DATABASE

**I.Salad:**

{recipes info

{

“ 1.Salad cà chua:”

“ Chuẩn bị nguyên liệu : “

“ Cà chua: 1 quả.”

“ Dầu salad: 1 muỗng.”

“ Xà lách: 5 lá.”

“ Dưa chuột: 1 quả.”

“ Ớt, rau mùi.”

“ Giấm, đường.”

“ Cách thực hiện : “

“Rửa sạch cà chua và dưa chuột rồi thái thành từng miếng mỏng”

“Xà lách rửa sạch và cho vào đĩa.”

“Đổ cà chua và dưa chuột lên phía trên xà lách và thêm dầu trộn, ớt, giấm, đường.”

“Trộn đều hỗn hợp trên, sau đó thêm rau mùi.”

}

{

“2.Salad trứng gà :”

“Chuẩn bị nguyên liệu”

“Trứng gà ta: 4 quả.”

“Sốt Mayonnaise.”

“Nước cốt chanh: 1 thìa.”

“Xà lách: 5 lá.”

“Cần tây, thì là.”

“Đường, muối, tiêu.”

“Cách chế biến”

“Trứng gà đem luộc chín và bỏ vỏ.”

“Cắt trứng làm 4 miếng và trộn với sốt Mayonnaise.”

“Xếp xà lách ra đĩa và cho trứng lên.”

“Thêm muối, đường, nước cốt chanh và tiêu vào rồi trộn đều.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và thêm một ít cần tây, thì là.”

}

{

“ 3.Salad trái cây:”

“Nguyên liệu chuẩn bị:”

“Dưa leo: 1 quả.”

“Táo: 1 quả.”

“Dâu tây: 200g.”

“Dứa thơm: 30g.”

“Kiwi: 2 quả.”

“Chanh: 1 quả.”

“Xà lách: 3 lá.”

“Sữa đặc có đường: 1 thìa.”

“Mật ong: 1 thìa.”

“Sốt Mayonnaise: 50g.”

“Cách làm”

“Rửa sách các loại hoa quả và rau xà lách.”

“Đem gọt vỏ và thái thành từng miếng vừa.”

“Trộn đều hỗn hợp các loại quả với sốt Mayonnaise, mật ong, sữa đặc, chanh.”

“Trình bày ra đĩa và rải thêm xà lách lên phía trên.”

“Cho món ăn vào ngăn mát tủ lạnh để khoảng 1 tiếng trước khi ăn.”

}

{

“4.Salad dưa chuột:”

“Chuẩn bị nguyên liệu”

“Dưa chuột: 2 quả.”

“Muối: 2 thìa.”

“Dầu mè: 2 thìa.”

“Giấm: 2 thìa.”

“Hạt tiêu: 1 thìa.”

“Ớt: 1 quả.”

“Tỏi: 3 tép.”

“Cách chế biến món ăn”

“Rửa sạch dưa leo và thái thành từng miếng mỏng.”

“Ướp với muối khoảng 30 phút trước khi trộn.”

“Đổ giấm và tỏi băm nhuyễn vào và trộn đều.”

“Phi thơm ớt và hạt tiêu với dầu ăn.”

“Đổ hỗn hợp trên vào dưa chuột và trình bày món ăn ra đĩa.”

}

{

“5.Salad thịt gà:”

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Thịt gà ta: 500g.”

“Hành tây: 1 củ to.”

“Chanh: 1 quả.”

“Gừng: 1 nhánh.”

“Ớt: 1 quả.”

“Tỏi: 5 tép.”

“Dưa chuột: 1 quả.”

“Hạt nêm: 1 thìa.”

“Giấm trắng: 1 thìa.”

“Rau răm.”

“Quá trình chế biến”

“Rửa sạch gà và đem luộc với gừng. Sau đó, đem lọc bỏ xương.”

“Xé thịt gà thành từng sợi nhỏ.”

“Hành tây đem rửa sạch và thái thành từng khoanh mỏng, có thể ngâm với giấm để giảm mùi hăng.”

“Tỏi, ớt băm nhuyễn; rau răm rửa sạch, thái nhỏ.”

“Pha chế hỗn hợp: bột canh, nước cốt chanh và tỏi ớt băm nhuyễn.”

“Để thịt gà, rau răm và hành tây vào bát lớn rồi đổ nước hỗn hợp vừa pha chế vào.”

“Cắt dưa chuột và cho vào đĩa để trang trí món ăn thêm hấp dẫn, đẹp mắt.”

“Đợi khoảng 30 phút cho thịt gà ngấm gia vị là vừa ăn”

}

{

“6,Salad cải bó xôi: “

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Cải bó xôi: 500g.”

“Dầu vừng: 2 thìa.”

“Vừng rang: 2 thìa.”

“Tương ớt Hàn Quốc: 2 thìa.”

“Tương miso: 2 thìa.”

“Tỏi: 3 tép.”

“Cách làm”

“Rửa sạch cải bó xôi và cắt thành từng khúc.”

“Đem cải đi luộc trong vòng 2 phút.”

“Cho rau vào bát lớn, thêm 2 thìa tương ớt, 1 thìa tương miso, 2 thìa dầu vừng, vừng rang và tỏi băm rồi trộn đều.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và sau 15 phút là có thể thưởng thức.”

}

{

“7. Salad hải sản: “

“Nguyên liệu cần thiết”

“Tôm tươi: 500g.”

“Thịt nạc cua đã luộc chín: 2 thìa.”

“Mực nang: 100g.”

“Dứa: 1 trái.”

“Dưa chuột: 1 quả.”

“Dầu trộn salad.”

“Cà rốt: 1 củ.”

“Rau xà lách, nước cốt chanh, rau mùi.”

“Tỏi, ớt.”

“Các bước thực hiện”

“Luộc tôm và mực và thái thành từng miếng vừa ăn.”

“Dưa chuột, dứa đem rửa sạch và thái miếng.”

“Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái sợi.”

“Trộn các loại hải sản với dầu trộn và dưa leo.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và thêm xà lách vào để trang trí thêm cho món ăn.”

}

{

“8. Salad xoài và sữa chua: “

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Xoài chín: 1 quả.”

“Tôm: 5 con.”

“Ớt chuông xanh: 1 quả.”

“Sữa chua: 100g.”

“Nước cốt chanh: 1 thìa.”

“Chanh: 3 lát.”

“Xà lách: 100g.”

“Muối: ½ thìa.”

“Công thức chế biến”

“Rửa sạch tôm và lột vỏ. Sau đó, đem đi áp chảo cho chín đều.”

“Ớt chuông thái thành từng sợi mỏng.”

“Xoài thái thành hạt lựu, sau đó đem trộn với muối và chanh.”

“Cho tất cả các nguyên liệu vào bát lớn và rưới sữa chua lên.”

“Trộn đều trước khi thưởng thức để các nguyên liệu ngấm gia vị.”

}

{

“9. Salad rau diếp:”

“Chuẩn bị nguyên liệu”

“Rau diếp: 200g.”

“Oliu đen và xanh: 20g.”

“Mùi tây: 5g.”

“Hành tím thái nhỏ: 20g.”

“Cà chua: 20g.”

“Trứng gà: 4 quả.”

“Bánh mì và nước sốt.”

“Các loại gia vị: ớt, tỏi.”

“Cách chế biến món salad rau diếp”

“Trứng gà đem luộc chín và thái thành 4 miếng.”

“Rau diếp rửa sạch, thái miếng.”

“Cho ô liu đen và xanh cùng hành tây, mùi tây và cà chua vào cùng với trứng gà.”

