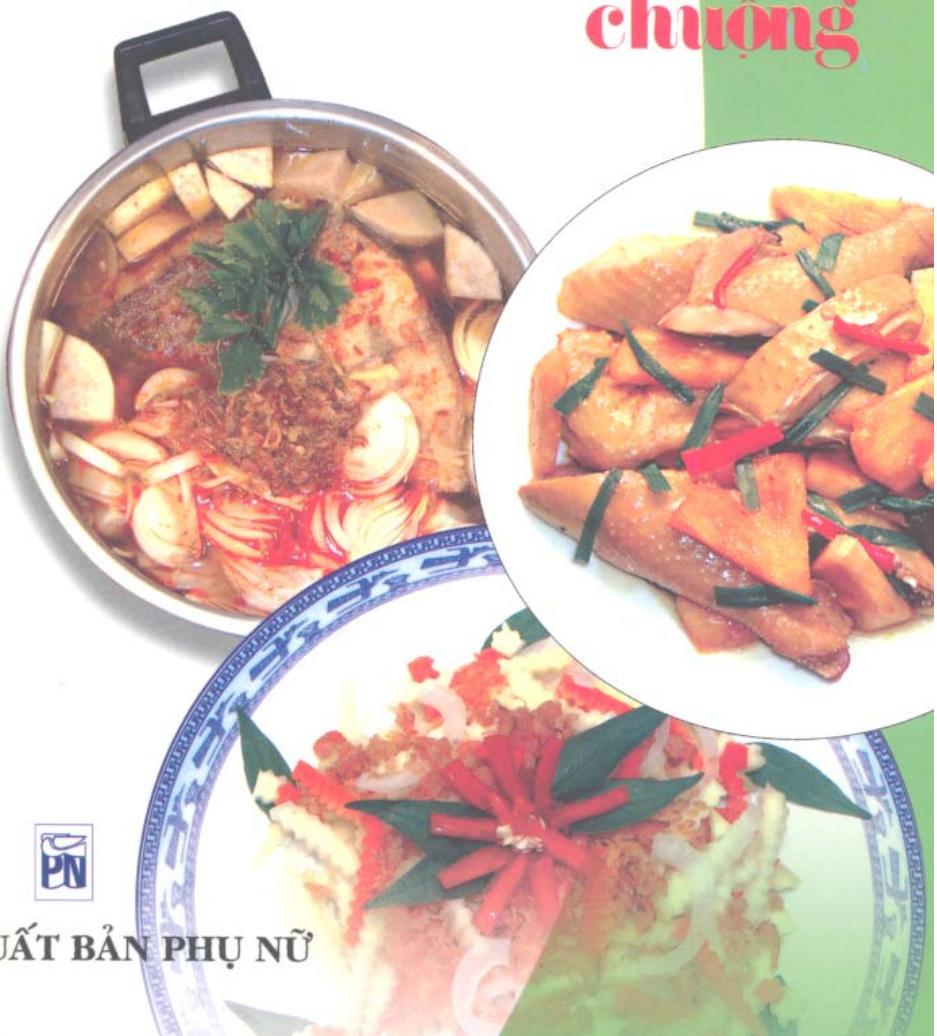


Những món ăn miền Nam

NGUYỄN THỊ DIỆU THẢO

được
ưa
chuộng



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Những món ăn miền Nam được ưa chuộng

NGUYỄN THỊ DIỆU THẢO

NHỮNG MÓN ĂN
MIỀN NAM
ĐƯỢC ỦA CHUỘNG



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI GIỚI THIỆU

Nam Bộ là vùng đất được thiên nhiên ưu đãi về nhiều mặt. Đây là nơi tập trung những món ăn hấp dẫn, lôi cuốn thực khách mọi miền đất nước, cũng như các thực khách nước ngoài muốn tìm hiểu về ẩm thực Nam Bộ, Việt Nam. Nói như thế tưởng chừng như việc ăn uống ở nơi đây rất cầu kỳ nhưng thực chất lại hết sức đơn giản. Cũng chính từ sự chế biến đơn giản ấy lại càng làm cho hương vị đặc trưng của thực phẩm được giữ nguyên vẹn mà vẫn dồi dào các chất dinh dưỡng.

