



NGUYỄN DZOÃN CẨM VÂN

MÓN NGON NGÀY LỄ TẾT



Món ngon ngày lễ, Tết

NGUYỄN DZOÃN CẨM VÂN

**MÓN NGON
NGÀY LỄ TẾT**

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Chuẩn bị TỆC ĐẦU NĂM

Ngoài những món ăn truyền thống rất quen thuộc trong ngày Tết, bạn thử "đổi kiểu" cho bữa tiệc đầu năm với những món ăn hoàn toàn mới lạ ...

Salad hạnh phúc

Nguyên liệu:

- 5 quả cà chua, chọn quả chín đỏ, cứng
- 100g chả lụa
- 50g măng tươi
- 50g cà rốt
- 2 tai nấm đông cô
- 50g bông cải trắng
- 50g bông cải xanh
- Dầu ăn

- Giấm, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Dùng dao khía đều quả cà thành 8 miếng (độ sâu đến nửa quả). Dùng dao tĩa (lưỡi cong) tách vỏ cà ra khỏi phần thịt. Tiếp tục tách phần thịt cà tương tự như tách phần vỏ, bỏ ruột.

- Chả lụa, cà rốt, măng tươi thái miếng mỏng bằng đốt ngón tay.

- Bông cải xanh và trắng, thái miếng nhỏ tương tự như chả lụa, cà rốt, măng tươi.

- Trụng bông cải, cà rốt, măng tươi.

- Trộn giấm: 1 phần giấm 3 phần đường, 2 phần dầu ăn và ít muối.

- Xếp theo phần ăn, đổ giấm vào mỗi quả cà.

Cách dùng:

- Dùng với muối tiêu chanh.

Bò trái dừa

Nguyên liệu:

- 300g thịt bò mềm, rửa sạch, thái miếng chữ nhật

bằng ngón tay

- ½ lít nước cốt dừa
- 1 quả dừa khô, bỏ nước
- Củ hành tím, tỏi, sả, riềng, ớt, gừng băm nhuyễn
- Dầu ăn
- Muối, nước mắm, đường cát vàng

Thực hiện:

- Ướp thịt bò với nước mắm, đường, dầu ăn, hành, tỏi, sả, gừng, riềng và ớt. Để khoảng 30 phút cho thịt ngấm gia vị.

- Dầu nóng, cho thịt bò vào xào thơm. Nêm thêm ít nước mắm, đường và một chút muối.

- Cho nước sôi và nửa phần nước cốt dừa vào ngập thịt, hầm cho thịt mềm. Cho tiếp nửa phần nước cốt dừa còn lại vào, đun lửa to cho sôi lại khoảng 5 phút.

- Cho thịt vào quả dừa khô

Cách dùng:

Dọn với cơm trắng, hoặc bánh mì.

Dùng nóng.

Gà chiên xốt cam

Nguyên liệu:

- 300g đùi gà, rửa sạch, bỏ xương, thái miếng vừa ăn
- 1 quả cam vàng (cam Mỹ), thái thành lát mỏng
- 200ml nước cam tươi (hoặc nước cam hộp)
- Bột bắp, bột năng
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Ướp gà với muối và ít bột năng.
- Dầu sôi, cho gà vào chiên vàng. Vớt ra, để ráo dầu.
- Xếp gà ra đĩa, xen kẽ với cam.
- Đổ một ít nước sôi vào chảo, cho nước cam vào, nêm muối, đường sao cho hỗn hợp có vị hơi chua chua, vừa miệng.
- Nước cam sôi, cho một ít bột bắp pha loãng vào, khuấy đều cho hỗn hợp hơi sánh lại.
- Rưới nước xốt cam lên đĩa gà, rắc tiêu, rau mùi.

Cách dùng:

Dọn với bánh mì, hay cơm trắng. Dùng nóng.

Khoai tây bọc thịt bò

Nguyên liệu:

- 1kg khoai tây, gọt vỏ, rửa sạch
- 200g bột khoai tây
- 100g thịt bò, rửa sạch, băm nhỏ
- 100g tôm, bóc vỏ, giã nhuyễn
- Tỏi, hành tây: băm nhuyễn
- Bột giòn, bơ mặn, 1 lòng đỏ trứng
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Hấp khoai tây chín, dùng muỗng tán nhuyễn.

- Cho nước sôi từ từ vào bột khoai tây, khuấy đều cho đến khi bột hơi sền sệt. Trộn bột với khoai tây tán nhuyễn, cho một ít muối, bơ vào trộn đều. Vo bột thành viên.

- Ướp thịt và tôm với tỏi, củ hành, gia vị, để hỗn hợp ngấm gia vị khoảng vài phút.

- Cho tôm thịt vào giữa viên bột, nhúng vào lòng đỏ trứng gà, lăn qua bột giòn. Thả vào dầu nóng, chiên vàng.

Cách dùng:

- Dùng với nước tương ớt.

Chim cúт нướng tỏi ớt

Nguyên liệu:

- 2 con chim cúт, làm sạch, chẻ đôi theo đường bụng, để ráo nước
- 10g tôm khô, ngâm mềm, giã nhuyễn
- Tỏi, ớt: băm nhuyễn
- Ngò (rau mùi), hành lá: rửa sạch, thái nhuyễn
- Gừng: gọt vỏ, băm nhuyễn
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường, nước mắm, xì dầu

Thực hiện:

- Trộn gia vị: hành lá, tỏi, gừng, ớt, ngò băm nhuyễn, tôm khô, nước mắm, muối, tiêu, đường và dầu ăn.
- Ướp chim cúт với hỗn hợp gia vị trên. Để khoảng 1 giờ cho cúт ngấm gia vị.
- Nướng cúт chín vàng bằng lò nướng hoặc có thể nướng bằng vỉ trên than hồng.

Cách dùng:

- Chim cúт nướng có thể dọn kèm với cà chua, xà lách.
- Món này còn dùng kèm với cơm nếp, xôi chiên phồng hay bánh mì và tương ớt.

Bánh bắp chiên

Nguyên liệu:

- 2 quả bắp, chọn quả non, bào nhỏ. Nếu bắp quá non, có thể tẽ nguyên hạt, rất ngon
- 200g tôm sú, rửa sạch, bóc vỏ, thái hạt lựu
- Hành lá thái nhỏ
- Gừng gọt vỏ, băm nhỏ
- 300g bột chiên giòn
- Tương ớt
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Trộn bắp với tôm sú, nêm chút muối, tiêu, đường.
- Bột chiên giòn pha đặc, đổ hỗn hợp bắp, tôm vào trộn đều, cùng với hành lá và gừng.
- Chảo nóng, cho dầu vào, chờ cho dầu thật sôi; dùng muổng trũng múc từng muổng bột bắp, thả vào dầu chiên.
- Bánh vàng, vớt ra, cho vào giấy thấm dầu.

Cách dùng:

Món này dùng chung với tương ớt và rau xà lách.
Dùng nóng sẽ ngon và giòn hơn.

Sò huyết xốt chua cay

Nguyên liệu:

- 1kg sò huyết, chọn con to, chắc thịt, rửa sạch bùn, tách vỏ. Thịt sò để ráo nước
- Tỏi, ớt, băm nhuyễn
- Gừng gọt vỏ, băm nhuyễn
- Hành lá rửa sạch, thái nhuyễn
- Giấm, dầu ăn, nước mắm, đường, muối, tiêu

Thực hiện:

- Dầu nóng, cho hành, tỏi, gừng, ớt vào chảo đảo đều.
- Đợi hỗn hợp có mùi thơm, cho thịt sò vào, đảo nhanh với lửa lớn.
- Nêm nước mắm, muối, tiêu, đường, giấm sao cho món ăn có vị chua cay là được.
- Cho thịt sò vào từng nửa mảnh vỏ sò đã rửa sạch.

Cách dùng:

Nếu thích dùng cay, có thể xào sò cùng với tương ớt sa tế, hương vị sẽ đậm đà hơn.

Trình bày với rau xà lách hoặc cải xà lách xoong.
Dùng nóng.

Xúp hải sản chua cay

Nguyên liệu:

- 50g thịt cua
- 100g tôm sú, bóc vỏ, chừa đuôi, xẻ lưng lấy gân đen
- 100g thịt nghêu
- 100g mực, rửa sạch, khứa vẩy rồng, thái miếng vừa ăn
- Hành tây bóc vỏ, thái sợi
- Hành lá rửa sạch, thái nhỏ
- Sả đập giập
- Ớt thái lát
- gừng gọt vỏ, thái sợi
- Nước cốt chanh
- Muối, tiêu, đường, nước mắm

Thực hiện:

- Cho 1,5 lít nước vào nồi, đun sôi.
- Cho sả, tôm, mực vào nấu cho đến lúc tôm đổi màu, miếng mực xoắn lại. Cho tiếp nghêu và thịt cua vào, nêm gia vị gồm nước mắm, muối, đường.
- Cho nước cốt chanh, hành lá, gừng, ớt vào. Nêm lại nước xúp cho có vị chua, cay, vừa miệng.

Cách dùng:

Nếu thích dùng nước sánh, có thể cho thêm ít bột năng pha loãng. Dùng nóng.

Nấm nấu dầu hào

Nguyên liệu:

- 10 tai nấm đông cô, chọn loại nấm hoa tai dày, ngâm nở mềm, cắt bỏ chân nấm
- 200g cải thìa; chọn cây nhỏ. Nếu cây to, chẻ đôi
- Dầu hào
- Bột bắp
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường, xì dầu, tương ớt

Thực hiện:

- Đun nước sôi, nêm muối, đường, dầu hào, xì dầu, dầu ăn. Cho nấm đông cô vào luộc nhỏ lửa khoảng 15 phút, vớt ra, để ráo.
- Cho bột bắp vào số nước còn lại trong nồi, khuấy đều cho nước hơi sánh lại.
- Trụng cải thìa trong nước sôi có pha dầu ăn, muối, tiêu, đường. Vớt ra, để ráo.

- Xếp nấm ở giữa đĩa, xếp cải thìa xung quanh. Rưới nước sốt dầu hào lên trên.

Cách dùng:

Món này dùng với tương ớt. Dùng nóng.



Ngày

VALENTINE

*Hãy dành cho "người ấy" sự bất ngờ
bằng những món ăn lãng mạn do chính
tay bạn thực hiện*

Ngọt ngào

Nguyên liệu:

- 30g rau câu bột
- 300g đường
- 5 muỗng sữa đặc
- 1 ống vani
- 100g nho đen
- 100g nho xanh
- 100g dâu tươi
- Khuôn rau câu hình trái tim (loại khuôn 20cm)

Ngọt ngào



Salad hạnh phúc



Nấm xào



Chà marengo

Thực hiện:

- Cho rau câu và 1 lít nước vào nồi, khuấy đều. Để khoảng 10 phút cho rau câu nở hết, đặt lên bếp, tiếp tục khuấy với lửa nhỏ.

- Chờ rau câu tan hết, cho đường vào nấu khoảng 5 phút. Đường tan, tiếp tục cho sữa, vani vào, tắt lửa (không đun quá lâu, sữa sẽ lợn cợn)

- Thái nho đen thành hạt lựu, trộn chung với rau câu.

- Cho rau câu đã nấu vào khuôn hình tim, đợi nguội, cho vào tủ lạnh.

Cách dùng:

Xếp nho xanh và dâu tươi giữa khuôn tim.

Đây là món tráng miệng thực hiện đơn giản, nhưng ngon và đẹp mắt.

Sóng đôi

Nguyên liệu:

- 300g thịt ức gà
- 1 quả dưa leo gọt vỏ

- 1/2 quả thơm (dứa) chín
- 100g dâu tươi
- Xốt mayonnaise
- Chanh, muối, đường

Thực hiện:

- Hấp gà chín, xé sợi vừa ăn.
 - Dứa leo chẻ làm đôi theo chiều dọc, thái lát mỏng. Thơm thái miếng như dứa leo.
 - Dâu chẻ làm đôi.
 - Trộn muối, chanh, đường vào xốt mayonnaise, cho thịt gà đã xé vào trộn chung.
 - Xếp dứa leo và thơm song song trên đĩa, cho thịt gà trộn lên trên. Xếp dâu tươi xung quanh.
 - Có thể trộn chung dứa, thơm, dâu vào xốt mayonnaise rồi mới xếp ra đĩa, món ăn sẽ ngon hơn, nhưng trông không đẹp mắt.
- Đây là món xà lách đơn giản, ngon, có vị nhẹ và thanh.



Bánh tình yêu

Nguyên liệu:

- 3 trứng gà
- 90g đường
- 90g bột mì
- 3 muỗng nước cam tươi
- 3 muỗng dầu ăn
- 1 ống vani
- 500ml kem sữa tươi
- 200g chocolate đen
- Dâu tươi
- Mứt cherry xanh, đỏ

Thực hiện:

Bánh bông lan: cho trứng, đường vào thố, dùng máy đánh trứng nổi, cho nước cam vào.

- Cho bột vào từ từ, trộn đều. Cho tiếp dầu ăn và vani vào.

- Cho dầu, giấy lót vào khuôn, đổ bột vào. Để lò nóng trước 5 phút (200°C), cho bánh vào nướng. Bánh chín vàng đều, lấy ra, để nguội.

Làm kem: cho kem sữa tươi vào tủ lạnh để hơi

đồng, đánh đều bằng máy đánh trứng khoảng 20 phút.

- Chocolate chung cách thủy, đổ lên bánh, cho vào tủ lạnh. Viết dòng chữ mang ý nghĩa của ngày Valentine.

Cách dùng:

Bánh dùng lạnh sẽ ngon hơn.

Gỏi lưỡng sắc

Nguyên liệu:

- 200g tôm sú tươi, rửa sạch, để ráo
- 200g mực ống làm sạch, thái khoanh, để ráo nước
- 2 quả dưa leo bỏ ruột, rửa sạch, bào mỏng
- 1 củ cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi
- 1 củ hành tây, bóc vỏ, rửa sạch, thái lát thật mỏng
- Đậu phộng rang, giã nhuyễn
- Củ hành tím bóc vỏ, thái lát, phi vàng
- Chanh, ớt, bỏ hạt, thái sợi
- Ngò, húng cây, ớt bỏ hạt, thái nhỏ
- Nước mắm, muối, đường

Thực hiện:

- Tôm hấp chín, bóc vỏ.
- Mực hấp chín.
- Pha nước mắm: nước mắm, đường đun sôi, để nguội. Khi dùng, cho ớt và nước cốt chanh vào.
- Trộn chung tất cả với ớt thái sợi, đậu phộng và hành phi.
- Xếp ra đĩa, một bên xếp tôm, một bên xếp mực.

Cách dùng:

- Dọn kèm bánh phồng tôm.

Đường vào tình yêu

Nguyên liệu:

- 1 bao tử heo làm sạch, bóp với bột năng nhiều lần, cạo sạch bột năng, rửa lại bằng rượu, gừng, xả nước lạnh
- 5 tai vị, 1 thảo quả, 1 miếng quế nhỏ, đinh hương, tiểu hồi
- Rượu thơm
- Dưa leo, xì dầu, hắc xì dầu, muối, đường

Thực hiện:

- Rang thơm các vị, cho vào một miếng vải, gói lại.
- Lấy khoảng 1,5 lít nước, nêm muối đường, xì dầu, hắc xì dầu, đun sôi. Cho gói ngũ vị vào nấu khoảng 15 phút.
- Cho bao tử vào nấu chín mềm, vớt ra, để thật nguội, thái thành từng miếng mỏng.
- Dưa leo cắt mỏng, dọn kèm bao tử.

Cách dùng:

Dùng chung với xì dầu.

Bún tơ hồng

Nguyên liệu:

- 300g bún khô, sợi nhỏ, ngâm mềm, vớt ra, để ráo nước
- 200g tôm sú, rửa sạch
- 200g cải ngọt, bỏ lá, thái khúc, rửa sạch
- 1 củ cà rốt thái sợi nhuyễn
- 1 củ hành tây nhỏ bóc vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường, nước mắm

Thực hiện:

- Tôm sú hấp chín, bóc vỏ.
- Nước sôi, cho cải và cà rốt vào trụng, vớt ra, để ráo nước.
- Dầu nóng, cho hành tây vào xào thơm. Cho tôm vào, đảo đều, nêm nước mắm, muối, đường vừa ăn.
- Đổ dầu vào chảo, để lửa nhỏ, cho bún vào xào, nêm nước mắm. Xào cho đến khi sợi bún mềm, cho tôm, rau củ vào, đảo đều.

Cách dùng:

Dọn chung với nước mắm pha chua ngọt.

Các thứ rau củ xào đều phải thái sợi nhuyễn trông mới đẹp và ngon.