“Rưới nước sốt vào và trộn đều tay.”

}

{

“10. Salad ngô: “

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Bắp ngô tươi: 1- 2 bắp.”

“Cà chua bi: 5 quả. “

“Phô mai Feta vụn: 50g.”

“Dầu ô liu nguyên chất.”

“Hành tím.”

“Húng quế.”

“Hạt tiêu đen, muối, chanh.”

“Cách làm”

“Luộc chín bắp ngô và tách hạt.”

“Cà chua rửa sạch, cắt làm đôi.”

“Húng quế và hành tím đem rửa sạch, thái thành từng lát nhỏ.”

“Cho tất cả các nguyên liệu vào bát lớn, thêm tiêu và muối vào rồi trộn đều tay.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và thưởng thức ngay nhé.”

}

{

“11.Salad dưa hấu: “

“Chuẩn bị các nguyên liệu”

“Dưa hấu : nửa quả.”

“Dưa chuột : 2 quả.”

“Pho mát Feta (có thể thay đổi theo sở thích).”

“Lá bạc hà.”

“Cách thực hiện”

“Chọn dưa hấu có phần cuống héo khô, xoăn, có vết rám màu vàng đậm để đảm bảo độ ngọt tự nhiên. Tiến hành gọt vỏ, thái thành từng miếng vuông vừa ăn.”

“Dưa chuột thái thành từng miếng vừa, có thể bỏ phần hạt để tránh salad bị ra nhiều nước khi trộn.”

“Cho dưa hấu, dưa chuột và pho mát vào bát lớn, nên trộn nhẹ tay để các loại hoa quả không bị nát.”

“Cho lá bạc hà vào để tăng hương vị cho món ăn.”

“Trình bày món salad ra đĩa và thưởng thức thành quả.”

}

{

“11. Salad mì Ý : “

“Nguyên liệu chuẩn bị”

“Mì Ý: 100g.”

“Cá ngừ ngâm dầu: 1 hộp.”

“Jambon xông khói: 1 lát.”

“Xà lách: 2 lá.”

“Bắp cải: 70g.”

“Cà chua: 1 trái.”

“Dưa leo: 1 quả.”

“Trứng gà: 1 quả.”

“Sốt Mayonnaise.”

“Muối, tiêu.”

“Cách thực hiện”

“Chi mì Ý vào nước sôi luộc chín rồi vớt ra xả với nước lạnh, sau đó để ráo.”

“Dùng thìa dằm nhuyễn phần cá ngừ.”

“Jambon cắt thành từng sợi.”

“Trứng gà đem luộc chín và cắt thành 4 phần.”

“Rửa sạch các loại rau củ còn lại.”

“Cho cá ngừ, jambon, dưa leo, cà chua vào bát lớn, đổ thêm tiêu và muối vào và trộn đều với sốt Mayonnaise.”

“Thêm mì Ý và bắp cải vào hỗn hợp trên.”

“Trình bày món ăn ra đĩa và thưởng thức thành quả nhé.”

}

}

**II. Món chiên:**

{ Recipes info

{

“ 1. Mực chiên mắm: “

“Nguyên liệu”

“3 lạng mực ống”

“1 củ tỏi, 1 nhánh gừng nhỏ”

“Các gia vị: 1 muỗng canh nước mắm ngon, 1 muỗng cà phê mì chính, 1 muỗng canh đường, tương ớt, muối, dầu ăn.”

“Cách chế biến”

“Bước 1: Trước tiên các bạn hãy làm sạch mực: bạn hãy bỏ hết phần túi mực của mực ra rồi rửa mực lại cùng với nước muối loãng (hoặc các bạn có thể dùng rượu trắng để rửa mực). Việc rửa mực với nước muối loãng không chỉ làm giảm được độ tanh, làm mực thơm ngon hơn mà còn giúp mực trở nên săn chắc hơn. Khi đã rửa sạch mực thì các bạn hãy cho mực ra rổ để cho ráo nước.”

“Bước 2: Tỏi bóc vỏ băm nhỏ; gừng rửa sạch, cạo vỏ, đập dập (hoặc các bạn có thể thái chỉ).”

“Bước 3: Để món mực chiên nước mắm thêm thơm ngon hơn thì các bạn hãy chú ý đến việc pha nước mắm, các bạn không nên cho trực tiếp vào mực nhé. Bạn hãy trộn đều 1 muỗng canh nước mắm với 1 muỗng canh đường, 1 muỗng cà phê mì chính trong 1 cái bát con.”

“Bước 4: Khi mực đã ráo nước thì bạn hãy cho mực vào chiên trong chảo dầu nóng. Khi chiên mực bạn hãy chiên cho ngập dầu. đến khi mực đã chín vàng thì bạn hãy vớt mực ra cho vào 1 cái đĩa và lót giấy thấm dầu ở dưới để thấm bớt dầu khi ăn sẽ không gây cảm giác bị ngấy.”

“Bước 5: Tiếp theo bạn hãy đổ bớt dầu trong chảo vừa chiên mực ra 1 cái bát con đun nóng chảo dầu rồi cho số tỏi đã băm vào trong chảo phi thơm và cho mực cùng với số gừng đã thái vào trong chảo đảo thật đều. Sau đó bạn cho số nước mắm đã pha ở bước 3 vào trong chảo đảo đều. Bạn hãy đun khoảng 2 – 3 phút cho phần nước mắm cạn bám xung quanh mực và mực chuyển sang màu vàng cánh gián thì lúc đó bạn hãy tắt bếp. Cuối cùng các bạn chỉ cần cho mực ra đĩa rồi dùng nóng ăn với cơm. Để cho món mực chiên nước mắm thêm thơm ngon độc đáo hơn thì các bạn hãy chuẩn bị thêm chút rau mùi trang trí lên đĩa mực chiên nước mắm và 1 đĩa tương ớt để chấm cùng với mực.”

}

{

“2. Nem rán: “

“Nguyên liệu”

“Thịt nạc vai xay : 300g“

“3 cây mộc nhĩ”

“10 cây nấm hương”

“miến : 50g”

“ cà rốt bào sợi,”

“ hành khô, mùi tàu, lá lốt “

“trứng gà: 2 quả”

“ 2 thìa hạt nêm, 2 thìa nước mắm, hạt tiêu, mỳ chính.”

“ Cách làm:”

“Cho miến rong vào ngâm trong bát nước ấm khoảng 15 phút, rửa sạch, vớt để trên rổ cho ráo, cắt thành khúc ngắn khoảng 1 đốt ngón tay.”

“Cho mộc nhĩ ngâm trong bát nước ấm khoảng 10 phút, rửa sạch, vắt khô. Rửa sạch nấm hương, cắt bỏ phần gốc. Cắt mộc nhĩ, nấm hương thành sợi rồi băm nhỏ.”

“Gọt vỏ cà rốt, rửa sạch, cắt hạt lựu nhỏ.”

“Bóc vỏ hành khô, rửa sạch, đập dập, băm nhỏ.

“Cho tất cả nguyên liệu trên vào trong bát lớn cùng thịt băm, đập 2 quả trứng vào cùng.”

“Trộn đều nhân nem.”

“Gói nem”

“rán nem”

}

{

“3. Cánh gà chiên bơ:”

“Nguyên liệu:”

“Cánh gà: 5 cái, bạn phải chọn cánh gà còn tươi ngon, thịt sáng hồng, có độ đàn hồi khi ấn tay vào và tốt nhất là giống gà kiến hay gà tam hoàng cho thịt dai ngon tự nhiên nhé.”

