

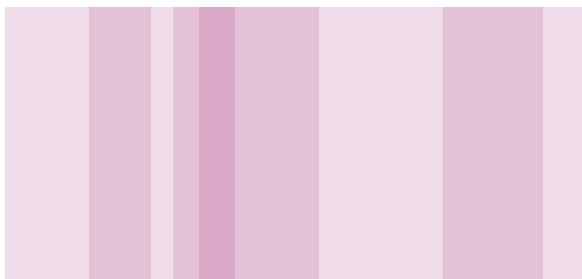
Student's meals

Dễ nấu - Ăn ngon - Bổ rẻ



Student's meals

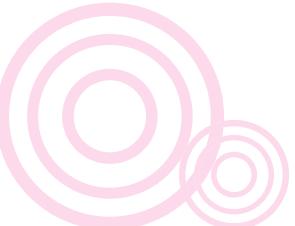
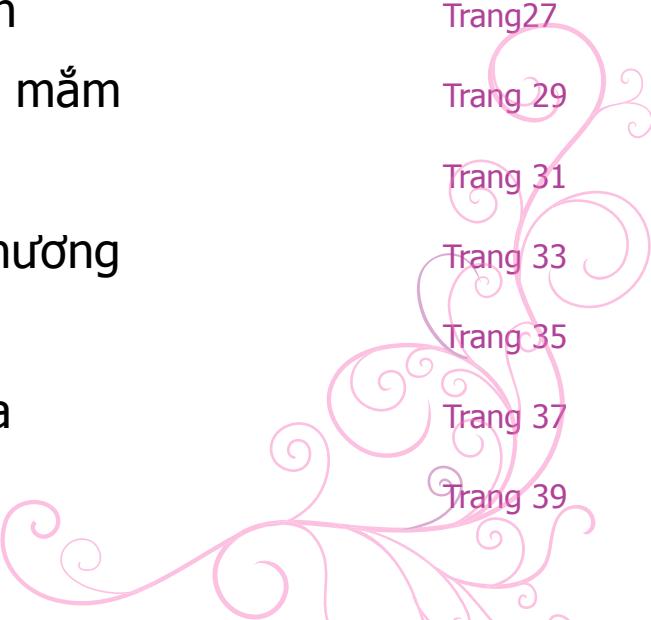
Dễ nấu - Ăn ngon - Bổ rẻ





photographer : mrlee
designer : arigatou

MỤC LỤC

- 
1. Xôi nếp cẩm đậu xanh dừa Trang 11
 2. Xôi vừng nước cốt dừa Trang 13
 3. Xôi lạp xưởng Trang 15
 4. Cơm nắm onigiri Trang 17
 5. Giá đỗ trộn cà rốt Trang 19
 6. Trứng rán kiểu Lyon Trang 21
 7. Hiyayakko - Món đậu lạnh kiểu Nhật Trang 23
 8. Thịt viên rán Trang 25
 9. Gà ngũ vị hương rán Trang 27
 10. Cánh gà chiên nước mắm Trang 29
 11. Gà om nấm Trang 31
 12. Thịt lợn rim ngũ vị hương Trang 33
 13. Cá kho tương Trang 35
 14. Cùi dừa kho cà chua Trang 37
 15. Bí đỏ chiên thịt Trang 39
- 

mục lục

- 
16. Bí đỏ xào thịt bò Trang 41
 17. Dưa cải sen xào trứng Trang 43
 18. Đậu phụ sốt xì dầu vùng đen Trang 45
 19. Đậu bắp sốt cà chua Trang 47
 20. Tôm xào dứa Trang 49
 21. Canh cải bó xôi nấu đậu phụ Trang 51
 22. Canh mướp đắng nấu tôm tươi Trang 53
 23. Canh gà nấu mướp đắng và dứa Trang 55
 24. Canh thịt bò cà chua Trang 57
 25. Canh hẹ đậu tươi thịt xay Trang 59
 26. Cơm rang dứa Trang 61
 27. Cháo nấm đậu tươi Trang 63
 28. Cháo tim Trang 65
 29. Chè đậu xanh bí ngô Trang 67
 30. Chè nếp cẩm sữa chua Trang 69

lời mở đầu

"Ngoài kia trời mưa, gió quật vào cửa từng đợt nghe nao lòng. Bụng đói mà lại cần ăn để lấy sức học bù sau những ngày miệt mài games, TV series, chẳng nhẽ lại tiếp tục mì gói như hôm qua, hôm kia?"

Ai trải qua đời sinh viên, nhất là các bạn sinh viên phải đi học xa nhà, mà lại chẳng biết cảnh lục tú lạnh chẳng còn gì ăn, đành đi úp bát mỳ hay trêu trao nhai miếng bánh mỳ cũ. Nếu là "thanh niên xa mẹ", có lẽ bạn còn thèm cả bát mì tôm thơm phức, hay phở ăn liền mà lâu lâu mới có tiếp tế từ nhà sang.

