1- **Nem chua (thịt bò)**
2- **Gỏi sách bò**
3- **Thịt tái bò kiến đốt**
4- **Bò Nướng Tái Trộn Thính**
5- **Bò nướng sa tế**
6- **Gỏi bò măng tươi**
7- **Gỏi bò rau cần**
8- **Gỏi bò tái chanh**
9- **Rau muống trộn bò**
10- **Bò trộn salad kiểu Thái**
11- **Thịt bò bóp thấu**
12- **Bò nướng sốt vang**
13- **Bò cuộn xà lách**
14- **Gỏi da bò**
15- **Bò Tái Me**
16- **Bò Lúc Lắc**
17- **Bò ngũ sắc**
18- **Lẩu Dê (1)**
19- **Lẩu Dê (2)**
20- **Dê nướng Sa Tế**
21- **Cà-ri dê**
22- **Thịt Dê Xào Thập Cẩm**
23- **Thịt Dê Nhúng Giấm**
24- **Sườn dê nấu bia sữa**
25- **Vịt nướng lá lốt**
26- **Chân gà, cánh gà nướng mật ong**
27- **Ếch xào rau răm**
28- **Ếch sốt chua ngọt**
29- **Nem chua (thịt heo) - Tôm khô củ kiệu**
30- **Tré**
31- **Dưa tai heo (Tai heo ngâm giấm)**
32- **Jambon (Thịt nguội)**
33- **Chân giò sốt cay**
34- **Lợn nướng riềng mẻ**
35- **Giò heo sốt giấm**
36- **Heo Tái Chanh Nấm**
37- **Lòng heo phá lấu nấu với Coca Cola**
38- **Bao tử phá lấu**
39- **Thịt Kangaroo**
40- **Mực chiên muối ớt**
41- **Mực Sốt Chanh**
42- **Cá lóc nướng đất sét**
43- **Xương rắn chiên giòn**
44- **Về Trà Vinh ăn côn trùng** (Dế cơm, Đuông, Bọ rầy)
45- **Chả cá hạnh nhân**
46- **Lươn xào lăn**
47- **Chim cút chiên giòn**
48- **Hào nướng rượu champagne**

**49- Gỏi xoài cá trê**
**50- Mực chiên giòn**
**51- Mực Sốt Chanh**
**52- Cừu Nướng Rau Thơm**
**53- Cá lóc nướng tre**
**54- Cánh gà chiên nước mắm**
**55- Cánh gà tẩm rượu mai quế lộ chiên**
**56- Nghêu chua ngọt**
**57- Hải sản chiên giò**
**58- Thịt nai nướng ngũ vị**
**59- Gỏi Xoài Tứ Sắc**
**60- Gỏi Sầu Đâu**
**61- Chân Gà Nướng Ngũ Vị**
**62- Tiết Canh**
**63- Gỏi cá**
**64- Lẩu Sukiyaki**
**65- Thỏ nướng**
**66- Thỏ rô-ti**
**67- Thỏ chiên giòn sốt me**
**68- Thỏ chiên mè**
**69- Lẩu Mắm**
**70- Bún Mắm - Lẩu Mắm**
**71- Lẩu Hoa Xuân**
**72- Lẩu hải sản**
**73- Lẩu Đầu Cá Hồi**
**74- Lẩu Cua**
**75- Lẩu cá lóc**
**76- Lẩu cá kèo**
**77- Lẩu ngũ hoa**
**78- Lẩu Thái Lan**
**79- Lẩu lươn chua**
**80- Lẩu cá bớp nấu xoài**
**81- Cá chình nướng nghệ**
**82- Gỏi cá nhồng**
**83- Gỏi cá trích**
**84- Mực một nắng rán nước mắm**

# Nem chua (thịt bò)

***<u>Nguyên liệu:</u>***
*3 lbs thịt eye of round (nói chợ xay nhuyễn làm nem)*
*2 bọc bì heo (trụng qua nước sôi, rồi đem rữa lại nước lạnh cho sạch, để ráo, cắt nhỏ)*
*3 gói bột làm nem TháiLan (lấy 3 gói bột nhỏ bên trong ra)*
*1 Tbsp thính*
*10 Tbsp đường*
*1 Tbsp tiêu đen giã sơ*
*3 Tbsp tỏi xay*

***Thực hiện:***

*Trộn bột nem, thính, tiêu, đường cho đều.*
*Thịt bò để lạnh đem ra cho tỏi xay nhồi đều, rồi cho gia vị trên vào nhồi kỷ khoảng 15 phút.*

*Cho bì và 3 gói bột nem nhỏ vào nhồi tiếp 5 phút nữa.*
*Nhận vào khuôn 9 x 11. Dùng nylon wrap phủ lên mặt thịt rồi vuốt cho mịn mặt.*

*Để ở ngoài vài giờ rồi cho vào tủ lạnh. Sau 2 ngày đem ra cắt nhỏ tùy ý. Đem gói bằng nylon wrap them vào 1 lát tỏi và 1 lát ớt hiểm. Cho chảo nhỏ nóng lửa nhẹ, lăn cục nem đã gói qua lại nó sẽ hút và dán chặt thẳng thớm trông rất đẹp.*

# Gỏi sách bò

***Thay vì món sách bò xào thường ngày, món gỏi sách bò bạn làm chắc chắn sẽ nhận được sự hưởng ứng nhiệt tình và lời khen tặng của ông xã.***

**Nguyên liệu:**

300 g sách bò
150 g ngó sen
1 củ hành tây nhỏ
1 trái dưa leo
1/2 củ cà rốt
50 g giá đỗ
rau răm xắt nhỏ
1 muỗng cà phê tỏi bằm nhỏ
1 trái ớt bằm nhỏ
1 muỗng canh đậu phộng rang chin và giã dập
đường
giấm
muối.

**Cách làm:**

Sách bò rửa sạch, bóp với giấm bỗng, sau đó rửa lại với rượu, gừng cho sạch, xắt miếng vừa ăn, trụng nước sôi khoảng 2 phút cho chín, vớt ra, để ráo.

Ngó sen ngâm cho hết đen, rửa sạch, chẻ đôi.
Hành tây lột vỏ, xắt khoanh tròn
Dưa leo ngâm, rửa sạch, bỏ ruột, xắt sợi to.
Cà rốt gọt vỏ, xắt sợi to.

Trộn đều sách với ngó sen, hành tây, dưa leo, giá đỗ, cà rốt, rau răm.
Pha đường, giấm, ớt, tỏi, muối với ít nước lạnh rồi rưới lên tô sách, trộn đều lên, để khoảng 5 phút cho ngấm, bày ra đĩa, rắc đậu phộng.

# Thịt tái bò kiến đốt

Nghe tên đã thấy lạ tai, ăn càng lạ miệng và cách chế biến thì lại càng độc đáo.

Thịt bê mới mổ còn nóng, cắt miếng khoảng 1kg đem treo ngay cạnh các tổ kiến trên cây rừng. Chọc cho lũ kiến trong tổ tức khí bung ra bâu kín vào miếng thịt. Hàng vạn con kiến hung dữ thi nhau cong đuôi đốt vào miếng thịt còn nóng đó cho thật chán chê càng nhiều càng tốt.

Nếu kỳ công, mỗi miếng thịt đem treo vào tổ mỗi loài kiến khác nhau sẽ được nhiều hương vị khác nhau. Kiến vống đỏ có mùi thơm chua, kiến vống đen có mùi thơm hắc, kiến bồ nọt có vị cay ngọt, kiến ngạt có vị thơm mùi cà cuống… Chỉ treo thịt bê "nhờ" kiến sống trên cây đốt hộ chứ không "khiến" lũ kiến chuyên làm tổ dưới đất vì bọn kiến này có lối sống hơi mất vệ sinh!

Sau đó, các miếng thịt đem về dội qua nước muối loãng cho sạch bụi bẩn, để ráo nước rồi đem thui trên bếp lửa than hồng cho chín tái. Thái miếng mỏng ngang thớ, bày ra đĩa theo từng loại, đặt thứ tự lên mâm để nhắm rượu. Ai được thưởng thức cũng cảm thấy rất thú vị bởi mỗi miếng thịt được từng loại kiến đốt sẽ cho một hương vị ngon riêng.

Ăn thịt bê kiến đốt không chỉ dễ tiêu hóa mà còn là vị thuốc phòng và chữa bệnh thần kinh hoặc bệnh thấp khớp bởi vì nọc kiến rừng cũng là một vị thuốc quý trong Đông y.

# Bò Nướng Tái Trộn Thính

***Dọn kèm rau sống, bánh tráng và tương Bắc pha chua ngọt. Dùng nóng .***

**<u>Nguyên liệu:</u>**

- 200gr phi lê thịt bò.
- 1 củ hành tây nhỏ.
- 2 thìa cà phê bột thính.
- Chanh, ớt, tỏi băm, tương Bắc, muối, đường, rau om, ngò gai, húng cây, húng lủi, tía tô, kinh giới.
- Bánh tráng dẻo.

**<u>Thực hiện:</u>**

- Thịt bò để nguyên khối, rửa sạch, để cho thật ráo nước. Ướp với 1/2 thìa cà phê muối. Để ngấm gia vị 15 phút.
- Nhặt rau sống, rửa sạch để ráo nước.
- Bóc vỏ hành tây, chẻ đôi rồi thái nhỏ.
- Cho thịt bò vào lò, nướng ở nhiệt độ 180độ C từ 5 đến 7 phút (tùy khẩu vị bạn có thể nướng thịt chín kỹ hay chín tái).
- Sau đó lấy thịt bò ra, thái miếng mỏng vừa ăn.
- Trộn đều thịt với thính và củ hành tây.
- Pha tương ớt với nước cốt chanh cùng tỏi đường và ớt băm.

# Bò nướng sa tế

Dùng nóng.

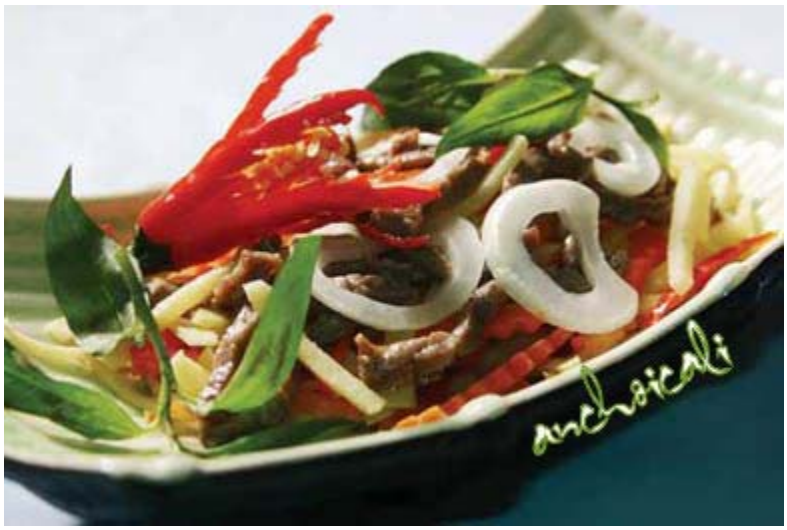
**Nguyên liệu:**

- 100gr bí đỏ.
- 200gr phi lê bò.
- Sa tế, muối, đường, dầu ăn, tỏi băm.

**Thực hiện:**

- Thịt bò thái miếng mỏng.
- Ướp với 2 thìa cà phê sa tế, 1 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê dầu ăn.
- Để ngấm.
- Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng mỏng, dài, để ráo.
- Nướng thịt bò và bí đỏ trên lửa than hồng hoặc cho vào lò nướng.
- Bày ra đĩa.

# Gỏi bò măng tươi




***Măng tươi trộn chung với thịt bò, vị chua ngọt, hơi cay là một món trộn khá hấp dẫn.***

**<u>Nguyên liệu</u>**:

300g măng tươi cắt sợi
100g cà rốt cắt sợi
200g thịt bò
1 củ hành tây nhỏ, tỏi băm, 1 trái ớt sừng cay, rau răm, nước cốt chanh.
nước mắm, muối, tiêu, đường, dầu ăn

**<u>Thực hiện:</u>**

Măng tươi luộc chín, khi luộc nêm một chút muối vào nước. Măng chín, vớt ra xả nước lạnh, vắt nhẹ cho ráo nước.
Thịt bò cắt sợi, ướp thịt với một chút nước mắm, đường, dầu ăn
Hành tây cắt sợi, ướp nước đá.
Xào tỏi, cho thịt bò vào xào lớn lửa, thịt bò chín, lấy ra.
Trộn thịt bò, măng, cà rốt, hành tây, rau răm cắt nhỏ, ớt sợi với nước mắm pha chua ngọt

# Gỏi bò rau cần

**Nguyên liệu:**

150gr bò mềm, thái lát mỏng
2 trái khế chua
1 trái chuối chát
1 bó cần nước
Chanh, ớt, nươc mắm, đường, húng cây

**Thực hiện:**

Bò xào sơ.
Khế chua rửa sạch, cắt lát mỏng.
Chuối chát bào vỏ, cắt sợi. Cần nước cắt khúc vừa ăn, ớt cắt sợi. Pha nước mắm, đường, chanh vừa ăn.
Trộn đều bò, cần, khế chua, chuối chát, húng cây.

Dọn ra đĩa, rắc ớt sợi lên mặt.

# Gỏi bò tái chanh

**Nguyên liệu:**

200gr thịt bò phi - lê
7 quả chanh, mùi tầu, củ hành tây
Ớt sừng thái sợi
ngò rí, tỏi đường, nước mắm
tiêu, lạc, hành phi.

**Thực hiện:**

Dùng 5 quả chanh làm tái bò cho trong vòng 2 phút. Sau đó, vớt bò ra bóp cho ráo nước. Trộn bò với các nguyên liệu còn lại như mùi tầu, củ hành, ớt, đường...

Nêm nếm cho vừa ăn là được. Trang trí thêm ớt và chanh thái lát trên thành đĩa. Lưu ý không để bò quá lâu trong nước chanh vì sẽ làm cho bò trở nên đắng.

# Rau muống trộn bò

**Nguyên liệu:**

300gr thịt bò mềm
0,2kg rau muống bào
1 củ hành tây
1 trái cà chua
Đường, giấm, gia vị, tiêu

**Thực hiện:**

Thịt bò xào chín nêm gia vị.
Pha đường, giấm, gia vị, tiêu sao cho vừa ăn.
Trộn đều thịt bò rau muống với hỗn hợp trên.

# Bò trộn salad kiểu Thái

**Nguyên liệu:** (6 phần ăn)

Thịt bò phi lê: 600 g
Dưa leo: 6 trái
Giá sống: 80 g
Cần tàu: 15 g
Húng lủi: 30 g
Tỏi băm: 20 g
Hành tím bào lát: 40 g
Ớt hiểm: 2 trái bỏ hạt, cắt sợi
Ớt sừng: 1 trái, bỏ hạt xay nhuyễn
Đậu phộng rang: 30 g
Nước cốt chanh: 80 ml
Đường thốt nốt: 2 muỗng xúp
Nước mắm: 2 muỗng xúp

**Thưc hiên:**

Thịt bò cắt mỏng, ướp tỏi. Dưa leo bào lát theo chiều dọc, cần tàu chẻ cọng trộn với húng lủi. Nước mắm, chanh, đường pha cho tan, cho hành tím, ớt băm vào. Thịt bò xào với lửa lớn khoảng 1-2 phút. Cho thịt bò vào hỗn hợp nước mắm vừa pha.

Xếp các loại rau ra dĩa, cho thịt bò lên, rắc đậu phộng và ớt sợi lên mặt.

# Thịt bò bóp thấu

**Vật liệu:**

- 500gr nạc bò thật tươi mềm.

- 150gr chuối chát.

- 200gr khế xanh.

- 150gr hành tây.

- 150gr ngó sen (tùy thích có hay không).

- 50gr đậu phụng rang vàng, đãi vỏ giã nhuyển.

- 100gr bắp chuối bào mỏng.

- 1 muỗng súp đầy gừng non gọt vỏ cắt sợi thật nhỏ.

- Rau thơm: Ngò gai, húng cay, húng lủi, tía tô.

- Gia vị, chanh ớt, hành ta, đậu phụng rang vàng đãi vỏ giã nhỏ.

**Thực hành:**

- Xắt mỏng hành tây theo chiều ngang, ngó sen lột vỏ chẻ dọc làm ba, làm bốn nếu cọng lớn, cắt khúc ngắn 5cm. Trộn chung hành và ngó sen, vắt vào 1 trái chanh lớn + 1 muỗng súp đường cát, trộn đều, để riêng.

- 5 củ hành tím lột vỏ, xắt mỏng, phi vàng với ít dầu, vớt ra để ráo.

- Chuối khế xắt mỏng theo chiều ngang, ngâm chung trong tô nước lạnh, chuối sẽ không đen. Trước khi trộn vớt ra vắt ráo.

- Ngâm bắp chuối bào trong tô nước lạnh có vắt ít chanh, trước khi trộn vớt ra vắt

ráo.

- Các loại rau thơm lặt lấy lá rửa sạch, ngâm trong thước tím pha loãng 5%, trước khi trộn vớt ra vẩy ráo nước, xắt nhỏ.

- Thịt bò xắt thật mỏng theo chiều ngang bản thịt lớn khoảng 2 ngón tay. Bóp thịt bò với nước chanh, vắt cho khô.. làm khoảng 3-4 lần cho máu thịt bò ra bớt. Thịt sẽ chín tái.

