MAI OANH

Món ngon NGÀY LỄ TẾT

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MAI OANH

Món ngon NGÀY LỄ TẾT

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Món Ngon Ngày Lễ Tết

MÓN KHAI VỊ

4 *Chân giò bó*
6 *Giò bê*
8 *Gỏi bạc hà tai heo*
10 *Gỏi hoa chuối bao tử*

MÓN ĂN NO

Cơm gà **52**
Miến xào lòng gà **54**
Miến xào cua **56**
Bún khô xào tim, bao tử **58**
Mì xào hải sản **60**
Lẩu hột vịt lộn **62**

MÓN ĂN CHÍNH

12 *Măng hầm vịt cỏ*
14 *Gà tiềm táo tàu, nấm đông cô*
16 *Măng hầm móng giò*
18 *Chân giò nấu mẻ*
20 *Khổ qua hầm*
22 *Canh chua bạc hà nấu cá chim trắng*
24 *Canh chua cá cơm thì là*
26 *Canh bông lý nấu thịt gà*
28 *Măng xào thịt*
30 *Măng xào lòng gà*
32 *Măng tây xào thịt bê*
34 *Mướp Nhật xào tim heo*
36 *Đậu rồng xào hải sản*
38 *Cải bắp cuộn chả cá thác lác*
40 *Thịt dê xào bơ*
42 *Thịt heo lai rừng kho tàu*
44 *Tim heo nướng muối ớt*
46 *Cá lóc ram sả*
48 *Tôm ram tỏi ớt*
50 *Chả cá Nha Trang ram muối ớt*

Chân giò bó

VẬT LIỆU

- 1 chân giò heo.
- 400g thịt nạc dăm.
- 4 tép hành.
- Nước mắm, muối, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

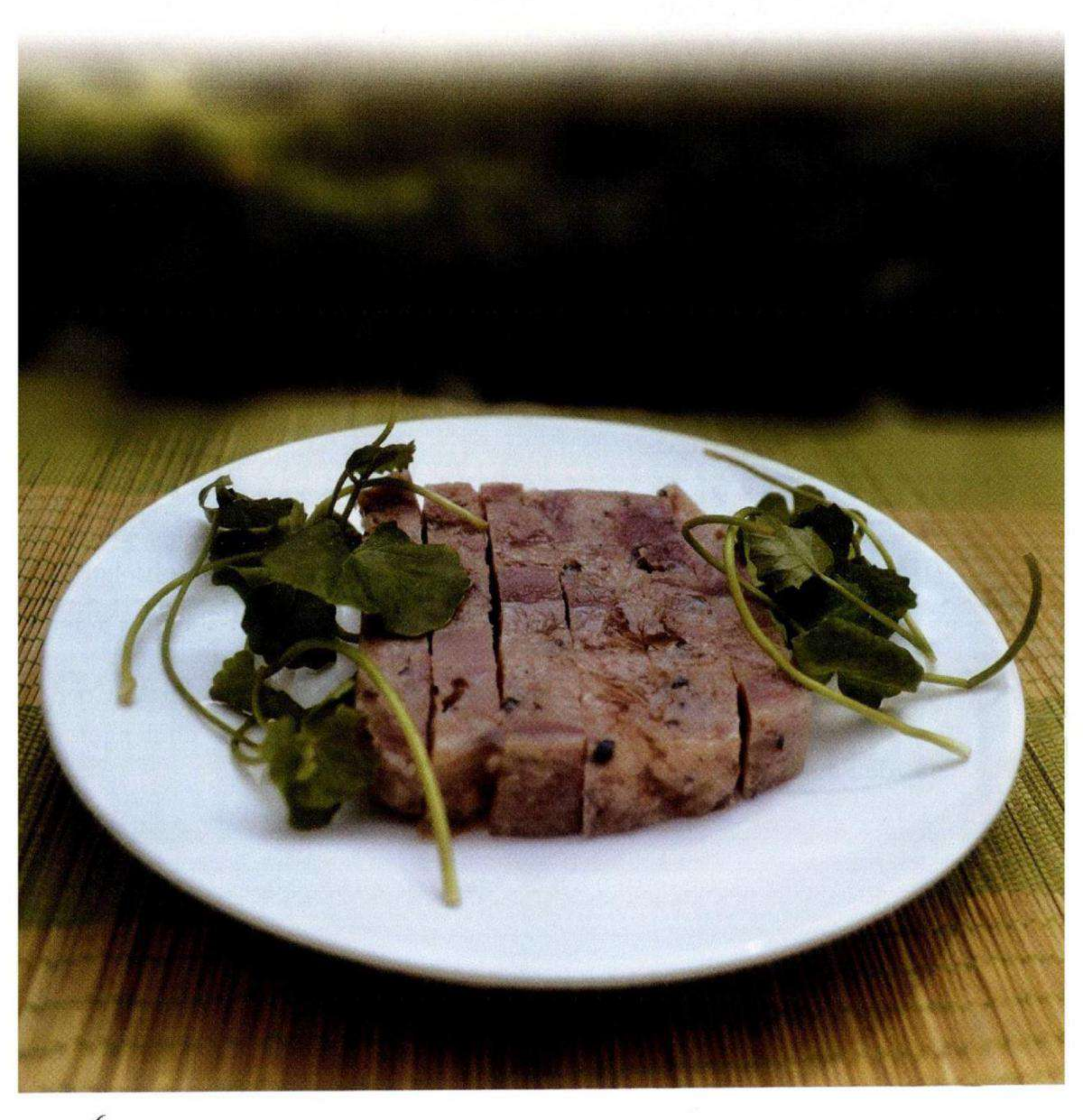
- Hành lột vỏ, băm nhuyễn.
- Chân giò cạo rửa sạch, để ráo, lọc bỏ xương. Lấy phần thịt chân giò cùng với thịt dăm xắt ra thành miếng, cho vào thố ướp với hành, chút nước mắm, muối, hạt nêm, tiêu trong khoảng 30 phút.
- Nhồi thật chặt thịt đã ướp vào phần da chân giò, khâu kín miệng lại.

2. *Thực hiện:*

- Có thể luộc chân giò hoặc hấp tùy ý. Khi nước sôi, vặn nhỏ lửa, dùng tăm xiên vào phần da để nước và hơi trong giò thoát ra. Khi xiên tăm không thấy có nước màu đỏ tiết ra là giò đã chín.
- Vớt giò ra để nguội, cho vào tủ lạnh, sau 8 tiếng là ăn được. Có thể chấm nước mắm ớt hoặc ăn kèm với lá mơ, mắm tôm chua ngọt đều ngon.

Nếu không biết lọc xương, bạn có thể nhờ người bán lọc toàn bộ phần thịt và xương, để lại phần da (tuyệt đối không để da rách). Nên chọn chân sau nhiều nạc, ít mỡ và dễ lọc hơn.

Giò bê



VẬT LIỆU

- 1 kg thịt bê bắp.
- 400g da bê.
- 4 tép tỏi.
- 1 củ gừng.
- Muối, hạt nêm, nước mắm, tiêu.
- Túi nilon loại 500g.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Tỏi lột vỏ, băm nhuyễn.
- Xắt thịt bê thành miếng, cho vào thố.
- Bì bê để nguyên miếng lớn, trụng qua nước sôi, xát muối + gừng để khử mùi, sau đó rửa sạch lại.
- Cho thịt và bì bê vào thố, bỏ một chút hạt nêm, 1 muỗng canh nước mắm, tỏi băm, tiêu vào ướp trong 30 phút.

2. *Thực hiện:*

- Cho thịt với một chút nước vào nồi áp suất, hầm khoảng 15 phút là được.
- Mở nắp nồi, đun cho cạn nước thì lấy thịt ra, để nguội.
- Lồng 2 túi nilon lại với nhau, cắt phần da bê theo kích thước của túi đựng. Sau đó lấy muỗng múc thịt vào, sắp xếp cho phần da bọc ở bên ngoài. Đổ thịt đến đâu, nhấn thật chặt đến đó. Dùng tăm châm một vài lỗ nhỏ để nước và hơi thoát ra. Nhồi thịt xong, dùng dây thun cột lại.
- Cho cây giò vào ngăn mát của tủ lạnh. Sau 8 tiếng có thể cắt giò ra ăn.

- Bì bê nên chọn loại bì có độ dày vừa phải, mịn.

- Khi hầm chung với thịt, nếu da bê chưa thật nhừ, bạn có thể lấy thịt ra hầm tiếp da bê vì thông thường da sẽ lâu mềm hơn thịt.

Gỏi bạc hà, tai heo

VẬT LIỆU

- 1 tai heo (khoảng 400g).
- 5 dọc bạc hà (dọc mùng).
- 2 tép tỏi, 1 trái chanh, 1 trái ớt.
- Đậu phộng, rau răm, húng quế.
- Nước mắm, muối, đường.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Rau răm, húng quế rửa sạch, xắt mỏng.
- Đậu phộng rang cho thơm, chà vỏ rồi giã giập.
- Lột tỏi, cho vào cối giã thật nhuyễn cùng với ớt.
- Bạc hà tước phần vỏ ngoài, rửa rạch, bào mỏng, ướp với một chút muối khoảng 10 phút, sau đó rửa sạch lại, vắt khô cho vào thố.
- Trụng tai qua nước sôi, xẻ rộng lỗ tai cạo thật sạch bên trong, sau đó xát muối, chanh để khử mùi rồi rửa sạch, để ráo nước.