Trong bữa ăn hàng ngày của người dân miền Nam có rất nhiều món ăn được chế biến từ các loại thực phẩm động thực vật khác nhau, có cả những món ăn được chế biến từ các loại hải sản biển tươi sống như: tôm, cua, cá, mực, Sự thuận lợi về điều kiện địa lý có ảnh hưởng khá lớn đến thói quen ăn uống và chủng loại món ăn của người miền Nam. Miền Nam có hệ thống sông ngòi chằng chịt, thuận tiện cho sự phát triển các loại cá đồng, trong đó cá lóc là loại cá được ưa thích nhất, bên cạnh một số loại cá đồng khác: như cá rô, cá kèo, cá bống, cá trê, hoặc có khi là một mớ cá nhỏ với đủ chủng loại (gọi là cá hùng hình). Các loại cá trên thường được kho thành món "cá kho tộ". Đây là món ăn thường ngày của người dân Việt ở Nam Bộ, họ kho cá với rất nhiều tiêu trong một cái tó lớn hoặc cái nồi đất đặt trực tiếp lên bếp than hồng, thêm nước mắm. Cá kho tộ được ăn kèm với rau luộc (đot rau lang, đot bầu, đot bí). Ngoài ra món tôm rang với nước cốt dừa có vị ngọt và béo ngậy cũng là món ăn mà người dân Nam Bộ nào cũng thích, là món đặc trưng của miền đất trồng nhiều dừa như Bến Tre.

Các món mặn, món nấu giúp cho bữa cơm đậm đà và mang lại nhiều năng lượng hơn. Không chỉ riêng ở miền Nam mà miền Trung và miền Bắc cũng có các món kho, nấu. Nhưng cách kho, nấu của miền Trung và miền Bắc cũng khác. Ở miền Nam các món kho, nấu thường có vị mặn, ngọt đậm và sử dụng nhiều chất béo (dừa, dầu, mỡ). Nước cốt dừa thường được làm chất béo thay cho dầu mỡ, nhất là đối với những vùng trồng nhiều dừa như: Tiền Giang, Bến Tre,... Người ta dùng dừa kho cá, rim tôm, kho thịt, nấu các món hầm, món khìa, và cá sử dụng dừa trong nấu xôi, nấu cháo, nấu cơm. Nước cốt dừa được vắt lấy từ cơm dừa khô, nạo và nhồi với nước nóng, vắt để lọc lấy phần nước cốt có vị béo thơm dùng trong nấu ăn hoặc làm bánh. Chất béo của dừa vừa thơm vừa dịu nhưng không ngấy. Món thịt kho trứng dùng nước dừa xiêm để kho chung với thịt và trứng vịt, ăn kèm với dưa giá trong các bữa cơm hàng ngày.

Miền Nam có khí hậu nắng nóng, nhiệt độ và ẩm độ khá cao, nên ngoài món kho, nấu, bao giờ cũng có thêm món canh trong bữa ăn. Trong các món canh thì món canh chua được coi là phở biến, là đặc trưng của món ăn Nam bộ. Hầu như người dân miền Nam nào cũng rất thích ăn cơm với canh chua. Vào mùa nóng, bữa cơm có thêm món canh chua thì không chỉ tạo cảm giác ngon miệng mà còn có tác dụng giải nhiệt, kích thích khẩu vị, và làm giảm bớt mệt nhọc sau một ngày lao động nặng nhọc, căng thẳng. Món canh chua có vị đặc trưng cơ bản là vị chua không thể nào thiếu bên cạnh nguyên liệu tôm, cá, nghêu.... Canh chua miền Nam sử dụng vị chua của trái me, trái bần chín, trái khế, hay lá giang. Ngoài ra, trong canh cần phải có thêm nguyên liệu thực vật là các loại rau: rau muống, bạc hà, bắp chuối, giá, rau nhút, hoa so dừa, bông diên điển, lá me non....; các loại đậu: đậu bắp, đậu rồng,... rồi thêm thơm, cà chua, rau gia vị là các loại ngò gai, rau om... Món canh chua chủ yếu là vị chua, còn

các loại nguyên liệu sử dụng nấu thì khác nhau và thay đổi tùy theo ý thích của người ăn mà thêm rau này, rau kia...

