

TIỂU QUỲNH

Biên soạn



những món CƠM NGON

ĐẶC SẮC



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TIỂU QUỲNH
(Biên soạn)

Những món
Canh
ngon
đặc sắc



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

I



Loại
Cơm
Rau
Củ



CƠM MĂNG

Vật liệu

- A** - 1 Mụt măng
- B** - 100gr gạo tẻ
 - 25gr đậu xanh.
 - 20gr cà rốt cắt hạt lựu
 - Muối, bột ngọt.
- C** - 500gr nước dùng
 - Một ít muối.



Cách làm

- Măng đem luộc vài lần cho mềm và hết hăng.
- Đem măng hầm trong nước dùng đến khi thật mềm.
- Trộn phần B và ném gia vị xong dồn vào măng đã chẻ đôi đặt vào xửng hấp chín.

Lưu ý

Măng tươi cần luộc kỹ để loại bỏ vị chát và chất độc trong măng, khi thử thấy măng mềm và nước luộc đã trong là được.

CƠM BÍ ĐAO THỦY TINH



Vật liệu

- A** - 150gr bí đao.
- B** - 200gr gạo tẻ.
- 2gr muối
- 2gr bột xúp gà.
- C** - Một ít ngò rí.
- Một ít cà rốt đã cắt miếng hình thoi.
- D** - 100gr nước dùng gà,
- 5gr nước bột nǎng.
- Một ít dầu mè, muối,
một ít bột xúp gà.

Cách làm

- Cắt A thành miếng mỏng, dài.
- Trộn B thật đều.
- Trải miếng bí ra, cho B vào cuốn 1 đoạn sau đó xếp lá ngò và cà rốt vào cuộn vòng cuối cùng là xong. Xếp những cuộn này vào xึng hấp chín.
- Hòa tất cả phần D đem nấu thành nước xốt để rưới lên những cuộn cơm.

Lưu ý

Khi bào bí thành miếng mỏng, nên bào thật đều, không để miếng dày miếng mỏng khiến thành phẩm không đẹp mắt

CƠM NẾP BÍ ĐỎ



Vật liệu

A - 250gr gạo nếp than.

- 250gr gạo tẻ dẻo

- 250gr nước lă.

B - 150gr đường thẻ ngon.

- 50gr mỡ nước.

C - 1 trái bí đỏ Nhật Bản.

D - 30gr câu kỷ tử

- Một ít đậu petits pois.

Cách làm

- Gạo nếp than đem ngâm vào nước độ 6 giờ, sau đó đem trộn với gạo tẻ thêm nước vào nấu chín.
- Khi cơm vừa cạn cho B vào, trộn thật đều, để đến khi cơm chín là được.
- Bí đỏ có thể để nguyên vỏ xong chà rửa cho sạch hoặc gọt sạch vỏ, cắt 1 phần phía trên cuống để làm nắp, sau đó khoét bỏ ruột và hột. Múc cơm dồn vào ngang miệng quả bí, xếp phần D lên trên mặt, đặt quả bí vào xึng hấp thêm 20 phút là được.

Đặc điểm

Món ăn có công dụng bổ dưỡng và giúp cơ thể thêm tráng kiện.

CƠM BÍ ĐỎ ĐẬU POIS

Vật liệu

A - 1 trái bí đỏ nhỏ.

B - 100gr gạo nếp

- 50gr nước dùng

- 20gr đậu petits pois.

- Một ít dầu mè, muối, bột xúp gà.

Cách làm

- Bí đem gọt vỏ, cắt 1 phần ở phía cuống để làm nắp, khoét bỏ ruột và hạt.
- Lấy phần B đem nấu chín, dồn vào đàm miệng quả bí, hấp trong xưởng thêm 20 phút nữa là được.



Đặc điểm

Món ăn dùng được cho mọi lứa tuổi, dùng để bồi dưỡng cơ thể và nâng cao sức khỏe.

CƠM TRONG CHÉN CAM

Vật liệu

- A - 2 quả cam vàng.
- B - 100gr gạo nếp.
- 30gr sữa đặc.



Cách làm

- Rửa sạch cam, cắt đường răng cửa ở 1/3 quả cam, để có 1 phần nắp và 1 phần chén.
- Dùng dao nhọn khoét lấy bột ruột cam và cắt như hạt lựu. Gạo nếp đã được vo sạch và ngâm qua đêm đem nấu chín. Khi gạo nếp vừa cạn sẽ cho cam cắt hạt lựu và sữa đặc vào trộn đều, đậy nắp cho đến khi chín.
- Múc cơm nếp vào quả cam đem hấp thêm 10 phút nữa là được.

Đặc điểm

Món ăn có nhiều vitamin C, vị chua ngọt tạo cho món ăn có phần đặc biệt.

CƠM RAU CUỘN

Vật liệu

- A - 1 cây cải thảo.
- B - 50gr cà chua chín xay nhô.
- 20gr dầu ăn.
- C - 200gr gạo nếp.
- 100gr đường cát.



Cách làm

- Cắt lấy phần lá cải thảo, trụng qua nước sôi xong ngâm vào nước lạnh.
- Gạo nếp đem nấu chín.
- Phần B đem xào chín, khi cơm nếp đã chín, đổ phần B vào trộn đều.
- Dùng lá cải thảo cuộn cơm nếp thành từng cuốn tròn, cắt lại cho các cuốn đều như nhau, đem hấp thêm 5 phút là được.

Lưu ý

Nên sử dụng cà chua chín đỏ, để khi thành phẩm món ăn sẽ bắt mắt hơn nhờ 2 màu trắng đỏ của nguyên liệu. Có thể dùng tương cà chua để thay cho cà chua sống.

CƠM KHỔ QUA

Vật liệu

- A - 1 trái khổ qua.
- B - 1 lít nước.
- 200gr đường phèn.
- C - 500gr gạo nếp than.
- 250gr nước.
- 50gr đường.



Cách làm

- Nấu phần B thành nước đường để nguội.
- Khổ qua đem cắt khúc 4cm, moi bỏ ruột, thả vào nước đang sôi đảo vài dạo vớt ra cho vào thau nước lạnh, sau đó ngâm khổ qua vào nước đường phèn độ 4 giờ.
- Gạo nếp than đem vo sạch, ngâm gạo 6 giờ, sau đó đem nấu chín với 250gr nước khi nếp đã chín, cho đường vào trộn đều, để trên bếp một lúc nữa sẽ lấy cơm nếp đem dồn vào từng khúc khổ qua.

Lưu ý

Khi trưng khổ qua, để cho vẫn còn màu xanh tươi, khi vớt từ trong nước nóng ra nên cho ngay vào nước lạnh hoặc nước đá.

VỎ DƯA CUỘN CƠM



Vật liệu

- A - 2 trái dưa leo.
- B - 100gr gạo tẻ.
- Một ít muối, đường, giấm trắng.
- C - 10gr bột mù tạt.

Cách làm

- Lấy A đem rửa sạch, lạng lấy phần vỏ xanh.
- Gạo tẻ đem nấu thành cơm, khi cơm đã chín cho muối, giấm, đường, mỗi thứ một ít vào cơm, trộn thật đều.
- Lấy C bôi vào mặt trong của vỏ dưa leo, kế đó cho cơm lên vỏ dưa leo, cuộn tròn lại thành 1 cuộn dài, dùng dao cắt thành từng khúc ngắn bày vào đĩa.

Đặc điểm

Món cơm này ăn giòn, ngon, trắng xanh xen kẽ.



CƠM DƯA LEO



Vật liệu

- A - 3 quả dưa leo.
- B - 150gr gạo tẻ.
 - 25gr cà rốt cắt hạt lựu.
 - Một ít muối, một ít bột xúp gà, dầu mè.

Cách làm

- Lấy dưa leo đem gọt sạch vỏ, chẻ mỗi trái làm đôi, cạo bỏ hết ruột.
- Nấu chín phần B, sau đó múc vào từng miếng dưa leo, bày vào đĩa và dọn ăn.

Đặc điểm

Món ăn giòn ngon, màu sắc đẹp mắt, thích hợp vào mùa hè.



ỚT XANH DỒN CƠM



Vật liệu

- A** - 5 quả ớt xanh
- B** - 20gr gạo tẻ
- 50gr nước luộc gà.
- Một ít bột xúp gà
- Một ít muối.
- C** - 50gr bắp Mỹ
- 50gr lạp xưởng.

Cách làm

- Dùng dao nhọn cắt 1 đường răng cưa ở giữa trái ớt, cắt xong gỡ thành 2 miếng bóc bỏ ruột và hột để có hình dạng như cái chén.
- Nấu B thành cơm, múc cơm vào từng cái "chén" ớt. Xếp bắp Mỹ đã gỡ từng hột và lạp xưởng cắt khoanh lên mặt cơm. Đặt những "chén" cơm này vào xửng hấp thêm 5 phút nữa là được.



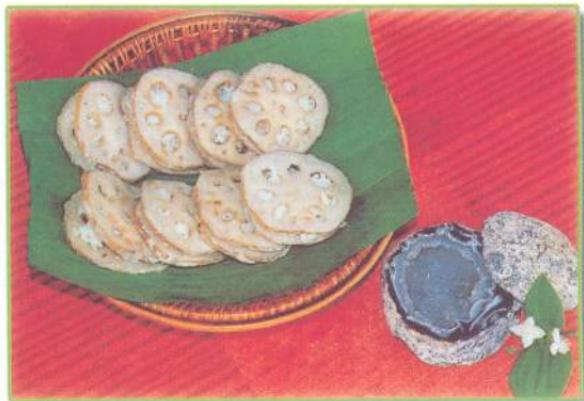
Đặc điểm

Màu sắc tươi đẹp, giòn xốp

CƠM DỒN CỦ SEN

Vật liệu

- A** - 1 khúc củ sen.
- B** - 200gr cơm gạo tẻ.
- C** - Dầu ăn để chiên.
- 50gr bột nǎng.



Cách làm

- Củ sen đem gọt sạch vỏ, cắt miếng mỏng độ 3 ly đem nấu chín, vớt để ráo nước.
- Lấy 2 miếng củ sen, rắc một ít bột nǎng vào một mặt, múc cơm vào 1 miếng củ sen, lấy miếng kia kẹp lại (cơm ở giữa 2 mặt có bột nǎng).
- Đặt chảo cho nhiều dầu lên bếp, khi dầu đã nóng, thả từng miếng củ sen kẹp cơm vào chiên cho đến khi vàng cả 2 mặt.

Đặc điểm

Món ăn dùng ngon miệng, chấm món ăn với tương ớt hoặc tương xí muội đều ngon.



CƠM JAMBON

Vật liệu

- A - 150gr cơm gạo tẻ
- B - 75gr thịt jambon cắt lát.
- C - 30gr nước dùng gà.
- 25gr nấm rom cắt đôi
- 20gr cà rốt cắt lát

- 20gr đậu petits pois.
- 20gr dầu ăn
- 5gr nước bột năng
- 1gr bột xúp gà, một ít muối.
- D - 2 trái cà chua bi



Cách làm

- Múc cơm nóng vào đĩa, xếp thịt ở phần B lên bề mặt.
- Xào chín phần C và gia vị, múc vào một góc của đĩa cơm.
- Cà chua bi đem rửa sạch, xếp vào đĩa cho đẹp mắt.



