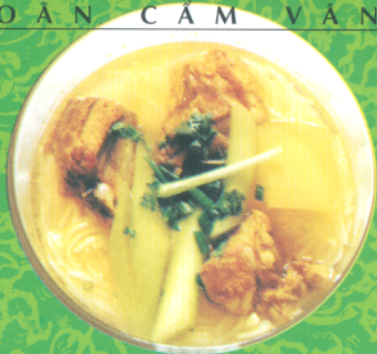




NGUYỄN ĐOÀN CẨM VÂN



món ăn miền bắc

món ăn ba miền



TU HỌC NẤU ĂN

1

GIÀ CÂY



VẬT LIỆU

- 500g thịt chân giò (thịt heo giò)
- 200g bắp chuối bào (hay măng tươi)
- Riềng, mè, mắm tôm
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn.



CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Thịt chân giò (hay giò heo) chỉ lấy phần thịt, bỏ xương, bỏ đoạn có móng. Thui phần thịt này trên bếp lửa cho đến khi da có màu vàng nâu. Rửa sạch, cắt thành từng miếng lớn khoảng 3 ngón tay chum lại.

Riềng xay hay giã nát

Mè luộc thật mịn

Bắp chuối bào xả qua nước có pha chanh cho khỏi thâm. Nếu dùng măng tươi thì cắt miếng lớn, gọi là cắt móng giò, luộc trong nước có pha muối khoảng 15 phút, vớt ra, xả nước lạnh

Thực hiện

Ướp thịt với riềng, mè, mắm tôm, muối, đường, nước mắm và dầu ăn khoảng 30 phút cho thấm gia vị

Xào thịt cho săn, đổ ngập nước, đun nhỏ lửa đến khi thịt mềm

Cho hoa chuối bào vào, nêm lại gia vị cho vừa ăn, nếu nhạt chỉ cho nước mắm hay muối, không cho thêm mắm tôm

Trong trường hợp nấu với măng thì sau khi xào thịt, cho măng vào đảo chung với thịt rồi mới cho nước, như thế, măng mới thấm gia vị đều

Món ăn này có vị chua dịu của mè, thơm của riềng, có thể ăn kèm với bún tươi hay cơm.

VẬT LIỆU

- 300g hoa chuối bào
- 100g da heo sống
- 2 bìa đậu hũ sống
- 20g mè rang vàng
- Rau kinh giới
- Mắm tôm, đường, chanh, ớt



Thực hiện

Pha mắm tôm với chanh, đường có vị chua, ngọt, mặn

Da heo cắt sợi mỏng

Trộn đậu hũ với da heo, rau kinh giới, mè rang, mắm tôm pha chua ngọt

Nếu thích ăn có thịt, có thể thêm thịt ba rọi luộc chín, cắt sợi nhỏ. Nhưng không bao giờ trộn chung với tôm

CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Hoa chuối bào ngâm trong nước có pha nước cốt chanh để không bị thâm, khi nào cần trộn sẽ vớt ra, bóp nhẹ cho ráo nước, gỡ cho tơi.

Da heo rửa sạch, tẩy qua nước có pha rượu trắng và muối cho thơm, xả lại nước lạnh, luộc chín mềm (khi luộc nêm một chút muối cho đậm đà), da heo chín, vớt ra, xả nước lạnh cho không bị dính.

Mè đập dập

Đậu hũ sống chọn loại non, mềm, trụng nước sôi, để nguội, bóp nát

Rau kinh giới cắt vừa, ớt cắt sợi,



NỘM HOA CHUỐI



VẬT LIỆU

- 2 miếng đậu hũ non
- 100g thịt thăn hay thịt nạc băm
- Hành lá
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn

CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Đậu hũ cắt thành từng miếng vuông nhỏ, bằng đốt ngón tay cái

Thịt nạc băm hay thịt thăn băm nhỏ (không băm nhuyễn). Ướp thịt với một chút nước mắm ngon (dùng nạc băm để sau khi hấp xong, đĩa đậu không khô vì trong thịt nạc băm đã có một chút mỡ, nếu không ăn mỡ mới dùng nạc thăn)

Hành lá cắt nhỏ, rửa sạch, vắt ráo nước

Thực hiện

Trộn thịt băm với một chút hành lá cắt nhỏ, muối, tiêu, đường

Dùng đĩa sâu lòng, mặt đáy phẳng, xếp đậu theo vòng quanh đĩa, cứ một miếng đậu lại xếp một ít thịt, cứ xếp xen kẽ như vậy cho đến hết.

ĐẬU HŨ TRẮNG HẤP THỊT

Cho vào

hấp cách thủy khoảng 15 phút là được.

Rắc vài cọng hành chẻ lên, nếu thích cay có thể rắc thêm một chút tiêu

Dùng nóng đậu còn đang mềm mới ngon, dọn kèm một chút nước mắm tiêu.