Ngoài các món ăn dùng trong bữa cơm hàng ngày, người miền Nam còn thích dùng bánh tráng ăn với rau sống và các loại món ăn khác thay cơm. Chẳng hạn như món bì cuốn, chả giò hay một số món bò nhúng giấm, bò lá lốt, thịt luộc ... Trong các dịp lễ Tết, giỗ chạp, không những chỉ có các món mặn dùng đón khách mà còn có các loại bánh ngọt do những người phụ nữ trong nhà làm lấy để trổ tài khéo léo, đảm đang. Bánh ngọt miền Nam có nhiều loại: bánh bò bông, bánh bò trong, bánh da lợn, bánh tai yến, bánh ít nhân đậu - nhân dừa, bánh chuối nướng, bánh khoai mì nướng ... Một món bánh không thể thiếu trong dịp Tết là bánh tét - một loại bánh nấu bằng gạo nếp, gói bằng lá chuối. Đây là một loại sản phẩm đặc đáo của người Nam Bộ được thực hiện với các loại nhân mặn làm bằng nhân đậu xanh, thịt mỡ; nhân ngọt thì có nhân chuối hoặc chỉ trộn nếp với đậu đen, đậu phộng.

Cùng với sự giao lưu văn hóa giữa các miền, có nhiều món ăn dần dần được ưa chuộng và phổ biến trên khắp đất nước. Việc phân chia món ăn miền Bắc, Trung hay Nam chỉ mang tính tương đối, vì một số món chưa rõ hoặc chưa có sự thống nhất về xuất xứ, một số món ăn được ưa chuộng không chỉ ở miền Nam. Trong sách này, tôi chỉ đề cập đến các món hiện nay đang được sử dụng nhiều ở miền Nam, không có nghĩa là tất cả các món ăn này đều có nguồn gốc từ miền Nam, vì ngoài một số món ăn xuất phát từ thời khai hoang lập đất, có dấu ấn đặc trưng của thời kỳ này, còn lại thực chất thì nhiều món miền Nam cũng là những món ăn được thu thập từ nhiều nền văn hóa ám thực khác mà có và dần dần được biến đổi theo khẩu vị đặc trưng của người miền Nam. Ví dụ các món thịt gà của miền Nam thường được luộc, nhưng thay vì rắc lá chanh như miền Bắc lại được trộn rau răm hoặc hấp

với rau răm, có thể vì lá chanh trong Nam không thơm bằng. Điều đáng nói hơn là món ăn Nam Bộ ra đời và biến đổi phụ thuộc vào điều kiện môi trường sống, hoạt động của con người. Trong thực đơn phong phú, đa dạng của món ăn Nam Bộ ngày nay, bên cạnh những món ăn có truyền của người Việt, còn có món ăn của các dân tộc khác. Các món ăn đa dạng thường tập trung ở các trung tâm đô thị lớn, trong đó Sài Gòn (Thành phố Hồ Chí Minh) là nơi tiếp thu khá nhanh và nhạy với các món ăn mới. Đây cũng là nơi hội tụ đủ loại thực phẩm và các món ăn của mọi miền đất nước. Món lẩu mắm nổi tiếng và là món đặc trưng Nam bộ cũng vậy. Xuất phát từ món mắm và rau dền dã, ánh hưởng món bún nước lèo nấu cá với ngai bún của người Campuchia, lại được thêm thắt nguyên liệu thịt quay theo khẩu vị của Trung Hoa. Khi xuất hiện ở các nhà hàng lớn, nó lại có thêm các nguyên liệu hải sản như tôm, mực cho thêm phần phong phú và trở thành món ăn nổi tiếng của miền Nam nói chung.

Trong cuốn sách này, tôi chỉ mong được giới thiệu đến với bạn đọc một số món ăn quen thuộc miền Nam cũng như một số món được chế biến theo khẩu vị và nguyên liệu đặc trưng của người miền Nam. Mong rằng cuốn sách sẽ mang lại một số kinh nghiệm cũng như gợi ý cho các bạn đến với các món ăn miền Nam, góp phần tăng cường giao lưu văn hóa ẩm thực giữa các miền của đất nước và giữa các dân tộc.