Và trở ngại lớn nhất để có được bữa ăn nóng hổi, đặc biệt đối với các bạn nam thường không biết nấu hoặc ngại nấu, là vì phải mất nhiều thời gian loay hoay trong bếp. Với mục đích giúp cho các bạn sinh viên có bữa ăn ngon, dễ thực hiện, đảm bảo chất dinh dưỡng, <http://kokotaru.com> xin giới thiệu với bạn đọc gần xa cuốn ebook thứ năm: "**Món ăn sinh viên**".

Cuốn ebook này bao gồm 30 món ăn mà tác giả thường xuyên nấu thời sinh viên xa nhà ít tiền. Chúc các bạn có những bữa ăn ngon, bổ dưỡng, đảm bảo sức khỏe để sống hết mình thời sinh viên đáng nhớ.

Hà Nội, tháng10/2009

Các từ viết tắt trong sách

tsp: teaspoon - muỗng cà phê (5ml)

tbs: tablespoon - muỗng canh (15ml)



xôi nếp cẩm đậu xanh dừa

Xôi nếp cẩm với màu sắc bắt mắt sẽ cho bạn bữa sáng không những no bụng mà còn no con mắt, thỏa chiếc mũi vì mùi thơm của đậu xanh và dừa.



nguyên liệu

- 200g gạo nếp cẩm
- 80g đậu xanh xát vỏ
- 25g đường trắng
- 50g dừa nạo sợi



cách làm

- Ngâm gạo nếp cẩm trong nước 6-8 tiếng hoặc ngâm qua đêm. Vo sạch. Cho gạo vào nồi cơm điện, đổ nước xâm xấp, nấu chín.
- Đậu xanh ngâm nước ấm khoảng 1 tiếng, để ráo rồi cho vào chõ hấp cho chín, nở bung. Nghiền nhuyễn đậu xanh khi còn nóng với đường.
- Trộn dừa nạo sợi với đậu xanh. Ăn kèm với xôi nóng.



xôi vừng nước cốt dừa

Xôi trắng trộn vừng và nước cốt dừa, bát xôi nhỏ nhưng thơm lựng, giòn dị mà chắc lòng.



nguyên liệu

- 100g gạo nếp
- 5 cọng lá dứa
- 150ml nước cốt dừa
- ½ tsp muối
- 2 tsp đường
- 10g vừng đen
- 10g vừng trắng



cách làm

- Gạo nếp ngâm nước khoảng 8-10 tiếng hoặc ngâm qua đêm cho mềm. Vo sạch. Lót 3 cọng lá dứa vào xứng hắp rồi đổ gạo nếp lên, đổ nhiều nước, để lửa lớn, hấp chín.

- Cho nước cốt dừa, muối, đường, 2 cọng lá dứa vào nồi nhỏ, nấu cho sôi đến khi đường và muối tan. Nước cốt dừa này cần hơi sánh, không lỏng như nước. Bỏ lá dứa đi.

- Rang hai loại vừng cho chín thơm.

- Lấy xôi ra bát, rưới nước cốt dừa và rắc vừng lên. Ăn khi xôi còn nóng ấm.



xôi lạp xưởng

Thời sinh viên không thể thiếu những bữa cơm liên hoan bạn bè cùng tụ tập nấu nướng thật vui vẻ. Với món xôi lạp xưởng này, đảm bảo đĩa xôi sẽ bị xâu xé trong chớp mắt.



nguyên liệu

- 100g gạo nếp
- 1 tsp hạt nêm
- 2 cây lạp xưởng ngắn, béo
- 3 củ hành tím, thái lát
- 1 tbs dầu ăn
- lạc rang giã dập



cách làm

- Gạo nếp ngâm nước khoảng 8-10 tiếng hoặc ngâm qua đêm cho mềm.
- Lạp xưởng cắt lát chéo.
- Vo gạo sạch, để ráo, xóc gạo với bột nêm cho đều.
- Đổ gạo vào chõ hấp. Xếp lạp xưởng lên trên kín mặt gạo. Đỗ xôi đến khi hạt gạo chín mềm (khoảng 20-30 phút).
- Làm nóng dầu ăn trong nồi hoặc chảo nhỏ, cho hành tím thái lát vào phi đến khi hành chín nâu, giòn.
- Lấy xôi ra bát/đĩa, rắc hành phi và lạc rang ăn kèm.



cơm nắm onigiri



Cơm nắm onigiri kiểu Nhật là những viên cơm hình khối tam giác, bọc ngoài là lá rong biển khô hoặc vừng. Khác với cơm nắm muối vừng kiểu Việt Nam, để làm món cơm nắm này, bạn chỉ cần nấu cơm chín. Cơm không nên khô quá sẽ khó nắm chắc. Khi cơm còn nóng, trộn cơm với ít muối cho đậm đà.

Chuẩn bị sẵn lá rong biển khô hoặc vừng rang để bọc quanh viên cơm. Nếu cầu kì hơn, bạn có thể thêm nhân vào những miếng cơm nắm này. Nhân có thể là 1 quả mơ muối mặn (mà người Nhật rất ưa chuộng), hoặc cá ngừ, hoặc thịt.