“Bơ vàng: 100g.”

“Tỏi: 100g.”

“Dưa leo: 1 trái.”

“Cà chua: 1 trái.”

“Gừng tươi: 1 nhánh nhỏ.”

“Sả: 5 cây.”

“Bột chiên giòn: 100g.”

“Gia vị: Muối, hạt nêm, bột ngọt, nước mắm, tiêu bột, dầu ăn.”

“Cách làm:”

“Bước 1: Sơ chế nguyên liệu”

“– Gừng tươi: Gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ.”

“– Tỏi: Lột sạch, băm nhỏ.”

“– Sả: Làm sạch, băm nhỏ.”

“Bước 2: Cánh gà:”

“– Rửa sạch với nước có pha 2 thìa muối với gừng tươi giã nhỏ để cánh gà được sạch và thơm ngon hơn khi chế biến, chặt cánh gà làm 2 cho vừa ăn.”

“– Ướp cánh gà với 1/3 phần tỏi băm, sả băm nhỏ, ½ thìa muối, 2 thìa hạt nêm, 1 thìa nước mắm, 1 thìa bột ngọt, ½ thìa đường, 1 thìa tiêu bột, 2 thìa dầu ăn trong 1 tiếng để gà ngấm gia vị kỹ hơn, có thể cho vào ngăn mát tủ lạnh 3-4 tiếng trước khi chiên nhé, làm như vậy cách làm cánh gà chiên bơ sẽ hấp dẫn hơn và món cánh gà chiên thơm ngon.”

“– Bột chiên giòn: Cho ra đĩa.”

“– Dưa leo, cà chua: Rửa sạch, thái lát, xếp lên đĩa dùng để bày món cánh gà chiên bơ.”

“– Lần lượt lấy từng miếng cánh gà lăn qua đĩa bột chiên giòn 2-3 lần để bột phủ đều lên miếng cánh gà.”

“– Cho vào chảo một lượng dầu ăn vừa đủ, đun dầu sôi nóng già, vặn lửa nhỏ vừa rồi cho cánh gà đã được tẩm bột chiên giòn vào chiên, bạn nhớ để nhỏ lửa để cánh gà chín đều từ trong ra ngoài và giòn tan nhé, khi thấy cánh gà chín vàng đều các mặt, dậy mùi thơm hấp dẫn thì bạn vớt ra, cho vào đĩa có giấy thấm dầu.”

“– Tiếp đó, bạn sử dụng 1 chảo khác, vặn lửa nhỏ liu riu làm nóng chảo, cho bơ vào để bơ tan chảy rồi cho 2/3 tỏi băm còn lại vào phi thơm.”

“– Bày cánh gà đã chiên vàng giòn ra đĩa có sẵn cà chua và dưa leo sao cho đẹp mắt rồi sử dụng hỗn hợp bơ – tỏi rưới đều lên khắp cánh gà là bạn đã hoàn thành món cánh gà chiên bơ ngon và vô cùng hấp dẫn rồi đấy. “

}

{

“4. Thịt ba chỉ quay giòn bì:”

“Nguyên liệu:”

“Phần thịt quay: 1 tảng thịt ba chỉ (1kg); 1 muỗng canh muối (hạt); 2 muỗng canh xì dầu; 1 muỗng canh giấm; 1 muỗng cà phê muối tinh”

“Nước chấm: Chanh thái miếng; gạo rang giã nhỏ; bột ớt; nước mắm; nước cốt me; đường; chanh; rau mùi, hành lá thái nhỏ; tất cả đều vừa đủ”

“Dầu ăn để chiên”

“Cách làm:”

“Bước 1: Thịt ba chỉ rửa sạch. Cho nước vào nồi đun nóng cùng với muối và xì dầu. Sau đó thả tảng thịt ba chỉ vào. Đun sôi cho thịt chín tái bên ngoài. Vớt thịt ra để ráo.”

“Bước 2: Dùng giấy thấm khô bề mặt thịt. Dùng dĩa xiên nhiều lỗ lên bề mặt da của miếng thịt sau đó thoa giấm và muối tinh lên.”

“Bước 3: Mang ra phơi ngoài nắng khoảng 1 giờ hoặc phơi ở nơi thoáng mát, có gió.”

“Bước 4: Đun nóng dầu ăn trong một chảo thật lớn. Dầu ăn phải nhiều để làm chìm được miếng thịt. Để thịt không cháy hoặc dính dưới đáy chảo, bạn có thể cho một chiếc giá đỡ nhỏ dưới lòng chảo. Khi dầu nóng, cho miếng thịt vào chiên cho đến khi cả hai mặt vàng ươm, bì nổ giòn đều. Nhớ lật để cả hai mặt chín đều.”

“Sau đó vớt ra, để lên giấy thấm đầu rồi thái miếng vừa ăn.”

“Bước 5: Pha nước chấm”

“Cho tất cả các nguyên liệu pha nước chấm vào trong bát, khuấy đều là được.”

}

{

“5. Tôm tẩm bột chiên xù:”

“Nguyên liệu”

“Tôm sú: 8 con”

“Trứng gà: 1 quả”

“Bột xiên xù: 1 gói”

“Bột mỳ: 3 thìa”

“Tiêu, gia vị, hạt nêm, dầu ăn: vừa đủ”

“Cách làm”

“Bước 1: Tôm sú rửa sạch, cắt bỏ chân và bóc vỏ, khi bóc bạn chừa lại phần đuôi của con tôm. Sau khi bóc tôm xong ướp với chút muối, hạt nêm và tiêu, nếu nhà bạn có trẻ con thì đừng cho hạt tiêu nhé. Bạn hãy ướp tôm chừng 15 phút.”

“Bước 2: Trứng gà đập ra bát và đánh tơi với bột mỳ, để cho trứng và bột mỳ đánh tơi nhất thì bạn hãy rây qua bột mỳ khi cho vào trứng nhé để bột mỳ không bị vón cục.”

“Bước 3: Cho bột chiên xù ra đĩa rộng. Cầm đuôi tôm nhúng vào hỗn hợp bột mì và trứng đã đánh sẵn sau đó bạn cho tôm vào lăn với lớp bột chiên xù. Tại bước này bạn cần lăn tôm đều tay để tạo ra một lớp vỏ dày xung quanh thân của con tôm sau đó nhanh tay chuyển con tôm đã tẩm bột chiên sang đĩa bột chiên xù. Tại đây thì bạn lăn nhẹ con tôm hoạc dùng thìa đổ nhẹ bột chiên xù lên mình con tôm sao cho đều nhất.”

“Bước 4: Đổ dầu vào chảo đun sôi dầu và thả tôm đã lăn vào rán vàng giòn. Khi con tôm chuyển màu vàng ươm thì bạn có thể vớt ra và khi vớt ra bạn hãy nhớ là thấm với giấy ăn cho bớt dầu đi nhé thì món tôm sẽ bớt ngấy hơn.”

}

{

“6.Nem của bể :”

“Nguyên liệu:”

“Thịt lợn nạc vai :250gr”

“Cua biển : 1 con”

“Trứng gà 3 quả”

“Su hào, cà rốt – mỗi loại một củ”

“Bánh đa nem thường hoặc bánh ram của Hà Tĩnh,cứ chuẩn bị một gói.”

