

dập. Phi thơm hành mỡ, đổ sườn vào đảo đều cho ngấm mắm, muối; đổ nước vào ngập sườn, đậy vung đun sôi, rút bớt lửa, để sôi âm ỉ một giờ. Khi sườn chín mềm thì cho khoai tây, cà rốt vào đun tiếp. Khi khoai chín bở, ngấm mắm muối, nêm lại vừa ăn, bắc ra, cho hành mùi thái nhỏ vào ăn nóng.

Yêu cầu

Sườn chín mềm, thịt róc; khoai, cà rốt chín bở, không nát. Nước sánh, vị ngọt đậm đà, thơm ngon.

2. CANH RAU CẦN CẢI CÚC NẤU CÁ

Nguyên liệu

Rau cần	1 mớ
Gừng	1 củ nhỏ
Cá quả hoặc cá rô	500g
Nước mắm	1 thìa canh
Cải cúc	2 mớ
Muối	1 thìa cà phê
Hành hoa	0,5g
Nước lã	2l

Cách làm

Cá làm sạch, để ráo. Rau rửa sạch, cắt ngắn 2 cm, cuộng, lá để riêng.

Gừng gọt vỏ, rửa sạch, giã nhỏ. Đun sôi nước thì cho cá vào, để sôi lại mới cho rau cần, cải cúc, gừng đập dập vào, đảo đều rồi bắc ra ngay.

Yêu cầu

Rau xanh chín mềm nhưng không nhũn. Cá không nát, vị ngọt đậm đà. Nước ngọt vừa ăn, thơm mùi gừng.

3. CANH CHUA CÁ QUẢ

Nguyên liệu

Cá quả	1000g
Hoa chuối	100g
Me	200g
Ngò om	100g
Dứa	1/2 quả
Húng quế	1 mớ
Giá đỗ	100g
Húng chanh	1 mớ
Nước mắm	1 thìa canh
Hạt tiêu xay	0,5 thìa cà phê
Muối	1 thìa cà phê
Bột ngọt	1 thìa cà phê
Hành củ	0,5g
Nước	2,5l

Cách làm

Cá quả đánh sạch vảy, bỏ đầu,

ruột, thái khúc mỏng, rửa sạch. Ướp cá với nước mắm, muối, hành (bóc vỏ băm nhỏ) để khoảng 1/2 giờ cho cá ngấm gia vị. Me cho vào luộc chín vớt ra dầm nát lấy nước chua. Dứa gọt bỏ mắt, băm nhỏ. Hoa chuối xắt mỏng. Giá đỗ, húng quế, húng chanh, ngò nhặt rửa sạch để ráo. Cho nước me chua vào xoong, chế thêm nước lã, đun sôi; nêm nước mắm, muối, hạt tiêu xay, bột ngọt vừa ăn. Trút cá vào đun sôi lại, hớt bỏ bọt, cho dứa vào đun sôi, cho tiếp giá đỗ, húng quế, húng chanh, ngò om vào đảo đều, dậy vung, nhắc xuống.

Yêu cầu

Cá không nát; vị chua ngon vừa ăn; thơm mùi nước mắm, hạt tiêu, giá đỗ, rau thơm không nát, thơm mùi canh chua.

4. CÁ CHÉP NẤU DẤM

Nguyên liệu

Cá chép	1000g
Nghệ	1 củ
Cà chua	2 quả
Hành	1 mớ
Dọc	2 quả

Thì là	1 mớ
Hành khô	1 củ
Rau sống	2 mớ
Mỡ nước	1 thìa canh
Nước mắm, muối, bột ngọt vừa đủ.	

Cách làm

Cà chua rửa sạch, bổ nhỏ, bỏ hạt. Quả dọc nướng chín, bóc vỏ. Nghệ cạo rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt. Hành hoa, thì là rửa sạch, thái nhỏ để ráo. Rau sống rửa sạch để ráo nước. Cá chép mổ bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt khúc, ướp muối và nước nghệ để khoảng 20 phút cho ngấm đều. Bắc chảo mỡ nóng già, cho cá vào rán chín vàng, vớt ra. Thêm chút mỡ, cho hành khô (bóc vỏ thái lát) vào xào thơm. Đặt xoong nước, trút dọc vào đun sôi, cho cá vào. Hạ bớt lửa cho cá chín kỹ, bỏ cà chua vào nêm mắm, muối, bột ngọt vừa ăn. Cho hành hoa, thì là vào đảo đều, múc ra bát ăn nóng cùng rau sống.

Yêu cầu

Canh cá hấp dẫn; cá không nát; thơm mùi thì là, hành; có màu vàng của nghệ, vị chua của dọc.

5. CANH DỌC MÙNG NẤU CÁ

Nguyên liệu

Cá quả	1000g
Me	2 quả
Dọc	2 quả
Hành khô	1 củ
Nghệ	1 củ
Rau ngổ	1 mớ
Hành lá	1 mớ
Mỡ nước	1 thìa canh
Thì là	1 mớ
Nước mắm, muối, bột ngọt vừa đủ.	

Cách làm

Cá đánh sạch vẩy, bỏ mang, cắt khúc, bỏ ruột, rửa sạch. Dọc mùng tước xơ, thái vát, bóp muối để khoảng 30 phút, xả nước nhiều lần, vát kỹ cho khô. Nghệ cạo sạch giã nát, chế 1 thìa canh nước lã vào, vắt lấy nước cốt. Hành lá, thì là, rau ngổ rửa sạch, thái nhỏ, để ráo nước. Bắc chảo mỡ nóng già, cho hành vào phi thơm, cho nước, cá vào, cá chín thì cho quả me vào, me chín vớt ra dầm nát, lọc lấy bột cho vào xoong. Bỏ dọc mùng vào đun sôi kỹ. Nêm gia vị vừa ăn, cho hành lá, thì là, rau ngổ vào khuấy đều, bắc xuống ăn nóng cùng với cơm.

Yêu cầu

Bát canh mức ra không bị đục; thơm mùi me, thì là, rau ngổ; cá không nát; chua vừa đủ.

6. RAU CẢI SOONG NẤU THỊT

Nguyên liệu

Cải soong	1 mớ
Nước mắm	1 thìa
Thịt lợn nạc	200g
Hành khô	1 củ
Xương ống	500g
Gừng tươi	1 nhánh

Gia vị vừa đủ.

Cách làm:

Rau cải soong nhặt rửa sạch, cắt khúc vừa ăn, để ráo. Thịt lợn nạc rửa sạch, thái miếng mỏng vừa, ướp nước mắm, muối, để khoảng 15 phút cho ngấm đều. Xương ống rửa sạch, chặt khúc cho vào xoong nước, đun sôi kỹ cùng với hành (bóc vỏ thái lát), gừng (cạo rửa sạch, giã dập). Gạn lọc lấy nước dùng trong. Bắc xoong nước dùng, cho thịt vào đun sôi nhỏ lửa để thịt chín mềm, hớt bỏ bọt, nêm mắm muối vừa ăn. Thả rau cải xoong vào, đun lửa