Đặc điểm

Màu sắc tươi đẹp, phổi hợp hợp lý.



CƠM CUỘN KIẾU NHẬT



Vật liệu

A - Vài lá bắp cải tím

B - 100gr cơm nếp

- Một ít muối, bột ngọt.

C - 20gr đậu ngự hầm chín.

- 3 con tôm luộc.

Cách làm

- Rửa sạch lá cải, trưng vào nước đang sôi, vớt ra cho vào thau nước lạnh.
- Trộn chung nguyên liệu của phần B, sau đó múc cho vào lá cải tím cuộn tròn lại, sửa những cuốn cơm này lại cho bằng nhau, đem hấp thêm 5 phút nữa là được.
- Bày phần C vào đĩa để trang trí.

Đặc điểm

Món cơm lạ miệng, chấm chung với tương cà chua càng đặc sắc hơn.

CƠM DỒN RUỘT MĂNG



Vật liệu

- A** - 10gr ruột măng
- 100gr nước dùng gà.
- B** - 50gr xá xíu cắt hạt lựu.
- 20gr hạt dẻ
- 20gr nấm hương cắt hạt lựu.
- 20gr đậu Hà Lan
- 15gr dầu ăn, một ít muối
- Một ít bột xúp gà.
- 200gr gạo té.
- C** - 50gr nước luộc gà.
- 5gr dầu ăn.
- Một ít muối, bột ngọt, nước bột nǎng.

Cách làm

- Lấy nước dùng gà và ruột măng của nguyên liệu A ngâm với nhau cho đến khi ruột măng nở lớn.
- Tất cả nguyên liệu của B đem xào chín và trộn với cơm, dồn cơm này vào ruột măng xong đem hấp chín thêm 10 phút là được. Chỗ cơm còn lại cho vào chén ém chặt, úp cơm ra đĩa đã xếp những cuốn ruột măng.
- Nấu nguyên liệu C thành nước xốt trong suốt, rưới lên những cuốn cơm ruột măng.

Lưu ý: Nên lấy nước luộc gà để làm nước xốt, món ăn sẽ thơm ngon hơn.



CƠM NẤM HƯƠNG



Vật liệu

- A** - 75gr nấm hương.
- 100gr nước luộc gà.
- 15gr dầu ăn.
- 10gr đường.
- 5gr nước bột năng.
- 5gr xì dầu
- Một ít muối.
- B** - 1 cây măng tây.
- C** - 100gr cơm gạo tẻ.



Cách làm

- Nấm hương ngâm nở, cắt bỏ chân, xào nấm hương chung với các nguyên liệu A.
- Măng tây đem trụng chín, cắt khoanh.
- Xếp nấm hương, măng tây vào đĩa, cho cơm vào giữa.

Đặc điểm

Tạo hình khác lạ, màu sắc tươi sáng

CƠM HẤP NẤM HƯƠNG



Vật liệu

- A - 30gr nấm hương khô
- B - 200gr nước dùng gà
- 20gr dầu ăn.
- 10gr đường
- 5gr dầu hào
- 1gr bột xúp gà
- C - 150gr cơm gạo tẻ.

Cách làm

- Ngâm nấm hương vào nước cho nở lớn, cắt bỏ chán.
- Xào nấm hương và các phần của B với lửa nhỏ để có nước sốt nấm hương.
- Xếp nấm hương vào đáy tô lớn, múc cơm vào tô ém chặt.
- Ủp tô cơm ra đĩa, rưới một ít nước xốt nấm hương lên mặt nấm và cơm.

Lưu ý

Khi đã ém cơm vào tô, rưới một ít nước xốt nấm hương lên mặt cơm trước khi ủp ra đĩa, như vậy cơm mới thấm đều nước sốt.



CƠM LÔ HỘI

Vật liệu

- A** - 250gr gạo nếp
 - 125gr nước lă.
 - 75gr đường cát.
 - 25gr mỡ nước
- B** - 2 trái cà chua bi
 - 50gr lô hội tươi
 - 10gr đậu Hà Lan
 - 1 quả anh đào.



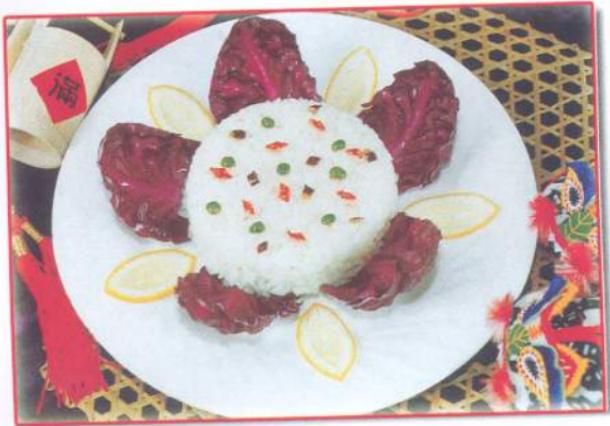
Cách làm

- Lấy gạo nếp đem vo sạch, nếu không vội có thể ngâm gạo vài giờ khi nấu sẽ mềm dẻo hơn. Lúc cơm nếp vừa chín sẽ cho đường và mỡ vào, trộn thật đều, để trên bếp thêm vài phút nữa cho đường và mỡ thẩm vào cơm là được.
- Múc cơm vào một khuôn tròn, ém chặt, úp khuôn cơm vào đĩa, gỡ khuôn ra ta sẽ có 1 vuông cơm tròn đẹp.
- Cắt cà chua bi thành những miếng mỏng, đậu Hà Lan đem luộc chín, xếp hai thứ này lên mặt cơm. Lô hội đem gọt sạch vỏ xanh bày vào cạnh vuông cơm.

Đặc điểm

Món cơm ngon, trình bày đẹp, thường ăn món này sẽ có sức khỏe tốt, da dẻ mịn màng.

CƠM VÀ BẮP CẢI TÍM



Vật liệu

- A** - 50gr bắp cải tím.
- 30gr chanh tươi.
- B** - 200gr cơm gạo tẻ.
- 15gr dầu mè trắng.
- 2gr bột xúp gà.
- Một ít muối.
- C** - 20gr ớt xanh cắt hạt lựu.
- 10gr đậu petits pois.
- 5gr nấm hương cắt hạt lựu.

Cách làm

- Lấy phần B đem nấu chín, cho vào khuôn tròn ém chặt, sau đó đem úp vào đĩa.
- Cắt bắp cải tím như hình chiếc lá, chanh vàng đem cắt lát mỏng, xếp 2 thứ này quanh vuông cơm (bắp cải tím được trưng chín như món cơm cuộn kiểu Nhật).
- Xào chín nguyên liệu C xong bày trên mặt cơm.

Lưu ý

Khi dùng sẽ vắt một ít nước cốt chanh vào cơm, lấy lá bắp cải tím cuộn cơm hoặc có thể cắt thành miếng nhỏ dùng chung với cơm. Tất cả sẽ mang đến một hương vị mới lạ.

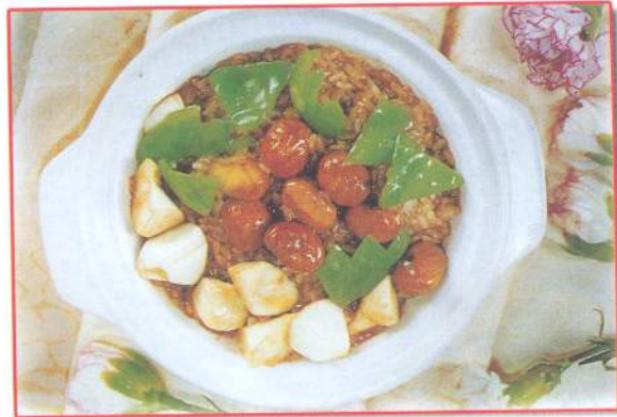




CƠM NẤU HẠT DẺ

Vật liệu

- A** - 300gr hạt dẻ.
- B** - 40gr củ riềng non cắt mièng.
- 25gr ớt xanh cắt mièng.
- C** - 250gr gạo nếp.
- 100gr nước dùng gà
- 2gr bột xúp gà
- 5gr hắc xì dầu.



Cách làm

- Hạt dẻ đem làm sạch vỏ nấu chín.
- Tất cả nguyên liệu của B đem nấu chín, cho hạt dẻ vào nấu chung cho đến khi cạn nước.
- Nguyên liệu C đem nấu chín, khi cơm nếp vừa chín cho gia vị của C vào trộn đều.
- Xúc cơm vào thố, bày nguyên liệu B lên mặt xong đem hấp thêm 10 phút nữa là được.

Đặc điểm

Món ăn có màu vàng óng, thơm mùi hạt dẻ, hạt cơm đều đặn

CƠM CHAY TỊNH

Vật liệu

A - 50gr tàu hủ ky cắt sợi.

- 500gr dầu ăn.

B - 1 cây xúc xích chay.

- 1 trái dưa leo cắt lát mỏng.

- 1 cây cải thảo cuộn.

- 1 trái dưa leo cuộn.

- 3 tai nấm hương xào dầu

C - 20gr cơm gạo tẻ



Cách làm

- Lấy nguyên liệu A đem chiên để có những sợi tàu hủ ky vàng giòn.
- Các nguyên liệu của phần B đều được cắt khúc (cải thảo, dưa leo), và cắt miếng (xúc xích, nấm hương).
- Xúc cơm vào đĩa bày chung quanh là dưa leo cắt miếng, sợi tàu hủ ky giòn, dưa leo và cải thảo cuộn tròn cắt khúc, nấm hương cắt miếng.

Lưu ý

Sợi tàu hủ ky rất mau vàng vì vậy không nên dùng lửa lớn khi chiên nguyên liệu này.

CƠM THÁI CỤC



Vật liệu

- A** - 50gr tương cà chua
- 20gr dầu ăn.
- 150gr cơm gạo tẻ
- Một ít bột xúp gà,
- Một ít muối
- B** - 150gr cơm gạo tẻ
- 20gr xá xíu cắt hạt lựu
- 20gr hạt bắp Mỹ
- 20gr đậu petits pois
- 20gr dầu ăn.
- Một ít bột xúp gà,
- Một ít muối
- C** - Anh đào đỏ, xanh, mỗi
màu 1 trái.

Cách làm

- Dầu ăn và tương cà chua của nguyên liệu A đem xào chín, xào xong đem trộn với cơm và gia vị.
- Trộn chung các thành phần của nguyên liệu B.
- Lấy đĩa lớn dùng bìa cứng để tạo ranh giới của thái cục, múc cơm của phần A và B vào 2 bên ranh giới này, sau khi ổn định rút bỏ miếng bìa cứng, xếp 2 trái anh đào vào 2 nơi.

Lưu ý

Khi xào tương cà chua chỉ nên xào với lửa nhỏ để có màu đỏ đẹp.

CƠM ĐẬU NGỰ XANH



Vật liệu

- A** - 100gr gạo nếp
- 50gr nước lă
- B** - 12gr hạt đậu ngự xanh
- C** - 50gr bột đậu nành

Lưu ý

Lúc lựa đậu ngự nên lựa những hột màu xanh lục để việc trang trí thuận lợi hơn.

