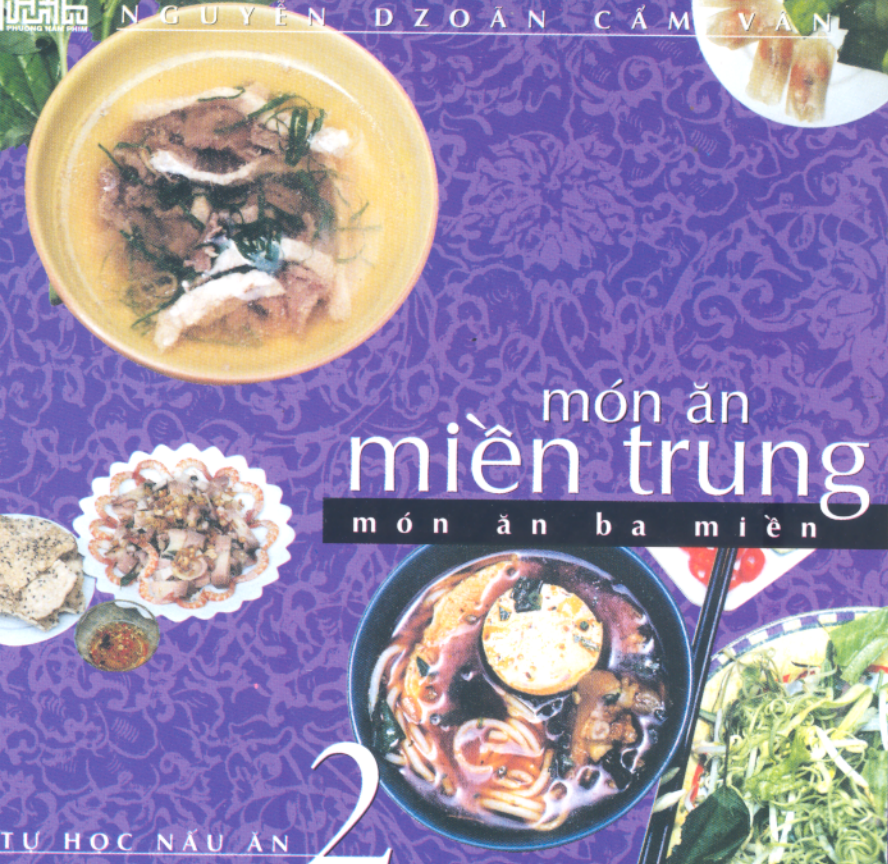




món ăn  
miền trung  
món ăn ba miền

# CÁ NỤC KHO MĂNG

## VẬT LIỆU

- 500g cá nục mỡ
- 200g măng chua
- Tỏi, hành lá, ớt hiểm
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, mắm ruốc Huế, dầu ăn

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Cá nục mỡ kho sẽ ngon hơn cá nục chuối. Cá làm sạch, ngâm cá trong nước có pha muối, đường và một ít nước đá lạnh cho mình cá săn cứng, ngâm khoảng 10 phút, vớt ra để ráo, rửa nhẹ hai bên mình cá, ướp cá với muối, tiêu, đường

Măng chua cắt vừa ăn, không để miếng lớn

Tỏi đập dập 1 phần, một phần băm nhỏ

Hành lá cắt khúc khoảng 2cm, dọc hành tước sợi. Ớt hiểm đập dập

### Thực hiện

Cho một chút dầu ăn vào chảo, xào tỏi cho thơm

Cho cá vào, nêm một chút nước mắm ngon, cho nước sôi vào và trở đều mình cá, cho thêm một chút mắm ruốc Huế.

Khi cá săn lại thì cho măng chua vào, củ kho vừa lửa khoảng 15 phút cho gia vị thấm vào cá và măng

Khi nước còn hơi xấp xấp thì cho hành lá, tỏi và ớt vào

Dùng nóng với cơm rất ngon. Kho theo kiểu này tương tự như kho ngót của người miền Nam tức là không cần kho lâu để cho thịt cá săn cứng, chỉ cần kho cho đến khi cá và măng thấm gia vị là được.