“Giá :50 gr”

“Miến: 10gr”

“Nấm hương: 10 gr”

“Mộc nhĩ: 10gr”

“Tỏi, hành tím, đu đủ xanh, cà rốt”

“Nguyên liệu nước chấm: nước mắm, bột nêm, tiêu, muối, dấm, chanh – gia vị”

“Cách làm:”

“Bước 1: Cua biển rửa sạch,luộc chín và gỡ lấy thịt. Thịt heo rửa sạch, băm nhỏ.”

“Bước 2: Su hào, cà rốt các bạn gọt vỏ, rửa sạch rồi bao sợi nhuyễn. Miến, nấm huong, mộc nhĩ ngâm với nước nóng cho nở, ngâm riêng mỗi loại vào bát to. Miến cắt khúc nhỏ, nấm hương, mộc nhĩ băm nhỏ. Giá rửa sạch, thái nhỏ”

“Bước 3: Cho thịt lợn, thịt cua, cà rốt, su hào, nấm, giá và đập trứng gà vào trộn thật đều, nêm thêm muối, hạt nêm, tiêu vào và đảo đều tiếp sao cho tất cả ngấm đều gia vị”

“Bước 4: Bạn cho giấm vắt chanh vào bát nhỏ. Nhúng bánh tráng vào để khi rán giòn hơn hoặc xát quả cà chua lên bánh (đối với bánh tráng thường nhé) còn nếu dùng bánh tráng của Hà Tĩnh khônh cần làm gì, cứ thế gói thẳng, nem rất giòn và không bị vỡ.”

“Trải bánh tráng ra mặt phẳng rồi cho nhân vào giữa, dẹp đều, gấp 4 góc lại thành hình vuông.”

“Bước 5: Cho dầu vào chảo, dầu sôi già mới cho nem vào rán, lật đều các mặt đến khi nem vàng ươm, chín đều và giòn rụm thì cho ra đĩa đã lót giấy thấm dầu. Bạn lấy dao cắt nem ra làm đôi hoặc làm 4 tùy khẩu vị. Tiếp theo bạn xếp rau sống lên đĩa rồi cho nem lên trên.”

“Pha nước chấm chua ngọt: Gồm đu đủ xanh, cà rốt đem gọt vỏ, rửa sạch rồi thái lát mỏng. Cho chút nước mắm, chanh, đường, hạt nêm, nước dùng vừa đủ lên đun, nước sôi cho đu đủ, cà rốt thái lát vào trần qua cho ngấm. Đổ nước chấm ra bát nhỏ. Băm ớt, tỏi vào bát nước chấm nếu thích.”

}

{

“7. Vịt chiên cay:”

“Nguyên liệu”

“Vịt xiêm: 1 con, hành khô, tỏi, rau thơm.”

“Gia vị ướp: 3 thìa cà phê hạt nêm, 4 thìa cà phê tiêu đen, 2 thìa cà phê ớt bột, 3 thìa cà phê dầu hào, 2 thìa cà phê nước cốt dứa, 1 thìa cà phê nước cốt dừa, 1 thìa cà phê nước ép gừng, ½ thìa cà phê nước ép tỏi.”

“Thành phần nước xốt: ½ quả dứa ép lấy nước, ½ thìa canh sa tế, 1 thìa cà phê nước mắm ngon, 3 thìa cà phê đường nâu, 1 thìa cà phê dầu hào, 1 thìa canh tương ớt, 2 thìa canh dấm ăn, 2 thìa cà phê hạt nêm, 3 thìa canh nước lọc.”

“Cách làm”

“Vịt xiêm làm sạch, chặt thành miếng vuông vừa ăn rồi xát với chút rượu gừng, rửa sạch, để ráo. Ướp vịt với phần gia vị ướp đã chuẩn bị.”

“Đeo bao tay nylon, bóp đều vịt với gia vị, để thấm khoảng 3-4 tiếng hoặc qua đêm thì càng ngon.”

“Bạn có thể xếp vịt vào lò nướng nướng đến khi vịt chín vàng. Nếu không có lò nướng thì đun nóng dầu ăn, áp chảo vịt. Bạn nên áp chảo mặt có da trước để vịt ra bớt mỡ, áp chảo 2 mặt sao cho chín vàng đều. Trong quá trình chiên vịt, bạn có thể đậy vung vào cho miếng vịt chín hết từ trong ra ngoài.”

“Vịt chín vàng vớt ra đĩa có lót giấy thấm dầu.”

‘Dứa ép lấy nước, thêm vào phần nước ép dứa những nguyên liệu đã chuẩn bị cho phần xốt, trộn đều thành hỗn hợp đồng nhất. Phần xốt này bạn có thể gia giảm vị mặn, ngọt, cay theo ý mình. Nếu muốn ăn cay hơn thì bạn thêm sa tế, nếu muốn ngọt hơn thì thêm nước ép dứa.”

“Phi thơm hành, tỏi băm rồi đổ phần vịt chiên trở lại nồi, đảo đều rồi cho nước xốt vào. Ban đầu bật lửa lớn đến khi nước xốt sôi, tiếp tục đảo đều, nêm nếm rồi hạ nhỏ lửa, đun tới khi xốt sệt và bám đều vào miếng vịt.”

“Bày thịt vịt xốt cay ra đĩa, rắc tiêu, rau thơm ăn nóng. Món này có thể ăn với cơm hoặc bánh mỳ nhưng ngon nhất vẫn là ăn cùng cơm nóng.”

}

{

“8. Thịt chiên nước mắm:”

“Nguyên liệu:”

“1kg thịt ba chỉ”

“45ml nước mắm”

“15ml xì dầu”

“5g tiêu đen”

“60g bột chiên giòn”

“7g đường”

“Dầu ăn”

“Cách làm:”

“Bước 1: Đầu tiên, bạn cho thịt vào thố. Thêm nước mắm, xì dầu, tiêu đen, bột chiên giòn và đường vào.”

“Bước 2: Trộn đều thịt với gia vị. Ở một số công thức, người ta còn cho 1/2 quả trứng đánh đều vào cùng với thịt để lớp vỏ khi rán có màu vàng hơn.”

“Bước 3: Trong chảo sâu lòng, bạn đổ dầu vào đun cho nóng. Khi dầu nóng, ta thả thịt vào rán ngập dầu.”

“Bước 4: Bạn rán cho đến khi phần vỏ miếng thịt chuyển màu vàng nâu và giòn lại.”

“Bước 5: Lấy thịt ra, thấm cho ráo dầu rồi xắt thành miếng. Thịt rán vẫn sẽ rất mềm ở trong, lại có phần vỏ ngoài giòn tan, ăn thích cực luôn!”

“Bạn có thể pha nước chấm với công thức: 4-5 thìa canh nước mắm ngon, 1 củ hành tím, 1/2 thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê chanh, một ít vừng trắng, một ít ngò xắt nhuyễn .”

}

{

“9. Cánh gà chiên nước mắm:”

“Nguyên liệu”

“800g cánh gà”

“1,5 củ tỏi”

“5 củ hành tím”

“4 trái ớt”

“1 muỗng tiêu”

“5 muỗng đường”

“Nửa chén nước mắm”

“Cách làm”

“Cánh gà: Rửa sạch, mỗi cánh gà chặt thành 2 khúc (không ướp gia vị).”

“Tỏi, hành tím, ớt: Băm nhuyễn.”

“Chiên gà: Bắc chảo dầu thật nóng, sau đó chiên gà (chiên ngập dầu). Gà phải chiên thật là giòn, vàng, không bị ướt dính.”

“Áo nước mắm cho gà: Lấy cái chảo khác để áo nước mắm cho gà vừa mới chiên xong.”