Thành phố Hồ Chí Minh, tháng 12 năm 2003

NGUYỄN THỊ DIỆU THẢO

CÁC MÓN LUỘC, HẤP, NẤU, HẦM, KHO

CHẢ TRỨNG HẤP

Chả trứng hấp là món ăn trong bữa cơm thường ngày của người Việt Nam. Đặc biệt, người miền Nam thường thực hiện món chả trứng hấp này chung với cơm tấm bì làm một món ăn điểm tâm thông dụng và được nhiều người ưa thích.

Nguyên liệu

- 3 trứng lật
- 150g thịt nạc dăm
- 1 tai nấm mèo
- 1 lon bún tàu
- Củ hành tím
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Mùa hạt điều
- Ngò rí, ớt

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Bún tàu ngâm nở, cắt ngắn khoảng 1cm.
- Nấm mèo ngâm nở, cắt bỏ phần gốc, xắt sợi, băm nhuyễn.
- Thịt nạc dăm băm nhuyễn, ướp củ hành, muối, tiêu, đường.
- Tách 2 lòng đỏ ra khỏi lòng trắng để riêng, trộn trứng còn lại với thịt, nấm, bún tàu.

2. *Hấp*

- Cho hỗn hợp trứng, thịt vào tô hấp khoảng 20 phút.
- Đánh lòng đỏ trứng cho đều, trộn chung với một ít màu điều.
- Chả chín, phết lòng đỏ màu điều lên chả.
- Hấp tiếp khoảng 3 phút, đợi trứng khô mặt là được.

3. *Trình bày*

- Dùng dao lấy chả trứng ra dĩa, cắt miếng, trang trí thêm ngò rí, ớt tía hoa.
- Món chả trứng hấp được ăn chung với các món khác trong bữa cơm thường ngày hoặc dọn chung với món cơm tấm bì.

Yêu cầu thành phẩm

- Chả trứng có màu sáng, trên mặt chả có lớp lòng đỏ trứng phủ bên trên, mịn màng.
- Chả chín, mềm mại, cắt được thành miếng. Các nguyên liệu trộn đều.
- Nổi bật hương thơm của nguyên liệu và già vị.
- Vị vừa ăn.



CƠM TẤM BÌ

Người Việt Nam thường quan niệm: phải có hột cơm mới chắc bụng, do vậy cơm không những được dùng làm món ăn chính vào buổi trưa, chiều mà còn là món điểm tâm rất phổ biến. Một món cơm thường được dùng làm món điểm tâm ở miền Nam được nhiều người ưa thích đó là món cơm tấm bì. Cơm tấm được nấu hay hấp từ gạo tấm tức những hạt gạo bể đôi, bể ba. Hạt gạo thì nát nhưng cơm nấu xong phải rời hạt và không bị nhão, nát. Món cơm tấm với thịt ram bì rất ngon.

Nguyên liệu

- $\frac{1}{2}$ kg gạo tấm
- 100g bì khô
- 200g thịt đùi heo
- 100g mỡ thịt
- Thính gạo
- Hành lá
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Nước mắm, 1 trái dừa xiêm, chanh, ớt, giấm
- Cà rốt, củ cải trắng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- **Làm thịt ram bì**
 - + Thịt đùi heo ướp muối, tiêu, đường, để 30 phút cho thấm.
 - + Đặt chảo lên bếp cho một ít dầu ăn vào, cho thịt đùi heo vào chảo, chiên vàng.
 - + Để nhỏ lửa, đậy nắp cho thịt chín.
 - + Khi thịt đã vàng cạnh và khô, thêm $\frac{1}{2}$ chén nước dừa xiêm vào nấu tiếp cho cạn nước và thịt chín, mềm.
 - + Thịt chín vớt ra để nguội.

+ Xắt thịt thành sợi, trộn bì, thính, tỏi băm và gia vị, dùng tay xốc cho đều.

- **Làm nước mắm**

+ Nấu nước dừa cho cạn.

+ Cho nước mắm với giấm, đường, chanh vào khuấy cho tan đường.

+ Tỏi ớt băm cho vào sau cùng.

+ Cà rốt, củ cải trắng xắt sợi ngâm giấm đường, để 4-5 tiếng cho thấm.

- **Làm mỡ hành**

+ Mỡ xắt hạt lựu. Thảng mỡ sôi, tóp mỡ vàng thì nhắc xuống chè vào chén hành lá, nêm chút muối.