# THỊT HEO HON

## VẬT LIỆU

- 200g thịt nách
- 50g đậu phộng sống
- 20g mè trắng
- Sả, tỏi, hành tím, nghệ tươi
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn, mắm ruốc



## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Thịt nách cắt miếng vừa ăn, khoảng 2 đốt tay

Sả, tỏi, hành, nghệ băm nhuyễn

Ướp thịt với nước mắm, muối, đường, và một chút mắm ruốc

Đậu phộng luộc chín, ngâm nước lạnh, bóc vỏ lụa

### Thực hiện

Cho một chút dầu ăn vào chảo, xào hành, tỏi, sả, nghệ cho thơm.

Cho thịt vào xào, đến khi thịt săn lại, cho nước xam xáp, đun sôi khoảng 5 phút, sau đó giảm nhỏ lửa, nêm lại gia vị, nếu nhạt thì cho thêm một chút mắm ruốc và đường, nước mắm, không nêm thêm muối thịt sẽ cứng.

Cho đậu phộng và mè vào thịt, cứ kho riu riu cho đến khi nước gần cạn, trở lửa lớn, đảo nhanh cho cạn hết nước.

Dùng chung với cơm nóng hay cơm nếp đều ngon



## VẬT LIỆU

- 500g xương đuôi
- 500g thịt gà
- 200g tôm đất
- Hành tím, tỏi, màu điều
- Đậu phộng rang, bánh đa nướng
- Mì quảng, rau chuối bào, giá, húng nhũ, hành lá
- Nước mắm, muối, đường, dầu ăn

# MÌ QUẢNG

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Xương đuôi heo chặt miếng, trụng nước sôi, xả nước lạnh, nấu làm nước dùng. Nêm vào nồi một chút muối, đường

Hành tím, tỏi giã nhuyễn, cho vào một chút nước sôi, nhồi kỹ, vắt nước cốt. Xác hành tỏi cho vào miếng vải sạch tùm chặt lại

Tôm bỏ đầu, cắt chân, bóc vỏ tôm kiểu bắc cầu

Thịt gà chặt miếng vừa ăn, lớn hơn đốt tay cái một chút.

Ướp thịt gà và tôm với nước mắm, muối, đường, nước cốt hành tỏi và một chút màu điều

### Thực hiện

Cho một chút nước vào chảo, nêm nước mắm, đường, đun sôi

Cho thịt gà vào đun lớn lửa, khi sôi, giảm nhỏ lửa nấu khoảng 5 phút. Cho tôm vào đun tiếp tục cho đến khi ước cạn là được. Thịt và tôm sẽ có vị hơi đậm

Cho gói hành, tỏi vào trong nồi nước dùng, nấu khoảng 1 tiếng là được, (lấy 3 lít nước, nấu còn 1.5 lít)

Cho tôm, thịt vào nồi đun thêm khoảng 5 phút nữa, nêm lại gia vị cho vừa ăn. Nước dùng hơi đậm vì món này ăn khan.

### Cách dùng

Lấy 1 ít rau cho vào tô, trụng mì cho vào tô

Cho thịt gà, tôm vào tô, chan nước dùng.

Rắc hành lá, đậu phộng rang, bẻ bánh đa nướng cho vào

*Đón kèm nước mắm mặn và chanh, ớt*



## VẬT LIỆU

- 300g mít non
- 100g thịt ba rọi
- 100g tôm sú
- Rau răm, hành
- Chanh ớt, hành phi, đậu phộng, tỏi
- Nước mắm, muối, đường

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Mít non luộc với nước có pha chanh và muối, mít chín, vớt ra, xả nước lạnh, để ráo, xé miếng

Tôm sú xóc muối, hấp chín

Thịt luộc chín, cắt sợi

Tỏi, ớt giã thật nhuyễn, chung với đường, pha nước mắm thật sảng, cho một chút nước cốt chanh.