2. *Thực hiện:*

- Pha nước trộn gỏi: 1 muỗng canh nước mắm + 1 muỗng canh nước cốt chanh + 1 muỗng canh đường, cho tỏi ớt vào quậy đều.
- Cho tai heo vào nồi luộc sôi khoảng 8 phút là được.
- Thái mỏng tai heo, cho vào thố chung với bạc hà + rau thơm, rưới nước mắm chua ngọt, trộn đều.
- Xúc gỏi ra đĩa, rắc đậu phộng lên trên. Có thể ăn kèm với bánh phồng tôm.

Tai heo nên chọn loại tai dầy thịt, trắng, có kích thước vừa phải, như vậy tai mới giòn, ngon, không dai.

Gỏi hoa chuối, bao tử

VẬT LIỆU

- 1 hoa chuối (khoảng 800g).
- 1 bao tử heo (khoảng 700g).
- 2 trái trứng gà.
- 1 trái chanh, 1 trái ớt.
- 4 tép tỏi
- 50g đậu phộng.
- Rau răm, ngò rí.
- Muối, nước mắm, đường.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hoa chuối bào thành sợi mỏng, bào đến đâu cho liền vào thau nước có hòa một chút muối, chanh để tránh bị thâm đen. Sau 10 phút, khi hoa chuối ra hết nhựa chát, vớt ra, rửa lại bằng nước lọc rồi vắt cho khô nước.
- Bao tử trụng sơ qua nước sôi, sau đó bóp với chanh + muối để khử mùi rồi rửa thật sạch.
- Tỏi lột vỏ, giã nhuyễn với ớt. Chanh vắt lấy nước cốt.
- Đậu phộng rang vàng, xát vỏ, giã giập. Rau răm, ngò rí rửa sạch.

2. *Thực hiện:*

- Luộc sôi bao tử khoảng 10 phút, vớt ra, trụng qua nước sôi để nguội rồi xắt mỏng.
- Tráng trứng thành lát mỏng, sau đó cắt thành miếng vừa ăn.
- Pha nước mắm: 1 muỗng canh nước mắm + 1 muỗng canh đường + tỏi ớt + nước cốt chanh, quấy đều.
- Cho hoa chuối, bao tử, trứng, rau răm vào thố, rưới nước mắm pha, trộn đều. Sau 2 phút, gia vị thấm, xúc gỏi ra đĩa, rắc đậu phộng và ngò rí lên trên. Có thể ăn kèm với phồng tôm.

Nếu dùng hoa chuối hột, món ăn sẽ ngon hơn vì hoa chuối hột không có vị chát, lại ngọt hơn các loại hoa chuối khác.

Măng hầm vịt cỏ

VẬT LIỆU

- 1 con vịt cỏ.
- 1kg măng tươi.
- 2 nhánh gừng.
- 2 tép hành.
- 2 tép tỏi.
- Dầu ăn, muối, tiêu, hạt nêm, hành lá, ngò rí, ngò gai.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Gừng, hành, tỏi lột vỏ, giã nhuyễn để riêng.
- Hành lá, ngò rí, ngò gai nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Làm vịt thật sạch, xát muối, chanh và 1 phần gừng giã nhuyễn để khử mùi, sau đó rửa sạch, để ráo nước.
- Chặt vịt thành miếng vừa, cho một chút hạt nêm, muối, tiêu, một chút hành, tỏi băm vào trộn đều. Ướp trong khoảng 30 phút.
- Măng rửa sạch, cho vào nồi luộc sơ, vớt ra để ráo.

2. *Thực hiện:*

- Phi thơm phần hành tỏi còn lại, cho măng vào đảo đều, nêm một chút muối, hạt nêm, tiêu.
- Khi măng thấm gia vị, tiếp tục đổ vịt vào, đảo đến khi thịt săn lại, cho khoảng 2 lít nước vào đun sôi. Vớt sạch bọt và lớp váng mỡ bên trên.
- Để lửa liu riu, khoảng 20 phút thì bắc ra. Múc măng ra tô, rắc hành, ngò lên trên. Ăn nóng với bún hoặc cơm đều được.

Vịt cỏ nên chọn loại vịt nặng khoảng 2kg sẽ nhiều nạc, ít mỡ, ngọt thịt.

Gà tiềm táo tàu, nấm đông cô

VẬT LIỆU

- 1 con gà ta (khoảng 1,5kg).
- 1 củ hành tây.
- Hành, tỏi khô.
- Hành lá.
- 1 gói thuốc Bắc.
- 50g táo tàu.
- 50g nấm đông cô.
- 1 trái dừa tươi.
- Dầu ăn, muối, tiêu, hạt nêm.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

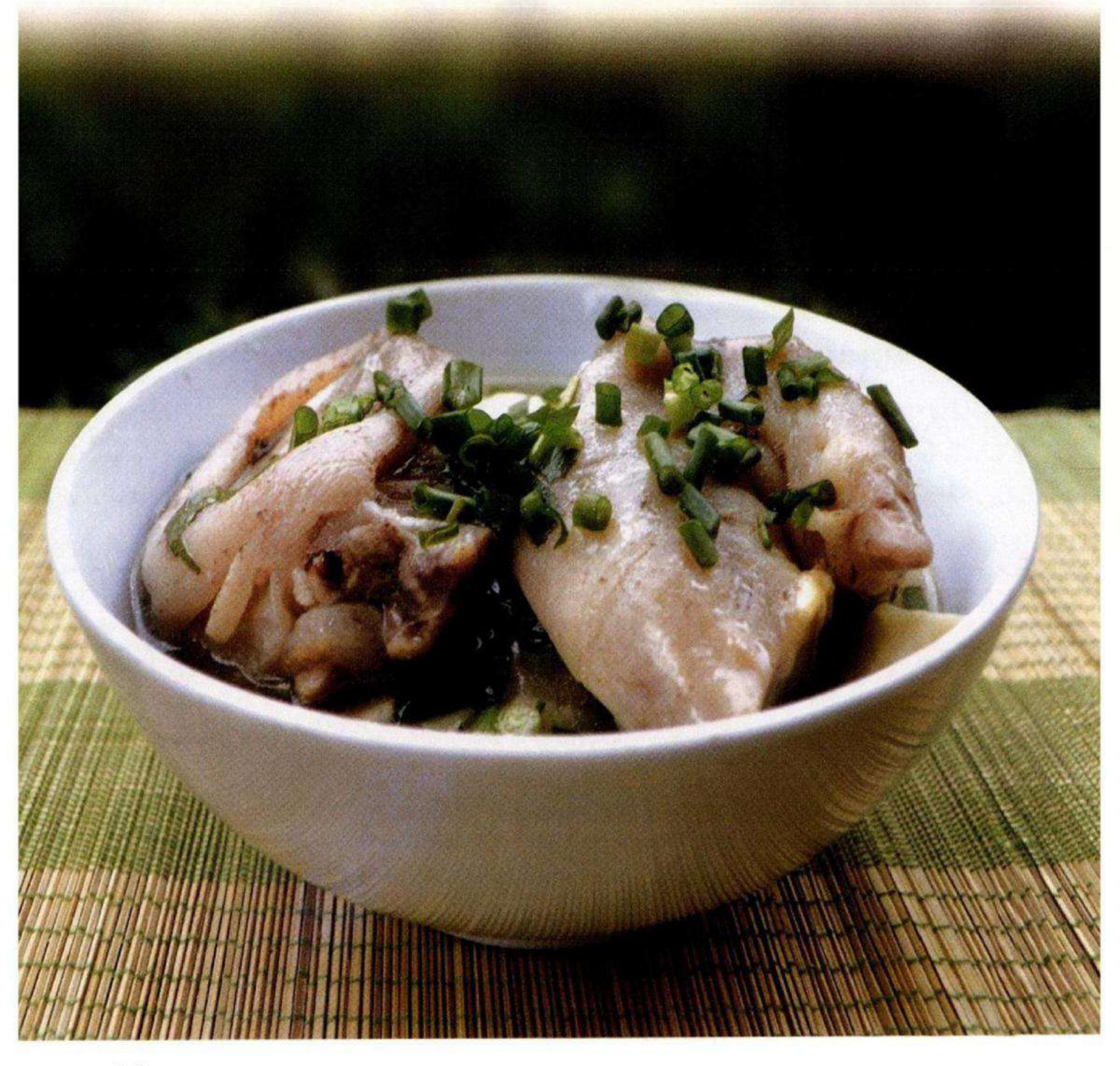
- Nấm đông cô ngâm trong nước muối ấm khoảng 15 phút, vớt ra rửa sạch, cắt thành miếng vừa ăn.
- Gà làm sạch, xát muối, sau đó rửa lại một lần nữa rồi để ráo nước.
- Hành, tỏi lột vỏ, đập giập.
- Hành tây lột vỏ, cắt múi cau; hành lá rửa sạch, cắt khúc.