VẬT LIỆU

- 300g cá he (có thể dùng cá chép hay cá lóc, cá chày)
- 100g cà chua chín đỏ
- 100g cơm mè
- Hành lá, thì là, ớt
- Rau xà lách, húng cây
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn



CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Cá he làm sạch ruột, không đánh vảy, rửa sạch, để ráo.
(làm bằng cá chép hay cá chày cũng vậy, nếu làm bằng cá lóc thì cắt lấy thân cá)

Cà chua cắt múi cam lớn

Cơm mè lọc nhuyễn



Xà lách, húng cây cắt nhỏ

Hành lá thì là cắt nhỏ. Ớt cắt khoanh

Thực hiện

Chiên cá cho vàng đều hai mặt. Không cần chiên chín, vớt ra để ráo dầu

Cà chua xào sơ, khi thấy hơi mềm là được, nêm vào cà chua một chút muối

Cho nước vào nồi đun sôi (lấy vừa đủ một tô canh). Nước sôi, cho cá vào nấu khoảng 10 phút, nêm nước mắm, muối và một chút đường.

Cho cơm mè vào nồi, đợi sôi trở lại, cho cà chua vào, nêm gia vị cho vừa ăn, có vị chua dịu.

Múc ra tô, cho hành lá, thì là cắt nhỏ, ớt cắt lát

Dùng nóng, ăn chung với cơm hay với bún đều ngon

Nếu thích ăn có dọc mùng (bạc hà) thì có thể cho thêm

Có người thích ăn thêm vị chua của khế cũng có thể dùng thêm khế và bột phân cơm mè đi

Không dùng chung với rau chuối bào hay rau muống chẻ và các loại rau

CÁ THU KHO MÍA

VẬT LIỆU

- 300g cá thu
- 100g thịt ba rọi
- 1 khúc mía ngọt
- nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn

CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Cá thu chọn khúc đặc, rửa sạch, để ráo, ướp một chút muối, tiêu

Thịt ba rọi chọn miếng có nhiều mỡ, rửa sạch, cắt miếng bằng ngón tay. Ướp thịt với nước mắm, đường

Mía bóc vỏ, cắt khúc khoảng 5cm, chẻ mỏng

Thực hiện

Chiên cá vàng đều, không cần chiên chín

Xếp một lớp mía ở dưới rồi mới cho thịt và cá vào nồi, nêm nước mắm, đường, tiêu, dầu ăn.

Đun sôi khoảng 5 phút, sau đó giảm nhỏ lửa, kho riu riu cho đến khi cạn nước

Cá mềm, thấm vị ngọt dịu của mía

Trong trường hợp không thích ăn chiên, có thể nướng sơ trước khi kho thì cá thu càng ngon và có mùi thơm đặc biệt

VẬT LIỆU

- 300g thịt chân giò (hay thịt nách)
- 100g da heo
- nước mắm, muối, tiêu, đường
- 200g cần ta, 200g bắp cải, rau răm

CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Thịt đông

Thịt chân giò hay thịt nách chọn chỗ có nhiều da, làm sạch lông, rửa kỹ bằng cách bóp với muối cho hết mùi hôi của da heo. Cắt thành từng miếng dày khoảng 1cm

Da heo cũng rửa với nước có pha muối và rượu, xả lại nước lạnh, cắt miếng nhỏ

Dưa cần

Cần ta nhặt sạch rễ, bỏ bớt lá, rửa sạch, để ráo, cắt khúc khoảng 5cm

Bắp cải cắt mỏng

Rau răm cắt nhỏ

Thực hiện

Thịt đông

Cho thịt và da heo vào nồi, cho nước trên thịt



khoảng 2 đốt tay, nêm nước mắm, muối (gia vị) nêm vào nồi thịt đông chủ yếu là nước mắm) 1 chút tiêu. Đun lớn lửa khoảng 5 phút, hớt hết bọt. Giảm nhỏ lửa nấu cho đến khi nước trong nồi cạn, còn xâm xấp mặt thịt, thịt và da heo cũng mềm là được. Nêm lại gia vị cho vừa ăn, thêm tiêu (vị của món thịt đông sẽ mặn hơn canh và nhạt hơn kho).

Múc thịt phần này vào trong tô nhỏ hay chén ăn cơm, để nguội, cho vào tủ lạnh. Khi dùng sẽ cắt thành miếng.

Dưa cần

Lấy 1 cái thau nhựa sạch. Cho khoảng 1 lít nước ấm vào thau, cho vào nước 4 muỗng cà phê muối + 1 muỗng đường. Hòa tan trong hỗn hợp này.

Cho cần và bắp cải và rau răm vào thau, trộn đều. Thỉnh thoảng trở đều cho thấm, sau 5 tiếng là có thể dùng được.

