

65 MÓN ĂN ĐẶC SẮC THAM DỰ HỘI THI NẤU ĂN

Hương vị quê nhà

NHIỀU TÁC GIẢ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Hương vị quê nhà

Nhiều tác giả

65 MÓN ĂN ĐẶC SẮC THAM DỰ HỘI THI NẤU ĂN:

HƯƠNG VỊ QUÊ NHÀ

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI GIỚI THIỆU

Đây là tập sách gồm những món ăn ngon có xuất xứ từ nhiều miền đất nước. Hầu hết các món ăn đều mang đậm tính dân dã nhưng độc đáo và hoàn toàn phù hợp cho những bữa ăn gia đình hoặc đãi tiệc ở nhà hàng, khách sạn.

Đặc biệt, món ăn *Hương vị quê nhà* được chính các tác giả là những đầu bếp giỏi nhất của các nhà hàng, khách sạn chế biến và đem đến dự thi tại cuộc thi món ăn “Hương vị quê nhà” do Tổng cục Du lịch tổ chức tại thành phố Hồ Chí Minh. Xin cảm ơn các đơn vị du lịch đã đóng góp cho độc giả cuốn sách này những món ăn ngon đặc sắc:

- ❖ Làng Du lịch Bình Quối
- ❖ Khách sạn Bến Thành
- ❖ Công ty Unilever Bestfood Việt Nam
- ❖ Khách sạn Bông Sen
- ❖ Khách sạn Grand
- ❖ Khách sạn Thiên Hồng – Nhà hàng Bát Đạt
- ❖ Khách sạn Continental

- ❖ Công ty Liên doanh Du lịch Sài Gòn – Cần Thơ
- ❖ Công ty Du lịch Gia Định
- ❖ Khách sạn Đồng Khởi
- ❖ Khách sạn Hữu Nghị
- ❖ Khách sạn Đồng Khánh
- ❖ Nhà hàng Rừng Sác Cần Giờ
- ❖ Nhà hàng Tre Xanh
- ❖ Nhà hàng Long Biên
- ❖ Nhà hàng Biên Hùng (Biên Hoà)
- ❖ Nhà hàng Hạnh Phúc

SƠN NAM - ĐÀO TẮNG

- sưu tầm, biên soạn -

Cá điêu hồng nướng lá nghệ



Bồ câu nướng chao

Ếch nướng
muối ớt



Hoa của biển

I. CÁC MÓN GỎI



1. GỎI KHÔ SẶC

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn bình dị, khá phổ biến ở miền Nam, thường xuất hiện trong các bữa cơm gia đình.

Định lượng nguyên liệu:

- Khô sặc : 2 con
- Thơm chín : 1 trái
- Thịt ba rọi : 200 g
- Xoài : 1 trái
- Giấm, đường, rau răm, hành phi, tỏi, chanh, đậu phộng rang giã nhuyễn, nước mắm.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Khô sặc nướng hoặc chiên, đập hơi mềm, xé nhỏ.
- Thơm bỏ cùi, xắt nhỏ.
- Xoài cắt lát, bào sợi mỏng.
- Thịt luộc chín, thái sợi.
- Rau răm xắt nhỏ.
- Ớt tía hoa và xắt sợi.
- Pha chanh, đường, nước mắm, giấm, tỏi ớt làm nước gỏi.

Chế biến:

- Trộn đều khô sặc với thơm, xoài. Gạt bỏ bột nước, rưới thêm chanh đường cho vừa ăn.

- Trộn đều thịt, rau răm với các gia vị đậu phộng, ớt sợi và hành phi.

Trình bày:

Xếp gỏi ra đĩa, rưới một ít nước mắm tỏi ớt, trang trí ngò và ớt trên mặt. Vớt rau muống + củ hành để ráo rồi trộn cho đều, cho vào đĩa rồi xếp thịt, tép lên mặt.

Dùng chung với bánh phồng tôm trong bữa cơm.



2. GỎI DƯA HẤU

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món khai vị với nét sáng tạo riêng được thể hiện trong các thực đơn tiệc buffet "Món ăn Việt Nam" tại khách sạn, với mục đích tạo hương vị mới lạ cho thực khách. Sự kết hợp giữa độ giòn của lớp vỏ trắng của dưa hấu và vị chua ngọt của gia vị, rất thích hợp khi dùng chung với cơm.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|---|--------|
| - Tôm đất | : 200g |
| - Cà rốt | : 200g |
| - Tôm khô | : 100g |
| - Thịt dùi | : 200g |
| - Vỏ dưa hấu (phần trắng) | : 500g |
| - Đậu phộng rang giã nhỏ | : 50g |
| - Hành tây | : 1 củ |
| - Kiệu chua | : 100g |
| - Gia vị: tỏi, chanh, ngò, ớt đường, rau răm. | |

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Dưa hấu: bào mỏng trộn chút muối, rửa sạch, vắt ráo trộn.

- Tôm: hấp chín, lột vỏ chừa đuôi.
- Thịt: luộc chín, xắt mỏng.
- Tôm khô: ngâm nước cho mềm, xào sơ.
- Cà rốt: xắt sợi, ngâm đường, vắt ráo.
- Hành tây: bào mỏng ngâm giấm đường.
- Kiệu: xé sợi
- Ớt: xắt sợi và tía hoa
- Tỏi: phi vàng
- Chanh: vắt lấy nước trộn với đường cho tan.

Chế biến:

Cho dưa hấu + cà rốt + củ hành + kiệu vào thau, trộn đều với nước gỏi, nếm chua ngọt là được (loại bỏ bớt nước), nêm lại cho vừa ăn rồi trộn thịt + tôm khô + tỏi phi + hành tím + đậu phộng, rưới thêm hỗn hợp nước chanh.

Trình bày:

Bày gỏi ra đĩa rắc thêm rau thơm + đậu phộng. Đổ tôm hấp + ngò + ớt lên trên.

Dùng chung với nước mắm tỏi ớt và bánh phồng tôm.

3. GỎI MĂNG CẦU

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món ăn dùng làm món khai vị ăn kèm với bánh đa nướng, phục vụ vào các buổi tiệc hoặc các bữa ăn dã ngoại.

Định lượng nguyên liệu:

- Măng cầu : 2kg
- Tôm khô : 200g
- Bánh đa, chanh, ớt, rau răm
- Nước mắm, dầu ăn, muối, đường, tỏi.

Cách thực hiện;

Chuẩn bị:

- Măng cầu gai còn sống, gọt vỏ, bỏ hạt, xắt miếng hình tam giác dày 5mm, ngâm nước, rửa sạch.
- Ớt xắt chỉ. Rau răm thái nhuyễn.

Chế biến:

Tôm khô rửa sạch, xào khô với dầu ăn. Trộn đều măng cầu, tôm khô, ớt, rau răm, nêm muối, nước mắm, chanh, đường cho vừa ăn.

Trình bày:

Gỏi khi trộn xong, gấp ra đĩa, măng cầu sắp nằm dưới đĩa, tôm khô phủ lên mặt, rải một ít rau răm, ớt thái nhuyễn tạo màu sắc cho món ăn.

4. GỎI BẦU CÁ TRÊ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn miền quê đồng bằng sông Cửu Long, được dùng vào các bữa tiệc gia đình hoặc dã ngoại.

Định lượng nguyên liệu:

- Bầu : 2kg
- Cá trê : 800g
- Gừng, đậu phộng, rau răm,
- Muối, đường, nước mắm
- Bánh phồng tôm.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Bầu gọt vỏ, bỏ ruột, xắt chỉ to, trần sơ nước sôi để ráo.
- Cá trê làm sạch, cho lên lửa than nướng, sau đó gỡ lấy thịt.

Chế biến:

Trộn hỗn hợp bầu, gừng, đậu phộng, rau răm, muối, đường, nước mắm. Sau đó cho cá trê vào trộn đều, nêm vừa ăn.

Trình bày:

Gỏi khi trộn xong, bày ra đĩa tròn, sử dụng dưa leo, ớt, cà chua tía hoa trình bày tạo màu sắc cho đẹp mắt.

Dùng kèm với bánh phồng tôm.



5. GỎI TÔM RAU NHÚT

Định lượng nguyên liệu:

- Rau nhút : 500g
- Củ hành tây trắng : 100g
- Thịt ba rọi : 200g
- Tôm bạc sú : 300g
- Tai heo : 1 cái
- Kiệu chua : 100g
- Hành tím bào : 100g
- Tỏi : 6 tép
- Đậu phộng : 100g
- Rượu trắng : 1 muống xúp.
- Rau răm, chanh, ớt.
- Tiêu, muối, đường, dầu ăn, nước mắm.
- Bánh phồng tôm.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Rau nhút: tước bỏ phần trắng mềm, bỏ phần râu, úa già, cắt khúc vừa ăn, rửa sạch, để ráo.
- Nước sôi cho chút muối, cho rau nhút vào luộc, rau

vừa chín xanh, vớt ra để ráo, ngâm vào chanh + đường cho rau xanh giòn chua.

- Hành tây: bóc vỏ, bào mỏng, ngâm chanh + đường 15 phút, sau đó vắt ráo.

- Thịt ba rọi: luộc chín, thái mỏng

- Tôm: rửa sạch cho lên chảo với chút rượu, dậy nắp lại 10 phút, tôm chín bóc vỏ chừa đuôi.

- Tai heo luộc chín, thái sợi mỏng.

- Kiệu: thái sợi

- Hành tím: bóc vỏ bào mỏng theo chiều ngang ngâm chanh + đường, khi dùng vắt ráo.

- Rau răm: bỏ cọng, rửa sạch, xắt nhuyễn.

- Đậu phộng: cho chút muối vào rang vàng, bóc vỏ giã nát.

Chế biến:

- Trộn chung: rau nhút, hành tây, thịt ba rọi, tôm, tai heo, kiệu, hành tím, rau răm, ớt thái sợi, tương ớt với ½ muỗng cà phê muối, 3 muỗng xúp đường, 3 muỗng xúp nước mắm, 3 muỗng xúp nước chanh, 1 muỗng tỏi phi. Nêm lại vừa ăn, có vị chua chua ngọt ngọt là được.

Trình bày:

Cho gỏi ra đĩa, dọn kèm chén nước mắm chanh ớt và đĩa bánh phồng tôm.

6. GỎI SẦU ĐÂU

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món ăn này xuất xứ từ các tỉnh miền Tây Nam Bộ gần giáp biên giới Campuchia, do ảnh hưởng văn hóa ẩm thực qua lại và có sự chế biến thêm. Gỏi này người Campuchia thường dùng khô cá sặc và đôi lúc có thịt ba chỉ luộc (tùy theo khẩu vị của người ăn).

Món ăn này rất dễ chế biến, thao tác gọn. Ngoài ra, lá sầu đâu có vị đắng nhân nhẩn là vị thuốc thông gan, mật, ăn không ngán.

Định lượng nguyên liệu:

- Cá lóc : 1 con 600g
- Khô cá sặc : 1 con
- Lá sầu đâu : 2 bó
- Nước gỏi vừa đủ.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Cá lóc: mổ bụng, bỏ mật, xỏ cá vào cây đem nướng trui, cá chín gỡ lấy phần nạc.
- Khô cá: nướng chín, lấy nạc, bỏ xương.

- Lá sấu đầu: rửa sạch, lấy lá, bỏ cọng, chần qua nước sôi.

- Nước gỏi: nước mắm, đường, chanh, một ít muối.

Chế biến:

- Lá sấu đầu trộn chung thịt nạc của cá lóc và khô sặc với nước gỏi. Chừa lại một phần cá lóc và khô sặc để xếp trên đĩa cho đẹp.

- Món này dùng chung với bánh tráng mè cùng với nước mắm chua ngọt.



7. GỎI HÀNH HƯƠNG

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Miền Bắc là nơi xuất xứ của món ăn chả lụa. Để tăng thêm sự độc đáo, người miền Bắc kèm thêm một số ít nguyên liệu để tạo thành món ăn hấp dẫn và đẹp mắt. Món ăn thường được dùng trong tiệc cưới, hỏi, phục vụ cho tất cả những người thích món khai vị. Cách ăn rất đơn giản: một cuốn gỏi, một miếng bánh tráng mè nướng và một ít nước mắm là có thể dùng ngay, món gỏi dùng chung với bia thì thật là tuyệt.

Định lượng nguyên liệu: (dùng cho 10 suất ăn)

- Chả lụa : 500g
- Củ cải trắng : 500g
- Cà rốt : 500g
- Dưa leo : 500g
- Rau cần : 100g
- Thịt ba rọi : 200g
- Lưỡi heo : 500g
- Chanh, ớt, tỏi băm, đường, nước mắm, bánh tráng mè, rau răm, hành lá.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Chả lụa cắt miếng dài, mỏng, to bản. Sơ chế sạch các loại rau củ: củ cải trắng, cà rốt, dưa chuột, rau cần rồi cắt thành từng cụm dài như cây tăm, tẩm ướp muối đường, chanh, tỏi, ớt băm, để ngấm khoảng 15 phút.

- Thịt ba chỉ, lưỡi heo luộc chín thái từng lát mỏng cũng tẩm nước mắm, đường, chanh, ớt, tỏi băm.

- Hành lấy phần dưới gốc, phần lá xanh chần sơ qua nước sôi.

- Rau răm rửa sạch từng lá.

Chế biến:

- Cuộn tất cả các nguyên liệu trên vào miếng chả lụa sau đó dùng lá hành cột chặt lại. Cứ như thế cuộn cho hết phần nguyên vật liệu.

- Món gỏi hành hương sau khi hoàn tất sẽ có những cuộn tròn nhỏ xinh xắn và đẹp mắt.