2. *Thực hiện:*

- Cho gà vào chảo chiên sơ. Nên để lửa lớn cho đến khi gà có màu vàng là được (không cần chiên chín).
- Phi thơm hành tỏi, cho gà, nước dừa, một chút hạt nêm, muối và tiêu vào. Đổ thêm 1 lít nước, sau đó cho táo, thuốc Bắc và nấm đông cô vào. Đun đến khi sôi thì để lửa liu riu cho gà thấm gia vị và thật mềm.
- Cho cả hai loại hành vào rồi múc ra tô. Ăn nóng với bún, cơm đều được.

Chiên gà trước sẽ giúp gà có màu đẹp mắt và phần da không bị bể khi nấu.

Măng hầm móng giò



VẬT LIỆU

- 4 móng giò heo (khoảng 1,5kg).
- 500g măng tươi.
- Hành, tỏi khô.
- Hành lá, ngò rí, ngò gai.
- Dầu ăn, muối, tiêu, hạt nêm.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành lá, ngò nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Hành, tỏi khô lột vỏ, băm nhuyễn.
- Chân giò rửa sạch, chặt thành miếng vừa ăn, ướp với một chút hành tỏi băm, tiêu, muối, hạt nêm trong khoảng 30 phút.
- Rửa măng bằng nước muối rồi cho vào nồi luộc sơ. Nếu chọn măng khô, nên ngâm nước sôi khoảng 30 phút, sau đó rửa sạch rồi luộc cho mềm, vớt ra xé nhỏ, rửa sạch một lần nữa.

2. *Thực hiện:*

- Phi thơm phần hành tỏi băm còn lại, đổ móng giò vào xào sơ.
- Cho măng vào, đảo đều đến khi thấm gia vị thì châm vào khoảng 2 lít nước, đun sôi, vớt sạch bọt. Đun lửa liu riu khoảng 45 phút là được, nêm lại vừa ăn.
- Múc măng ra tô, rắc hành, ngò và tiêu. Ăn nóng với bún và cơm đều được.

Khi mua chân giò về, phần móng cần rửa sạch bằng nước sôi, sau đó cạo những phần vẩy còn sót lại ở các kẽ móng. Nếu móng chưa được tuốt phần vỏ ngoài, nên hơ qua lửa, sau đó dùng dao nậy toàn bộ lớp vỏ ngoài ra.

Chân giò nấu mẻ

VẬT LIỆU

- 1 kg chân giò heo.
- 2/3 chén mẻ.
- 4 tép tỏi.
- 3 tép hành tím.
- Hành lá, tía tô.
- 1/2kg bún.
- Dầu ăn, tiêu, muối, đường, hạt nêm.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

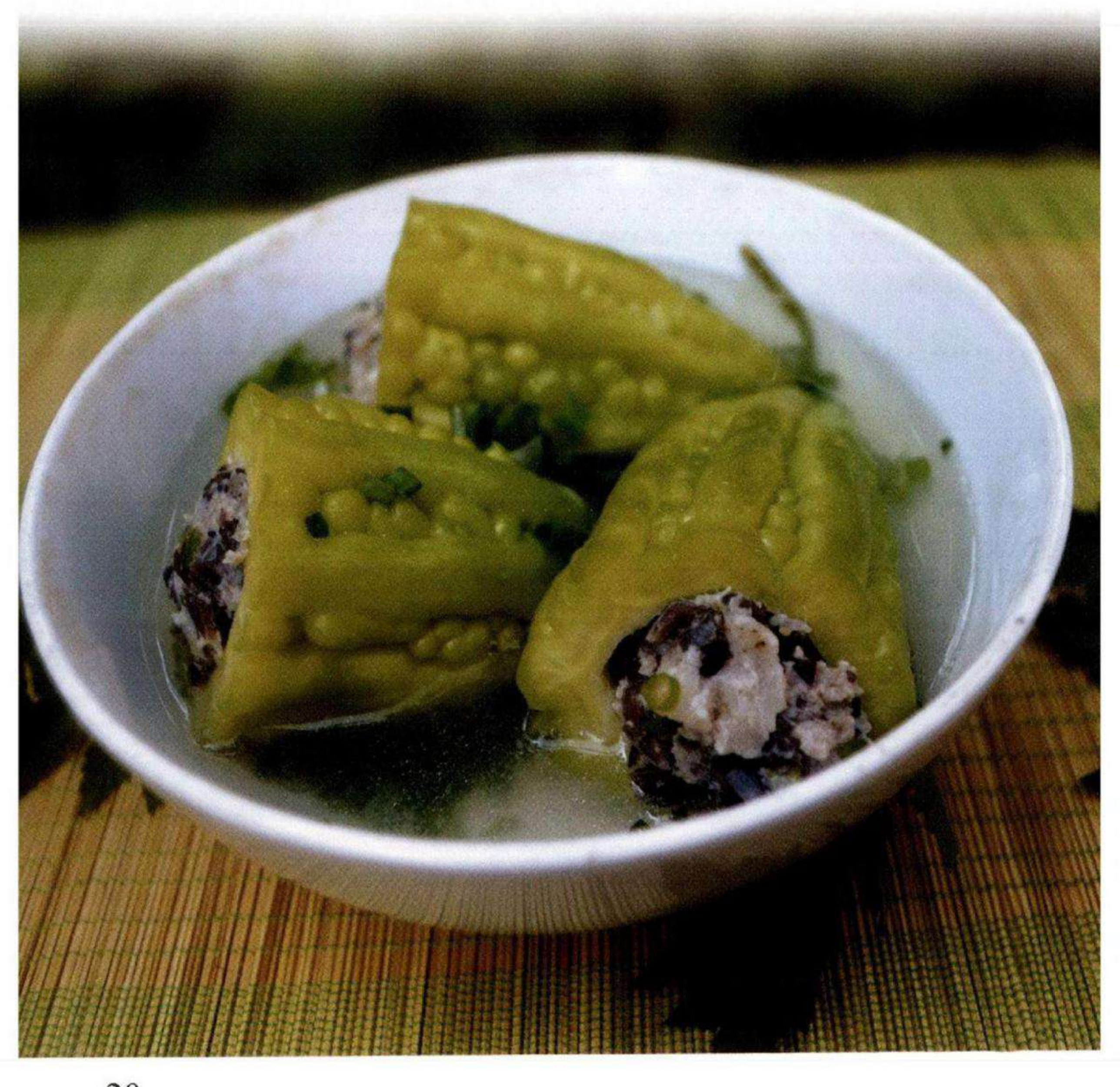
- Hành, tỏi lột vỏ, băm nhuyễn, để riêng.
- Chân giò cạo rửa sạch, chặt thành miếng vừa ăn, sau đó cho hành, chút muối, hạt nêm, tiêu và đường vào ướp trong 45 phút.
- Tía tô, hành lá nhặt rửa sạch.
- Mẻ lọc lấy khoảng 1 chén nước cốt.
- Trụng bún qua nước sôi.

2. *Thực hiện:*

- Phi thơm tỏi, bỏ chân giò vào xào cho đến khi thịt săn lại, cho nước mẻ và khoảng 1 lít nước vào nồi. Đun sôi, vớt bọt, để liu riu lửa khoảng 30 phút là được.
- Cho hành lá và tía tô vào, múc ra ăn nóng với bún.

Với món ăn này, nên chọn phần giò gần với móng sẽ hợp hơn. Nếu có chân giò heo lai rừng thì càng ngon.

Khổ qua hầm



VẬT LIỆU

- 2kg khổ qua.
- 500g thịt nạc.
- 25g nấm mèo.
- 4 tép hành khô.
- Hành lá.
- Muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