- Trộn đều thịt bò với, chuối, khế, bắp chuối, hành tây, ngó sen, gừng... nêm vào đường muối, mỗi thứ 2 muỗng cà phê, 1/2 muỗng cà phê tiêu, vắt vào từ 1 đến 2 trái chanh... tùy ý muốn ăn chua nhiều hay ít nhưng với món bò bóp thấu, thịt phải có vị chua mới bảo đảm là thịt đã được chín tái bằng chanh. Sau khi trộn để khoảng 15 phút cho thịt thật thấm rồi mới trộn tiếp các loại rau thơm, dọn ra dĩa, trang trí bằng ớt, cà chua tỉa hoa, rắc đậu phụng hành phi lên mặt thịt.

* Đây là món ăn sống không nên để lâu.Tùy ý chấm muối tiêu hoặc nước mắm tỏi ớt.

# Bò nướng sốt vang

**Nguyên liệu:**

800g thịt bò phi-lê
100ml vang đỏ
100ml nước dùng bò
1 thìa súp dầu ăn
2 thìa cà phê hạt nêm
1 thìa cà phê muối tiêu
1 thìa súp hành tây xắt hạt lựu
50g bơ, lá thym, lá origano để ướp.
Rau củ dùng kèm: cà rốt, măng tây, khoai tây chiên.

**Thưc hiên:**

Bò cắt thành 4 miếng dày đều nhau. Ướp tất cả với hạt nêm, muối tiêu và lá thơm các loại, để khoảng 20 phút cho thịt bò thấm kỹ. Nướng hoặc chiên bò chín tái tùy ý thích.

Bắc chảo nóng, cho bơ vào phi thơm hành tây rồi cho vang đỏ và nước dùng bò vào nấu sệt lại. Xếp thịt bò ra đĩa, rưới nước xốt vang lên trên, dùng kèm các loại rau củ như cà rốt, măng tây, khoai tây chiên.

Nếu không nướng mà chiên bò, bạn có thể tận dụng nước thịt bò để thay cho nước dùng, món xốt vang sẽ ngon và ngọt hơn.

# Bò cuộn xà lách

**Nguyên liệu:** ( Dành cho 4 người ăn )

300 gr thịt thăn bò (thịt lưng)
1 củ hành tây
1 trái ớt Đà Lạt
1 muỗng cà phê tỏi bằm nhỏ
2 muỗng cà phê dầu hào
3 muỗng cà phê dầu ăn
2 muỗng canh dậu phộng chín, giã dập
1 muỗng canh giấm
Ngò gai
Đường, hạt nêm, muối

**Thực hiện:**

Thịt bò xắt lát mỏng, dùng búa (cán dao) dần cho miếng thịt mềm. Ướp thịt bò với đường, hạt nêm, tỏi khoảng 10 phút.

Hành tây, ớt xanh xắt sợi. Trộn đều ớt xanh, hành tây, ngò gai với đường, giấm, muối rồi bày ra đĩa.

Bắc chảo lên bếp, phi thơm tỏi cho thịt bò vào xào, nêm dầu hào, đảo đều rồi trút ra đĩa hành trộn. Rắc đậu phộng lên trên.

**Thưởng thức:**

Món này chấm với nước tương pha với mù tạt xanh.

## Gỏi da bò

Để làm món này phải chọn loại bò non để da non và mềm. 1 kg da bò có thể đủ cho 10 -12 người ăn.

Rửa thật sạch da bò nhiều lần bằng nước muối sinh lý 9% và có ít nước chanh tươi. Sau đó, dùng dao lam cạo hoặc nhổ sạch lông và rửa lại 2-3 lần nữa. Da bò khô, sạch, thái mỏng (càng mỏng càng ngon, càng dẻo, giòn). Thắng dầu phụng có hành khô và tỏi thái mỏng giã nhỏ.

Các nguyên liệu ăn kèm có rau húng quế, rau răm, lá củ hành tươi, ngò thơm, rau bắp chuối, củ hành tây, ít lá chanh non, tất cả thái nhỏ.

Đậu phộng rang giòn, giã nhỏ, vài lát gừng giã nhỏ pha với nước chanh tươi (nếu không có chanh thì thay bằng giấm thanh), bột hạt tiêu khô, bột ngọt, ít đường ăn và muối, vài lát ớt đỏ thái mỏng. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào thau trộn đều. Trong quá trình trộn cho thêm nước mắm chanh, gừng ớt, đường.

Ăn gỏi da bò phải có bánh tráng gạo có mè đen nướng giòn, nước chấm.

Gỏi da bò ngon và rất bổ, nhưng khó tìm, chỉ nơi nào có lò mổ xẻ bò mới tìm được mảng da ngon để làm gỏi.

# Bò Tái Me

**Nguyên liệu:**

- 300gr thịt bò mềm, cắt lát mỏng;
- 1 củ hành tây, cắt mỏng ngâm giấm đường;
- 100gr me vắt, ngâm lấy nước bột me; kiệu chua, cắt mỏng;
- Bánh phòng tôm, chiên phồng; Đậu phộng, rang vàng;
- Hành, tỏi, băm nhuyễn; Rau răm, cắt nhỏ; Tiêu, đường, xì dầu, nước mắm, giấm ăn.

**Thực hiện:**

- Ướp thịt bò với xì dầu, tỏi, tiêu, đường, dầu ăn.

- Làm nước mắm đường trộn thịt: 3 muỗng nước mắm + 3 muỗng đường nấu tan.

- Phi tỏi, xào tái thịt bò, cho nước me vào đảo nhanh tay.

- Trộn đều thịt bò, nước mắm đường, rau răm, kiệu chua, hành tây, hành phi, đậu phộng. Nêm lại vừa ăn.

Thưởng thức:
Dọn ra dĩa rắc đậu phộng lên trên, ăn kèm bánh phồng tôm.

# Bò Lúc Lắc

**<u>Nguyên liệu:</u>**

Một trong những cách ướp thịt:

- 50cc nước trái thơm vắt, chọn thơm ngọt chua nhẹ. Trộn đều nước thơm vắt với thịt bò, để trong khoảng 30 phút. Cho thịt vào tủ lạnh trong thời gian ướp.

- Pha hỗn hợp gia vị :
- ½ muỗng cà phê muối
- 1/3 muỗng nhỏ tiêu
- 1 muỗng súp rượu thơm hoặc rượu ngũ vị (ngâm ¼ lít rượu trắng với 10gr ngũ vị hương hoặc 10gr lá thơm khô giã nhỏ qua một giờ là dùng được ) + ½ muỗng súp tỏi băm + 1 muỗng súp xì dầu.

Trộn đều gia vị với thịt, để chừng mươi phút nữa.

- 1 kg thịt bò filet
- 70gr hành tây lột vỏ, chẻ dọc làm tám tách tép.
- Chuẩn bị chảo kim loại đáy dày.

**Các làm:**

Hãy dùng một cái vá có cán dài để thao tác xào thịt và lưu ý món bò lúc lắc luôn xào với chảo để thật nóng cho nên khi cho thịt vào dầu nóng sẽ bắn tung tóe ra khỏi chảo, nếu cần phải măng găng tay cao su vào kẻo bị phỏng dầu.

- Cho chảo lên bếp với chừng 3 muỗng súp dầu ăn, để dầu nóng vừa bốc khói, trút thịt và hành tây vào cùng lúc, dùng vá đảo thật đều và nhanh tay, 200gr thịt xào trong vòng chưa đến hai phút là cho ra dĩa ngay.

- Độ nóng của chảo và thao tác với thời gian ngắn sẽ quyết định chất lượng thịt chín ngoài tái trong. Tuy nhiên điều này còn tùy thuộc riêng khẩu vị mỗi người. Nếu muốn bên trong chín đều như bên ngoài thì cứ đảo thịt lâu hơn một chút nhưng nếu có quyết định làm món bò lúc lắc trong ngoài chín đều thì hãy cắt miếng thịt nhỏ lại chừng 1/3. Nếu thịt cắt lớn qua mà muốn chín trong ngoài đều nhau thì khi xào lâu thịt có thể trở dai. Điều này còn tùy vào chất lượng thịt.

* Tuy đã nói về cách lắc và xốc chảo của bếp Tàu như trên nhưng xin các bạn hãy chỉ dùng vá để đảo thịt cho nhanh tay là thịt cũng đủ chín, đừng nắm quai chảo mà làm xiếc. Chỉ đầu bếp điêu luyện họ mới thao tác được và lý do nữa là nhiều món bếp Tàu họ dùng mỡ nước (mỡ heo nấu ra nước) để xào và hay dùng thêm chút rượu trắng nồng độ cao để hắt lửa cháy vào trong lòng chảo cho nên món bò lúc lắc của bếp Tàu thường ám mùi khói, mùi hành tỏi xông mạnh và mùi dầu mỡ cháy quyện lẫn vào nhau và đây cũng là cách xào cho ra mùi vị đặc trưng của món ăn Tàu hoàn toàn khác với cách chiên xào bình thường của VN.

* Cách ướp gia vị trên dùng nước thơm để làm nhẹ vị thịt cũng như làm cho thịt mềm hơn nữa nhưng tùy thích dùng nước thơm hay không. Nếu thay xì dầu bằng nước mắm bạn sẽ có hương vị VN hơn nữa trong món ăn.

* Nếu chỉ dùng muối, tiêu, tỏi, hành tây để ướp thịt rồi chuẩn bị chảo với 3 muỗng súp dầu, khi dầu nóng cho vào một muỗng cà phê bơ rồi xào thịt thật nhanh tay thì đây là cách xào món thịt bò kinh điển của châu Âu.

* Tùy ý ăn món bò lúc lắc với vài lát cà chua, xà lách, khoai tây chiên. Chấm kèm muối tiêu, mù tạt vàng hoặc mang ra nhậu cũng đã lắm .

# Bò Lúc Lắc

**Vật Liệu:**
-1lb thịt bò mềm (loại ăn steak)
-1/3 muỗng cafe ngũ vị hương
-2 muỗng cafe ketchup
-1/2 muỗng cafe các thứ: muối, tiêu, nước tương
-1 muỗng cafe đường
-2 muỗng canh bơ
-3 tép tỏi
-1/2 củ hành tây
-xà lách, cà chua, dầu giấm

**Cách Làm:**
Thịt thái viên như hột xí nhầu ướp với ngũ vị hương, ketchup, nước tương, muối, đường, tiêu. Củ hành lọt vỏ chẻ miếng vừa ăn. Xà lách, và cà trộn với chút dầu giấm rồi cho lên dỉa. Phi tỏi trong bơ cho thơm, cho thịt và củ hành vào cùng một lúc, xào lửa thật lớn cho hành 1/2 chín 1/2 sống là được (lúc này thịt cũng vừa chín tới), đổ lên xà lách. Xong!

# Bò ngũ sắc

**<u>Vật liêu:</u>**

1. ***Bò nướng mỡ chài:***
-100g thịt bò thăn
-100g mỡ chài

2.***Bò nướng lá lốt:***
-50g bò thăn
-50 g ba rọi
-lá lốt, tỏi , xả, curry

3.***Bò cuốn ba rọi:***
-100g bò thăn
-100g ba rọi
-ngũ vị hương

4.***Bò nướng lụi*:**
-100g bò thăn
-1 poivron vert( ớt chuông xanh )
-1 củ hành
-1 cà chua

5. ***Bò nướng ống tre:***
-100g bò thăn
-tiêu xanh
-củ hành
-ống tre
Hạt nêm

**<u>Cách làm:</u>**

1.***Bò nướng mỡ chài:***
Thịt bò thái mỏng , nêm hạt nêm + gia vị, hành lá cắt khúc để giữa thit bò cuộn lại, bên ngoài phủ mỡ chài. Nướng lửa nhỏ.

2.***Bò lá lốt:***
Thịt bò băm nhừ cùng với thịt ba rọi, nêm hạt nêm +gia vi , tỏi , xả , và 1 ít cury trộn đều. Lá lốt rửa sạch dể ráo , cuốn với hỗn hợp thịt. Nướng trên lửa nhẹ để có màu xanh của lá lốt.

3.***Bò cuốn thịt ba rọi:***
Thịt bò thái mỏng vừa ăn , ba r.oi cũng vậy ; Nêm gia vị +tỏi , tiêu , 1 chút ngũ vị hương. Cuốn lại , đem nướng.

4.***Bò nướng lụi:***
Thịt bò cắt quân cờ vừa ăn.Cho tỏi , dầu ăn , hạt nêm. Ớt chuông xanh , hành tây cắt vuộng. Dùng que xiên :1 miếng ớt , 1 bò, 1 hành, 1 bò rồi đem nướng .

5. ***Bò nướng ống tre:***
Thịt bò thái mỏng vừa ăn, nêm với hạt nêm, tỏi , tiêu xanh.Củ hành cắt múi cau, trộn đều bỏ vào ống tre lấy lá chuối đậy lai. Nướng lửa lớn.

# Lẩu Dê (1)

**Nguyên liệu:**

800g đùi dê
500g khoai môn cao
250g củ sen
100g rau tía tô
1 quả chanh
gói gia vị nấu lẩu dê
5g ớt sa tế
bột nêm, đường, chao, dầu ăn.

**Thực hiện:**

Nướng đùi dê trên bếp than cho vàng, không rửa (vì nếu rửa sẽ rất tanh), chặt miếng bản to 2cm. Gọt vỏ khoai môn cao, thái khoanh dày 2cm, chẻ làm đôi rồi rán vàng. Củ sen gọt vỏ, thái khoanh dày 0,5cm. Tía tô nhặt lấy lá, rửa sạch, để ráo, thái khúc. Đun sôi 1,5 lít nước. Cho đùi dê đã chặt vào đun sôi, cho củ sen và gia vị nấu lẩu vào. Đun mềm thịt, cho khoai môn đã rán và lá tía tô vào. Nêm 2 thìa súp bột nêm, 3 thìa súp đường.

Làm nước chấm: Trộn đều 1 thìa súp chao với đường, sa tế và nước cốt chanh, mỗi thứ 1/2 thìa súp.

# LẨU DÊ (2)

**VÂT LIÊU:**

1. ***Chọn thịt dê đã pha thành từng phần:*** gồm các loại: Nạc đùi lóc thành miếng cỡ ba ngón tay, cắt mỏng có cả da; cẳng đùi chặt khúc hoặc miếng vừa; sườn già, sườn non chặt miếng cỡ ba ngón tay; tai dê cạo sạch, cắt miếng cỡ ngón tay út; khấu đuôi (phần thịt tiếp xúc từ mông qua đuôi, phần thịt này rất ít trong một con dê).

2. ***Sơ chế và ướp thịt:*** Pha hỗn hợp 1 lít nước + 50cc rượu trắng + 50gr gừng giã nhỏ, rửa ngâm lại thịt dê trong khoảng10 phút, sau khi rửa, không rửa lại nước lạnh, để ráo thịt. Ướp mỗi một ký thịt với: 2 muỗng cà phê muối + 1 muỗng nhỏ tiêu + 2 muỗng súp hành tím băm + 50cc rượu trắng + 10 lá thơm khô giã nhỏ. Để thịt qua 1 giờ cho thấm gia vị rồi dùng nồi vừa đủ cho số thịt muốn làm, bắt lên bếp, để nóng nồi cho thịt vào xào sơ cho thịt săn lại là tắt bếp.

3. ***Nước dùng:*** Dê xả thịt không có bao nhiêu xương, tận dụng xương mua riêng nếu có, nhất là dùng nguyên cái đầu để hầm lấy nước ngọt. Phân lượng hầm mỗi 300gr xương + 3 lít nước + 50gr hành tây + 1 muỗng cà phê muối, hầm lấy khoảng 2, 5 lít nước dùng. Lược qua rây, vớt bỏ xác hành, xương; khi hầm để lửa vừa, vớt bọt liên tục cho nước trong. Cần có nước dùng riêng để châm thêm lẩu vì nước hầm thịt chỉ ngon với một lượng nước nhất định. Nếu có điều kiện cứ dùng cả phần xương sườn có cả xương lẫn thịt để thay cho các phần xương khác mà hầm lấy nước dùng.

4. ***Lòng dê:*** Tim chẻ dọc làm hai nặn bỏ máu bầm nếu có; gan để nguyên bộ; ngoại thận hay còn gọi là ngọc dương của dê đực, để nguyên trong bao da, trụng nước sôi, cạo rửa sạch; thận chẻ dọc làm hai, cạo bỏ phần gân trắng chính giữa, rửa lại với chút rượu trắng.. tất cả thả vào nước dùng luộc chín, chuẩn bị thố nước lọc nguội, vớt lòng ra thả ngay vào thố nước nguội ngâm vài phút cho nguội hẳn,

vớt ra để ráo. Tùy ý cắt miếng để cho vào nồi lầu khi dọn ra bàn hay ăn riêng chấm kèm muối tiêu.

5. ***Thực phẩm phụ nấu kèm:*** Phân lượng phụ gia nấu kèm ít nhiều tùy ý riêng, thường là nấu một phần thịt là một phần thực phẩm phụ với: Khoai môn củ nhỏ cắt lát dày hay chẻ làm hai hoặc làm bốn rồi chiên với ít dầu cho vàng đều, để riêng; củ sen gọt vỏ cắt lát mỏng; đậu hủ miếng, cắt vuông miếng nhỏ chiên dòn, nấm mèo ngâm nước cho nở lớn, cắt bỏ gốc rễ.