### Thực hiện

Trộn chung các thứ trên với rau răm, hành phi, đậu phộng, nước mắm, tỏi, ớt chanh

Dùng chung với bánh đa nướng



# GỎI MÍT NON TÔM THỊT





# BÁNH ƯỚT THỊT NƯỚNG

## VẬT LIỆU

- 200g thịt bò mềm
- 50g gan gà
- 500đ chè đậu trắng
- Tỏi, sả, mè trắng
- Nước mắm, đường, mắm ruốc, tiêu, đầu ăn, tương Bắc
- Bánh ướt
- Rau xà lách, húng cây, húng nhùi



## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Thịt bò cắt mỏng

Sả, tỏi băm thật nhuyễn

Gan gà băm nhuyễn (có thể thay gan gà bằng thịt nạc băm nhưng nước chấm sẽ ít béo hơn).

Thịt bò ướp với nước mắm, mắm ruốc, đường, dầu ăn, sả, tỏi, mè

### Thực hiện

Nướng thịt chín vàng để nguội

Trái một miếng bánh ướt ra khay (loại bánh ướt này là loại chuyên dùng cho món cuốn thịt nướng, không phải loại bánh ướt - bánh cuốn như thường ăn). Đặt một lá rau xà lách, rau thơm, thịt, cuốn lại.

Xào tỏi cho thơm, cho gan vào xào chín, nêm tương bắc. Khi tương sôi, cho chè đậu tán nhuyễn vào nêm lại cho vừa ăn, có vị ngọt dịu (nếu không sẵn chè đậu, thì thay bằng bột gạo pha loãng)

Dùng bánh ướt thịt nướng với nước chấm này. Nếu không dùng được tương Bắc (vì tương Bắc có mùi đặc trưng, hơi nặng mùi) thì thay nước chấm bằng nước mắm chua ngọt. Có vị ngon riêng



CÁ CỜM KHÔ KHO NGỌT



## VẬT LIỆU

- 50g cá com khô
- 100g thịt ba rọi
- Hành tím, tỏi, ớt hiểm
- Nước mắm, đường, dầu ăn

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Cá com rửa qua nước ấm, để ráo

Thịt ba rọi chọn loại nhiều mỡ

Hành tím, tỏi cắt thật mỏng, ớt hiểm cắt lát

### Thực hiện

Cho dầu ăn vào chảo, dầu nóng, xào hành, tỏi cho thơm

Cho thịt ba rọi vào xào cho ra mỡ

Cho cá com vào. Nêm nước mắm, đường, hơi nhiều đường một chút

Xào nhỏ lửa cho thấm gia vị, khoảng 5 phút sau, trở lửa lớn và đảo nhanh, cho ớt vào

Cá và thịt sẽ trong, nhưng không được nát

*Cá ăn sẽ còn độ dai, thấm gia vị, ăn với cơm nóng hay nguội đều ngon*

## VẬT LIỆU

- 100g thịt bò mềm
- 50g thịt ba rọi
- Lá lốt, sả
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, mắm ruốc

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Thịt bò cắt miếng nhỏ, mỏng. Ướp thịt với nước mắm, một chút mắm ruốc ngon

Thịt ba rọi cắt sợi nhỏ, cũng ướp như thịt bò

Lá lốt rửa sạch, cắt sợi nhỏ

Sả cắt mỏng

### Thực hiện

Cho một chút nước vào nồi, nêm nước mắm và một ít nước ruốc lắng trong, đun sôi. Thả thịt heo vào đun trước

Nấu khoảng 5 phút, sau đó cho thịt bò vào và đun ri ri lửa khoảng 5 phút nữa.

Cho thêm 1 tờ nhỏ nước sôi, nấu thêm 5 phút nữa, nêm lại gia vị cho vừa ăn. Múc ra tô, cho sả và lá lốt vào

*Dùng nóng*

*Gọi là xáo vì nấu ít nước*

# BÒ XÁO SẢ



# TÔM KHO ĐÁNH

## VẬT LIỆU

- 200g tôm đất hay tôm sú tươi
- 100g thịt ba rọi
- Hành lá, hành tím, tỏi
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, mắm ruốc, dầu ăn



## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Tôm thật tươi, bỏ đầu, giữ đuôi, cắt bỏ chân, bóc bất cầu (bóc một đoạn, chừa lại một đoạn)

Thịt ba rọi cắt chỉ.