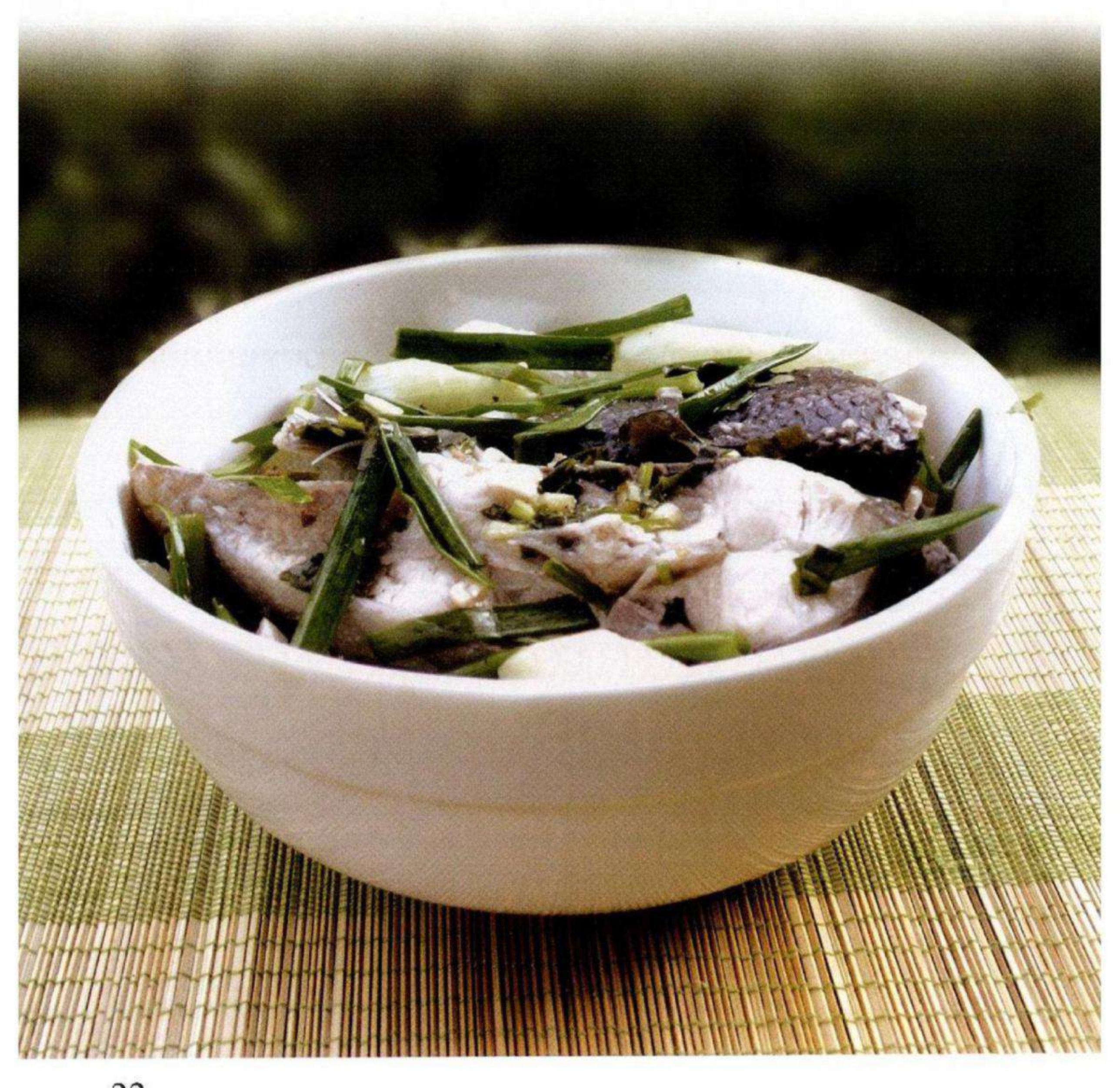
- Cắt trái khổ qua làm đôi, dùng thìa nhỏ nạo bỏ phần hạt, rửa sạch, để ráo.
- Hành lá nhặt, rửa sạch, thái nhỏ.
- Nấm mèo ngâm nước sôi khoảng 10 phút, vớt ra bóp muối, rửa sạch, xắt nhuyễn.
- Hành khô lột vỏ, băm nhuyễn.
- Rửa thịt sạch, xắt nhỏ, cho nấm mèo, hành, một chút muối, hạt nêm và tiêu vào rồi băm lại cho nhuyễn.
- Dùng muỗng xúc thịt nhồi vào lòng trái khổ qua.

2. *Thực hiện:*

- Cho khoảng 1 lít nước vào nồi, đun sôi, nêm một chút muối, hạt nêm cho vừa ăn rồi thả khổ qua vào. Khi nước sôi trở lại, vặn nhỏ lửa, vớt bọt, hầm khoảng 30 – 45 phút là được.
- Múc canh ra tô, rắc hành lá và một chút tiêu lên trên. Ăn nóng.

Khi mua khổ qua, loại da căng, trái hơi bầu, có màu xanh nhạt, loại này ruột lớn; loại quả da sần, có màu xanh đậm, trái thon, dài, ruột sẽ nhỏ.

Canh chua bạc hà nấu cá chim trắng



VẬT LIỆU

- 1 con cá chim trắng (khoảng 1,2kg).
- 4 dọc bạc hà.
- 1/2 trái thơm.
- 1 vắt me.
- Hành, tỏi khô.
- Rau ôm, ngò gai, hành lá, ớt.
- Nước mắm, muối, hạt nêm, dầu ăn.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành, tỏi lột vỏ, đập giập để riêng.
- Hành lá và rau ngò rửa sạch, cắt khúc.
- Thơm xay nhuyễn, lọc lấy nước. Me giằm lấy nước me.
- Bạc hà tước phần vỏ ngoài, ngâm qua nước muối khoảng 5 phút, rửa rạch, cắt khúc.
- Cá làm sạch, cắt khúc, cho vào thố ướp với một chút nước mắm, hạt nêm, muối, hành băm và tiêu.

2. *Thực hiện:*

- Cho tỏi vào nồi phi thơm, thả cá vào chiên sơ, sau đó đổ nước trái thơm và thêm nước vào cho vừa ăn, đun sôi, cho nước me vào.
- Đun sôi cá trong 15 phút thì cho bạc hà vào. Khoảng 5 phút sau là được. Cắt ớt vào rồi nêm lại vừa ăn.
- Múc canh ra tô, rắc hành ngò lên trên. Ăn nóng với bún và cơm đều được.

Cá chim trắng là loại cá nước ngọt, thịt có vị béo, ngọt và thơm, rất phù hợp để nấu canh chua.

Canh chua cá cơm thì là

VẬT LIỆU

- 200g cá cơm khô.
- 300g cà chua.
- 100g rau thì là, hành lá.
- 4 tép tỏi.
- Dầu ăn, muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

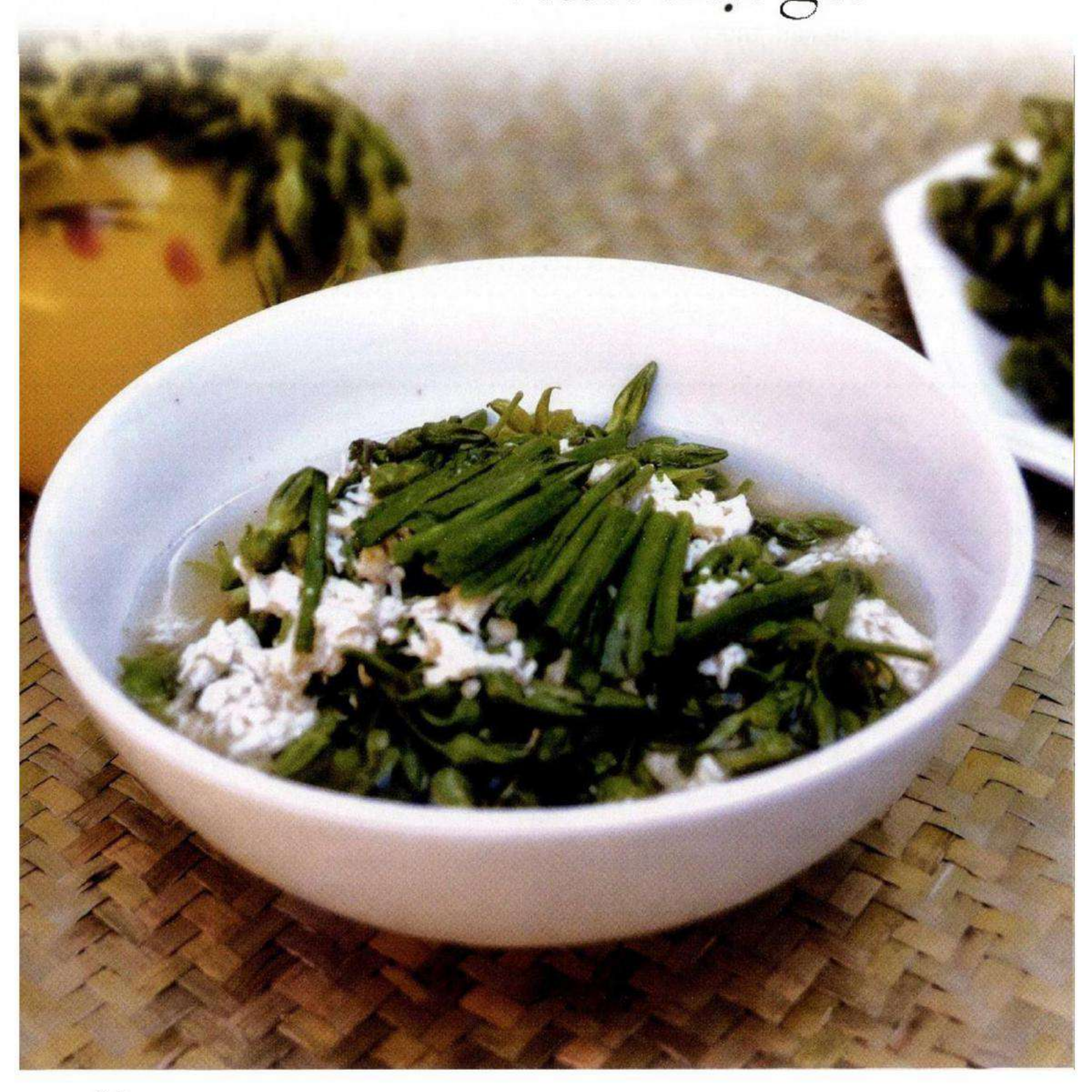
- Cá cơm ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút, sau đó rửa sạch, để ráo.
- Cà chua rửa sạch, thái mỏng.
- Rau thì là, hành lá nhặt rửa sạch, cắt khúc.
- Tỏi lột vỏ, băm nhuyễn.