6. ***Rau và thực phẩm ăn kèm:*** Cải bẹ xanh, tần ô (cải cúc), hẹ, hủ tíu mềm, mì sợi, tàu hủ miếng tươi, tàu hủ ky chiên...

7. ***Nước chấm và rau nêm:*** Chao trắng đánh tan, ớt sa tế; lá tía tô xắt sợi để nêm.

8. Gia vị tạo mùi để nấu: Các vị thuốc Bắc gồm: Quế vỏ hoặc bột (Cinnamon), đinh hương (Close); táo tàu đỏ khô, câu kỷ tử (hột cây câu kỷ, màu đỏ, nhỏ), đản sâm (loại sâm dạng cọng như cây đũa), thục địa (củ mềm đã chế biến, màu đen). Ngoại trừ quế và đinh hương là hai gia vị tạo mùi còn các thứ còn lại có tác dụng tăng thêm vị ngọt cho món ăn.

**<u>THƯC HÀNH:</u>**

1. Sau khi đã có nước dùng, cho vào nước dùng các vị thuốc bắc theo phân lượng 2 lít nước dùng sử dụng: 10gr quế + 2 nụ đinh hương + 30gr đản sâm + 1 muỗng cà phê gừng băm + 10gr thục địa (lưu ý nếu có thục địa, nước dùng sẽ có sắc đen, tùy thích dùng hay không) + 10gr nấm mèo + 5 hoặc 6 trái táo Tàu đỏ khô. Tùy chất lượng thuốc, gia giảm để nước dùng chỉ thoảng nhẹ mùi thuốc Bắc, sau khi táo nở mềm mới tắt bếp.

2. Sau khi xào sơ thịt, dùng nước dừa tươi ngọt hầm thịt (nếu không có nước dừa hoặc không thích vị ngọt của nước dừa cứ dùng nước sôi vẫn được), lượng nước phải luôn ngập mặt thịt khi hầm. Những phần thịt như khấu đuôi, đùi, tai, nạc có da... hầm trước, vừa mềm mới cho vào những phần thịt như nạc không da, sườn non. Khi các loại thịt vừa mềm, đừng để thịt mềm rục mới cho củ sen, khoai môn vào và không cần nấu mềm nhừ khoai vì còn sẽ nấu lại khi cho ra lẩu. Nấu xong xong lượng nước hầm bằng mặt thịt là vừa.

3. Sau khi thịt nấu xong, cho nước dùng hầm riêng vào nồi thịt, lượng nước dùng cho vào ít nhất phải gấp hai lần lượng nước trong nồi thịt. Hoà tan nước dùng hầm riêng vào nồi thịt, tùy ý nêm lại với chút muối cho đậm đà (không nên nêm mặn để khi ăn, thực khách sẽ nêm riêng). Để nồi thịt sôi lại rồi múc bớt nước ra để riêng một lần nữa (phần nước này sẽ để dành châm thêm vào lẩu khi ăn), lượng nước trong nồi vẫn còn sấp mặt thịt.

4. Nước béo: Sau khi hầm thịt sẽ có ít nhiều váng mỡ nổi trên mặt, tắt bếp, vớt phần váng mỡ này ra để riêng vào một cái chén. Khi ăn, dọn riêng phần mỡ này, tùy thực khách cho ít nhiều vào nồi lẩu hay chén riêng của mình.

**TRÌNH BÀY MÓN ĂN:**

1. Tùy ý dùng lẩu đất hay lẩu kim loại, cho vào mỗi lẩu một lượng thịt nhất định với khoai môn, củ sen, nấm mèo, táo... cho thêm vào mỗi lẩu: 1 muỗng súp câu kỷ tử; 6 - 8 viên đậu hủ chiên, châm đầy nước hầm, trải lên mặt lẩu ít tía tô xắt sợi + tàu hủ ky chiên bẻ vụn. Sử dụng bếp than hay bếp gas mini, lẩu điện. Dọn kèm các loại rau cải, tần ô, hẹ cắt khúc, mì sợi v.v... Khi ăn, tùy thích nêm muối, ớt hoặc chao trắng đánh nhuyễn, ớt saté. Nên trụng mì riêng bằng nước sôi rồi mới dọn lên bàn, nếu trụng mì thẳng vào nồi lẩu nước lẩu sẽ đục.

2. Khi nước lẩu sôi lại, gắp bớt thịt và các thực phẩm phụ ra chén trước, rồi tùy thích trụng chín từng thứ rau cho chín, nước lẩu sẽ ngọt thêm vị rau tươi, cho thêm rau vào chén rồi mới chan nước dùng vào kèm mì sợi hoặc sợi hủ tíu, tùy thích nêm lại. Trong khi ăn nếu nước lẩu cạn chừng nào thì cứ châm thêm nước dùng dự trữ đã để riêng đến đấy.

# Dê nướng Sa Tế

**Nguyên Liệu:**

250gr thịt dê.
1 củ hành tây.
2 cọng hành lá.
2 muỗng súp sa tế.
1 muỗng cà phê tỏi xay.
1 muỗng cà phê bột nêm.
1 muỗng cà phê đường cát trắng.
Dầu ăn, rượu trắng, chao pha chua ngọt, vừng rang vàng.

**Thực Hiện:**

Thịt dê thái miếng vừa ăn. Dùng rượu trắng rửa sơ qua cho bớt mùi hăng.
Ướp với tỏi, sa tế, bột nêm, đường và ít dầu ăn. Để khoảng 15 phút cho thấm.
Hành tây thái múi cam, cắt khúc hành lá.
Chắt và để riêng phần nước tiết ra khi ướp thịt để thịt được ráo. Xếp thịt dê lên vỉ, nướng đều.
Xào phần nước ướp cùng hành tây và hành lá.

Bày thịt dê ra đĩa, rưới nước sốt, rắc vừng rang lên. Dùng nóng với chao.

# Cà-ri dê

**Nguyên liêu:**

400gr thịt dê
4 thìa súp bột cà-ri dê
1 lít sữa tươi
Vài lá thơm khô
2 muỗng súp bột nêm
1 muỗng súp tỏi, hành xay
3 muỗng súp dầu ăn
Rượu, đường.

**Thưc hiên:**

Rửa thịt dê với rượu, để ráo, thái vừa ăn. Ướp với 2 thìa súp bột cà-ri, 2 thìa súp dầu ăn, lá thơm, bột nêm, đường, để 20 phút. Đun nóng dầu, phi thơm hành, tỏi, cho thịt dê vào xào.

Đun 1/2 lít sữa tươi trên lửa nhỏ, sau đó cho phần bột cà-ri, sữa tươi còn lại vào, nêm gia vị. Cho hỗn hợp sữa vào nồi cà-ri nấu tiếp đến khi thịt chín.

**Thưởng thức:**

Dùng nóng với bánh mì.

# Thịt Dê Xào Thập Cẩm

**Nguyên Liệu:**

Thịt dê 100g
Cần tây 100g.
Cũ cải đỏ, mộc nhĩ, giá đậu 75g.
Hành tỏi 15g
Muối, bột gà, 1g
Dầu ăn 30g
Nước dùng 50g
Bột năng 20g
Dầu thơm 10g
Rượu trắng 5g.

**Thưc hiên:**

* Đem tất cả nguyên liệu thái nhỏ dưới dạng hạt lựu. Trộn thêm với 10g bột năng, 5g rượu trắng.

* Bắc chảo lên bếp đợi dầu sôi cho hành, gừng, tỏi phi thơm, cho thịt, cà rốt, giá đậu, bột gà...

* Tiếp đó cho rau cần tây, mộc nhĩ, các gia vị, bột năng, dầu thơm đảo lật đều thơm chín đơm lên đĩa.

# Thịt Dê Nhúng Giấm

***Thịt dê nhúng giấm, quấn cùng bánh tráng và rau sống. Món này ăn kèm mắm nêm.***

**Nguyên Liêu:**

- 200g thịt dê
- 50 g củ hành tím
- 1 củ hành tây
- Rau sống, dứa, khế, chuối chát
- 1 quả dừa xiêm lấy nước
- Hạt nêm, đường, dầu ăn, nước tỏi, tỏi khô, mắm nêm, giấm trắng. Bún, bánh tráng.

**Thực hiện:**

- Rau sống nhặt rửa sạch, để ráo. Dứa gọt vỏ khoét mắt, chuối chát tước bỏ vỏ ngoài (ngâm qua nước pha muối cho hết mủ và khỏi đen). Khế gọt bỏ đường viền các cạnh, thái lát mỏng để sẵn.

- Tỏi khô bóc vỏ, đập dập phi vàng. Hành tây bóc vỏ thái lát dọc. Hành tím bóc vỏ thái lát mỏng.

- Thịt dê thái lát mỏng, ướp chút dầu ăn, nước tỏi, tiêu, tỏi phi vàng rồi xếp ra đĩa bày thêm tỏi và hành tây thái lát lên trên.

- Cho nước dừa xiêm vào xoong nhỏ, nêm giấm, hạt nêm, đường, hành tím thái lát và chút dầu đã phi tỏi.
- Xếp rau sống, khế, chuối chát, dứa, bún, bánh tráng ra đĩa to.

- Khi dùng bắc xoong nước dừa lên bếp đun sôi, cho thịt dê vào nhúng vừa chín tới, lấy ra cuốn với các loại bánh tráng, bún, rau sống. Ăn kèm mắm nêm.

# Sườn dê nấu bia sữa

**Nguyên liệu:**

- 300g sườn dê

- 100g gân bò

- 20g nho khô

- 1oz rượu vang trắng

- 50 ml bia sữa đen (loại bia đen của nhà hàng Hoa Viên)

- 2 muỗng canh nước dùng, muối.

**Cách chế biến:**

Sườn dê chặt miếng vừa ăn, gân bò xắt khúc sau đó xếp vào nồi đất, rắc nho khô lên trên và rưới rượu vang cùng bia sữa và rắc muối vào. Ninh lửa riu riu với nước dùng cho đến khi thịt mềm. Dọn kèm với bánh mì và muối tiêu chanh.

# Vịt nướng lá lốt

**Nguyên liệu:**

550g thịt ức vịt
100g mỡ heo
200g lá lốt
1/2 quả dứa
5 tai mộc nhĩ (nấm mèo)
5 tép tỏi
2 củ hành tím
50g sả băm
2 quả ớt hiểm
muối.

Gia vị: bột nêm, đường, tiêu, giấm, giấm nuôi, nước mắm, mắm nêm, dầu hào.

**Thực hiện:**

- Thịt vịt chà muối, rửa sạch, để ráo, bỏ xương và da, băm nhuyễn. Luộc chín mỡ heo, thái hạt lựu. Rửa sạch lá lốt, để ráo, băm nhuyễn dứa. Mộc nhĩ ngâm nở mềm, thái sợi nhuyễn. Tỏi, hành tím và ớt băm nhuyễn.

- Trộn đều thịt vịt với mỡ heo, mộc nhĩ, 1/2 thìa súp nước mắm, 1 thìa súp hành tỏi băm và 2 thìa cà phê bột nêm, 1 thìa cà phê tiêu, 1 thìa súp dầu hào và sả băm. Cho hỗn hợp thịt vịt vào lá lốt cuốn lại. Đặt lên bếp than nướng chín thơm.

- ***Pha mắm nêm:*** Hòa 4 thìa súp mắm nêm với 2 thìa súp đường, 2 thìa súp giấm nuôi, dứa băm, ớt băm và 2 thìa cà phê tỏi băm.

**Thưởng thức:**

Dùng với bún, rau sống, chuối xanh và khế chua. Chấm mắm nêm.

# Chân gà, cánh gà nướng mật ong

**Nguyên liêu:**

500g chân gà
500g cánh gà
Mật ong: một tách trà
Ngũ vị hương, tiêu, tỏi, xì dầu, muối

**Thưc hiên:**

Chân gà, cánh gà rửa sạch để ráo, ướp ngũ vị hương, tiêu, tỏi, xì dầu, muối khoảng 30 phút đảo đều.

Dùng que sắt nhỏ xiên qua cánh gà, chân gà, nướng trên bếp than, vừa nướng vừa quét mật ong từ từ lên chân gà, cánh gà. Chú ý, nướng chân gà, cánh gà vàng rồi mới tẩm mật ong. Chừng nào chín vàng có mùi thơm là được.

Món chân gà, cánh gà ăn kèm với sà lách, dưa le, cà chua, tương ớt hoặc muối tiêu.

Món này ăn nóng rất ngon.

# Ếch xào rau răm

**Nguyên liệu:**

300g ếch (đã làm sạch)
1 cọng đọc mùng (150g)
20g rau răm
2 tép tỏi, hạt nêm
đường, bột cà ri
nước mắm, dầu ăn.

**Thực hiện:**

Rửa sạch ếch, để ráo, 1 con chặt làm tư. Dọc mùng tước vỏ, thái xéo theo chiều ngang, dày 1cm. Rau răm lặt lấy phần lá, rửa sạch, để thật ráo, thái bản to.

Phi thơm tỏi băm với 1,5 muỗng súp dầu ăn. Cho ếch vào xào trên lửa lớn. Nêm 1 muỗng cà phê bột cà ri, 2 muỗng cà phê hạt nêm, 1 muỗng cà phê đường và 1/2 muỗng súp nước mắm. Xào thêm 2 phút, rót vào 200ml nước sôi.

Khi nước trong nồi ếch sôi lại lần nữa, cho đọc mùng vào. Đun thêm 1 phút, tắt bếp, cho rau răm vào.

***Bí quyết:***

Thay nước sôi bằng nước dừa tươi, món ăn sẽ thơm ngon hơn

# Ếch sốt chua ngọt

Món ếch sốt chua ngọt hấp dẫn mà không mất nhiều thời gian. Bạn đừng ngại việc chế biến vì hiện nay, ếch mua rất dễ và làm sẵn cũng có.

**Nguyên liệu:**

Ếch 2 kg, bột mỳ 100 g, bột đao 50 g, đường 50 g, cà chua 200 g, dấm 20 ml, tỏi 1 củ, hành khô 1 củ, một ít hoa hiên, tiêu bột, bột nêm, và hành hoa.

Đầu tiên, bạn phải làm sạch ếch, chặt làm bốn, rút bỏ xương lấy thịt ướp với bột nêm, tiêu bột, bột đao cho ngấm. Sau đó lấy ếch tẩm vào bột mỳ khô rán vàng.

Hành tỏi khô bóc vỏ, băm nhỏ, cà chua rửa sạch bỏ hạt, băm nhỏ. Dấm, đường hoà với nhau cho đủ độ chua ngọt, thêm một ít phẩm hoa hiên để màu đẹp. Phi thơm hành tỏi, trút cà chua, cho thêm một ít bột nêm vào xào kỹ rồi cho nước đường dấm vào. Thêm một chút bột đao cho nước sốt được sánh, rồi thả ếch vào đảo đều, đun nhỏ lửa khoảng năm phút cho ngấm, rắc hành hoa thái nhỏ vào là được. Ếch sốt chua ngọt ăn nóng rất ngon.

# Nem chua (thịt heo) - Tôm khô củ kiệu

**<u>Nguyên liêu:</u>**

5900gr thịt nạc đùi heo
100 gr da heo tươi or 20 gr da heo khô
50gr dầu ăn
1TSP thính gạo rang giã nhuyễn
2TSP đường phèn giã nhuyễn
2 TSP đường cát
1/2 tsp bột ngọt
1TSP muối
1/2 tsp tiêu sọ
2 củ tỏi
10 trái ớt hiểm

lá chuối, hay lá vông, lá chùm ruột, lá ổi, dây lát cột

**Thực hiện**:

Thit nạc đùi heo không rửa, dùng khăn lau khô lọc thật sạch
gân và mỡ. Dùng khăn khô bó thịt lại, dùng vật nặng đè lên cho thịt ra nước thật khô ráo độ 4 giờ sau, xắt thịt thành lát mõng đem ướp với gia vị: muối, đường, bột ngọt và tỏi tươi băm nhuyễn + tỏi nướng vàng băm nhuyễn.

Đem thịt cho vào tủ lạnh vài giờ, sau đó đem ra xay nhuyễn vài lần cho thiệt mịn . Lấy một phần tỏi băm nhuyễn đem phi với dầu ăn cho thơm, trong khi xay thịt cho vào từng chút dầu tỏi (LƯU Ý : chỉ cho từng chút để dầu tỏi hòa quyện vào thịt).
Da heo làm sạch luộc chín, lạng mỏng, xắt sợi nhỏ bóp ít muối xả sạch, đem phơi gió cho trong .
ớt xắt lát mỏng
lá chuối phơi héo
lá vông or la ổi ,lá chùm ruột lau sạch
Thịt sau khi xay thiệt dẻo mịn thì cho ra thau trộn với thính gạo và bì, nhồi thật mạnh và đều tay khoảng 10’ cho thịt và bì quyện vào nhau.

Chia thịt vò viên thật chặt trên mỗi viên cho một lát tỏi sống + 1 lát ớt (hoặc trái ớt nhỏ + hột tiêu đen), gói nem bằng lá vông hoặc lá chùm ruột, lá ổi bên ngòai quấn lá chuối, treo lên cạnh bếp có hơi nóng nem sẽ mau chua , để 3 ngày là dùng được, sau đó cho vào tủ lạnh ăn dần.