8. GỎI BỐN MÙA

Định lượng nguyên liệu:

- Tôm : 200g
- Thịt bò : 100g
- Mực tươi : 200g
- Cá phi - lê : 200g
- Cải chua : 200g
- Cà rốt : 100g
- Hành tây : 100g
- Dưa leo : 200g
- Rau răm : 50g
- Me : 300g
- Đường : 200g
- Bột nêm : 30g
- Nước mắm : ¼ lít
- Ớt : 50g
- Hạt điều : 10g
- Hành phi : 5 g
- Tỏi, dầu ăn, bánh phồng tôm.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

Tôm lột vỏ, làm sạch, lau khô. Thịt bò, mực, cá cắt lát mỏng. Thịt bò, mực, cá, chiên từng loại một. Chiên trong vòng 5 phút. Hột điều rang chín.

Cải chua, cà rốt, hành tây, dưa leo rửa sạch, để ráo, cắt mỏng.

Dầm me trong nước nóng để nguội, vớt hột me ra.

Tỏi, ớt băm nhuyễn để thêm đường, nước mắm, nước me vào pha vừa ăn để riêng để chấm, phần còn lại dùng để trộn gỏi.

Chế biến:

Trộn đều tôm, thịt bò, mực, cá với cải chua, cà rốt, hành tây, dưa leo, nước chấm đã pha.

Trình bày:

Cho gỏi ra đĩa, rắc hột điều lên trên mặt, xung quanh đĩa xếp bánh phồng tôm.

Đĩa gỏi nổi bật với các màu tươi rói của tôm, thịt bò, dưa cải, cà rốt và thơm phức của mùi hành phi, hột điều rang.

9. GỎI MĂNG CỤT

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món gỏi măng cụt phổ biến rộng rãi ở tỉnh Bình Dương (Sông Bé cũ), được nhân dân địa phương chế biến vào mùa măng cụt, phù hợp với khẩu vị nhiều người.

Định lượng nguyên liệu:

- Măng cụt : 20 trái
- Tôm đất : 200g
- Thịt ba chỉ : 200g
- Khô mực : 1 con
- Mè : 10g
- Nước mắm, chanh, đường, ớt sừng, ớt băm, tỏi

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Măng cụt: bỏ vỏ, lấy những múi không có hạt.
- Tôm đất: luộc chín, bóc sạch vỏ.
- Thịt ba chỉ: luộc chín, thái mỏng.
- Khô mực: nướng chín, xé nhuyễn.
- Mè: rang vàng.
- Nước trộn gỏi: pha chanh, đường, nước mắm, ớt cho

vừa ăn

Chế biến:

- Trộn măng cụt, tôm, thịt ba chỉ, mè với 5 muỗng canh nước trộn gỏi cho đều.

Trình bày:

- Cho hỗn hợp này ra đĩa, để dừa nạo và khô mực đã được xé nhuyễn lên trên, sau đó, trang trí ít ngò và gân bông ớt tía vào.

- Món này được ăn kèm với bánh phồng tôm và chấm nước mắm pha tỏi, ớt băm. Có thể dùng bia hoặc rượu để làm thức uống đều được.



10. GỎI BÀO NGƯ

Định lượng nguyên liệu:

- Bào ngư tươi : 800g
- Dưa leo : 200g
- Cà rốt : 400g
- Rau cần, đậu phộng, khoai môn cao, ngò tây, rau câu, rau răm, giấm,....

Cách thực hiện

Chế biến:

- Bào ngư tươi hấp mềm, cắt lát.
- Dưa leo, cà rốt tỉa sạch cắt sợi. Tất cả ngâm trong hỗn hợp giấm, đường, muối khoảng 20 phút cho thấm. Vớt ra để ráo.
- Rau cần cắt khúc, hành tím cắt lát trộn với bào ngư, dưa leo, cà rốt thành gỏi.
- Bánh phồng tôm chiên giòn pha nước mắm tỏi, chanh, ớt vừa ăn để riêng.
- Khoai cao tạo hình Bến Nhà Rồng đem hấp chín; rau câu làm nền sông Sài Gòn; ngò tây làm nền cỏ.
- Gỏi để bên cạnh rắc rau răm, đậu phộng.

Trình bày:

- Sắp xếp các thứ theo cảnh Bến Nhà rồng trên một mâm vừa.

- Dùng với bánh phồng tôm, nêm thêm nước mắm đã pha cho vừa miệng. Mùi thơm của thịt bào ngư, đậu phộng rang, bánh phồng chiên giòn và chua ngọt vừa miệng của dưa leo, cà rốt tạo nên hương vị đặc biệt của món ăn.



11. GỎI GÀ RONG BIỂN HÀ TIÊN

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn mang đậm nét văn hoá ẩm thực của dân tộc Việt Nam, được xuất xứ từ Hà Tiên thuộc tỉnh Kiên Giang. Là thực phẩm mà người dân nơi đây chế biến quanh năm.

Định lượng nguyên liệu:

- Rong biển : 200g
- Gà mái dẫu : 1,2kg
- Củ hành trắng : 1 củ
- Rau răm : 50g
- Chanh : 10 trái
- Đường : 100g
- Cà rốt : 1 củ
- Nước mắm
- Tỏi, ớt băm.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Rong biển rửa thật sạch, ngâm nước khoảng 60 phút.

- Gà luộc lấy nạc, xé thành sợi bằng ngón tay út.
- Củ hành trắng, lột sạch vỏ, xắt nhuyễn.
- Rau răm rửa sạch, xắt nhuyễn. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái chỉ.
- Chanh vắt lấy nước.

Chế biến:

- Trộn gà, rong biển, cà rốt, rau răm, củ hành trắng với nước gỏi (hỗn hợp chanh đường).
- Món này được ăn kèm với bánh phồng tôm và chấm nước mắm pha tỏi, ớt băm. Có thể dùng bia hoặc rượu làm thức uống đều được.



12. GỎI ĐỒNG QUÊ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

"Gỏi đồng quê" là món khai vị, xuất phát từ đồng bằng sông Cửu Long, được hình thành bằng nguyên liệu sẵn có trong vườn mỗi gia đình. Khi gặp bạn bè chỉ cần một vài trái khế qua, đậu rồng, với một ít tôm khô trộn với nước mắm chua ngọt, là có được bữa nhậu ngon miệng. Khi đưa vào nhà hàng, khách sạn, người ta thêm một số thực phẩm và rau quả, củ vào để tăng thêm giá trị dinh dưỡng cũng như giá trị thẩm mỹ cho món gỏi.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|---|--------|
| - Tôm sú | : 300g |
| - Thịt ba rọi | : 150g |
| - Tôm khô | : 50g |
| - Mực khô | : 50g |
| - Khế qua | : 300g |
| - Đậu rồng | : 200g |
| - Cà rốt | : 100g |
| - Hành tây, hành tím | |
| - Bánh phồng tôm hay bánh tráng mè | |
| - Nước mắm, đường, chanh, ớt, tỏi, dầu ăn, rau răm, | |

đậu phộng, mè.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Thịt ba rọi luộc chín, thái miếng vừa ăn
- Tôm sú luộc chín, bóc vỏ
- Mực khô chiên, cắt sợi
- Tôm khô rửa sạch, ướp chanh, đường.
- Khổ qua, đậu rồng cắt miếng vừa ăn, rửa sạch ngâm đường.

- Cà rốt xắt sợi, rửa sạch, ướp đường
- Hành tây bào mỏng, hành tím bào ngâm giấm
- Rau răm nhặt, rửa sạch, cắt nhỏ
- Nước trộn gỏi: đường, chanh, nước mắm tỏi ớt.
- Nước chấm gỏi: nước mắm hòa với nước đun sôi để nguội cùng đường, chanh, ớt, tỏi.

Chế biến:

Cho vào thau hoặc thố: thịt, tôm, khổ qua, đậu rồng, hành tây, hành tím, rau răm trộn đều.

Trình bày:

- Bày gỏi ra đĩa, trang trí đĩa gỏi bằng trái khổ qua và rau, củ, quả cắt tỉa

- Món ăn khi hoàn tất gồm đĩa gỏi, đĩa bánh phồng tôm (bánh tráng mè) và chén nước chấm.

Chả cá Hà Nội



Gà nướng
hương vị sâu riêng

Bò nướng lá chuối



Cá lóc nướng muối hạt

13. GỎI CÁ THỜI LÒI, LÁ LÌM KÌM

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món được các chiến sĩ rừng Sác dùng trong những đợt liên hoan cải thiện đời sống. Nước chấm ăn kèm là nước mắm tỏi ớt và rượu đế là món uống đặc trưng khi thưởng thức món gỏi này.

Định lượng nguyên liệu:

- Cá thời lòi : 500g
- Lá lim kim : 300g
- Gia vị: chanh, đường, tỏi, ớt, nước mắm...
- Bánh phồng tôm : 50g

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Cá thời lòi nướng, bỏ đầu, thịt xé sợi.
- Lá lim kim rửa sạch, để nguyên lá.

Chế biến:

Tất cả trộn chung với chanh, đường, nước mắm tỏi ớt.

Trình bày:

Gỏi được bày trên bẹ chuối tạo dáng hình chiếc thuyền, bánh phồng xếp xung quanh tạo hình con sóng.

14. GỎI HOA SEN

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món ăn này tiêu biểu cho đặc sản nước ta vì ở mọi miền đất nước đều có sen. Ngoài việc thờ cúng và trang trí, sen còn là nguồn thực phẩm bổ dưỡng, có tác dụng trị bệnh cho mọi người. Đây là một món ăn sáng tạo, vừa dân dã vừa sang trọng, có thể dùng trong các dịp gặp mặt, tiệc, bữa ăn gia đình...

Định lượng nguyên liệu (cho 10 người)

- Ngó sen ngòai viết : 200g
- Củ sen non : 200g
- Cà rốt : ½ củ
- Kiệu chua : 50g
- Hành tây : 1 củ
- Ốc hương nguyên con : 1kg
- Mộc lá : 200g
- Tôm sú : 300g
- Hạt sen tươi : 300g
- Cam tươi : 2 trái
- Chanh : 2 trái
- Gia vị: gừng, rau răm, cần tây, hành tím, hạt điều,

ớt, tỏi, nước mắm, đường, dầu ăn.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Ngó sen cắt khúc, chẻ đôi, ngâm với nước lạnh có pha chanh.

- Củ sen gọt vỏ, cắt mỏng ngâm chung với ngó sen.

- Cà rốt, kiệu chua, hành tây cắt sợi.

- Ốc hương rửa sạch, luộc vừa chín tới, lấy thịt ốc ngâm nước gừng.

- Mực, tôm luộc vừa chín tới.

- Hạt sen tươi lột vỏ, tách đôi, bỏ tim sen.

- Gừng xắt sợi, rau răm, cần tây cắt khúc.

- Hành tím bào mỏng, tỏi băm rang vàng.

- Hạt điều rang vàng giã nhỏ.

Chế biến:

- Thịt ốc hương, tôm sú, mực trộn đều với nước gỏi (nước gỏi dùng nước 2 trái cam tươi, 1 trái chanh, muối, đường, tỏi phi, nước mắm).

- Ngó sen, củ sen vắt ráo nước, trộn chung với cà rốt, hành tây, kiệu, rau răm, cần gừng, ớt sợi và hạt sen. Sau đó đem trộn với hỗn hợp thịt ốc hương, tôm sú, mực.

- Bánh phồng tôm chiên giòn.

- Nước chấm: 1 ít nước cam, chanh + 2 muỗng canh nước mắm + 3 muỗng canh nước đường, tỏi ớt.

Trình bày:

- Một đĩa lớn để đựng gỏi.
- Một đĩa vừa đựng bánh phồng tôm.
- Một chén đựng nước chấm.
- Một trái dưa hấu (độ 2kg), bỏ ruột, tĩa vỏ thành hình hoa sen, cho gỏi đã trộn vào, xếp tôm lên mặt cho đẹp, rắc hạt điều, hành phi lên mặt, trang trí cho đẹp.
- Khi ăn, dùng đũa gắp thức ăn, ăn kèm bánh trắng hoặc bánh phồng tôm.



15. GỎI MỰC

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn của người dân sống gần biển, thích hợp dùng cho mọi buổi tiệc.

Định lượng nguyên liệu:

- Tôm sú : 12 con
- Hành tây : 2 củ
- Bắp chuối : 500g
- Hành phi, rau răm, đậu phộng, ớt trái.
- Chanh, gia vị, bánh phồng tôm.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Mực rửa với muối cho sạch, để ráo, cắt bông trên mặt mực, rồi ngâm rượu.

- Tôm luộc bỏ vỏ, chừa đuôi.
- Hành tây cắt mỏng.
- Bắp chuối rửa sạch.

Chế biến:

- Mực trụng trong nước rồi để ráo, trộn chung tất cả bắp chuối với rau răm, hành tây, gia vị.

Trình bày:

- Gỏi trộn xong, xếp ra đĩa tròn lớn, chung quanh xếp mực, bông ớt, tôm sú theo cách trang trí.
- Món ăn này được dọn kèm theo nước mắm chanh ớt và bánh phồng tôm.



16. GỎI BỒN BỒN ỐC NHẢY

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn xuất xứ từ đồng bằng sông Cửu Long, mang đậm tính dân dã, nhưng độc đáo.

Định lượng nguyên liệu:

- Ốc nhảy : 30 con
- Dưa bồn bồn : ½ kg
- Dưa leo, ớt xắt sợi, củ hành tím
- Rau răm, giấm, đường, hành sấy, đậu phộng
- Ớt hiểm, ớt Đà Lạt, hành lá để trang trí.

Cách thực hiện

Chế biến:

- Dưa bồn bồn cắt đôi, xả sạch, vắt cho khô. Trộn với giấm, đường, nước mắm pha.

- Ốc luộc chín lấy ruột rửa sạch trộn với giấm đường, nước mắm pha cho thấm. Xong, trộn chung ốc với dưa bồn bồn, rau răm, hành tím, dưa leo, ớt xắt sợi.

Trình bày:

- Bày gỏi ra đĩa gỏi phải ráo, vừa ăn.
- Món này được dùng với nước mắm chua. Ăn kèm với bánh phồng tôm rất ngon.