Cơm sắt cầm

Nguyên liệu:

- 4 bát cơm trắng
- 100g lá dứa, rửa sạch từng lá
- 100g củ dền đỏ gọt vỏ, rửa sạch
- 100g thịt nguội

- 100g chả lụa
- Khuôn trái tim để ấn cơm
- Dầu ăn, muối, xì dầu

Thực hiện:

- Xay nát lá dứa, vắt lấy nước cốt thật đặc. Củ dền cũng làm tương tự.
- Chả lụa và thịt nguội thái hạt lựu thật nhỏ.
- Cho một ít dầu ăn vào chảo, đổ 2 bát cơm trắng vào. Trộn nước cốt lá dứa vào cơm sao cho cơm áo đều màu xanh lá dứa. Cho $\frac{1}{2}$ phần thịt nguội và chả lụa vào, nêm chút muối, cho ra đĩa.
- Thực hiện tương tự cho $\frac{1}{2}$ phần cơm còn lại với màu đỏ củ dền.
- Cho cơm vào khuôn tim, mỗi nửa trái tim một màu. Ấn cơm thật chặt, cho ra đĩa.

Cách dùng

Dùng với nước tương ớt.

Chả giò uyên ương

Nguyên liệu:

- 200g lá vắn thần

- 100g tôm tươi rửa sạch, bóc vỏ, thái hạt lựu
- 100g măng tươi thái hạt lựu nhỏ
- 2 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái hạt lựu nhỏ
- 5 củ năng, gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu nhỏ
- Hành lá thái nhỏ
- Tiêu xanh đập giập
- Dầu ăn
- 15 quả đậu tươi
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Xào hành lá cho thơm, cho tôm vào, đảo đều. Cho các loại quả, củ vào, nêm muối, tiêu, đường. Tiếp tục cho hành lá, tiêu xanh vào.

- Trải lá vanner ra, bỏ nhân vào giữa, gấp hai đầu lá vanner lại, cuốn tròn.

- Dầu nóng, cho cuốn chả vào chiên, vớt ra, để ráo dầu

Cách dùng:

- Dưa leo chẻ đôi, lát mỏng, xếp thành hình quả tim trên đĩa. Cho chả giò vào giữa. Xếp đậu tươi xung quanh. Dùng với tương ớt.

Gà hội ngộ

Nguyên liệu:

- 1/2 con gà mái tơ làm sạch, để ráo
- 1/2 con gà trống làm sạch, để ráo
- Bột ngũ vị hương, xì dầu, mật ong
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Đun nước thật sôi, cho gà mái tơ vào nồi, luộc chín, để nguội. Chặt gà thành miếng vừa ăn (không chặt đầu gà)

- Gà trống ướp gia vị gồm ngũ vị hương, muối, đường, xì dầu, mật ong. Cho gà vào lò nướng, quay vàng (có thể nướng hoặc xối mỡ đều được), chặt miếng vừa ăn, giữ lại đầu gà.

- Xếp gà ra một đĩa lớn, một bên gà luộc, một bên gà quay, để hai đầu gà chụm vào nhau. Trang trí thêm dưa leo, cà rốt và hoa tươi xung quanh.

Cách dùng:

Món ăn này dùng chung với xì dầu và muối tiêu chanh.

Dành tặng MẸ YÊU

*Những món ăn vừa ngon vừa đẹp sẽ là
món quà vô giá gửi đến người phụ nữ
bạn yêu thương nhất trong dịp 8-3 này!*

Cua tú cầu

Nguyên liệu:

- 200g thịt cua
- 200g cà rốt thái sợi
- 50g bún tàu, ngâm với nước lạnh cho mềm, vớt ra để ráo
- 20g rau mùi (ngò)
- 300g bột chiên giòn
- Tỏi, tương ớt, dưa leo, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Trộn hỗn hợp gồm: bún tàu, thịt cua, cà rốt sợi, tỏi, ớt xay, bột chiên giòn (có thể dùng bột gạo xay. Nhưng món ăn sẽ cứng và không xốp bằng). Nêm muối, tiêu, đường, vừa miệng.

- Vo thành viên bằng quả chanh.

- Đợi dầu trong chảo thật sôi, cho các viên cua đã vo vào, chiên vàng đều, vớt ra, để ráo dầu.

Cách dùng:

Xếp ra đĩa, có thể trang trí thêm cà chua bi và dưa leo cho hấp dẫn. Dọn kèm với tương ớt, dưa leo và rau xà lách.

Salad trộn mayonnaise

Nguyên liệu:

- 100g xà lách, tách lá, rửa sạch

- 100g bông cải trắng, tách miếng vừa ăn, ngâm nước muối, rửa sạch.

- 1 củ khoai tây, gọt vỏ, dùng dao răng cưa thái miếng vừa ăn

- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, thái miếng như khoai tây

- 1 củ dền đỏ, gọt vỏ, thái miếng tương tự như cà rốt
- Xốt mayonnaise
- Muối, tiêu, chanh

Thực hiện:

- Cho khoai tây, cà rốt, củ dền đỏ vào nồi hấp chín (có thể để nguyên củ luộc, rồi mới thái miếng, nhưng sẽ không ngọt bằng cách hấp)

- Bông cải sau khi rửa sạch, vớt ra để ráo, cũng hấp chín.

- Trộn tất cả chung với xốt mayonnaise (có thể trộn xốt với một chút muối tiêu chanh nếu thích).

Trình bày

Cho ra đĩa, tỉ mỉ hơn, bạn xếp riêng từng loại, dùng lá cải đựng xốt mayonnaise trang trí ở trên.

Gà chiên lá dứa

Nguyên liệu:

- 1/4 con gà (lấy cả đùi lẫn lườn), rửa sạch, lóc hết xương, thái miếng bằng 4 đốt tay
- Bột nghệ

- 200ml sữa tươi
- Lá dứa, rửa sạch, lau khô
- Muối, đường

Thực hiện:

- Ướp thịt gà với gia vị gồm bột nghệ, muối, đường, sữa tươi. Bạn nên ướp thịt trước, cho vào tủ lạnh để thịt ngấm gia vị khoảng một ngày (nếu vội, chế biến ngay cũng được, nhưng miếng thịt chưa thấm sữa, sẽ ít béo hơn).

- Cho mỗi miếng thịt gà vào một lá dứa, gói lại.

- Dầu thật nóng, cho gà vào chiên đến khi lá dứa vàng giòn là gà chín (chiên nhiều dầu với lửa trung bình).

- Vớt gà ra, để ráo dầu (hoặc cho lên giấy thấm dầu).

Cách dùng:

Xếp ra đĩa, trang trí vài lát cà. Dùng nóng với muối tiêu chanh.



Tôm sốt tỏi

Nguyên liệu:

- 300g tôm sú, chọn tôm thật tươi, bóc vỏ bắc cầu (bóc một đoạn, giữ một đoạn), lấy gân lưng, lộn đuôi tôm vào thân tôm

- 1 muống cà phê tỏi xay
- Dầu hào, dầu ăn, bột bắp, tương ớt
- Dưa leo trang trí
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Hấp tôm chín.

- Dầu nóng, cho tỏi vào xào thơm (không vàng), cho tiếp dầu hào vào. Nêm muối, tiêu, đường vừa dùng. Cho bột bắp pha loãng vào, dùng đũa khuấy đều tay. Nước sốt tỏi vừa sánh là được.

- Xếp tôm ra đĩa. Tia dưa leo trang trí theo ý thích của bạn, xếp dưa leo xung quanh đĩa. Chan nước sốt tỏi lên tôm.

Cách dùng:

Dùng nóng.

Vì món ăn đã có nước sốt nêm vừa miệng, nên bạn không cần dọn kèm với nước chấm.

Bí cuộn thịt bò

Nguyên liệu:

- 2 quả bí Hàn Quốc (hay bí Nhật), có thể thay thế bằng bí đao hay dưa leo, gọt vỏ, thái lát theo chiều dài quả

- 100g thịt bò mềm, rửa sạch, thái sợi
- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, thái sợi
- Dầu hào, dầu ăn, bột bắp, ớt xay
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Ngâm bí trong nước muối pha loãng 15 phút, vớt ra, để ráo.

- Ướp thịt bò với muối, tiêu, đường, dầu hào, dầu ăn khoảng 15 phút.

- Xào sơ thịt bò với nấm, cà rốt khoảng 2 phút, cho ra đĩa.

- Trải miếng bí ra khay, xếp 1 miếng thịt bò, 1 miếng nấm, 1 miếng cà rốt, cuộn lại. Hấp 5 phút.

- Pha nước sốt: dầu hào, đường, chút muối, bột bắp pha loãng. Sau cùng cho ớt xay.

- Xếp ra đĩa, chan nước sốt lên.

Cháo chay



Khoai tây bọc tôm

Hoa dĩa



Yêu mẹ



Nui xào sa tế

Nguyên liệu:

- 200g nui xoắn nơ
- 100g thịt bò mềm, rửa sạch, thái sợi
- 50g nấm rơm búp, làm sạch, thái lát mỏng
- Tỏi, củ hành tây, băm nhỏ
- Dầu hào, sa tế, dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Ướp thịt bò với gia vị gồm: muối, đường, dầu hào, dầu ăn. Để khoảng 15' phút.

- Nước sôi, cho nui vào luộc chín.

- Vớt nui ra, trộn với chút dầu ăn.

- Dầu nóng, cho hành tây và tỏi vào xào thơm, cho thịt bò vào xào khoảng 2 phút. Cho nấm vào đảo đều, xào thêm 2 phút nữa, cho sa tế. Nêm lại gia vị vừa miệng.

- Cho nui vào, đảo đều.

Cách dùng:

Lót xà lách dưới đĩa, cho nui lên trên, trang trí thêm ít quả cà bi món ăn sẽ hấp dẫn hơn.

Dọn ăn nóng.

Nấm chiên giòn

Nguyên liệu:

- 200g nấm rơm búp, làm sạch, ngâm nước muối pha loãng 5 phút, vớt ra, để ráo
- 300g bột chiên giòn
- Dưa leo, xà lách
- Tương xí muội, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Pha bột với nước (pha hơi đặc)
- Cho nấm vào bột, trộn đều.
- Dầu sôi, dùng muỗng múc từng viên nấm thả vào, đến khi nấm nổi lên vàng đều là được.
- Vớt nấm ra, để ráo dầu (hoặc cho lên giấy thấm dầu)

Cách dùng:

Xếp nấm ra đĩa, trang trí thêm xà lách và cà chua bi xung quanh tùy ý bạn.

Chấm với tương xí muội, dùng kèm với xà lách hay dưa leo.

Đây là món ăn đơn giản, nhưng rất ngon và lạ miệng. Đặc biệt, có thể dùng làm món chay hay món mặn đều được.

Vòng xinh

Nguyên liệu:

- 2 củ hành tây lớn, chọn củ tròn đều (không chọn củ dài, các khoanh hành tây sẽ mỏng, chiên không đẹp), bóc vỏ
- 200g bột chiên giòn
- 1 quả trứng gà
- Tương ớt

Thực hiện:

- Thái củ hành tây thành từng khoanh dày 0,5cm. Ngâm hành vào nước đá lạnh khoảng 15 phút, vớt hành ra, để ráo.
- Pha bột với nước (không pha loãng). Cho vào một quả trứng gà, đánh nổi, trộn đều.
- Chuẩn bị chảo dầu thật nóng, nhúng từng vòng hành tây vào bột cho vào dầu, chiên vàng, khi thấy hành nổi lên là được.
- Vớt hành ra, để ráo dầu.

Cách dùng:

Dùng chung với tương ớt. Các vòng hành tròn, nở đều, trông xinh như những chiếc vòng, ăn lại giòn và rất thơm.

Yêu mẹ

Nguyên liệu:

- 6 quả trứng gà
- 180g bột mì
- 180g đường
- 1 ống vani
- 6 thìa sữa
- 6 thìa bơ
- 200g mút dứa
- 400g bơ lạt
- 240g đường
- 400ml sữa tươi (không đường)

Thực hiện:

Bánh:

- Đánh trứng nổi, cho đường vào đánh tan, cho sữa, đánh nổi trở lại. Cho bột mì vào, trộn cho bơ vào.

- Cho bột vào khuôn, nướng (200°C), chỉ dùng lửa dưới. Khi bánh nổi, tắt lửa dưới, cho lửa trên, nướng 5 phút. Lấy bánh ra khỏi khuôn, để nguội. Chẻ đôi, thoa mút, úp bánh lại.

Kem:

- Đánh tan đường với sữa tươi, để thật lạnh. Đánh bơ mềm, rưới sữa từ từ vào (đánh với tốc độ nhanh nhất của máy đánh trứng cho đến khi đặc).

Trình bày

Vì là ổ bánh dành cho mẹ, bạn nên chọn hoa cúc trắng hay vàng (là biểu tượng của tuổi thọ).



Rằm tháng tư

ĂN CHAY

*Dù không phải là người theo đạo Phật,
bạn vẫn có thể thử những món chay. Tất
cả đều được chế biến từ các loại rau, củ,
quả ... rất giàu vitamin.*

Chạo chay

Nguyên liệu:

- 2 củ khoai tây (khoảng 500g), gọt vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng
- 10 khúc mía lau, bóc vỏ, rửa sạch
- 50g bơ lạt
- 50g bột khoai tây
- Muối, tiêu, dầu ăn

Thực hiện:

- Hấp khoai tây chín, tán nhuyễn.
- Trộn đều khoai tây đã tán nhuyễn với bột khoai tây, nêm muối và một ít tiêu.
- Chia hỗn hợp khoai tây ra thành 10 viên nhỏ bằng quả chanh.
- Dùng tay bọc từng viên khoai xung quanh mỗi khúc mía, nắn cho khoai bọc đều bên ngoài.
- Dầu nóng, cho chảo vào chảo chiên, để lửa nhỏ vì khoai rất dễ cháy. Trộn đều, khoai vàng, vớt ra, để ráo dầu.

Cách dùng:

Xếp chảo ra đĩa, trang trí rau mùi (ngò), dùng với tương ớt.

Gỏi bưởi chay

Nguyên liệu:

- 1 quả bưởi, bỏ vỏ, té lấy múi bưởi
- 1 lá tàu hủ ky non
- 1 cây mì căn, xé nhỏ

- 1 cây chả chay, thái sợi
- Boa rô (tỏi tây) thái nhỏ
- Kiệu chua tước mỏng
- Chanh, vắt lấy nước cốt
- Ớt thái sợi
- Rau mùi (ngò) rửa sạch, thái nhỏ
- Boa rô rửa sạch, thái nhỏ
- Húng cây nhặt lá, rửa sạch, thái nhỏ
- Xì dầu, muối, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Tàu hủ ky chiên vàng, thái sợi.
- Ướp mì căn với một ít muối, tiêu, đường. Dầu nóng, cho mì căn vào xào sơ.
- Dầu nóng cho boa rô vào chảo phi vàng.
- Pha hỗn hợp trộn gói:* muối, tiêu, nước cốt chanh, đường.

- Trộn bưởi, tàu hủ ky, mì căn, boa rô phi vàng, ớt, rau húng cây, rau mùi, kiệu chua và hỗn hợp trộn gói.

Cách dùng:

Cho ra đĩa. Dọn kèm nước tương pha ớt.



Rau xào thập cẩm

Nguyên liệu:

- 200g bông cải, thái miếng vừa ăn, ngâm nước muối 5 phút, vớt ra, để ráo
- 100g bắp non (có thể mua loại đóng hộp)
- 50g đậu Hà Lan, làm sạch
- 1 củ cà rốt nhỏ, tỉa hoa, thái khúc
- 5 tai nấm đông cô, ngâm nở mềm, bỏ chân nấm
- Boia rô rửa sạch, thái nhỏ
- 1 cây mì căn, xé miếng lớn
- 1 miếng tàu hũ ky tươi, thái miếng
- Dầu hào, dầu ăn, xì dầu, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Ướp mì căn và tàu hũ ky với muối, tiêu, đường, xì dầu, dầu hào, để ngấm gia vị vài phút.

- Trụng sơ bông cải, cà rốt, đậu Hà Lan với nước sôi, vớt ra, để ráo.

- Xào boia rô cho thơm, cho mì căn, tàu hũ ky vào xào. Tiếp tục cho các loại rau củ vào, đảo đều. Nêm lại gia vị vừa miệng, dọn ra đĩa.

Cách dùng:

Dùng nóng với nước tương ớt.

Sa kê chiên giòn

Nguyên liệu:

- 1 quả sa kê (chọn quả vừa chín tới), gọt vỏ, chẻ làm tư, ngâm trong nước có pha chanh khoảng 15 phút để sa kê ra hết nhựa và không bị thâm. Vớt ra, để ráo nước, thái lát dày 1cm

- 200g bột chiên giòn
- 100g xí muối, ngâm nở mềm
- Tỏi băm nhuyễn
- Ớt băm
- Gừng gọt vỏ, băm nhuyễn
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Ướp sa kê với muối, tiêu.
- Bột chiên giòn pha đặc.
- Nhúng từng miếng sa kê vào bột, thả vào dầu nóng, chiên vàng. Vớt ra, để ráo dầu.