“Lấy nửa muỗng dầu ăn, đợi dầu ăn nóng, bỏ tỏi, hành tím, ớt đã băm nhuyễn vào, cho thêm 1 muỗng tiêu. Khi thấy hành, tỏi, ớt hơi khô chuyển sang màu vàng thì cho nửa chén nước mắm nguyên chất, 5 muỗng đường vào.”

“Khuấy hỗn hợp đều tay, khi cảm thấy bắt đầu sệt lại thì cho gà đã chiên vào.”

“Tiếp tục đảo gà cho đến khi chuyển sang màu hơi đậm thì tắt bếp.”

}

{

“10. Cá cơm chiên tỏi ớt:”

“Nguyên liệu:”

“300 cá cơm”

“1 muỗng canh bột năng”

“2 tép tỏi”

“1 muỗng cà phê ớt bột”

“2 muỗng canh mật ong”

“1 muỗng canh nước mắm”

“1 muỗng cà phê muối”

“1/2 chén dầu ăn”

“Cách làm:”

“Cá cơm rửa sạch, bỏ đầu và ruột cá, rửa lại lần nữa với nước, để ráo. Tỏi bóc vỏ, giã nhỏ.”

“Ướp vào cá 1 muỗng cà phê muối khoảng 30 phút, sau đó, lăn đều cá cơm với một lớp bột năng mỏng.”

“Làm nóng dầu ăn trong nồi, cho cá cơm vào chiên vàng giòn”.

“Vớt cá cơm ra đĩa có lót săn giấy nến để thấm dầu.”

“Trộn mật ong, nước mắm, ớt bột vào chén nhỏ.”

“Phi thơm tỏi giã nhuyễn. Cho hỗn hợp mật ong, ớt bột đã trộn vào nồi, đảo đều.”

“Cuối cùng chỉ việc cho cá cơm vào, chiên đến khi hỗn hợp nước sốt cay cạn lại, ngấm đều cá cơm thì tắt bếp. Lúc này bạn hãy chú ý cho lửa nhỏ xuống để đun cá với hỗn hợp.”

“Cho ra đĩa, ăn cùng với cơm sẽ rất ngon. Vị cay cay, mặn mặn rất đậm đà, hấp dẫn.”

“Món ăn khi hoàn thành sẽ có màu vàng cánh gián rất hấp dẫn. Những con cá chín đều giòn cùng với vị đậm đà thơm ngọt của mật ong và cay cay của tỏi và ớt tạo ra một hương vị thơm ngon rất đặc trưng. Có thể ăn kèm cá cơm chiên tỏi ớt cay thơm với dưa leo và rau sống thì rất là đưa cơm luôn đấy nhé!”

}

}

III. Rau :

{Recipes info

{

“1. Bông bí xào tôm:”

“Nguyên liệu”

“Tôm tươi 200 gr”

“Bông bí 200 gr”

“Tỏi băm 1 muỗng cà phê”

“Nước mắm 1 muỗng canh”

“Hạt nêm 2 muỗng cà phê”

“Bột ngọt 1 muỗng cà phê”

“Tiêu 1/4 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Đầu tiên, tước xơ của bông bí rồi ngắt ngắn, ngâm 3 – 4 lần nước, vớt ra để ráo. Hành tây cắt múi cau.”

“Nếu dùng tôm đông lạnh thì cho tôm ra ngoài rã đông. Nếu dùng tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, rút chỉ đen ở lưng tôm. Ướp tôm với hạt nêm, tiêu trong khoảng 5 phút.”

“Làm nóng chảo, cho 1 muỗng cà phê và ½ chỗ tỏi vào phi thơm, cho tôm vào xào cho đến khi tôm chuyển màu đỏ hồng.”

“Sau đó, thêm bông bí và hành tây vào xào chung. Khi bông bí chín tái cho nước mắm và bột ngọt vào, đảo đều đến khi bí chín thì nêm nếm lại lần cuối.”

“Cho hết 1/2 chỗ tỏi băm vào chảo, đảo đều rồi múc ra đĩa, dùng nóng với cơm.”

}

{

“2.Cải ngồng xào thịt bò:”

“Nguyên liệu”

“Rau cải ngồng: 300g”

“Thịt bò thăn: 200g”

“Tỏi: 1 củ”

“Rau mùi”

“Gia vị: Dầu ăn, hạt nêm, hạt tiêu, bột ngọt, nước mắm”

“Cách làm”

“Rau cải nhặt sạch, bỏ những lá úa và sâu, tước bỏ phần xơ rồi rửa sạch, cho ngâm qua nước muối loãng khoảng 10 phút, vớt ra để ráo nước. Sau đó, cắt khúc chừng 4cm.”

“Tỏi bóc vỏ, đập dập và băm nhỏ. Rau mùi nhặt sạch, cắt khúc.”

“Thịt bò rửa sạch rồi thái lát thật mỏng, bạn nên thái theo thớ để khi xào không bị dai. Cho ½ tỏi băm, 1 thìa cà phê hạt nêm, chút hạt tiêu, bột ngọt, nước mắm, dầu ăn vào rồi trộn đều, ướp trong khoảng 15 phút cho ngấm gia vị. Bạn có thể tăng giảm gia vị theo sở thích, thói quen ăn uống của bản thân, gia đình mình.”

“Bạn đun một nồi nước sôi, cho một chút muối và dầu ăn vào rồi chần rau cải qua nước sôi để khi xào, rau sẽ giữ được màu xanh hấp dẫn.”

“Bạn rửa sạch chảo, đặt lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho tỏi vào phi thơm rồi trút thịt bò đã ướp vào xào nhanh tay với lửa to, sau khoảng 2 phút thì đổ riêng ra đĩa.”

“Tiếp đến, bạn dùng lại chảo, cho thêm một chút dầu ăn, cho rau cải vào xào, vừa xào vừa cho hạt nêm, bột ngọt vào để gia vị ngấm đều, khi nào thấy ngồng cải chín tới thì trút thịt bò đã xào vào đảo đều, nhanh tay cho hương vị món ăn hòa quyện, khi món ăn đã chín, bạn nêm nếm gia vị lại lần cuối rồi tắt bếp, nhấc chảo xuống.”

“Múc món ăn ra đĩa, rắc một chút hạt tiêu lên trên và rắc rau mùi đã cắt khúc lên trên, dùng bữa khi thức ăn còn nóng để cảm nhận được hương vị và hấp thu được chất dinh dưỡng tốt hơn.”

}

{

“3.Mực xào su hào: “

“Nguyên liệu”

“400 gram mực lá”

“Một củ su hào”

“Một củ cà rốt”

“Ngò gai: một mớ, 1 củ hành”

“Hành hoa: 3 cây”

“Các gia vị: dầu thực vật, bột nêm, tiêu xay, bột ngọt, muối”

“Rượu gừng”

“Cách làm”

“Loại bỏ túi mực, màng ngoài, phần mai cứng. Mang mực rửa cho sạch, ngâm với một chút ít rượu ngâm gừng để loại bỏ bớt mùi vị tanh.”

“Vớt mực ngâm ra, không phải rửa lại cùng nước, để mực ráo bớt rồi dùng dao cứa lên thân mực những nhát chéo, và cắt khúc bé vừa ăn. Chú ý thái ngược với những nhát chéo lúc trước. Thực hiện như vậy để lát mực khi xào thêm đẹp mắt cũng như ngấm vị mau hơn.”

“Cho mực tươi vào một cái tô lớn, tẩm ướp cùng xíu gia vị hạt nêm, bột ngọt khoảng 10 đến 15 phút trước lúc xào.”