Không chỉ có hình dáng lạ và ngon mắt, những miếng cơm nắm này sẽ tăng thêm phần thú vị những chuyến đi picnic cùng bạn bè.



giá đỗ trộn cà rốt

Bữa cơm SV cũng cần có những món salad, rau trộn, vừa để thay đổi khẩu vị, vừa để ăn thay món các món dưa chua quá nhạt, vừa để ăn kèm món thịt cá cho bữa cơm ngon lành hơn.



nguyên liệu

- 200g giá đỗ
- 1 củ cà rốt loại non, nhỏ, bào sợi
- 1 ít hẹ (hoặc phần hành lá xanh)
- 1/2 quả ớt sừng, bỏ hạt, thái sợi
- 1 mẩu gừng, thái sợi
- giấm, đường, muối



cách làm

- Trộn chung giá đỗ, cà rốt, hẹ / hành, ớt, gừng vào chung 1 bát to.
- Hòa nước trộn gồm dấm, đường, muối đến khi đạt vị chua mặn ngọt hài hòa và quấy cho đường tan.
- Cho nước trộn vào hỗn hợp rau củ, trộn đều.
- Để món dưa giá trong tủ lạnh cho mát, khi ăn sẽ ngon hơn.



trứng rán kiểu Lyon

Món trứng luộc hay trứng rán thường được nhiều bạn SV liệt vào là món tủ. Hãy thử khám phá thêm món trứng rán Lyon cực đơn giản và ngon miệng này nhé.



nguyên liệu

- 2 quả trứng
- 1/2 củ hành tây cỡ vừa
- 1 chút bơ để rán
- muối, tiêu



cách làm

- Đánh tan trứng và thêm vào chút muối.
- Hành tây xắt hạt lựu nhỏ.
- Làm nóng chảo rộng lòng, cho bơ vào, bơ vừa tan thì cho hành tây, thêm chút muối, xào khoảng 1 phút, rồi đổ vào bát trứng đã quậy, trộn đều.
- Lại thêm ít bơ vào chảo, bơ vừa chảy hết thì cho hỗn hợp trứng vào.
- Điều chỉnh lửa vừa cho trứng chín từ từ, rắc tiêu đều lên mặt trên. Khi trứng trên mặt bắt đầu se lại hết thì cuộn trứng nhẹ nhàng.
- Dùng dao cắt thành từng miếng.



hiyayakko món đậu lạnh kiểu nhật



Đơn giản chỉ là miếng đậu tươi được làm lạnh trong tủ lạnh, cắt thành miếng to tùy ý, và bên trên sẽ rắc lên “một số thứ”. Một số thứ ở đây có thể là mù tạt, sôt mận, gừng xay, vỏ một loại quả họ quýt, lá tía tô. Nhưng cơ bản và truyền thống nhất thì luôn có hai thứ là hành lá và katsuobushi - một loại cá bào có vị ngon rất đặc biệt thường có trong những món ăn Nhật. Và luôn luôn chấm kèm với xì dầu.

Vậy thì tại sao bạn không làm thử món đậu lạnh rất đơn giản của Nhật này mà không lo ai cười khi bạn nói món tủ của mình là đậu luộc. Chỉ cần thêm vào danh sách đi chợ của bạn những nguyên liệu cho món Nhật là bạn chuẩn bị ngay được món này trong vòng 5 phút rồi.



thịt viên rán

Chán trứng rán, trứng luộc, chán thịt luộc, thịt kho? Kết hợp trứng với thịt, bạn có ngay một món rán đơn giản mà rất dễ dàng thực hiện được.



nguyên liệu

- 200g thịt lợn xay
- 1 quả trứng
- 1 củ hành tím, băm nhỏ
- mắm, tiêu
- dầu ăn



cách làm

- Trộn trứng vào thịt. Ướp thịt và trứng với mắm và tiêu cho vừa ăn.
- Làm nóng lượng dầu vừa đủ trên chảo, để lửa trung bình, dùng thìa xúc từng ít hỗn hợp thịt cho vào chảo.
- Rán thịt vàng hai mặt là được.



chú ý

- Viên thịt không nên làm dẹt quá, và cũng không nên rán kĩ quá, thịt sẽ bị khô, xác, ăn mất đi vị ngọt của thịt.
- Dùng lượng dầu vừa đủ phủ kín mặt chảo một lớp mỏng, dùng thừa dầu sẽ làm thịt ngấm dầu và ngấy.



gà ngũ vị hương rán

Đối với SV, gói ngũ vị hương nhỏ có lẽ là người bạn đắc lực nhất trong bếp để dù ít biết nấu nướng thì bạn cũng sẽ có được một món thịt rán thơm phức và không nào “lạc mót”.



nguyên liệu

- 500g thịt gà
- 1 gói ngũ vị hương
- 1 tbs nước mắm
- ½ tsp tiêu
- 1 tbs rượu trắng (tùy)
- 1 tbs dầu ăn



cách làm

- Gà rửa sạch, chặt miếng vừa ăn. Ướp thịt với ngũ vị hương, mắm, tiêu, rượu trắng. Rượu sẽ giúp hòa tan ngũ vị hương đều hơn.
- Bắc chảo, cho dầu ăn vào đun nóng rồi cho thịt vào rán chín vàng, để lửa nhỏ để thịt chín bên trong.