Có thể dùng nilon gói bên trong bên ngoài quấn giấy bạc nếu không có lá chuối và lá vông, có thể gói thành đòn như giò lụa khi ăn xắt miếng nhỏ hay thỏi dài như nem chua Huế, dọn kèm với vài múi tỏi.

# Tré

**Nguyên liêu:**

1 kg tai heo
100g riềng
100g tỏi
100g thính (gạo rang đã xay mịn)
50g vừng trắng rang vàng (mè)
muối, tiêu, lá ổi, lá chuối, dây lạt.

**Thưc hiên:**

Làm sạch tai heo, luộc chín, thái thành miếng thật mỏng.
Gọt vỏ riềng, rửa sạch, giã nát. Bóc vỏ tỏi, giã nát.
Trộn đều tai heo với riềng, tỏi, vừng rang, thính và muối tiêu.

Lau lá ổi thật sạch, lót vào lá chuối. Sau đó cho tai heo vào, gói lại thật chặt, gói phủ thêm một lớp lá chuối bên ngoài. Dùng dây lạt hoặc dây ni-lông buộc lại.

Đặt ở nơi thoáng mát. Sau ba ngày, hai đêm, món tré mới có thể dùng được. Bảo quản trong 1 tuần.

**Thưởng thức:**

Dùng kèm bánh tráng cuốn, rau sống và nước mắm chua ngọt. Khi dùng, lấy đũa đánh tơi thịt.

# Dưa tai heo (Tai heo ngâm giấm)

**Nguyên liêu:**

800g tai heo
10 tép tỏi bóc vỏ
10 quả ớt hiểm
500 ml giấm nuôi
150g đường
1/2 muỗng cà-phê muối.

**Thưc hiên:**

Rửa sạch tai heo với nước muối pha loãng, để ráo.
Đun sôi nước, luộc tai heo vừa mềm, vớt ra cho ngay vào thau nước lạnh để tránh bị thâm vàng. Sau đó vớt ra để ráo, thái miếng mỏng, xếp vào thố hoặc lọ thủy tinh. Nấu giấm với đường và muối cho tan, tắt bếp. Chờ cho hỗn hợp thật nguội, rót vào lọ.

**Chú ý:**

Nước giấm phải ngập hết mặt của tai heo. Ngoài ra, bạn nhớ xếp tỏi nguyên tép (đã bóc vỏ) và ớt nguyên trái vào lọ, đậy kín. Như vậy, tai heo sẽ thơm, tỏi và ớt ăn lại ngon. Khoảng 24 giờ sau là có thể dùng được. Bảo quản trong 1 tuần.

**Thưởng thức:**

Dùng với bánh tráng, rau sống, bún và mắm nêm.

# Jambon (Thịt nguội)

**Nguyên liệu:**

1 chân heo trước (khoảng 1,5 kg)
100g da heo.

***Gia vị:***
2 muỗng canh tiêu sọ nguyên hạt
2 muỗng canh nước mắm
1/2 muỗng cà-phê bột ngọt
1/2 muỗng canh đường
1 muỗng canh tỏi xay nhỏ
50 ml rượu vang trắng.

**Thực hiện:**

Lọc thịt và xương heo, để nguyên phần da chân. Thái thịt thật mỏng.

Luộc mềm 100g da heo, thái thành miếng mỏng rồi trộn đều cùng thịt và gia vị. Để cho ngấm.

Dồn vào da chân heo, dùng kim chỉ khâu lại. Bao phía ngoài một lớp vải thưa rồi buộc lại như bánh tét.

Cho vào xửng hấp. Dùng que tre nhỏ đâm đều. Đến khi nước chảy ra trong và không còn máu thì thịt chín. Vớt ra, để nguội, bỏ lớp vải thưa, bao lại giấy kính rồi đặt vào tủ lạnh. Thịt sẽ đặc thành khối. Bảo quản trong tủ lạnh từ 5 đến 7 ngày.

**Thưởng thức:**

Dùng kèm tôm khô, củ kiệu, dưa chua.

# Chân giò sốt cay

**Nguyên liêu:**

Chân giò heo tươi 1 cái, ngồng cải ngâm muối chua ngọt 1 đĩa nhỏ, nước sốt cay (mắm, dấm, ớt, đường), gia vị nước hầm thuốc bắc (quế, hồi, kim thảo, trần bì, rượu Mai quế lộ).

**Thưc hiên:**

Chân giò luộc bỏ xương, ninh tiếp với lửa nhỏ trong vòng 50 phút.

Nước gia vị thuốc bắc, nấu sôi 30 phút, để nguội. Lấy chân giò ra ngâm vào nước thuốc bắc. Sau 18 tiếng vớt ra, để ráo nước, bỏ vào hộp chứa thức ăn, cho vào tủ lạnh. Chấm với nước sốt cay, ăn cùng dưa muối chua ngọt

# Lợn nướng riềng mẻ

**Nguyên liệu:**

700g lợn lọc bỏ xương
hành, tỏi, khô, riềng, ớt (mỗi thứ một ít băm nhuyễn)
mẻ, mắm tôm, bột ngọt, màu gạch tôm, dầu mè, bột nêm, dầu ăn.

**Thực hiện:**

Thịt lợn chặt miếng chữ nhật to rồi ướp các gia vị trên khoảng 15 phút cho ngấm, đem nướng vừa chín. Dùng màu gạch tôm trộn với dầu mè để quết lên bì lợn và nướng tiếp lần 2, nướng tới khi bì lợn giòn và có màu vàng đều là được.

**Thưởng thức:**

Xếp thịt ra đĩa, trang trí với cà rốt tỉa hoa, mùi tây. Bạn có thể chấm muối tiêu chanh hay mắm tôm pha chua ngọt (tùy sở thích).

# Giò heo sốt giấm

*Đây là một món ăn của người Hoa*

**Nguyên liệu:**

1 cái giò heo
2 trái dưa leo
2 tép tỏi
2 củ hành tím nhỏ
1tép hành / 1 trái ớt
1 muỗng cafe sốt tương tàu xì (có thể dùng tàu xì khô, nếu dùng tàu xì khô nhớ rửa sạch và bằm nhuyển)
1/2 muỗng súp nước tương
1/2 muỗng cafe bột năng
1/2 chén giấm.
- Gia vị gồm : muối, đường, bột nêm.

**Thực hiện:**

- Giò heo rửa sạch chặt nhỏ, dưa leo xắt lát bỏ ruột ngâm dấm đường, dùng nửa chén dấm pha loảng với nước để ngâm ,tỏi+hành tím +ớt bằm nhuyển, hành lá xắt nhỏ.

- Cho giò heo đã chặt vô một cái tô lớn, ướp với một muỗng cafe muối+hai muỗng cafe đường+nửa muỗng sup nước tương+ môt ít tỏi và hành tím băm, trộn đều để nửa tiếng cho thấm gia vị.

-Sau đó bắt chảo lên bếp đợi chảo nóng, cho một muỗng sup dầu ăn vô chảo, phi tỏi, hành tím, ớt, và cho luôn 1 muỗng cafe sốt tương tàu xì phi chung, cho giò heo vô xào cho thơm, sau đó cho khoảng 1lít nước vô chảo giò, đậy nắp để lửa nhỏ hầm cho tới khi giò mềm, nhớ canh chừng lửa đừng để hầm ráo nước.

- Dưa leo sau khi đã ngâm giấm vớt lên để ráo.

- Khi giò mềm nêm lại muối đường bột nêm cho vừa ăn, vì món này sốt dấm nên các bạn cho vô 2 muỗng sup dấm, và nêm đường hơi ngọt, nêm sao cho món thịt có vị ngọt ngọt chua chua là được, cho nửa muỗng cafe bột năng quậy với nước, ruới từ từ vô chảo thịt, nước sốt hơi sanh sánh là được, tắt lửa cho dưa leo ngâm chua vô đảo đều.

**Thưởng thức:**

Cho thịt ra dĩa rắc ít hành lá xắt nhỏ lên mặt, dùng nóng với cơm

# Heo Tái Chanh Nấm

**<u>Nguyên liệu:</u> (4 phần ăn)**

Thịt heo nạc vai: 400g
Nấm hương: 50g
Nấm đông cô: 50g
Nấm bào ngư: 50g
Nấm kim châm: 50g
Nấm mèo: 30g
Hành lá: 3 cọng
Hành tây: 1 củ
Ớt sừng: 2 trái
Chanh: 4 trái
Muối: 1 muỗng cà phê
Đường: 2 muỗng cà phê

**<u>Cách chế biến:</u>**

Thịt heo rửa sạch, để ráo, thui vàng đều da, cắt mỏng. Dùng 2 trái chanh vắt nước cho thịt heo vào tái qua, vớt để ráo. 5 loại nấm rửa sạch, cắt miếng, trụng nhanh qua nước sôi, để ráo. Vắt nước chanh, pha với đường, muối vừa ăn. Trộn nấm, thịt heo, ớt cắt sợi, hành lá bào sợi, hành tây cắt lát và nước chanh pha vào. Nêm lại cho vừa ăn, cho ra dĩa trang trí với rau thơm. Heo tái chanh ăn với nước mắm chua ngọt.

# Lòng heo phá lấu nấu với Coca Cola

**Vật Liêu:**

* Tai heo, gan, lưỡi, dồi trường, cật ....
* 1 loong coca cola, ngũ vị hương, muối, chút xì dầu,
bột hành tây khô, vài muỗng canh dầu mè, chút đường.

**Cách Làm:**

Lòng heo mua về làm sạch, lưỡi nạo lớp da vất đi, cật làm sạch, lấy hết phần bạc nhạc phía trong, tai heo nhổ hết lông. Rửa sạch, cho vô chút rượu (rượu gì cũng được), chút giấm bóp độ 5 phút rồi rửa lại bằng nước lạnh.

Cho tất cả lòng heo rửa sạch vào nồi, đổ 1 loong coca vào, nêm muối, đường, chút xì dầu, bột hành tây khộ. Nhớ đừng cho nhiều xì dầu quá, phá lấu sẽ bị đen, coke đã sẵn có màu nâu rồi, xì dầu chỉ là gia vị.

Đổ vô 2, 3 muỗng dầu mè. Nhớ cho ngũ vị hương trộn đều, nếu nấu 1 lb cho 1 muỗng canh, 2 lbs cho 2 muỗng canh v.v...

Bắc nồi lên bếp, vặn lửa lớn cho nước sôi lên độ 5 phút, sau đó vặn lửa nhỏ, nêm thêm 1, 2 chén nước ăn cơm. Đậy nắp, canh khi nào nước vừa cạn là được. Cẩn thận kẻo hết nước sẽ cháy phá lấu

Cắt phá lấu ra bày trên dĩa, ăn chung với tương đen, tương đỏ.

# Bao tử phá lấu

**<u>Nguyên liệu:</u>**

Bao tử heo : 1 chiếc cỡ vừa.
Hoa hồi, quế, gia vị Lẩu
dầu ăn

Rau sống ăn kèm: Rau ngổ, cà chua, cà rốt.

**<u>Thực hiện:</u>**

Dạ dày làm sạch, luộc qua. Sau đó cho vào nồi vừa xâm xấp nước, thả hòa hồi, quế, gia vị Lẩu vào đun sôi đến khi cạn nước vớt ra, để nguội.

Dầu ăn đun sôi rồi cho dạ dày vào chiên giòn, thái miếng và bày lên đĩa, trang trí cùng rau sống.

***Nước chấm:*** tương ngọt - tương ớt

# Thịt Kangaroo

**<u>Nguyên liệu:</u> (làm 4 phần)**

*** Dùng ướp Kangaroo**.
1kg thịt sườn Kangaroo.
960ml nước cam vắt tươi.
720ml nước chanh ép.
50g rau thơm.
4 muỗng cà phê muối.
2 muỗng cà phê bột thì là.
1/2 muỗng cà phê bột quế.
120g tỏi tươi băm nhỏ.
240g hỗn hợp bột nhảo.
1 muỗng canh tiêu đen xay.

*** Nước Shiraz**
480g hành tây cắt mỏng.
480g nấm tươi tròn cắt mỏng.
790ml rượu vang đỏ Shiraz.
1,9 lít nước lèo bò.
25g húng tây.

*** Khoai nghiền**
1 muỗng canh bơ lạt.
5g muối.
5g tiêu đen xay.

**Chuẩn bị:**

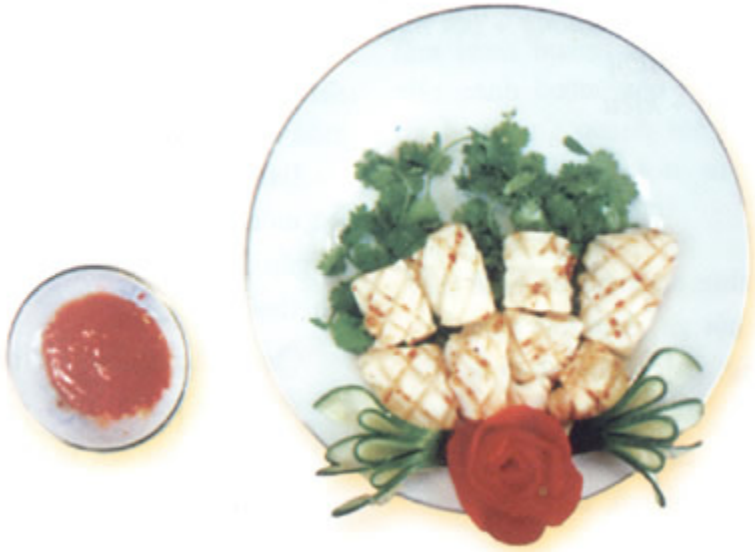
*** Ướp Kangaroo:**
Đổ tất cả nguyên liệu lên thịt, trở để nguyên liệu dính áo bên ngoài thịt và ướp trong vài giờ. Nấu đến khi tái.

*** Nước Shiraz:**
Làm nóng ít dầu với hành tây và nóng cho đến vàng. Cho nước lèo bò và rau húng vào. Nấu cho cạn còn 2/3, lọc và nêm gia vị.

*** Khoai nghiền:**
Quấn khoai trong lá và nướng ở 177 độ C ở trong lò cho đến khi mềm và có thể dùng xiên thịt chọc thủng. Mở lá ra và nghiền với bơ. Nêm với muối và tiêu.

*** Dọn:**
Múc một ít khoai nghiền đổ lên mỗi cái đĩa, cắt Kangaroo thành miếng hình huy chương dày và đặt lên trên khoai. Múc một ít nước Shiraz đổ xung quanh. Nếu thích, múc một muỗng đầy nước xốt dùng ăn với cá một ít ớt nghiền.

# Mực chiên muối ớt



**Nguyên liệu:**
1kg mực ống hoặc mực nang
1 muỗng súp ớt sa tế
Tiêu + muối + đường + bột ngọt
6 tép tỏi + dầu ăn + tương ớt hoặc tương xí muội
100g bột năng

**Chuẩn bị:**
- Mực: Chà muối rửa sạch lạng xéo mắt võng cắt miếng vừa ăn, để ráo.
- Ướp mực: Tiêu + bột ngọt + tỏi bằm, để mực thấm 15 phút. Lăn mực qua bột năng khi rây lại.
- Ớt sa tế: Nêm lại chút bột ngọt và đường.
- Tỏi: Đập dập bóc vỏ bằm nhuyễn.

**Chế biến:**
- Chảo dầu nhiều, vừa nóng cho mực vào chiên dòn vàng, vớt ra để ráo.
- Bắc chảo khác, cho 2 muỗng súp dầu + tỏi bằm phi vàng, cho ớt sa tế vào + 2 muỗng súp tương xí muội, đảo nhanh tay, cho mực vào đảo đều cho mực thấm ớt sa tế, nhắc xuống.

**Trình bày:**

- Cho mực ra đĩa.
- Dọn kèm chén tương xí muội.

# Mực Sốt Chanh

**<u>Nguyên liệu</u>: (1 phần ăn)**

Mực ống: 1 con 250g
Chanh: 1 trái
Dầu Ôliu: 1 muỗng xúp
Muối: 1/3 muỗng cà phê
Đường: 1/2 muỗng cà phê
Bột nêm: 1 muỗng cà phê
Vỏ chanh băm nhuyễn: 1/2 muỗng cà phê
Gừng: 10g

**<u>Cách chế biến:</u>**

Mực làm sạch hấp với gừng vừa chín tới, cắt khoanh. Vắt nước chanh cho vào chảo xào với dầu ôliu, cho vỏ chanh vào, nêm muối, đường, bột nêm cho vừa ăn. Rưới xốt lên mực, có thể chấm thêm với muối tiêu ớt

# Cá lóc nướng đất sét

**Nguyên liêu:**

- 1 con cá lóc khoảng 1kg
- 1/2 bát mắm nêm
- 1 xấp bánh tráng mỏng
- 200g rau sống các loại
- 1 quả khế
- 1 quả chuối chát
- 1/4 trái thơm
- 1 quả ớt sừng
- 1 tép xả

**Cách làm:**

Làm sạch cá lóc, giữ nguyên con.
Dùng đất sét bọc kín cá lại. Quạt than hồng, cho cá bọc đất sét lên bếp nướng.

- Khi đất sét chuyển sang màu vàng, cá chín, lấy ra.
Băm nhỏ thơm,
Ớt sừng bỏ hạt, băm nhỏ,
Xã cắt nhỏ bằm nhuyễn
pha với nước mắm nêm.