Cách làm

- Gạo nếp đem vo sạch, ngâm qua đêm, hôm sau đem nấu thành cơm nếp.
- Đậu ngự đem bóc vỏ luộc chín, luộc xong thả vào nước lạnh cho đậu vẫn xanh.
- Lấy khuôn nhôm, bôi một ít dầu vào phía trong, múc 1 phần cơm vào khuôn xong rắc nguyên liệu C lên mặt cơm, tiếp tục cho chõ cơm còn lại vào khuôn, ém chặt, đem hấp thêm 10 phút, đợi cơm hơi nguội sẽ úp ra đĩa.

II



Loại
Cơm
Hải
Sản

CƠM SÚA DẦU HÀNH



Vật liệu

- A** - 200gr sữa muối.
- B** - 10gr dầu hành
 - Một ít muối
 - Một ít bột xúp gà.
- C** - 150gr cơm gạo tẻ.
 - 15gr dầu salad.
 - Một ít muối
 - Một ít bột xúp gà, tiêu xay.

Cách làm

- Sữa muối ngâm nước qua đêm, hôm sau đem rửa thật sạch, ngâm vào nước nóng 80°C độ 1 giờ vớt ra để ráo.
- Xào sữa với nguyên liệu B
- Xào cơm với gia vị của nguyên liệu C. Múc cơm ra đĩa, bày sữa xào lên mặt cơm.

Lưu ý

- Lúc ngâm sữa, không nên ngâm nước quá nóng sữa sẽ bớt giòn.
- Khi dùng, chấm thêm với xì dầu món ăn sẽ ngon hơn.

CƠM DỒN BẠCH TUỘC



Vật liệu

A - 1 con bạch tuộc.

- Một ít rượu gừng.

B - 100gr cơm gạo nếp.

- 50gr măng luộc cắt hạt lựu

- 10gr xì dầu.

Cách làm

- Bạch tuộc đem làm sạch, ngâm vào rượu gừng để khử mùi tanh.
- Trộn đều nguyên liệu B xong đem dồn vào mình bạch tuộc, đem hấp thêm 5 phút là được.

Lưu ý

Sau khi đã dồn cơm nếp vào bạch tuộc chỉ hấp thêm 5 phút, không nên hấp quá thời gian thịt của mực sẽ bị dai.

CƠM GHẸ



Vật liệu

- A** - 300gr cơm gạo tẻ.
 - 100gr nước dùng gà
 - 50gr đậu Hà Lan cắt sợi.
 - 20gr dầu salad.
 - 3gr muối.
 - 3gr bột xúp gà
- B** - 2 con ghẹ
 - 15gr hành hoa.
 - 10gr rượu gạo.
- C** - 60gr dầu mè trắng
 - 50gr đường.
 - 20gr bột gừng.
 - 10gr nước tương.

Cách làm

- Xào chín các nguyên liệu của A với dầu salad, xào xong đem trộn với cơm.
- Ghẹ đem rửa sạch xong hấp chín với nguyên liệu B.
- Xào chín nguyên liệu C, cho ghẹ vào đảo đều.

Đặc điểm

Món ăn có màu sắc đẹp, ăn chung thịt ghẹ thì món ăn càng đậm đà hơn.



CƠM DỒN MAI CUA



Vật liệu

- A** - Cua bể 2 con
 - 5gr hành hoa
 - 5gr gừng miềng
- B** - 100gr cơm gạo tẻ
 - 10gr nấm hương cắt hạt lựu
 - 5gr cà rốt cắt hạt lựu.
 - 3gr ngò rí
 - Một ít muối
- C** - 10gr dầu salad
 - 2gr rượu gạo
 - 1gr bột gừng
 - Một ít muối, tiêu xay.

Cách làm

- Cua đem rửa sạch để ráo, hấp chín cua với những nguyên liệu còn lại của A, sau đó gỡ lấy thịt cua.
- Dùng dầu salad ở nguyên liệu C đem xào thịt cua và các gia vị còn lại.
- Lấy nguyên liệu của B trộn với C thật đều, múc cơm ém đầy vào mai cua.

Lưu ý

Khi hấp cua nên hấp với lửa lớn, có thể cho thêm ít bia cua sẽ thơm ngon hơn.

CƠM CUA HÍ TRÂN CHÂU

Vật liệu

- A** - 1 con cua bể
 - 5gr hành lá.
 - 5gr gừng miếng.
- B** - 500gr cơm gạo tẻ
 - 250gr nước luộc gà
 - 75gr dầu salad
 - 40gr hành lá.
 - 25gr đường
 - 25gr nước tương
 - 8gr muối.
 - 2gr tiêu xay
- C** - Một ít đậu petits pois
 - Một ít muối.

Lưu ý

Khi đã trộn cơm với gia vị, nên giảm lửa thật nhỏ, để cơm trên bếp thêm một thời gian cho cơm thấm kỹ.



Cách làm

- Cua đem rửa sạch, hấp cua với hành lá và gừng miếng, hấp độ 8 phút là được.
- Nấu cơm với nước luộc gà và gia vị của phần B. Cơm chín, xúc cơm vào khuôn, ém chặt xong úp ra đĩa.
- Luộc chín đậu ở phần C với ít muối, đậu vừa chín vớt ra cho vào nước lạnh để đậu được xanh tươi, sau đó xếp đậu lên mặt cơm.





CƠM DỒN BA BA



Vật liệu

- A** - 1 con ba ba.
- B** - 300gr nước dùng
 - 5gr nước tương
 - 5gr rượu trắng
 - 1gr bột tiêu, 1gr muối
 - Một ít bột xúp gà
- C** - 150gr gạo nếp
 - 100gr nước dùng
 - 100gr dầu ăn
 - 5gr hành lá
 - 5gr rượu trắng
 - 2gr nước tương
 - 2gr bột gừng
 - Muối, tiêu mỗi thứ một ít.
- D** - 20gr dầu ăn
 - 10gr hành lá
 - 5gr gừng miêng

Cách làm

- Ba ba của nguyên liệu A đem làm sạch trung ba ba trong nước nóng già, lột bỏ lớp vỏ mỏng.
- Xào chín gừng hành và dầu của nguyên liệu D, cho nguyên liệu B vào nấu sôi xong thả ba ba vào nấu chín cho đến khi cạn nước.
- Nguyên liệu C đem nấu thành cơm nếp, khi cơm đã chín cho gia vị vào trộn đều để trên bếp một lúc cho cơm thấm, sau đó múc cơm vào mai ba ba, đem hấp thêm 20 phút nữa là được.

Lưu ý

Khi trung ba ba chỉ nên trung khoảng 5 phút là có thể lột được lớp vỏ mỏng, không nên trung lâu quá sẽ làm chín thịt ba ba.

CƠM LƯƠN



Vật liệu

- A** - 1 con lươn
- B** - 200gr nước lă
 - 50gr tỏi.
 - 40gr nước tương
 - 40gr dầu salad
 - 20gr rượu gạo
 - 5gr xúp gà
 - Một ít nước bột năng
- C** - 250 cơm gạo tẻ
- D** - 1 trái dưa leo.



Cách làm

- Lươn sau khi mổ, đem nhúng vào nước nóng cao sạch nhót, rửa lại thật sạch.
- Lấy dầu salad trong nguyên liệu B phi tỏi cho thơm sau đó cho nước và các gia vị còn lại vào nấu sôi, thả lươn vào nấu chung cho đến khi cạn hết nước và thịt lươn dở lên.
- Dưa leo đem cắt miếng.
- Múc cơm nóng vào đĩa, bày dưa leo và lươn vào một bên.

Đặc điểm

Khẩu vị nồng đậm, dinh dưỡng phong phú.

CƠM HẦM SÒ HÈN KHÔ



Vật liệu

- A** - 20gr sò hến khô.
 - 100gr nước lă
 - 5gr hành lá
 - 5gr gừng sợi
 - 5gr rượu gạo
- B** - 150gr cơm gạo tẻ
 - 300gr nước dùng gà
- C** - 3gr muối
 - Một ít bột ngọt



Cách làm

- Sò hến của nguyên liệu A đem ngâm nở, rửa sạch, sau đó đem hấp chung với các gia vị còn lại, hấp độ 30 phút là được. Để nguội và cắt nhỏ lại.
- Trộn nguyên liệu B với sò hến, nêm gia vị C vào, trộn đều tất cả và nấu với lửa nhỏ.

Lưu ý

Vì đây là một loại cơm trộn nên khi nấu, cần nấu với lửa nhỏ để thấm gia vị, khi thành phẩm sẽ đậm đà và thơm ngon hơn.

CƠM NẾP CÁ CUỘN

Vật liệu

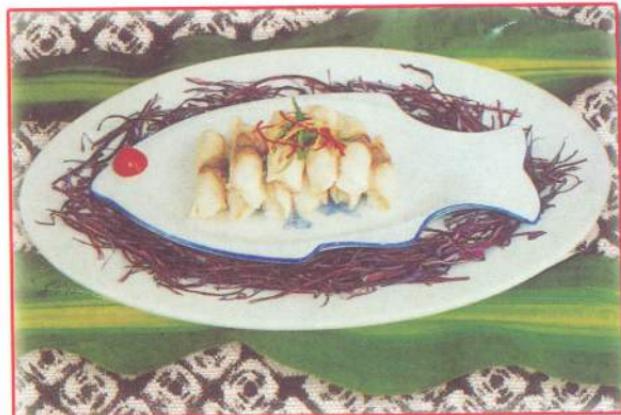
- A** - 200gr nạc cá
 - 75gr nước cốt hành.
 - 10gr lòng trắng trứng
 - 4gr bột năng
 - 3gr muối
 - Một ít bột ngọt

- B** - 100gr cơm gạo tẻ

- C** - 50gr nước dùng gà
 - 5gr dầu salad
 - 1gr bột xúp gà
 - Một ít muối
 - Một ít nước bột năng.

Lưu ý

Khi làm nước xốt, để cho nước xốt bóng đẹp hơn nên cho dầu salad vào sau cùng.



Cách làm

- Nạc cá trong nguyên liệu A đem cắt thành miếng mỏng, ướp cá với các gia vị có trong nguyên liệu A.
- Trải miếng cá ra đĩa, cho nguyên liệu B vào, cuốn lại thành 1 cuốn tròn, đem hấp thêm 5 phút nữa là được.
- Nấu nguyên liệu C thành nước xốt trong suốt, rưới nước xốt này lên những cuốn cá.





CƠM GÓI LƯỚI TRE



Vật liệu

A - 1 con ếch lớn

- 2gr muối
- 2gr bột ngọt
- 2gr bột nǎng,
- Một ít tiêu xay.

B - 250gr cơm gạo nếp

- 100gr măng cắt hạt lựu
- 5gr nước tương
- 2gr bột xúp gà

C - 2 miếng lá chuối

- 1 mành lưới tre.

Cách làm

- Ếch đem lột bỏ da và phủ tạng, rửa sạch cắt miếng, ướp ếch với gia vị của A.
- Trộn tất cả nguyên liệu B thật đều.
- Nguyên liệu C đã chuẩn bị sẽ đem ra để gói cơm nếp và ếch. Đặt gói cơm nếp này vào xung hấp thêm 20 phút nữa là được.