cánh gà chiên nước mắm

Đối với các bạn SV đi học nước ngoài, mình biết chắc những túi thịt gà hay cánh gà đông lạnh 1kg, 2kg luôn nằm trong danh sách shopping mỗi tuần, những bữa tiệc SV nhỏ cũng không thể thiếu những túi gà đó. Món ăn này sẽ không khiến bạn phải băn khoăn nhiều nên làm món gì để món thịt gà quen thuộc trở nên “đắt hàng” trong bữa ăn.



nguyên liệu



cách làm

(2 người)

- 2 cái cánh gà, làm sạch, cắt thành từng phần chỗ khớp nối
- 1 tbs nước mắm
- 1/2 tsp đường
- 1/8 tsp tiêu
- 3-4 tép tỏi, băm nhỏ
- dầu ăn

- Dùng khăn hoặc giấy thấm khô cánh gà.

- Hòa chung mắm, đường, tiêu, tỏi vào bát. Cho cánh gà vào ướp 15 phút.

- Dùng nồi hoặc chảo nhỏ, cho dầu vào lượng vừa đủ, không quá nhiều (không cần chiên ngập dầu), xếp cánh gà vào rán.

- Khi bề mặt ngoài chín và bắt đầu vàng thì gấp gà ra, bỏ lại vào bát nước mắm ban đầu, nhúng cho miếng gà ngập trong nước mắm khoảng 30 giây thì cho vào chảo rán lần nữa. Lần này rán đến khi miếng gà vàng ươm toàn bộ.



gà om nấm

Đây là một món om thịt gà bổ sung thêm rau củ, bạn có thể nấu sẵn cho vài bữa ăn mà vẫn không thấy chán.



nguyên liệu

(2-3 người)

- 1/2 con gà (hoặc hai bên đùi gà), làm sạch, chặt miếng vừa ăn
- 1 củ cà rốt, gọt vỏ, thái khúc
- 10-15 cái nấm hương, ngâm nở, giữ phần nước ngâm
- 1 củ gừng, thái sợi
- 1 củ tỏi, băm nhỏ
- nước mắm
- tiêu xay
- 1 tbs bột ngọt
- rau mùi



cách làm

- Cho chung thịt gà, cà rốt, nấm hương, gừng, tỏi, nước mắm, hạt tiêu vào ướp khoảng 15 phút. Nước mắm dùng vừa đủ, về sau có thể nêm thêm nếu ngọt.
- Bắc nồi thịt gà lên bếp, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng đảo cho nguyên liệu ngấm gia vị và chín đều.
- Sau khi các nguyên liệu đã chín sơ thì cho phần nước ngâm nấm vào, tiếp tục om nhỏ lửa.
- Khi thịt gà và cà rốt chín mềm, hòa bột ngọt với chút nước rồi đổ từ từ vào nồi thịt gà, quấy đều. Chờ cho phần nước sệt nóng trở lại là được.
- Trước khi ăn rắc thêm tiêu và lá rau mùi.



thịt lợn rim ngũ vị hương

Nếu bạn ngán thịt kho đơn giản với hành củ thì hãy thử cách nấu thịt rim ngũ vị này để món thịt quen thuộc thêm hấp dẫn.



nguyên liệu

(2 người)

- 150g thịt ba chỉ
- 1/2 tsp mắm
- 1/8 tsp tiêu
- 1/2 gói ngũ vị hương
- 1 tbs rượu gạo (tùy chọn)
- 1 cái hoa hồi



cách làm

- Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng dày.
- Ướp thịt với tất cả các nguyên liệu còn lại khoảng 30 phút trong nồi nhỏ.
- Đổ lửa nhỏ, kho thịt từ từ, thỉnh thoảng lại đảo. Kho đến khi thịt cạn nước là được.



cá kho tương

Ăn cá bổ không kém ăn thịt, thậm chí cá còn có lợi cho sức khỏe hơn thịt. Tuy nhiên không phải bạn SV nào cũng biết làm cá hoặc nấu các món với cá. Ở VN, ra chợ mua cá, bạn có thể yêu cầu người bán làm sạch và cắt khúc luôn, về nhà chỉ việc rửa sạch và đem nấu, vì thế chẳng lo không biết làm cá nữa. Hay trong siêu thị, cá được làm sẵn và cắt khúc, đóng gói trong hộp, rất tiện lợi, tuy nhiên không tươi bằng mua ở chợ khi bạn được chọn những chú cá còn bơi và giãy khỏe trong chậu.