2. *Thực hiện:*

- Cho 1 muỗng cà phê dầu ăn vào nồi, bật bếp phi thơm tỏi rồi cho cá vào xào qua. Tiếp tục cho cà chua, một chút muối, hạt nêm, tiêu vào đảo đều.
- Đậy nắp lại cho cá thấm đều gia vị và cà chua đủ mềm thì mở nắp, châm khoảng 1 lít nước vào. Đun sôi khoảng 7 phút, nêm lại vừa ăn, cho rau thì là và hành lá vào.
- Múc canh ra tô, ăn nóng với bún hoặc cơm đều được.

Cá cơm mua về, sau khi ngâm cho mềm cần rửa lại, vì hầu hết các loại cá khô thường dễ có cát hoặc sạn nên phải rửa qua rổ để đãi cho thật sạch.

Canh bông thiên lý nấu thịt gà



VẬT LIỆU

- 500g bông thiên lý.
- 300g thịt ức gà.
- 4 tép hành khô.
- Hành lá.
- Dầu ăn, muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Bông thiên lý ngắt bỏ cuống già, rửa sạch, để ráo nước.
- Hành khô lột vỏ, băm nhuyễn.
- Hành lá nhặt, rửa sạch, cắt khúc.
- Thịt gà rửa sạch, thái mỏng, cho 1/2 phần hành băm, một chút muối, hạt nêm và tiêu vào trộn đều rồi băm cho nhuyễn. Để thịt gà thấm gia vị trong 15 phút.

2. *Thực hiện:*

- Phi thơm phần hành còn lại, cho thịt vào xào săn.
- Châm vào 1 lít nước, đun sôi bùng, cho hoa thiên lý vào, nêm lại vừa ăn.
- Đun sôi khoảng 1 phút, cho hành lá vào, múc ra tô. Ăn nóng với cơm.

Bông thiên lý rất mau mềm nên sau khi nấu xong, nên múc ra tô liền để canh bớt nóng, thiên lý mềm quá sẽ mất ngon.

Măng xào thịt

VẬT LIỆU

- 500g thịt nạc heo.
- 500g măng tươi.
- Hành, tỏi khô.
- Hành lá.
- Dầu ăn, muối, tiêu, hạt nêm.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành lá nhặt, rửa sạch, cắt khúc.
- Hành tỏi khô lột vỏ, băm nhuyễn.
- Thịt rửa sạch, xắt thành lát vừa ăn. Cho một chút hành tỏi băm, một chút hạt nêm, nước mắm, tiêu vào ướp trong khoảng 20 phút.

2. *Thực hiện:*

- Rửa thật sạch măng bằng nước muối, cho măng vào nồi luộc sơ rồi vớt ra cho ráo, xé thành sợi vừa ăn.
- Phi thơm phần hành, tỏi còn lại rồi đổ thịt vào đảo đều.
- Đun to lửa cho đến khi thịt săn lại thì cho măng vào. Đảo liên tục đến khi măng và thịt thật thấm gia vị.
- Sau 5 phút, cho hành lá vào rồi xúc ra đĩa. Ăn nóng.

Bạn nên chọn loại thịt thăn chuột, vừa mềm, vừa ngọt, rất phù hợp để làm món này.

Măng xào lòng gà

VẬT LIỆU

500g măng tươi.
2 bộ lòng gà.
2 tép hành khô, 2 tép tỏi.
Hành lá.
Dầu ăn, chanh, muối, tiêu, hạt nêm.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành lá nhặt, rửa sạch, cắt khúc.
- Hành tỏi khô lột vỏ, băm nhuyễn.
- Lòng gà làm sạch, bóp nhẹ với chanh, muối, sau đó rửa sạch lại, để ráo nước. Cắt lòng gà thành miếng vừa ăn, ướp hành tỏi băm + chút hạt nêm.
- Rửa măng bằng nước muối, cho măng vào nồi luộc sơ rồi vớt ra để ráo. Xé nhỏ măng thành sợi, sau đó cắt thành khúc khoảng 4 – 5cm.

2. *Thực hiện:*

- Cho hành, tỏi vào chảo dầu phi thơm, bỏ lòng vào xào chín.
- Cho tiếp măng vào, đảo đều, đun to lửa cho đến khi măng săn lại, nêm vừa ăn, bỏ hành lá vào, bắc xuống.
- Lấy măng ra đĩa, rắc tiêu lên trên, ăn nóng.

Măng tươi thường đã được luộc sẵn, nên chọn măng có màu vàng nhạt để tránh mua phải loại măng tẩm hóa chất.

Măng tây xào thịt bê

VẬT LIỆU

- 1 kg măng tây.
- 300g thịt bê.
- 4 tép tỏi.
- 2 tép hành khô.
- Hành lá.
- Dầu ăn, tiêu, hạt nêm, muối.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Măng tây ngắt lấy phần đọt non, cắt thành khúc vừa ăn. Rửa sạch, để ráo nước.
- Hành, tỏi lột vỏ, băm nhuyễn, để riêng từng thứ.
- Xắt thịt bê thành lát mỏng, sau đó cho hành, một chút hạt nêm, tiêu vào, ướp trong 15 phút.

2. *Thực hiện:*

- Cho tỏi vào chảo dầu phi thơm, đổ thịt bê vào đảo đều rồi xúc ngay ra đĩa.
- Tiếp tục cho thêm một chút dầu vào chảo, cho măng tây vào đảo đều. Để tránh cháy khét, có thể chế vào một chút nước, nêm thêm một chút muối rồi đậy nắp lại để măng mau chín.
- Sau 5 phút, đổ thịt bê vào đảo đều, cho hành lá cắt khúc vào, tắt bếp, xúc măng ra đĩa, rắc tiêu lên trên. Ăn nóng.

- Măng tây chọn ngọn thẳng, thon đều, có màu xanh non là măng mới cắt.

- Thịt bê nên chọn phần thịt có cả da, món ăn sẽ giòn, ngon hơn. Tốt nhất, lấy phần thịt đùi.

Mướp Nhật xào tim heo

VẬT LIỆU

- 1kg mướp Nhật.
- 1/2 quả tim heo khoảng 400g.
- 4 tép tỏi.
- 2 tép hành khô.
- Hành lá.
- Muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành, tỏi khô lột vỏ, băm nhuyễn để riêng.
- Tim heo rửa sạch, bỏ phần huyết ở bên trong, lạng bỏ lớp màng và gân, sau đó thái thành lát mỏng vừa ăn, cho vào tô, ướp với hành băm, một chút hạt nêm và tiêu.
- Hành lá nhặt, rửa sạch, cắt khúc.
- Mướp cạo vỏ, bổ dọc, moi hết ruột, sau đó rửa sạch, thái mỏng.

2. *Thực hiện:*

- Cho tỏi vào chảo dầu phi thơm, đổ tim vào xào trong 2 phút.
- Cho mướp và một chút muối vào, đảo đều khoảng hơn 1 phút là được.
- Bắc ra, cho hành lá vào rồi xúc ra đĩa, rắc tiêu lên trên, ăn nóng.

- Mướp nên chọn trái non, to vừa phải, nhọn đầu, bấm vào vỏ không cứng.

- Khi xào, nên để lửa vừa phải để tránh tim bị khô.

Đậu rồng xào hải sản

VẬT LIỆU

- 1kg đậu rồng.
- 300g tôm.
- 300g mực.
- 4 tép tỏi.
- Hành lá.
- Dầu ăn, muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Rửa sạch đậu rồng, cắt khúc xéo dài khoảng 7-8cm.
- Tỏi lột vỏ, đập giập.
- Hành lá nhặt, rửa sạch, cắt khúc.
- Tôm rửa sạch, cắt râu, lột bỏ vỏ đầu, rút chỉ lưng. Ướp tôm với chút muối, tỏi băm.
- Mực làm sạch, râu cắt khúc, khứa mắt võng trên thân mực rồi cắt thành miếng vừa ăn. Ướp mực với chút muối, hạt nêm, tỏi băm.

2. *Thực hiện:*

- Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu phi thơm tỏi, cho tôm, mực vào xào chín rồi cho đậu rồng vào. Đảo đậu liên tục trong khoảng 2 phút, nêm lại vừa ăn. Cho hành lá vào.
- Xúc đậu ra đĩa, rắc tiêu lên trên. Ăn nóng.

Nên chọn loại đậu rồng vừa hái xuống, còn tươi, khi xào sẽ giòn, ngọt, không bị khô.

Cải bắp cuộn chả cá thác lác

VẬT LIỆU

- 300g chả cá thác lác.
- 500g bắp cải.
- 100g hành lá.
- Dầu ăn, nước mắm, hạt nêm, tiêu, tương ớt.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành nhặt rửa sạch, để ráo; phần thân gốc băm nhuyễn, lá để riêng.
- Chả cá cho vào tô, thêm chút nước mắm, hạt nêm, hành băm và tiêu, dùng muỗng inox quết cho dẻo mịn.
- Bắp cải tách lá, rửa sạch, trụng cải và hành lá vào nước sôi cho mềm, vớt ra rổ để ráo nước.
- Viên tròn chả cá thành từng viên vừa ăn, cho vào giữa lá cải, gấp hai đầu lá rồi cuộn lại, dùng hành lá cột cho khỏi bung.