“Su hào, cà rốt mang ngọt vỏ, rửa sạch sẽ rồi xắt thành từng khúc nhỏ vừa phải. Ta còn có thể xắt tỉa hoa cho bắt mắt.”

“Hành hoa rửa cho thật sạch, bỏ rễ rồi cắt khúc nhỏ.”

“Hành bóc vỏ ngoài rửa sạch sau đó đập dập, bằm bé.”

“Đặt chảo lên bếp đun nóng, sau đó cho dầu ăn vô chiên thơm hành khô bằm bé.”

“Tiếp đấy đổ mực đã được ướp các gia vị vào xào. Để ý mở bếp lớn và đảo nhanh tay cho mực không bị ra nước và cháy.”

“Khi thấy mực săn lại thì chúng ta trút vào đĩa. Cho thêm xíu dầu ăn vào chảo, cứ thế xào su hào và cà rốt, xào đều tay. Nêm và nếm chút các gia vị cho vừa ăn.”

“Cà rốt và su hào vừa chín tới, ta trút mực xào trước đấy vào và đảo cho thật đều lên. Nếm và thêm thắt lại gia vị và cho hành lá cùng với ngò gai xắt bé vào và tắt lửa.”

“Trút món mực xào su hào vào đĩa. Nếu muốn ta có thể bỏ chút tiêu bột phía trên.”

}

{

“4.Rau khoai lang xào tỏi : “

“Nguyên liệu”

“Rau lang 1 bó”

“Tỏi 1/2 củ”

“Hạt nêm 2/3 muỗng canh”

“Cách làm”

“Nấu nước cho thật sôi, thêm vào 1 muỗng cà phê muối, cho rau lang vào trụng sơ 2 phút rồi vớt ra đem xả ngay qua nước lạnh hoặc ngâm vào nước đá để giữ được màu xanh đẹp mắt của rau. Để ráo nước.”

“Phi thơm 50gr tỏi cùng với 2 muỗng canh dầu ăn, cho rau lang đã trụng vào chảo, nêm 1 muỗng canh hạt nêm, 1 muỗng canh nước tương rồi xào nhanh tay trên bếp ở lửa lớn khoảng 2 phút cho rau ngấm gia vị rồi nhắc xuống.”

}

{

“5.Cải xào nấm hương:”

“Nguyên liệu”

“Nấm hương 200 gr”

“Cải ngồng 200 gr”

“Tỏi băm 1 muỗng cà phê”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Hạt nêm 1 muỗng cà phê”

“Muối 1 muỗng cà phê”

“Bột ngọt 1/2 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Nấm hương ngâm nước cho nở, cắt gốc, cắt thành miếng nhỏ vừa ăn. Cải ngồng nhặt, rửa sạch, để ráo nước.”

“Phi thơm tỏi băm với 2 muỗng canh dầu ăn trong chảo, cho nấm vào đảo đều khoảng 3 phút.”

“Tiếp theo, cho cải ngồng vào, đảo đều 2 phút. Nêm gia vị 1 muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê hạt nêm, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt cho vừa ăn.”

“Cho món ăn ra đĩa và mời cả nhà thưởng thức với cơm nè!”

}

{

“6.Đậu que xào mè:”

“Nguyên liệu”

“Đậu que 500 gr”

“Dầu mè 1 muỗng canh”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Nước tương 2 muỗng canh”

“Tỏi băm 3 muỗng cà phê”

“Ớt bột 1/3 muỗng cà phê”

“Mè trắng 1 muỗng canh”

“Cách làm”

“Đậu que tướt bỏ sơ, rửa sạch.”

“Phi thơm 3 muỗng cà phê tỏi băm với 2 muỗng canh dầu ăn rồi cho đậu vào xào với lửa to, đảo nhanh tay.”

“Hòa 2 muỗng canh nước tương với 1/3 muỗng cà phê ớt bột và 1 muỗng canh dầu mè.”

“Khi đậu chín tới, cho hỗn hợp nước tương vào chảo, đảo đều. Đậu chín thì tắt bếp rồi cho 1 muỗng canh mè trắng rang vào trộn cùng. Tắt bếp, cho đậu ra đĩa, ăn nóng với cơm.”

}

{

“7.Đậu đũa xào thịt băm:”

“Nguyên liệu”

“Đậu đũa 450 gr”

“Dầu ăn 60 ml”

“Hạt tiêu Tứ Xuyên 2 muỗng cà phê”

“Gừng băm 1 muỗng cà phê”

“Tỏi 3 tép”

“Ớt khô 5 trái”

“Thịt heo bằm 120 gr”

“Rượu ngoại 15 ml”

“Nước tương 15 ml”

“Nước màu 1/4 muỗng cà phê”

“Đường trắng 1/4 muỗng cà phê”

“Muối 1/3 muỗng cà phê”

“Dưa cải chua 20 gr”

“Cách làm”

“Đậu đũa rửa sơ sạch rồi ngâm nước muối loãng 15 phút, vớt ra rửa lại thêm 1 lần nữa sau đó tước bỏ sơ ở 2 bên đầu quả đậu, thái thành đoạn hơi dài.”

“Cho nước vào nồi đun sôi rồi thêm 1 thìa cà phê muối sau đó cho đậu vào chần sơ qua, mẹo nhỏ để món đậu đũa xào thịt băm có màu xanh mát mắt mà không bị chuyển màu vàng thì bạn nên chần đậu trước khi xào nhé. Thời gian chần đậu khoảng 1 phút là vớt ra ngay.”

“Đặt chảo lên bếp cùng với 1-2 muỗng canh dầu ăn, đun cho chảo nóng thì cho tỏi băm vào phi cho thơm sau đó cho thịt băm vào xào, đảo đều cho thịt tơi ra và có mùi thơm. Trút tất cả đậu đũa vào xào chung, nêm muối, hạt nêm, tiêu và nước mắm cho vừa miệng, đảo đều xào cho đậu chín là tắt bếp.”

“Múc đậu đũa xào thịt băm ra đĩa thưởng thức với cơm rất ngon miệng. Đậu đũa xào thịt băm với những que đậu xanh giòn bắt bắt, xào cùng thịt nạc heo băm béo thơm. Đây là món ăn đơn giản nhưng lại cực đưa cơm.Phần đậu đũa có thể chấm cùng nước tương hay nước mắm chua ngọt đều ngon.”

}

{

“8.Cải thìa xào dầu hào:”

“Nguyên liệu”

“Cải thìa 300 gr”

“Dầu hào 30 gr”

“Hành tím băm 1 muỗng canh”

“Tỏi băm 1 muỗng canh”

“Tỏi phi 20 gr”

“Hạt nêm 3 gr”

“Dầu ăn 2/3 muỗng canh”

“Cách làm”

“Cải thìa mua về cắt bỏ bớt phần lá, chỉ chừa lại một ít. Sau khi cắt lá, quay đầu cải, và chẻ làm đôi mỗi củ. Đối với củ lớn thì tách bớt cọng bên ngoài cho củ nhỏ lại”

“Mang cải rửa sạch và ngâm với nước muối khoảng 1 phút rồi rửa lại lần nữa. Dùng tay cọ sát vào thân cải làm sạch những vết bùn.”

“Cho chảo lên bếp, cho 1 muỗng canh dầu ăn vào. Đợi dầu sôi cho tỏi hoặc đầu hành lá vào khử cho thơm.”

“Tiếp đến cho tấc cả cải thìa vào chảo. Xào cải với lửa lớn. Dùng đũa đảo liên tục.”