Cá kho tương là một món ăn ngon dành cho những bạn không giỏi nấu món cá vì cách làm rất đơn giản mà bạn lại có đĩa cá kho thơm nức. Tương hạt hay tương bần làm từ hạt đậu tương vừa là thứ nước chấm, vừa là thứ gia vị dùng cho món kho rất ngon, vị thơm bùi đặc trưng của hạt đậu tương. Làm món cá kho tương, bạn chỉ cần mua con cá trắm, cá quả, cá trê hoặc loại cá nước ngọt khác mà bạn thích, đem về rửa sạch, cho vào nồi, bỏ thêm vài lát hành củ, vài lát gừng tươi, quả ớt cay và cho tương vào, đun thật nhỏ lửa trong thời gian lâu cho cá chín nhừ. Nhớ thỉnh thoảng đảo mắt canh chừng kẻo nồi cá bị cháy lại uổng. Khi ăn nhớ rắc thêm ít hạt tiêu cho thêm thơm. Thế thôi, chẳng cầu kì gì, nhưng bữa ăn có cá làm mâm cơm sinh viên sinh động hẳn lên đó.



cùi dừa kho cà chua

Cùi dừa dùng trong các món ăn mặn như kho với thịt, với tôm thì luôn là thứ hết trước. Món cùi dừa kho đơn giản này cho bạn thấy vị ngon thuần nhất của miếng dừa giản dị.



nguyên liệu

(2 người)

- 200g cùi dừa
- 2 quả cà chua
- dầu ăn
- 1 củ hành tím, băm nhỏ
- bột nêm
- tiêu
- rau mùi



cách làm

- Cùi dừa thái miếng vuông.
- Cà chua thái múi cau.
- Phi thơm hành tím với dầu ăn trong nồi nhỏ, cho cùi dừa, cà chua vào đảo đều. Thêm bột nêm. Đậy vung đun liu riu khoảng 20-25 phút cho miếng dừa thấm vị cà chua. Thêm nước nếu cần. Nấu đến khi cà chua thành sốt đặc.
- Trước khi ăn, rắc tiêu, ăn kèm rau mùi.



bí đỏ chiên thịt

Món chiên rán luôn là thứ khoái khẩu ở lứa tuổi “trẻ trè”. Món rán mà vẫn có rau, không bị ngấy vì protein và giảm chất béo khiến bạn ngon miệng hơn, bớt nỗi lo “tăng cân” (dù điều này có khi không đúng với SV lăm) mà vẫn chiều được cái mũi và cái miệng trước đĩa rán vàng ruộm thơm nức.



nguyên liệu

- (2-3 người)
- 150g thịt lợn xay
 - 1 tbs nước mắm
 - 1/4 tsp hạt tiêu xay
 - 1 củ hành tím, băm nhỏ
 - 1 tép tỏi, băm nhỏ
 - 300g bí đỏ, gọt vỏ, bào sợi
 - 2 tbs bột mì
 - bột cà mì (bột chiên xù)
 - dầu ăn



cách làm

- Ướp thịt với mắm, tiêu, hành, tỏi. Sau đó trộn chung thịt với bí đỏ và bột mì cho nhuyễn.
- Nặn hỗn hợp thịt và bí đỏ thành những miếng dẹt hình tròn hoặc oval. Ăn đều hai mặt miếng “bánh” lên đĩa đựng bột cà mì cho bám đều.
- Làm nóng dầu ăn trong nồi nhỏ để tiết kiệm dầu, cho từng 1 hoặc 2 miếng bí đỏ vào rán ngập dầu đến khi miếng bí đỏ chín vàng là được.
- Ăn kèm với tương ớt ngọt hoặc mayonnaise.



bí đỏ xào thịt bò

Bí đỏ và thịt bò là hai thứ thực phẩm rất tốt cho sức khỏe, kết hợp trong món xào đơn giản nhưng ngon miệng này để cơ thể được bổ sung thêm nhiều chất dinh dưỡng nhé.



cách làm



nguyên liệu

(2 người)

- 100g thịt bò nạc, thái miếng mỏng
- 1 tsp mắm
- 1 tsp dầu hào
- 1/4 tsp tiêu xay
- 1/4 quả bí đỏ nhỏ, thái miếng mỏng
- 1/2 củ hành tây, thái lát mỏng
- dầu ăn
- 2 tép tỏi băm nhỏ
- bột nêm
- hành lá, thái nhỏ
- rau mùi tàu, thái nhỏ

- Ướp thịt bò với mắm, dầu hào, tiêu xay.

- Làm nóng dầu trên chảo, cho tỏi vào phi thơm (khoảng nửa phút) rồi cho thịt bò vào đảo nhanh tay. Thịt bò chín tái thì gấp ra để riêng, chắt lại phần nước thịt bò vào chảo.

- Cho bí vào xào, thêm nước (nếu cần). Xào bí đến khi gần chín thì cho hành tây và thịt bò vào xào chung. (bí xắt mỏng rất mau chín, không xào kĩ quá miếng bí bị nát. Với món xào này bí nát ăn sẽ mất ngon). Thêm bột nêm cho vừa ăn. Xào đến khi thịt bò vừa chín là được.

- Trước khi tắt bếp, cho hành lá và mùi tàu vào đảo đều.



dưa cải sen xào trứng



Dưa cải sen tự muối hoặc mua dưa muối săn ở chợ về, vắt dưa cho ráo nước, thái sợi, khi xào dưa sẽ săn và đậm đà hơn.