Hành tím, tỏi băm nhuyễn. Hành lá cắt khúc

Ướp thịt, tôm với nước mắm, muối, tiêu, đường, mắm ruốc

### Thực hiện

Xào hành, tỏi cho thơm, cho tôm, thịt vào xào, nêm nước mắm, và một chút ruốc thật ngon

Cho nước sôi vào kho riu riu lửa để thấm gia vị

Nêm lại gia vị cho vừa ăn, vị của tôm kho đánh vừa ăn chứ không đậm như những món khác

Khí chín, nước còn xăm xấp, cho hành lá vào

Dùng với cơm nóng và rau luộc rất ngon



## VẬT LIỆU

- 500g xương đuôi heo
- 500g giò heo
- 300g thịt bắp bò
- Sả, hành lá, rau răm, rau chuối bào, giá sống, chanh, ớt, màu điều
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, mắm ruốc

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

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

Giò heo cũng chặt miếng và làm như với xương

Thịt bắp bò cũng trụng nước sôi. Làm như vậy để khi nấu nước lèo sẽ được trong

Sả đập dập, hành lá, rau răm cắt nhỏ

Mắm ruốc cho vào trong một cái tô, đổ nước sôi vào và khuấy nhẹ cho tan hết mắm, lỏng lấy nước trong

### Thực hiện

Cho nước vào nồi nấu sôi, khi nước thật sôi thả xương, giò heo, bắp bò vào nồi, đun sôi trở lại, hớt bọt (nếu có)

Nêm nước mắm, muối, đường và mắm ruốc lỏng nước trong vào nồi. Lại cho một ít nước nóng vào tô mắm ruốc để lỏng lấy



nước

trong thêm một lần nữa. Đun lớn lửa khoảng 5 phút, sau đấy giảm nhỏ lửa và cho thêm nước ruốc trong thêm một lần nữa. Cứ đun cho đến khi thịt bò mềm, giò heo cũng mềm.

Vớt thịt và giò heo ra, để nguội, cắt thịt bò thành những lát mỏng.

Cho sả đập dập vào nồi nước dùng, nêm lại gia vị cho vừa ăn, nếu thích có chút màu đỏ có thể cho vào nồi nước dùng một ít màu đầu điều

Lấy bún cho vào tô, xếp thịt, giò heo, chan nước dùng, rắc hành, rau răm

Dọn chung với rau chuối bào và giá, kèm chanh, ớt





## VẬT LIỆU

- 300g cá lóc
- 100g tôm đất hay tôm sú
- 1 vắt me nhỏ
- Lá me đất, hành lá, ớt, tỏi
- Nước mắm, muối, đường, mắm ruốc

# CANH CÁ NẤU ẨM

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Cá lóc làm sạch, ướp cá với một chút muối, tiêu

Tôm đất hay tôm sú bóc bát cầu, cũng ướp một chút muối cho thịt tôm được săn

Me vắt nhồi với nước ấm lấy nước trong

Lá me đất rửa sạch, hành lá cắt khúc, tỏi đập dập

### Thực hiện

Nấu nước me chua, nêm một chút nước mắm, mắm ruốc và



một chút đường

Cá xào sơ cho thấm gia vị, khi xào nêm một chút nước mắm

Tôm cũng làm như vậy

Nước sôi, thả cá vào nấu khoảng 5 phút, sau đó thả tôm, nêm gia vị cho vừa ăn, phải có một chút mắm ruốc lỏng nước trong mới ngon

Cho lá me đất, sôi trở lại, cho hành lá, tỏi và ớt

Canh có vị chua nhẹ của lá me đất, thơm và cay.