“Cải chuyển qua màu xanh sẫm hơn. Nêm vào 1 muỗng canh dầu hào, xóc chảo cho đều và nhắc xuống ngay. Cho cải ra đĩa và dùng nóng khi cải giòn nhé.”

}

{

“9.Cà tím xào thịt:”

“Nguyên liệu”

“Cà tím 1 củ”

“Thịt ba chỉ 100 gr”

“Hạt nêm 1 muỗng cà phê”

“Muối 1/2 muỗng cà phê”

“Bột ngọt 1/2 muỗng cà phê”

“Dầu ăn 25 ml”

“Tiêu 1/4 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Cà tím cắt miếng to nhưng vừa ăn, cho vào ngâm khoảng 10 phút trong chậu nước có pha chút muối cho cà không bị thâm. Sau đó vớt ra, sả qua nước lạnh rồi để ráo.”

“Đun nóng 2 muỗng canh dầu ăn, cho cà tím vào xào. Đảo đều tay với lủa vừa cho đến khi cà mềm thì vớt ra.”

“Ướp thịt băm với 1/2 muỗng canh rượu, 1/4 muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê gừng băm trong khoảng 10 phút. Tận dụng chảo xào cà, cho phần thịt đã ướp vào xào đến khi thịt chuyển sang màu trắng thì trút ra để riêng.”

“Trong chảo xào thịt, phi thơm tỏi và gừng cắt lát với 1 muỗng canh dầu ăn, trút cà và thịt vào đảo đều tay. Nêm 2 muỗng cà phê hạt nêm, đảo đều khoảng 2-3 phút thì rắc thêm hánh lá cắt nhỏ, trộn đều rồi tắt bếp. Bày trí ra đĩa và thưởng thức nhé!”

}

{

“10.Bông cải xanh xào sốt tỏi:”

“Nguyên liệu”

“Bông cải xanh (súp lơ) 450 gr”

“Nước tương ngọt 1 muỗng cà phê”

“Nước tương 2 muỗng canh”

“Giấm gạo 1 1/2 muỗng cà phê”

“Đường trắng 2 muỗng cà phê”

“Dầu mè 1/2 muỗng cà phê”

“Nước dùng gà 3/4 chén”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Tỏi 4 tép”

“Rượu trắng 1 muỗng canh”

“Tiêu 2 gr”

“Bột bắp 1 1/2 muỗng canh”

“Tương ớt 1 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Thái bông cải thành những miếng vừa ăn, rửa sạch để ráo nước. Trộn đều nước sốt gồm các thành phần: nước tương, nước tương đen, giấm gạo, đường, dầu mè, nước dùng gà, tiêu xay và để sang một bên.”

“Đun nóng chảo với lửa lớn, thêm dầu thực vật, tỏi, bông cải và tiến hành xào nhanh để tỏi không bị cháy.”

“Xào được khoảng 15 giây cho rượu gạo vào, trộn đều nhanh chóng. Thêm sốt đã chuẩn bị ở trên vào, đảo đều và để đến khi sốt sôi.”

“Lúc này cho phần bột bắp đã được hòa với nước vào, đảo đều. Thêm tương ớt vào, nếu bạn không thích ăn cay thì có thể bỏ qua.”

“Xào đến khi phần nước sốt sệt lại thì tắt bếp và cho ra đĩa, dùng nóng.”

}

{

“11.Bông bí xào tỏi: “

“Nguyên liệu”

“Bông bí 500 gr”

“Tỏi cô đơn 2 củ”

“Hạt nêm 1 muỗng cà phê”

“Đường 1 muỗng cà phê”

“Bột ngọt 1/3 muỗng cà phê”

“Hành lá 2 nhánh”

“Cách làm”

“Bông bí mua về nhặt cuống ngắt đoạn vừa ăn, đoạn nào già thì bỏ đi, vừa ngắt vừa tướt bỏ phần sơ bên ngoài thân cọng rau. Ngắt lấy hoa, ngắt bỏ phần nhụy bên trong để không bi đắng. Rửa sạch (kỹ hơn thì ngâm qua nước pha muối), sau đó rửa lại với nước sạch, để ráo.”

“Hành tím, tỏi băm nhuyễn. Hành lá cắt khúc.”

“Cho chảo lên bếp cùng với 2 muỗng canh dầu ăn. Cho hành và tỏi vào chảo phi thơm”

“Hành tỏi thơm, cho ngay rau bông bí vào chảo, dùng đũa đảo đều. Lúc này bông bí sẽ dần tốp xẹp lại so với ban đầu.”

“Khi cọng rau đã chuyển màu, lúc này nêm nếm gia vị vừa ăn theo khẩu vị của gia đình mình. Riêng công thức mình chia sẻ mình sẽ nêm: 1 muỗng cà phê hạt nêm, 1 muỗng cà phê đường, 1/3 muỗng cà phê bột ngọt cho 500gram bông bí. Nêm nếm xong cho hành lá vào đảo đều.”

“Đảo đều khoảng 2-3 phút nhấc chảo khỏi bếp, rắc tiêu lên mặt đã hoàn tất món ăn. Khi ăn, có thể chấm kèm với nước tương dằm ớt tươi.”

}

{

“12.Rau muống xào tỏi băm: “

“Nguyên liệu”

“Rau muống 350 gr”

“Tỏi băm 1 muỗng cà phê”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Hạt nêm chay 1 muỗng cà phê”

“Muối 1/2 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Rau muống nhặt, ngắt thành từng đoạn, rửa sạch với nước.”

“Đun sôi nồi nước, cho rau muống vào, chần sơ qua khoảng 1 phút, vớt ra, để ráo.”

“Phi thơm tỏi băm với 2 muỗng canh dầu ăn trong chảo, cho rau muống vào, đảo đều. Nêm gia vị 1 muỗng cà phê hạt nêm chay, 1/2 muỗng cà phê muối cho vừa ăn.”

“Tắt bếp, cho món ăn ra đĩa, trang trí tùy thích và dùng với cơm nóng.”

}

{

“13.Rau muống xào ốc móng tay:”

“Nguyên liệu”

“Ốc móng tay 350 gr”

“Rau muống 200 gr”

“Tỏi 2 tép”

“Ớt bột 1/2 muỗng cà phê”

“Hạt nêm 1 muỗng cà phê”

“Muối 1 muỗng cà phê”

“Nước mắm 1 muỗng canh”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Cách làm”

“Ốc móng tay rửa sạch, ngâm ốc vào tô nước lạnh để ra bớt chất bẩn, dùng dao cạy bỏ vỏ, lấy phần thịt. Rau muống nhặt bỏ phần già, rửa sạch, để ráo.”

“Đun nồi nước sôi, cho rau muống vào chần sơ qua, vớt ra, cho vào tô nước đá lạnh để khoảng 5 phút. Phi thơm tỏi cắt nhỏ với dầu ăn trong chảo.”

“Cho thịt ốc móng tay vào, xào lửa lớn. Nêm gia vị ớt bột, hạt nêm, muối, nước mắm cho vừa ăn.”

“Cuối cùng cho rau muống vào, đảo đều, tắt bếp. Cho món ăn ra đĩa và thưởng thức cùng cơm nhé.”

}

{

“14.Rau muống xào chao trắng: “

“Nguyên liệu”

“Rau muống 350 gr”

“Chao 1 hộp”

“Tỏi 2 tép”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Muối 1/2 muỗng cà phê”

“Hạt nêm chay 1/2 muỗng cà phê”

“Bột ngọt 1/2 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn. Rau muống nhặt, ngắt khúc, rửa sạch với nước, để ráo.”