17. GỎI NGŨ SẮC (1)

Định lượng nguyên liệu:

- Tôm sú lớn : 500g (1kg khoảng 60 con)
- Thịt bò phi-lê : 200g
- Trứng gà : 5 cái
- Cà rốt : 300g
- Dưa leo : 400g
- Rau răm : 50g
- Đậu phộng : 50g
- Bánh phồng tôm nhỏ : 30 cái
- Ốt sùng lớn : 150g
- Nước mắm, chanh, đường.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Tôm luộc, bỏ vỏ.
- Cà rốt cắt chỉ nhuyển, ngâm chua.
- Dưa leo bỏ ruột, cắt chỉ nhuyển, ngâm chua.
- Ốt cắt chỉ.

Chế biến:

- Thịt bò cắt chỉ, xào sơ, nêm ít gia vị.

- Trứng gà tách lấy lòng đỏ và lòng trắng. Tráng lòng đỏ, lòng trắng thành từng phần riêng biệt.

- Cà rốt tía hình đầu con gà.

- Cắt dưa leo trang trí

Trình bày:

- Bày tất cả các nguyên liệu đã chế biến ra đĩa tròn. Món ăn sau khi hoàn tất giống hình con gà trống đang xòe đuôi có 5 màu nên ta gọi là ngũ sắc.

- Ăn kèm bánh phồng tôm + nước mắm pha.



18. GỎI NGŨ SẮC (2)

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Gỏi ngũ sắc được thực hiện bằng 5 loại gỏi khác nhau, nguyên liệu được dùng là các loại thủy hải sản, biểu trưng cho các món ăn ở các vùng ven biển Việt Nam.

Định lượng nguyên liệu:

1. Gỏi tôm:

- Ngó sen : 50g
- Tôm sú : 50g
- Củ hành trắng cắt khoanh, củ cải đỏ cắt sợi ngâm chua.
- Đậu phộng, hành phi, rau răm.

2. Gỏi mực:

- Mực ống : 30g
- Riềng, gừng cắt sợi ngâm chua.
- Sả cắt xéo lát mỏng, ớt xay, mè, rau húng lủi.

3. Gỏi sứa:

- Sứa : 30g
- Dưa leo lấy phần ngoài bỏ ruột, cắt xéo.
- Rau răm, mè.

4. Gỏi cá chẻm:

- Lườn cá chẻm : 50g
- Củ hành trắng cắt khoanh
- Củ cải đỏ cắt sợi
- Bắp chuối, gừng, ớt xay, rau răm.

5. Gỏi khô cá sặc:

- Khô cá sặc : ½ con
- Cóc : 1 trái
- Xoài tượng : 1 miếng
- Rau răm.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Các nguyên liệu được làm sạch: tôm luộc chín, chẻ đôi. Mực rửa sạch trứng chín, cắt khoanh. Lườn cá chẻm cắt miếng mỏng, trứng sơ. Sứa trứng qua nước, xả chất mặn, cắt sợi. Khô cá sặc nướng chín, xé nhỏ bỏ xương.

- Các món được trộn chung với các phụ liệu theo từng món gỏi và được rưới nước gỏi.

- Nước gỏi: pha nước mắm tỏi chanh, ớt, đường và một ít muối.

- Các phần nguyên liệu chính được xếp lên mặt để trang trí.

Trình bày:

Các phần gỏi được trình bày trong 5 bẹ chuối hột và được xếp chung trong một tràng tre thành hình hoa 5 cánh, ở giữa để nước chấm đựng trong trái bí đao đã được tĩa thành chén.



19. GỎI NGŨ SẮC (3)

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món ăn có 5 màu sắc của rau, củ, thịt, trứng hòa quyện với nhau thể hiện sự đa dạng, phong phú, đậm đà hương vị quê hương của nền văn hóa ẩm thực Việt Nam.

Định lượng nguyên liệu:

- Ngó sen : 300g
- Thịt bò phi lê : 300g
- Tôm đất : 300g
- Tôm khô : 100g
- Dưa leo : ½ kg
- Cà rốt non : 300g
- Tỏi : 2 củ
- Trứng vịt : 4 cái
- Bánh phồng tôm nhỏ : 100g
- Chanh : 6 trái
- Ớt hiểm : 5 trái
- Ớt đỏ lớn : 5 trái.
- Đậu phộng rang vàng giã hơi nhuyễn : 100g
- Hành tím bào mỏng, phi vàng : 100g
- Gia vị: dầu ăn, đường, nước mắm ngon.

- Rau cần, rau răm: mỗi thứ một ít; muối.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Ngó sen cắt khúc dài 5cm, chẻ làm 2 hoặc 3, ngâm giấm, khi gần ăn, vớt ra để ráo.
- Thịt bò cắt mỏng thái chỉ, ướp gia vị để thấm 10 phút, khi gần ăn thì nhúng vào chảo dầu nóng để thịt chín tái.
- Tôm đất rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ chừa đuôi.
- Tôm khô ngâm nước 10 phút, vớt ra để ráo, giã nát.
- Cà rốt bào bỏ vỏ, rửa sạch, cắt chỉ bóp muối, rửa sạch, vắt ráo rồi ngâm giấm đường.
- Dưa leo bỏ ruột, bào mỏng, bóp đường. Khi dùng vắt ráo.
- Trứng lầy lòng đỏ để riêng, lòng trắng để riêng cho một ít muối, bột ngọt, bột năng, 1 muỗng xúp nước vào mỗi thứ đánh tan rồi đem tráng mỏng, thái sợi.
- Bánh phồng tôm chiên xong, vớt ra, để ráo.
- Chanh vắt lấy nước cốt, một nửa cho đường + ít muối vào khuấy tan nêm vừa chua ngọt để làm nước gỏi. Nửa còn lại cho đường + nước mắm vào khuấy tan rồi cho ớt băm nhuyễn vào pha chế thành nước mắm chấm.
- Tỏi lột vỏ băm nhuyễn, phi vàng.

Chế biến:

- Lấy $\frac{1}{2}$ ngó sen + $\frac{1}{2}$ cà rốt + $\frac{1}{2}$ dưa leo cho vào $\frac{1}{2}$ nước gỏi cùng với $\frac{1}{2}$ thịt bò đã trụng tái qua dầu + $\frac{1}{2}$ lòng đỏ trứng + $\frac{1}{2}$ lòng trắng + tôm khô + đậu phộng + hành tỏi phi + rau răm và rau cần cắt nhuyễn với ớt đỏ thái chỉ vào chung 1 thau trộn đều để thấm khoảng 3 phút trước khi vắt ráo cho ra đĩa.

- Phần thịt bò + trứng + cà rốt + dưa leo còn lại rưới thêm một ít nước gỏi để riêng từng phần. Tôm đất cũng cho một ít nước gỏi để riêng.

Trình bày:

- Xếp hỗn hợp gỏi đã trộn vắt ráo ra đĩa tròn, trên mặt gỏi xếp dưa leo, cà rốt, thịt tròn, lòng đỏ trứng, lòng trắng trứng. Tất cả xếp thành 5 phần đều nhau xen kẽ, đường ranh giới 5 phần đặt bằng ớt thái chỉ như cạnh cái chóp dù, giống một ngôi sao 5 cánh.

- Cắm hoa bằng ớt hiểm lên trên, rải đều đậu phộng xung quanh, xếp tôm đất ở phía dưới quanh đĩa. Trang trí lá cần, hoa cà rốt ngoài vành đĩa cho đẹp.

- Bánh phồng tôm xếp thành hình bông hồng trên một đĩa nhỏ để riêng.

- Món gỏi ngũ sắc này ăn kèm với nước mắm tỏi ớt.

II. CÁC MÓN QUAY-NƯỚNG



1. ỐC NƯỚNG TẮM DỪA

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn của vùng đồng quê sông nước, được chế biến từ những con ốc và những nguyên liệu có sẵn trên đồng ruộng quê hương như: dừa, sả, ớt... Món ăn vừa dễ làm, lại có hương vị hấp dẫn. Trong bữa cơm sum họp của gia đình có thêm một đĩa ốc nướng tắm dừa, dùng kèm một vài xì rượu chuối hoặc rượu nếp thì thật hấp dẫn!

Định lượng nguyên liệu:

- Ốc bươu : 1kg
- Thịt nạc dăm : 150g
- Nấm mèo : 10g
- Gừng, sả, ớt, muối, tiêu, một ít nước cốt dừa.

Cách thực hiện:

- Ốc lấy ruột ra, rửa thật sạch (giữ lại vỏ). Sau đó đem thái nhuyễn, trộn chung với những nguyên liệu phụ như thịt băm, nấm, gừng, sả, ớt (đã xắt nhỏ) và một ít gia vị khác: muối, tiêu, đường.

- Dùng lá sả nhỏ làm râu ốc, vắt ngang qua miệng ốc rồi cho hỗn hợp vừa nhồi vào các vỏ ốc.

- Để tạo cho phần vỏ ốc được bóng, ta đem hấp vừa

chín, sau đó cho một ít nước cốt dừa vào ốc rồi đem nướng bằng lò than. Trông món ăn sẽ rất ngon và mùi thơm rất hấp dẫn.

- Ăn kèm với bánh tráng dừa.



2. VỊT HUN KHÔI

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn đồng quê đặc trưng của vùng sông nước miền Tây. Nguyên liệu dễ mua hoặc có sẵn, rất gần gũi với người dân.

Định lượng và nguyên liệu: (4 người ăn)

- Vịt làm sẵn : 400g (½ con)
- Dừa khô nạo sẵn : ½ trái
- Lá cách, lá chuối tươi.
- Đường, nước tương ngon.
- Hành lá, đậu phộng.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Vịt rửa sạch, bỏ xương, băm nhuyễn.
- Dừa vắt lấy nước cốt.
- Vịt ướp một ít hành băm, đường, tiêu, bột ngọt, nước tương ngon. Chia thành từng phần nhỏ, cuốn trong lá cách.

Thực hiện:

- Xếp cuộn thịt vào vỉ nướng, phía trên phủ lá chuối. Nướng trên lửa nhỏ, gần chín bóc lá chuối ra, rưới từ từ nước cốt dừa vào nướng tiếp đến khi thịt rút hết nước là được.

- Chú ý: Khi rưới nước cốt dừa thì sẽ có khói bốc lên nên ta phải vừa quạt vừa rưới.

- Vịt chín, xếp ra đĩa, trang trí tùy ý, trên rắc đậu phộng, ăn kèm nước tương.

- Vịt hun khói sẽ có màu xanh của lá cách, thơm mùi khói của dừa, vị vừa ăn, đậm đà.



3. GÀ NƯỚNG HƯƠNG VỊ SẦU RIÊNG

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Ở Lái Thiêu, món *gà nướng sầu riêng* thường được ăn kèm với *xôi sầu riêng* trong các buổi liên hoan. Mọi người đều có thể dùng được món gà nướng ngay cả những người không biết ăn sầu riêng. Khi gà nướng chín cùng gia vị, sầu riêng sẽ không còn giữ nguyên mùi đậm đà của nó mà chỉ còn giữ lại mùi thoang thoảng, thơm nhẹ. Gà giòn, xôi dẻo, vừa béo vừa thơm lại vừa ngọt, một mùi thơm khó diễn tả như mùi bơ, kem phô-mai, mùi của hoa phong lan, tạo một cảm giác mới lạ khiến du khách luôn nhớ về vùng đất Bình Dương.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| - Gà ta (làm xong) | : 1 -1,2 kg (1 con) |
| - Sầu riêng | : 1 múi |
| - Dầu ăn | : 1 lít |
| - Trứng gà | : 5 trứng |
| - Trứng cút | : 5 trứng |
| - Mạch nha | : 2 muỗng canh |
| - Giấm ăn | : 1 chén |
| - Bột năng | : 1/2 muỗng canh |

- Xà lách xoong, cà chua, ớt sừng, boa-rô, ngò tây, ngò rí, dưa leo
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt.

Cách thực hiện:

- Gà sơ chế xong đem ướp gia vị: muối, đường, bột ngọt, tiêu, sả riêng.

- Để khoảng 15 phút cho gà thấm, sau đó lụi vào cây chĩa và phết lên một lớp mạch nha đã pha với giấm trắng. Dem ra nướng lên bếp lửa có than hồng (than không nóng lắm). Nướng trở gà cho đều, khoảng 45 phút gà chín.

- Bắc lên bếp chảo dầu nóng vừa, xối dầu sơ lên gà để cho có độ bóng và vàng đều.

Yêu cầu:

Gà phải có màu vàng rơm, không khô cứng, có nguyên hình lúc ban đầu, có mùi vị sả riêng thơm ngon.

Trình bày:

Gà đặt lên đĩa (hoặc sàng) có lót xà lách xoong. Trang trí: cà chua, ớt, boa-rô tỉa bông; trứng làm gà con đặt xung quanh gà.

Dùng với muối ớt và xôi sả riêng (hoặc xôi đậu xanh nước cốt dừa).

4. TRỪ NƯỚNG NGUYÊN CON

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món trừu nướng này xuất xứ từ Phan Rang là địa phương nuôi trừu lấy thịt nhiều nhất ở Việt Nam. Đây là món ăn được dùng trong các dịp lễ hội trang trọng để chiêu đãi các vị khách quý, đồng thời là món ăn phục vụ cho những người có tín ngưỡng không dùng thịt heo, bò.

Món ăn sau khi nướng chín được cắt nhỏ ra đĩa, phục vụ cho nhiều thực khách (nếu khách mời ngồi bàn theo mâm cỗ) hoặc từng thực khách theo yêu cầu.

Những món ăn kèm theo thịt trừu nướng rất phong phú và đa dạng như: khoai tây tán, khoai tây chiên, khoai môn chiên, khoai lang chiên, khoai tây nướng, bắp nướng, rau củ sốt bơ kem, các loại rau trộn (salad) với các loại nước sốt như: sốt cà, sốt ớt, sốt mù tạt...

Định lượng nguyên liệu:

- Trừu nguyên con: sau khi giết, bỏ hết nội tạng, đầu và da trọng lượng tịnh còn lại khoảng từ 10 -15kg

Cách thực hiện:

Trừu sau khi làm xong, lau khô nước, xăm đều toàn thân, sau đó dùng dao nhọn rạch thịt toàn thân trừu để thịt

trầu dễ thấm gia vị trong công đoạn ướp.

