến không há miệng, nước không ngọt khó lấy con Hến ra) luộc đến khi thấy Hến há miệng là chín, trút ra rổ, luộc bỏ riêng xác Hến. Mỡ phi hành cho thơm, xào Hến với tiêu, hành, tỏi, ớt, nước mắm cho thấm rồi nhắc xuống, trộn là rau răm xắt nhỏ vào, sau đó trút ra đĩa ► Nước luộc Hến để yên, lắng lấy nước trong đổ vào song, đặt lên bếp giữ độ nóng nhẹ ► Bắp chuối sử xắt thật mỏng, bỏ vào thau nước cho trắng. Công bậc hà tước bỏ vỏ ngoài, chẻ 2-3, xắt mỏng theo hình chéo. Khế xắt dọc mỏng. Giấm luộc, rau thơm xắt nhỏ trộn đều 5 thứ ► Mỡ rán dòn. Dưa heo luộc chín, phơi nắng rồi rau phồng cho giòn (dưa chua heo 30-40 kg) ► Dưa phồng rang với dầu cho vàng thơm ► Tương ớt: phi tỏi thơm, đổ ớt bột đã hòa nước, đường, muối, nước mắm. Để sôi một lát cho dẻo. Nếu dùng ớt tươi thì bỏ hạt, luộc, vằm nhỏ, hòa với tí dấm đường ► Rước hòa với nước có độ sánh sánh ► Muối để riêng. Bột ngọt để riêng ► Cơm trắng nấu dẻo nguội

Thứ nào để riêng chén thứ này. Khi ăn gấp rau vào tô, 1 chén cơm, trên là hến hơi nóng đổ vào sau. Khi ăn trộn đều. Người ăn tùy khẩu vị của mình mà thêm gia vị: ưa cay thì thêm ớt, ưa mặn thì thêm muối, nước ... Người Huế thích ăn cay khi đi xa vẫn nhớ vị cay của món ăn mộc mạc và bình dị này. Song chính sự mộc mạc đó đã nói lên một nét riêng của quê hương. Còn Hến nơi cội nguồn của đặc sản Hến, chỉ có Hến Cần Cầu mới làm nổi bật món ăn dân dã này.



10. BÁNH TRÁNG XÚC VÀ TRỘN TÔM THỊT

NGUYÊN LIỆU: (cho 5 người ăn) • 15 trái và non lòng hồng đào • 200 gr tôm rang tươi • 200 gr thịt ba chỉ • 100 gr đậu phụng • 50 gr mè trắng • 3 cái bánh tráng mè • Gia vị : muối, nước mắm, tiêu, bột ngọt, đường, nước, hành củ, tỏi, ớt, ngò, rau răm.

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị: ► Vả luộc chín khoảng 15 phút xém dầu thấy xuyên qua là được.DEM xuống gọt vỏ thái mỏng vắt bớt nước ► Tôm bóc vỏ bỏ đường gân trên thân ► Thịt ba chỉ thái lát mỏng ► Đậu phụng rang vàng đập bẻ hai ► Mè rang thơm hơi vàng

Thực hiện: ► Trộn chung hai thứ tôm thịt đã gia vị một ít muối, nước mắm, tiêu, hành củ, bột ngọt, đường ► Đặt chảo lên bếp, chảo nóng cho 3 muỗng dầu thực vật phi hành cho thơm. Đổ tôm thịt vào xào chín. Đánh thêm 2 muỗng cà phê nước với 3 muỗng canh nước lạnh. Xong cho tiếp và vào trộn đều và đã khô ráo với một củ tỏi đã giã, rau răm xắt nhỏ và mè ► Cho ra đĩa, rải dầu lên mặt, trang trí một chút ngò và ớt tia hoa ► Ăn với bánh tráng nướng rất ngon.

11. GỎI BẮP CHUỐI SỨ

NGUYÊN LIỆU: (cho 4 người ăn) • 100gr bắp chuối thái mỏng, rửa sạch, để ráo • 200gr củ cải thái sợi, ướp muối, rửa sạch, vắt khô • 200gr dưa leo thái sợi, ướp muối, rửa sạch vắt khô • 50gr nấm meo ngâm nước, rửa sạch, thái sợi • 50gr bún tàu ngâm nước, rửa sạch, cắt khoảng 5 cm • 400gr tôm tươi luộc chín, bóc vỏ, chẻ hai • 3 cái trứng gà trắng mỏng, cuộn tròn thái sợi • 1 con mực khô vụn, nướng thơm, đập tươ, xé nhỏ • 100gr đậu phụng • Rau thơm, ngò, chanh, ớt, tỏi, mù chính, đường, nước mắm, nước dừa trong.

CÁCH LÀM: ► Tất cả các loại thực vật trên đã qua sơ chế xong. Lấy 1 đĩa tròn to hoặc 1 đĩa vuông cho vào đĩa mỗi thứ một nhúm. Sắp đặt sao cho hài hòa, cân đối đẹp mắt là được. Dầu phụng rang vàng rải lên mặt, thêm rau thơm, ngò và cầm một trái ớt đỏ tia hoa ► Nước chấm chua ngọt : 1 củ cải to, bóc vỏ, băm nhuyễn, 3 trái ớt đỏ băm nhuyễn, 1 trái chanh vắt vào, gia thêm 4 muỗng canh nước mắm, 3 muỗng nước dừa, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 3 muỗng đường kính quấy đều, cho vào 2 chén. Khi ăn, mỗi đĩa đổ vào 1 chén nước mắm chua ngọt ► Món gỏi thập cẩm này ăn vào mùa hè rất hợp, vừa ngon miệng vừa có nhiều chất dinh dưỡng.