Tương xí muối: Xào tỏi thơm, cho xí muối vào, đảo đều. Cho thêm một ít nước, đun sôi khoảng 5 phút. Nêm xì dầu, đường, ớt và một ít bột năng pha loãng cho nước chấm sánh lại.

Cách dùng:

Món sa kê chiên giòn dùng với xà lách và tương xì muối.

Bún xào chay

Nguyên liệu:

- 200g bún khô (sợi nhỏ), ngâm nở, vớt ra, để ráo
- 100g cà rốt bào sợi, rửa sạch
- 1 cọng cần tây, rửa sạch, thái sợi
- 1 lá tàu hũ ky non, thái sợi
- Boia rô rửa sạch, thái nhỏ
- Dầu hào, sa tế, dầu ăn, muối, đường

Thực hiện:

- Trụng bún với nước sôi, vớt ra, trộn bún với dầu ăn.
- Ướp tàu hũ ky với một ít muối, tiêu, đường, dầu hào, xì dầu. Để khoảng vài phút cho tàu hũ ngấm gia vị.
- Xào boia rô cho thơm, cho tàu hũ ky vào xào. Tiếp tục cho cà rốt, cần tây vào, xào thêm khoảng 2 phút.
- Làm nóng sa tế với một ít dầu (không xào vì sa tế

dễ bị cháy), nêm dầu hào, xì dầu. Cho bún vào, đảo đều cho bún ngấm gia vị. Cho cà rốt, cần tây, tàu hũ ky vào, trộn đều.

Cách dùng:

Dọn kèm xì dầu, ớt, giấm đỏ.

Chả nướng chay

Nguyên liệu:

- 1 gói chả chay khô (loại này làm bằng tàu hũ ky), thái lát, ngâm khoảng 30 phút cho nở mềm, vớt ra vắt ráo nước

- Sả băm nhuyễn
- Ớt băm
- Cây boa rô (tỏi tây) lấy củ, băm nhuyễn
- Mè trắng
- Dầu hào, dầu ăn, xì dầu, muối, tiêu đường

Thực hiện:

- Trộn đều hỗn hợp gồm: sả băm, tỏi tây, ớt, mè trắng, xì dầu, muối, tiêu, đường, dầu hào, dầu ăn.

- Ướp chả với hỗn hợp trên, để khoảng 3 giờ cho

ngấm gia vị. Thỉnh thoảng, dùng tay trộn đều. Khi trộn nhớ bóp nhẹ cho miếng chả ngấm gia vị.

- Xếp chả vào vỉ, nướng vàng đều hai mặt.

Cách dùng:

Món chả nướng chay có thể dùng với bún, cơm hay bánh mì đều được. Dọn kèm xà lách hay dưa leo và đồ chua.

Mì xào giòn

Nguyên liệu:

- 1 vắt mì
- 1 cây mì căn, xé nhỏ
- 1 cây chả chay, thái miếng
- 1 miếng đậu hũ, thái miếng
- 1 củ cà rốt nhỏ, tỉa hoa, thái miếng
- 1 miếng bông cải, rửa sạch, thái miếng
- 10 nhánh đậu Hà Lan
- 4 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái đôi
- 1 nhánh boa rô (tỏi tây), thái khúc
- 2 cây cải ngọt, rửa sạch, thái khúc

- Dầu hào, dầu ăn, muối, tiêu, đường, xì dầu, bột bắp

Thực hiện:

- Dầu sôi, cho mì vào chiên giòn, vớt ra. Mì nguội, cho vào bao kín để mì không bị mềm.

- Xào boa rô thơm, cho các loại rau củ vào, nêm muối, đường, xì dầu, dầu hào. Cho mì căn, đậu hủ, chả chay vào, trộn đều. Cho bột bắp pha loãng để tạo độ sánh.

- Dọn mì ra đĩa, đổ hỗn hợp lên trên.

Cách dùng:

- Dùng với xì dầu, ớt, giấm đỏ.

Hoa ngũ sắc

Nguyên liệu:

- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu
- 1 quả bắp Mỹ luộc (có màu vàng), tẻ lấy hạt
- 100g đậu Hà Lan
- 3 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái hạt lựu
- 1 cây mì căn, rửa sơ qua nước, thái hạt lựu
- 200g lá vền thẩn
- Khuôn bánh tarte

- Dầu hào, dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Nước sôi, cho đậu Hà Lan vào luộc chín, vớt ra, để ráo nước.

- Dầu nóng, cho lần lượt cà rốt, nấm đông cô, mì căn, đậu Hà Lan, bắp vào xào, đảo đều. Nêm muối, tiêu, đường và dầu hào.

Vỏ bánh: Ấn lá vụn thăn vào khuôn bánh tarte. Cho dầu vào chảo (ước chừng dầu sẽ ngập khuôn bánh), cho khuôn vào chiên, bánh vàng sẽ tự tách khỏi khuôn, vớt ra.

- Cho nhân xào vào vỏ bánh.

Cách dùng:

- Dùng với rau xà lách.

Cà tím nướng

Nguyên liệu:

- 2 quả cà tím (chọn quả có màu tím ngả nâu. Sau khi chế biến, cà sẽ dẻo và ngọt hơn loại có màu tím biếc), rửa sạch, chẻ đôi theo chiều dọc, úp mặt miếng cà xuống, dùng dao khía vẩy rồng

- 50g kiệu chua, tước mỏng một phần, một phần băm nhuyễn với ớt để làm nước chấm
- 1 cây boa rô (tỏi tây), chỉ lấy dọc, thái mỏng
- Ớt băm, chanh, vắt lấy nước cốt
- Dầu ăn, xì dầu, đường

Thực hiện:

- Dầu nóng, thả cà vào chiên vàng, vớt ra, để ráo dầu.
- Cho cà ra đĩa.
- Dầu nóng, cho boa rô vào phi thơm, vàng, rưới lên trên cà.
- *Nước chấm:* Pha xì dầu với chanh, ớt, đường. Nước chấm có vị chua ngọt là được. Cho kiệu chua băm nhuyễn vào nước chấm.

Cách dùng:

- Đổ nước chấm lên cà, dùng nóng.



Giải nhiệt MÙA HÈ

*Củ sen, bạch quả, đậu hủ kỵ, phở tai,
đậu nành, rau má và cải xoong... là
nguồn thực phẩm bổ dưỡng, rất mát,
thích hợp dùng trong mùa hè.*

Củ sen hầm

Nguyên liệu:

- 300g củ sen (chọn khúc già, khi hầm xong sẽ bùi và ngon hơn phần non), gọt vỏ, cắt khúc, ngâm trong nước có pha chanh để củ sen hết mùi bùn và không bị thâm

- 1 đuôi heo, chặt khúc, rửa sạch, để ráo
- Hành lá rửa sạch, thái khúc
- Rau mùi (ngò) rửa sạch, thái nhỏ

- Muối, đường

Thực hiện:

- Chần đuôi heo với nước sôi, xả lại nước lạnh.
- Đun sôi khoảng 2 lít nước, cho đuôi heo vào nấu khoảng 10 phút, nêm một ít muối.
- Tiếp tục cho củ sen vào nấu đến khi củ sen và đuôi heo mềm. Nêm lại gia vị vừa miệng, cho thêm một ít đường.

Cách dùng:

Múc ra bát, cho hành lá, rắc thêm ít rau mùi lên trên, món ăn sẽ thơm hơn. Dùng nóng.

Chả đậu hũ tôm tươi

Nguyên liệu:

- 2 miếng đậu hũ non
- 200g tôm sú, làm sạch, rửa với nước muối, bóc vỏ, già nhuyễn
- 20g bột mì
- Củ hành tây bóc vỏ, băm nhuyễn
- Tỏi băm nhuyễn

- Ngò (rau mùi) thái nhuyễn
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Gói đậu hũ non trong khăn sạch hoặc một miếng giấy thấm nước để khi thực hiện, chả không bị nhão. Lấy đậu ra, bóp nhuyễn.

- Trộn tôm với đậu hũ, củ hành, tỏi, rau mùi, bột mì, muối, tiêu và một ít đường. Có thể vo hỗn hợp thành từng viên bằng quả chanh, ấn dẹp hoặc cho hết hỗn hợp vào khay.

Cách dùng:

Cắt chả thành từng miếng vừa ăn. Dùng nóng với nước mắm chanh ớt hoặc tương xì muối.

Món ăn này có thể chiên nếu dùng vào mùa lạnh.

Rau má trộn thịt bò

Nguyên liệu:

- 200g thịt bò, rửa sạch, để ráo, thái lát mỏng
- 300g rau má, chọn lá non, nhặt rửa sạch, để ráo nước

- 1 củ hành tây nhỏ, bóc vỏ, thái khoanh mỏng
- Tỏi băm nhỏ
- Giấm, nước mắm, muối, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Ướp thịt bò với ít nước mắm, dầu ăn.
- Xào tỏi thơm, cho một ít củ hành tây thái mỏng vào chảo, đảo đều. Cho thịt bò vào xào lửa lớn, thịt chín tái, cho ra đĩa.
- Hòa tan giấm với đường cho vừa miệng (có vị chua ngọt là được), cho củ hành tây đã thái mỏng vào trộn đều, để ít phút.
- Trộn thịt bò, rau má, củ hành tây ngâm giấm đường, cho thêm một ít dầu ăn.

Cách dùng:

Dùng thay món xào trong bữa cơm. Dọn kèm với tương ớt.

Cải xoong nấu thịt nạc

Nguyên liệu:

- 100g thịt nạc, rửa sạch, có thể băm nhỏ hoặc thái

miếng mỏng

- 300g cải xoong, nhặt rửa sạch, để ráo.
- Muối, nước mắm ngon

Thực hiện:

- Ướp thịt với một ít muối và nước mắm ngon.
- Cho ½ lít nước vào nồi, đun sôi, cho thịt đã ướp vào, đun sôi lại. Vớt bọt cho nước trong, nêm muối và một ít nước mắm ngon.
- Cho cải xoong vào, đun sôi lại đến khi cải vừa chín tới, còn giữ được màu xanh, tắt bếp.

Cách dùng:

- Múc canh ra bát, rắc thêm một ít tiêu lên trên, dùng nóng hay nguội đều ngon.
- Có thể thay thịt nạc bằng giò sống hay cá thác lác.
- Yêu cầu của món canh cải xoong nấu thịt nạc: nước canh trong, rau xanh, vừa miệng.

Xúp phổ tai thịt gà

Nguyên liệu:

- 20g phổ tai

- 150g thịt ức gà, rửa sạch, để ráo
- 1 quả trứng gà
- 100g bột năng
- Muối, đường

Thực hiện:

- Phở tai ngâm nở mềm, xả nước lạnh nhiều lần cho hết cát, để ráo, cắt ngắn

- Ưc gà luộc chín, xé sợi nhỏ. Nước luộc gà dùng làm nước nấu xúp.

- Pha bột năng loãng với nước.

- Đun nước dùng sôi, cho bột năng pha loãng vào nồi. Vừa cho bột, vừa khuấy nước trong nồi, đến khi nước có độ sánh vừa.

- Cho trứng gà vào bát, dùng đũa đánh tan đều. Cho trứng vào nồi nước dùng, khuấy nhẹ hỗn hợp cho trứng tan đều.

- Nêm muối và một ít đường, cho thịt gà xé và phở tai vào nồi, đun sôi trở lại, tắt bếp.

Cách dùng:

Múc ra chén, rắc tiêu. Dùng nóng.

Xúp ngon khi phở tai còn giòn.

Gà hầm đậu nành

Nguyên liệu:

- 500g đùi gà, rửa sạch, để ráo, chặt miếng vừa ăn
- 150g đậu nành, vo rửa sạch, ngâm nước cho đậu nở
- 50g phở tai, ngâm nở, xả lại thật kỹ cho hết cát
- 1 nhánh gừng nhỏ, gọt vỏ, đập giập
- Rượu thơm, muối, đường, xì dầu

Thực hiện:

- Ướp gà với muối, đường, xì dầu và rượu thơm, để khoảng một giờ cho gà ngấm gia vị.
- Luộc đậu nành khoảng 30 phút, đậu hơi mềm, vớt ra.
- Xào tỏi thơm, cho gà đã ướp vào xào sơ (không cần chín).
- Cho gà, đậu nành vào nồi, cho xâm xấp nước, nêm gia vị, đun đến khi gà và đậu mềm, cho phở tai và gừng đập giập vào, tắt bếp.

Cách dùng:

- Dùng nóng hay nguội đều ngon.
- Món ăn này rất bổ và mát.
- Dọn kèm với xì dầu.

Chè bạch quả đậu hủ ky

Nguyên liệu:

- 200g đậu hủ ky khô, rửa sạch, ngâm nước ấm đến khi đậu hủ mềm, vớt ra, thái sợi
- 100g bạch quả
- 200g đường phèn

Thực hiện:

- Bạch quả luộc hoặc hấp chín, vớt ra, ngâm vào nước ấm.
- Bột báng luộc chín, xả nước lạnh, ngâm lại với nước lạnh để bột không bị dính.
- Đun sôi khoảng 500ml nước lạnh, cho đường phèn vào, nấu tan. Cho bạch quả vào, nấu khoảng 10 phút, tiếp tục cho đậu hủ ky, nấu mềm. Sau cùng cho bột báng vào.

Cách dùng:

Nếu muốn món ăn béo hơn, có thể dùng sữa đậu nành thay cho nước lạnh. Lưu ý không dùng nước cốt dừa, sữa tươi hoặc vani, món ăn sẽ mất mùi thơm của bạch quả.

Càng cua trộn tôm khô

Nguyên liệu:

- 50g tôm khô, chọn loại ngon, có vị nhạt, mùi thơm.
- Ngâm tôm mềm, vớt ra, để ráo
- 300g rau càng cua, rửa sạch, vẩy ráo nước
- Củ hành tím bóc vỏ, bào mỏng
- Tỏi băm nhuyễn
- Ớt băm nhỏ
- Nước mắm, muối, đường, tương ớt, dầu ăn

Thực hiện:

- Dầu nóng, cho củ hành tím đã bào vào phi vàng.
- Xào tỏi thơm, cho tôm khô vào xào, nêm một ít nước mắm ngon và đường cho vừa miệng.
- Trộn rau càng cua với tôm khô, hành phi, ớt băm, nước mắm chua ngọt, thêm một ít tương ớt (nếu có thể dùng được vị cay).

Cách dùng:

Dùng chung với cơm, thay thế các món xào.

Có thể trộn rau càng cua với dầu giấm rồi trộn tôm khô theo cách trên. Rắc lạc (đậu phộng) rang.

Chả tam sắc

Nguyên liệu:

- 2 miếng đậu hũ ky tươi
- 200g giò sống
- 200g mỡ gáy, chọn miếng dày, luộc chín, để nguội, thái nhỏ, ướp đường, phơi nắng cho mỡ trong
- 1 quả su su, 1 củ dền đỏ, gọt vỏ, thái mỏng, ngâm nước muối loãng cho mềm, vớt ra, để ráo
- Hành tây, tỏi, băm nhỏ
- Muối, tiêu, đường, xì dầu

Thực hiện:

- Quết giò sống với củ hành, tỏi băm cho thật dẻo.
- Trải đậu hũ ky ra khay, quết giò sống thật đều lên, đặt lần lượt một lớp mỡ gáy, một lớp giò sống, su su, giò sống, cuối cùng là củ dền đỏ, cuộn lại.
- Cho cuộn chả vào chảo hấp khoảng 15 phút. Lấy ra, để nguội, cho vào tủ lạnh.

Cách dùng:

Cắt thành từng khoanh mỏng vừa ăn, xếp ra đĩa.
Dọn kèm với kiệu chua, xì dầu.

FESTIVAL

các món ăn Huế

Kinh đô Huế vốn nổi tiếng với nhiều món ăn ngon. Đến Huế vào tuần lễ festival bạn sẽ có dịp thưởng thức những món đặc sản của vùng đất này.

Giấm nước

Nguyên liệu:

- 100g thịt ba rọi băm nhỏ
- 300g tôm tươi (100g bóc vỏ, giã nát)
- 200g sữa muối, thái sợi, ngâm xả nước, trụng nước sôi, để ráo
- 200g hoa chuối bào, rau thơm
- Hành, tỏi băm
- 50g me chua

- 2 quả cà chua chín, rửa sạch, cắt múi
- Bún
- Bánh đa nướng
- Tương BẮC xào
- Nước mắm, muối, đường, mắm ruốc Huế, dầu ăn

Thực hiện:

- Xào 100g tôm giã nát với thịt, nêm gia vị, đun cho ngấm gia vị 15 phút.

- Phi hành tỏi thơm, cho 200g tôm còn lại vào chảo, đảo đều. Nêm nước mắm, muối, đường, mắm ruốc Huế.