Công đoạn ướp: Sử dụng các gia vị thông dụng gồm: muối, tiêu xay, đường, bột ngọt (nếu cần), tỏi, củ hành với một tỷ lệ thích hợp trộn đều sau đó xát toàn thân trầu và thời gian cần thiết cho gia vị thấm vào thịt trầu ít nhất là 5 giờ.

Công đoạn nướng: Sau khi ướp, trầu được xiên và đem nướng trực tiếp trên than đã được đốt cháy hồng không còn lửa ngọn. Trong quá trình nướng trầu luôn được trở mặt và được quét nước gia vị thường xuyên cho đến khi chín.

Đặc biệt: Món trầu nướng này không dùng mỡ heo, bò.

Yêu cầu: Món ăn sau khi thực hiện xong toàn thân trầu phải có màu vàng nâu, bốc lên hương vị nướng đặc trưng của món ăn.

Lưu ý: Thông thường thịt trầu sau khi nướng đã vừa ăn do đó đối với thực khách nào có nhu cầu về nước chấm sẽ được phục vụ muối tiêu chanh, các món ăn kèm thông thường gồm có: cà chua, dưa leo, kiệu chua, cơm xào với nghệ...

5. MÓN NƯỚNG BA MIỀN

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

“Món nướng ba miền” là món ăn tổng hợp các món nướng theo phong cách ở 3 miền đất nước, món ăn này giúp cho thực khách được nhiều chọn lựa khi dùng và là món ăn giúp cho thực khách có thể tìm lại hương vị quê nhà trong thời gian xa cố hương.

Định lượng nguyên liệu: (Cho 8 -10 người ăn).

- Cá thu : 2 khoanh, mỗi khoanh 200-250g
(có thể dùng các loại cá biển khác đã phi lê, bỏ xương và da hoặc dùng cá trê vàng, mỗi con từ 150-200g)
- Lươn : 2 con, mỗi con từ 250-300g
- Mực nang phi lê : 2 miếng, mỗi miếng từ 200-250g
- Tôm càng : 8 (hoặc 10) con, loại 15 con/kg
- Ốc bươu : 3kg
- Giò sống : 300g
- Thịt ức gà (đã bỏ xương và da): 400g
- Thịt nạc heo : 400g
- Sườn non bò : 8 (hoặc 10) miếng, mỗi miếng dài khoảng 5 cm

- Thịt ức vịt (đã bỏ xương): 400g
- Tỏi, củ hành tím, gừng, riềng, sả, lá chanh, nghệ ớt
- Muối, tiêu, đường, bột ngọt (nếu cần), ớt khô, ngũ vị hương
- Nước mắm, nước tương, dầu hào, dầu mè, tương hột, mè, mắm tôm, dầu thực vật các loại
- Rau thơm các loại
- Thơm, khế, chuối chát, dưa leo, cà chua, củ cải trắng, dầu hành, sả cây, riềng, tỏi, chanh, ớt
- Tỏi chua, kiệu chua, gừng chua, tiêu chua, dưa cải chua, dưa chuột chua

Cách thực hiện:

1. Cá thu (hoặc cá biển phi lê, cá trê) nướng nghệ và ớt khô theo phong cách miền Trung: cá đem ướp với các gia vị phù hợp, khoảng 3 giờ sau đem nướng.

2. Lươn nướng ngũ vị theo phong cách miền Nam: Lươn làm sạch mổ bụng bỏ nội tạng, xương đem ướp với các gia vị phù hợp, khoảng 3 giờ sau đem nướng.

3. Mực nướng chao theo phong cách miền Nam: Mực làm sạch, khứa bông, sau đó cắt miếng vừa ăn đem ướp với các gia vị phù hợp, khoảng 3 giờ sau đem nướng.

4. Tôm càng nướng gạch tôm: Tôm vặt bỏ đầu để riêng. Phần thân tôm lột bỏ vỏ chừa đuôi, xẻ lưng, loại bỏ gân đen, sau đó đem ướp với tỏi băm nhuyễn + muối + tiêu

+ đường vào khoảng 1 giờ.

Lấy toàn bộ gạch tôm tán nhuyễn, trước khi nướng đem tôm nhúng vào gạch tôm và trong quá trình nướng tôm được nhúng liên tục cho đến khi chín. Món nướng này theo phong cách đồng bằng sông Cửu Long.

5. Chả ốc nướng lá gừng: Ốc bươu đem luộc chín, lấy phần đầu đem băm nhuyễn, trộn chung với 300g giò sống cùng các gia vị phù hợp. Sau đó vò từng viên vừa ăn, gói lại bằng lá gừng và đem nướng. Món ăn này theo phong cách miền Bắc.

6. Thịt gà nướng mỡ, lá chanh: Thịt gà cắt khối vuông vừa ăn, đem ướp chung với nghệ tươi băm nhuyễn + mỡ + lá chanh và các gia vị phù hợp trong thời gian khoảng 3 giờ, sau đó đem nướng. Món ăn này theo phong cách miền Bắc.

7. Thịt heo nướng riềng, mẻ: Thịt heo xắt thật kỹ, đem ướp chung với mẻ + riềng + và các gia vị phù hợp, khoảng 3 giờ sau đem nướng. Món ăn này thực hiện theo phong cách miền Bắc.

8. Sườn bò đem ướp chung với hỗn hợp sả + ớt và các gia vị phù hợp trong thời gian khoảng 3 giờ sau đó đem nướng. Món ăn này theo phong cách miền Nam.

9. Thịt vịt cắt miếng dày khoảng 1cm đem ướp trong hỗn hợp lá chanh, rau răm, hành lá băm nhuyễn và các gia vị phù hợp, khoảng 3 giờ sau đem nướng. Món ăn này theo phong cách miền Nam.

Yêu cầu:

Món ăn này sau khi thực hiện xong phải có hương vị đặc trưng của mỗi miền được thể hiện trong cách ướp.



6. CHẢ CHÌA

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Chả chìa xuất xứ từ Cần Thơ, thuộc đồng bằng sông Cửu Long. Thịt heo vốn là nguyên liệu thực phẩm chủ yếu không thể thiếu trong đời sống của người dân ở đây. Sườn vốn được chế biến thành nhiều món, tuy nhiên “chả chìa” tên món ăn đã gợi sự tò mò của thực khách, và cách làm thì rất đơn giản, dễ ăn. Trong những bữa ăn gia đình, chả chìa được dùng chung với cơm trắng và các loại rau, củ ngâm chua có kèm thêm 1 chén nước mắm ớt thì thật là tuyệt.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|---|--------|
| - Sườn non | : 1kg |
| - Hành tây | : 200g |
| - Gừng chua | : 200g |
| - Tỏi | : 20g |
| - Kiệu chua | : 200g |
| - Rau muống chua | : 200g |
| - Củ sen chua | : 200g |
| - Ngó sen | : 200g |
| - Muối, tiêu, đường, nước mắm ngon, ớt. | |

Cách thực hiện:

- Sườn non rửa sạch dùng dao rạch 1 đường dài lóc thịt lên 1 đầu, phần còn lại chỉ còn xương (khi đã chặt xương thành những miếng dài theo cấu tạo của miếng xương) tẩm ướp gia vị, để thấm 15 phút cho lên lò nướng.

- Trong quá trình nướng, thỉnh thoảng lại phết lên miếng thịt 1 hỗn hợp nước gia vị gồm: dầu ăn, hành, tỏi, ngũ vị hương, muối, đường, tiêu để sau khi thành phẩm miếng thịt có màu vàng óng nhẹ và hương vị đặc trưng.

- Chả chìa được ăn kèm với các món chua như: kiệu chua, rau muống chua, củ sen, ngô sen, gừng chua.



7. GÀ NƯỚNG LÁ CHANH

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món gà nướng lá chanh có xuất xứ từ Hóc Môn, ngoại thành Tp. Hồ Chí Minh, ở đây phần đông nhà nào cũng nuôi gà. Là một món ăn dân dã nhưng giàu chất bổ dưỡng và không kém phần hấp dẫn vì trong quá trình nướng, mỡ gà chảy ra hòa lẫn vào mùi thơm của lá chanh tạo thành 1 mùi thật đặc trưng.

Định lượng nguyên liệu:

- Gà mái tơ : 1kg
- Nước cốt dừa : 500g
- Gạo nếp : 1kg
- Hành, tỏi, muối, tiêu lá chanh

Cách thực hiện:

- Gà làm sạch (để nguyên đầu, chân, cánh).
- Lá chanh thái nhuyễn, hành, tỏi băm nhỏ cùng muối tiêu, tẩm ướp lên gà, để thấm khoảng 30 phút. Sau đó cho lên lò nướng chín.
- Nếp vo sạch, ngâm, đồ xôi cùng với cốt dừa.
- Khi gà chín chặt ra thành từng miếng bày ra đĩa ăn kèm với xôi.

8. CHẢ CÁ HÀ NỘI

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Chả cá Lã Vọng là món ăn gia truyền của gia tộc họ Đoàn tại Hà Nội cách đây hơn 100 năm. Ông tổ của họ vốn là dân bán cá bên bờ sông Tô Lịch. Sau khi làm ra món ăn này, họ đã mở tiệm bên bờ sông để sinh sống. Thời gian trôi qua, khúc sông Tô Lịch đã bị đất bồi và trở thành phố nhỏ, vì có món chả cá nên con phố đó đã có tên là Phố Chả Cá. Hiện tại quán Chả cá Lã Vọng vẫn tồn tại trên đất cũ và vẫn do họ Đoàn kinh doanh. Nó đã trở thành món ăn đặc sản của đất kinh kì.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|-------------|--------------------|
| - Cá lóc | : 1 con khoảng 1kg |
| - Nghệ | : 200g |
| - Bún | : 1kg |
| - Đậu phộng | : 200g |
| - Bánh mề | : 1 cái |
| - Hành lá | : 0,5g |
| - Thì là | : 0,5g |
| - Rau sống | : 200g |

- Mắm tôm, chanh, ớt.
- Muối, tiêu dầu ăn.

Cách thực hiện:

- Cá lóc làm sạch, lấy phần thịt cá, bỏ hết xương và da. Cắt cá thành hình con cò, ướp gia vị vừa ăn, khoảng 1 giờ sau cho nghệ giã nhuyễn vào.

- Đậu phộng rang, bóc bỏ vỏ.

- Bánh tráng mè nướng chín.

- Hành lá rửa sạch, cắt riêng phần đầu hành và lá hành. Đầu hành chẻ nhỏ, lá hành cắt khúc.

- Rau thìa là nhặt và rửa sạch, cắt khúc giống lá hành.

- Rau sống' nhặt lá, rửa sạch để ăn sống.

- Phần cá ướp, trộn thêm ít dầu ăn rồi đem nướng.

Cách ăn:

- Dọn món chả cá ăn cùng bún, hành chẻ, rau sống, đậu phộng bánh tráng, mắm tôm.

- Bắc chảo, đun nóng dầu ăn, cho cá đã nướng + thìa là + lá hành lên xào cho thơm. Đặt chảo lên bếp than củi để giữ nóng trong suốt bữa ăn.

9. LƯƠN NƯỚNG LÁ NGHỆ

Giới thiệu:

Lươn nướng lá nghệ là một trong những món dân dã thời khai hoang. Nó nhắc nhở cho thế hệ chúng ta nhớ đến ông cha ta thời khai phá vùng đất Phương Nam.

Định lượng nguyên liệu: (Dùng cho 04 người ăn)

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| - Lươn | : 400g |
| - Nạc heo | : 150g |
| - Nấm mèo | : 3 tai |
| - Nước mắm | : 1 muỗng canh |
| - Dầu ăn | : 1 muỗng canh |
| - Đường | : 1 muỗng canh |
| - Rau thơm các loại (rau sống) | : 200g |
| - Lá nghệ | : 12 lá |
| - Hành tím | : 3 củ |
| - Bột nghệ | : 1 muỗng cà phê |
| - Tiêu xay | : 1 muỗng cà phê |
| - Me vắt | : 200g |
| - Ớt băm | : 2 trái |

Cách thực hiện:

- Lươn làm sạch, dùng dao nhỏ khứa xung quanh cổ lươn (chú ý không làm đứt xương sống), dùng mũi dao lách xương lươn ra khỏi thịt, rút xương đến gần đuôi lươn, cắt ngang xương sống. Ướp lươn với 1 chút nước mắm, bột nghệ và dầu ăn.

- Trộn đều thịt heo xay với củ hành tím băm nhuyễn, tiêu, nước mắm, bột nghệ và lá nghệ thái nhuyễn (2 lá); nhồi vào con lươn, để khoảng 15 phút cho thấm gia vị.

- Lấy lá nghệ quấn xung quanh lươn, dùng dây lạt buộc chặt. Đặt lên vỉ than nướng.

- Khi lá nghệ cháy vàng đều là lúc lươn đã chín. Lột bỏ lớp lá nghệ cho sạch, đặt lươn lên đĩa.

- Lươn uống cong đặt vào giữa đĩa, xung quanh xếp rau cho đều và đẹp.

- Món ăn này dùng với nước mắm me, rau sống, bánh tráng nướng, uống kèm với rượu đế.

10. ĐUÔNG NƯỚNG MỠ CHÀI

Giới thiệu:

Đuông là loại côn trùng sống trong bẹ dừa, khi ăn đuông, cơ thể được cung cấp nhiều chất đạm và chất béo.

Định lượng nguyên liệu:

- Đuông : 10 con
- Thịt bò : 200g
- Mỡ chai : 100g
- Thơm, dưa leo : mỗi thứ 1 trái
- Củ cải trắng, cà rốt : mỗi thứ 1 củ
- Cà chua : 3 trái
- Hành lá : 10 gốc

Cách thực hiện:

- Đuông rửa sạch, trứng sơ qua nước sôi. Cho gốc hành vào bụng đuông.
- Thịt bò cắt lát mỏng, nêm gia vị.
- Dùng những lát mỏng thịt bò cuốn từng con đuông, lấy mỡ chai bọc ở ngoài. Đốt than cháy đều, để đuông lên vỉ nướng.
- Tương bột xay nhuyễn, đặt lên chảo để lửa nhỏ, khi sôi cho gia vị + nước dừa vào, nêm vừa ăn.