- Khi dùng đập đất sét ,lấy cá ra.

Đất sét sẽ sẽ tự lấy vãy cá ra khi đất sét vàng

Cuốn với báng tráng rau sống, chấm nắm nêm.

Món này nếu các bạn ở miền quê thì bạn cũng có thể nướng cá trong lửa rơm,thì mùi vị thơm hơn.

# Xương rắn chiên giòn

Mỹ Tho (Tiền Giang) được coi là "thành phố cháo" với cháo mắt - má heo, cháo cóc, cháo rắn. Món cháo rắn hấp dẫn không chỉ vì nó rất ngon mà còn bởi thực khách được "khuyến mãi" thêm xương rắn chiên giòn.

Món xương rắn chiên giòn chỉ được bán ở hai quán nằm trên đường Lý Thường Kiệt.

Tùy theo yêu cầu của bạn mà một trong các loại rắn ri voi, ri cá, ri cóc, hổ hành, hổ đất, hổ ngựa được dọn ra. Cái lẩu trên bếp gas sôi sùng sục như muốn làm nhừ thêm từng hột cháo, hột đậu xanh, làm mềm thêm những khúc thịt rắn, cùng những búp nấm rơm lẫn trong màu xanh hành lá xắt nhỏ. Múc vài vá cháo cho vào chén, húp, bạn nghe vị ngọt của thịt rắn, vị ngọt béo của đậu xanh chan hòa trên mặt lưỡi. Cho cải xanh hoặc mồng tơi, rau má, rau đắng... vào lẩu, gắp một đũa, ăn, vị mát ngọt của loại thực phẩm thực vật này làm dịu đi cái cay của ớt và tiêu bột. Chính vì thế mà chẳng mấy chốc cái lẩu rắn chẳng còn một chút nước!

Ăn hết những gì mà người ta cho là mát và bổ nhất trên đời, quán dọn ra cho bạn một cái đĩa đựng đầy những khúc xương rắn chiên vàng rộm. Chẳng ăn kèm với gì hết, nhưng cái món có vẻ không bổ béo gì ấy khi đưa vào miệng nhai sẽ khiến bạn thích thú. Tiếng xương giòn làm sảng khoái thính giác. Mùi thơm thơm beo béo của xương rắn phảng phất vị mặn thơm hình như của chanh muối khiến vị giác và khứu giác bạn như căng ra. Chiêu một hớp rượu, chắc cuộc đời không gì thú vị bằng!

Muốn ăn xương rắn chiên giòn, bạn phải dặn trước chủ quán để họ lóc thịt rắn ra, dành phần xương đem chiên. Dù chỉ là món phụ nhưng đây lại là món "độc" của hai quán này và là món chính thu hút rất nhiều khách sành ăn

# **Về Trà Vinh ăn côn trùng** (Dế cơm, Đuông, Bọ rầy)

Đặc điểm của đất cùng sự hiện diện của ba dân tộc Kinh - Hoa - Khmer đã tạo cho huyện Cầu Kè, Trà Vinh nhiều điều kỳ thú. Ở đây có nhiều đặc sản khá độc đáo như dừa sáp, trái viết, bánh ống, canh sim lo... Đặc biệt món côn trùng nơi này ít đâu sánh bằng.

Tháng ba, tháng tư, một vài cơn mưa trút xuống, đất giồng (một loại đất rất tốt cho cây ăn trái và hoa màu) nhanh chóng phủ lên một lớp cỏ xanh lún phún. Đó cũng là mùa sinh sản và phát triển của dế cơm. Sau cơn mưa đêm, sáng sáng, những đứa trẻ và những người nông nhàn tụm năm tụm ba xách giỏ tre đan dầy đi bắt dế. Người ta đổ nước vào hang cho dế ngộp bò ra, còn nơi đất thịt thì lật đất ở các bờ mẫu hoặc vạch chân đống rơm để bắt.

Tới chừng sa mưa cũng là mùa đuông đất sinh sôi nảy nở. Đuông đất giống đuông chà là nhưng nhỏ hơn và ngắn hơn (cỡ hai đốt ngón tay giữa), sống trong lòng đất. Trong một thời gian ngắn, đuông đất trở thành bọ rầy. Bọ rầy có hình dạng giống bọ hung nhưng to cỡ ngón tay cái người lớn. Muốn bắt chúng, người ta thường nhặt phân bò, phân trâu khô un cho khói tỏa lên trời. Lát sau, chúng bay đến, vần vũ trong đám khói. Người ta cầm chổi huơ đập cho chúng rơi xuống đất, bắt bỏ vào giỏ có nắp đậy. Ở Tịnh Biên, An Giang, người ta dùng đèn xài điện bình ắc quy dụ bọ rầy đến, bắt đem ra chợ bán, giá 10.000đ-15.000đ/100 con.

Dế cơm bắt được dùng kéo cắt bỏ ngoe, cắt cánh, ngắt đít rút ruột, bỏ túi hôi sau gáy, để nguyên đầu. Bọ rầy ngắt hết chân, ngắt đít rút bỏ ruột, cắt bỏ cánh cứng và cánh lụa. Đuông đất ngắt đít rút ruột. Phải làm cho khéo, tránh làm cho các con côn trùng bị bể, giập. Cho tất cả vào thau nước muối (nước lạnh cũng được) ngâm, rửa sạch rồi nhét đậu phộng (hột điều càng ngon) vào bụng chúng. Sau đó, bắc chảo lên bếp đun nóng, cho mỡ vào. Mỡ sôi, cho bọ vào, chiên. Khi các con côn trùng chín vàng đều, gắp ra dĩa.

Anh em xúm xít bên nhau. Mùi thơm lừng tỏa trong không gian. Nếu ăn dế thì cầm hai ngoe sau, cho đầu dế vào miệng, cắn chừa ngoe, hột đậu phộng "nổ" trong răng, vui tai. Nhai chầm chậm, lắng nghe thịt côn trùng giòn giòn, dai dai, bùi bùi thấm vào chân răng. Cái nóng, cái giòn của món ăn sẽ càng ngon hơn khi trời đổ cơn mưa lạnh. Muốn ngon hơn nữa, người ta lăn bột rồi đem chiên giòn. Ở Tịnh Biên, bọ rầy được chế biến thành món ngon hơn: Thịt nạc bằm cùng đậu phộng rang nhét vào bụng bọ rầy (ngắt bỏ mỏ) xào mỡ đường, nêm chút bột ngọt và muối mắm, không cần nước chấm.

Dù chiên "suông" hay chiên có dồn đậu phộng - hột điều, lăn bột, các con côn trùng này vẫn là "mồi bén", chấm muối tiêu chanh, rất "bắt" khi uống bia hay rượu ngâm trái quách - đặc sản địa phương. Người ta vừa nhâm nhi vừa kể cho nhau nghe chuyện làm ăn, buôn bán, hứng khởi hơn thì ca mấy câu vọng cổ mùi mẫn. Bữa nhậu đặc sản miệt giồng vui vẻ ấy hầu như khó kết thúc.

# Chả cá hạnh nhân

**Nguyên liệu**:

- 100gr cá thác lác

- 100gr thịt nạc xay

- 50gr giò sống

- 100gr hạnh nhân đã bỏ vỏ, thái mỏng.

- Hành lá, rau mùi (ngò) thái nhuyễn, 1 lá bắp cải tím.

- Gia vị: hạt nêm, dầu ăn, tương ớt, 2 thìa cà phê nước mắm, 1/2 thìa cà phê tiêu xay

**Thưc hiên:**

- Cá thác lác, giò sống, thịt xay cho vào tô. Dùng thìa quết đều tay khoảng 10 phút để trộn đều và tao độ dẻo hơn.

- Sau đó dùng một ít hạt nêm, tiêu xay, hành là cắt nhuyễn và rau mùi vào trộn đều.

- Dùng muỗng trích từng miếng phần hỗn hợp trên và làm thành từng miếng chả nhỏ vừa ăn, sau đó ghim hạnh nhân lên trên mặt từng miếng chả.

- Đun nóng dầu, cho chả vào rán vừa chín vàng.

- Vớt chả ra, để trên giấy cho cho ráo dầu.

**Thưởng thức:**

Xếp chả vào đĩa, trang trí bằng bắp cải tím thái sợi.

Dùng nóng với tương ớt.

# Lươn xào lăn

**<u>Nguyên liệu:</u>**

_ Lươn ( 250 gr / 1con ) : 8 con
_ Hành tím : 250 gr
_ Nấm mèo : 100 gr
_ Bún tàu : 200 gr
_ Nước cốt dừa : 1 hộp vừa
_ Bột cà ri : 3m café
_ Sả ớt bằm : 8m cafe
_ Rau ôm , ngò gai : một ít
_ Tỏi bằm : 1M canh
_ Hành phi , đậu phộng rang : 2M

***Gia vị:*** muối , tiêu , đường , bột ngọt

**<u>Cách làm:</u>**

***Chuẩn bị:***

+ Lươn làm sạch , cắt xéo 2,5 cm để ráo
+ Nấm mèo , bún tàu ngâm nướng , cắt vừa ăn
+ Nước cốt dừa khi đổ ra chén

***Xào lươn:***

+ Phi tỏi thơm với mỡ , cho sả ớt bằm vào + 3m café , đảo đều tay rồi cho lươn vào + nấm mèo . Lươn săn lại cho vào 3 chén nước dảo dừa + 3m café muối + 6m café bột ngọt + 8m café đường ==> đun sôi lươn khoảng 2 – 3 phút lúc đó nước dảo dừa đã sánh lại tiếp tuc thêm bún tàu vào và 1 chén nước cốt dừa vào , khi sôi nhắc xuống

+ Nước chấm lươn xào lăn : như nước chấm lươn nướng nhưng không bỏ sả ớt là đựơc

**Trang trí:**

để lươn ra dĩa , rắc hành phi , đậu phộng , ngò gai , rau ôm lên . Ăn nóng kèm với nước mắm me .

# Chim củt chiên giòn

**<u>Vật Liệu:</u>**

1 vỉ chim cút 6 con
tỏi + hành tím băm nhỏ
1/4 cup xì dầu
1 muỗng soup bột nêm hiệu con ga`
3-4 muỗng đường
3 muỗng dầu ăn
1 muỗng cafe tiêu
chút bột ngọt
1 muỗng cafe ngũ vị hương
1/2 muỗng carry bột

**Cách làm:**

Chim cút mua về rửa thật sạch với dấm và rượu. Sau đó để ráo và cắt làm đôi. Dùng giấy thấm lau khô thịt chim cu't. Kế đó trộn sauce trong thau nhỏ với hành + tỏi bằm nhỏ + xì dầu + dầu ăn + ngủ vị hương + 1/2 muỗng carry bột + gia vị chút đường + tiêu . Đừng bỏ mật ong nha, chiên dể bị khét. Cho tí dầu hào vô cũng được

Trộn cho tan gia vị, và nếm thử sauce vừa miệng mặn, ngọt là được. Sau đó bỏ chim cút vào ướp qua đêm trong tủ lạnh. Khi chiên thì chiên deep fry. Dùng nồi nhỏ cho đỡ hao dầu, dầu nóng bỏ chim cút vào chiên, nhớ trở mặt qua lại cho chim cút được vàng đều. Khi chim cút trở ma`u vàng nâu thi` vớt ra để thấm dầu, ăn nóng mới ngon.

Món này ăn với muối, tiêu, chanh . Hay ướp hơi mặn một tí ăn chung với cơm cũng ngon lắm.

***Tip:*** Nếu ai muốn ăn chim cút chiên bơ, thì sau khi chiên, chim cút còn nóng chỉ cho bơ lên là có mùi bơ.

# Hào nướng rượu champagne

**<u>Vật liệu:</u> (4 người)**

- 24 con hào to
- 20cl rượu champagne ( hay rượu trắng loại ngon)
- 5 lòng đỏ trứng gà
- 1 muỗng súp kem fraîche ( loại kem để làm kem chantilly )
- 2 nhánh lá thì là ( d'aneth )
- 100 g trứng cá hồi
- Muối hột to, muối, tiêu

**<u>Cách làm:</u>**

- Tách con hào ra , để vào một cái dĩa sâu, để lấy lại nước của con hàu chảy ra
- Sau đó, hãy lấy vải thưa , lộc lại cho sạch nước của con hàu vào 1 cái nồi nhỏ
- Sau khi nước hào đã nóng, bỏ hào vào trụn sơ , lấy ra ngay,
- Để hào vào một cái rổ, cho ráo + Nước luộc hào giữ lại làm sốt
- Đem mấy võ con hàu rửa sạch, đem để vào một cái dĩa ( loại có thể bỏ vào lò nướng, để 1 lớp muối hột ( gros sel ) trước khi xếp võ hào lên trên
- Để hào trở lại trong võ của con hào.

***Làm sốt:***
- Đổ rượu và trong nước luộc hào, để chút tiêu, và thật ít muối, vì nước hào đã có vị mặn, dể cho sôi, ( lửa nhỏ) chừng 3 phút sau, tắt lửa
- Để lòng đỏ trứng gà vào nồi nước hào , đánh cho thật nổi

- Sau đó để kem vào ( crème fraîche ) .

- Lấy muỗng, chế kem này vào võ hào đã chuẩn bị trong dĩa nướng, dưới lớp muối hột.

- Đốt lò nướng 10 phút cho nóng.
- Bỏ hào vào lò, nếu có thể để lửa nướng ( gril ), khoảng chừng 2 phút,
- Khi hàu đã nướng vàng, lấy ra trình bày vào mội con hàu, 1 muỗng trứng cá hồi, vài lá thì là vào cho đẹp mắt

- Lấy ra dùng nóng, món này là món dùng trước bửa ăn,

# Gỏi xoài cá trê

**Nguyên liệu:**

- 1 kg xoài cát xanh
- 0,5 kg cá trê
- 2 củ hành tím
- 1 muỗng mè (vừng) rang
- Rau thơm các loại
- Gia vị: đường, mắm, tỏi, ớt, dầu

**Cách chế biến:**

Xoài không chỉ là thứ hoa quả ăn chơi mà còn có thể chế biến thành một món ăn trong bữa cơm thường ngày. Món gỏi này có vị cay, ngọt, lạ miệng.

- Xoài xanh gọt vỏ, cắt lát dày, trộn với 2 muỗng đường rồi cất vào tủ lạnh.
- Cá trê làm sạch, lọc lấy thịt nạc, cắt sợi, đem chiên vàng, vớt ra để ráo dầu.
- Hành tím thái mỏng.
- Làm nước trộn gỏi với tỏi giã nhỏ, một muỗng nước mắm và ba muỗng đường.
- Vớt xoài ra để ráo rồi trộn với hành tím, rau thơm xắt nhỏ, nước mắm đã pha, nếm vừa ăn.
- Múc xoài ra đĩa, xếp cá trê chiên giòn và rắc mè lên trên.

# Mực chiên giòn

**Nguyên liệu:**

- 500 gr mực ống, chọn con vừa, làm sạch. Tẩy mùi tanh của mực bằng nước có pha rượu trắng, để ráo thái khoanh
- 200 gr bột năng
- Dầu ăn
- Tương ớt
- Muối, tiêu, đường

**Cách chế biến:**

Ướp mực với ít muối tiêu. Để vài phút cho mực ngấm gia vị
Xóc mực cùng với bột năng. Cũng có thể thay bột năng bằng bột chiên giòn

Cho dầu ngập 1/2 chảo. Chế biến món này cần nhiều dầu. Dầu càng ngập miếng mực chiên sẽ có độ xốp và giòn
Dầu sôi, cho mực vào chiên. Mực vàng, vớt ra để ráo dầu. Có thể dùng loại giấy thấm dầu thức ăn để ráo dầu.

**Thưởng thức:**

Dọn chung với tương ớt hay tương xí muội. Có thể dùng kèm với dưa leo.

# Mực Sốt Chanh

**<u>Nguyên liệu:</u> (1 phần ăn)**

Mực ống: 1 con 250g
Chanh: 1 trái
Dầu Ôliu: 1 muỗng xúp
Muối: 1/3 muỗng cà phê
Đường: 1/2 muỗng cà phê
Bột nêm: 1 muỗng cà phê
Vỏ chanh băm nhuyễn: 1/2 muỗng cà phê
Gừng: 10g

**<u>Chế biến:</u>**

Mực làm sạch hấp với gừng vừa chín tới, cắt khoanh. Vắt nước chanh cho vào chảo xào với dầu ôliu, cho vỏ chanh vào, nêm muối, đường, bột nêm cho vừa ăn. Rưới xốt lên mực, có thể chấm thêm với muối tiêu ớt

# Cừu Nướng Rau Thơm

**Nguyên liệu:**

2-2,5kg thịt đùi cừu
Dầu ô liu
2 tép tỏi, xắt mỏng
2 muỗng canh rau thơm, băm nhỏ
Tiêu mới xay

**Cách làm:**

1- Tẩm dầu vào đùi cừu, khứa nhiều rãnh trên đùi rồi nhét tỏi và rau thơm vào rãnh đó, xoa đều tiêu xay.
2- Treo xoong hứng nước thịt dưới vỉ, dàn đều than hồng quanh dưới xoong, để than khá nóng (thử hơ tay đếm 3 giây), bây giờ mới đặt thịt lên vỉ, nướng từ 75 đến 135 phút là tái (70oC) hoặc chín vừa từ 135 đến 150 phút (80oC)

# Cá lóc nướng tre

***Món cá lóc cuốn lá tre yêu cầu nguyên liệu đầu tiên là cá lóc loại một nặng trên 1 kg trở lên và phải là cá lóc đồng, lóc bàu sống trong tự nhiên, cá lóc nuôi thịt bở không dai lại nghe mùi cỏ sẽ làm hỏng hương vị lẫn khẩu vị của món ăn.***

Công phu là vì nguyên liệu phải được sơ chế qua nhiều công đoạn, còn cầu kỳ vì vật liệu quan trọng làm nên hương vị và cái tên của món ăn cũng không dễ kiếm, đó là lá tre. Thời buổi phố thị lấn ruộng vườn, kiếm mớ lá tre vừa độ dẻo, không được già quá vì lá sẽ bị giòn, còn non quá thì thiếu hương vị, thật khó cho người nội trợ.