- Tôm đổi màu, cho sôi vào. Dầm me, cho vào nồi, đun sôi trở lại. Cuối cùng, cho cà chua vào, nấu chín mềm. Nêm lại gia vị vừa dùng.

Cách dùng:

Dọn mỗi thứ ra đĩa riêng. Đây là món ăn có vào mùa mưa ở Huế.

Tôm gấp tư

Nguyên liệu:

- 300g tôm tươi

- 50g mỡ gáy, rửa sạch, để ráo
- 1 lòng trắng trứng vịt
- Tỏi băm thật nhuyễn
- Hành lá thái nhỏ
- Nước mắm, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Tôm tươi bóc vỏ, xóc nhiều lần với muối cho tôm trắng, xả lại trực tiếp dưới vòi nước thật sạch. Bọc tôm trong khăn sạch, vắt nhẹ ráo nước. Cho tôm vào cối quết nhuyễn. Trong khi quết, nhớ nhúng chày vào nước mắm cho tôm thật dẻo,

- Mỡ gáy luộc chín, thái sợi thật nhỏ. Ướp mỡ với đường cho trong.

- Trộn hành, tỏi với nước mắm, muối, tiêu, đường. Cho tôm, mỡ gáy vào, trộn thật đều cho dẻo.

- Thoa dầu vào lòng bàn tay, lấy một phần tôm, lăn tròn như cây lạp xường, đem hấp chín, xiên vào que, nướng vàng.

Cách dùng:

Dùng với nước mắm chanh ớt.

Ram rổi

Nguyên liệu:

- 100g thịt nạc dăm, rửa sạch, thái sợi nhuyễn
- 100g tôm tươi, làm sạch, bóc vỏ, thái sợi
- 100g giá sống, rửa sạch
- 1 củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi
- 1 củ hành tây, bóc vỏ, thái sợi
- Tỏi băm nhỏ
- Bánh tráng
- Dầu ăn, nước mắm, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Trộn nhân gồm: thịt, tôm, giá, cà rốt, hành tây, tỏi băm. Nêm nước mắm, muối, tiêu, đường vừa miệng. Trộn đều nhân cho gia vị ngấm đều.
- Trải bánh tráng ra, cho nhân vào giữa, cuộn lại như cuốn chả giò.
- Dầu sôi, chiên vàng. Vớt ra, cho vào giấy thấm dầu.

Cách dùng:

Dùng nóng với nước mắm pha chua ngọt.

Ram rổi tương tự như chả giò của người miền Nam, nhưng tất cả phần nhân đều thái sợi.

Vịt nước lèo

Nguyên liệu:

- 1/4 con vịt, làm sạch, chặt miếng vừa ăn
- 50g lạc (đậu phộng) luộc chín
- 2 tai nấm mèo, ngâm nở, thái sợi
- Hành lá thái nhỏ
- Củ hành, tỏi, băm nhuyễn
- gừng gọt vỏ, băm nhuyễn
- Bột nghệ, nước mắm, mắm ruốc Huế, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Ướp thịt với bột nghệ, nước mắm, mắm ruốc, đường. Để ít phút cho vịt ngấm gia vị.
- Xào củ hành, tỏi, gừng thơm. Cho vịt vào xào, đổ thêm nước vào xâm xấp, đậy nắp. Đun nhỏ lửa đến khi vịt mềm.
- Cho lạc và nấm mèo vào nồi, đun sôi cho đến khi nước trong nồi cạn bớt, hơi sánh lại.

Cách dùng:

Múc vịt ra tô, chan nước vừa xâm xấp, rắc thêm ít hành lá lên trên.

Dùng nóng với cơm hay bún đều ngon, rất lạ miệng.

Cuốn diếp

Nguyên liệu:

- 100g thịt ba rọi, rửa sạch, để ráo
- 100g tôm tươi
- 500g cải bẹ xanh hoặc 1 bó rau xà lách (rau diếp).

Rửa sạch, chỉ lấy lá, bỏ cọng

- 50g hành lá
- Tương BẮc
- 50g gan heo, rửa sạch, băm nhuyễn
- Lạc rang, giã nát
- Đường, ớt băm

Thực hiện:

- Nước sôi, cho thịt vào luộc chín, để nguội, thái lát mỏng.

- Tôm hấp chín, bóc vỏ, chẻ đôi
- Hành lá trần với nước sôi

- Trải lá cải ra khay, cho một ít bún vào giữa, đặt một miếng thịt, một miếng tôm, cuốn lại. Dùng cọng hành trần cột bên ngoài.

Nước chấm: xào tỏi thơm, cho gan vào xào chín, nêm tương, đường cho vừa miệng. Khi dùng, cho thêm ớt băm

và lạc rang.

Cách dùng:

Dọn cuốn diếp kèm với tương.

Nham bò

Nguyên liệu:

- 500g giò bò (chọn phần có cả thịt lẫn da), rửa sạch, để ráo
- 100g tôm tươi, bóc vỏ, đập giập
- 1 trứng vịt
- 2 quả khế chua, rửa sạch, thái lát mỏng
- 200g bắp chuối bào, rửa sạch
- 100g giá, rửa sạch
- Củ hành, tỏi băm nhỏ
- Vừng (mè) rang
- Bánh đa nướng
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Nước sôi, cho giò bò vào luộc chín mềm, thái miếng nhỏ, mỏng.

- Cho một ít dầu hào vào chảo, xào hành tỏi thơm, cho thịt bò vào xào. Nêm nước mắm, muối, đường, đảo đều cho ngấm gia vị. Cho tôm vào, trộn đều.

- Cho tiếp giá, bắp chuối, xào khoảng 5 phút, cho khế chua vào.

- Trứng chiên trứng mỏng, thái sợi.

Cách dùng:

Cho nham bò ra đĩa, rắc trứng lên trên. Dùng với bánh đa nướng.

Tôm kho đánh

Nguyên liệu:

- 300g tôm tươi, bỏ vỏ, đập giập
- 100g thịt ba rọi, rửa sạch, thái sợi
- Củ hành bóc vỏ, băm nhỏ
- Hành lá
- Ớt bột
- Dầu ăn, nước mắm, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Ướp thịt với nước mắm, muối, tiêu, đường, để

khoảng 15 phút cho thịt ngấm gia vị.

- Xào hành tỏi thơm, cho thịt vào xào. Thịt săn lại mới cho tôm vào.

- Nêm nước mắm và một ít đường, xào khoảng 2 phút. Cho nước sôi vào chảo, nước xâm xấp mặt thịt, đun sôi trở lại khoảng 5 phút.

- Cho tiêu, hành lá. Nếu thích có vị cay, cho thêm ít ớt bột.

Cách dùng:

Dùng với bún hoặc cơm nóng. Món này còn có thể dùng làm nước chấm rau, luộc, khi ấy, bạn nên băm tôm nhỏ, thịt cũng băm nhỏ chứ không thái sợi.

Mít thẩu

Nguyên liệu:

- 300g mít non
- 100g thịt ba rọi, rửa sạch, để ráo
- 200g tôm tươi, rửa sạch, để ráo
- 2 quả khế chua, rửa sạch, thái lát mỏng
- Củ hành, tỏi bóc vỏ, bào mỏng

- Gừng, gọt vỏ, thái sợi
- Ớt bỏ hạt, thái sợi
- Chanh vắt lấy nước cốt
- Rau răm nhặt lá, rửa sạch, thái nhỏ
- Lạc rang
- Nước mắm, muối, đường

Thực hiện:

- Nước sôi, cho mít vào luộc chín, vớt ra, ngâm vào nước lạnh có pha nước cốt chanh để mít trắng. Xé mít thành miếng vừa dùng.

- Nước sôi, cho thịt vào luộc chín, vớt ra, để nguội, thái miếng mỏng.

- Hấp tôm chín, bóc vỏ, chẻ đôi.

- Trộn mít với tôm, thịt, khế chua, hành, tỏi, gừng, ớt, nước mắm chanh đường pha đặc.

Cách dùng:

Cho mít ra đĩa, rắc rau răm, lạc rang lên trên, dùng chung với bánh đa nướng.



Cơm Âm phủ

Nguyên liệu:

- 100g thịt thăn, rửa sạch
- 100g tôm tươi, rửa sạch
- 2 cây nem Huế chua, thái sợi
- 100g chả Huế, thái sợi
- 1 quả dưa leo
- Chanh, ớt, dầu ăn
- 4 bát cơm trắng
- Nước mắm, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Ướp thịt với nước mắm, muối, tiêu, đường, để 30 phút cho ngấm gia vị.

- Dưa leo rửa sạch, bỏ ruột, thái sợi. Ướp dưa với một ít đường, vắt ráo nước. Trộn dưa leo với giấm đường

- Xào tỏi thơm, cho thịt vào ram vàng, để nguội, thái sợi.

- Luộc tôm chín, bóc vỏ, đập giập, xé nhỏ, chấy lại tôm cho ráo, nêm một ít nước mắm, đường.

Pha nước mắm: Nước luộc tôm (đã lóng trong), nước mắm, chanh, đường, ớt, tỏi băm, pha vừa miệng.

Cách dùng:

Úp một bát cơm ra đĩa, xếp thịt ram, tôm, chả, nem, dưa leo lên trên cơm, dùng với nước mắm.



Món ăn

BẾ THỊCH

Những món ăn nhiều màu sắc, giàu dưỡng chất luôn làm cho trẻ em thích thú. Nhân ngày Quốc tế Thiếu nhi (1.6) bạn hãy thử làm một vài món dưới đây:

Trứng ba màu

Nguyên liệu:

- 3 trứng vịt lạt, rửa sạch vỏ trứng
- 1 quả cà chua chín đỏ, rửa sạch, băm nhỏ
- Hành tây bóc vỏ, băm nhỏ
- Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ
- Rau mùi (ngò)
- Dầu ăn, muối, xì dầu, đường

Thực hiện:

- Cho trứng vào nồi, đổ nước ngập quả trứng, luộc chín. Vớt ra, ngâm trứng với nước lạnh một lúc cho nguội, bóc vỏ.

- Để dầu nóng, cho trứng vào chảo, chiên vàng đều. Vớt ra, để trứng nguội, chẻ đôi theo chiều dọc quả trứng, xếp ra đĩa.

- Xốt cà chua: Để dầu nóng, xào hành tây và tỏi, cho và chua vào xào mềm. Nêm xì dầu, muối, đường.

- Rưới nước xốt cà chua lên trứng.

Cách dùng:

- Trang trí vài lá rau mùi lên trên.

- Dùng với cơm hoặc bánh mì.

Thịt ham omlette

Nguyên liệu:

- 2 quả trứng vịt, rửa sạch vỏ trứng

- 100g thịt ham (một loại thịt hộp, có bán tại các chợ và siêu thị), thái hạt lựu

- 1 củ hành tây nhỏ, bóc vỏ, thái hạt lựu

- ½ củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ, thái hạt lựu
- 50g bắp non còn nguyên hạt
- Dầu ăn, muối, tiêu

Thực hiện:

- Xào thơm hành tây, cho cà rốt và bắp vào, đảo đều. Cho tiếp thịt ham vào xào. Nêm muối, tiêu.

- Đập trứng vào bát, dùng đũa đánh tan đều lòng đỏ và lòng trắng trứng. Nêm một ít muối.

- Để chảo dầu nóng, tráng dầu đều mặt chảo, cho trứng vào, tráng thành một miếng tròn.

- Rắc hỗn hợp thịt ham lên trên khi trứng chưa ráo mặt, chiên vàng. Khi nghe mùi thơm, gấp đôi miếng trứng lại, xếp ra đĩa.

Cách dùng:

- Dùng với cơm, bánh mì sandwich.

Cơm bò xiên

Nguyên liệu:

- 300g thịt bò mềm, rửa sạch, đần cho thịt mềm, thái miếng vuông

- 1 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái hạt lựu (có thể thay bằng nấm rơm hoặc nấm mỡ)

- ½ củ cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu

- ¼ quả dưa (thơm) chín, rửa sạch, thái miếng vuông

- 1 quả dưa leo, rửa sạch, bỏ ruột, thái miếng vuông

- 1 củ hành tây, bóc vỏ, thái miếng vuông

- Mật ong

- Xốt cà chua

- Hành, tỏi băm

- Muối, xì dầu, dầu ăn

Thực hiện:

- Ướp thịt với hành, tỏi, xì dầu, mật ong, dầu ăn, xốt cà, để ngấm 3 giờ.

- Xào thơm hành tỏi, cho cà rốt, nấm vào, đảo đều. Nêm muối, nước xốt cà chua. Cho cơm vào trộn đều. Xới cơm ra bát, ép nhẹ, úp ra đĩa.

- Xiên thịt bò, hành tây, thơm, dưa leo và que, nướng chín vàng.

Cách dùng:

- Đặt xiên thịt cạnh phần cơm.

- Dọn kèm với xì dầu.

Gà Marengo

Nguyên liệu:

- 1 đùi gà, rửa sạch, để ráo
- 1 củ hành tây nhỏ, bóc vỏ, thái múi cam
- 2 muỗng xốt cà chua
- Củ hành, tỏi băm nhỏ
- 200ml rượu vang đỏ hay vang trắng
- 20g bơ
- Bánh mì sandwich
- Dầu ăn, muối, đường, xì dầu

Thực hiện:

- Dùng dao khía trên miếng đùi gà cho dễ ngấm gia vị, ướp hành, tỏi, 1 muỗng xốt cà chua, muối, xì dầu, để khoảng 30 phút.

- Để dầu nóng, cho gà vào chảo, chiên vàng (không cần chín).

- Cho gà vào nồi, đổ ngập nước, cho 100ml rượu vang và 1 muỗng xốt cà chua vào, nêm gia vị vừa miệng. Tiếp tục đun đến khi gà mềm, cho 100ml rượu vang, hành tây vào, đun khoảng vài phút, tắt bếp.

Cách dùng:

- Xếp gà ra đĩa, rưới nước xốt lên trên.

- Món gà Magengo dùng với bánh mì sandwich chiên.

Nui xốt thịt gà

Nguyên liệu:

- 300g thịt gà, rửa sạch, để ráo, thái miếng mỏng
- 200g nui ống nhỏ
- 1 củ hành tây nhỏ, bóc vỏ, băm nhỏ
- Tỏi băm nhỏ
- Bơ, dầu ăn, xì dầu, muối, đường

Thực hiện:

- Nước sôi, cho vào một ít muối và dầu ăn. Cho nui vào luộc. Nui chín mềm, vớt ra, rưới dầu ăn và một ít bơ đã đun chảy vào, trộn đều. Cho nui ra đĩa.

- Ướp thịt gà với một ít muối, đường, để vài phút cho thịt ngấm đều gia vị.

- Dầu nóng, xào hành tây và tỏi thơm, cho thịt gà vào, đảo đều. Cho nước xốt cà chua vào, nêm gia vị vừa miệng, tắt bếp.

- Xếp thịt gà vừa xào lên đĩa nui.

Cách dùng:

- Dùng nóng.
- Món nui sốt thịt gà dọn kèm với xì dầu.

Nui xoắn xào thịt gà

Nguyên liệu:

- 300g thịt gà, rửa sạch, để ráo, thái miếng mỏng
- 200g nui xoắn đủ màu
- 1 củ hành tây, băm nhỏ
- Tỏi băm
- 1 củ khoai tây, gọt vỏ, thái sợi, ngâm nước muối khoảng 2 phút. Vớt ra, vắt ráo nước
- Dầu ăn, muối, đường, xì dầu

Thực hiện:

- Ướp thịt gà với tỏi, một ít xì dầu, muối, đường, dầu ăn, để ngấm gia vị khoảng vài phút.
- Đặt nồi nước sôi, cho vào một ít muối và dầu ăn, cho nui vào luộc. Nui chín mềm, vớt ra, rắc dầu ăn và một ít bơ đã đun chảy vào, trộn đều. Cho nui ra đĩa.
- Xào hành tỏi thơm, cho thịt gà vào xào, nêm xì

dầu, muối, đường. Cho khoai tây vào, đảo đều. Thịt và khoai chín, cho nui vào, trộn đều.

Cách dùng:

- Dùng nóng. Dọn kèm với xì dầu.

Bánh quả đào

Nguyên liệu:

- 200g bột mì
- 400g nước
- 2 muỗng sữa đặc
- 1 hộp đào, vớt đào ra, thái miếng hình múi cam

Thực hiện:

- Pha bột với nước. Bột hơi sánh (không đặc), cho sữa vào.

- Dùng chảo không dính, đổ bột như tráng bánh cuốn, nhưng dày bột hơn. Khi bột vàng một mặt, trở qua mặt bên kia, đợi vàng, lấy ra, gấp lại làm tư.

- Cho bánh ra đĩa, xếp đào xung quanh hoặc xếp một bên tùy ý.