- **Vo gạo, dải sạch sạn cát.**

2. Chế biến

- **Nấu cơm tấm**

+ Nấu nước sôi, cho gạo vào. Đợi nước sôi trở lại, chắt bỏ hết nước.

+ Bớt lửa, đậy nắp kín để cơm chín.

Lưu ý: Có thể cho gạo vào xứng hấp chín như hấp xôi để hạt cơm tơi, rời và khô ráo.

3. Trình bày

- Xới cơm ra dĩa, trét mỡ hành, cho thịt ram bì lên trên

- Gắp một ít đồ chua, để thêm vài lát dưa leo.

- Dọn chung với nước mắm.

Tùy ý thích, cũng có thể dùng cơm tấm bì thêm với chả trứng hấp hay sườn nướng.

Yêu cầu thành phẩm

- Cơm rời hạt, chín dẻo, thơm, hơi khô.

- Màu sắc các nguyên liệu trong món ăn tươi, đẹp

- Có mùi thơm đặc trưng của các nguyên liệu và gia vị.

- Vị của món thịt ram bì vừa ăn, hơi ngọt. Nước mắm có vị mặn vừa, chua dịu, hơi ngọt.

CHẢ ĐÙM

Chả đùm là một trong “bò 7 món” của miền Nam. Món ăn được chế biến từ thịt heo và thịt bò băm nhuyễn cùng với các nguyên liệu phụ khác. Món ăn dùng phương pháp hấp để làm chín và thường được gói trong mỏ chài suốt quá trình hấp để tạo độ béo và giúp món ăn không bị khô hay thâm đen.

Nguyên liệu

- 100g thịt bò
- 200g thịt heo
- 50g giò sống
- 100g mỏ chài
- 50g đậu Hà Lan hột
- Bún tàu, nấm mèo
- Mè trắng
- 1 muỗng canh tiêu hột
- Mỡ tỏi
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Đậu phộng rang
- Dưa leo, ớt, ngò rí

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt băm nhuyễn hoặc xay nhuyễn.
- Mỏ chài ướp muối, tiêu.
- Đậu luộc chín, mè rang vàng.
- Bún tàu, nấm mèo ngâm nở.
- Tiêu hột rang thơm.

2. Chế biến

- Trộn tất cả các nguyên liệu cho đều, ướp gia vị, mỡ tỏi.

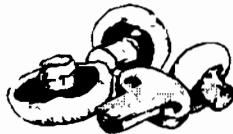
- Trải miếng mỡ chài vào chén nhỏ hoặc vào tô nhỏ, cho hỗn hợp thịt vào chén, bọc mỡ chài lại.
- Đặt xứng hấp lên bếp, cho chén thịt vào hấp khoảng 20 phút, khi chả đùm chín lấy ra.

3. *Trình bày*

- Bày chả đùm ra dĩa, rắc đậu phộng rang, trang trí thêm dưa leo, ớt tía hoa và ngò rí.
- Món chả đùm thường dùng ăn khai vị với bánh tráng nướng hoặc bánh phồng tôm.

Yêu cầu thành phẩm

- Chả đùm có màu nâu sáng, trên mặt chả có lớp mỡ chài mỏng, mịn phủ bên ngoài.
- Chả chín hơi dai, mềm.
- Nổi bật hương thơm của nguyên liệu và gia vị.
- Vị vừa ăn.



CÁ THU HẤP RAU RĂM

Cá thu là loại cá biển nhiều nạc, ít xương, thịt chắc và ngọt thường bày bàn nhiều ở các chợ Việt Nam. Có thể chế biến nhiều món ăn đặc sắc như làm chả cá thu, nấu bún cá, hoặc đơn giản như các món cá thu chiên xốt cà khá phổ biến trong bữa cơm gia đình Việt Nam. Món cá thu hấp rau răm thơm ngon và ngọt, thịt cá chín mềm và thấm gia vị, đặc biệt là mùi vị của rau răm lại càng làm món ăn thêm đặc biệt.