2. *Thực hiện:*

- Cho dầu vào chảo, đun nóng, thả các cuộn chả vào chiên.
- Để lửa vừa phải, đậy nắp cho cá chín đều bên trong, sau 5 phút, vặn lớn lửa thêm một chút rồi lật qua lật về đến khi chả chín vàng là được.
- Ăn nóng với tương ớt.

- Khi quết chả, cần đánh đều tay, thời gian càng lâu, chả càng có độ dai, mịn, ngon hơn.

- Khi chiên, không nên để lửa lớn vì cải sẽ sớm bị cháy đen trong khi chả chưa kịp chín.

Thịt dê xào bơ

VẬT LIỆU

- 1kg thịt dê.
- 4 tép tỏi.
- 1 củ gừng nhỏ.
- 1 củ hành tây.
- 1/2 trái thơm.
- 1 hộp bơ vàng (hộp nhỏ).
- 1 chai mắm nêm (loại chai nhỏ).
- Hạt nêm, tiêu, mè trắng, đường

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Tỏi, gừng bỏ vỏ, băm nhuyễn.
- Rửa sạch thịt rồi thái thành miếng mỏng.
- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, thái mỏng cho vào thịt ướp cùng với gừng, tỏi, một chút mè, hạt nêm trong 30 phút.

2. *Thực hiện:*

- Bắc chảo lên bếp, đổ bơ vào, đun sôi, sau đó cho thịt vào, đảo đều cho đến khi thịt chín là được.
- Cuốn thịt dê với rau sống và bánh tráng, ăn kèm với mắm nêm.
- Cách làm mắm chấm: Trái thơm băm nhuyễn vắt lấy nước, cho vào chén nhỏ, đổ mắm nêm vào, cho thêm chút đường tùy thuộc vào trái thơm chua hay ngọt. Giã tỏi ớt cho vào, quấy đều.

Dùng rượu trắng hòa với gừng giã nhuyễn rửa thịt sẽ làm bớt mùi hôi của thịt dê.

Thịt heo lai rừng kho tàu

VẬT LIỆU

- 1,5kg thịt heo lai.
- 10 trái trứng vịt.
- 1 trái dừa tươi.
- 4 tép hành khô.
- Nước mắm, muối, tiêu, đường, hạt nêm.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Rửa sạch thịt, cắt thành khối vuông rộng khoảng 7-8cm.
- Hành khô lột vỏ, băm nhuyễn, cho vào thịt cùng với một chút hạt nêm, muối, 3 muỗng cà phê nước mắm và một chút đường, tiêu. Ướp trong 30 phút.
- Trứng vịt luộc chín, bóc bỏ vỏ, rửa lại cho sạch.

2. *Thực hiện:*

- Bắc nồi lên bếp, cho thịt vào xào đến khi thịt săn lại, đổ nước dừa tươi vào, đun sôi, để liu riu lửa.
- Sau 15 phút, cho trứng vào nồi thịt đun cho sôi lại.
- Hầm thịt thêm khoảng 60 phút là được. Có thể lấy tăm xiên thử, nếu thịt mềm là được. Nếu để rục quá, món ăn sẽ không ngon.
- Món này ăn với bánh chưng hoặc ăn cùng với cơm và dưa chua đều ngon.

Hiện nay, thịt heo lai rừng bán rất phổ biến trên thị trường, để nhận biết chính xác khi mua, chọn loại thịt có da dày hơn heo thường, lông đen, dày. Thậm chí có nơi, lúc có người mua thịt, người ta mới dùng bếp khò để thui sạch lông heo trước khi bán (loại heo này không cạo lông bằng nước sôi như heo thường).

Tim heo nướng muối ớt

VẬT LIỆU

- 1 quả tim heo (khoảng 800g).
- 4 tép tỏi.
- 1 trái ớt.
- Dầu ăn, muối, tiêu, hạt nêm, dầu ăn.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Tim heo rửa sạch, xẻ làm đôi, bỏ phần huyết ở bên trong .
- Tỏi lột vỏ, đập giập; ớt thái lát.
- Cho một chút muối, tiêu, hạt nêm và tỏi, ớt vào ướp với tim, trộn đều cho tim thấm gia vị. Ướp trong khoảng 30 phút.

2. *Thực hiện:*

- Đặt tim lên vỉ nướng để trên bếp than, lật qua lật lại cho tim chín đều.
- Trong quá trình nướng, thỉnh thoảng rưới một chút dầu ăn lên tim để tim không bị khô. Khi nào tim có mùi thơm, chín vàng là được.
- Có thể làm thêm chút muối hạt, rang khô kèm với ớt, vắt thêm một chút chanh để chấm. Ăn nóng.

Để tim ăn không bị dai, bạn dùng dao sắc lọc bỏ lớp màng ngoài và phần gân bên trong quả tim. Làm như vậy cũng giúp gia vị thấm đều vào bên trong tim hơn.

Cá lóc ram sả

VẬT LIỆU

- 1 con cá lóc (khoảng 1kg).
- 4 cây sả.
- 2 tép hành khô.
- 2 tép tỏi.
- Dầu ăn, nước mắm, hạt tiêu, bột ngọt, muối, chanh.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành, tỏi lột vỏ, đập giập.
- Sả bào mỏng, lấy 2/3 sả bào đem băm nhuyễn.
- Cá cạo vẩy, bỏ mang và ruột, sau đó bóp chanh muối cho hết nhớt, rửa sạch. Dùng dao xẻ các đường chéo hai bên thân cá.
- Cho cá vào tô ướp với sả băm, hành, tỏi, một chút nước mắm, bột ngọt và tiêu, trộn đều, để 45 phút cho cá thấm.

2. *Thực hiện:*

- Cho dầu vào chảo, đun nóng, sau đó thả cá vào, khi cá đã bén dầu, cho lửa nhỏ từ từ để cá chín đều, ram đến khi cá chín vàng giòn là được. Lấy cá ra đĩa.
- Đổ 1 muỗng cà phê dầu ăn ra chảo nhỏ, cho phần sả còn lại vào phi vàng thơm. Vớt ra, rải đều trên mặt cá.
- Cá ram sả cuộn với bánh tráng, rau sống hoặc ăn với cơm đều được.

Trước khi cho cá vào chảo, cần gạt hết phần sả, hành, tỏi dính vào cá để khi ram, cá giữ được màu vàng, không bị xác hành tỏi cháy khét bám vào làm mất ngon.

Tôm ram tỏi ớt

VẬT LIỆU

- 1/2kg tôm sú.
- 4 tép tỏi.
- 1 trái ớt.
- Dầu ăn, muối, tiêu, hạt nêm.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Tôm rửa sạch, cắt gọn phần râu, để ráo nước, bỏ vào thố.
- Tỏi lột vỏ, cho vào cối giã nhuyễn với ớt.
- Trộn tỏi ớt giã nhuyễn và một chút muối, tiêu, hạt nêm vào tôm. Ướp trong khoảng 45 phút.

2. *Thực hiện:*

- Bắc chảo dầu lên bếp, đun nóng, sau đó thả tôm vào. Đun to lửa và đảo tôm liên tục cho đến khi tôm cạn nước, giảm nhỏ lửa, lật qua lật lại cho đến khi tôm chín vàng, thơm, giòn thì xúc ra đĩa. Ăn nóng.

Với món ăn này bạn nên chọn tôm sú loại lớn, vẫn còn sống. Khi ướp tôm, bạn có thể cứa nhẹ lưng tôm để gia vị thấm sâu vào thịt tôm.

Chả cá Nha Trang ram muối ớt

VẬT LIỆU

- 1kg chả cá Nha Trang.
- 2 tép hành.
- 2 tép tỏi.
- 1 trái ớt.
- Dầu ăn, muối, tiêu, hạt nêm.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành tỏi khô lột vỏ, băm nhuyễn.
- Ớt tươi băm nhuyễn.

2. *Thực hiện:*

- Cho chả cá vào chảo chiên sơ, lấy ra cắt thành miếng mỏng, ướp với một chút muối và ớt, để trong khoảng 20 phút.
- Phi hành tỏi thật thơm, cho chả cá vào, đảo liên tục cho đến khi chả có màu vàng bóng. Lấy chả ram ra đĩa, ăn với bún hay cơm đều được.

- Chả cá Nha Trang được bán phổ biến ở các siêu thị, đặc biệt vào dịp lễ tết. Có hai loại : Chả cá tươi đã qua sơ chế, được đóng thành miếng dẹp, tròn ; Loại còn lại đã được chiên vàng, khi mua về chỉ việc chiên sơ là có thể dùng được.

- Nếu không có chả cá Nha Trang, bạn có thể mua thịt cá thác lác nạo sẵn kèm thêm 1 con cá lóc khoảng 1kg. Cá lóc lấy thịt, xay đều với thịt cá thác lác, hành khô, một chút hạt nêm, tiêu, sau đó tán mỏng và chế biến như chả cá Nha Trang tươi.