- *Làm đường caramel:* Cho đường vào chảo, thêm một ít nước cho đường hơi ướt. Để lửa nhỏ, dùng đũa

khuấy đều đường cho tan. Khi đường bắt đầu chuyển sang màu vàng là được.

- Rưới đường caramel lên bánh.

Cách dùng:

- Bánh quả đào có thể dùng làm món tráng miệng.

Xúc xích nấu đậu

Nguyên liệu:

- 3 cây xúc xích heo hoặc xúc xích gà, thái lát xéo, dày 2cm
- 100g đậu trắng, rửa sạch, để ráo
- 1 củ hành tây nhỏ, bóc vỏ, thái mùi cam
- Hành lá, rau mùi, rửa sạch, thái nhỏ
- Xốt cà chua
- Dầu ăn, muối, đường, xì dầu

Thực hiện:

- Đặt nồi nước sôi, cho đậu trắng vào luộc chín mềm, vớt ra. Cho đậu vào nước lạnh có đá để hạt đậu không bị nhăn lại.

- Xào thơm hành tây, cho xốt cà chua, một ít nước,

xúc xích, đậu trắng vào, đun khoảng 5 phút. Nêm gia vị vừa miệng, tắt bếp.

- Cho món ăn ra bát. Có thể cho thêm một ít hành, rau mùi tùy ý.

Cách dùng:

- Dùng với bánh mì.

- Xúc xích nấu đậu là một món ăn nhanh, có thể chế biến với đậu luộc sẵn hoặc đậu đóng hộp sẽ tiết kiệm thời gian hơn.

Bò lúc lắc khoai tây

Nguyên liệu:

- 300g thịt bò mềm, rửa sạch, để ráo. Dầm thịt mềm, thái miếng vuông

- 500g khoai tây, gọt vỏ, dùng dao răng cưa thái miếng

- 1 củ hành tây, bóc vỏ, thái miếng to. Ngâm khoai tây với nước muối khoảng 15 phút, vớt ra, dùng khăn thấm khô

- Xốt cà chua

- Dầu ăn, muối, xì dầu

Thực hiện:

- Ướp thịt với hành, tỏi, xì dầu, dầu ăn, để khoảng 3 giờ.

- Để chảo dầu sôi, cho khoai vào chiên vàng giòn. Vớt ra, để ráo dầu.

- Chảo nóng, cho dầu vào, xào một ít hành tỏi thơm, cho thịt vào xào với lửa thật lớn. Thịt chín tái, cho hành tây vào, đảo nhanh tay. Cho thịt ra đĩa.

Cách dùng:

- Dọn bò lúc lắc với khoai tây chiên và xì dầu.

- Món bò lúc lắc khoai tây còn có thể dùng kèm với rau xà lách trộn dầu giấm.



Chay tịnh

MÙA VU LAN

*Các món chay không chỉ cung cấp nhiều
vitamin mà còn cho bạn cảm giác
thanh thản.*

Luân hồi

Nguyên liệu:

- 2 miếng đậu phụ non
- 100g tương ngọt (chọn tương vàng)
- gừng gọt vỏ, giã nhuyễn
- Rau mùi (ngò) thái thật nhuyễn
- Pao rô (tỏi tây) băm nhỏ
- Bột năng, xì dầu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Dầu nóng, cho gừng, rau mùi, boa rô vào chảo, xào thơm. Cho tương ngọt vào, đảo đều đến khi hỗn hợp ráo, nêm gia vị vừa ăn.

- Đậu phụ cắt miếng tròn, đường kính khoảng 3cm. dùng mũi dao khoét ở giữa (không khoét thủng), cho tương vào.

- Xếp đậu phụ vào xúng, hấp chín.

- Cho một ít nước sôi vào cháo, nêm xì dầu, đường, bột năng pha loãng, khuấy sánh lại.

Cách dùng:

Xếp đậu nhồi tương ra đĩa, rưới nước sốt lên.

Dùng nóng với cơm trắng.

Tứ hỉ

Nguyên liệu:

- 1 quả khế qua
- 1 quả cà tím
- 1 củ cải trắng
- 1 miếng đậu phụ non

- 2 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái hạt lựu nhỏ
- 1 lọn bún Tàu, ngâm nở
- 1 đoạn boa rô băm nhỏ
- Muối, xì dầu, đường, dầu hào, tiêu, dầu ăn
- Bột ngô (bột bắp)

Thực hiện:

- Củ cải trắng rửa sạch, cắt khúc khoảng 4cm, khoét bỏ ruột

- Đậu phụ bóp nhuyễn, trộn chung với nấm đông cô, bún Tàu, tỏi tây. Nêm muối, đường, dầu hào, tiêu, trộn đều, để 10 phút cho ngấm gia vị.

- Cho một ít nước sôi vào chảo, nêm dầu hào, xì dầu, đường, bột bắp pha loãng, khuấy cho sánh lại.

- Nhồi nhân vào khổ qua, cà tím, củ cải trắng, cà rốt. Cho vào chảo hấp chín.

- Xếp ra đĩa sâu. Rưới nước sốt lên trên.

Cách dùng:

Món tứ hỷ dùng nóng và được xem như một món khai vị.



Trường sinh

Nguyên liệu:

- 1 miếng đậu phụ non, cắt miếng nhỏ hay tĩa hoa tùy ý
- 10g tóc tiên
- 1 miếng củ cải mặn
- 1 quả su su
- 2 quả táo mật khô
- Muối

Thực hiện:

- Tóc tiên ngâm nước khoảng 5 phút, dùng tay xóc nhẹ trong thau nước cho sạch cát và tạp chất, bóp nhẹ, ráo nước. Dùng tay gỡ cho các sợi rời ra.

- Nước sôi, cho củ cải mặn, su su và táo mật khô vào, đun khoảng 10 phút cho ra nước ngọt, lược lấy nước dùng, bỏ xác.

- Đun nước dùng sôi trở lại, nêm gia vị vừa miệng, thả đậu phụ vào. Khi đậu bắt đầu nổi lên, dùng vớt vớt ra ngoài. Cho tóc tiên vào, nấu nước sôi trở lại.

Cách dùng:

- Múc xúp ra bát, cho đậu phụ lên trên, dùng nóng.

- Xúp tóc tiên là một món ăn ngon, có tác dụng bổ phổi và mát gan.

An lạc

Nguyên liệu:

- 1 quả dưa leo, bỏ ruột, thái sợi
- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, thái sợi
- 100g giá, rửa sạch
- Rau xà lách rửa sạch
- 3 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái làm ba
- 1 cây mì căn, thái sợi.
- Rau húng cây, nhặt lá, rửa sạch
- Nước cốt chanh, vỏ chanh thái sợi
- Ớt, lạc (đậu phộng) rang
- Bánh đa
- Muối, đường, giấm, dầu ăn

Thực hiện:

- Trộn dưa leo, cà rốt với một ít giấm, muối, đường.
- Ướp mì căn với muối, đường.
- Dầu nóng, xào boarô cho thơm, cho mì căn và nấm

đông cô vào xào, nêm gia vị.

- Trãi bánh đa ra khay, xếp xà lách, dưa leo, cà rốt, nấm đông cô, mì căn, cuốn chặt lại.

- Cho một ít nước sôi vào nồi, cho nước cốt chanh, đường vào, khuấy tan, để nguội. Cho muối, vỏ chanh, ớt, nêm vừa ăn, vị chua, cay, mặn dịu.

Cách dùng:

Dọn kèm với nước chấm.

Hoà liên đài

Nguyên liệu:

- 1 miếng dưa hấu đỏ, cắt miếng vừa ăn
- 1 miếng dưa, cắt miếng
- 1 quả chuối sứ, bóc vỏ, cắt miếng dày khoảng 2cm, ngâm trong nước cốt chanh
- Quả ô liu đen (hoặc nho đỏ), chẻ đôi
- Rau xà lách, rửa sạch
- Giấm, muối, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Pha hỗn hợp giấm, muối, đường, dầu ăn, vị chua nhẹ.

- Xếp xà lách ra đĩa, đặt dưa hấu thành vòng tròn trên rau xà lách, tiếp theo là một lớp chuối, trên cùng là lớp dưa. Bạn có thể đặt các thứ chuồng lên nhau hoặc xen kẽ.

- Xếp quả ô liu hoặc nho xen kẽ ở các đường nối.

- Rưới hỗn hợp giấm đường lên trên đĩa trái cây. Đặt một lát chanh tươi ở giữa cho đẹp mắt.

Cách dùng:

Dùng như món rau trộn. Dọn kèm với nước tương.

Cực lạc

Nguyên liệu:

- 150g gạo tẻ, vo sạch, để ráo
- 10 tai nấm rơm, làm sạch, thái lát mỏng
- 2 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái sợi
- 1 miếng củ cải muối, thái sợi, xả cho bớt mặn, bóp ráo nước
- 1 cây mì căn, thái sợi
- Rau mùi thái nhỏ
- Muối, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Ướp mì căn với muối, tiêu, đường, để ít phút cho ngấm gia vị.

- Dầu nóng, cho củ cải muối, mì căn, nấm đông cô vào, xào săn lại, nêm muối và đường.

- Nước sôi, cho gạo đã vo sạch vào nồi, nấu nhừ. Cho nấm rơm và hỗn hợp nấm đông cô, mì căn, củ cải muối vào, nêm lại gia vị vừa miệng.

Cách dùng:

Múc cháo ra bát, rắc tiêu và rau ngò lên trên. Dùng nóng.

Bạn có thể cho thêm một ít gừng thái sợi vào cháo.

Bát nhĩ

Nguyên liệu:

- 1 cây mì căn, cắt hạt lựu
- 2 tai nấm đông cô, ngâm nở, cắt hạt lựu
- 1 ít đậu Hà Lan
- 1 củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ, thái hạt lựu
- 1 quả dưa (thơm) còn nguyên cuống

- 2 bát cơm trắng
- Xốt cà chua
- Poa rô băm nhỏ
- Muối, tiêu, đường, xì dầu, dầu hào, dầu ăn

Thực hiện:

- Ướp mì căn với muối, tiêu, đường.
- Nước sôi, cho đậu Hà Lan và cà rốt vào luộc chín, vớt ra, để ráo.
- Dầu nóng, xào boa rô thơm. Cho mì căn vào, xào chín, cho tiếp nấm đông cô, cà rốt, đậu Hà Lan vào, đảo đều, nêm gia vị.
- Dầu nóng cho cơm vào, đảo đều cho hạt cơm săn lại. Nêm muối, dầu hào, xốt cà chua, trộn đều. Cho nhân vừa xào vào cơm, trộn đều.
- Cắt dọc 1/3 quả dưa, khoét bớt thịt, cho cơm vào.

Cách dùng:

Dùng nóng với xì dầu.

Hoa thất giác

Nguyên liệu:

- 2 miếng đậu phụ non

- 10 miếng đậu phụ bì
- 5 tai nấm mỡ, rửa sạch, chẻ đôi
- 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng, gọt vỏ, chẻ làm tư
- 1 miếng bắp cải, rửa sạch
- 1 củ đậu (củ sắn) gọt vỏ
- 1 miếng củ cải muối, xả nước cho bớt mặn
- Giá, rửa sạch, hẹ rửa sạch, cắt khúc
- 10 lá vừng thăn
- Poa rô băm nhỏ
- Nấm rơm rửa sạch, băm nhỏ
- Muối, đường, xì dầu

Thực hiện:

- Nước lấu: nước sôi, cho su su, cà rốt, củ đậu, củ cải muối, bắp cải vào nồi, đun nhừ, vớt bọt. Nêm gia vị lấy nước trong.

- Đĩa lấu: bóp nhuyễn một ít đậu phụ non, trộn với nấm rơm, boa rô, gia vị, gói vào lá vừng thăn. Xếp ra đĩa cùng với đậu phụ, cà rốt, nấm mỡ.

Cách dùng:

Lấu sôi, nhúng các thứ vào. Dùng chung với bún hay mì.

Bỉ nạm

Nguyên liệu:

- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng
- 1 cây mì căn, cắt lát mỏng
- Bún tươi
- Rau xà lách rửa sạch
- Giá, hẹ rửa sạch
- Rau húng cây, nhặt lá, rửa sạch
- Poa rô
- Kiệu chua, băm' nhỏ
- Tương ngọt
- Bánh đa (bánh tráng)
- Đường, xì dầu, dầu ăn

Thực hiện:

- Trụng sơ cà rốt qua nước sôi.
- Ướp mì căn với muối, tiêu.
- Dầu nóng, cho mì căn đã ướp gia vị vào chảo, chiên sơ. Vớt mì ra, để ráo dầu.

- Trải bánh đa ra khay, xếp xà lách, rau húng, giá, bún, cuốn lại một vòng. Đặt miếng mì căn ở giữa, 2 miếng cà rốt hai bên, thêm vài cọng hẹ, cuốn chặt lại.

Nước chấm: dầu nóng, cho kiệu chua, boa rô vào, xào thơm. Cho tương ngọt vào xào, nêm gia vị.

Cách dùng:

Dùng chung với tương.



SANG THU

*Trong tiết trời gió hanh nhẹ nhẹ, còn gì
tuyệt bằng được thưởng thức hương vị
của rươi và cốm mới.*

Mắm rươi thịt luộc

Nguyên liệu:

- 300g thịt ba chỉ (ba rọi), rửa sạch
- 100g mắm rươi, bán vào tháng 9,10 tại các siêu thị Hà Nội
- 1 quả trứng gà
- 1 quả khế chua, rửa sạch, thái lát mỏng. Củ hành tím băm nhỏ
- Ớt đỏ xắt lát mỏng
- 3 quả trứng vịt, luộc chín, tía hình chú hề
- 2 tai nấm đông cô, dưa leo, cà bi trang trí

- Đường, tiêu

Thực hiện:

- Thịt ba chỉ luộc chín, cho mắm rưới vào, đun sôi, cho một ít đường, nếm vừa ăn. Cho trứng gà đánh tan vào, khuấy đều, nhắc xống.

Cách dùng:

Dọn thịt ra đĩa.

Món này dùng chung với các loại rau thơm như húng nhũ, húng cây và khế chua, một ít gừng thái mỏng. Trên mỗi miếng khế, xếp thêm một lá ớt cho đẹp mắt.

Dùng với cơm nóng.

Chả rươi

Nguyên liệu:

- 100g rươi tươi, bán ở các chợ vào tháng 9 hoặc tháng 10

- 1 quả trứng vịt

- Vỏ quýt phơi hơi héo, xắt sợi nhỏ

- Hành lá, thìa lá xắt nhỏ

- Nước mắm ngon, muối, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Rửa tươi mua về nhặt sạch những tạp chất (thường là cỏ hoặc rong). Dùng rượu pha loãng rửa rửa cho bớt mùi tanh, để ráo.

- Cho một ít nước mắm vào rửa, dùng đũa khuấy nhẹ, thịt rửa sẽ tan ra nhanh hơn.

- Đánh trứng vừa tan, không cần đánh nổi. Cho rửa, hành lá, thìa là, vỏ quýt vào trứng, trộn đều. Nêm nước mắm, muối vừa ăn.

- Cho dầu ăn vào chảo, đợi dầu nóng, chiên rửa và trứng chín vàng đều hai mặt.

Cách dùng:

Cắt chả rửa thành miếng vừa ăn. Món này dùng nóng với cơm.

Rươi hấp trứng

Nguyên liệu:

- 100g rươi tươi
- 100g thịt nạc xay
- 2 quả trứng gà

- Một ít bỏ quýt tươi, xắt sợi nhuyễn
- Hành lá, thìa là rửa sạch, xắt nhỏ
- Nước mắm, muối, tiêu, đường
- Cà bi tía hoa trang trí

Thực hiện:

- Rưới làm sạch, rửa qua với rượu trắng pha loãng. Dùng dũa khuấy nhẹ để thịt rưới tan ra.
- Trộn đều hỗn hợp thịt nạc xay nhuyễn, rưới, trứng gà đánh tan, hành lá, thìa là, vỏ quýt, nước mắm, muối, tiêu, đường.
- Cho hỗn hợp trên vào bát, hấp chín.

Cách dùng:

Dọn rưới hấp trứng ra đĩa. Trang trí cà bi tía hoa xung quanh đĩa cho sinh động.
Món rưới hấp trứng dùng nóng với cơm rất ngon.

Rưới xào thịt

Nguyên liệu:

- 200g thịt ba chỉ (ba rọi)
- 100g mắm rưới

- Hành lá, vỏ quýt, ớt tươi, xắt nhỏ
- Đường, tiêu, dầu ăn

Thực hiện:

- Thịt ba chỉ cắt miếng vừa ăn, ướp với một ít đường.
- Cho dọc hành vào chảo xào thơm, cho thịt vào xào chín.
- Cho mắm rươi, đường vào thịt, đun sôi. Nêm lại vừa ăn là được.
- Cho hành lá, ớt băm, tiêu vào.

Cách dùng:

Món ăn này dùng nóng với dưa leo và cơm.