Đặc điểm

Hình thức trang trí lạ mắt, món ăn thơm nồng lạ miệng.

CƠM ÉCH



Vật liệu

- A** - 1 con éch
- B** - 3gr bột nǎng

 - 1gr muối
 - Một ít tiêu

- C** - 20gr ớt xanh cắt miếng

 - 20gr cà rốt cắt miếng

- D** - 200gr cơm gạo tẻ

 - 100gr nước dùng gà
 - 20gr dầu salad
 - Một ít muối
 - Một ít bột xúp gà.

Cách làm

- Éch đem lột bỏ da và phủ tạng, rửa sạch cắt miếng xong ướp với nguyên liệu B.
- Xào éch với dầu salad của nguyên liệu D, khi thịt éch đã săn cho phần còn lại của nguyên liệu D vào xào chung.
- Lấy nồi đất, cho cơm và thịt éch xào và nguyên liệu C vào nồi, đậy kín nắp. Đặt lên bếp với lửa nhỏ, liệu chừng cơm nóng và thấm đều gia vị là được.

Lưu ý

Trong quá trình nấu, chỉ nên dùng lửa nhỏ để phòng cơm nếp dính đáy nồi.

CƠM HẤP TÔM ĐẤT



Vật liệu

- A** - 200gr tôm đất
- B** - 100gr cơm gạo tẻ
- 1gr bột xúp gà
- Một ít muối, tiêu xay.

Cách làm

- Trộn nguyên liệu B thật đều.
- Tôm của nguyên liệu A đem hấp chín, bóc vỏ, cắt thịt nhỏ như hạt lựu trộn vào B.
- Lấy cơm dồn vào vỏ tôm, sau đó xếp tôm vào xứng hấp thêm độ 5 phút nữa là được.

Lưu ý

Món ăn yêu cầu cơm dồn vào vỏ tôm vì vậy khi lột vỏ chú ý lột cho vỏ tôm còn nguyên vẹn.

CƠM HẢI SẢN



Vật liệu

A - 100gr cơm gạo tẻ

- Một ít giấm trắng
- Một ít muối

B - 1 lá rong biển.

C - 3 ống tre cắt khúc

- 3 con tôm luộc

- 10gr cà rốt cắt hạt lựu

- 10gr đậu petits pois luộc chín.

- 10gr hạt đậu ngự luộc chín

- 5 trái cùi kỳ tử

- Một ít đu đủ sông cắt sợi.

Cách làm

- Nguyên liệu A được trộn chung với nhau.
- Lá rong biển được chia làm 3 phần, đem lót vào 3 ống tre.
- Múc cơm vào từng ống tre, bày các nguyên liệu của C lên trên mặt cơm là xong.

Lưu ý

Lá rong biển thường được dùng để gói cơm sushi của Nhật Bản.

TÔM BAO CƠM

Vật liệu

A - 6 con tôm đât.

- Một ít muối, bột ngọt.

B - 60gr cơm gạo tẻ

C - 3 miếng bánh mì

- 20gr dầu salad

D - 6 lá cải thìa

- 3gr dầu salad

- Một ít bột xúp gà, muối.



Cách làm

- Tôm ở phần A đem lột hết vỏ, chừa đuôi, xé dọc theo lưng tôm, mở đường xé này ra, ướp tôm với các gia vị còn lại.
- Nấm tròn cơm xong ém chặt vào miếng thịt tôm xếp vào xứng đem hấp 5 phút là được.
- Lấy khuôn tròn để ấn vào bánh mì, cắt thành những miếng tròn, dùng dầu trong nguyên liệu C để chiên chín vàng bánh mì, sau đó đặt cơm tôm lên từng miếng bánh mì.
- Cải thìa của nguyên liệu D đem trưng chín, cho qua nước lạnh xong đem trộn với những gia vị còn lại. Bày tất cả vào đĩa.

Đặc điểm

Tạo hình đẹp, màu sắc đa dạng, dinh dưỡng phong phú

CƠM TÔM



Vật liệu

- A - 5 con tôm**
- B - 80gr cơm gạo tẻ**
- Một ít giấm trắng
- Một ít đường và muối.

Lưu ý

Khi hấp tôm, nước phải thật sôi để tôm chín có màu đỏ đẹp.

Cách làm

- Lấy tôm rửa sạch, lột bỏ vỏ ở giữa mình tôm, chừa lại đầu và đuôi, cắt rách một chút ở giữa lưng tôm, luồn đuôi vào lỗ này để thấy tôm như một khối tròn, đem tôm hấp chín.
- Nấm cơm thành những thỏi tròn, xếp tôm và cơm vào đĩa.



CƠM VÀ TÔM HẤP LỒNG



Vật liệu

A - 100gr cơm gạo tẻ

- 25gr đậu Hà Lan cắt sợi
- 15gr dầu salad
- Muối, tiêu xay, bột xúp gà
mỗi thứ một ít.

B - 200gr tôm đât

Cách làm

- Tất cả nguyên liệu của A được trộn đều xong cho vào lồng hấp bằng tre
- Tôm đât đem rửa sạch, xếp tôm lên mặt cơm. Đem lồng cơm đi hấp độ 8 phút là được.

Lưu ý

Tôm sau khi rửa xong, dùng dao khứa ngang vài đường ở dưới bụng để hấp tôm sẽ thẳng mà không bị cong lại.

CƠM DƯA LEO VÀ TÔM



Vật liệu

A - 1 quả dưa leo

B - 4 con tôm luộc

- 200gr nước lă

- 2gr hành lá

- 2 lát gừng

- Muối, rượu trắng mỗi thứ một ít

C - 100gr cơm gạo tẻ

- 30gr cà rốt cắt hạt lựu

- Một ít muối

Cách làm

- Dưa leo đem rửa sạch, gọt bỏ vỏ, cắt khúc múc bỏ ruột.
- Tất cả nguyên liệu B đem luộc chung, khi tôm chín đem bóc bỏ hết vỏ.
- Tất cả nguyên liệu C đem trộn chung, múc cơm vào từng khúc dưa leo, bày tôm lên trên.

Lưu ý

Đây là món ăn nguội nên khi thực hiện cần phải tuyệt đối tình khiết.





CƠM LÁ SEN

Vật liệu

- A** - 1 lá sen
- B** - 100gr tôm đât
 - 20gr sò khô
 - 15gr muối
 - 2gr lòng trắng trứng
 - 2gr bột nǎng
 - Một ít bột ngọt
- C** - 250gr gạo nếp
 - 125gr nước
 - 25gr mỡ nước
 - 3gr muối
 - 3gr bột xúp gà



Lưu ý

Để sò khô không có mùi đặc trưng của nó có thể ngâm sò với rượu gừng để loại bỏ mùi này.

Cách làm

- Lá sen đem rửa sạch để ráo.
- Tôm đem bóc sạch vỏ, sò khô sau khi ngâm nước đem cắt nhỏ lại, ướp 2 thứ này với những gia vị còn lại, sau đó xào chín.
- Nếp ở nguyên liệu C đem nấu chín với nước của nó, khi đã chín, cho các gia vị còn lại vào cơm nếp trộn đều.
- Lấy lá sen, múc cơm nếp vào giữa, bày tôm, hến xào lên mặt, gói lá sen lại cho vào xưng hấp khoảng 10 phút là được.



LÁ CHUỐI BỌC CƠM



Vật liệu

A - 50gr nạc cá

- 2gr lòng trắng trứng

- Muối, bột ngọt, bột nǎng, tiêu xay mỗi thứ một ít.

B - 100gr gạo nếp.

C - 1 miếng lá chuối lớn.

- 6 cái tăm

Cách làm

- Nạc cá đem cắt miếng ướp với các gia vị còn lại của nguyên liệu A.
- Nấm cá với cơm nếp thành 1 nấm tròn, xé lá chuối bọc cơm, dùng tăm ghim lại đem hấp thêm 6 phút nữa là được.

Đặc điểm

Món ăn có màu xanh đẹp mắt, thơm ngon hương vị đặc đáo.



CƠM TÓC TIÊN



Vật liệu

- A - 100gr gạo nếp
- B - 200gr nhân tôm thịt xào
- C - 500gr dầu salad.
- D - 5gr tóc tiên ngâm nước
- 100gr nước dùng gà
- 5gr nước bột năng
- Muối, bột ngọt mỗi thứ một ít.

Lưu ý

Xếp những viên cơm vào thố, khi nước xốt đã gần chín mới cho tóc tiên vào, trộn đều xong chan vào thố cơm.

Cách làm

- Lấy gạo nếp đem vo sạch, ngâm nước qua đêm, hôm sau nấu thành cơm nếp.
- Lấy cơm nếp cho nhân tôm thịt vào vo tròn, cho vào xưng hấp thêm 10 phút là được.
- Lấy nguyên liệu C để chiên những viên cơm nếp.
- Nguyên liệu D được nấu thành nước xốt, chan nước xốt vào những viên cơm.



CƠM NĂM NHÂN TÔM



Vật liệu

- A** - 50gr thịt tôm đã rút sạch gân lưng
- 5 con sò khô
- B** - 150gr cơm nếp
- 20gr dầu salad
- Một ít muối, bột xúp gà

Cách làm

- Sò khô đem ngâm nước cho lớn, rửa để ráo.
- Trộn cơm nếp với gia vị của nguyên liệu B thật đều.
- Lấy cơm nếp bọc tôm và sò, vo thành viên tròn đem hấp thêm 5 phút nữa là được.

Lưu ý

Nên chọn tôm thịt tươi để món ăn được thơm ngon hơn.



CƠM RONG XANH



Vật liệu

- A** - 250gr gạo nếp
 - 125gr nước
 - 50gr đường
 - 25gr mỡ heo
 - 10gr phổi tai
 - Một ít muối
- B** - 200gr đậu phộng
 - 25gr dầu ăn
- C** - 20gr đường cát
 - 10gr phổi tai

Cách làm

- Gạo nếp của nguyên liệu A đem vo sạch, sau đó nấu thành cơm nếp. Khi cơm đã chín cho các nguyên liệu còn lại của A vào trộn đều, để trên bếp thêm một thời gian nữa, sau đó múc cơm vào khuôn, ém chặt, úp cơm ra đĩa.
- Dầu của nguyên liệu B đem chiên với đậu phộng, để đậu ráo dầu.
- Trộn đậu phộng với nguyên liệu C, xếp đậu phộng chung quanh cơm.

Lưu ý

Khi chiên đậu phộng nên chiên nhỏ lửa để đậu chín kỹ và thơm giòn hơn.

III



Cơm
Với
Loại
Giáپ
Xác

CƠM NẾP SÒ ĐỎ



Đặc điểm

Món ăn có màu sáng óng, chao thơm nồng.

Vật liệu

A - 6 con sò đỏ

B - 150gr cơm nếp

- 50gr nước dùng.