Cơm gà

VẬT LIỆU

- 3 lon gạo thơm.
- 1 con gà ta (khoảng 1,5kg).
- 2 tép tỏi.
- 2 tép hành.
- Dầu ăn, hạt nêm, tiêu, nước tương, nước mắm, đường, bột nghệ.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành, tỏi lột vỏ, băm nhuyễn.
- Gà ta làm sạch, xát muối, sau đó rửa lại một lần nữa, để ráo nước.
- Lọc lấy phần đùi, cánh, lườn rồi chặt thành miếng vừa ăn, phần xương hầm lấy nước dùng.
- Cho phần thịt gà vào thố ướp với hành, tỏi, một chút đường, tiêu, hạt nêm, nước mắm và nước tương.
- Vo gạo thật sạch, để ráo nước.

2. *Thực hiện:*

- Cho một chút bột nghệ trộn vào gạo và nước dùng để cơm có màu vàng, đẹp. Nấu cơm bằng nồi cơm điện hoặc nồi thường tùy ý.
- Bắc chảo dầu nóng, thả phần gà ướp vào ram, để lửa vừa phải, chiên cho đến khi thịt chín vàng, vớt ra để ráo dầu.
- Sau 45 phút, cơm đã chín, xới cơm cho tơi, xúc ra đĩa. Ăn nóng với thịt gà ram.

Gà ta bạn nên chọn loại gà chân nhỏ, da vàng, mình đầy. Loại gà này vừa béo, vừa dày thịt, rất thơm ngon.

Miến xào lòng gà

VẬT LIỆU

- 500g miến dong.
- 500g cải bắp trắng.
- 2 bộ lòng gà.
- 4 tép hành khô.
- Hành lá, ngò rí.
- Dầu ăn, nước mắm, muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành lột vỏ, băm nhuyễn. Hành lá, ngò rí rửa sạch cắt khúc.
- Miến dong ngâm nước ấm khoảng 45 phút, vớt ra để ráo.
- Cải bắp cắt lấy lá, rửa sạch, thái nhỏ.
- Lòng gà rửa sạch với nước muối, riêng phần ruột và mề bóp với một chút giấm để khử mùi, sau đó rửa lại cho sạch. Cắt nhỏ lòng gà, ướp với một chút hành băm, tiêu, nước mắm trong 15 phút.

2. *Thực hiện:*

- Cho dầu vào chảo, phi thơm phần hành băm còn lại, cho lòng gà vào đảo đều. Khi lòng đã thấm gia vị, tiếp tục cho cải vào trộn đến khi cải gần chín, cho miến vào, đảo liên tục. Sau khoảng 3 phút, cho hành, ngò vào, tắt bếp.
- Xúc miến ra đĩa, rắc tiêu lên trên. Ăn nóng.

Vì miến hút nước nên khi xào, nên cho lửa vừa phải, châm từng chút nước vào nếu thấy miến còn khô chưa được mềm sợi.

Miến xào cua

VẬT LIỆU

- 2 con cua (khoảng 1,5kg).
- 500g miến dong.
- 1 củ cà rốt.
- 4 tép tỏi.
- Hành lá, ngò rí.
- Dầu ăn, muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Rửa sạch cua, cho vào nồi luộc chín. Để cua nguội, lọc lấy thịt, xé thành miếng nhỏ, cho vào chén.
- Miến dong rửa sạch, ngâm trong nước ấm khoảng 15 phút.
- Cà rốt cạo vỏ, rửa sạch, thái sợi.
- Tỏi lột vỏ, đập giập.
- Hành, ngò rửa sạch, cắt khúc.

2. *Thực hiện:*

- Phi thơm tỏi, cho thịt cua vào, sau đó, tiếp tục cho miến, cà rốt, chút hạt nêm, muối vào đảo đều.
- Nếu miến chưa được mềm, có thể châm thêm một chút nước sôi rồi đảo liên tục, sau 3 phút, cho hành ngò vào, bắc ra, xúc ra đĩa, ăn nóng.

- Khi mua cua (hoặc ghẹ), bạn nên chọn cua cái, còn sống. Cua cái sẽ cho nhiều thịt hơn cua đực.

- Vì cua ra nhiều nước nên khi luộc, chỉ cần cho ít nước.

Bún khô xào tim, bao tử

VẬT LIỆU

- 1 quả tim heo (khoảng 700g).
- 1/2 bao tử heo (khoảng 400g).
- 400g hẹ, 4 tép hành khô.
- Hành lá, ngò rí.
- 500g bún khô.
- Dầu ăn, nước tương, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành khô lột vỏ, băm nhuyễn.
- Hành lá, hẹ, ngò rửa sạch, cắt khúc, để riêng.
- Bún gạo ngâm trong nước khoảng 15 phút, sau đó vớt ra, để ráo.
- Tim heo xẻ làm đôi, rửa sạch, thái lát mỏng, cho vào tô ướp với một chút hành băm, hạt nêm, tiêu.
- Bao tử trụng sơ qua nước sôi, sau đó bóp với chanh + muối để khử mùi rồi rửa thật sạch.

2. *Thực hiện:*

- Cho bao tử vào nồi áp suất hầm 10 phút, vớt ra, thái miếng vừa ăn.
- Phi hành cho thơm, bỏ tim và bao tử vào xào. Sau 2 phút, cho bún vào đảo đều, để lửa vừa phải. Nếu bún khô quá có thể châm vào một chút nước, cuối cùng cho hẹ và nước tương vào đảo đều rồi bắc ra, thêm hành, ngò vào.
- Xúc bún ra đĩa, rắc tiêu lên trên, ăn nóng.

Mì xào hải sản

VẬT LIỆU

- 2 gói mì tôm.
- 300g tôm.
- 300g mực.
- 1 trái ớt chuông.
- 1 củ hành tây.
- 4 tép tỏi.
- Hành lá, cần tây.
- Dầu ăn, muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Trụng sơ mì vào nước sôi, sau đó tráng qua nước lạnh, vớt ra rổ, để ráo.
- Tỏi lột vỏ, đập giập.
- Ớt chuông, hành tây lột vỏ, rửa sạch, cắt múi cau.
- Hành lá, cần tây nhặt, rửa sạch, cắt khúc.
- Tôm rửa sạch, cắt râu, lột bỏ vỏ đầu. Ướp tôm với chút muối, để thấm.
- Mực làm sạch, cắt thành miếng vừa ăn, ướp với tỏi băm và chút hạt nêm.

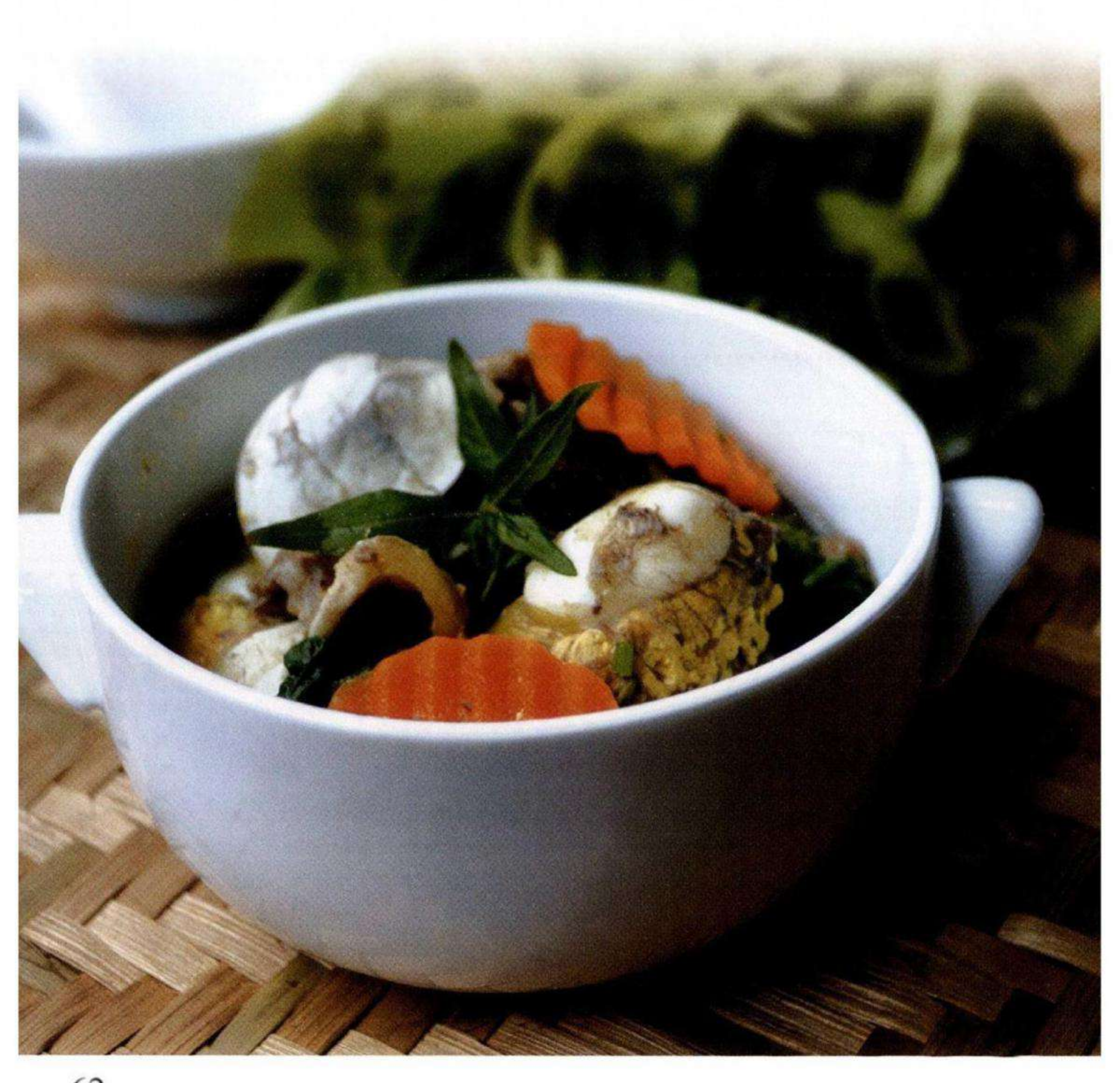
2. *Thực hiện:*

- Phi thơm tỏi, cho tôm mực vào xào chín rồi cho ớt chuông vào.
- Cho tiếp mì, hành tây vào đảo đều rồi tắt bếp, cho hành lá, cần tây vào đảo lại lần nữa là được. Xúc mì ra đĩa, rắc tiêu lên trên. Ăn nóng.