11. CHIM SẺ NƯỚNG LÁ MƯỚP HƯƠNG

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn mang đậm phong cách “hương đồng gió nội” với nguyên vật liệu đồng quê. Thịt chim sẻ giàu dinh dưỡng, mùi vị tươi ngon, là một trong những thực phẩm thiên nhiên dồi dào của vùng lúa đồng bằng sông Cửu Long.

Chim sẻ có vị ngọt mặn, tính ấm, ôn thận tráng dương, có thể dùng cho người mắc các chứng thận hư. Lá mướp hương có tính mát, công năng thanh nhiệt giải thử, thanh phế hòa đàm. Đây là món ăn: “Âm dương tương phối” vừa bổ khí vừa trị bệnh.

Định lượng nguyên liệu: (dành cho 04 người)

- Chim sẻ nhỏ sạch lông : 20 con
- Lá mướp hương (non) : 12 lá
- Tiêu hột đen (giã nát) : 1 muỗng cà phê
- Nấm mèo (ngâm nước) : 2 tai
- Nước mắm ngon : 2 muỗng cà phê
- Dưa leo : 01 trái
- Mè trắng rang
- Lá chuối, rau thơm, ngò rí

Cách thực hiện:

- Chim sẻ lấy thịt băm nhuyễn, trộn đều với nấm mèo băm nhuyễn, tiêu, nước mắm và gia vị.

- Để thịt thấm khoảng 15 phút, chia làm 12 phần bằng nhau, lấy lá mướp cuốn tròn, dài, bên ngoài cuốn thêm lá chuối (để khi nướng lá mướp không bị cháy).

- Đặt lên lửa than nướng, trở đều, khi nướng lật bỏ dần từng lớp lá chuối cháy vàng, đến khi lộ ra phần lá mướp thì thịt đã chín.

- Dưa leo cắt dọc làm 4, lạng bỏ ruột, lấy dao nhọn khắc từng khúc, xếp lại thành hình cây tre, phần còn lại cắt lát.

Trình bày:

- Xếp các cuốn chả chống lên theo bậc thang bên một góc đĩa, bên dưới lót tấm lưới đan bằng lá họ, xung quanh có rau thơm, bông điên điển...

- Bên kia đĩa lấy dưa leo xếp thành hình hai cây tre chéo nhau theo hình chữ nhân (λ). Dưới góc tre xếp các miếng dưa leo theo lối bậc thang.

- Khi ăn dùng tay, gấp cuốn chả chấm vào nước mắm, ăn kèm với rau sống, ớt chùm ruột,...

12. CÁ NƯỚNG LÁ LỐT

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Cá chứa nhiều chất đạm, ít béo, dễ tiêu hóa, là món ăn thuần túy đối với người Việt Nam, thích hợp với mọi đối tượng.

Định lượng nguyên Liệu:

- | | |
|---------------------|----------------|
| - Cá lóc 1 con | : 1,2kg |
| - Hành tím | : 100g |
| - Nghệ | : 01 củ nhỏ |
| - Lá lốt | : vừa đủ dùng |
| - Tỏi | : 5 tép |
| - Bánh tráng | : 20 cái |
| - Bún tươi | : 200g |
| - Xà lách | : 200g |
| - Rau thơm các loại | : 200g |
| - Đổ chua | : 1 lít |
| - Mắm nêm | : 2 muỗng canh |
| - Thơm (dứa) | : 1 trái |
| - Chuối chát | : 2 trái |
| - Khế | : 2 trái |

- Dưa leo : 1 trái
- Nước mắm, đường, bột ngọt, dầu ăn.

Cách chế biến:

Chuẩn bị:

- Cá làm sạch, mổ bỏ ruột, lạng lấy 2 lát thịt hai bên mình cá, xắt thịt cá thành từng miếng nhỏ.
- Hành lột vỏ bào mỏng.
- Nghệ gọt, rửa sạch, giã nhuyễn.
- Tỏi băm nhuyễn.
- Lá lốt lựa lấy lá to rửa sạch, để ráo.
- Cà cắt xong cho vào tô, ướp tỏi + 1 muỗng xúp nước mắm + 1 lít muối + 1 muỗng cà phê đường + một chút bột ngọt + 2 muỗng xúp dầu ăn. Để độ 20 phút cho thấm.

Cách thực hiện:

- Bắc chảo dầu lên bếp, thả hành tím vào phi vàng, vớt ra để ráo.
- Lấy lá lốt cuốn tròn miếng cá, xếp cá vào vỉ nướng hoặc dĩa tre đặt lên bếp lửa hồng, trở cá đều hai mặt, thỉnh thoảng rưới nước cá lên vỉ cho cá không bị khô.
- Xếp cá đã nướng vào đĩa, rưới mỡ hành, hành phi lên cá. Món này ăn kèm với xà lách, rau sống, mắm nêm.

13.ẾCH NƯỚNG MUỐI ỚT

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Ếch là một trong những sản vật được đánh bắt rất dễ, trên ruộng nước vùng đồng bằng sông Cửu Long, đặc biệt là cứ mỗi độ mùa mưa bắt đầu từ tháng Tư âm lịch.

Được chế biến một cách đơn giản, món "Ếch nướng muối ớt" cũng phổ biến không kém gì những món hải sản nướng đặc trưng như món cá nướng, tôm nướng...

Định lượng nguyên liệu: (cho 10 người ăn).

- | | |
|---------|----------|
| - Ếch | : 1kg |
| - Ớt | : 4 trái |
| - Muối | : 100g |
| - Chanh | : 3 quả |

Cách thực hiện:

- Ếch làm sạch, bỏ đầu, da cùng móng chân, để ráo nước. Sau đó thoa đều lên bề mặt thịt ếch hỗn hợp muối, ớt và chút bột nghệ được nghiền nhỏ. Để khoảng 30 phút cho thấm.

- Cho ếch lên vỉ nướng bằng lửa than (rơm hoặc củi) để lửa nhỏ riu riu để khi thịt ếch chín không bị cháy sém.

- Chấm muối ớt, chanh.

Cá lóc nướng ống tre



Chim sẻ nướng lá mướp hương

Bò nướng chanh



*Ngũ vị
phượng hoàng cuốn*

Cá lóc nướng ống tre



Chim sẻ nướng lá mướp hương

Bò nướng chanh



Ngũ vị phượng hoàng cuốn

14. CÁ LÓC NƯỚNG MUỐI HỘT

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

“Cá lóc nướng muối” là món ăn mang đậm tính dân dã của người dân miền Tây Nam bộ thời khai hoang mở đất, được người dân chế biến quanh năm vì cá lóc mùa nào cũng có.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|----------------|----------|
| - Cá lóc 1 con | : 1kg |
| - Ớt | : 1 trái |
| - Muối hạt | : 1kg |

Cách thực hiện:

- Lấy nồi đất đặt lên bếp than, để lửa nhỏ, cho vào nồi 1kg muối hạt. Sau khi muối đã bốc hơi nóng, đập đầu con cá lóc cho vào nồi, để khoảng 35 – 40 phút thì cá chín.
- Món cá này được chấm với muối ớt.

15. CÁ LÓC NƯỚNG ỐNG TRE

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món ăn xuất xứ từ miền tây Nam Bộ bắt đầu từ cá lóc nướng đất sét, cá lóc nướng rơm. Để phù hợp với người ăn ở thành phố, món cá lóc nướng đất sét được nướng trong ống tre vừa sạch mà vẫn giữ được hương vị thơm ngon của cá lóc.

Định lượng nguyên liệu:

- Cá lóc đồng 1 con : 800g
- Gia vị, muối tiêu, đường, hành lá.
- Ống tre.

Cách thực hiện:

- Cá lóc sống được cạo sạch vảy, mổ bụng rửa sạch, lau khô nước, sau đó ướp gia vị rồi bỏ cá vào ống tre nướng khoảng 20 phút.

- Món ăn khi hoàn tất xếp vào đĩa hoặc chiếc nia tre nhỏ có lót lá chuối. Ăn kèm với rau sống như xà lách, chuối chát, rau thơm, bánh tráng... Chấm với muối ớt hột tiêu sọ, nước mắm hoặc mắm nêm.

16. CHUỘT ĐỒNG QUAY LU

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn dân dã đặc trưng của miền Tây Nam bộ, thường được dùng trong bữa trưa hoặc tối.

Định lượng nguyên liệu:

- Chuột đồng : 2 con khoảng 40 gam
- Gia vị, ngũ vị hương.

Cách thực hiện:

- Chuột đồng sống nhỏ lông, mổ bụng rửa sạch. Để ráo nước, ướp với gia vị sau đó bỏ vào lu nóng có lửa than sẵn để quay.

- Chuột chín cho vào đĩa sạch, trang trí bằng các loại rau thơm.

- Nước chấm được chế biến bằng muối hạt, tiêu sọ hoặc muối tiêu chanh, khi ăn có thể dùng tay xé ăn hoặc dùng dao, nĩa.

17. TÔM CUỐN THỊT NƯỚNG

Định lượng nguyên liệu:

- Tôm sú lột vỏ : 100g
- Thịt ba rọi : 300g
- Nước mắm, tiêu, đường, tỏi...
- Xốt trứng

Cách thực hiện:

- Thịt ba rọi thái lát mỏng. Tôm sú chế sống lưng. Ướp tất cả gia vị đã chuẩn bị gồm có: nước mắm, tiêu, đường, tỏi vào tôm sú và thịt (lưu ý: thịt ba rọi ướp riêng và tôm sú ướp riêng) để khoảng 20 phút cho thấm. Sau đó lấy thịt đã thái lát cuốn tôm vào, cho lên vỉ nướng.
- Món này dùng với nước chấm xốt trứng.

18. BỔ CÂU QUAY

Định lượng nguyên liệu:

- + Bồ câu ra ràng : 2 con
- + Đường, muối
- + Ngũ vị hương, tiêu, kíp chấp, nước phá lẩu.

Cách thực hiện:

- Bồ câu làm sạch, luộc sơ với nước phá lẩu, sau đó cho vào chảo quay vàng da. Đem ra xóc gia vị đã chuẩn bị gồm có: đường + muối + tiêu + ngũ vị hương + một ít kíp chấp vào.

- Món này khi ăn chấm muối tiêu chanh.

19. BÒ NƯỚNG LÁ LỐT

Định lượng nguyên liệu: cho 1 đĩa (khoảng 10 cuốn)

- Thịt bò phi lê : 150g
- Mỡ heo : 50g
- Gia vị: ngũ vị hương, hành phi, tỏi phi, muối, tiêu, đường, bột ngọt.
- Đậu phộng, mắm nêm, lá lốt, thơm băm nhuyễn, sả.
- Bánh tráng, rau sống, khế, chuối chát.

Cách thực hiện:

- Thịt bò xay nhuyễn, mỡ heo xắt hạt lựu; đem trộn chung với ngũ vị hương, tỏi phi, hành phi, nêm muối, tiêu, đường.
- Cuốn thịt bò đã trộn gia vị với lá lốt thành từng cuốn.
- Mắm nêm hòa với tỏi, sả phi vàng, thêm chút đường và 1 ít thơm băm nhuyễn cho vừa ăn.
- Thịt chín bày ra đĩa cùng với 1 ít bánh tráng, rau sống, khế, chuối chát.
- Dùng với mắm nêm.

20. TIM GÀ NƯỚNG TIÊU SỢ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

“Tim gà nướng tiêu sọ” là món ăn có xuất xứ từ miền núi Bắc Bộ, thường được nấu ăn trong các dịp hội hè. Ngày lễ hội, nó là món ăn đặc biệt dành cho các vị đứng đầu địa phương, tỏ sự trân trọng vì tim là bộ phận quan trọng của con người, tượng trưng cho sự sống.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| - Tim gà | : 300g |
| - Tiêu xanh xay | : 20g |
| - Tiêu sọ | : 20g |
| - Dầu mè | : 2 muỗng cà phê |
| - Cà chua | : 4 trái |
| - Xi dầu | : ½ muỗng canh |
| - Đường, muối, tỏi gia vị | : 1 muỗng cà phê/ mỗi loại |
| - Tương ớt, rau thơm, cải, xà lách. | |

Cách thực hiện:

- Tim gà rửa thật sạch máu.
- Cho các hạt tiêu xanh vào ruột tim.

- Ướp tim với hỗn hợp tiêu xay, muối, đường, tỏi; để thấm khoảng 20 phút.

- Cho tất cả tim đã ướp nướng trên than hồng.

Trình bày:

Khi nướng xong, trang trí tim gà trong một đĩa dẹt có vòng tròn, trang trí cà chua xắt lát mỏng hình trái tim.

Khi ăn dùng chung với rau thơm và xà lách chấm với nước sốt là tương ớt pha xì dầu.



21. BÒ NƯỚNG CỦ SẢ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Bò nướng củ sả là món ăn dân dã của miền Trung. Vị cay nồng nàn của sả ớt, vị thơm của ngũ vị hương quyện vào vị ngọt ngào mềm mại của thịt bò tạo nên hương vị khó quên.

Định lượng nguyên liệu: (dành cho 6 người ăn).

- Bò phi lê : 500g
- Mỡ chàl : 200g
- Bánh hoi : 500g
- Củ sả : 500g
- Tỏi : 1 củ
- Dưa leo : 1 quả
- Cà chua : 3 quả
- Sả băm : 5 tép
- Dầu ăn : 3 thìa
- Ớt xay : 2 thìa
- Hạt màu : 2 thìa
- Hành lá, rau thơm.
- Ngũ vị hương, xì dầu, muối, đường : mỗi thứ ½ thìa.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Thịt bò thái nhỏ, dần mềm.
- Sả, tỏi băm nhỏ.
- Tia củ cà rốt, làm hoa dưa leo, cà chua.
- Cắt củ sả dài 7cm.
- Phi hành lá.