Phi thơm hành tím thái nhỏ, cho dưa vào xào với chút bột nêm hoặc gia vị. Xào khoảng 4-5 phút cho dưa săn lại thì đập quả trứng vào, đảo đều dưa với trứng, thêm 1-2 phút nữa trứng chín là món dưa đã trở nên thật thơm ngon.



đậu phụ sốt xì dầu vừng đen

Đậu phụ cũng là nguyên liệu dễ chế biến thành nhiều món ngon, lại đơn giản, phù hợp với túi tiền của nhiều bạn SV.



nguyên liệu

(2-3 người)

- 4 bìa đậu
- 2 tbs xì dầu
- 1 tsp dầu vừng
- 1 tbs dầu ăn
- hành lá, rửa sạch
- 1 tsp vừng đen, rang chín
- rau mùi , rửa sạch, thái nhỏ



cách làm

- Đậu rửa sạch, cắt khối chữ nhật vừa ăn, thảm khô miếng đậu.
- Hòa xì dầu với dầu vừng trong bát to, cho đậu vào tẩm kín các mặt. Để yên đó khoảng 10-15 phút.
- Hành lá rửa sạch, cắt riêng phần đầu hành trắng, phần lá xanh cắt khúc ngắn, đầu hành trắng thái nhỏ.
- Làm nóng dầu trên chảo, cho đầu hành trắng vào phi thơm rồi cho đậu vào, xào nhẹ nhàng đến khi miếng đậu nóng đều và nước trong chảo bắt đầu khô thì tắt bếp.
- Rắc hành lá, rau mùi và vừng đen, trộn đều.



đậu bắp sốt cà chua

Đậu bắp dễ ăn với vị giòn sần sật, có thể dùng để nấu món canh chua hấp dẫn, hoặc hấp lên chấm chao, hoặc ăn kèm mỡ hành. Món sốt cà chua này cũng không kém phần thú vị.



nguyên liệu

(lượng tùy ý)

- đậu bắp
- cà chua
- hành tím
- dầu ăn, mắm, dầu hào, tiêu



cách làm

- Đậu bắp rửa sạch, cắt thành khúc ngắn.
- Cà chua rửa sạch, thái miếng nhỏ.
- Hành tím bóc vỏ, băm nhỏ.
- Phi thơm hành tím với dầu ăn, cho cà chua vào, thêm mắm và dầu hào, nấu đến khi cà chua chín mềm và nhuyễn.
- Cho đậu bắp vào, đảo liên tục đến khi đậu bắp vừa chín tới. Tắt bếp, rắc tiêu đen xay và đậu bắp trộn đều, món ăn nóng hổi sẽ rất thơm.



tôm xào dứa

Thịt cá mồi cũng chán, sao không thử món tôm xào này nhỉ?



nguyên liệu

(2 người)

- tôm tươi, bỏ đầu, lột vỏ nếu cần
- 1 tsp mắm
- 2 tép tỏi băm
- 1/2 tsp đường trắng
- 1/2 tsp dầu ăn
- 1 ít tiêu xay
- 1/2 quả dứa xanh
- dầu ăn để xào
- hạt nêm
- rau mùi ăn kèm



cách làm

- Ướp tôm với mắm, tỏi, đường, dầu ăn, tiêu khoảng 15 phút cho tôm ngấm.
- Dứa rửa sạch, thái miếng vừa ăn.
- Làm nóng dầu trên bếp, lửa trung bình, cho tôm vào xào. Tôm chuyển màu đỏ hết thì cho dứa vào, xào thêm khoảng 3-5 phút đến khi dứa ngấm gia vị. Nêm vị mặn và thêm hạt nêm nếu cần. Rắc rau mùi thái nhỏ rồi tắt bếp.





canh cải bó xôi nấu đậu phụ

Bát canh ngọt lành với rau và đậu nhưng vẫn không thiếu chất sẽ khiến bạn ngon miệng hơn đấy.



nguyên liệu

(2-3 người)

- 2 bìa đậu phụ
- 200g rau cải bó xôi
- 750ml nước dùng gà
- 1 tbs xì dầu
- hạt tiêu xay



cách làm

- Cắt đậu thành khối nhỏ.
- Rau cải bó xôi bỏ phần cuộn, rửa sạch phần lá, cắt khúc dài cỡ 4-5cm.
- Đun sôi nước dùng gà, cho đậu phụ và xì dầu vào, đảo nhẹ nhàng kéo đậu bị vỡ, đun lửa nhỏ khoảng 2 phút.
- Cho rau cải vào, nấu thêm khoảng 2 phút nữa là được.



canh mướp đắng nấu tôm tươi

Ai chưa chịu thử mướp đắng thì chê, ai ăn thử vài lần rồi thì thấy thích vị đắng “ngọt” đó, mà đã thích thì mướp phải loại càng đắng ăn mới thấy ngon. Canh mướp đắng bổ, lại thêm tôm tươi khiến bát canh ngọt và rất dễ ăn.



nguyên liệu

(2 người)