Lưu ý:

- Khi chế biến rươi, nên cho vào một ít vỏ quýt, phơi hơi héo, thái sợi nhuyễn để bớt tanh.
- Rươi là một loài hải trùng, tập trung nhiều ở vùng nước lợ.
- Ở miền Bắc, cứ vào khoảng ngày 5 - 9, 20 - 9, 5 - 10, 25 - 10 âm lịch, rươi xuất hiện rất nhiều.
- Ở miền Trung, rươi chỉ có ở Đà Nẵng.
- Ở Tp.HCM, thỉnh thoảng bạn có thể mua rươi tại các siêu thị Hà Nội.

Chè cốm

Nguyên liệu:

- 50g cốm khô, nhặt sạch trấu, vẩy nước ấm cho cốm mềm
- 300g đường cát trắng
- 100g bột sắn
- 1,5 lít nước
- 1 đĩa xôi vò

Thực hiện:

- Đun sôi hỗn hợp nước và đường
 - Đợi đường vừa tan hết, cho bột sắn pha loãng vào, khuấy hơi sánh lại. Sau đó, bắc nồi xuống, để hơi nguội.
- Cách nấu chè cốm giống chè hoa cau.
- Rắc cốm vào nồi nước đường, khuấy nhẹ, múc ra chén.

Cách dùng:

Chè cốm thường dùng kèm với xôi vò. Vị nhẹ và thanh.

Lưu ý: Miền Nam ít có cốm tươi như ở Hà Nội. Chúng ta có thể mua cốm khô hay còn gọi là cốm sấy có màu xanh, mùi thơm thoang thoảng, nhẹ nhàng. Ăn thử, thấy có vị hơi đắng nhẹ, nhưng càng ăn càng thấy ngọt nhẹ ở đầu lưỡi.

Chả cốm

Nguyên liệu:

- 500g thịt nạc thăn
- 100g mỡ lợn (nên mua phần gáy)
- 50g cốm khô
- Nước mắm ngon
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Thịt nạc thăn không rửa, dùng khăn thấm nước muối, lau nhiều lần cho thật sạch. Sau đó, cắt miếng, giã hoặc xay nhuyễn cho đến khi thịt thật dẻo.

- Mỡ lợn rửa với nước muối, thấm khô, cắt nhỏ, giã chung với thịt.

- Khi giã, thỉnh thoảng nhúng chày vào nước mắm cho thịt dẻo.

- Cốm khô nhặt sạch trấu, vẩy nước cho mềm.

- Trộn cốm vào thịt, nêm nước mắm, muối, đường vừa ăn. Tiếp đó, vắt hỗn hợp thành từng viên bằng quả chanh, ấn dẹp, hấp chín, chiên vàng đều.

Cách dùng:

Dùng chung với cơm nắm rất ngon.

Dọn kèm nước mắm ớt.

Canh bánh đa cua

Nguyên liệu:

- 500g cua đồng làm sạch, để ráo
- 300g bánh đa, chọn loại tươi, chuyên dùng cho món canh cua
- 1 bó rau nhút, nhặt rửa sạch, cắt khúc
- Hành lá rửa sạch, xắt nhỏ
- Nước mắm, muối, mắm tôm, đường, ớt đỏ

Thực hiện:

- Cua giã hoặc xay nhuyễn, cho nước vào, lọc lấy, bỏ xác (khoảng 2 lít nước cua là được).
- Cho vào nồi nước cua một ít muối, khuấy tan, đun nhỏ lửa. Một lúc sau, thịt cua sẽ nổi thành tảng.
- Đợi thịt cua nổi lên hết, dùng môi (vá) khuấy nhẹ sát đáy nồi, nêm lại mắm muối vừa ăn. Nếu thích có thể cho vào nồi một chút mắm tôm.

Cách dùng:

Bánh đa xắt sợi to, cho vào vớt, thả vào nồi, xóc nhẹ, cho ra bát.

Múc nước canh cua, lấy thịt cua, cho rau vào bát. Dùng nóng.

Cốm xào

Nguyên liệu:

- 500g cốm tươi (hoặc 300g cốm khô)
- 200g đường cát trắng
- 2 thìa dầu ăn
- Một ít nước
- Lá sen tươi

Thực hiện:

- Cốm tươi nhặt sạch trấu, ủ trong lá sen khoảng 2 giờ cho thật mềm.

- Cho đường, nước, dầu ăn vào chảo, đun tan đường.

- Cho cốm vào xào nhỏ lửa, đảo đều để cốm không dính chảo. Xào đến khi cốm dẻo, những hạt cốm quện vào nhau và không dính vào đáy chảo là được.

- Lót lá sen lên đĩa nông. Cho cốm lên lá sen, dùng thìa ấn nhẹ cho cốm hơi dẹp xuống.

Cách dùng:

Để cốm nguội, khi dùng cắt miếng.

Cốm xào có vị ngọt nhẹ, thanh, không có hương liệu và nì, dầu chuối.

Muốn làm cốm khô, vẩy nước từ từ cho đến khi cốm mềm, dẻo mới xào. Nếu không, cốm sẽ bị cứng.

Bánh cốm

Nguyên liệu:

- 500g cốm khô, nhặt trấu, vẩy nước ấm cho mềm
- 200g đậu xanh cà, ngâm mềm
- 100g dừa non nạo sợi
- 300g đường cát trắng
- 2 ống vani
- Dầu ăn

Thực hiện:

- Đậu xanh hấp chín, xay nhuyễn.
- Lấy 100g đường đun với một ít nước. Đường tan, cho dầu ăn, đậu xanh vào, xào ráo, trộn dừa, vani.
- Cho 200g đường đun với chút nước. Đường vừa tan, cho dầu ăn, cốm vào xào cho đến khi cốm dẻo. Khi xào, nhớ dùng đũa khuấy mạnh để cốm nát. Xào ráo nước.
- Trải nylon ra khay. Rãi cốm đều lên trên. Dùng sen ép phẳng, dày 1cm. cho đậu xanh vào giữa, ép

phẳng nhưng không tràn sang các cạnh. Cho một lớp
cốt nữa lên trên, gói lại theo hình vuông, để nguội.

Cách dùng:

Khi dùng, cắt miếng nhỏ, nhâm nhi với nước chè
xanh.



Rằm tháng 8 với CHÈ

*Đâu chỉ có bánh Trung thu, ngày tết
tháng Tám sẽ càng phong phú hơn
với chè và xôi.*

Trôi nước

Nguyên liệu:

- 500g bột nếp, nhồi với nước ấm cho dẻo mịn
- 800g đường cát trắng
- 1 củ gừng nhỏ, đập giập, hoặc thái lát mỏng
- 500g đậu xanh, ngâm mềm, đãi vỏ
- 500g dừa nạo, vắt lấy nước cốt
- Vừng (mè), rang vàng thơm
- Mỡ nước
- Hành lá giã nát

Thực hiện:

- Nấu đậu xanh với nước dảo dừa cho mềm, tán nhuyễn, xào với ít mỡ, cho hành lá, nêm chút muối, đường. Chia nhân này thành từng viên bằng quả chanh (khoảng 50 viên).

- Chia bột nếp thành 50 viên. Bọc bột nếp bên ngoài nhân đậu. Thả bánh vào nước đã đun sôi, luộc đến khi bánh nổi lên là chín.

- Nấu nước đường cho tan, rồi thả bánh trôi vào, cho gừng.

Cách dùng:

Múc ra chén, chan nước cốt dừa và rắc chút vừng.

Chè đậu trắng

Nguyên liệu:

- 200g đậu trắng, vo sạch
- 50g nếp, vo sạch
- 200g đường trắng
- 200g dừa nạo, vắt lấy nước cốt và nước dảo
- 1/4 muỗng cà phê muối
- 20g bột gạo

Thực hiện:

- Nấu đậu trắng thật mềm với muối. Ngâm 1 đêm cho đậu có màu nâu đẹp. Sau đó, đem đãi cho hết mày đậu.
- Hâm nóng lại đậu, cho đường vào nấu cho thấm.
- Đun nước dừa dứa cho sôi. Cho nếp vào, đun cho nở mềm.
- Cho đậu đã nấu với đường vào nồi nếp, trộn đều, đun sôi trở lại.
- Thắng nước cốt dừa như đã hướng dẫn ở món chè khoai cao.

Cách dùng:

- Múc chè ra chén. Chan nước cốt dừa lên trên.
Có thể dùng chè đậu trắng với xôi vò nếu thích.

Chè đậu ván

Nguyên liệu:

- 300g đậu ván tươi, bóc vỏ
- 300g đường cát trắng
- 100g bột năng, khuấy với nước lạnh
- Vani

Thực hiện:

- Nấu đường với 1,5 lít nước cho tan (thường xuyên khuấy để đường không đóng lại dưới đáy nồi, có thể dẫn đến tình trạng đường vàng hoặc khô, không đẹp).

- Cho bột năng lóng (đã hòa với nước) vào, khuấy cho đến khi có độ sánh (hơi đặc).

- Cho đậu ván vào, trộn đều. Cho thêm vani.

- Chè đạt yêu cầu khi có độ đặc như chè táo xon.

- Thắt nước cốt dừa như đã hướng dẫn ở món chè khoai cao.

Cách dùng:

Múc chè ra chén.

Có thể dùng chung với nước cốt dừa hoặc không, đậu ván đều rất bùi và ngon.

Đu đủ tiêm

Nguyên liệu:

- 1 quả đu đủ chín (500g), chọn quả vừa chín, không quá mềm. Nên chọn loại đu đủ màu vàng cho đẹp

- 300g đường phèn

Thực hiện:

- Gọt vỏ đu đủ, bỏ hạt, cắt miếng to dày 3cm.
- Cho đu đủ vào nồi, đổ ngập nước, cho đường phèn vào.
- Đun nhỏ lửa cho đến khi đường tan hết.

Cách dùng:

Dùng nóng hoặc lạnh.

Chè đu đủ tiêm có tác dụng giải nhiệt rất tốt. Đu đủ còn có tác dụng nhuận trường.

Bí quyết: Trong trường hợp không tiêm trực tiếp, có thể cho đu đủ và đường phèn vào tô. Cho nước xâm xấp và chưng cách thủy. Làm theo cách này, miếng đu đủ sẽ mềm và ngon hơn. Đu đủ khi chín không nhũn mới đạt yêu cầu.

Chè bà ba

Nguyên liệu:

- 300g sắn (khoai mì), bỏ vỏ, ngâm nước muối 30 phút, thái miếng vuông bằng đầu ngón tay
- 200g khoai lang, gọt vỏ, ngâm nước, thái vuông bằng đầu ngón tay

- 100g đậu xanh cà, ngâm, đãi vỏ, hấp chín
- 500g dừa nạo, nhồi với nước ấm, vắt lấy 1 chén nước cốt. Cho thêm nước; vắt lấy 1,5 lít nước giã
- 600g đường cát trắng
- 100g bột khoai, luộc chín, xả nước lạnh
- Lá dứa, rửa sạch cắt khúc, giã nát, vắt lấy nước cốt.

Thực hiện:

- Cho đường vào nước giã, đun sôi.
- Cho khoai lang, sắn, đậu xanh, vào nồi, đun thêm 10 phút.
- Cho nước cốt dừa và nước cốt lá dứa vào. Không nên cho nước cốt lá dứa vào quá sớm, vì như thế chè sẽ có vị đắng.

Cách dùng:

Dùng nóng.



Chè khoai cao

Nguyên liệu:

- 500g khoai cao, rửa sạch, cắt thành miếng vuông nhỏ khoảng 3cm
- 250g nếp, vo sạch
- 300g đường cát trắng
- Lá dứa, cắt khúc, giã lấy nước cốt
- Muối
- 300g dừa nạo, vắt lấy nước cốt

Thực hiện:

- Hấp chín khoai cao.
- Nấu nếp với nước đảo dừa cho nở mềm, cho khoai cao và đường vào, trộn đều.
- Trộn thêm ít nước cốt lá dứa cho có mùi thơm.
- Cho thêm nước cốt dừa vào, nấu sôi trở lại là được.

Chú ý: Thắng nước cốt dừa với lửa nhỏ. Khi thấy nóng (không đợi đến sôi) cho bột gạo pha loãng với nước vào để nước cốt có độ sánh vừa phải.

Cách dùng:

Múc chè ra chén, chan nước cốt dừa lên trên.

Chè táo xon

Nguyên liệu:

- 200g đậu xanh cà, ngâm mềm, đãi vỏ
- 100g bột năng
- 300g đường cát trắng
- 300g dừa nạo, vắt lấy nước cốt và nước dảo

Thực hiện:

- Hấp chín đậu xanh.
- Cho đường vào 1,5 lít nước, đun sôi cho tan đường. Cho bột năng pha loãng vào khuấy cho đến khi nước trong nồi có độ sánh, hơi đặc.
- Cho đậu xanh vào, trộn đều. Cho vani.
- Thắt nước cốt dừa như hướng dẫn ở món chè khoai cao.

Cách dùng:

Múc chè ra chén. Chan nước cốt dừa lên trên.

Chè táo xon của miền Nam tương tự chè hoa cau miền Bắc. Nhưng chè hoa cau dùng rất ít đậu xanh, chỉ hơi thoang thoang, trông bát chè như có những cánh hoa cau nhỏ. Dùng với xôi vò hay xôi đậu xanh.

Chè thương

Nguyên liệu:

- 200g đậu xanh cà, ngâm nở, đãi vỏ, hấp chín
- 50g bột báng, luộc chín, xả nước lạnh
- 50g bột khoai, luộc chín, xả nước lạnh
- 2 tai nấm mèo, ngâm nở, thái sợi
- 100g hạt sen tươi
- 300g dừa nạo, vắt lấy nước cốt và nước giã
- 300g đường cát trắng
- 20g phổ tai, ngâm nở, rửa sạch cát
- Vani
- Lá dứa, rửa sạch cuộn thành bó

Thực hiện:

- Nước giã dừa đun sôi.
- Cho đậu xanh, hạt sen tươi, nấm mèo, phổ tai, bột báng, bột khoai vào, nấu sôi trở lại.
- Cho đường vào, đun thêm khoảng 5 phút.
- Sau cùng, cho nước cốt dừa lên mặt. Tắt bếp.

Cách dùng:

Múc chè ra chén.

Dùng nóng hay lạnh đều rất ngon.

Chè trứng hồng trà

Nguyên liệu:

- 10 quả trứng gà ta
- 20g hồng trà (mua ở các siêu thị), bọc vào miếng vải mỏng, sạch
- 300g đường phèn

Thực hiện:

- Cho khoảng 2 lít nước vào nồi, cho gói hồng trà vào, đun nhỏ lửa cho trà ra hết nước cốt.
- Luộc sơ trứng gà, dùng thìa đập nhẹ vỏ trứng cho hơi bị rạn.
- Thả trứng vào nồi nước trà.
- Cho đường phèn vào nồi nước trà, nấu thêm 2 giờ với lửa thật nhỏ (chú ý: lửa phải thật nhỏ và không mở nắp).
- Vớt trứng ra, bóc vỏ, thả lại vào nồi nước trà.

Cách dùng:

Múc trứng gà ra chén và chan nước trà vào.

Món chè này, ngoài hương vị rất đặc biệt, còn có tác dụng bổ phổi, an thần.

Mừng ngày NHÀ GIÁO

*Với số tiền khiêm tốn, các bạn vẫn
có thể chuẩn bị được bữa tiệc thơm mát
để cả lớp cùng vui trong ngày 20-11*

Hoa trứng

Nguyên liệu:

- 5 trứng gà, luộc chín, bóc vỏ
- 1 quả cà chua chín đỏ, bỏ vỏ, băm nhỏ
- 2 lát thịt jambon, thái hạt lựu
- 10 hạt đậu Hà Lan
- 1 quả chanh, vắt lấy nước cốt, lược bỏ cặn
- Muối, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Bỏ trứng gà làm đôi theo chiều dọc. Lấy lòng đỏ trứng, nghiền nát.

- Lật úp nửa lòng trắng trứng lại, dùng dao cắt bớt một phần sao cho khi đặt ngược lại lên đĩa không bị nghiêng qua nghiêng lại.

- Đậu Hà Lan luộc với một chút muối để giữ được màu xanh, xả lại nước lạnh cho sạch, để ráo.

- Trộn lòng đỏ trứng với jambon, cà chua, muối, đường, một chút nước cốt chanh, dầu ăn.

- Nhồi lại hỗn hợp trên vào lòng trắng. Đặt một hạt đậu vào giữa.

Cách dùng:

Dùng làm món khai vị.