Còn tinh tế là vì món ăn này đòi hỏi người chế biến phải cảm nhận được bằng kinh nghiệm chiên cá đến lúc nào là vừa đủ. Chiên không đủ chín cá sẽ nhão, tanh rất khó ăn, ngược lại nếu chiên quá lửa cá sẽ bị cứng và mất đi mùi vị cần thiết.

Lạng hai bên sườn cá để lấy thịt phi lê, cắt vuông như quân cờ, để thật ráo rồi ướp gia vị, dầu hào từ 30-60 phút cho thấm. Chế biến món cá lóc này không thể thiếu gừng và ớt.

Sau khi ướp thịt cá xong là đến lúc người đầu bếp trổ tài khéo léo, "làm xiếc" giữa lá tre với cá và gừng, ớt. Một miếng cá kèm miếng gừng và ớt, dùng hai lá tre, một ngang một dọc gói cá lại cho kín, nếu lòi thịt cá nhiều quá thì khi chiên sẽ bị đen, vừa xấu vừa mất ngon. Chảo dầu nóng bỏ cá vào chiên, không để lửa già, thấy lá tre hơi ngả vàng là vớt ra để ráo dầu ngay.

Chế biến thì cầu kỳ, nhưng rau dùng kèm với món này lại dễ, cứ thích gì ăn nấy: rau "kinh điển" như húng quế, húng lủi, tía tô, dấp cá, xà lách cũng được, mà rau vườn như đọt đinh lăng, vạn thọ, bắp chuối bào, cải rổ cũng xong. Nước chấm cũng vậy, dùng với tương ớt cũng được, bằng không pha một chén nước mắm ớt thật đậm đà cũng thú vị.

Cho cá vào rau cuốn lại, chấm với nước chấm cho vào miệng, người ăn sẽ cảm nhận được vị thanh của cá lóc lẫn vào vị của lá tre, mộc mạc, dân dã rất lạ miệng. Cá tuy được làm chín từ nhiệt độ của dầu ăn nhưng do chiên nhanh, lại được vớt ra để ráo nên chất béo từ dầu vẫn chưa thấm vào cá và không gây ngán như những món chiên khác.

# Cánh gà chiên nước mắm

**Nguyên Liệu:**

- 1 phần khoảng 2- 4 lbs. cánh & đùi gà
- Chút bột tỏi , tiêu, muối , đường hoặc chút bột nêm gà
- 1 Củ tỏi bằm nhuyễn
- 3 - 4 muỗng cà phê nước mắm
- 3 muỗng cà phê đường
- Bột Cornstarch hay bột dùng chiên tôm chiên chuối
- Dầu ăn

**Thưc hiên:**

Gà rửa sạch để ráo, ướp gà với bột tỏi, tiêu, chút đường. Xốc đều để qua đêm hay vài giờ cho thấm.

Sau đó lăn gà trong bột Cornstarck cho đều, dầu nóng thả cánh gà vô chiên cho thiệt giòn, gắp ra giấy thấm dầu.

Dùng 1 cái nồi khác, cho chút dầu vô phi tỏi cho thơm giòn, sau đó đổ cánh gà vào, nêm nước mắm + đường đảo lẹ tay trên bếp cho nước mắm và đường thấm đều bên ngoài cánh gà. Nếm thử vừa miệng thấy cánh gà hơi có vị mặn và 1 chút ngọt là được.

Trút ra dĩa dùng với cơm nóng.

# Cánh gà tẩm rượu mai quế lộ chiên

**Nguyên liệu:**

250g cánh gà
40ml rượu mai quế lộ
10g tỏi
20g hành tây
10g bột năng
1 muỗng cà-phê muối
1 muỗng cà-phê tiêu
300ml dầu ăn
muối tiêu chanh dùng kèm.

**Thưc hiên:**

Rửa sạch cánh gà, lau khô, ướp muối, tiêu vừa ăn, để ngấm khoảng 20 phút.

Cho chút nước vào tỏi và hành tây xay nhuyễn, vắt lấy nước cốt.

Cho hỗn hợp nước hành, tỏi cùng với rượu mai quế lộ vào thịt gà, ướp khoảng 10 phút cho ngấm đều gia vị, lấy ra để ráo nước.

Đun nóng dầu, lăn cánh gà qua một lớp mỏng bột năng, thả vào chảo dầu chiên vàng.

Khi thấy cánh gà nổi lên trên mặt dầu khoảng 2 phút, vớt ra cho lên khăn giấy để thấm dầu, da gà sẽ giòn và ngon hơn.

**Thưởng thức:**

Món này dùng nóng, chấm với muối tiêu chanh.

# Nghêu chua ngọt

**Nguyên liêu:**

1kg nghêu
1 quả chanh
muối, đường
dầu ăn, hành lá, ngò.

**Thực hiện:**

Nghêu ngâm nước khoảng 10 phút cho sạch cát. Hấp cho nghêu vừa chín tới, nghêu há miệng là được. Cho một ít nước dùng vào nồi, nấu sôi, nêm muối, đường, sau đó cho nước cốt chanh, cuối cùng cho hành lá ngò cắt nhỏ. Chan nước sauce lên đĩa nghêu, dùng nóng.

# Hải sản chiên giòn

**Nguyên liệu:**

100gr tôm sú
100gr mực
50gr sò điệp
1 bịch bột chiên giòn cho nước vào khuấy sệt
Dầu để chiên

**Thực hiện:**

Tôm bóc nõn vỏ, chẻ lưng. Mực làm sạch cắt miếng vừa ăn. Sò điệp để nguyên miếng. Tất cả cho vào bột chiên giòn đã khuấy sệt.
Dùng đũa gắp một con tôm, một miếng mực và một miếng sò điệp cho vào chảo dầu chiên vàng.

Để ráo dầu chấm với tương ớt.

# Thịt nai nướng ngũ vị

***Thịt nai ướp ngũ vị, xì dầu. Thịt nướng có thể chuẩn bị cho tiệc đãi khách.***

**Nguyên liệu:**

- 300g thịt nai
- 1 búp xà lách
- 2 muỗng canh nước sốt ướp ngũ vị
- 1 xì dầu, dầu ăn.

**Thực hiện:**

- Thịt nai rửa, thấm khô, cắt lát mỏng.
- Khuấy đều nước sốt ướp ngũ vị + xì dầu + 1 muỗng canh dầu. Cho thịt nai vào ướp, để ngấm gia vị 3 giờ.
- Xà lách tách rời từng lá, rửa, vẩy ráo.
- Quét dầu lên khay, trải thịt nai vào khay.
- Làm nóng lò 5 phút, cho thịt nai vào nướng 2 phút, rưới ít dầu lên thịt, tiếp tục nướng thêm 2 phút thịt chín.
- Bày xà lách vào góc đĩa, xếp thịt nai nướng vào phần đĩa trống, dọn dùng nóng với xì dầu + ớt cắt khoanh.

# Gỏi Xoài Tứ Sắc

**Vật Liệu:**

-2 trái xoài còn sống (loại xoài để ăn chín nhưng còn sống, không phải xoài tượng)
-1 trái ớt đà lạt
-1 củ hành tây nhỏ
-1 củ carrot lớn
-1 con mực nang
-lá quế
-hành phi
-chanh
-giâm, đường, muối

**Cách Làm:**

Mực luột chín thái mổng rồi trộn chung với củ hành (thái mổng), chanh và đường. Để chừng 1/2 tiếng cho hành bớt nồng, vắt ráo. Ớt và carrot thái tăm, trộn với giấm, chút muối và đường đẻ 1/2 tiếng rồi vắt ráo. Xoài gọt vỏ thái mổng, lá quế thái nhuyễn. Trộn chung xoài, carrot, ớt, mực, hành, lá quế, và hành phi. Nem lại cho vừa ăn.

**Gỏi Sầu Đâu**

Sầu đâu: mua ở chợ Miên, hay các siêu thị VN lớn cũng có bán. Có 2 loại tươi và frozen, frozen bông nhiều ngon hơn tươi, tươi thì lá nhiều (lá còn đắng hơn bông).

Nước mắm me thốt nốt: dùng me thay cho chanh, và đường thốt nốt thay cho đường cát thường. Pha nước mắm hơi sệt sệt cho đậm đà một chút.

***Món này cần:***
-Sầu Đâu
-thịt ba rội
-khô cá sấy hoặc cá tười (dùng cá rô phi)
-dưa chuột
-rau dấp cá, tía tô

**<u>Cách Làm:</u>**
Sâu đâu để tan đá rồi bắt nôi nước lên nấu cho sôi. Cho sầu đâu vào lấy đữa quậy vài vòng rồi bắt ra khỏi bếp để y nguyên như vậy cho nước nguội bớt (hơi ấm ấm là được, không cần nguội hẳn). Vớt sầu đau ra cho ráo rồi "tuốt" (1 tay cầm cái cùi, tay kia tuốt từ cùi thẳng ra ngọn). Thịt luột chín thái mổng (như làm gỏi). Khô cá hay cá tươi nướng chín xé miếng vừa ăn (bỏ xương). Dưa leo rửa sạch bào mổng, rau thái hơi nhuyễn. Trộn chung tất cả cho đều nem chút nước mắm me cho có vị,

khi ăn chấm thêm cho đả.

***Ghi Chú:***
Sâu đâu frozen trên bao để tiếng Mỹ là "Sadao flower", 1 gói = 1lb. Khi mua lựa gói nào màu xanh tươi, và bông (nụ) nhuyển.

# Chân Gà Nướng Ngũ Vị

**Vật Liêu:**

- 10 chân gà ta, làm sạch, rửa với rượu trắng và nước cốt gừng cho thơm, để ráo

- 1 gói ngũ vị hương

- Hành, tỏi giã nhuyễn, lấy nước cốt

- Mật ong, dầu ăn

- Muối, đường, nước mắm

**Cách Làm:**

-Cho chân gà vào nồi, hấp khoảng 10 phút, lấy ra

-Ướp chân gà với gia vị gồm: ngũ vị hương, muối, đường, nước mắm, dầu ăn, mật ong, nước cốt hành, tỏi, để khoảng 5 giờ, trở đều chân gà cho ngấm gia vị

-Cho vào vỉ nướng, thỉnh thoảng, dùng cọ phết gia vị lên chân gà. Nướng cho đến khi chân gà chín vàng, có mùi thơm.

-Món chân gà nướng ngũ vị dùng kèm với muối tiêu chanh
-Chân gà đã được hấp, khi nướng sẽ không bị khô

# Tiết Canh

Kiểu này cho những ai yếu bóng vía không dám ăn thứ thật.

**Vật liệu:**

1 lon nước dùng gà (hiệu chi cũng được, miễn đừng có gia vị cua Ý là được)

1 gói Knox gelatin

2 cups gan băm nhỏ

1 cup dồi trường băm nhỏ

1 cup rau húng quế, thái nhỏ

vài cọng ngò thái nhỏ

1/2 muỗng cà phê nước mắm
1 giọt phẩm màu đỏ

tí tiêu

đậu phụng rang, giã sơ sơ

bánh tráng nướng

Trong một cái nồi nhỏ, cho nước dùng gà vào, rắc gelatin đều trên mặt, đun cho tan gelatin cho màu vào quấy cho đều, đổ vào môt cái dĩa sâu sâu, để vô tủ lạnh chừng 20 phút cho hơi đặc đặc. Lấy ra trộn các gia vị khác trừ đậu phụng và bánh tráng. Cho trở vô tủ lạnh ít nhất 1 tiếng đồng hồ. Khi dọn, rắc đậu phụng, xúc bánh tráng.

# Gỏi cá

## VẬT LIỆU VÀ CHUẨN BỊ:

- 4 lbs cá tươi Rock Cod
- 1 lb tôm tươi (bằm nhỏ)
- 1 lb thịt heo bằm (ground pork)
- 1 quả hành tím (red onion) ... thái mỏng
- 1 lĩnh riềng tươi (thái chỉ)
- 1 thanh sả tươi (xay nhuyễn)
- dúm ớt hiểm
- 12 quả chanh tươi (vắt lấy nước)
- 1 Tsp peanut butter (chunky type)
- đậu phụng rang (một chén)
- 1 quả hành vàng (thái hạt lựu)
- 1 Tsp mắm tôm
- 2 lbs rau mùi (tía tô, húng quế, ngò gai, diếp cá, v.v.) Rửa sạch ... để sẵn. Thái sẵn chừng 1 chén rau mùi để ướp cá. Phần còn lại thì dùng ăn đệm
- thính
- Gia vị (muối, tiêu, đường, bột ngọt)
- Dầu nấu ăn
- bánh đa nướng

## CÁCH LÀM VÀ TRÌNH BÀY:

1) ***Nước chấm:*** Dùng xoong cỡ 4 quart ... cho vào một thìa dầu ăn. Dầu nóng cho hành vàng xào đều ... Sau 3-5 phút ... cho thịt heo vào xào ... Sau khi thịt săn ... thêm mắm tôm, 1/2 phần riềng, 2/3 ớt bằm, 2/3 sả bằm, 1 Tsp peanut sauce; nêm ít đường, tiêu ... đậy nắp ...

2) Cá tươi thái mỏng (cỡ 1/8"") cho vừa đũa gắp. Ướp với 1 chén nước chanh vắt chừng 15 phút ... xong vắt hết nước chanh ... (nhớ giữ số nước chanh vắt lại để cho hết vào nồi nước chấm). Phân cá ra ... cho rời ... trộn chung với hành đỏ sống (thái nhỏ) 1/3 riềng thái chỉ; 1/4 ớt hiểm; xong cho vào vài thìa thính ... cộng bát rau mùi (thái nhỏ) ... Cho ra đĩa ... rắc đậu phụng lên mặt là xong.

3) Thăm lại nồi nước chấm ... cho hết bát nước chanh vắt (mà đã vắt ra từ cá ướp) và bát tôm bằm vào ... Nêm lại cho vừa ăn (vị phải hơi mặn, béo, chua, ngọt, và cay) ... Cho ra bát ... thêm tí riềng và ớt tươi ... Tôm bằm nên cho vào sau ... vì sẽ giữ được vị tươi ngọt của tôm ...

4) Cách dùng gỏi cá tương tự như cách ăn tiết canh vịt! Cho tí rau mùi vào chén ... gắp miếng gỏi cá cho vào ... rưới tí nước chấm ... cắn miếng ớt

# Lẩu Sukiyaki

*Nhìn vào thực đơn lẩu thì thật là phong phú nào là lẩu cá, lầu tôm, lẩu Thái, lẩu mắm... xin giới thiệu đến các bạn một món lẩu rất lạ và ngon miệng đó là lẩu Sukiyaki.*

**Nguyên liệu:**

Thịt bò
trứng
hành cọng lớn
nấm hương
rau tần ô hay còn gọi là cải cúc
đậu hũ
bắp cải trắng loại dài
rượu vang
cốt gà
đường
nước tương kikoman.

**Thưc hiên:**

Rau tần ô, bắp cải trắng dài, nấm hương, hành tây dài, và một số loại rau khác (nếu thích) rửa sạch, cắt nhỏ vừa ăn, bày lên dĩa cho thật đẹp mắt.

Đậu hũ cắt thành từng miếng vuông nhỏ độ khoảng 3cm.

Thịt bò xắt lát mỏng.

Bắc nồi lẩu lên bếp, cho một ít hành tây cọng dài, cải trắng dài vào xào lên cho có mùi thơm, sau đó cho nước tương Kikkoman, một ít rượu vang (nếu có) và nước đun sôi để nguội vào khoảng 2/3 nồi lẩu (lượng canh vừa đủ để nước lẩu đủ vị mặn mà), rồi cho đường vào đến khi nào cảm thấy vị ngọt ngọt là được (vì món này nước lẩu phải mằn mặn ngọt ngọt).

Đợi nước lẩu thật sôi, cho vào nồi 3 muỗng súp cốt gà (nếm lại cho vừa miệng).

Khi ăn, nhúng các thứ rau, tàu hủ và thịt bò vào, nhúng bao nhiêu ăn bấy nhiêu cho thật nóng và để tránh rau bị mềm quá trong khi thịt bò lại quá dai.

Trứng đập vào chén đánh tan ra, rau và thịt vừa nhúng vào lẩu lấy ra còn nóng hổi bỏ vào chén trứng đã đánh tan và ăn ngay. Cách ăn này hơi lạ và có lẽ người Việt Nam mình sẽ hơi sợ vì phải ăn trứng sống, nhưng ăn quen sẽ thấy rất ngon !!!

Món này rất dễ làm!!!