Chế biến:

- Sả, ớt, tỏi, muối, đường, dầu ăn, ngũ vị hương trộn đều, cho thịt bò vào ướp, để khoảng 30 phút. Sau đó lấy thịt bò trải ra thớt, cuộn quanh củ sả rồi bao bên ngoài bằng lớp mỡ chà.

- Xếp thịt lên vỉ nướng vàng, cho lửa nhỏ.

- Ớt xay, tỏi băm, đường, nước mắm trộn đều làm nước chấm.

- Hoa dưa leo, hoa cà rốt cho vào nước giấm ngọt làm đồ chua ngọt.

Trình bày:

Dùng đĩa hạt xoài – xếp thịt gọn ở ½ đĩa, phần còn lại xếp bánh hỏi (món ăn kèm) cuộn tròn, điểm một lớp mỏng hành phi lên mặt bánh hỏi. Trang trí rau thơm, hoa dưa leo, hoa cà chua, hoa cà rốt đã tía lên xung quanh cho đẹp.

- Ăn bánh hỏi kèm bò nướng, đồ chua, chấm mắm tỏi ớt.

22. BÒ NƯỚNG NGŨ SẮC

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Bò nướng là món ăn dân dã được nhiều người yêu thích vì dễ chế biến lại ngon.

Với món “Bò nướng ngũ sắc”, thực khách được thưởng thức nhiều món ngon cùng một lúc nhưng hương vị khác nhau nên không ngán.

Định lượng nguyên liệu:

1. Bò nướng mỡ chà:

- Thịt bò thăn : 100g
- Mỡ chà : 100g
- Gia vị vừa đủ.

2. Bò nướng lá lốt:

- Thịt bò thăn : 50g
- Thịt nạc dăm : 50g
- Lá lốt, gia vị vừa đủ.

3. Bò cuốn thịt ba rọi:

- Thịt bò thăn : 100g
- Thịt ba rọi : 100g
- Gia vị vừa đủ.

4. Bò nướng lụi:

- Thịt bò thăn : 100g
- Ớt xanh (chuông) : 1 quả
- Củ hành : 1 củ
- Cà chua : 1 quả
- Gia vị vừa đủ

5. Bò nướng ống tre:

- Thịt bò thăn : 100g
- Tiêu xanh, củ hành, gia vị vừa đủ.

Cách thực hiện:

1. Bò nướng mỡ chài:

Thịt bò được thái mỏng nêm gia vị vừa ăn, hành lá cắt khúc để giữa thịt bò cuộn lại, bên ngoài phủ mỡ chài. Đem nướng trên lửa nhỏ.

2. Bò nướng lá lốt:

Thịt bò băm nhỏ cùng với thịt nạc dăm, nêm gia vị, tỏi, sả và một ít cà ri, tất cả trộn đều. Lá lốt rửa sạch để ráo, cuốn với hỗn hợp trên. Nướng trên lửa cháy nhẹ để có màu xanh của lá lốt.

3. Bò cuốn thịt ba rọi:

Thịt bò thái mỏng vừa ăn, thịt ba chỉ cũng vậy, nêm gia vị + tỏi + tiêu + một ít ngũ vị hương. Cuốn lại đem nướng.

4. Bò nướng lụi:

Thịt bò cắt hình quân cờ miếng vừa ăn, nêm gia vị cho ít tỏi + dầu ăn. Ớt xanh, hành tây, cà chua cắt vuông. Dùng que xiên (cứ 1 miếng Ớt đến 1 miếng bò, 1 miếng hành, 1 miếng bò, xong đem nướng).

5. Bò nướng ống tre:

Thịt bò thái mỏng vừa ăn, nêm gia vị + tỏi + tiêu xanh, củ hành xắt múi cau, trộn đều bỏ vào ống tre lấy lá chuối đậy lại đem nướng trên lửa hơi lớn.

- Món này dùng với bánh tráng và bánh hỏi ăn kèm rau sống, chấm với nước mắm ớt tỏi.



23. CÁ ĐIỀU HỒNG NƯỚNG LÁ NGHỆ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Cá điều hồng nướng lá nghệ là món ăn đơn giản, dễ làm, nhưng rất ngon, không sử dụng dầu mỡ, bột ngọt. Vị ngọt của cá được giữ nguyên trong quá trình chế biến.

Định lượng nguyên liệu:

- Cá điều hồng 1 con : 800g
- Lá nghệ : 4 lá
- Giấy bạc : 1 miếng
- Tiêu, muối, ớt.

Cách thực hiện:

- Cá làm sạch, mổ bụng bỏ ruột và mật; ướp gia vị cho thấm.

- Lá nghệ rửa sạch.

- Giấy bạc cắt dài khoảng 40 – 50cm mỗi miếng.

- Sau khi cá thấm đều gia vị, để cá lên lá nghệ bọc cho gọn rồi bao ngoài bằng lớp giấy bạc. Đưa lên lò nướng lửa nhỏ, lớp giấy bạc bên ngoài giúp cá giữ được độ nóng và không bị khét. Nướng khoảng 30 phút là được.

- Món này chấm với muối ớt, nước mắm ngọt hoặc mắm nêm. Dùng kèm với rau sống bánh tráng.

24. BÒ NƯỚNG CHANH

Định lượng nguyên liệu:

- Thịt bò mềm : 200g
- Mỡ thịt : 100g
- Hành tây : 1 củ
- Chanh : 2 trái
- Màu điều : 1 muỗng
- Đậu phộng : 50g
- Sả băm : 2 muỗng cà phê
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, xì dầu, dầu ăn...

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Thịt bò lóc sạch, thái mỏng lung, dần sơ cho mềm, ướp gia vị.
- Mỡ thịt luộc sơ, thái mỏng, ướp gia vị, phơi gió khoảng 15 phút.
- Hành tây xắt mỏng rồi xào sơ.
- Đậu phộng rang giòn giã dập.

Chế biến:

- Thịt bò ướp gia vị rồi trải ra, cho mỡ và hành tây vào cuốn tròn.
- Nặn cuốn bò cho đẹp rồi lấy cọng hành lá buộc phía ngoài.
- Cho bò lên vỉ nướng khi nướng vừa vàng, thoa nước chanh pha với màu điều lên thịt, thịt chín vàng thơm lấy ra, sắp vào đĩa, rắc đậu phộng lên trên.
- Bò nướng chanh dùng chung với bánh hỏi, rau sống giá, chuối chát, khế, chấm mắm nêm.



25. CÁ CHÌNH CUỐN LÁ LỐT

Định lượng nguyên liệu: (dành cho 10 người ăn).

- Cá chình : 300g
- Mỡ khô : 100g
- Hành lá : 100g
- Đậu phộng rang : 100g
- Lá lốt : 30 lá
- Bánh hỏi, bánh tráng
- Xà lách, rau sống, khế, chuối chát, dưa leo,
- Đường, nước mắm ngon, tiêu, sả, tỏi, chanh, hành, ớt, mắm nêm + rau cải để trang trí.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Cá chình làm sạch lấy khúc giữa, đầu và đuôi dùng để nấu món khác. Khúc giữa cá chình lọc lấy thịt, thái mỏng ướp gia vị cho vừa ăn.

- Lá lốt rửa sạch, để ráo.

Chế biến:

- Lấy lá lốt cuốn thịt cá chình đã ướp đem nướng trên bếp than hồng cho vừa chín, không để cháy lá lốt.

- Cuốn cá chình đã nướng chín bày ra đĩa cho thêm đậu phộng giã đập nhỏ hành và trang trí thêm rau củ quả đã tía cho đẹp.

Món này ăn kèm với rau sống, bánh hỏi, bánh tráng, chấm với mắm nêm.



26. HOA CỦA BIỂN

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Từ những đặc sản tươi sống của biển là tôm và mực qua bàn tay khéo léo của đầu bếp sẽ trở thành những bông hoa xinh đẹp, dễ thương và ngon miệng.

Định lượng nguyên liệu:

- Mực ống thành phẩm : 600g
- Tôm sú biển : 300g
- Tôm hùm : 300g
- Hành, đường, tiêu, ớt, gừng.

Cách thực hiện:

- Mực ống làm sạch, lột da. Cắt khúc dài khoảng 4cm. Dùng kéo cắt tỉa mực thành hình những bông hoa như ý.
- Tôm lột vỏ sạch. Rút bỏ gân tôm màu đen trên lưng. Quết nhuyễn trộn với gia vị và nhồi vào lòng những bông hoa mực để làm nhụy hoa.
- Dùng xúng hấp chín để định hình hoa mực.
- Lấy những bông hoa mực ra, ướp gia vị nướng và nướng bằng bếp than.
- Tôm hùm hấp sơ qua khoảng 3 phút, lấy toàn bộ thịt

ra giữ nguyên vỏ. Xé thành từng miếng nhỏ, ướp gia vị rồi nướng. Sau đó xếp toàn bộ thịt tôm vào con tôm rồi nướng lại toàn bộ cả con tôm.

- Dùng gừng, chanh, đường, ớt, tiêu sọ, muối tạo thành nước chấm.

- Đem hoa mực và tôm trình bày vào đĩa. Món ăn này kèm với đồ chua, rau thơm, dưa leo.



27. BÒ NƯỚNG LÁ CHUỐI

Giới thiệu:

Món “Bò nướng lá chuối” mang đậm nét dân tộc, được sáng tạo theo cung cách món ăn Quảng Nam.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| - Thịt bò cắt lát mỏng | : 1kg |
| - Củ năn (Quảng Nam) | : 2 muỗng canh |
| - Đường tán (QN) cạo nhuyễn | : 2 muỗng canh |
| - Tiêu | : 1 muỗng cà phê |
| - Mè trắng | : 50g |
| - Dầu mè | : 2 muỗng cà phê |
| - Tàu vị yếu | : 2 muỗng cà phê |
| - Sả cây | : 5 gốc |

Cách thực hiện:

- Trừ sả và mè, tất cả đem giã nhuyễn. Sau đó cho mè vào trộn chung, đem ướp với thịt bò đã cắt mỏng, để 5 phút. Khi nướng thịt gói vào lá chuối, đập củ sả trải trên mặt thịt, nướng lửa dẹt.

- Thịt bò nướng vừa chín, khi bóc lá ra có mùi thơm của lá chuối, mùi sả và các gia vị làm cho *món Bò nướng lá chuối* có mùi vị đặc trưng. Đặc biệt là thịt nướng không bị khô.

28. GÀ NƯỚNG LÁ BUỒI

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Gà nướng lá buôi mang đậm nét dân dã. Đặc biệt khi ăn, gà được xé phay tùy thích, và cách ăn “bốc” bằng tay cũng tạo cảm giác ngon hơn!

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|---------------|------------------|
| - Gà | : 1kg |
| - Sả băm | : 5 cọng |
| - Đường | : 1 muỗng canh |
| - Dầu hào | : 2 muỗng cà phê |
| - Muối ớt | : 1 muỗng cà phê |
| - Lá buôi non | : 10 lá |

Cách thực hiện:

- Gà làm sạch, mổ phanh đôi.
- Trừ lá buôi, tất cả gia vị trộn đều, bôi lên gà, để thấm. Khi nướng, sắp một lớp lá buôi lên vỉ, đặt gà vào rồi sắp lên một lớp lá buôi nữa, nướng trên than hồng.
- Gia vị thấm vào từng thớ thịt của gà, gặp lửa hồng gà sẽ ứng lên màu vàng, dậy mùi thơm của gia vị và lá buôi.
- Món gà nướng lá buôi ăn kèm với kẹp xôi nướng, chấm nước chấm gia vị.

29. BỔ CÂU NƯỚNG CHAO

Định lượng nguyên liệu:

- Bồ câu : 2 con khoảng 500g
- Chao đỏ : 4 miếng
- Tiêu, đường, bột nêm, ngũ vị hương, hành lá, tỏi, ớt
- Mạch nha, giấm trắng.

Cách thực hiện:

- Bồ câu làm sạch, chẻ ức ra. Gia vị và chao đỏ trộn đều, ướp vào bên trong bồ câu, để 30 phút cho ngấm.
- Lấy một chiếc chĩa căng bồ câu đem nướng, khi nướng phết đều mạch nha + giấm lên da bồ câu. Nướng trong 10 phút.
- Ăn kèm rau trộn, chấm muối tiêu chanh hay sốt xì muối.

III. CÁC MÓN ĂN KHÁC



1. CHẢ TÔM

Định lượng nguyên liệu:

- Tôm đất : 10 con
- Cá thác lác : 100g
- Tôm thẻ bạc lột vỏ sạch : 200g
- Thịt nạc dăm xay nhuyễn : 70g
- Tương đen : 100g
- Gan : 50g
- Mỡ chài : 200g
- Sả cây : 10 cọng
- Đường trắng : 2 muỗng cà phê
- Dầu mè : 1 muỗng cà phê
- Sả băm vắt nước, màu điều, ngũ vị hương, muối, tiêu, tỏi phi, tỏi băm.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Tôm thẻ bạc quết nhuyễn.
- Thác lác quết dai.
- Sả cây gọt đầu, lấy phần cọng trắng.
- Tôm đất lột sạch, chẻ sống lưng, bỏ chỉ đen cho không tanh.

- Hột điều màu phi lấy một ít màu cho đẹp.

Chế biến:

- Tôm, cá thác lác, thịt xay trộn đều. Cho gia vị vào, rưới tỏi phi và nước sả, nêm vừa ăn.

- Nặn hỗn hợp trên bọc quanh cọng sả, chừa đuôi giống như đuôi tôm cho đẹp. Quấn một lớp mỏng mỡ chà bên ngoài. Nướng vàng, phết một lớp màu điều cho đẹp.

Trình bày:

Bày chả chín vàng ra đĩa, rắc đậu phộng lên trên.

Dùng chung với bánh hỏi, rau sống, chấm với tương xay.