Dùng chung với bún nước (một động vật biển giống như con sứa) hay dùng trong bữa cơm bình thường



## VẬT LIỆU

- 100g bột gạo
- 100g bột năng
- 200g nước (100g nước lạnh + 100g nước sôi)
- 1 chút muối
- 200g đậu xanh
- 200g tôm nõn (hay 100g tôm khô thật ngon)
- 100g mỡ heo
- 1/4 củ hành tây nhỏ
- Cà rốt bào, chanh, ớt, hành lá
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

#### Nhân bánh

Đậu xanh hấp chín, xay nát

Tôm nõn luộc chín, khi luộc cho vào tôm một chút nước mắm ngon. Tôm chín, lấy ra để nguội, giã nát, cho lên bếp chảy nhỏ lửa cho đến khi tôm ráo.

Nếu làm bằng tôm khô thì phải ngâm tôm cho mềm, xay nát và cũng chảy như tôm tươi. Làm bằng tôm khô thì tôm sẽ to hơn tôm tươi nhưng không thơm bằng tôm tươi

Mỡ heo cắt nhỏ. Hành tây cắt nhỏ

Xào mỡ heo và hành tây khoảng 5 phút, nêm muối, bột ngọt (nếu có dùng). Trộn chung với đậu xanh tán nhuyễn

Hành hương cắt nhỏ. Đun dầu thật sôi, cho hành vào, tắt ngay lửa

#### Bột bánh

Trộn chung bột năng và bột gạo, cho vào một chút muối

Lấy 100g nước lạnh cho vào bột, hòa tan bằng nước lạnh trước. Sau đó cho 100g nước sôi vào khuấy đều. Làm như thế thì bột sẽ không bị lóng lánh sau khi khuấy.

### Thực hiện

Cho nước vào nồi đáy thật dày. Nước thật sôi, đặt vỉ bánh vào nồi hấp, để vỉ nóng

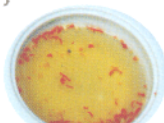
Quấy lại bột cho đều, sau đó múc bột cho vào từng khuôn. Đậy nắp, khoảng 2 phút là bánh chín

Lấy bánh ra, để nguội gỡ bánh ra khỏi khuôn, xếp ra khay theo hình vẩy cá.

Khi dùng lấy bánh ra khuôn, xếp ra đĩa, phết đậu xanh, dầu hành, rắc tôm.

*Dùng chung với nước mắm chua ngọt và đồ chua làm bằng cà rốt cắt sợi*

*Tất cả những món ăn trên đều không sử dụng bột ngọt. Nếu bạn thích, có thể dùng tùy theo khẩu vị*



# BÁNH BÈO

## VẬT LIỆU

- 1 chén bột năng ngon
- 2 chén nước ấm
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 1 chút muối
- 150g thịt ba rọi
- 150g tôm đất nhỏ
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn
- Lá chuối tươi, chanh, ớt hiểm

## CÁCH LÀM

### Chuẩn bị

Tôm cắt chân, đầu, ướp với muối, tiêu, đường

Thịt ba rọi cắt miếng vừa ăn, ướp như tôm

Lá chuối tươi tước thành từng miếng có bề ngang khoảng 6cm. Rửa sạch, hơ trên bếp cho lá héo. Lấy đầu ụn thoa trên mặt trái của lá

### Thực hiện

#### Nhân bánh

Xào tôm và thịt, cho nước mắm, muối, tiêu đường vừa ăn. Xúc ra đĩa

#### Vỏ bánh

Cho nước vào bột hòa tan, nêm một chút muối, dầu ăn.

Đặt lên bếp, quấy đều tay cho đến khi bột hơi đặc, tắt lửa

Quấy cho bột thật đều

### Gói bánh

Trải miếng lá chuối ra khay

Lấy một chút bột cho vào lá. Đặt 1 miếng thịt và 1 con tôm vào trên miếng bột, cuộn lá chuối lại. Dùng dây chuối cột lại.

Hấp khoảng 15 phút, bánh chín, rờ ra để trên rá cho róc nước.

Dùng nóng hay nguội đều ngon, tùy ý thích của mỗi người

Dọn kèm nước mắm y và một chút ớt, tỏi băm (không già cũng không bằm)

Cùng cổ người thích ăn với nước mắm chua ngọt.

# BÁNH BỘT LỘC