- Với món mì xào, nên chọn mì giấy là hợp nhất, tuy nhiên có thể thay bằng mì trứng hoặc các loại mì khác tùy ý.

- Khi xào, nên cho lửa lớn để hải sản không ra nhiều nước, mì sẽ không bị nhão.

Lẩu hột vịt lộn



VẬT LIỆU

- 5 hột vịt lộn.
- 1kg xương ống.
- 4 tép hành khô.
- Bún.
- 1kg cải non (hoặc rau mồng tơi, rau xà lách xoong).
- Hành lá, ngò rí.
- Dầu ăn, nước mắm, muối, hạt nêm, tiêu.

CÁCH LÀM

1. *Chuẩn bị:*

- Hành khô lột vỏ, băm nhuyễn.
- Xương ống rửa sạch, chặt thành miếng.
- Rau cải rửa sạch, để ráo nước.
- Hành lá, ngò rí nhặt, rửa sạch, cắt khúc.

2. *Thực hiện:*

- Xương ống đun sôi với 1,5 lít nước, vớt bọt thật sạch, cho vào một chút hành băm, nước mắm, muối, hạt nêm và tiêu, sau đó cho vào nồi áp suất hầm khoảng 15 phút.
- Cho một chút dầu ăn vào chảo, phi thơm phần hành băm còn lại.
- Đổ nước hầm vào nồi lẩu, đun sôi, sau đó cho hành phi và đập trứng vịt vào. Nấu sôi lại, nêm vừa ăn, thả hành ngò và rau cải vào.
- Ăn lẩu kèm với bún.

Để chọn được hột vịt lộn ngon, đủ độ ngọt, nên soi trứng dưới bóng đèn hoặc ánh sáng mặt trời. Nếu khoảng trống trong quả trứng nhỏ, hẹp là vừa ăn.

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

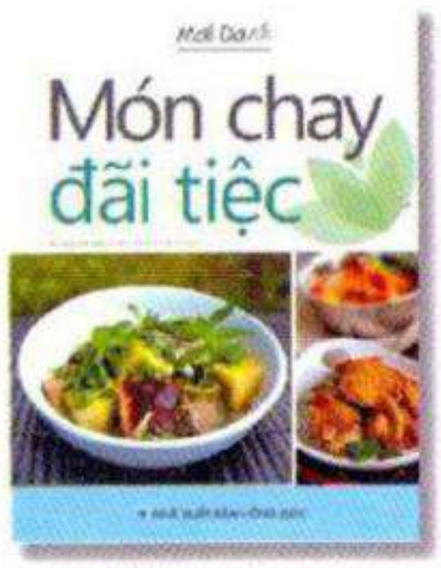
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội - Việt Nam
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 024.3 9260024 - Fax: 024.3 9260031

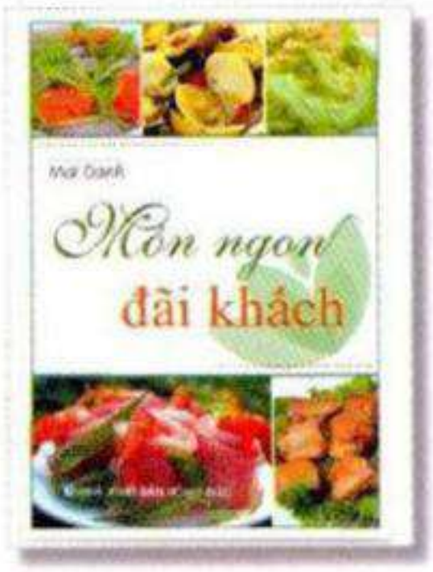
Chịu trách nhiệm xuất bản	*Giám đốc* Bùi Việt Bắc
Chịu trách nhiệm nội dung	*Tổng biên tập* Lý Bá Toàn
Biên tập	Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày	Kim Anh Hà
Sửa bản in	Việt Thư

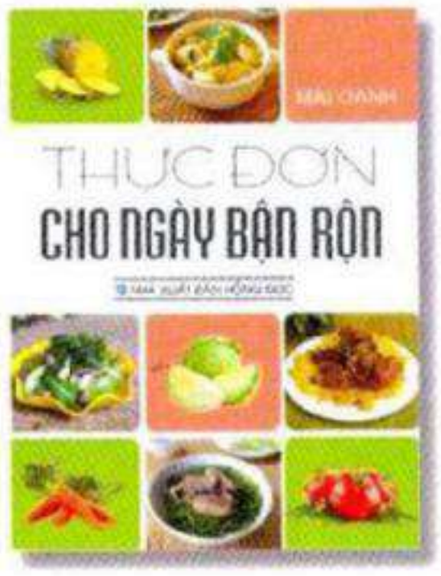
Liên kết xuất bản
CÔNG TY VĂN HÓA VIỆT THƯ
350 Huỳnh Văn Bánh - P.14
Q. Phú Nhuận - TP. Hồ Chí Minh
ĐT: (028).39914313 - 38454350

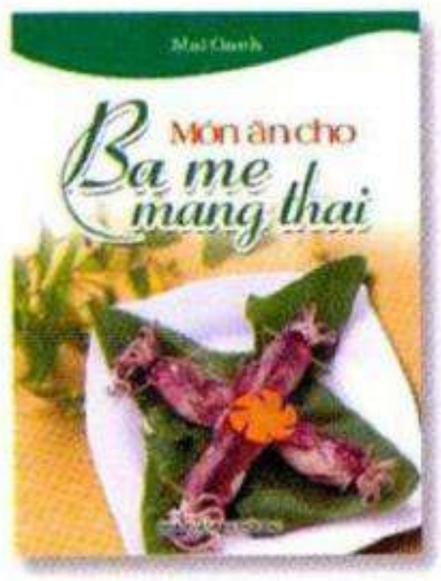
In 1.500 cuốn, khổ 16 x 21cm tại Công ty Cổ phần In Gia Định,
9D Nơ Trang Long, Quận Bình Thạnh, TP.HCM.
Số xác nhận ĐKXB: 4007-2017/CXBIPH/25-96/HĐ.
Quyết định xuất bản số: 312/QĐ-NXBHĐ ngày 14/11/2017.
Mã ISBN: 978-604-89-1555-1. In xong và nộp lưu chiểu tháng 1 năm 2018.

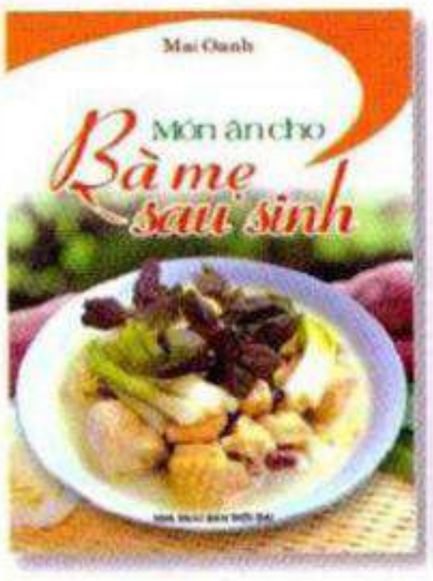
Cùng một tác giả:

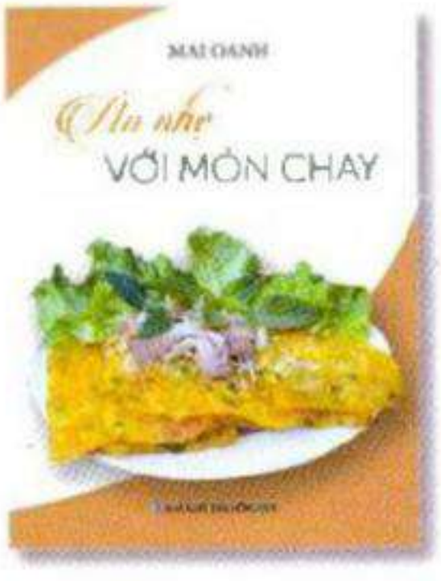












VIỆT THƯ
VIETTHUCO.LTD
350A Huỳnh Văn Bánh, P.14, Q. Phú Nhuận, TP. HCM
ĐT:(028).39914313-38454350

ISBN:978-604-89-1555-1
9 786048 915551
Giá: 45.000đ