Nguyên liệu

- 3 khứa cá thu khoảng 200g
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt
- Củ hành tím băm nhỏ, 1 củ hành tây
- Rau răm
- 3 tai nấm mèo
- Bún, khế chuối chát
- Nước mắm chua ngọt

Thực hiện

- Cá làm sạch, cắt lát dày khoảng 3cm
- Trộn gia vị ướp cá: hành tím, muối, tiêu, đường. Xát đều bên ngoài cá.
- Rau răm nhặt, rửa sạch, nấm mèo ngâm nở cắt dọc, hành tây xắt múi.
- Xếp cá lên đĩa, xung quanh để rau răm, hành tây, nấm mèo.
- Đặt cá vào xửng hấp cách thủy khoảng 20 phút thì cá chín.
- Lấy cá dọn ra đĩa. Bày bún, khế, chuối chát, rau răm.
- Dọn nóng với nước mắm chua ngọt hoặc mắm nêm.

Yêu cầu thành phẩm

- Cá nguyên vẹn không vỡ nát, vừa chín tới, không khô.
- Cá có màu sáng, thơm mùi của cá và rau răm. Vị vừa ăn.

LẨU CÁ BÔNG LAU

Món canh chua cá bông lau ăn chung với cá kho tộ là một trong những món đặc trưng của miền Nam. Món canh chua thường có mặt trong những bữa cơm thường ngày trong gia đình, đặc biệt là vào những ngày hè nóng nực. Món lẩu cá bông lau được chế biến tương tự như món canh chua cá bông lau nhưng được giữ nóng suốt bữa ăn nhờ một cái lẩu. Người ta cũng có thể dọn các nguyên liệu dưới dạng tươi sống ra bàn cho thực khách tự chọn và làm chín theo ý thích.

Nguyên liệu

- 500g cá bông lau
- 1lít nước dùng
- 1 cây bạc hà
- 3 trái đậu bắp
- 2 trái cà chua, 1 nắm giá, $\frac{1}{4}$ trái thơm
- 1vắt me nhỏ, tỏi phi
- Rau om, ngò gai, ớt sừng
- Gia vị: muối, tiêu, đường, nước mắm ngon

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cá mua về rửa sạch, cắt cá thành khứa dày khoảng 2cm, để ráo nước.
- Rửa sạch các loại rau, trái. Cắt thái phù hợp, xếp ra đĩa.
- Cho nước ấm vào me, giãm nát, lọc bỏ hạt và xác me.

2. Chế biến

- Cho nước dùng vào nồi, nêm gia vị một chút muối, đường.
- Cho nước me vào nấu chung.
- Thả cá vào, để lửa liu riu, vớt bọt cho nước thật trong.
- Khi cá chín, vớt cá ra, cho thơm vào. Nêm thêm 2 muỗng

canh nước mắm ngon.

3. *Trình bày*

- Xếp bạc hà, đậu bắp, cà chua, giá vào lẩu.
- Chế nước dùng vào, trên rắc ngò gai, rau om và vài khoanh ớt.
- Rưới một muỗng mỡ tỏi vào.
- Lẩu cá bông lau được dùng nóng với bún hoặc cơm. Dọn kèm với nước mắm ngon để chấm cá.

Yêu cầu thành phẩm

- Nước dùng trong, màu sắc các nguyên liệu trong món lẩu còn tươi, cắt thái đẹp mắt.
- Thành phẩm trình bày cân đối các nguyên liệu có màu sắc và hình dạng xen kẽ nhau làm nổi bật món ăn
- Dậy mùi thơm của nguyên liệu và rau gia vị.
- Vị ngọt, mặn, chua vừa ăn, đậm đà.



LẨU MẮM

Lẩu mắm là một món ăn quen thuộc của người dân Nam bộ được nhiều người ưa thích. Món lẩu mắm xuất phát từ món mắm và rau của miền Nam, được thêm thắt nguyên liệu để nâng lên thành một món ăn phong phú, với chút ảnh hưởng từ món bún nước lèo của Kiên Giang, thêm chút thịt quay của người Hoa. Thông thường, người ta nấu bún mắm và múc ra tô hoặc có thể dọn dưới hình thức một cái lẩu để giữ nóng suốt bữa ăn cùng với các loại rau, nguyên liệu tôm, thịt, hải sản phong phú.