- 15gr ngò rí

- 5gr dầu ăn

- 2gr xì dầu

- 1gr dâu mè

- 1gr bột xúp gà

C - 75gr nước dùng

- 15gr chao đỏ

- 10gr dầu ăn

- 5gr hành lá

- 2gr đường

- 1gr xì dầu

D - 5gr nước bột năng

- 5gr dâu mè

Cách làm

- Nhúng sò vào nước nóng, gõ lấy thịt.
- Trộn đều nguyên liệu B, sau đó múc vào vỏ sò, đặt vào xửng hấp thêm 5 phút nữa là được.
- Lấy dầu của nguyên liệu C xào chín các gia vị của C với thịt sò.
- Xếp sò đựng cơm và thịt sò vào đĩa.
- Nguyên liệu D đem xào thành nước xốt, chan nước xốt này lên đĩa thức ăn, trình bày thêm với rau ngò rí.



CƠM NGHÊU ỚT ĐỎ



Vật liệu

- A** - 6 con nghêu lớn.
- B** - 100gr cơm nếp
- C** - 10gr dầu ăn
 - 5gr ớt cắt sợi.
- D** - 50gr nước dùng gà
 - 1gr bột xúp gà
 - Nước tương, tiêu xay mõi thứ một ít.
- E** - 30gr nước lă
 - 5gr nước bột năng.

Cách làm

- Nguyên liệu A đem trưng nước sôi gõ lấy thịt làm sạch.
- Cơm nếp đem hấp nóng.
- Xào dầu ăn của nguyên liệu C với ớt cắt sợi, dầu ớt vừa đỗ thì đổ ngay vào nguyên liệu D, cho thịt nghêu vào xào chung.
- Múc nguyên liệu vừa xào xong cho lên mặt cơm nếp.
- Dem nguyên liệu E xào thành nước xốt, chan nước xốt lên mặt cơm.

Đặc điểm

Tráng đỏ tương phản, chất thịt béo ngọt, khẩu vị cay nồng.

CƠM NẾP DỒN ỐC HƯƠNG



Vật liệu

- A** - 7 con ốc hương
- B** - 50gr cơm nếp
- 15gr rau ngò rí
- 5gr rượu vang đỏ
- 5gr bơ ngon
- 1 gr nước tương ngon
- Một ít tiêu.

Cách làm

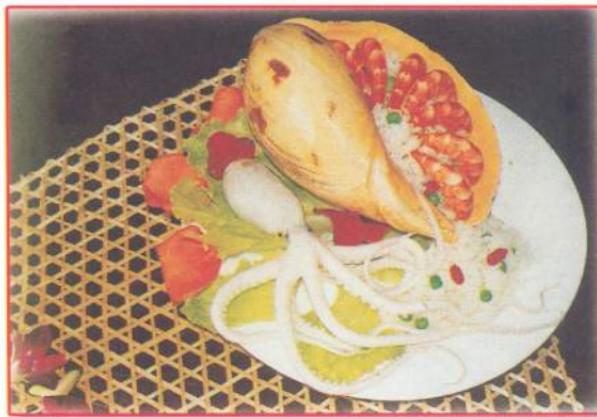
- Lấy nguyên liệu A đem trưng nước sôi, khều lấy thịt ốc rửa sạch, cắt hạt lựu.
- Trộn thịt ốc với nguyên liệu B thật đều xong nhồi vào vỏ ốc.
- Xếp ốc vào vỉ dem đút lò nướng với 200°C khoảng 15 phút là được.

Đặc điểm

Mùi rượu thơm nồng, có hương vị của phương Tây.



CƠM ỐC GIÁC



Vật liệu

- A** - 1 con ốc giác
- B** - 150gr cơm gạo tẻ
- 20gr đậu petits pois
- 5gr rượu vang trắng
- 3gr cùi ký tử
- 2gr bột xúp gà
- Một ít muối tiêu
- C** - 8 con tôm luộc

Cách làm

- Nguyên liệu A đem trưng nước sôi, gỡ lấy thịt cắt hạt lựu.
- Trộn nguyên liệu B với thịt ốc thật đều.
- Múc cơm dồn vào vỏ ốc, đặt ốc vào lò nướng 220°C độ 10 phút, xếp nguyên liệu C lên mặt cơm.

Lưu ý

Để loại bỏ mùi tanh của ốc, nên luộc chín ốc với gừng và hành lá.

CƠM TRÚC NGHÊU



Vật liệu

- A - 3 con trúc nghêu.
- B - 10gr ớt đỏ ngâm giâm.
- 2gr hành lá.
- Muối, bột xúp gà, tiêu,
mỗi thứ một ít.
- C - 100gr cơm gạo tẻ.
- Một ít giấm trắng và muối.
- D - 10gr dầu ăn.

Cách làm

- Nguyên liệu A đem trưng nước sôi gõ lấy thịt cắt thành miếng mỏng.
- Ướp thịt nghêu với nguyên liệu B.
- Trộn đều nguyên liệu C, múc vào 1 bên vỏ trúc nghêu.
- Nguyên liệu D đem nấu sôi ruồi lên thịt nghêu đã xếp vào vỏ

Đặc điểm

Món ăn mang hương vị Nhật Bản, thịt trúc nghêu tươi ngọt quyện với vị chua cay rất thú vị.

CƠM ỐC LOA



Vật liệu

- A** - 1 con ốc loa.
- B** - 150gr cơm gạo tẻ.
- 25gr nấm hương
cắt hạt lựu.
- 20gr đậu petits pois
- 5gr rượu vang.
- 2gr bột xúp gà
- Một ít muối tiêu.
- C** - Vài lá xà lách.
- Một ít bắp cải trắng
cắt chỉ.

Cách làm

- Nguyên liệu A đem trưng chín, gỡ lấy thịt rửa lại thật sạch, để ráo cắt hạt lựu.
- Trộn nguyên liệu B và thịt ốc thật đều.
- Múc cơm dồn vào vỏ ốc, đem ốc đặt vào lò nướng với 220°C khoảng 10 phút.
- Nguyên liệu C được bày vào đĩa để trang trí cho món ăn.

Đặc điểm

*Trước khi đặt sò vào nướng,
phết lên mặt cơm một ít dầu
mè cơm sẽ thơm hơn.*

CƠM NGHÊU



Vật liệu

- A** - 12 con nghêu lớn.
- B** - 150gr cơm nếp.
- Muối, bột ngọt, tiêu, mõi thứ một ít.
- C** - 50gr nước dùng.
- 25gr dâu ăn.
- D** - Một ít câu kỷ tử

Cách làm

- Nguyên liệu A đem trưng nước sôi, gỡ lấy thịt, rửa lại thật sạch.
- Trộn đều nguyên liệu B, múc vào vỏ nghêu xếp thịt nghêu lên mặt cơm, bày câu kỷ tử kê bên, xếp vào xứng hấp thêm 5 phút nữa là được.
- Xào nguyên liệu C, bày vào 1 góc đĩa.

Lưu ý

Món ăn cần chọn nghêu tươi, khi trưng xong gỡ lấy thịt nên rửa lại cho sạch cát để món ăn tinh khiết hơn.

IV



Loại
cơm
với thịt
gia cầm,
gia súc

CƠM KỲ LÂN



Vật liệu

- A** - 1 trái dưa leo.
- 1 bao tử phá lâu
- B** - 200gr cơm gạo tẻ.

Lưu ý

Khi cắt các nguyên liệu nên chú ý cắt cho đều và khi hấp cũng nên hấp đủ thời gian để cơm được thẩm gia vị.

Cách làm

- Lấy dưa leo của nguyên liệu A đem rửa sạch cắt miếng dài.
- Cắt bao tử thành miếng dài như dưa leo.
- Cơm tẻ đem ướm chặt xong cắt miếng dài như hai nguyên liệu trên.
- Xếp các thứ trên vào đĩa theo thứ tự và đem hấp thêm 10 phút nữa là được.



CƠM TRONG TỔ CHIM

Vật liệu

- A** - 100gr thịt đùi gà.
- B** - 5gr lòng trắng trứng
- 40gr nước lă.
- 3gr bột năng.
- Muối, tiêu, bột ngọt
- mỗi thứ một ít.
- C** - 150gr cơm gạo tẻ.
- 20gr cà rốt cắt
- hạt lựu.
- 10gr đậu petits pois.
- 10gr nầm hương cắt hạt lựu.
- Một ít bột ngọt, muối.
- D** - 35gr dầu ăn.



Lưu ý

Khi xào thịt gà, nên để chảo thật nóng mới cho dầu vào, làm như vậy khi xào thịt sẽ không dính vào đáy chảo.

Cách làm

- Lấy nguyên liệu A cắt hạt lựu, ướp với nguyên liệu B thật đều.
- Cho nguyên liệu D vào chảo, khi dầu nóng, trút thịt đã ướp vào xào chín.
- Trộn nguyên liệu C thật đều, múc vào tổ chim (tổ chim được làm bằng mì sợi chiên vàng), xúc thịt gà bày lên mặt.



CƠM TRÚNG GÀ



Vật liệu

- A** - 4 quả trứng gà.
- 5gr hắc xì dầu.
- B** - 500gr dầu ăn.
- C** - 100gr cơm gạo tẻ
- 50gr lòng đỏ trứng.
- 20gr dầu ăn.
- Bột xúp gà, muối,
mỗi thứ một ít.

Cách làm

- Lấy trứng gà của nguyên liệu A nấu chín lột sạch vỏ, ướp với hắc xì dầu.
- Lấy dầu ăn của B cho vào chảo đun nóng, thả hột gà vào chiên cho phần lòng trắng dập lên, cắt đôi từng trứng, múc lòng đỏ ra riêng.
- Dầu của nguyên liệu C cho vào chảo, đặt lên bếp, khi dầu nóng cho các phần khác của C vào xào chung, múc cơm vào từng lòng trắng trứng gà, bày ra đĩa.

Đặc điểm

Món ăn đặc biệt vì ngoài giòn trong mềm, dinh dưỡng phong phú.

CƠM JAMBON VÀ MÚT TÁO



Vật liệu

- A - 250gr gạo nếp.
- 125gr nước lă.
- 10gr mỡ nước.
- B - 70gr thịt jambon.
- C - 100gr mứt táo
- 1 lá sen.

Lưu ý

Khi gói cơm vào lá sen, nên xếp các thứ có tầng lớp để cơm được thẩm gia vị hơn.

Cách làm

- Lấy gạo nếp của nguyên liệu A đem vo sạch, thêm nước vào nấu thành cơm nếp, khi cơm vừa chín đổ mỡ nước vào trộn đều.
- Thịt jambon đem cắt miếng (có thể sử dụng thịt muối hấp chín thay thế cho jambon).
- Mứt táo đem gỡ bỏ hột, lá sen đem trưng nước sôi, để ráo.
- Cho cơm nếp, thịt jambon, mứt táo vào lá sen, gói kín lại đem hấp độ 20 phút là được, bày cơm ra đĩa.



CƠM THỊT MUỐI



Vật liệu

- A** - 150gr cơm gạo tẻ.
- B** - 80gr thịt muối sây khô.
 - 10gr rượu trắng.
 - 10gr hành lá.
 - 5gr gừng cắt lát.
- C** - 25gr dưa leo.
 - 2 trái anh đào.
 - 1 trái chanh vàng.