Thịt đông ăn kèm dưa cần rất ngon, nếu không thích mùi cần thì có thể thay bằng dưa cải muối chua, nhưng dưa cần là món dưa đặc biệt chuyên dùng với thịt nấu đông.



VẬT LIỆU

- 1 trái cà bát
- 150g thịt ba chỉ hay thịt nạc dăm

- 100g đậu hũ chiên
- 1 trái cà chua chín đỏ
- Rau tía tô, hành lá, tỏi, d
- Nước mắm, muối, ti
- đường, mắm tôm, dầu ăn

CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Cà bát chọn trái non, cuống còn tươi, cắt miếng mũi cam, ngâm trong nước có pha chanh cho không bị thâm

Thịt ba chỉ thái miếng vừa ăn, không cắt dày quá. Ướp thịt với nước mắm, muối, đường khoảng 15 phút cho thấm gia vị

Cà chua cắt mũi cam, Đậu hũ chọn loại cắt miếng nhỏ và chiên sẵn, tía tô, hành lá cắt nhỏ. Ớt băm nhỏ

Thực hiện

Xào tỏi băm cho thơm. Cho thịt vào xào, nêm mắm tôm. Xào cho đến khi miếng thịt săn lại.

Cho cà vào xào khoảng 5 phút, nêm thêm nước mắm, 1 chút đường. Cho nước vào xâm xấp cà, đun lửa vừa cho đến khi thịt mềm cà cũng mềm nhưng không nát.

Cho đậu hũ vào đảo đều

Cho cà chua vào xào vừa chín tới. Nêm lại gia vị cho vừa ăn, hơi đậm một chút

Cho tía tô, hành, ớt vào đảo đều

Múc ra tô hay đĩa sâu lòng, nước trong cà bung còn hơi sền sệt, có độ sánh tự nhiên. Dùng nóng hay nguội đều ngon. Cà phải chín mềm nhưng không nát, đậu hũ cũng không nát nhưng vẫn thấm gia vị.



VẬT LIỆU

- 100g thịt nạc hay tôm khô
- 300g khoai sọ
- 1 bó rau cần ta
- Ngò gai, rau om, hành lá
- Nước mắm, muối

CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Thịt nạc cắt sợi hay băm nhỏ. Ướp thịt với một chút muối, nước mắm

Nếu nấu với tôm khô thì chọn loại tôm khô ngon, có mùi thơm, mình tôm khô ráo, không cần lấy con to. Ngâm tôm trong nước ấm, sau đó mới nấu

Khoai sọ gọt vỏ, cắt nhỏ, vừa miệng ăn

Rau cần ta làm sạch rễ, rửa sạch, cắt khúc khoảng 5cm, ngò gai, rau om, hành lá cắt nhỏ

Thực hiện

Lấy nước vừa đủ một tô canh, đun sôi, cho thịt nạc vào đun sôi, hớt bọt. Nấu khoảng 3 phút, cho khoai sọ vào. Nêm nước mắm, muối, đun lửa cho đến khi khoai chín mềm.

CANH

Cho rau cần vào, nấu lớn lửa, nước canh sôi trở lại tắt ngay bếp.

Múc ra tô, cho ngò om, hành lá, ngò gai

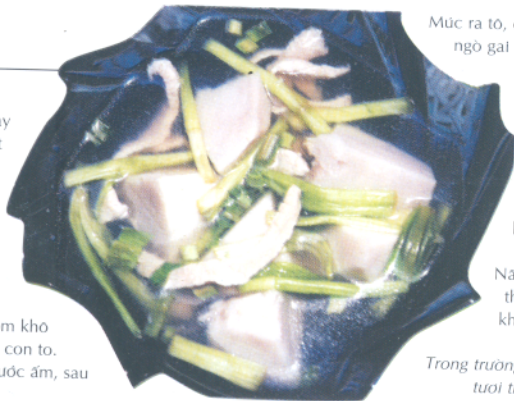
Dùng nóng hay lạnh đều ngon

Canh ngon và khéo khi rau cần giòn, thơm, khoai mềm mà không nát

Nấu với thịt nạc có vị ngọt thanh, còn nấu với tôm khô thì có vị ngọt đậm.

Trong trường hợp thích nấu tôm tươi thì đập dập mình tôm trước khi cho vào nồi sẽ ngon hơn.

KHOAI SỌ NẤU CẦN



VẬT LIỆU

- 2 bìa đậu hũ thường, loại mềm
- Hành lá
- Nước mắm, đường, dầu ăn

CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Đậu hũ để làm món này không nên chọn đậu non, chỉ cần đậu hũ mềm là được, cắt đậu thành từng miếng vuông bằng 3 đốt tay.

Hành lá cắt nhỏ, không lấy dọc hành.

Nước mắm pha với nước sôi và đường (tỉ lệ nước mắm + 1 đường + 2 nước sôi).