Nguyên liệu

- 300g mắm sặc
- 50g mắm nêm
- 1 lít nước dùng
- 1 trái cà tím
- 2 khứa cá bông lau
- 200g tôm
- 200g mực
- 1 kg ốc
- 200g thịt quay
- Sả cây, ớt, rau đắng, cọng súng, chuối cây, rau muống bào
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- 1kg bún sợi lớn

Thực hiện

1. Chuẩn bị:

- Cho mắm vào nồi nấu, lọc bỏ xác. Sả cây cắt khúc, đập giập.
- Tôm lột vỏ, chừa đuôi. Mực cắt miếng, khía ở mặt trái. Ốc làm sạch, chà phèn chua cho sạch nhớt. Xếp các thứ ra dĩa.
- Các loại rau nhặt, rửa sạch, vớt ra để ráo. Xếp ra dĩa.
- Xếp bún ra dĩa.

2. Chế biến:

- Cho nước dùng, nước mắm lọc, sả cây vào nấu chung cho sôi.
- Cho cá bông lau vào nấu chín. Thả cà tím vào, nấu sôi.

3. Trình bày:

Dọn lẩu mắm lên kèm với tôm, mực, ốc. Ăn kèm với bún, thịt quay và các thứ rau.

Yêu cầu thành phẩm

- Nguyên liệu tươi ngon, sắp xếp đẹp mắt.
- Cá, cà tím chín tới, không nát.
- Vị vừa ăn, ngon dậy mùi thơm dịu của mắm, không chát, không mặn gắt.



LẨU LƯƠN

Miền Nam là nơi có nguồn thực phẩm và các loại thủy hải sản phong phú và đa dạng, vì vậy các món ăn miền Nam cũng rất phong phú, đa dạng và độc đáo. Món lẩu lươn là một món ăn thích hợp vào những ngày khí hậu nóng bức vì đây là một món có tính giải nhiệt. Một cái lẩu đặt giữa bàn với các loại thực phẩm vô cùng phong phú và đa dạng, vừa đảm bảo chất dinh dưỡng cho cơ thể, vừa có đủ các vị chua, cay, mặn, ngọt của món ăn gây kích thích khẩu vị nhiều hơn.

Nguyên liệu

- 300g xương heo
- 1 con lươn khoảng 600g
- 1 cây bạc hà
- 6 trái đậu bắp
- 200g cà chua
- $\frac{1}{2}$ trái thơm chín
- 300g bắp chuối bào
- $\frac{1}{2}$ kg bún
- Giá sống, rau om, ngò gai, ớt
- Hành tỏi băm
- 2 muỗng canh sả băm
- 50g me vắt
- Gia vị: muối, tiêu, đường, nước mắm
- Dầu ăn

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Lươn làm sạch, cắt khúc dài khoảng 10cm, ướp tiêu, nước mắm, hành tỏi băm, để khoảng 30 phút cho thấm.
- Xương heo rửa sạch, nấu với 2 lit nước, để lửa nhỏ. Mở nắp

vung nêm gia vị: muối, hành tím đập giập. Thường xuyên hớt bọt cho đến khi xương mềm.

- Mẹ giàm nát, lọc lấy nước và cơm me. Bạc hà tước vỏ, rửa sạch. Xắt lát xéo, mỏng khoảng 0,5cm. Đậu bắp rửa sạch, bỏ cuống, xắt như bạc hà. Cà chua rửa sạch, xắt múi. Thơm xắt lát mỏng khoảng 0,3cm. Bắp chuối ngâm nước có pha giấm cho trắng, Khi gần nấu mới vớt ra vắt ráo. Giá ngắt rẽ, rửa sạch. Rau om, ngò gai rửa sạch xắt nhuyễn. Ớt xắt lát.

2. Chế biến

- Nước dùng nêm vừa ăn, lọc bỏ xương, cho me, đường vào nêm vừa chua ngọt. Thả lươn vào luộc chín. Vớt bọt thường xuyên cho nước trong.
- Dầu ăn phi vàng với hành, tỏi, sả băm. Thả lươn vào chiên vàng. Vớt ra để ráo dầu.

3. Trình bày

- Xếp vào lẩu lần lượt các nguyên liệu, trên cùng đặt con lươn.
- Rải rau om, ngò gai, ớt xắt lát. Rưới mỡ hành, sả lên mặt nồi lẩu. Chế nước lèo vào nồi lẩu, đậy nắp cho sôi trở lại.
- Đặt lẩu giữa bàn với các loại rau, bún, nước chấm. Món này được dùng nóng với bún và nước mắm me.