# Thỏ nướng

**Nguyên liệu:**

1/4 con thỏ (khoảng 400 - 500gr)
1 quả dưa chuột, thái khoanh
1 thìa súp tương ớt
2 thìa súp rượu trắng
xà lách

Gia vị: 1 thìa cà-phê ngũ vị hương, 2 thìa cà-phê đường, 2 thìa cà-phê bột nêm, 1 thìa súp nước tương, 1 thìa súp tỏi, hành xay, 2 thìa súp dầu ăn.

**Thực hiện:**

Rửa thịt thỏ qua rượu trắng, giữ nguyên miếng, ướp với gia vị, để 20 phút cho thấm. Quạt than hồng, cho thịt lên nướng dưới lửa vừa. Trở thường xuyên để thịt chín đều.

**Thưởng thức:**

Chặt thịt vừa ăn, dùng kèm dưa chuột, tương ớt, xà lách.

# Thỏ rô-ti

**Nguyên liệu:**

2 đùi thỏ, 1 thìa cà-phê ngũ vị hương, 1/2 củ cà rốt, 1/2 củ cải trắng, 2 ổ bánh mì, 1 thìa súp rượu trắng, 2 bát nước dừa tươi.

2 thìa súp nước tương, 2 thìa súp đường, 1 thìa súp bột nêm, 1 thìa cà-phê tỏi xay, 1 thìa cà-phê hành tím xay. 2 thìa súp dầu ăn, 1 thìa cà-phê tiêu, 1 thìa súp giấm.

**Thực hiện:**

Rửa thịt thỏ qua rượu trắng, vớt ra để ráo, ướp với chút bột nêm, đường, tiêu, hành, tỏi xay, nước tương, ngũ vị hương, để khoảng 15 phút cho ngấm đều gia vị. Gọt vỏ cà-rốt, củ cải, bào sợi nhỏ, ngâm với hỗn hợp giấm đường sao cho vị chua, ngọt vừa ăn.

Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho thịt thỏ vào rán vàng đều, vớt ra để ráo dầu. Tiếp tục cho nước ướp thỏ, nước dừa tươi vào chảo dầu, đun vừa sôi, cho thịt thỏ vào chảo, đun dưới lửa liu riu đến khi thịt chín, nước sánh lại, nhấc xuống.

**Thưởng thức:**

Dọn thịt thỏ ra đĩa, dùng kèm với đồ chua, bánh mì.

# Thỏ chiên giòn sốt me

**Nguyên liệu:**

300gr thịt thỏ
1 trứng gà
1 chén bột năng
2 muỗng súp me chín không hạt
2 muỗng súp lạc rang
5 muỗng súp đường
2 muỗng súp bột nêm
1 muỗng súp nước mắm
Dầu ăn, rượu trắng

**Thưc hiên:**

Hòa tan me với 2 bát nước lọc, cho vào nồi, nêm 1 thìa súp bột nêm, đường, nước mắm, đun trên lửa nhỏ đến khi hỗn hợp sánh lại. Rửa thịt thỏ qua rượu trắng, thái vừa ăn, ướp với 1 thìa súp bột nêm. Nhúng thịt qua trứng gà đánh đều, lăn qua bột năng, rán vàng.

**Thưởng thức:**

Dọn thịt ra đĩa, cho sốt me lên, rắc lạc rang, dùng nóng

# Thỏ chiên mè

**Nguyên liệu:**

1/2 con thỏ (700 gr)
1 quả trứng gà
2 muỗng canh mè trắng
100 gr bột chiên tôm
2 củ hành khô, bằm nhỏ
3 nhánh tỏi, bằm nhỏ
1 chén con rượu trắng
1 nhánh gừng con
hạt nêm, dầu ăn, xiên tre.

**Thưc hiên:**

1. Thỏ làm sạch, chặt miếng vuông cỡ bao diêm, bóp với rượu, gừng giã nát cho hết mùi hôi. Ướp thịt thỏ với hành khô, hạt nêm khoảng 10 phút.

2. Đập trứng gà vào tô thịt thỏ, rắc bột mì và trộn đều lên, khi thịt thỏ và bột đã quyện đều rắc mè trắng vào và trộn đều.

3. Đun sôi đầu ăn, gắp từng miếng thịt thỏ và chiên vàng đều, gắp ra để ráo dầu ăn.

**Thưởng thức:**

Bầy thịt thỏ ra đĩa ăn kèm với xà lách, dưa leo, cà chua, chấm với tương ớt chua ngọt.

# Lẩu Mắm

***Người miền Nam trước đây gọi món này bằng cái tên mộc mạc là mắm kho hoặc mắm và rau, thành phần chỉ đơn giản gồm thịt ba rọi, cá lóc hoặc cá bông lau, mắm, cà tím và dùng chung với các loại rau.***

**<u>Nguyên liệu:</u>**

- 1 kg xương ống heo hoặc xương đầu

- 300 gr mắm đặc

- 100 gr mắm lóc

- Thịt ba rọi

- Cá bông lau hoặc cá lóc

- Thịt bò, ốc bươu, nghêu sống, mực sống, tôm sống.

- Cà tím

- Bún

- Tiêu

- Muối

- Bột ngọt

- đường

**Thưc hiên:**

Hầm xương lấy nước, hầm mắm cho rục thịt khoảng một tiếng trở lên, lọc bỏ xác lấy nước (hoặc bỏ mắm vào bao vải hầm cho rục vắt lấy nước).

Từ từ bỏ nước mắm vào nước hầm xương, nêm cho đến khi vừa khẩu vị và nêm gia vị vào chung, đun lửa riu riu, xắt thịt ba rọi bỏ vào luộc chung với nước mắm.

Cá bông lau hoặc cá lóc luộc riêng ở ngoài cho vừa chín, xắt ra từng khoanh để ngoài đĩa.

Trước khi ăn khoảng 5-10 phút, xắt cà tím bỏ vào nước mắm đun sôi.

Khi ăn bỏ cá bông lau vào lẩu và đổ nước mắm vào, quạt than trong lẩu cho nóng.

Thịt bò, ốc bươu, nghêu sống, mực sống, tôm sống để vào chung một đĩa khi nước trong nồi lẩu sôi bỏ tất cả vào, riêng thịt bò có thể dùng ăn tái ở ngoài.

Rau chủ yếu để ăn lẩu mắm là thân bông súng và rau đắng, ngoài ra còn các rau đi kèm như rau nhút, rau dừa, cù nèo, bắp chuối, núm bắp chuối, hẹ, cải canh, ngó sen, đậu bắp, đậu rồng, bông so đũa, bông điên điển...

Nước chấm đi kèm là nước mắm ngon nguyên chất cùng với ớt thái mỏng bỏ vào.

# Bún Mắm - Lẩu Mắm

***Việc chọn loại mắm có chất lượng như thế nào đó sẽ quyết định chất lượng thành phẩm. Với mắm, không thể nào nói chính xác độ mặn ngọt, ngon dở mà tuỳ vật liệu sẵn có và khẩu vị nêm nếm của người nấu.***

## A. <u>Nấu mắm:</u>

***<u>Cách nấu 1:</u>***

Cách nấu này thường dùng để kinh doanh hay áp dụng cho những ngừơi chưa quen mùi mắm, dễ dàng gia giảm lượng mắm nấu xong.

***Nấu nước dùng xương heo:*** Nấu 1 kg. xương heo với khoảng chừng 3, 5 lít nước + 100 gr. củ giềng cắt lát + 5 tép sả đập dập + 100 gram hành tím nướng sơ cho cháy vỏ ngoài, rửa sạch bụi than. Hầm nhỏ lửa, vớt bọt liên tục, còn lại khoảng 3 lít. Lược bỏ xác hành xương. Nếu dùng nồi áp suất thì chỉ cần cho xương, hành vào nồi với 3 lít nước và nấu theo thời gian quy định của từng kiểu nồi.

***Nấu mắm:*** 300 gr. cá mắm nguyên con hoặc miếng như mắm cá linh, cá sặc, cá lóc, cá dưa… tuỳ ý. Mắm cá sặc và cá linh thường được ưa chuộng nhất với cách nấu dùng cả hai thứ phân lượng bằng nhau. Nấu cá mắm với chừng 1 lít nước, nhỏ lửa cho đến khi xác cá rữa nát. Lọc lược qua một túi vải thưa. Hoà từ từ nước nấu mắm vào nước dùng xương heo, tuỳ khẩu vị. Có thể một phần nước dùng + một phần nước mắm nấu. Tuỳ thích nêm nếm lại hỗn hợp với chút muối hoặc bột ngọt nhưng nêm đậm đà chứ đừng mặn.

***Cách nấu 2:***

Cho mùi vị mắm đậm đặc. Người sành mắm có thể chọn loại mắm hợp khẩu vị riêng để thực hiện món ăn.

- Nấu 300 gram mắm với 2 lít nước + 20 gram hành tím nướng + 5 tép sả đập dập + 50 gram giềng cắt lát. Nấu nhỏ lửa cho rã xác mắm, lọc lược qua một túi vải bỏ xác mắm, xác hành... cho nước trong đẹp. Nêm nếm lại tuỳ khẩu vị, nếu thấy mắm đậm đặc quá có thể thêm ít nước sôi.

@ Lưu ý mắm còn sống thì khó kiểm tra chất lượng nhưng khi nấu lên, mùi mắm bốc ra sẽ cho biết phần nào chất lượng mắm. Mắm dở khi nấu có mùi rất khó chịu. Phân lượng hành, giềng, sả tuỳ khẩu vị riêng để gia giảm, nếu thích có thể cho thêm ngay sau khi nấu xong. Sau khi có nước mắm nấu theo cả hai cách, làm nóng chừng 2 muỗng súp dầu ăn hoặc mỡ nước với nửa muỗng súp sả băm, để cho dầu vừa dậy thơm mùi sả là tắt bếp, đừng để sả cháy, gạn lấy dầu bỏ xác sả, cho dầu vào nồi; thêm vài lát ớt tươi, giữ nóng trên bếp. Nếu giữ nóng nước nấu mắm trên bếp qua nhiều giờ, nước sẽ cạn bớt làm mắm trở mặn, hãy châm thêm ít nước sôi vào.

## B. Các loại rau trái và thực phẩm ăn kèm:

- Thơm chín, cà tím cắt miếng nhỏ; đậu bắp cắt chéo khúc ngắn.

- Các loại rau phổ thông: Giá sống, rau muống chẻ, bắp chuối bào, cải cay hoặc cải ngọt, húng quế, húng lủi, hẹ, ngó súng ...

- Các loại rau thổ sản: Kèo nèo, rau đắng, lá lụa, lá xoài non, bông điên điển, bông sầu đâu, sau sam, thân chuối non...

- Bún tươi, nước mắm nguyên chất, chanh ớt.

- Thịt cá quen thuộc: Tôm thẻ lột vỏ, cá bông lau, cá hú (catfish) hoặc cá lóc cắt lát hay cắt miếng lớn nhỏ tuỳ ý, thịt ba chỉ cắt miếng mỏng nhỏ... Các loại khác: thịt

heo quay, nạc bò mềm cắt lát mỏng, mực tươi cắt miếng mỏng, lươn làm sạch cắt khúc, ốc bươu moi lấy nạc làm sạch...vv

## C. Thực hiện món ăn:

### 1. Bún mắm:

Nếu muốn một nồi nước mắm nấu chừng 3 lít có độ ngon ngọt nhất định thì hãy cho vào nồi một lượng thịt, cá, tôm vừa đủ chia đều số tô bún định múc. Thí dụ bạn định làm mười tô bún thì hãy tính mỗi tô chừng 3 con tôm, một lát cá, ba hay bốn miếng thịt, một hai miếng cà tím. Thả hết số thực phẩm vào nấu chín trong nồi nước mắm nấu. Còn những loại thực phẩm khác tuỳ ý sử dụng ít nhiều. Dùng một cái vá, múc nước mắm nấu sôi ngay trong nồi và trụng chín các loại như mực, thịt bò.v.v. Chia bún tươi ra tô, múc nước mắm nấu thật nóng và cho các loại thực phẩm lên mặt bún.

- Những loại rau trái có tuỳ điều kiện chợ búa, trình bày vào dĩa riêng để ăn kèm. Nêm nước mắm nguyên chất, chanh ớt tươi.

### 2. Lẩu mắm:

Khi trình bày bún mắm ở dạng lẩu thì nên nêm nước mắm nấu mắm lạt, vì trong khi ăn, nước lẩu sẽ đậm đà dần nhờ các thực phẩm được làm chín trong nồi lẩu. Chuẩn bị nước nấu mắm số lượng nhiều để châm thêm khi ăn.

- Dọn nước nấu mắm trong nồi lẩu, thả vào cà tím, thơm cắt nhỏ...

- Trình bày các loại thực phẩm tôm, cá, mực.v.v. trong một dĩa riêng.

- Rau sống ăn kèm dọn riêng. Bún tươi và nước mắm, chanh ớt..

- Khi ăn tuỳ ý nhúng rau, các loại thực phẩm vào nồi lẩu sôi.

# Lẩu Hoa Xuân

***Mùa xuân là mùa của hoa trái, nhiều loài hoa được dùng làm món ăn ngon, đặc sắc, trong đó có món lẩu hoa xuân.***

**NGUYÊN LIỆU:**

***Nước lẩu:***

- Nước dừa tươi: 1,5 lít

- Giấm: nửa chén cơm

- Nước mắm ngon: 5 muỗng xúp

- Muối: 2 muỗng cà phê

- Đường: 3 muỗng cà phê

- Bột nêm: 30g

- Tỏi phi: 2 muỗng cà phê

- Màu điều: một ít

- Gừng sợi, nấm mèo sợi: một ít

- Ớt xanh, đỏ Đà Lạt: 2 trái cắt vuông

- Tiêu xanh: một ít

***Các nguyên liệu khác:***

- Mực cắt đoạn cỡ 4cm: 300g

- Cá thác lác: 200g

- Tôm, philê cá chẻm, nghêu: mỗi thứ 200g

- Các loại hoa thiên lý, hoa mướp, hoa bí, bông súng…

**CÁCH CHẾ BIẾN:**

- Nước dừa tươi nấu vừa sôi, cho giấm và các loại gia vị vào, sau đó cho ớt Đà Lạt vào nấu cho thơm, nêm nếm lại cho vừa ăn.

- Mực cắt đoạn cỡ 4cm, dùng dao khứa đều quanh, sâu khoảng 2cm, nhồi cá thác lác đã quết vào giữa miếng mực, cho vài hạt tiêu xanh lên mặt cá. Đem hấp vừa chín, mực sẽ nở ra như từng đoá hoa cúc.

- Cho nước lẩu vào nồi và mực hoa cúc vào, xếp các nguyên liệu tôm, cá xen kẽ với các loại hoa trong đĩa hoặc theo vành nồi lẩu.

- Lẩu ăn kèm với bún, nước mắm.

# Lẩu hải sản

**Nguyên liệu:**

- 100 gr bột năng

- 200 gr bột đậu nành

- 100 gr tàu hủ ky

- 50 gr nấm rơm

- Một ít muối, chanh, sa tế, riềng, sả...

- Bông cải, mía lau, củ sắn đủ nấu 1 lít nước dùng

- Rau tần ô, thiên lý, so đũa, bông bí

**Thưc hiên:**

Lấy bông cải, mía lau, củ sắn rửa sạch nấu lấy 1 lít nước dùng cho thêm chanh, ớt sa tế, bột ngọt, đường muối.

Đậu nành ngâm nước cho nở mềm, xay nhuyễn. Lấy một nửa lọc lấy nước sữa đậu nành sống trộn với 50 gr bột năng và một ít dầu ăn để nặn thành những con mực, điểm thêm hạt tiêu làm mắt mực. Số bột còn lại thêm ít bột môn tím và một ít phẩm vàng nhạt để nặn ra những ruột ốc len.

Phần đậu nành xay nhuyễn còn lại để nguyên không lọc trộn với bột năng, thêm một ít phẩm đỏ (thực phẩm) để nặn ra những con tôm. Tàu hủ ky, nấm rơm xào vàng, đổ nước dùng đem đun sôi.

Khi ăn thả tôm, mực, ốc và rau tần ô, bông bí, thiên lý, so đũa, ăn nóng.

# Lẩu Đầu Cá Hồi

**Vật liệu:**

- Đầu cá hồi: 1 cái
- Xương hầm: 0,5 kg
- Đậu hủ Nhật: 1 hộp
- Sa tế: 1 lọ
- Đường: 10 g
- Cải thảo: 0.5 kg
- Cải xanh: 1 kg
- Nấm hương: 20 g , gừng: 30 g , cà chua: 100 g
- Bún: 1 kg
- Tiêu , muối, bột ngọt, xì dầu .

**Cách làm:**

- Xương nấu với 2 lit nước sạch, lọc kỹ .
- Đầu cá hồi làm sạch, trần sơ .
- Đậu phụ cắt nhỏ
- Cải thảo, cải xanh, cà chua rửa sạch .
- Nấm hương ngâm nước vo gạo, rửa sạch , cắt chân .
- Đun sôi lại nước dùng ,sau đó cho sa tế, gừng thái chỉ, nêm nếm với xì dầu, đường, muối, bột ngọt cho vừa miệng .
- Cho cá vào nấu sôi ít phút .Sau đó thả nấm hương và cà chua cắt 4 vào .
- Xếp rau ra đĩa, nấu sôi lẩu, trụng rau và ăn kèm với bún .
- Lẩu có vị cay của sate, và chua của cà chua ....