Cách làm

- Cơm vừa chín, ém cơm vào khuôn tròn, sau đó úp cơm ra đĩa.
- Lấy thịt muối của nguyên liệu B đem rửa sạch, ướp thịt với các gia vị còn lại đem hấp nóng thịt xong cắt miếng.
- Dưa leo và chanh vàng của nguyên liệu C đem cắt lát để trang trí.
- Bày thịt muối, dưa leo, chanh và trái anh đào chung quanh vuông cơm.

Đặc điểm

Món ăn mang nhiều màu sắc, khi ăn vắt thêm vài giọt chanh, món ăn sẽ thú vị hơn.



TRÚNG CUỘN CÓM



Vật liệu

A - 2 quả trứng gà.

- 20gr ớt đỏ cắt vụn.
- 10gr hành lá.

B - 500gr cơm gạo tẻ.

- 50gr thịt gà chín cắt hạt lựu.
- 50gr cà rốt cắt hạt lựu.
- 5gr muối.
- 5gr bột xúp gà.
- 50gr lạp xưởng cắt hạt lựu.

C - 50gr dầu ăn.

Cách làm

- Đập trứng gà của nguyên liệu A vào chén đánh tan, cho các nguyên liệu còn lại vào trộn chung.
- Trộn đều nguyên liệu B.
- Nguyên liệu C cho vào chảo, khi dầu đã nóng cho trứng của A vào chiên thành 1 lớp da trứng thật mỏng.
- Cho cơm của nguyên liệu B vào da trứng cuộn tròn lại xong cắt thành từng khúc ngắn bày ra đĩa.

Lưu ý

Lạp xưởng phải được ngâm vào nước, loại bỏ lớp bao ngoài, đem hấp chín xong mới cắt hạt lựu.



CƠM HAI MÀU



Vật liệu

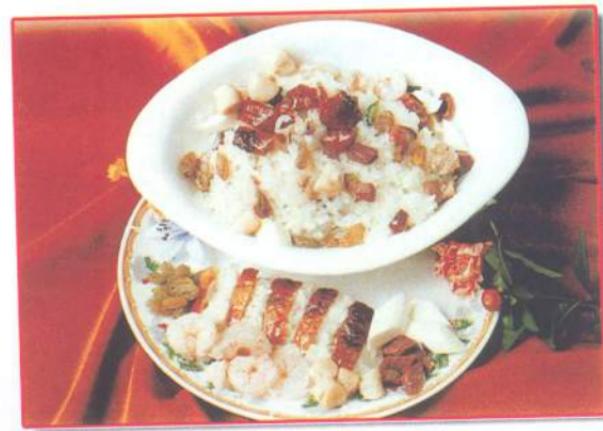
- A** - 2 lòng đỏ trứng luộc
- B** - 100gr cơm gạo tẻ
 - 20gr dầu ăn.
 - Muối, tiêu mỗi thứ một ít.
- C** - 1 lòng trắng trứng.
- D** - 100gr cơm gạo tẻ.
 - 20gr dầu ăn.
 - 3gr hắc xì dầu.
 - 1gr bột xúp gà
 - Một ít tiêu.
- E** - 2 con tôm trưởng.

Cách làm

- Lấy nguyên liệu A cà nhuyễn.
- Lấy dầu của nguyên liệu B cho vào chảo, đặt lên bếp, khi dầu đã nóng cho cơm vào xào với các gia vị còn lại và trứng của nguyên liệu A để có cơm màu vàng.
- Lòng trắng trứng của nguyên liệu C được đánh tan.
- Cho dầu của nguyên liệu D vào chảo, đun nóng dầu xong xào cơm của nguyên liệu D và các gia vị còn lại sau cùng rưới lòng trắng của C vào đảo đều cho lòng trắng chín quyện vào cơm là được.
- Luộc chín 2 con tôm của nguyên liệu E, bày cơm 2 màu vào đĩa, trang trí bằng 2 con tôm và ngò tây.



CƠM VỊT QUAY



Vật liệu

- A** - 200gr dâu ăn.
- B** - 50gr thịt vịt quay.
- 50gr tôm nạc.
- 30gr củ riềng cắt hạt lựu.
- 20gr sò khô.
- 15gr nho khô.
- C** - 200gr cơm gạo tẻ.
- 20gr dâu ăn.
- Muối và bột xúp gà đủ dùng.

Cách làm

- Lấy nguyên liệu A đun nóng, cho nguyên liệu B vào xào chín xúc ra đĩa.
- Nguyên liệu C đem xào cho cơm nóng và thấm gia vị, sau đó trút nguyên liệu B đã xào vào C, trộn tất cả thật đều, xúc ra đĩa.

Đặc điểm

Màu sắc tươi sáng,
khẩu vị đa dạng.





CƠM GÂN BÒ



Vật liệu

- A** - 500gr gân bò đã ngâm nước.
- B** - 30gr tương đậu nành.
- 30gr dầu ăn.
- 10gr dầu hành lá.
- 5gr ớt ngâm dầm.
- 5gr gừng miêng.
- C** - 350gr nước lă.
- 20gr xì dầu.
- 20gr đường.
- 5gr bột xúp gà.
- Muối, tiêu mỗi thứ một ít.
- D** - 300gr cơm nếp.

Cách làm

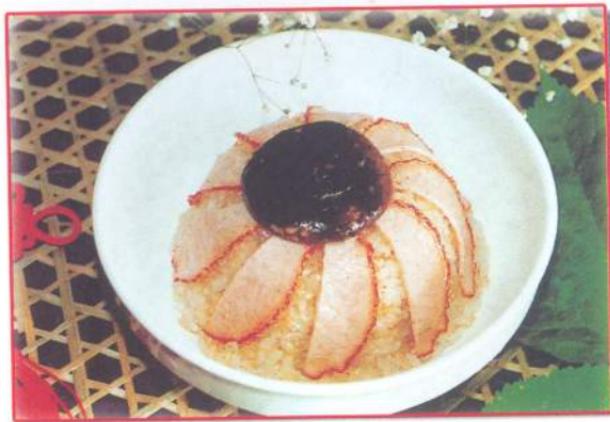
- Nguyên liệu A đem rửa lại thật sạch, trụng qua nước sôi.
- Dầu của nguyên liệu B cho vào chảo đun nóng, cho các nguyên liệu còn lại vào xào cho đến khi có mùi thơm và dầu ớt tươm ra sẽ cho gân bò vào xào chung, nêm gia vị của nguyên liệu C, xào cho đến khi tất cả đều ráo là được.
- Múc cơm vào lồng hấp, cho gân bò và các thứ khác lên mặt cơm đem hấp thêm 8 phút là được.

Đặc điểm

Màu sắc óng ả, khẩu vị nồng hậu, đậm đà.



CƠM NẠC THĂN THƠM CAY



Vật liệu

- A** - 100gr rau cải cắt hạt lựu.
- 100gr thịt băm chín.
- 40gr thịt tôm luộc.
- 15gr nấm hương cắt hạt lựu.
- 3gr muối.
- 3gr bột xúp gà, một ít tiêu.
- B** - 200gr cơm nếp.
- 100gr rau cải cắt hạt lựu.
- 5gr đường
- 3gr bột xúp gà.
- 2gr muối.
- C** - 1 nấm hương ngâm nước
- 100gr nạc thăn thơm cay.

Cách làm

- Nguyên liệu A được trộn thật đều.
- Cơm nếp khi đang còn nóng, cho các thành phần của B vào trộn chung.
- Lấy khuôn tròn, bôi dầu ăn vào quanh khuôn, múc nguyên liệu B vào độ 1/2 khuôn, cho nhân A vào, múc tiếp B cho vào và ém chặt.
- Ủ cơm ra đĩa, bày C lên mặt đem hấp thêm 20 phút là được.

Đặc điểm

Đây là món cơm ngọt bát biếu truyền thống nhưng kiểu dáng có phần đẹp mắt hơn.



CƠM XÁ XÍU



Vật liệu

- A - 100gr xá xíu.
- B - 100gr gạo nếp.
- 50gr nước lă.
- 10gr dầu hương.
- Muối và bột xúp gà mỗi thứ một ít.
- C - 30gr măng tây.
- 5gr lá thơm.
- D - Một ít lá thơm bột.

Cách làm

- Gạo nếp của nguyên liệu B đem vo sạch, để ráo, thêm nước vào nấu thành cơm. Khi cơm nếp vừa chín cho các nguyên liệu vào trộn đều, múc cơm vào khuôn tròn ém chặt xong úp cơm ra đĩa.
- Lấy nguyên liệu A cắt miếng bày quanh cơm.
- Lấy măng tây của nguyên liệu C trụng nước cùng lá thơm bày quanh cơm.
- Rắc nguyên liệu D lên mặt cơm, đem dọn.

Đặc điểm

Món cơm này có hương vị của phương Tây.



CƠM RAU THỊT MẶN



Vật liệu

- A** - 25gr thịt muối.
- B** - 200gr cải xanh.
- C** - 300gr cơm gạo tẻ.
- 30gr mỡ nước.
- 15gr muối
- Một ít bột xúp gà.
- D** - 2 trái cam vàng.
- 1 trái anh đào.

Cách làm

- Nguyên liệu A đem trưng nước sôi, cắt lát.
- Nguyên liệu B đem rửa sạch cắt sợi.
- Mỡ của nguyên liệu C cho vào chảo đun nóng, xào cải và gia vị sau đó cho cơm gạo tẻ vào xào chung.
- Cam của nguyên liệu D đem cắt lát, xếp cam vào đĩa. Cơm sau khi đã ém vào khuôn sẽ úp lên mặt cam.
- Xếp thịt và bày anh đào vào giữa mặt cơm là xong.

Đặc điểm

Màu sắc tươi, khẩu vị nồng mang hương vị Thượng Hải.



CƠM THẬP CẨM



Vật liệu

A - 50gr thịt bò.

- 50gr lưỡi heo.

- 50gr bao tử heo.

- 50gr bao tử bò.

- 2 cái mề gà.

B - 100gr đậu Hà Lan.

C - 300gr cơm gạo tẻ.

- 25gr dâu ăn.

- 3gr muối.

- 3gr bột xúp gà, một ít tiêu.

Cách làm

- Các nguyên liệu của A sau khi được nấu chín mềm đem ra cắt miếng.

- Nguyên liệu B đem trưng qua nước sôi cắt khúc.

- Đun nóng dầu của nguyên liệu C, cho nguyên liệu A vào xào, nêm gia vị của C, sau đó cho cơm của C vào xào chung, xào xong múc cơm ra đĩa.

- Lấy đậu Hà Lan xếp quanh cơm.

Lưu ý

- Dùng giấm và bột mì để rửa bao tử bò và heo sẽ mất đi mùi hôi và rất trắng.

- Nguyên liệu của A phải được nấu thật mềm mới đạt chất lượng.



TẢO TÍA CUỘN XÚC XÍCH

Vật liệu

- A** - 100gr xúc xích.
- 10gr tảo tía.
- B** - 100gr cơm gạo tẻ.
- Một ít giấm trắng.
- Muối, đường mỗi thứ một ít.
- C** - 1 trái dưa leo.



Cách làm



- Lấy xúc xích của nguyên liệu A cắt miếng, tảo tía cắt thành những sợi.
- Trộn đều nguyên liệu B, nấm thành từng nấm dài.
- Nguyên liệu C đem cắt thỏi dài bằng nấm cơm, xúc xích cũng được cắt như vậy. Dùng sợi tảo tía cuộn tất cả lại bày ra đĩa đem dọn.