- 250g mướp đắng
quả nhỏ
- 150g tôm tươi
- 1 tsp mắm
- 1/8 tsp tiêu
- 1/2 tsp dầu hào
- rau mùi



cách làm

- Mướp đắng rửa sạch, bóc đôi, bỏ hết hạt và ruột, thái thành lát mỏng.
- Tôm bóc vỏ bỏ đầu, chẻ đôi con tôm thành hai nửa, rút bỏ sợi ở lưng và bụng.
- Ướp tôm với mắm, tiêu, dầu hào.
- Rau mùi rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho tôm vào nồi, đảo vài phút cho tôm vừa chín thì gắp ra. Thêm nước vừa đủ cho 2 người (khoảng 500ml nước), đun sôi. Cho mướp đắng vào nấu đến khi mướp gần chín thì bỏ tôm vào, nấu sôi lại.
- Cho rau mùi vào, đảo đều là được.



canh gà nấu mướp đắng và dứa

Cái thú của việc nhẫn nha gặm những miếng xương cũng thú vị lắm nhé. Tin không, chỉ với những thứ xương xấu như cổ cánh gà bạn cũng có thể nấu thành món canh hấp dẫn.



nguyên liệu

- (2 người)
- cổ cánh gà (hoặc 1 bộ xương gà)
 - mắm, tiêu
 - 2 củ hành tím, thái nhỏ
 - 4-5 quả mướp đắng cỡ nhỏ, thái khúc
 - 1 quả dứa xanh, thái miếng



cách làm

- Phần cổ cánh hoặc xương chặt ra làm những phần nhỏ vừa ăn.
- Đặt nồi to trên bếp, cho gà, mắm, tiêu, hành tím vào, đảo 3-4 phút.
- Thêm nước canh vừa đủ dùng. Nấu sôi rồi đun nhỏ lửa khoảng 15-20 phút nữa.
- Cho mướp đắng và dứa vào nấu đến khi mướp đắng chín đến độ mong muốn.



canh thịt bò cà chua

Bữa ăn vội, không kịp nấu nhiều món, nhưng với món canh này thì bạn có đủ cả thịt cá rau nhé



nguyên liệu

(2 người)

- 150g thịt bò, thái miếng mỏng
- 1tbs mắm
- 1 tsp dầu hào
- 1/8 tsp tiêu xay
- 1/2 tbs dầu ăn
- 1/2 củ hành tây
- 2 quả cà chua, thái múi cau
- bột nêm
- hành lá, thái riêng
- đầu hành trắng
- rau mùi tàu



cách làm

- Ướp thịt bò với mắm, dầu hào, tiêu.
- Cho dầu ăn vào nồi phi thơm dầu hành trắng. Cho thịt bò vào xào nhanh tay, thịt bò vừa chín tới thì gấp ra, cho 1 quả cà chua và ít bột nêm vào. Khi cà chua đã chín mềm thì đổ thêm nước vừa ăn. Đun sôi.
- Nước sôi lại thì cho thịt bò, 1 quả cà chua còn lại vào. Nồi canh sôi trở lại thì tắt bếp, cho hành lá và rau mùi tàu vào.



canh hẹ đậu tươi thịt xay

Bát canh hẹ thanh mát cho đầu óc, tinh thần thêm nhẹ nhõm, sảng khoái.



nguyên liệu

- (lượng tùy chọn)
- lá hẹ, rửa sạch, thái khúc dài 4-5cm
 - đậu tươi, cắt miếng to
 - giá đỗ, rửa sạch
 - thịt lợn xay
 - hành tím
 - mắm, tiêu, bột nêm



cách làm

- Thịt lợn xay ướp với hành tím băm nhỏ, nước mắm và tiêu.
- Cho chút xíu nước vào nồi rồi cho thịt xay đã ướp vào, đảo cho thịt chín khoảng 2-3 phút thì thêm nước canh cho vừa ăn.
- Nước sôi thì cho hẹ, đậu phụ và giá đỗ vào, đun sôi, thêm bột nêm cho vừa ăn.



cơm rang dứa

Cơm rang dứa, cơm đượm mùi thơm, bổ sung thêm rau quả.



nguyên liệu

(2 người)

- 1/3 quả dứa chín, thái hạt lựu
- 1 quả cà chua, bóc hột, thái hạt lựu
- 1/2 củ hành tây nhỏ, thái hạt lựu
- 40g nho khô, ngâm nước ấm cho nở mềm rồi để ráo (tùy chọn)
- dầu ăn
- mắm, bột nêm



cách làm

- Làm nóng dầu ăn trên chảo lớn, cho hành tây vào xào thơm.
- Cho thêm ít dầu vào chảo, bỏ cơm vào rang cho cơm hơi đều. Rang khoảng 5 phút thì cho nho khô, cà chua, hành tây, dứa vào rang cùng cơm. Lúc này cho mắm và bột nêm vào cho vị mặn vừa ăn.
- Rang đến khi cơm săn lại là được.
- Ăn kèm với rau mùi.



cháo nấm đậu tươi

Cháo không hề khó nấu như ấn tượng của nhiều bạn ít vào bếp. Bí quyết là bạn đừng bô bê nồi cháo kéo phần đáy nồi bị cháy khê thì lại uổng công.