Thực hiện

Rán (chiên) đậu cho vàng đều, khi miếng đậu nổi lên là chín, vớt ra.

Cho hành lá vào chén nước mắm pha.

Nhúng miếng đậu còn đang nóng vào chén nước mắm đã pha, dùng đũa ấn miếng đậu xuống cho nước mắm thấm đều vào miếng đậu

Món này ăn nóng, kèm rau muống luộc, cà pháo muối. Hay ăn kèm canh cải cay nấu thịt bò
Đậu chín giòn bên ngoài, mềm ở trong, thấm nước mắm rất ngon

ĐẬU HŨ RÁN TẨM HÀNH



VẬT LIỆU

- 200g thịt ba chỉ
- Hành lá
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn
- Bún con (bún vắt)
- 100g củống bắp cải
- 1 củ cà rốt nhỏ
- Chanh, ớt
- Rau xà lách, rau muống chẻ, húng cây, tía tô

BÚN CHẢ HÀ NỘI

CÁCH LÀM



Chuẩn bị

Thịt ba chỉ chọn lát rút sườn cho ít mỡ. Có thể thay bằng thịt nạc. Cắt thịt thành từng miếng vừa ăn, đừng dày quá thịt sẽ dai khi nướng, mỏng quá, thịt sẽ teo lại sau khi nướng, cắt khoảng 0,5cm là vừa,

Thịt nạc băm nhỏ, đừng xay nhuyễn không ngon

Uớp thịt ba chỉ và nạc băm với nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn, hành lá cắt nhỏ

Củống bắp cải, cà rốt cắt mỏng ngâm giấm đường để làm đồ chua

Ớt cắt lát.

Nước mắm pha chua ngọt (tỉ lệ 1 nước mắm + 2 đường + 4 nước ấm + chanh hay giấm)

Cách dùng

Lấy một ít thịt viên (chả viên) và thịt miếng (chả miếng) cho vào bát nước chấm, thả một ít hành tước sợi, ớt và đồ chua

Thực hiện

Kẹp thịt ba chỉ vào trong vỉ nướng. Thịt nạc băm băm vo thành viên bằng trái chanh, ấn dẹp, cũng kẹp vào vỉ. Nướng than vừa trở đều cho đến khi chín.

Dùng chung với bún con ngon hơn bún rối, ăn kèm rau xà lách, húng cây, tía tô, rau muống chẻ.

Không ăn kèm dưa leo.

CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Đầu gà trụng nước sôi, xả lại nước lạnh, nấu nước dùng

Thịt ức gà luộc chín, để nguội, xé sợi

Giò lụa cắt sợi

Trứng trắng thật mỏng, cắt sợi

Tôm khô ngâm mềm, giã nhỏ, chảy bóng

Hành lá, rau răm cắt nhỏ

Thực hiện

Nước dùng nêm một chút nước mắm, muối

Xếp bún vào tô, mỗi góc tô xếp một ít gà xé, trứng, giò, chan nước dùng thật nóng

Rắc hành, răm và một ít ruốc tôm

Dùng chung với cà cuống và một chút mắm tôm, chanh, ớt

VẬT LIỆU

- 500g đầu gà
- 100g thịt ức gà
- 100g giò lụa
- 1 trứng gà
- 50g tôm khô loại thật ngon
- bún rối
- hành lá, rau răm, chanh, ớt
- nước mắm, mắm tôm, muối, tiêu, đường, cà cuống

BÚN THANG





CÁCH LÀM

Chuẩn bị

Xương đuôi heo chặt miếng vừa ăn, trụng nước sôi, xả lại

nước lạnh

Sườn non chặt miếng vừa ăn, ướp sườn với nước mắm

Thực hiện

Cho xương vào nồi nấu lấy nước dùng, nêm vào nồi một chút nước mắm ngon, muối

Sườn có thể cho vào nồi cùng với xương, có thể xào sơ cho sườn thấm gia vị hơn, chọn cách nào cũng được

Đun trong khoảng 15 phút thì cho đu đủ, nấu đến khi đu đủ mềm là thịt cũng mềm, đu đủ có tác dụng làm thịt mềm rất nhanh

Cho dọc mùng vào, nấu sôi trở lại, nêm lại gia vị vừa ăn

Lấy bún ra tô, cho thịt sườn, xương và đu đủ, dọc mùng vào tô, rắc hành ngò, chan nước dùng

Ăn nóng, kèm nước mắm ớt và một chút mắm tôm.

Không ăn kèm rau sống, ăn với cơm cũng được nhưng không ngon bằng.

BÚN BUNG



VẬT LIỆU

- 500g xương đuôi heo
- 500g sườn non
- 1/2 trái đu đủ xanh
- 1 cây dọc mùng (hay bạc hà)
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, mắm tôm, bột nghệ, dầu ăn