Lưu ý

Trong quá trình chế biến phải bảo đảm vệ sinh, nguyên liệu phải tươi mát.

CƠM XÚC XÍCH TRÚNG GÀ



Vật liệu

- A** - 60gr xúc xích.
- 1 trái dưa leo.
- B** - 120gr cơm gạo tẻ.
- C** - 1 quả trứng gà.
- 15gr dâu ăn.
- D** - 3 lá cải thìa.
- Vài lát chanh, vài lát cà rốt.

Cách làm

- Dưa leo của nguyên liệu A đem cắt lát xéo, xúc xích cắt sợi xéo.
- Cơm ở nguyên liệu B đem nấm thành nấm dài. Đặt cơm lên miếng dưa leo, xếp miếng xúc xích vắt ngang qua nấm cơm.
- Dâu ăn của nguyên liệu C đem chiên trứng gà để có trứng gà ốp la bày ra đĩa.
- Xếp cơm chung quanh trứng gà, dùng nguyên liệu D để trang trí thêm cho đẹp mắt.



Đặc điểm

Món ăn mang phong cách Nhật Bản, màu sắc đẹp, dinh dưỡng phong phú.



CƠM XÀO CÀ RI



Vật liệu

A - 150gr cơm gạo tẻ.

- 25gr dầu cà ri.
- 10gr dầu ăn.
- 2gr bột xúp gà
- Một ít muối.

B - 1 trái ớt xanh.

C - 30gr xúc xích.

- 2 con tôm đât.

Cách làm

- Lấy dầu ăn và dầu cà ri của nguyên liệu A vào xào chung để có mùi thơm. Cho những thứ còn lại của A vào xào trộn cho đều.
- Nguyên liệu B đem rửa sạch cắt sợi.
- Lấy xúc xích của nguyên liệu C cắt lát, tôm đem luộc chín.
- Xúc cơm ra đĩa, bày ớt xanh, xúc xích quanh cơm, đặt 2 con tôm và ngò tây để trang trí.

Lưu ý

Nên ngâm rửa ớt xanh với nước muối trước khi dùng.

CƠM CÁNH GÀ



Vật liệu

- A** - 4 cái cánh gà
- 20gr hành tây.
- 5gr xì dầu Nhật.
- 5gr rượu vang trắng.
- 3gr đường.
- B** - 100gr cơm gạo tẻ.
- 10gr đậu petits pois.
- 10gr lạp xưởng cắt hạt lựu.
- 5gr dầu ăn.
- C** - 50gr dầu ăn.

Cách làm

- Lấy cánh gà của nguyên liệu A rửa sạch, dùng nguyên liệu còn lại ướp độ 6 giờ.
- Trộn đều nguyên liệu B và hấp nóng thêm 5 phút nữa.
- Dun nóng dầu ăn của nguyên liệu C, cho cánh gà vào chiên vàng đều 2 mặt.
- Múc cơm ra đĩa, bày cánh gà chung quanh là xong.

Lưu ý Khi chiên cánh gà chỉ nên sử dụng lửa nhỏ để món ăn được vàng đều và chín kỹ hơn.

CƠM ỐNG TRE

Vật liệu

- A - 1 cái lạp xưởng
- B - 1 quả trứng gà.
 - 20gr dầu ăn.
- C - 200gr cơm gạo tẻ.
 - 25gr dầu ăn.
 - 2gr muối.
 - 2gr bột xúp gà
 - Một ít tiêu.



Cách làm

- Nguyên liệu A đem cắt miếng mỏng.
- Trứng gà của nguyên liệu B đem đánh tan.
- Dầu của nguyên liệu B được đun nóng, đổ trứng đã đánh vào đảo đều cho trứng chín. Cho tiếp các nguyên liệu C vào xào chung, sau cùng cho lạp xưởng vào trộn đều.
- Múc cơm vào ống tre, đem hấp thêm độ 10 phút là được.

Đặc điểm

Nếu dùng ống tre tươi, khi thành phẩm cơm sẽ có mùi thơm của tre. Đây là món ăn đặc trưng của Vân Nam (Trung Quốc).



V



Cơm
với
đậu
hạt

CƠM NẾP THAN

Vật liệu

A - 150gr gạo nếp than.

- 50gr nước.

B - 1 hộp đậu hũ non.

C - 2gr muối.

- 2gr bột xúp gà.



Cách làm

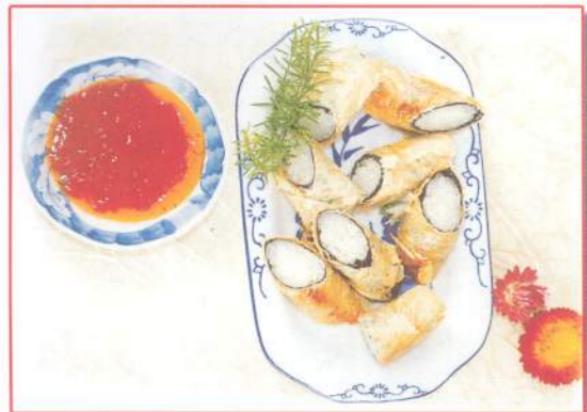
- Gạo nếp than đem vo sạch, nếu ở xứ lạnh trước khi nấu phải ngâm gạo 24 giờ, ở xứ nóng chỉ cần ngâm từ 4 đến 6 giờ là nấu được. Gạo và nước của A nấu thành cơm nếp than.
- Khi cơm đã chín cho nguyên liệu C vào trộn đều.
- Lấy nguyên liệu B đem khoét lỗ ở giữa, múc cơm nếp ém vào là được.



Đặc điểm

Món ăn được trình bày lạ mắt, có tính thưởng thức, thích hợp cho tiệc người.

TÀU HỦ KY CUỐN CƠM



Vật liệu

- A** - 100gr cơm nếp.
- Muối, bột xúp gà
mỗi thứ một ít.
- B** - 1 nắm tàu hủ ky.
- 1 nắm tảo tía.
- C** - 30gr tương cà chua.
- 5gr dầu ăn.
- 5gr đường.
- D** - 500gr dầu ăn.

Cách làm

- Cơm của nguyên liệu A khi vừa chín tới, cho gia vị của nguyên liệu A vào trộn đều.
- Lá tàu hủ ky đem phun nước đều cho mềm, úp miếng tảo tía lên miếng hủ ky, múc cơm nếp vào cuộn tròn thành 1 cây dài.
- Dùng nóng dầu của nguyên liệu D, thả cây cơm vào chiên cho lớp tàu hủ ky chín vàng vỡ ra để nguội, cắt cây cơm thành từng khúc.
- Xào nguyên liệu C để làm nước chấm.

Lưu ý

Khi xào tương cà chua nên xào với lửa nhỏ để màu cà
thẩm đẹp hơn.



CƠM ĐẬU HỦ



Vật liệu

- A** - 1 miếng đậu hủ
- 500gr dầu ăn.
- B** - 50gr cơm nếp.
- 50gr nước dùng gà.
- 10gr lạp xưởng cắt hạt lựu.
- 10gr đậu trắng hầm mềm.
- 10gr dầu ăn.
- Muối, bột xúp gà mỗi thứ một ít.
- C** - 4 cây cải thìa.
- 4 trái anh đào.

Cách làm

- Đậu hủ đem chiên với dầu ăn của nguyên liệu A đến khi vàng đều. Khoét 1 lỗ lớn trên miếng đậu.
- Trộn đều nguyên liệu B, xào với dầu cho đến khi nóng thấm gia vị. Múc cơm vào đĩa khoảng trống của đậu hủ.
- Cải thìa của nguyên liệu C đem trụng chín, vớt ra cho vào thau nước lạnh. Bày cải thìa và trái anh đào quanh miếng đậu hủ.

Đặc điểm Món ăn được trình bày lạ mắt, màu sắc tươi đẹp, đầy chất dinh dưỡng

CƠM ÁO VÀNG



Vật liệu

- A** - 250gr cơm gạo tẻ.
 - 25gr nấm hương cắt hạt lựu.
 - 25gr đậu petits pois.
 - 25gr cà rốt cắt hạt lựu.
 - Muối, bột xúp gà mỗi thứ một ít.
- B** - 1 tăm tàu hủ ky.
- C** - 25gr dầu ăn.

Cách làm

- Nguyên liệu A đem trộn đều.
- Cắt nguyên liệu B thành từng miếng vuông nhỏ. Lấy cơm ém vào miếng hủ ky.
- Dun nóng dầu của nguyên liệu C, cho từng miếng hủ ky bọc cơm vào chiên vàng.

Lưu ý Nên chọn những miếng hủ ky mới còn tốt, màu sắc và mùi vị sẽ làm món cơm ngon hơn.

VI



Loại
cơm
bổ
dưỡng

CƠM NHÂN SÂM



Vật liệu

- A** - 1 cây nhân sâm.
- 150gr nước.
- B** - 100gr gạo nếp.
- C** - 30gr đường.
- 10gr dâu ăn.



Cách làm

- Lấy nguyên liệu A cho vào xưng hoặc đem chưng cách thủy, gạn lấy 50gr nước nhân sâm.
- Gạo nếp của nguyên liệu B đem vo sạch, nấu với nước nhân sâm để có cơm nếp nhân sâm. Khi cơm còn nóng cho nguyên liệu C vào trộn đều.
- Múc cơm vào thố, xếp nhân sâm lên mặt, đem hấp thêm 20 phút nữa là được.

Đặc điểm

Có tác dụng tẩm bổ

THƠM DỒN NẾP THAN

Vật liệu

- A - 200gr gạo nếp than.
- 50gr đường.
- 50gr dâu mè trắng.
- B - 1 trái thơm.
- 500gr nước muối.
- C - 25gr hạt sen.



Cách làm

- Gạo nếp than của nguyên liệu A đem vo sạch, ngâm 6 giờ để ráo nước, hấp chín. Khi cơm đang còn nóng, cho các nguyên liệu còn lại vào trộn đều thành cơm ngọt.
- Thơm của nguyên liệu B đem rửa sạch, cắt 1 phần của trái thơm theo chiều dọc, khoét lấy phần thơm ở trong cắt một ít như hạt lựu ngâm vào nước muối để bớt vị chua.
- Dùng nước muối của nguyên liệu B ngâm cho trái thơm bớt chua.
- Trộn cơm nếp với thơm cắt hạt lựu, múc cơm này cho vào trái thơm, lấy nguyên liệu C để trang trí trên mặt cơm. Sau đó đem hấp thêm 10 phút nữa là được.



Đặc điểm

Đây là một món cơm ngon, bổ dưỡng, có vị chua ngọt hấp dẫn.

CƠM NẾP THAN HẠNH NHÂN



Vật liệu

- A** - 250gr gạo nếp than
 - 75gr đường trắng.
 - 50gr dầu mè trắng.
- B** - 100gr nhân đậu xanh.
 - 25gr hạt hạnh nhân.