2. CHẢ TÔM HUẾ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món chả tôm được người Huế dùng trong các bữa tiệc, hoặc ngày giỗ, tết. Nó cũng là món ăn được các vương tộc Huế xưa ưa dùng. Chả tôm cũng có khi dùng kèm với món bánh lá. Khi ăn, người ta có thể dùng kèm với rượu Minh Mạng hoặc các loại rượu khai vị khác.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|-----------------|------------------|
| - Tôm thẻ | : 1kg |
| - Muối | : 1 muỗng cà phê |
| - Đường | : 1 muỗng cà phê |
| - Trứng vịt | : 2 trái |
| - Chanh | : 2 trái |
| - Dưa leo | : 2 trái |
| - Ớt đỏ | : 3 trái |
| - Vài nhánh tỏi | |
| - Tiêu, hành. | |

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Tôm thẻ lột vỏ, chẻ lưng lấy đường chỉ đen, rửa sạch, để ráo nước.

- Đem giã nhuyễn tôm cho có độ dai.
- Hành băm nhuyễn, cho vào tôm đã giã cùng tiêu đường, muối, nêm vừa ăn.

Trình bày:

- Dàn mỏng tôm đã giã đem hấp cách thủy. Tạo màu cho chả tôm bằng lòng đỏ trứng vịt.

- Tạo 1 giỏ hoa bằng dưa leo, chanh, ớt, tỏi tía thành bông lan.

- Cắt chả thành hình lá, xếp vào giỏ bông, trang trí các bông ớt, tỏi xen kẽ.



3. CHẢ GIÒ MỰC

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Miền Nam là nơi sản sinh ra món chả giò, tuy nhiên, ở đây chúng tôi dùng mực để tạo ra món **Chả giò mực** vì mực là một loại hải sản có mặt ở hầu hết mọi địa phương lại dễ chế biến, được dùng vào những đám tiệc, cưới, hỏi, dã ngoại rất thích hợp. Đây là món ăn ngon, dễ ăn, ai cũng có thể dùng được, ăn kèm rau sống, xà lách và nước mắm chua ngọt, thức uống dùng bia là thích hợp nhất.

Định lượng nguyên liệu: (dùng cho 10 suất)

- Mực tươi : 1 kg
- Bánh tráng : 30 cái
- Bún tàu, nấm mèo, hành tím, đường, tiêu, dầu ăn, nước mắm, rau sống các loại, xà lách, tỏi, ớt, chanh.

Cách thực hiện:

Chế biến:

Mực tươi rửa sạch bằng rượu và muối, để ráo, xay nhuyễn hoặc dùng cối giã mực cho thật mịn. Trộn mực với bún tàu, nấm mèo, hành tím, tiêu, đường, nêm cho vừa ăn.

- Dùng bánh tráng cuốn hỗn hợp trên thành những

cuốn chả giò nhỏ xinh xắn, chiên vàng, để ráo dầu.

Trình bày:

- Sắp lên đĩa những cuốn chả giò xinh xắn, vàng óng, thơm ngon và đẹp mắt. Dùng với rau sống và nước mắm ngọt.



4. NGŨ VỊ PHƯỢNG HOÀNG CUỐN

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món ăn được sáng tác cải biên từ món chả giò Việt Nam. Những cuốn thịt chiên vàng giòn tan cả bên ngoài lẫn bên trong, khi ăn, hương thơm của ngũ vị thật là khó quên.

Định lượng nguyên liệu:

- Tôm lớn : 300g
- Gà thịt : 500g
- Ngũ vị hương
- Củ năng, cà rốt, đậu bí bo, nấm đông cô, bò bẻn.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Củ năng, cà rốt, nấm đông cô xắt hạt lựu.
- Thịt gà, tôm làm sạch xắt hạt lựu.

Chế biến:

Cho hỗn hợp trên vào dầu xào sơ, nêm nếm gia vị và ngũ vị hương vừa ăn, để nguội, dùng bò bẻn gói hỗn hợp trên thành cuốn, chiên chín.

Trình bày:

Sắp ra đĩa, trình bày đẹp tùy ý.

5. GIÒ CHẢ DỒN THỊT GÀ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món khai vị ăn với muối tiêu chanh, dậy mùi thịt gà quay và mùi thơm đặc biệt của giò sống bao quanh thịt gà băm nhuyễn, hấp chín làm các thực khách khó quên.

Định lượng nguyên liệu:

- Giò sống : 500g
- Gà : 1 con (khoảng 1,3kg)
- Muối, tiêu, đường, bột nêm.
- Xôi nếp, 1 miếng cơm dừa, rau câu, rau thì là

Cách thực hiện:

Chế biến:

- Nửa con gà rút xương, băm nhuyễn, nêm muối, tiêu, đường, bột nêm cho vừa ăn, lấy giò sống bao bên ngoài, nắn thành hình con trâu, đem đi hấp chín trong khoảng 60 phút.

- Nửa con gà còn lại, ướp gia vị cho thấm rồi đem quay vàng, cắt miếng vừa ăn.

Trình bày:

Lấy xôi nếp làm nền đất, rau câu làm ruộng lúa và rau thì là làm cây lúa. Thịt gà quay để chung quanh đĩa tạo thành bờ đê. Đặt con trâu nằm bên cạnh ruộng lúa như đang nghỉ ngơi.

6.XÚP RAU QUẢ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món khai vị xúp rau quả có xuất xứ từ miền Đông Nam bộ. Với mục đích cung cấp nhiều chất bổ dưỡng, chất xơ lấy từ nguồn gốc thực vật, với vị chua kích thích tiêu hóa thức ăn, tạo sự ngon miệng.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|----------------|-----------|
| - Tôm sú | : 50g |
| - Trứng gà | : 1 quả |
| - Cà chua | : 1 trái |
| - Cà rốt | : 1 củ |
| - Nấm đông cô | : 4 tai |
| - Thịt heo nạc | : 100g |
| - Đậu hũ | : 1 miếng |
| - Nấm rơm | : 4 nhánh |
| - Đậu Hà Lan | : 15 hạt |

Cách thực hiện:

- Xay tôm thịt chung và nấu hỗn hợp này với ¼ lít nước dùng (gà).
- Sau đó bỏ rau quả vào nấu chín khoảng 5 phút.
- Nhấc xuống cho vào thố và thêm trứng gà, quậy đều cùng tiêu, ngò và nêm nếm cho vừa ăn.

7. LIÊN HOA KHAI VỊ

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

“Liên hoa” là món ăn khai vị trong buổi tiệc, liên kết tôm cá, trứng và vị chua ngọt của nước sốt tắc (quất). Món ăn vừa ngon vừa lạ, thật khó quên.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|---|------------------|
| - Tôm càng | : 1 con |
| - Tôm sú lớn | : 10 con |
| - Trứng cút | : 10 cái |
| - Tôm sú | : 500g |
| - Cá thác lác | : 500g |
| - Thơm | : 1 trái |
| - Cà chua bi | : 10 trái |
| - Cải trắng | : 1 củ |
| - Ớt hiểm | : 10 trái |
| - Ớt xanh, ớt đỏ | : mỗi thứ 1 trái |
| - Hành phi tỏi | : 1 muỗng |
| - Tắc (quất) | : 20 trái |
| - Đường | : 100g |
| - Gừng, bột ngọt, dầu mè, ngò, muối và ít bột xù. | |

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Luộc chín tôm càng.
- 10 con tôm sú lớn, lột vỏ, chừa đầu, đuôi, rửa sạch, để ráo, ướp gia vị.
- 500g tôm lột vỏ, lấy chỉ đen, rửa, để ráo, quết với cá thác lác, nêm gia vị, hành tỏi phi.
- Trứng cút lộn, luộc, lột vỏ.
- Ớt tía hoa, củ cải tía bông hồng. Tía ớt xanh để dựng xốt. Gọt vỏ thơm.

Chế biến:

- Cá thác lác bọc trứng cút chừa đầu nhỏ, chẻ 4, đem hấp 20 phút.
- Cá thác lác bao mình tôm, lăn qua trứng, bột xù, đem chiên vàng.
- Nước xốt: trái tắc vắt nước. Nấu đường tan + gia vị + gừng + vỏ tắc ớt băm nhuyễn rồi cho nước tắc vào.

Trình bày:

- Đặt thơm ở giữa đĩa, trên đầu thơm gắn xen kẽ những trái cà chua bi.
- Để tôm càng trên trái thơm, cắm hoa hồng trắng.
- Tôm chiên để xung quanh thơm, xen kẽ là trứng cút gắn bông ớt + ngò.

Chuột đồng quay lu



Tôm cuốn thịt nướng

Cá chình cuốn lá lốt



Ốc nướng tầm dừa

Chuột đồng quay lu



Tôm cuốn thịt nướng

8. MÓN KHAI VỊ ĐỒNG QUÊ

Định lượng nguyên liệu:

- Thịt thăn heo : 100g
- Cá thác lác : 100g
- Tôm nạc : 100g
- Càng cua : 10 cái
- Trứng vịt : 2 cái
- Trứng cút : 10 cái
- Nấm đông cô : 100g
- Bông cải xanh : 200g
- Ngò rí : 100g
- Ớt đỏ : 20g
- Tảo biển : 100g.
- Bột thịt gà, đường, tiêu, hành tím, dầu hào, dầu mè, dầu ăn.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Thịt thăn heo ướp gia vị nướng vàng.
- Càng cua bọc tôm chiên giòn.
- Cá thác lác ướp gia vị hấp + lòng đỏ trứng cút.

- Nấm đông cô, bông cải xanh hấp chín.
- Ớt tía hình hoa sen, hành ngò nhặt sạch.

b) Trình bày:

- “Tác phẩm” hoàn chỉnh sẽ là phong cảnh đồng quê Việt Nam thu nhỏ với hình ảnh con cò trắng được tía từ lòng trắng trứng.



9. CÁ THÁC LÁC DỒN CẢI Bẹ XANH

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Cá thác lác giàu đạm, ít mỡ. Nấm đông cô có nhiều vitamin B12. Cải bẹ xanh chứa nhiều khoáng chất và vitamin, đặc biệt có nhiều sợi xenlulô nên rất có ích cho việc tiêu hóa và bài tiết. Vì thế đây là món ăn phù hợp cho những người lớn tuổi và những thực khách ăn kiêng.

Định lượng nguyên liệu:

- Cải bẹ xanh to cọng : 1kg
- Cá thác lác : 300g
- Dầu hào : 1 muỗng xúp
- Nước tro tàu : 2 muỗng xúp
- Hành tây : 1 củ
- Hành, tỏi băm : 2 muỗng xúp
- Cà chua, ớt : mỗi thứ 2 trái
- Nước tương : 1 muỗng xúp
- Dầu ăn : 3 muỗng xúp
- Tiêu : 1 muỗng cà phê
- Đường : 2 muỗng xúp
- Thịt nạc dăm : 100g

- Thịt nạc dăm : 100g
- Nấm đông cô nhỏ : 50g
- Tôm khô to còn : 100g
- Bột năng : ½ muỗng xúp
- Nước lèo : 1 chén
- Bột ngọt : 2 muỗng cà phê
- Muối : ½ muỗng cà phê.
- Hành lá, ngò

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Cải: bỏ lá, lấy cọng, trụng trong nước sôi có nước tro tàu để giữ màu xanh, đem rửa lại bằng nước lã, để ráo nước, cắt khúc dài, trộn đều dầu hào, dầu mè.

- Nấm đông cô ngâm nước, rửa sạch, chia đôi, lấy ½ xắt sợi, vắt ráo, còn ½ để nguyên, xào sơ.

- Hành lá: cắt nhuyễn.

- Tôm khô: ngâm nước, rửa sạch, chia đôi, lấy ½ xào sơ, nêm đường, còn ½ giã nhuyễn.

- Thịt băm nhuyễn

- Cà chua, ớt: tía hoa.

Chế biến:

- Trộn chung cá, thịt, tôm quết, nấm xắt sợi, hành lá, dầu mè. Nêm đường, muối, tiêu, bột ngọt, hành, tỏi. Chia thịt bằng với số cọng cải bẹ xanh.

- Lấy cọng cải phết một lớp bột năng mỏng, dồn hỗn hợp cá vào, trên để một con tôm khô nguyên, xếp vào đĩa đem hấp chín 5 phút.

- Làm sốt: bắc chảo dầu phi hành tỏi thơm, cho nấm + nước lèo nấu sôi, nêm đường, muối, bột ngọt, nước tương, dầu hào, dầu mè và một tí bột năng hòa nước cho sền sệt,.

Trình bày:

- Chế sốt ra đĩa, trên để cải và hành tây, điểm thêm ngò, cá, ớt tỉa hoa. Ăn nóng với nước tương.



10. TÔM CUỐN TRỨNG LUỘC

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món này dùng đãi khách trong các dịp cưới, giỗ, lễ, tết.

Định lượng nguyên liệu: (dành cho 10 khách/ 1 bàn)

- Tôm lóng : 10 con
- Trứng cút : 10 quả
- Trứng gà : 2 quả
- Bột năng : 300g
- Cà chua : 300g
- Xà lách Đà Lạt : 200g
- Ớt Đà Lạt : 5 trái
- Gia vị: dầu ăn, đường, muối, tiêu...

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Tôm lóng làm sạch để đầu, đuôi.
- Trứng cút luộc chín lột vỏ.
- Trứng gà đập ra chén, đánh đều.
- Ớt, xà lách rửa sạch.

Chế biến:

Tôm lóng ghim trứng cút, lăn qua trứng gà, lăn bột năng khô, chiên vào chảo dầu đang sôi cho giòn vàng, vớt lên để ráo dầu.

Trình bày:

Sử dụng rau xà lách, ớt Đà Lạt, cà chua gọt tỉa trang trí đĩa rồi sắp tôm vào.