Văn thần chiên

Nguyên liệu:

- 100g thịt nạc dăm, băm nhuyễn
- 100g tôm chẻ, bóc vỏ, băm nhỏ
- 100g giò sống

- 2 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái hạt lựu
- 1 củ hành tây nhỏ, băm nhuyễn
- 200g vằn thắn, lá lớn
- Dầu hào, dầu ăn
- Lòng trắng trứng gà
- Bột năng
- Tương ớt, muối, tiêu

Thực hiện:

- Trộn thịt, tôm, giò, hành tây, nấm đông cô. Nêm muối, tiêu, dầu hào.
- Trải lá vằn thắn ra khay, cho nhân vào, cuộn như cuốn chả giò hoặc uốn hình cánh bướm tùy ý.
- Pha lòng trắng trứng với bột năng.
- Dầu sôi, nhúng cuộn vằn thắn vào bát lòng trắng trứng, cho vào chảo dầu, chiên rất mau chín.
- Vớt ra, để ráo dầu.

Cách dùng:

Món vằn thắn chiên dùng với tương ớt hoặc tương xì muối là đúng điệu.



Nghêu xào cà ri

Nguyên liệu:

- 500g nghêu, chọn nghêu to, chắc mình, ngâm cho bớt cát, rửa sạch, tách lấy thịt, để ráo. Vỏ nghêu trung nước sôi, đặt úp xuống cho ráo nước

- 1 gói bột cà ri
- Sả, tỏi, ớt, băm nhuyễn
- 100ml sữa tươi
- Nước mắm, muối, đường

Thực hiện:

- Dầu nóng, cho tỏi, sả, ớt, gừng cho thơm. Cho bột cà- ri vào, đảo đều. Nêm nước mắm, muối, đường. Cho sữa tươi vào đun sôi.

- Để lửa lớn, cho nghêu vào xào. Nghêu thấm gia vị, hỗn hợp hơi sánh lại là vừa, không để quá lâu, thịt nghêu sẽ teo lại không ngon.

Cách dùng:

Món ăn đạt yêu cầu khi nghêu ngấm hương vị đặc trưng của cà ri nhưng vẫn còn giữ được vị ngọt.

Cho thịt nghêu trở lại vào vỏ nghêu. Trình bày cũng với rau xà lách. Dùng nóng.

Giò heo chua ngọt

Nguyên liệu:

- 1kg giò heo (chọn giò trước), làm sạch, rửa bằng nước ấm có pha rượu trắng, vớt ra, để ráo
- 100ml giấm đỏ
- 125ml nước lạnh
- 250g đường cát vàng
- ½ muỗng nhỏ muối rang
- 1 nhánh gừng nhỏ, thái lát
- Ớt sừng loại cay, thái sợi

Thực hiện:

- Trụng giò heo với nước sôi có pha muối, để khoảng 10 phút, vớt ra, xả lại bằng nước lạnh.
- Luộc giò heo khoảng 1 giờ cho mềm, vớt ra, để ráo. Thực hiện đúng các bước này, phần da sẽ mềm mà không bị nát.
- Đun giấm, đường, muối, nước lạnh. Khi đường tan, để nguội, cho gừng và ớt vào.
- Cho giò heo vào ngâm, khoảng 12 giờ là dùng được.

Cách dùng:

Vớt giò heo ra trước khi dùng khoảng 30 phút.

Heo nướng mật ong

Nguyên liệu:

- 300g thịt nạc dăm, rửa sạch, thái miếng hình chữ nhật 2cm x 5cm, dày 0,5cm
- 1 muỗng xúp mật ong
- 2 muỗng xúp sữa tươi
- Tỏi băm nhuyễn
- Muối, tiêu, nước tương

Thực hiện:

- Ướp thịt heo và tỏi, mật ong, nước tương, sữa tươi. Để ít phút cho thịt ngấm gia vị.

- Xiên thịt vào que nướng. Khi xiên, gấp đôi miếng thịt lại, khoảng 5 – 8 miếng cho một xiên là vừa.

- Có thể nướng bằng lò điện hoặc lò than. Nếu nướng bằng lò than, khi nướng, bạn có thể rưới thêm nước gia vị từ từ lên thịt.

Cách dùng:

Khi chín, xâu thịt vàng đều và thơm mật, miếng thịt mềm và không bị khô là đạt yêu cầu.

Có thể dọn kèm với cơm nếp và nước tương, hoặc xôi chiên phồng. Dùng nóng sẽ ngon hơn.

Khoai tây chiên tôm

Nguyên liệu:

- 500g khoai tây, gọt vỏ, thái thành khoanh mỏng, ngâm nước muối khoảng 15 phút, vớt ra để ráo
- 100g tôm khô, loại ngon, ngâm nước cho mềm, giã nát
- 100g đậu phộng rang, bóc vỏ
- Hành tím, tỏi, ớt hiểm, gừng băm nhuyễn, dầu ăn, muối, đường.

Thực hiện:

- Cho dầu kha khá vào chảo, khi dầu nóng, cho khoai tây vào chiên vàng. Chờ khoai nguội, cho vào túi nylon hoặc hộp đậy kín.
- Phi hành, tỏi, ớt, gừng cho thơm vàng, vớt ra, đánh tơi.
- Cho tiếp tôm khô vào chảo vừa xào, đảo đều, nêm muối, đường cho vừa ăn. Tiếp tục xào khô lại như tôm cháy.
- Trộn khoai tây, tôm khô, đậu phộng và hỗn hợp hành, tỏi, ớt.

Cách dùng:

Dùng nóng hay nguội.

Nấm đông cô hấp

Nguyên liệu:

- 10 tai nấm đông cô, chọn cánh to, đều, ngâm nở mềm, cắt bỏ chân nấm, vắt ráo nước
- 100g giò sống
- 100g tôm sú, bóc vỏ, giã nhuyễn
- Dầu hào
- Bột năng
- Hành tây băm nhuyễn
- Muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Trộn giò sống, tôm, hành tây với muối, tiêu, đường.
- Thoa một ít bột năng vào mặt nấm đông cô, nhồi nhân vào nấm. Cho nấm đã nhồi nhân vào xúng, hấp chín.
- Cho một ít nước sôi vào nồi, nêm dầu hào, muối, đường. Cho thêm một ít bột năng pha loãng để có độ sánh vừa phải.
- Xếp nấm ra đĩa, chan nước sốt dầu hào lên trên.

Cách dùng:

Trang trí rau mùi lên phía trên đĩa nấm cho đẹp mắt, dùng nóng.

Cơm chiên khoai môn

Nguyên liệu:

- 200g khoai môn, hấp chín, bóc vỏ, thái hạt lựu
- 100g thịt xá xiu, thái hạt lựu
- 1 cây lạp xưởng ngon, luộc chín, chiên vàng, thái hạt lựu
- 20g tôm khô, ngâm mềm
- 1 cây tỏi tây, thái nhỏ
- 1 cây cần tây, thái nhỏ
- 500g gạo thơm, vo sạch, nấu hơi khô. Xối cơm ra khay, để nguội, khi xối, nhớ làm cho các hạt cơm tơi ra
- Dầu hào, dầu ăn, muối, tiêu, đường, nước mắm

Thực hiện:

- Xào tỏi tây thơm. Cho tôm khô vào, nêm gia vị, xào khô săn lại.
- Lăn lượt cho xá xiu, lạp xưởng, cần tây vào đảo

đều. Cuối cùng, cho khoai môn vào, cho ra tô.

- Dầu nóng, cho cơm vào, đảo đều, nêm gia vị. Để lửa nhỏ cho hạt cơm thấm gia vị và săn, bóng.

- Trộn cơm với hỗn hợp trên.

Cách dùng:

Dọn kèm xì dầu.

Dùng nóng.

Bánh mì chiên tôm

Nguyên liệu:

- 5 lát bánh mì sandwich, để nơi thoáng khoảng 1 giờ cho se mặt

- 200g tôm sú, bóc vỏ, cho vào cối giã nhuyễn

- Tỏi băm nhuyễn

- Rau mùi thái nhuyễn

- Mè trắng

- Bột năng

- Dầu ăn, tương ớt, muối, tiêu

Thực hiện:

- Thái bánh mì thành từng miếng hình chữ nhật

2cm x 5cm, hoặc thái miếng vừa ăn theo ý bạn.

- Trộn tôm với tỏi, rau mùi, muối, tiêu, và ít bột năng.

- Trét tôm lên bánh mì.

- Lăn phần tôm vừa trét qua mè.

- Cho dầu kha khá vào chảo. Dầu nóng, để lửa trung bình, cho bánh mì đã trét tôm vào chiên vàng.

- Chuẩn bị khăn giấy thấm dầu. Vớt bánh ra, để ráo dầu.

Cách dùng:

Món bánh mì chiên giòn dòn kèm với tương ớt. Dùng nóng hay nguội đều ngon.



Ra mắt MÈ CHÀNG

*Những món này không quá khó, lại
giúp bạn "lấy được điểm" trong ngày
đầu ra mắt gia đình nhà chàng.*

Cá lóc kho tộ

Nguyên liệu:

- 4 khúc cá lóc (khoảng 300g)
- Hành lá, ớt
- Nước mắm ngon, muối, tiêu, đường, xì dầu, dầu ăn

Thực hiện:

- Cá lóc mua về làm sạch, để ráo. Phần đầu và đuôi cá dùng nấu canh. Phần thân cá cắt làm 4 khúc để kho. Ướp cá với một chút muối, tiêu, đường và nước mắm ngon.

- Thả nước màu: đun sôi cạn nước mắm, xì dầu, đường trong nồi.

- Cho cá đã ướp gia vị vào, đun lớn lửa khoảng hai phút. Cho dầu ăn, giảm nhỏ lửa, thỉnh thoảng trở đều cho cá thấm gia vị. Chú ý trở thật nhẹ để cá không bị nát.

- Kho khoảng 15 phút, nước kho bắt đầu cạn bớt, vặn lửa lớn cho nước cô (kẹo) lại. Cho hành lá và rắc tiêu, vài lát ớt.

Cách dùng:

Dùng với cơm nóng và canh chua rất ngon.

Gỏi tôm rau muống

Nguyên liệu:

- 1 bó rau muống non (khoảng 2.000 đồng)
- 2 quả khế chua
- Hành tím, tỏi, chanh, ớt
- 200g tôm sú nhỏ
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn

Thực hiện:

- Rau muống bỏ lá, nhặt lấy phần cọng non, chẻ nhỏ (không bào mỏng). Sau đó, ngâm với nước có pha chanh để rau không bị thâm đen. Sau khoảng 5 phút, vớt rau ra, để thật ráo.

- Khế chua cắt lát mỏng. Hành, tỏi, ớt băm nhuyễn.

- Nước mắm pha chua ngọt.

- Tôm sú bóc vỏ, bỏ đầu, chừa vỏ ở đuôi cho đẹp.

- Đun nóng một ít dầu, cho hành và tỏi vào phi thơm. Trút tôm vào, xào chín, múc ra.

Cách dùng:

Trộn đều rau muống, khế chua, tôm với nước mắm chua ngọt.

Có thể dùng như một món khai vị.

Tôm xào thập cẩm

Nguyên liệu:

- 300g tôm sú

- 1 củ cà rốt

- 200g hoa lơ (bông cải)

- 50g đậu Hà Lan
- 3 tai nấm đông cô
- 1 củ hành tây
- Tỏi băm
- Nước mắm, muối, tiêu, đường
- Dầu ăn, bột ngô, dầu hào

Thực hiện:

- Tôm sú bóc vỏ, bỏ đầu, chừa vỏ đuôi, xẻ lưng. Ướp tôm với một chút muối, tiêu, đường.

- Hoa lơ (bông cải) cắt miếng vừa ăn. Cà rốt tỉa hoa, cắt mỏng. Đậu Hà Lan tước xơ hai bên. Nấm đông cô ngâm mềm, bỏ chân, cắt đôi. Hành tây cắt múi cam.

- Phi thơm hành tây và tỏi, cho tôm vào xào chín. Nêm với một ít nước mắm, dầu hào.

- Trụng sơ các loại rau củ với nước sôi, để ráo. Nêm vừa ăn. Cho vào chảo một ít bột ngô pha loãng.

Cách dùng:

Dọn ra đĩa. Dùng nóng với cơm.

Nước chấm là xì dầu.



Canh chua cá lóc

Nguyên liệu:

- Đầu và đuôi cá lóc (khoảng 300g)
- 1 cây dọc mùng (bạc hà)
- 1 vắt me
- 1 quả cà chua chín
- 1/4 quả dứa (thơm)
- Giá, đậu bắp, hành lá, ngò gai, ngò om, ớt
- Nước mắm, muối, đường, tỏi, dầu ăn

Thực hiện:

- Cá rửa sạch, ướp với chút muối. Dọc mùng (bạc hà) bóc vỏ lụa, cắt xéo. Đậu bắp cắt xéo. Cà chua cắt múi cam. Dứa cắt lát mỏng.

- Me nhồi nước ấm, lấy nước trong.
- Hành lá, ngò gai, ngò om cắt nhỏ, ớt cắt lát.
- Tỏi phi thơm.

- Trụng sơ cá, cho vào nồi nước me, đun sôi. Nêm với nước mắm, muối, đường cho vừa ăn.

- Khi nước thật sôi, cho đậu bắp, cà chua, dọc mùng, giá, thơm vào rồi đun sôi trở lại.

Cách dùng:

Múc canh ra tô, rắc rau thơm và ớt cắt lát, rưới lên chút mỡ, tỏi. Dùng chung với cơm hay bún.

Đậu cô ve trộn trứng

Nguyên liệu:

- 300g đậu cô ve
- 3 quả trứng vịt hay trứng gà
- 2 quả cà chua chín
- 1 củ hành tây nhỏ
- Muối, tiêu, đường, dầu ăn, giấm

Thực hiện:

- Đậu cô ve chọn quả non, bỏ xơ hai bên. Cắt khúc khoảng 5cm. Luộc vừa chín tới để đậu vẫn còn giòn và xanh.

- Cà chua và hành tây cắt lát mỏng.
- Trứng luộc chín, bóc vỏ, cắt lát theo chiều ngang.
- Giấm, muối, tiêu, đường pha thành hỗn hợp chua ngọt, mặn. Cho một chút dầu ăn.
- Cho đậu vào, trộn đều, để khoảng 5 phút cho thấm

gia vị.

Cách dùng:

Xếp cà chua ra đĩa, để đậu lên cà. Trên cùng xếp trứng cắt lát và hành tây.

Có thể ăn kèm với món trứng tán (chiên) thịt băm và canh cà chua nấu trứng.

Cà chua nhồi thịt

Nguyên liệu:

- 150g thịt nạc dăm
- 5 quả cà chua
- 1 củ hành tây nhỏ, tỏi băm nhuyễn
- Muối, tiêu, đường, xì dầu, nước mắm
- Bột năng, dầu ăn

Thực hiện:

- Thịt băm nhỏ. Ướp thịt với hành tây, tỏi, muối, tiêu, đường.

- Cà chua bổ đôi 4 quả theo chiều ngang, bỏ hạt. Ruột cà băm nhỏ. Quả còn lại bỏ hạt và băm nhỏ.

- Thoa ít bột năng vào lòng quả cà chua, rồi nhồi

nhân thịt vào.

- Rán (chiên) cà: Áp phần thịt xuống rán trước. Khi chín, trở mặt lại, rán thêm khoảng 2 phút là được.

- *Nước xốt cà*: Phi thơm hành tỏi, đổ cà chua băm nhỏ vào xào chín mềm. Nêm với nước mắm, xì dầu, đường cho nước xốt có vị chua ngọt vừa ăn.

Cách dùng:

Xếp xà lách ra đĩa, đặt cà chua lên, rưới nước xốt, rắc rau mùi (ngò).

Dùng nóng với cơm.

Cơm chiên hoàng hậu

Nguyên liệu:

- 250g gạo thơm
- 50g giò lụa
- 1 cây lạp xường
- ¼ quả su su
- ½ củ cà rốt nhỏ
- ¼ củ hành tây
- 4 lòng đỏ trứng vịt muối, muối, dầu ăn

Thực hiện:

- Cơm nấu chín, xới ra rá, để nguội.
- Lòng đỏ trứng muối hấp chín, tán nhuyễn. Lạp xưởng chiên chín, xắt hạt lựu. Giò lụa xắt tương tự.
- Su su, cà rốt, hành tây xắt hạt lựu.
- Xào thơm hành tây, rồi cho su su và cà rốt vào xào khoảng hai phút. Sau đó, cho giò lụa và lạp xưởng vào, đảo đều, xúc ra.
- Cơm rang (chiên) với chút dầu ăn. Cho lòng đỏ trứng vào trộn đều để cơm có màu vàng. Nêm ít muối. Khi hạt cơm săn lại, trút hỗn hợp nhân đã xào vào, đảo đều.
- Nhấn khuôn cơm, úp ra đĩa.

Cách dùng:

Dùng nóng, có thể chan thêm xì dầu nếu thích.