“Phi thơm tỏi băm với dầu ăn trong chảo, cho rau muống, chao, 1/2 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê hạt nêm chay, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt cho vừa ăn, xào khoảng 3 phút.”

“Tắt bếp, cho món ăn ra đĩa và ăn cùng với cơm nhé.”

}

{

“15.Khổ qua xào trứng:”

“Nguyên liệu”

“Khổ qua 1 trái”

“Trứng gà 3 quả”

“Muối tiêu 1/2 muỗng cà phê”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Tỏi băm 1 muỗng cà phê”

“Bột ngọt 1/2 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Khổ qua rửa sạch, cắt đôi theo chiều dọc, nạo bỏ ruột rồi cắt miếng mỏng. Sau đó, cho 1/2 muỗng cà phê muối vào, trộn đều, bóp nhẹ, để khoảng 10 phút cho muối ngấm đều vào khổ qua.”

“Cho trứng gà vào chén đánh tan cùng 1/4 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt. Khổ qua quả sạch, vắt khô rồi trộn đều vào trứng.”

“Đun nóng 1,5 muỗng canh dầu ăn rồi cho hỗn hợp trứng và khổ qua vào chiên đến khi khổ qua chín là được. Bày trí ra đĩa và thưởng thức.”

}

{

“16.Giá hẹ xào đậu hũ:”

“Nguyên liệu”

“Đậu hũ non 2 miếng”

“Cà rốt 1/2 củ”

“Hẹ 30 gr”

“Giá đỗ 200 gr”

“Thịt nạc vai 100 gr”

“Hành tím 1 củ”

“Dầu ăn 1 chén”

“Tiêu 1/2 muỗng cà phê”

“Hạt nêm 2 muỗng cà phê”

“Nước mắm 1 muỗng canh”

“Bột ngọt 1 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Đậu hũ cắt thành miếng vuông nhỏ. Làm nóng dầu. Cho đậu hũ vào chiên vàng”

“Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ rồi bào sợi. Giá đỗ rửa sạch để ráo nước. Hẹ rửa sạch, cắt khúc 3cm. Hành tím bóc vỏ, băm nhỏ.”

“Thịt nạc cắt miếng nhỏ rồi ướp với 1/2 hạt nêm, 1/2 tiêu.”

”Làm nóng 2 muỗng canh dầu ăn. Cho hành tím vào phi thơm rồi cho thịt vào xào cùng. Xào đến khi thịt săn lại thì cho cà rốt vào, đảo đều khoảng 2 phút thì tiếp tục cho giá và đậu hũ vào.”

“Cuối cùng cho hẹ vào, nêm nước mắm, bột ngọt, 1/2 hạt nêm, 1/2 tiêu, trộn đều rồi tắt bếp.”

}

{

“17.Dưa cải chua xào bao tử cá:”

“Nguyên liệu”

“Bao tử cá 250 gr”

“Dưa cải chua 500 gr”

“Hành lá 2 nhánh”

“Tỏi 2 tép”

“Ớt 2 trái”

“Gừng 20 gr”

“Rau răm, muối, tiêu, hạt nêm, giấm, rượu trắng”

“Cách làm”

“Bao tử cá rửa sạch, để ráo nước.”

“Dưa cải chua xả qua nước nhiều lần cho bớt chua và mặn rồi đem cắt nhỏ vừa ăn và để ráo nước.”

“Phi thơm 1 muỗng cà phê tỏi băm với 2 muỗng canh dầu ăn rồi cho bao tử cá vào xào với lửa vừa. Khi bao tử cá săn lại thì nêm 4 muỗng cà phê hạt nêm và 1 muỗng cà phê đường. Thêm dưa cải chua vào xào cùng. Khi dưa cải chín và nước gần cạn thì cho ớt cắt nhỏ vào, đảo đều rồi tắt bếp.”

“Bày trí ra đĩa và dùng với cơm nóng là ngon hết sẩy luôn đấy!”

}

{

“18.Cải thìa xào tỏi: “

“Nguyên liệu”

“Cải thìa 300 gr”

“Tỏi 3 tép”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Hạt nêm chay 1 muỗng cà phê”

“Muối 1/2 muỗng cà phê”

“Cách làm”

”Cải thìa nhặt, rửa sạch, để ráo. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ, cho ra chén.”

“Phi thơm tỏi với 2 muỗng canh dầu ăn, cho cải thìa, 1 muỗng cà phê hạt nêm chay, 1/2 muỗng cà phê muối vào, đảo đều 2 phút.”

“Tắt bếp, cho món ăn ra đĩa và dùng với cơm. Đơn giản nhưng không kém phần hấp dẫn đâu nhé!”

}

{

“19.Thịt bò xào nấm măng”

“Nguyên liệu”

“Thịt bò 300 gr”

“Măng tươi 200 gr”

“Nấm hương 50 gr”

“Tương ớt 2 muỗng cà phê”

“Hành tím băm 1 muỗng cà phê”

“Hành lá 2 nhánh”

“Cần tây 3 cây”

“Nước mắm 2 muỗng canh”

“Muối 1/2 muỗng cà phê”

“Đường trắng 1 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Thịt bò thái mỏng, ướp với muối, nước mắm, đường và một ít hành tím băm rồi trộn đều cho thịt thấm gia vị.”

“Nấm hương ngâm nước bỏ chân rửa sạch, thái sợi. Cần tây và hành lá rửa sạch, cắt khúc.”

“Măng rửa sạch tước sợi, luộc kỹ và thay nước luộc khoảng 2 lần cho bớt mùi”

“Cho dầu vào chảo và phi thơm hành tím băm, tiếp theo cho thịt bò vào xào chín tới. Múc ra đĩa.”

“Tiếp tục cho măng và cần tây, nấm hương vào xào chín, đổ thịt bò vào đảo đều. Sau đó, thêm hành lá vào.”

“Đổ tất cả ra đĩa, rắc tương ớt lên và thưởng thức nóng món thịt bò xào nấm măng nhé.”

}

{

“20.Thịt bò xào thiên lý: “

“Nguyên liệu”

“Thịt bò 200 gr”

“Bông thiên lý 300 gr”

“Dầu ăn 2 muỗng canh”

“Nước tương 1 muỗng canh”

“Dầu hào 1 muỗng cà phê”

“Hạt nêm 1 muỗng cà phê”

“Đường trắng 1/2 muỗng cà phê”

“Tỏi 1 tép”

“Hành tím 1 củ”

“Tiêu 1/4 muỗng cà phê”

“Cách làm”

“Thịt bò rửa sạch, cắt miếng vừa ăn. Sau đó, ướp thịt bò với 1 muỗng cà phê muối khoảng 10 phút.”

“Bông thiên lý rửa sạch, cho ra rổ để ráo nước. Tỏi bóc vỏ, băm nhỏ như hình bên.”

“Phi thơm tỏi băm với 2 muỗng canh dầu ăn trong chảo, cho thịt bò vào, xào nhanh tay khoảng 5 phút. Cho thịt bò ra đĩa, để riêng.”

“Tiếp tục dùng chảo đó, cho bông thiên lý vào xào. Nêm gia vị dầu hào, hạt nêm, tiêu cho vừa ăn.”

“Cuối cùng cho thịt bò vào, đảo đều rồi tắt bếp. Cho món ăn ra đĩa, cùng quây quần bên bữa cơm gia đình với món ăn này nào.”

}

}