# Lẩu Cua

**Vật Liệu:**

- 1kg cua thịt.
- 100g tôm khô.
- 2 con tôm mực vừa.
- 200g nấm rơm búp.
- 2 muỗng súp bột năng.
- 1/2kg xương heo hầm lấy 3 lít nước dùng.
- 1 củ hành tây trắng bóc vỏ cắt dọc làm sáu.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, 8 tép tỏi.
- 100g hành tím bào mỏng phi vàng

**Chuẩn bị:**

Cua: làm sạch, đập dập càng lớn, chặt làm 4 ướp tiêu + muối + đường + bột ngọt + tỏi bằm. Xào sơ + gạch cua.
Tôm khô: ngâm nước, xào sơ + nêm gia vị cho vào nước dùng.
Khô mực: nướng sơ cắt miếng vừa ăn cho vào nước dùng.
Nấm: gọt sạch, ngâm bột năng 10 phút xả sạch xào sơ + gia vị cho vào nước lèo.

**Thực hiện:**

Nấu sôi nước dùng trở lại, cho cua + hành tây + nấm + tỏi phi + hành tím phi + gia vị.
Nêm lại vừa ăn.

**Trình bày:**

Cho tất cả vào lẩu. Dọn kèm dĩa mì hấp hoặc bún. Rau bó xôi, rau nhút + cải bẹ xanh... + chén nước mắm nguyên chất + ớt thái khoanh.

# Lẩu cá lóc

**Nguyên liệu:**

_ Xương heo: 500g
_ Cá lóc: 300g
_ Mỡ hạt lựu: 50g
_ Bạc hà: 2 cây
_ Đậu bắp: 5 trái vừa
_ Cà chua: 2 trái
_ Bún: 500g
_ Sả bằm: 1M canh
_ Tỏi bằm: 1m café
_ Thơm: ½ trái
_ Me: 500 đồng
_ Rau ôm + ngò gai: 500 đồng
_ Gia vị: muối + đường + bột ngọt + nước mắm + hành phi .

**Cách làm:**

***Giai đoạn 1: chuẩn bị***

+ Cá lóc làm sạch cắt khoang vừa ăn
+ Xương heo nấu nước dùng
+ Bạc hà , đậu bắp , cà chua cắt vừa ăn
+ Rau ôm ngò gai cắt khúc nhỏ
+ Me lược bỏ hạt

***Gai đoạn 2: nấu***

+ Phi tỏi thơm , bỏ xả bằm vào , xà vàn thơm bỏ cá lóc vào trở qua lại , cá săn lại thêm 1,5 lít nước dùng , đun sôi ===> nước lẩu

+ Nêm: 2M canh me + 1m café muối + 4m đường + 4m bọt ngọt + 1m nước mắm

***Gai đoạn 3: trình bày***

+ Xếp vào lẩu đậu bắp , bạc hà , thơm , cà chua , cho nước lẩu vào rắc rau ôm ngò gai , hành phi , vài lát ớt lên lên mặt

+ Lẩu cá lóc ăn với bún + nước mắm tởi ớt mặn.
3/. Yêu cầu thành phẩm
_ Nước có vị chua ngọt vừa ăn
_ Cá không nát , dậy mùi thơm của sả + rau ôm ngò gai .

# Lẩu cá kèo

Đây là một món ăn chỉ thường thấy ở phía Nam, nhưng giờ đây bạn có thể dễ dàng thưởng thức món ăn hấp dẫn này ngay tại Hà Nội. Cá kèo ngọt thịt, nước lẩu chua chua, và có vị chát nhẹ của các gia vị, chính là đặc trưng của lẩu cá Nam bộ.

Cá kèo là loại cá sống ở vùng sông nước Nam bộ, thường dài khoảng 15 cm, to bằng ngón tay và có hình dạng gần giống cá bống. Nó có lớp da bên ngoài rất nhớt do đó khi làm cá phải làm sạch lớp nhớt này (chà con cá với tro hoặc muối), đặc biệt, ruột và mật cá phải giữ lại khi chế biến vì đây chính là đặc trưng hấp dẫn nhất của cá kèo, nó có vị nhân nhẩn, beo béo... nếu đã ăn một lần thì không thể quên được.

Hiện nay, con cá kèo đã được các nhà hàng chế biến thành ba món khác nhau: nướng, rán và làm lẩu.

Cá kèo sau khi rửa sạch, để nguyên con tẩm gia vị rồi được đem nướng than hoa hoặc rán. Cả hai món này đều được chấm với mắm me - một loại mắm đặc trưng của vùng Nam bộ có vị chua chua ngọt ngọt rất lạ miệng. So với cá kèo nướng, món cá kèo rán có vẻ được ưa chuộng hơn bởi trước khi rán, cá được chao qua bằng một lớp bột nên trông hấp dẫn và dễ ăn hơn.

Món lẩu cá kèo có vị gần giống các loại lẩu của miền Bắc nhưng có thêm vị chua chua, chát chát của lá giang (trông gần giống lá chè, có nhiều ở miền Nam). Rau dùng cho lẩu là rau muống, rau rút và rau đắng - loại rau mà theo khẩu vị của các "nhà ẩm thực" phía Nam thì nếu thiếu nó, lẩu cá kèo sẽ giảm độ ngon đi 50%.

Rau đắng trông gần giống như cây rau sam của miền Bắc nhưng có vị đắng rất gắt. Vị ngọt của cá được hoà với cái đắng của mật cá cộng với cái đắng của rau đắng làm thành vị đặc trưng của món ăn.

Cá kèo để làm lẩu là những con cá còn sống và được để trong những bát nước. Chờ khi nước lẩu sôi mới mở vung nồi và đổ cá vào. Khi những con cá không còn quẫy cũng là lúc bạn có thể cho rau vào và chuẩn bị ăn. Tuỳ theo sở thích mà bạn có thể chọn bún hoặc bánh đa để ăn cùng với lẩu cá kèo.

# Lẩu ngũ hoa

*Thường người ta hay nói đói ăn rau, đau uống thuốc, nhưng thời đại hiện nay, người ta còn dùng hoa để thế vào những món rau,*
*Ở miền miền Nam nước Pháp, có một tiệm ăn, mà chủ tiệm là vừa ông bếp đã đi tìm tòi những loại hoa về chế biến ra những món ăn, vừa mắc ( vì hiếm, ) vừa lạ,nhưng tiệm rất đông khách, vì ai cũng muốn nếm thử những món ăn làm bằng các loại hoa đồng, mà sáng sớm, họ đã lên núi, vô rừng tìm từng loại hoa về thử xem có phải là những loại có thể ăn được hay không???*
*Ở VN, thì chúng ta đã dùng qua nào là hoa điên điển, hoa thiên lý, hoa vạn thọ, hoa bí,hoa so đủa....., không cần phải đi vào rừng, hay lên núi mà ngoài chợ đôi khi cũng có chưng ra bán . Hoặc ở miền quê thì có người trồng ngoài sân nữa đó,*
*Vậy, hôm nay chúng ta thử dùng một món lẩu toàn là các hoa thử có ngon bằng bắp chuối hay rau muống chẻ không nào...*
*Đơn giản, nhanh chóng, món lẩu ngũ hoa có vị chua thanh, ít ngán, ăn kèm với các loại hoa tươi rất ngon.*

**Nguyên liệu:**

- Nước dùng (nấu từ xương),
- phi-lê cá lát mỏng,
- thịt bò thái mỏng, nghêu,
- bông bí, lẻ bạn, kim châm, so đũa, thiên lý,
-Nước mắm, đường, tương ớt, bột me.

**Thực hiện:**

-Xào sơ sả, hành, ớt, tương ớt vào đảo qua. Cho tất cả vào nồi nước dùng đang sôi, nêm nếm gia vị (nước mắm, đường, me). Bắc nồi nước dùng xuống, lược nước để làm nồi lẩu.
-Bắc nồi nước dùng đã nêm gia vị lên bếp.
-Đun sôi, cho nghêu vào.
-Ăn đến đâu thì nhúng phi-lê cá, thịt bò vào đến đó.
-Lẩu ngũ hoa ăn kèm với các loại hoa tươi rất ngon, vị chua thanh, ít ngán.
-Các bạn có thể dùng chung với bún kèm theo hay cơm trắng, cho chặt bụng

# Lẩu Thái Lan

**1. <u>Vật liệu:</u>**

- 1/2 kg xương đầu cánh gà.
- 6 tép sả, 5 trái ớt hiểm, 6 lát gừng, 6 lát riềng (nếu bạn thích riềng).
- 2 lá chanh non, 200gr rau muống bỏ lá lấy cọng.
- 2 muỗng súp tương ớt, 300gr mực nang
- 300gr tôm bạc thẻ to, 1kg nghêu, 200gr thịt bò
- Bún
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, 6 tép tỏi
- 8 trái chanh hoặc 200gr me chín
- 100gr hành tím bào, nước mắm

**2. <u>Cách làm:</u>**

***2.1. Chuẩn bị:***

- Xương đầu cánh gà: rửa sạch, chặt nhỏ, hấm lấy 3 lít nước lèo.
- Sả: cắt ngắn 5cm, đập giập.
- Ớt hiểm: đập giập.
- Lá chanh rửa sạch, cắt 2.
- Mực: lạng xéo, chà một ít muối, rửa sạch, để ráo.
- Tôm: cắt đầu, chừa đuôi, rửa muối
- Nghêu: ngâm 30 phút, rửa sạch.
- Thịt bò: rửa sạch, sắc vừa mỏng.
- Rau muống: cắt ngắn 5cm.
- Hành tím: sắc nhỏ, phi vàng
- Chanh: vắt lấy nước, hoặc me giằm lấy nước.

***2.2. Chế biến:***

- Chảo nóng, cho 3 muỗng súp dầu + tỏi phi vàng, cho 2 muỗng súp tương ớt vào

xào, 2 muỗng súp màu điều + muối + một ít bột ngọt + đường, nhắc xuống.
- Nấu sôi nước lèo trở lại, cho sả đập giập + ớt hiểm + gừng + riềng + hỗn hợp tương ớt + muối + đường vào. Nêm lại cho vừa ăn, cho hành tím + nước me vào.

***2.3. Cách dùng:***
- Xếp mực + tôm + nghêu + thịt bò lên dĩa. Khi ăn nhúng vào lẩu + rau, ăn cùng với bún.

**3. <u>Kinh nghiệm bản thân:</u>**

- Khi nấu nước lèo: cho xương đầu cánh gà vào đến khi nước sôi thì vặn nhỏ lửa và vớt bọt để tránh tình trạng nước lèo bị đục.
- Ngoài ra những vật liệu kể trên, các bạn cũng có thể cho thêm nấm rơm (đã xào sơ) + cà chua + khóm (thơm hoặc dứa) sắc mỏng vào.

# Lẩu lươn chua

**1/. <u>Nguyên liệu:</u>**

_ Lươn ( 300gr/con ) : 1 con
_ Xương heo : 200 gr
_ Bạc hà : 1 cây
_ Đậu bắp : 4 trái
_ Cà chua : 1 trái
_ Bắp chuối bào : 100 gr
_ Ngò gai , rau ôm : 50 gr
_ Me chín : 50 gr
_ Mỡ nước , hành phi : một ít
_ Sả bào : 1m café
_ Sả ớt bằm : 1M canh
_ Tòi bằm : 1M canh
_ Bún : 1kg
Gia vị : muối , đường , nước mắm , bột ngọt .

**2/. <u>Cách làm:</u>**

_ ***Giai đoạn 1:***

+ Lươn cho giấm vào sau đó sát muối , cắt bớt miệng lươn , đuôi , mổ bụng rút gân máu , rửa sạch , cắt mỗi bên phần bụng cách nhau khoảng 4cm . Quấn lươn lại để đuôi lươn qua đầu lươn
+ Bạc hà , đậu bắp cắt xéo
+ Ngò gai , rau ôm cắt khúc
+ Cà chua cắt múi

+ Xương heo hầm lấy 1,5 lít nước dùng
+ Me ngâm nước , loc lấy 2M canh

_ ***Giai đoạn 2:***

+ Gia vị nêm: 2M canh nước me + 1m café muối + 3m café bột ngọt ==> quậy tan
+ Phi tỏi thơm cho sả ớt vào xào vàng , bỏ lươn vào trở qua trở lại , lươn săn lại thì cho vào khoảng 1,5 lít nước dùng vào nấu và bỏ gia vị nêm vào , khi sôi nhắc xuống .

**Trang trí:**

Cho đậu bắp , bạc hà , bắp chuối bào bỏ vào lẩu , gắp lươn bỏ lên trên , đố nước lẩu vào , rắc ngò gai , rau ôm , cà chua để lên mặt cho đẹp .

Lẩu lươn chua an kèm với bún .

# Lẩu cá bớp nấu xoài

**Nguyên liêu:**

1/2kg cá bớp, rửa sạch, thái miếng vừa ăn
100gr nấm rơm
50gr bạc hà
100gr đậu bắp
50gr kèo nèo
50gr rau nhút & 50gr rau muống, rửa sạch, thái khúc vừa ăn
1 quả xoài xanh, bằm sợi.
Bún tươi
nước dung
dầu ăn
tỏi xay.

***Gia vị:***

Nước mắm
bột me
đường
bột nêm
tương ớt.

**Thực hiện:**

Phi thơm tỏi, cho cá vào rán sơ, cho nước dùng, nấm rơm vào, đun sôi, nêm gia vị, cho ra nồi lẩu. Xếp bạc hà, đậu bắp, kèo nèo, rau nhút, rau muống, xoài xanh ra đĩa.

**Thưởng thức:**

Khi dùng, nhúng rau vào lẩu, ăn kèm bún, nước mắm mặn.

# Cá chình nướng nghệ

**Nguyên liêu:**

1/2kg cá chình
1 củ nghệ
1 thìa súp tỏi
ớt xay
1 quả dưa leo
1 củ cà rốt.

***Gia vi:*** 1 thìa súp nước mắm, 2 thìa cà-phê bột nêm, 2 thìa súp dầu ăn. Muối, ớt, chanh ăn kèm.

**Thưc hiên:**

Làm sạch cá, bỏ ruột, dầu, thái miếng vuông vừa ăn.
Nghệ bỏ vỏ, giã nhuyễn.
Ướp cá với nghệ, tỏi, ớt, dầu ăn, gia vị, để 15 phút cho ngấm.
Quạt than hồng, xếp cá lên vỉ, nướng vàng.
Thái mỏng dưa leo, thái sợi cà-rốt, xếp ra đĩa theo hình cá, cho cá nướng vào giữa.

**Thưởng thức:**

Món này dùng nóng, chấm muối pha với ớt và chanh.

# Gỏi cá nhồng

**Nguyên liêu:**

300gr phi-lê cá nhồng, thái vừa ăn
1 củ hành tây
1 quả ớt sừng, thái sợi.
Bánh tráng
Bún tươi.

***Rau ăn kèm:***

1 cây xà lách
2 quả khế
2 quả chuối chat
lá xoài
dưa chuột
4 thìa súp nước cốt chanh.
Nước mắm chua ngọt
Lạc rang.

***Gia vị trộn:***

2 thìa súp đường
1 thìa súp nước mắm
2 thìa cà-phê bột nêm.

**Thực hiện:**

Thái mỏng hành tây, ngâm nước, vớt ráo.
Giã nhỏ lạc rang.
Thái cá với 2 thìa súp nước cốt chanh, vắt ráo.
Hòa 2 thìa súp nước cốt chanh với gia vị, cho cá vào.

**Thưởng thức:**

Xếp hành tây, cá ra đĩa, rắc lạc, ớt thái sợi lên, cuốn kèm rau, bún, chấm nước mắm chua ngọt.

# Gỏi cá trích

**Nguyên liệu**:

300gr cá trích
5 củ hành tím
1 thìa cà-phê tỏi xay
1 thìa cà-phê ớt xay
4 thìa súp nước cốt chanh
1 thìa súp dầu ăn
Nước mắm
đường.
Bún
rau sống
bánh tráng
nước mắm chua ngọt.

**Thưc hiên:**

Rửa cá trích, bỏ ruột, đầu, thái phi-lê hai bên.
Cho 2 thìa súp nước cốt chanh vào cá, ngâm khoảng 5 phút, sau đó vắt ráo.
Đun nóng chút dầu, phi thơm tỏi, cho hành tím thái mỏng vào xào vàng vừa.
Trộn cá với hành tím, tỏi, hành phi, ớt xay, nước mắm, nước cốt chanh, đường.

**Thưởng thức:**

Cuốn bánh tráng với bún, rau, cá, chấm nước mắm chua ngọt.

# Mực một nắng rán nước mắm

**Nguyên liêu:**

1 con mực một nắng (khoảng 300-400gr)
1 thìa cà-phê tỏi xay
1 thìa cà-phê ớt xay
1 thìa súp nước mắm
1 thìa súp đường
1/2 thìa cà-phê tiêu
2 thìa súp dầu ăn
Xà lách xoăn
rau thơm.

**Thưc hiên:**

Mực thái miếng vừa ăn. Đun nóng dầu, cho mực vào rán vàng, vớt ra, để ráo dầu.
Phi thơm tỏi, ớt xay với chút dầu khác, nêm gia vị, cho mực vào trộn đều, rắc tiêu.

**Thưởng thức:**

Dọn mực ra đĩa, dùng nóng, ăn kèm rau xà lách, rau thơm.