nguyên liệu

(2 người)

- non 1/2 cốc gạo (cốc nhựa của nồi cơm điện)
- 100g nấm rơm, rửa sạch, cắt đôi
- 1 hộp đậu tươi, thái khối vuông
- hạt nêm
- 1 tsp dầu ăn
- 2 tbs tỏi tây băm
- hành lá, rau mùi



cách làm

- Gạo rang trên chảo 3-4 phút rồi vo sạch.
- Làm nóng dầu trong nồi, cho tỏi tây vào xào phi thơm. Cho nấm vào, thêm hạt nêm xào vài phút cho nấm dậy mùi thơm. Gắp nấm ra bát để riêng.
- Cho gạo vào nồi vừa xào nấm, thêm nước ngập gạo và hạt nêm, đun nhỏ lửa, thỉnh thoảng kiểm tra để thêm nước khi nước cạn. Nấu đến khi hạt gạo chín nhừ và vỏ bung, độ sệt vừa phải. Lúc này cho nấm và đậu tươi vào, nấu cho cháo sôi trở lại.
- Múc cháo ra bát, rắc hành, mùi và tiêu.



cháo tim

Bát cháo đổi bữa, dễ nấu mà lại giàu chất dinh dưỡng.



cách làm



nguyên liệu

(2 người)

- 1/2 quả tim lợn
- 1/2 tbs nước mắm
- 1/8 tsp tiêu
- dầu ăn
- 1 củ hành tím, thái lát
- 60ml gạo, ngâm trước vài tiếng rồi để ráo
- bột nêm
- hành lá, thái nhỏ
- rau mùi, thái nhỏ

- Tim thái miếng, ướp mắm, tiêu.
- Phi thơm hành tím với dầu ăn, cho tim vào xào đến khi chín. Gắp ra bát riêng.
- Cho gạo vào nồi, thêm ít bột nêm, đảo gạo khoảng 3 phút. Cho thêm nước ngập gạo 3 lần gạo. Đun sôi rồi để lửa thật nhỏ, nấu đến khi hạt gạo chín nhừ và nở bung, thỉnh thoảng thêm nước nếu nước cạn.
- Khi cháo đạt độ đặc vừa phải, nếm để thêm gia vị nếu cần.
- Múc cháo ra bát, xếp tim, hành, mùi, và rắc tiêu. Trộn đều cháo trước khi ăn.



chè đậu xanh bí ngô

*Món chè ngọt cho bữa tráng miệng, hoặc những lúc nửa buổi bỗng
durst cồn bụng và thèm được ăn chút gì đó ngọt mát mẻ.*



cách làm



nguyên liệu

(4 người)

- 1 quả bí đỏ cỡ nhỏ
- 120ml đậu xanh bóc vỏ
- vài cái mộc nhĩ
- đường phèn, lượng dùng tùy khẩu vị
- 1/4 tsp muối

- Bí gọt vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu hoặc khối vuông nhỏ. (mình dùng dao răng cưa để thái bí)
- Đậu xanh vo sạch, ngâm khoảng 15 phút.
- Mộc nhĩ ngâm nước cho nở mềm, rửa sạch, thái sợi.
- Cho đậu xanh vào nồi, đổ nước cho ngập khoảng 3 lần đậu. Đun sôi rồi để nhỏ lửa nấu cho hạt đậu chín mềm.
- Lúc này cho bí vào, nấu đến khi miếng bí thật mềm và hạt đậu nở bung.
- Cho mộc nhĩ, đường và muối vào, nấu đến khi đường tan hết.



chè nếp cẩm sữa chua

Sự kết hợp tuyệt vời của sữa chua và chè nếp cẩm. Hãy thử nấu món này một cách đơn giản mà hương vị cực ấn tượng nhé.



cách làm



nguyên liệu

- 1 bát cơm gạo nếp cẩm
- 1 cây lá dứa
- đường
- 1 ít bột nǎng
- 1 cốc sữa chua



chú ý

- Gạo nếp cẩm vo sạch, đổ nước ngập gấp 3 lần gạo, cho lên bếp đun sôi rồi để nhỏ lửa đun liu riu cho gạo mềm.
- Lá dứa rửa sạch, bó lại thành bó nhỏ cho vào đun cùng chè
- Khi gạo mềm thì cho đường, tùy khẩu vị mà cho nhiều hay ít đường.
- Lấy khoảng 1 thìa bột nǎng, hòa với nước rồi đổ từ từ vào nồi chè nóng, vừa đổ vừa quấy đều, đun một tẹo cho sôi lại là được.

Lượng nước đun ban đầu có thể tùy ý. Nếu muốn chè sệt luôn mà không cần bột nǎng thì cho bớt nước. Nếu muốn cùng lượng gạo mà nấu ra được nhiều chè hơn thì cho nhiều nước, và lúc sau thì gia giảm lượng bột nǎng cho thích hợp để được hỗn hợp chè sệt.



Xem thêm các món khác tại kokotaru.com