Canh cua móng tôm

Nguyên liệu:

- 300g cua đồng xay
- 1 quả mướp hương

- 1 bó rau mồng tơi (hoặc rau đay)
- Mắm tôm, muối

Thực hiện:

- Rau mồng tơi nhặt lấy phần non, rửa sạch, cắt khúc nhỏ.
- Mướp gọt vỏ, cắt miếng vừa ăn.
- Cua đồng cho vào thau với 1 lít nước, nhồi kỹ, rồi lược qua rây lấy nước, bỏ xác cua.
- Đặt nồi nước cua lên bếp và đun nhỏ lửa. Thỉnh thoảng khuấy nhẹ để thịt cua không bám vào đáy nồi. Nêm chút mắm tôm, muối.
- Trong lúc nấu, thịt cua sẽ dần dính lại thành tảng và nổi lên. Khi thịt cua nổi lên hết, hớt bỏ bọt, cho rau mồng tơi và mướp vào, đun sôi trở lại cho canh chín.

Cách dùng:

Múc canh ra tô, chú ý xếp phần thịt cua lên lớp trên. Dùng nóng hay nguội đều ngon.
Ăn với cà pháo muối rất ngon.



Thịt kho trứng

Nguyên liệu:

- 400g thịt ba chỉ (ba rọi)
- 4 trứng vịt
- 1 quả dừa xiêm
- Hành, tỏi băm
- 1 quả chanh
- Nước mắm, muối, đường, xì dầu

Thực hiện:

- Thịt ba chỉ (ba rọi) nên chọn loại rút sườn, vì có nhiều nạc, rửa sạch, cắt làm 4 miếng lớn.
- Ướp thịt với một chút xì dầu, muối, đường, hành, tỏi, 1 thìa (muỗng) nhỏ cốt chanh. Để khoảng 1 tiếng cho thấm gia vị.
- Cho nước dừa tươi, nước mắm, xì dầu, đường vào, đun sôi. Thả thịt đã ướp vào, đun lửa nhỏ khoảng 5 phút, hớt bọt, giảm nhỏ lửa.
- Trứng luộc vừa chín, bóc vỏ, cho vào nồi kho với thịt.
- Kho lửa nhỏ cho đến khi thịt mềm. Nếu để lửa lớn, nước sẽ cạn mà thịt không mềm.

Cách dùng:

Dọn ra đĩa.

Dùng chung với dưa giá, dưa cải chua, kim chi hay các loại rau luộc.



Tiệc đêm

NOËL

*Ngoài các loại bánh Giáng sinh,
đêm Noël của bạn sẽ ấm áp hơn với
những món ăn nhẹ bên bàn tiệc, ánh nến
lung linh.*

Gà xối mỡ

Nguyên liệu:

- 1 con gà (800g đến 1kg), làm sạch, để lòng riêng, rửa bằng nước rượu pha gừng, để ráo nước
- Mật ong
- Ngũ vị hương, hắc xì dầu, giấm
- Muối, đường

Thực hiện:

- Pha giấm đường (vị chua nhiều).
- Trộn muối, ngũ vị hương, hắc xì dầu, mật ong.
- Đun một chảo nước thật sôi, mức nước sôi xối lên mình gà cho da gà căng ra. Tiếp tục xối hỗn hợp giấm đường lên mình gà.
- Đợi da gà se lại, thoa hỗn hợp gia vị lên mình và bên trong lòng gà. hong gà lên cho ráo, để ngấm gia vị.
- Cho gà lên một cái vỉ. Đổ dầu vào chảo, đợi dầu thật sôi, mức dầu xối đều lên mình và bên trong bụng gà cho chín cả phần thịt bên trong.

Cách dùng:

Chặt gà thành miếng, xếp ra đĩa.

Dùng với bánh bao, bánh mì.

Bồ câu xốt nước mắm

Nguyên liệu:

- 2 con bồ câu lớn, làm sạch, để ráo nước
- 1 nhánh gừng nhỏ, gọt vỏ, một phần thái lát mỏng, một phần giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt

- Mật ong, dầu ăn, muối, nước mắm, đường

Thực hiện:

- Ướp bỏ câu với mật ong và muối. Để 3 giờ cho ngấm gia vị.
- Dầu nóng, cho bỏ câu vào chiên vàng, để ráo dầu.
- Đun sôi nước, nước mắm, đường trong nồi. Cho gừng và nước cốt gừng vào. Cho bỏ câu vào, đun nhỏ lửa khoảng 30 phút.
- Vớt bỏ câu ra, để nguội, chặt miếng vừa ăn. Nếu thịt còn nóng, khi chặt rất dễ bị nát, trông không đẹp mắt.
- Hâm nóng phần nước xốt còn lại trong nồi.

Cách dùng:

- Xếp bỏ câu ra đĩa. Rưới nước xốt lên trên.
- Dùng nóng.

Khoai tây bọc tôm

Nguyên liệu:

- 300g khoai tây, gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng mỏng
- 50g bột khoai tây

- 50g bơ mặn
- 15 con tôm sú, rửa sạch, bóc vỏ, chừa đuôi
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Cho khoai tây vào nồi hấp chín.
- Dùng muỗng tán khoai tây nhuyễn như bột nhào.
- Nhồi bột khoai tây với nước. Cho khoai tây tán nhuyễn vào nhồi chung, nêm ít muối. Cho bơ vào nhồi đến khi hỗn hợp thật mịn.
- Chia bột thành 15 viên.
- Nắn viên khoai tây cho đẹp, đặt tôm vào, bọc kín lại.
- Dầu thật sôi, cho khoai tây bọc tôm vào chiên vàng.
- Vớt bánh ra giấy hút dầu.

Cách dùng:

Dùng nóng với tương ớt hoặc tương xí muội.
Có thể dùng kèm với xà lách trộn.



Chả giò chuối

Nguyên liệu:

- 4 lát bánh mì sandwich
- 4 quả chuối cau chín vàng, vỏ thâm kim. Chuối càng chín càng ngon. Nếu chuối không chín, món ăn sẽ có vị chát (có thể thay thế bằng chuối sứ chín, nhưng loại này không thơm bằng chuối cau).
- 2 muỗng canh nước xốt cà chua
- 2 muỗng canh xốt mayonnaise
- Dầu ăn, muối, đường

Thực hiện:

- Chuối bóc vỏ, chẻ làm đôi.
- Thái bánh mì làm đôi, dùng thân chai cán mỏng.
- Cho miếng chuối vào bánh mì, cuộn lại.
- Đổ dầu vào chảo, chờ dầu nóng, cho bánh mì đã cuộn chuối vào chiên vàng.
- Vớt bánh ra, cho vào giấy thấm dầu.

Cách dùng:

Xếp bánh mì ra đĩa.

Dùng chung với xốt cà chua và xốt mayonnaise.

Bông cải bọc tôm

Nguyên liệu:

- 300g bông cải xanh, rửa sạch, thái bông cải thành miếng vừa ăn, ngâm nước muối pha loãng khoảng 5 phút, vớt ra, để ráo nước
- 200g tôm sú, rửa sạch, bỏ vỏ, quét nhuyễn
- Bột năng
- Tỏi, ớt băm nhỏ
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường, xì dầu

Thực hiện:

- Trộn tôm quét với gia vị gồm ít muối, tiêu, đường, tỏi băm. Ném vừa miệng.
- Thoa một ít bột năng vào miếng bông cải.
- Bọc phần tôm quét vào cuống bông cải.
- Đổ dầu vào chảo, chờ dầu nóng, cho bông cải bọc tôm vào chiên khoảng 5 phút. Phần tôm chín sẽ có màu đỏ của tôm.
- Cho tôm vào giấy thấm dầu.

Cách dùng:

Dùng nóng với xì dầu và ớt thái lát rất ngon.

Bánh xếp thịt bò

Nguyên liệu:

- 200g thịt bò, chọn loại mềm, rửa sạch, băm nhỏ
- 1/2 củ hành tây nhỏ, bóc vỏ, băm nhuyễn
- Tỏi băm nhỏ
- 1 gói bột cà ri nhỏ
- 200g vằn thắn, chọn loại lá to
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Ướp thịt bò với muối, tiêu, đường, bột cà ri, hành tây, tỏi băm nhỏ.
- Cắt vằn thắn thành miếng hình chữ nhật.
- Cho thịt bò vào lá vằn thắn, gấp lại thành hình tam giá. Tiếp tục cuốn lại cho đến hết chiều dài lá vằn thắn.
- Dầu nóng, cho vằn thắn vào chiên vàng. Không nên chiên quá lửa, vằn thắn sẽ có vị đắng.
- Vớt bánh ra giấy thấm dầu.

Cách dùng:

Xếp bánh ra đĩa.

Dùng chung với tương ớt và dưa leo chua ngọt.

Tôm bách hoa

Nguyên liệu:

- 4 lát bánh mì sandwich, thái miếng hình chữ nhật.
- 20 con tôm sú (10 con vừa, 10 con lớn), rửa sạch
- 50g mỡ gáy, thái hạt lựu nhỏ
- Bột năng
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Bóc vỏ 10 con tôm vừa, chừa đuôi, để ráo nước.
- Bóc vỏ 10 con tôm lớn, đập hoặc giã nhuyễn.
- Trộn mỡ với đường cho trong.
- Trộn mỡ trong với tôm giã, nêm muối, tiêu, đường.
- Quết phần tôm này lên bánh mì, rắc thêm một ít bột năng, đặt tôm lên trên.
- Dầu thật sôi, cho bánh mì đã quết tôm vào chiên vàng.
- Khi bánh mì vàng, vớt bánh ra giấy thấm dầu.

Cách dùng:

Dùng nóng với tương xí muội hoặc tương ớt.

Tứ sắc

Nguyên liệu:

- 1 quả dưa leo (dưa chuột), rửa sạch
- 1 củ sắn, gọt vỏ, để ráo nước
- 1 miếng đu đủ vừa chín
- 1 miếng dưa (thơm)
- 50g tôm khô, ngâm mềm, giã nhuyễn
- Sả, tỏi, ớt, gừng băm nhuyễn
- Mắm ruốc, dầu ăn, muối, đường

Thực hiện:

- Dưa leo bỏ phần ruột, thái miếng hình chữ nhật vừa ăn bằng loại dao răng cưa.

- Củ sắn, đu đủ, dưa thái miếng hình chữ nhật như dưa leo.

- Nước xốt: đổ dầu vào chảo, chờ dầu nóng, cho tỏi vào xào thơm. Cho sả, ớt, gừng vào đảo đều. Tiếp tục cho tôm khô giã vào xào, nêm muối, đường, mắm ruốc vừa miệng. Xào hỗn hợp sánh lại.

Cách dùng:

Xếp ra đĩa, dùng chung với nước xốt.

Món ăn này có thể dùng thay cho món xà lách.

Hoa đại

Nguyên liệu:

- 200g bột mì
- Một ít bột nổi
- 100g thịt gà, rửa sạch, để ráo, thái hạt lựu
- 2 tai nấm đông cô, ngâm nở, thái hạt lựu
- 1 củ cà rốt nhỏ, gọt vỏ, thái hạt lựu
- 1 miếng măng nhỏ, rửa sạch, thái hạt lựu
- 20g hạt đậu Hà Lan
- Dầu ăn, muối, tiêu, đường

Thực hiện:

- Trộn bột mì với bột nổi. Cho nước từ từ vào, nhồi cho bột thật dẻo, mịn.

- Ủ bột khoảng 30 phút, sau đó chia bột thành viên như quả chanh nhỏ.

- Xào hành thơm, cho thịt gà vào xào khoảng 2 phút. Cho nấm, cà rốt, măng vào, xào thêm 5 phút. Nêm muối, tiêu, đường vừa ăn.

- Cho nhân vào từng viên bột, nắn thành hình bốn cánh. Mỗi cánh nhấn một hạt lựu khác màu.

- Hấp bánh khoảng 10 phút.

Cách dùng:

- Xếp bánh ra đĩa, dùng với xì dầu.



MỤC LỤC

Chuẩn bị tiệc đầu năm

Salad hạnh phúc.....	5
Bò trái dừa.....	6
Gà chiên sốt cam.....	8
Khoai tây bọc thịt bò.....	9
Chim cút nướng tỏi ớt.....	10
Bánh bắp chiên.....	11
Sò huyết sốt chua cay.....	12
Xúp hải sản chua cay.....	13
Nấm nấu dầu hào.....	14

Ngày Valentine

Ngọt ngào.....	16
Sóng đôi.....	17
Bánh tình yêu.....	19
Gỏi lưỡng sắc.....	20
Đường vào tình yêu.....	21
Bún tơ hồng.....	22
Cơm sắt cầm.....	23
Chả giò uyên ương.....	24
Gà hội ngộ.....	26

Dành tặng mẹ yêu

Cua tú cầu.....	27
Salad trộn mayonnaisse	28
Gà chiên lá dứa.....	29
Tôm sốt tỏi	31
Bí cuộn thịt bò	32
Nui xào sa tế.....	33
Nấm chiên giòn.....	34
Vòng xinh	35
Yêu mẹ	36

Rằm tháng Tư ăn chay

Chạo chay	38
Gỏi bưởi chay	39
Rau xào thập cẩm.....	41
Sa kê chiên giòn.....	42
Bún xào chay	43
Chả nướng chay	44
Mì xào giòn	45
Hoa ngũ sắc	46
Cà tím nướng	47

Giải nhiệt mùa hè

Củ sen hầm	49
Chả đậu hũ tôm tươi.....	50

Festival các món ăn Huế

Gà hầm đậu nành.....	55
Chè bạch quả đậu hũ ky	56
Càng cua trộn tôm khô	57
Chả tam sắc.....	58
Giấm nước.....	59
Tôm gấp tứ	60
Ram rồi	62
Vịt nước hon	63
Cuốn diếp.....	64
Nham bò	65
Tôm kho đánh.....	66
Mít thẩu.....	67
Cơm Âm phủ	69

Món ăn bé thích

Trứng ba màu	71
Thịt ham omlette	72
Cơm bò xiên	73
Gà Marengo	75
Nui xốt thịt gà	76
Nui xoắn xào thịt gà	77
Bánh quả đào	78
Xúc xích nấu đậu.....	79
Bò lúc lắc khoai tây	80

Bánh bột lọc	78
Bún bò Huế	79
Thịt heo høn	80

Chay tịnh mùa Vu lan

Luân hồi	82
Tứ hỷ	83
Trường sinh	85
An lạc	86
Hoa liên đài	87
Cực lạc	88
Bát nhã	89
Hoa thất giác	90
Bỉ ngạn	92

Sang thu

Mắm rươi thịt luộc	94
Chả rươi	95
Rươi hấp trứng	96
Rươi xào thịt	97
Chè cốm	99
Chả cốm	100
Canh bánh đa cua	101
Cốm xào	102
Bánh cốm	103

Rằm tháng Tám với chè

Trôi nước	105
Chè đậu trắng	106
Chè đậu ván	107
Đu đủ tiem	108
Chè bà ba	109
Chè khoai cao	111
Chè táo xon	112
Chè thưng	113
Chè trứng hồng trà	114

Mùng ngày nhà giáo

Hoa trứng	115
Vằn thắn chiên	116
Nghêu xào cà ri	118
Giò heo chua ngọt	119
Heo nướng mật ong	120
Khoai tây chiên tôm	121
Nấm đông cô hấp	122
Cơm chiên khoai môn	123
Bánh mì chiên tôm	124

Ra mắt mẹ chàng

Cá lóc kho tộ	126
Gỏi tôm rau muống	127
Tôm xào thập cẩm	128

Canh chua cá lóc.....	130
Đậu cô ve trộn trứng	131
Cà chua nhồi thịt	132
Cơm chiên hoàng hậu	133
Canh cua mồng tơi.....	134
Thịt kho trứng	136

Tiệc đêm Noël

Gà xối mỡ	138
Bò câu sốt nước mắm.....	139
Khoai tây bọc tôm.....	140
Chả giò chuối	142
Bông cải bọc tôm.....	143
Bánh xếp thịt bò	144
Tôm bách hoa.....	145
Tứ sắc	146
Hoa đại	147

MÓN NGON NGÀY LỄ, TẾT

Nguyễn Dzoãn Cẩm Vân

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ HOÀNG

Biên tập:

LÂM AN

Sửa bản in:

LÂM AN

In 1000 cuốn khổ 14.5x 20.5cm. Tại Nhà in Lao Động

Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 492/57/CXB. Do Cục xuất bản cấp ngày: 8-5-2003 và giấy trích ngang kế hoạch xuất bản: 666/KHXB/2003

In xong nộp lưu chiểu tháng 7 năm 2003.



NGUYỄN DZOÃN CẨM VÂN

Giáo viên hướng dẫn
chương trình

“KHÉO TAY HAY LÀM”
của Đài truyền hình HTV.

Phụ trách

Câu lạc bộ nội trợ trên mạng
www.netcenter-vn.net/clbnoitro/



090 MON NGON NGÀY LỄ TẾT



*

20.000 đ

0682 724

Giá: 20.000 đ