11. TÔM CUỘN BÍ XANH HẤP CÁCH THỦY

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Tôm bạc thẻ thuộc loại động vật biển nên rất ít mỡ, cung cấp cho ta nhiều prôtein (đạm). Bí xanh là loại rau quả mang nhiều khoáng chất có tính giải nhiệt cho cơ thể. Khi cuộn bí xanh với thịt, tôm băm nhuyễn, ăn vào ta cảm thấy mát, giòn, ngọt tự nhiên khiến người ăn không cảm thấy ngán.

Định lượng nguyên liệu:

- | | |
|---------------|--------------------|
| - Tôm bạc thẻ | : 500g |
| - Thịt cua | : 2 muỗng canh |
| - Bí đao | : 2 trái |
| - Thịt mỡ | : 1 muỗng canh |
| - Gừng | : 2 lát |
| - Bột năng | : 2 muỗng cà phê |
| - Muối | : ½ muỗng cà phê |
| - Trứng | : lấy 1 lòng trắng |
| - Gia vị nêm | |

Cách thực hiện:

- Tôm bóc vỏ, rửa sạch, lau khô, trộn gia vị nêm vào,

quét nhuyễn. Thịt mỡ thái hạt lựu trộn với tôm và thịt cua.

- Bí xanh bỏ ruột, thái miếng mỏng, dài, rộng bản, đem hấp 2 phút, lấy ra để ráo.

- Trải bí ra, để thịt vào, cuộn bí lại cho vào đĩa đem chưng cách thủy, để lửa lớn.

- Gia vị xốt hòa chung, đem nấu sôi, rưới lên bí cuộn. Ớt đỏ cắt sợi để 2 bên.



12. TÔM DỒN CHÂN VỊT

Định lượng nguyên liệu:

- Chân vịt rút xương : 12 chiếc
- Tôm : 600g
- Cá thác lác : 100g
- Trứng gà : 1 quả
- Gia vị: tiêu, muối, đường, bột nêm, bột năng.
- Phụ liệu trang trí: rau câu, cà rốt, tiêu hạt, lá sen, dưa leo, đậu Hà Lan hạt.

Cách thực hiện .

Chuẩn bị:

- Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen trên lưng, bỏ đầu, lau khô, nêm một chút muối tiêu, bột nêm, đường, lòng trắng trứng gà quét nhuyễn với cá thác lác. Trộn đều, chia làm 12 phần bằng nhau.

- Chân vịt làm sạch, luộc sơ, rút xương, để ráo.
- Dồn tôm vào phần trên chân vịt, phần ngón chân vịt để xòe ra giống đuôi cá. Lấy tiêu hạt làm mắt cá. Tia cà rốt làm vây cá.

Chế biến:

- Hấp cách thủy chân gà 5 phút.

- Nước xốt: Khi hấp sẽ ra nước, lấy nước này nêm thêm muối, đường, bột nêm bắc lên bếp nấu nhỏ lửa, cho thêm bột năng vào từ từ đến khi thấy hơi sệt sệt, cho lòng đỏ trứng gà vào rồi nhấc xuống.

Trình bày:

- Rau câu nấu chảy đổ vào đĩa làm đáy hồ, cà rốt tạo dáng thành hình hoa sen, dưa leo, đậu Hà lan hột làm gương sen.

- Tôm dồn chân vịt xếp thành đàn cá bơi lội tung tăng trên hồ rất sinh động. Chan nước xốt lên đàn cá.

Món ăn yêu cầu phải nóng, không tanh. Màu sắc tươi (màu vàng chân vịt, màu hồng của tôm). Dưới làn nước xốt trắng đục, những con cá như đang bơi lội rất hấp dẫn và sinh động.



13. BÍCH LỘC MĂNG TÂY HỒNG XÍU

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Món ăn được dùng vào những dịp đãi tiệc. Cách chế biến dựa theo món ăn người Hoa.

Món măng tây trắng muối giòn ngọt và bông cải xanh tươi ẩn hiện dưới lớp dầu hào vàng nâu óng ánh, nghi ngút bốc mùi thơm - đó là hình ảnh đặc trưng của món Bích Lộc.

Định lượng nguyên liệu:

- Măng tây : 1 hộp
- Bông cải xanh : 300g
- Gia vị: dầu hào, đường, muối, tiêu, bột ngọt...

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

Măng tây chần nước sôi, bông cải xanh cũng chần sơ cho chín.

Trình bày:

Xếp măng tây vào giữa đĩa, bông cải xanh xung quanh, rau củ tía hoa trang trí. Khi ăn, rưới sốt dầu hào nóng lên trên măng.

Dùng nóng.

14. DỒI TRƯỜNG NGŨ SẮC

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn giàu prôtein (đạm), ít lipid (béo); nhiều khoáng chất và vitamin. Màu sắc của món ăn hấp dẫn: màu trắng của dổi trường, màu đỏ của cà rốt, màu nâu đen của nấm đông cô, màu vàng sữa của bắp non và màu xanh của đậu Hà Lan... gây kích thích dịch vị khiến ăn vào ta cảm thấy ngon và có thể dễ dàng tiêu hóa.

Định lượng nguyên liệu:

- Dổi trường : 500g
- Cà rốt : 2 củ
- Bắp non : 1 hộp
- Đậu Hà Lan trái : 200g
- Nấm đông cô : 20g
- Dầu hào : 1 muỗng xúp
- Dầu mè : 2 muỗng cà phê
- Dầu ăn : 2 muỗng xúp
- Bột năng : 1 muỗng xúp
- Đường, bột ngọt, mỡ, tiêu, tỏi băm, hành lá.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Dối trường luộc cho vừa chín tới, cắt khúc khoảng 2cm.
- Cà rốt cắt sợi bằng đầu dũa, dài 2cm, luộc sơ.
- Đậu Hà Lan luộc sơ với nước tro tàu để giữ màu.
- Nấm đông cô cắt sợi bằng đầu dũa, luộc sơ.

Chế biến:

Chảo nóng, cho 2 muỗng xúp dầu ăn vào phi tỏi cho thơm, cho tất cả các nguyên liệu trên vào, thêm 5 muỗng xúp nước lèo, nêm đường, muối, bột ngọt, dầu mè, cho chút bột năng, quậy với nước lạnh vào để nước sánh.

Trình bày:

Cho ra đĩa, rắc ngò tiêu lên, ăn với nước tương.



15. ĐẢO NGỌC (ỐC MỠ XÀO TỎI)

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Ốc mỡ là một loại ốc đặc sản của Cần Giờ rất ngon và dễ chế biến.

Định lượng nguyên liệu:

- Ốc mỡ : 300g
- Gia vị: dầu, tỏi, bột ngọt, đường, tiêu...

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Ốc mỡ luộc xong để ráo.
- Tỏi phi cho thơm vàng, cho ốc mỡ vào, đảo đều khoảng 5 phút.

Trình bày:

- Ốc mỡ được cắm lên hòn non bộ tạo thành những viên ngọc.
- Xung quanh là những lớp rau răm như các lớp cỏ xanh non.
- Dùng với muối tiêu chanh.

16. NGHÊU, ỐC HƯƠNG HẤP

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn dân dã, mang đậm bản sắc dân chài ven biển miền Trung. Nguyên liệu có được từ các chuyến đi biển, dùng đãi khách trong các dịp cưới, giỗ... Món này dùng với rượu nếp hay rượu thuốc đều hợp.

Định lượng nguyên liệu: (dành cho 10 khách/ 1 bàn)

- Ốc hương loại to : 10 con
- Nghêu : 20 con
- Tôm thẻ , : 500g
- Giò sống : 250g
- Trứng vịt muối : 10 cái
- Mỡ : 100g
- Gừng : 1 củ
- Chanh : 2 trái
- Ớt hiểm : 10 trái
- Gia vị: đường, nước mắm ngon, tiêu, lá gừng và rau cải để trang trí.

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Nghêu, ốc hương: lấy phần ruột ra, phần vỏ tẩy bằng gừng, rượu.
- Ruột ốc hương và nghêu làm sạch, thái hạt lựu.
- Tôm lột vỏ, làm sạch, quết nhuyễn.
- Mỡ lọc thái hạt lựu.
- Trứng vịt muối luộc chín lấy lòng đỏ.
- Gừng thái nhuyễn.

Chế biến:

Trộn thịt ốc hương, nghêu, giò, tôm quết, nêm gia vị thật vừa rồi cho vào vỏ nghêu, lòng đỏ trứng chín cho vào giữa nghêu, tất cả đem hấp chín.

Trình bày:

Bày nghêu ra đĩa, trang trí bằng rau củ quả đã rửa và những chiếc vỏ ốc hương. Ăn kèm với rau sống, nước mắm gừng, ớt hiểm.



17. THUYỀN RỒNG BẢY SẮC

Giới thiệu đặc điểm món ăn:

Đây là món ăn thường dùng vào dịp đãi tiệc, được chế biến từ món ăn dân gian Việt Nam, cung cấp nhiều chất bổ dưỡng.

Định lượng nguyên liệu:

- Tôm loại lớn : 300g
- Thịt ức gà : 300g
- Sò điệp tươi : 300g
- Bắp non : 100g
- Gia vị: muối, tiêu, đường,...

Cách thực hiện:

Chuẩn bị:

- Tôm tươi lột vỏ, rút chỉ đen ở lưng, rửa sạch, để ráo.
- Thịt ức gà: rửa sạch, thái miếng nhỏ.
- Thịt sò điệp tươi: chần nước sôi.

Chế biến:

- Phi tỏi dầu thơm, cho tất cả vào xào chín, nêm nếm gia vị cho vừa ăn.

Trình bày:

- Đặt thức ăn vào chiếc thuyền rồng được kết từ các loại trái cây như xoài, nho, chanh, dưa leo, đu đủ, cà rốt...

Tôm, thịt, bắp non xào chín tới vẫn giữ nguyên màu sắc riêng, hòa với màu của trái cây trang trí tạo nên món ăn rất đẹp mắt sinh động.

Cách ăn: dọn ăn nóng.



MỤC LỤC

I. CÁC MÓN GỎI

1. Gỏi khô sặc	8
2. Gỏi dưa hấu	10
3. Gỏi măng cầu	12
4. Gỏi bầu cá trê	13
5. Gỏi tôm rau nhút	15
6. Gỏi sấu đầu	17
7. Gỏi hành hương	19
8. Gỏi bốn mùa	21
9. Gỏi măng cụt	23
10. Gỏi bào ngư	25
11. Gỏi gà rong biển Hà Tiên	27
12. Gỏi đồng quê	29
13. Gỏi cá thòi lòi, lá lìm kìm	31
14. Gỏi hoa sen	32
15. Gỏi mực	35
16. Gỏi bồn bồn ốc nhảy	37

17. Gỏi ngũ sắc (1).....	38
18. Gỏi ngũ sắc (2).....	40
19. Gỏi ngũ sắc (3).....	43

II. CÁC MÓN QUAY NƯỚNG

1. Ốc nướng tắm dứa	48
2. Vịt hun khói.....	50
3. Gà nướng hương vị sầu riêng	52
4. Trườn nướng nguyên con.....	54
5. Món nướng ba miền	56
6. Chả chìa	60
7. Gà nướng lá chanh	62
8. Chả cá Hà Nội.....	63
9. Lươn nướng lá nghệ	65
10. Đuông nướng mỡ chài	67
11. Chim sẻ nướng lá mướp hương.....	68
12. Cá nướng lá lốt.....	70
13.Ếch nướng muối ớt	72
14. Cá lóc nướng muối hạt	73
15. Cá lóc nướng ống tre	74
16. Chuột đồng quay lu	75
17. Tôm cuốn thịt nướng	76
18. Bò câu quay.....	77
19. Bò nướng lá lốt.....	78

20. Tim gà nướng tiêu sọ.....	79
21. Bò nướng củ sả.....	81
22. Bò nướng ngũ sắc.....	83
23. Cá điêu hồng nướng lá nghệ.....	86
24. Bò nướng chanh.....	87
25. Cá chình cuộn lá lốt.....	89
26. Hoa của biển.....	91
27. Bò nướng lá chuối.....	93
28. Gà nướng lá bưởi.....	94
29. Bò câu nướng chao.....	95

III. CÁC MÓN ĂN KHÁC

1. Chả tôm.....	98
2. Chả tôm Huế.....	100
3. Chả giò mực.....	102
4. Ngũ vị phượng hoàng cuộn.....	104
5. Giò chả dồn thịt gà.....	105
6. Xúp rau quả.....	106
7. Liên hoa khai vị.....	107
8. Món khai vị đồng quê.....	109
9. Cá thác lác dồn cải bẹ xanh.....	111
10. Tôm cuộn trứng luộc.....	114
11. Tôm cuộn bí xanh hấp cách thủy.....	116
12. Tôm dồn chân vịt.....	118

13. Bích lộc măng tây hồng xít.....	120
14. Dối trường ngũ sắc	121
15. Đảo ngọc (ốc mỡ xào tỏi).....	123
16. Nghêu, ốc hương hấp	124
17. Thuyền rồng bảy sắc	126



65 món ăn đặc sắc tham dự Hội thi nấu ăn:
Hương vị quê nhà

Chịu trách nhiệm xuất bản: **TRẦN THU HƯƠNG**
Chịu trách nhiệm bản thảo: **MAI QUỲNH GIAO**
Biên tập: **HỒNG PHƯƠNG-XUÂN MỸ**
Bià: **KIM BÌNH**
Sửa bản in: **HỒNG PHƯƠNG**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
39 Hàng Chuối - Hà Nội
ĐT: 9.717979-9.717980-9.710717-9.712832
FAX: 9.712830
CHI NHÁNH:
16 Alexandre de Rhodes - Q1-TPHCM
ĐT: 8.294459-8228467. FAX: 8.294459

In 2000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Nhà in lao Động.
Giấy chấp nhận KHXB số 1-1022 /QLXB.
CXB ký ngày 9/9/2002. In xong và nộp lưu chiểu tháng
12 năm 2002.

65 MÓN ĂN ĐẶC SẮC THAM DỰ HỘI THI NẤU ĂN

Hương vị quê nhà

NHIỀU TÁC GIẢ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

ĐSF 6.3
1934

06.08.305

Giá: 16.000