Cách làm

- Gạo nếp than của nguyên liệu A đem vo sạch, ngâm nước độ 6 giờ, để ráo nước đem hấp chín. Khi cơm vừa chín cho các nguyên liệu còn lại của A, trộn đều.
- Lấy cơm nếp than bọc viên nhân đậu của nguyên liệu B, nấm viên cơm thật tròn xong đẻ bếp, xếp hạt hạnh nhân lên mặt. Hấp nóng những viên cơm này thêm 5 phút nữa là được.

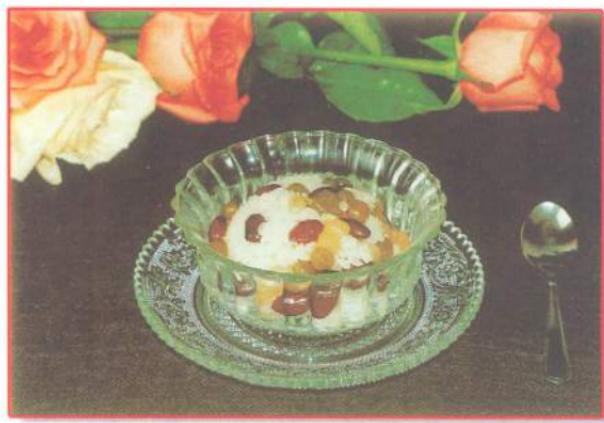
Lưu ý:

Khi hấp cơm nếp than, hơi lúc nào cũng kín không để xì hơi, cơm sẽ rất lâu chín. Liệu chừng cơm bị khô, phải rưới thêm nước ấm.





CƠM LA HÁN



Vật liệu

- A** - 500gr gạo nếp.
- 250gr nước.
- 150gr đường cát.
- 50gr mỡ heo.
- B** - 50gr đậu đỏ.
- 50gr đậu trắng.
- 50gr đậu petits pois.

Cách làm

- Lấy gạo nếp của nguyên liệu A đem vo sạch, để ráo nước. Nấu nếp với nước của nguyên liệu A để có cơm nếp. Khi cơm đang còn nóng cho các nguyên liệu còn lại vào trộn đều.
- Các loại đậu của nguyên liệu B nếu là hạt khô phải ngâm cho nở và hầm mềm, nếu là đậu tươi chỉ cần luộc chín đem trộn vào cơm nếp, sau đó đem hấp thêm 20 phút nữa là được.

Lưu ý

Khi hầm đậu nên hầm cho đậu chín, mềm nhưng không để vỡ nát sẽ làm món ăn mất đẹp

CƠM HẤP TRONG LỒNG TRE



Vật liệu

- A** - 10gr ruột tre.
- B** - 250gr gạo nếp.
- 75gr đường.
- 125gr nước.
- C** - 50gr táo đỏ.
- 50gr hạt dẻ.

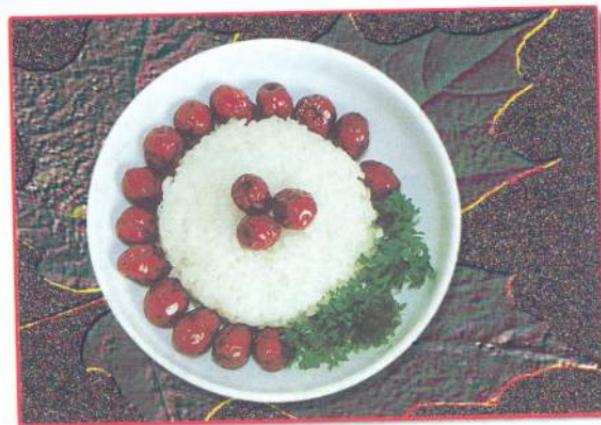
Cách làm

- Ngâm nguyên liệu A vào nước ấm, sau đó đem phủ vào lồng tre.
- Gạo nếp của nguyên liệu B đem vo sạch, để ráo, thêm nước của nguyên liệu B vào nấu chín. Khi cơm vừa chín cho các nguyên liệu còn lại vào trộn đều, múc cơm nếp vào lồng tre.
- Nguyên liệu C đem rửa sạch, xếp lên mặt cơm xong đem hấp thêm 30 phút nữa là được.

Lưu ý

Khi hấp nên đậy kín lồng hấp để mùi thơm không thoát ra ngoài.

CƠM HẤP TÁO ĐỎ



Vật liệu

- A - 50gr táo đỏ.
- B - 250gr gạo nếp.
- 125gr nước.
- 75gr đường.
- 25gr mỡ nước.

Cách làm

- Nguyên liệu A đem rửa sạch, ngâm vào nước ấm.
- Gạo của nguyên liệu B đem vo sạch, thêm nước của nguyên liệu B vào nấu thành cơm nếp. Khi cơm còn nóng cho các gia vị còn lại vào trộn đều.
- Múc cơm vào tô lớn, xếp táo chung quanh, đem hấp thêm 20 phút là được.



Đặc điểm

Hạt gạo chín mọng óng ánh, hương táo thơm nồng làm cho món ăn vừa đẹp mắt lại vừa bổ dưỡng



Mục Lục

- ◆ Thay lời tựa 4

I. Loại cơm rau củ



◆ Cơm măng	6
◆ Cơm bí đao thủy tinh	7
◆ Cơm nếp bí đỏ	8
◆ Cơm bí đỏ đậu Pois	9
◆ Cơm trong chén cam	10
◆ Cơm rau cuộn	11
◆ Cơm khổ qua	12
◆ Vỏ dưa cuộn cơm	13
◆ Cơm dưa leo	14
◆ Ớt xanh dồn cơm	15
◆ Cơm dồn củ sen	16
◆ Cơm Jambon	17

❖ Cơm cuộn kiểu Nhật	18
❖ Cơm dồn ruột măng	19
❖ Cơm nấm hương	20
❖ Cơm hấp nấm hương	21
❖ Cơm lô hội	22
❖ Cơm và bắp cải tím	23
❖ Cơm nấu hạt dẻ	24
❖ Cơm chay tịnh	25
❖ Cơm thái cực	26
❖ Cơm đậu ngự xanh	27

II. Loại cơm hải sản



❖ Cơm sứa dầu hành	29
❖ Cơm dồn bạch tuộc	30
❖ Cơm ghẹ	31
❖ Cơm dồn mai cua	32
❖ Cơm cua hí trân châu	33
❖ Cơm dồn ba ba	34
❖ Cơm lươn	35
❖ Cơm hầm sò hến khô	36
❖ Cơm nếp cá cuộn	37
❖ Cơm gói lưới tre	38
❖ Cơm ếch	39

❖ Cơm hấp tôm đất	40
❖ Cơm hải sản	41
❖ Tôm bao cơm	42
❖ Cơm tôm	43
❖ Cơm và tôm hấp lồng	44
❖ Cơm dưa leo và tôm	45
❖ Cơm lá sen	46
❖ Lá chuối bọc cơm	47
❖ Cơm tóc tiên	48
❖ Cơm nấm nhân tôm	49
❖ Cơm rong xanh	50

III. Cơm các loại giáp xác



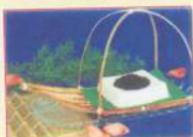
❖ Cơm trong vỏ sò	52
❖ Cơm nếp sò đỏ	53
❖ Cơm nghêu ớt đỏ	54
❖ Cơm nếp dồn ốc hương	55
❖ Cơm ốc giác	56
❖ Cơm trúc nghêu	57
❖ Cơm ốc loa	58
❖ Cơm nghêu	59

IV. Loại cơm với thịt gia cầm, gia súc



✿ Cơm Kỳ lân	61
✿ Cơm trong tổ chim	62
✿ Cơm trứng gà	63
✿ Cơm jambon và mứt táo	64
✿ Cơm thịt muối	65
✿ Trứng cuộn cơm	66
✿ Cơm hai màu	67
✿ Cơm vịt quay	68
✿ Cơm gân bò	69
✿ Cơm nạc thăn thơm cay	70
✿ Cơm xá xíu	71
✿ Cơm rau thịt mặn	72
✿ Cơm thập cẩm	73
✿ Tảo tía cuộn xúc xích	74
✿ Cơm xúc xích trứng gà	75
✿ Cơm xào cà ri	76
✿ Cơm cánh gà	77
✿ Cơm ống tre	78

V. Cơm với đậu hạt



◆ Cơm nếp than	80
◆ Tàu hủ ky cuốn cơm	81
◆ Cơm đậu hủ	82
◆ Cơm áo vàng	83

VI. Loại cơm bổ dưỡng



◆ Cơm nhân sâm.....	85
◆ Thơm dồn nếp than	86
◆ Cơm nếp than hạnh nhân	87
◆ Cơm La hán	88
◆ Cơm hấp trong lồng tre	89
◆ Cơm hấp táo đỏ	90



Thay Lời Tựa

Người Á Đông nói chung, người Việt Nam chúng ta nói riêng, là những dân tộc trồng lúa từ lâu đời.

Bởi vậy, thực phẩm được chế biến từ lúa gạo luôn luôn là thực phẩm chính nuôi dưỡng con người.

Bữa cơm gia đình Việt Nam vốn có hàm nghĩa là sum vầy, đầm ấm, tượng trưng cho ý nghĩa đẹp nhất của một gia đình hạnh phúc. Ngày nay, cùng với sự phát triển của đất nước, chúng ta chẳng những đã có những bữa cơm no mà còn có những bữa cơm ngon với kỹ thuật chế biến đẹp mắt hơn.

Nấu một bữa cơm, có lẽ cũng là điều giản dị đối với hầu hết mọi người. Nhưng để nấu một bữa cơm ngon, chắc chắn phải đòi hỏi một nghệ thuật, kỹ thuật đặc biệt. Với mục đích hướng dẫn, gợi ý cho các bạn nấu một bữa cơm đủ dinh dưỡng ngon, lạ, đặc sắc của người Châu Á, chúng tôi biên soạn cuốn sách nhỏ này, mong được làm hài lòng các bạn.

Tiểu Quỳnh

Kỹ thuật chế biến các món ăn

NHỮNG MÓN CƠM NGON ĐẶC SẮC

TIỀU QUỲNH biên soạn

Chịu trách nhiệm xuất bản :

TRẦN ĐÌNH VIỆT

Biên tập	:	NGUYỄN THÀNH NAM
Sửa bản in	:	HUỲNH NGA
Trình bày	:	QUANG MINH
Bìa	:	ĐÌNH KHẢI

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1

ĐT: 8225340 - 8296764 - 8220405 - 8296713 - 8223637

Fax: 84.8.822726 • Emai: nxbtpbcm@bdvn.vnd.net

Thực hiện liên doanh :



CÙNG MỘT TÁC GIẢ - MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC

- Thời trang duyên dáng dạo phố
- Nghệ thuật làm đẹp móng tay
- Nghệ thuật điêu khắc trên củ quả
- Nghệ thuật trình bày mâm quả
- Nghệ thuật trang trí vành đĩa
- Kỹ thuật tạo mẫu tóc
- Thể dục làm đẹp
- Kỹ thuật làm túi vải
- Bánh rán - Bánh chiên
- Bánh trứng giản dị
- Ngon ngon



416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM
8322386-8340990 - Fax: (84.8) 8342457-8340990
Email: quangminhbooksh@hcm.vnn.vn



Giá: 28.000đ