Yêu cầu thành phẩm

- Nước dùng trong, màu sắc các nguyên liệu trong món lẩu còn tươi, cắt thái đẹp mắt.
- Mùi thơm của nguyên liệu và rau gia vị. Thịt lươn chắc, có vị ngọt, thơm, không tanh.
- Vị nước ngọt, mặn, hơi chua vừa ăn, đậm đà.

LẨU CÁ CHÈM KHOAI MÔN

Cá chèm là loại cá biển có thịt chắc, ngọt thường được dùng để chế biến nhiều món ăn khá đặc sắc. Món lẩu cá chèm khoai môn dùng nguyên liệu chính là cá chèm nấu chung với khoai môn cao và được đon ăn với chao, tạo nên hương vị khá lạ miệng.

Nguyên liệu

- ½ con cá chèm khoảng 500g
- ½ kg khoai môn cao
- 1 củ hành tây, cải bẹ xanh, hẹ, cần tàu
- 3 lít nước dùng
- 1 hũ chao, bột nǎng
- Gia vị: hành, tỏi, muối, tiêu, đường
- Gừng, hành ngò, rượu thơm, ớt saté, hành phi
- 1kg bún

Thực hiện

- Cá làm sạch, đánh sạch vảy, cắt đôi. Ướp hành tỏi, muối, tiêu, đường. Khoai môn gọt vỏ, cắt khối vuông vừa ăn.
- Gừng, hành tây xắt sợi. Chao tán nhuyễn, với đường và ớt saté.
- Cải bẹ xanh, hẹ, rau cần rửa sạch.
- Lăn cá qua bột nǎng khô, chiên vàng.
- Nước dùng nấu lại cho sôi, cho cá, gừng và khoai môn vào, nấu chín, nêm gia vị cho vừa ăn.
- Xếp khoai môn, cá vào lẩu, cho nước dùng vào, rắc hành phi, hành tây vào. Dọn kèm với bún và cải bẹ xanh, hẹ, rau cần. Chấm chao, ớt saté.

Yêu cầu thành phẩm

- Cá vừa chín tới, không nát
- Màu vàng sáng, nước nhiều hơn cái.
- Thơm mùi của nguyên liệu, gừng và khoai môn.
- Vị vừa ăn.

CÀ RY GÀ MIỀN NAM

Món càry gà có nhiều cách nấu, tùy theo nguyên liệu sử dụng và địa phương mà ta có các món càry nấu theo nhiều kiểu khác nhau. Thông thường, càry nấu theo kiểu miền Nam chỉ toàn nước cốt dừa, cà rốt và khoai môn. Nguyên liệu khoai tây trong món càry được thay thế bằng khoai môn, vừa béo mềm mà khi nấu kỹ lại tạo độ sánh rất hấp dẫn cho món ăn. Phương pháp chính trong chế biến món càry là nấu phổi hợp với phương pháp chiên tạo hương thơm và độ chắc cho các nguyên liệu. Món ăn thường được dùng với bánh mì hoặc với bún.

Nguyên liệu

- $\frac{1}{2}$ con gà đỗ 1kg
- 300g khoai môn cao
- 200g cà rốt
- 300g dừa nạo (vắt lấy 1 chén cốt và 2 tô nước dão)
- 1 gói càry bơ
- 1 hủ càry dầu
- Sả cây, sả bào
- Gia vị: muối, tiêu, đường, ớt

Thực hiện

1. Chuẩn bị
 - Gà chặt miếng vừa ăn, ướp hành tỏi, muối, tiêu, càry bột, sả băm.
 - Khoai môn gọt vỏ, cắt miếng vừa ăn, chiên vàng.
 - Cà rốt cắt tia khôi, xào sơ. Sả cây rửa sạch, đập giập. Cột lại.
2. Chế biến:
 - Đặt chảo dầu nóng, cho gà vào chiên vàng.
 - Cho nước dão dừa vào nồi, cho sả cây đập giập vào nấu chung với gà cho đến khi gà mềm.

- Nêm gia vị lại cho vừa ăn, hơi ngọt. Cho khoai môn, cà rốt vào nấu tiếp.
- Khoai mềm cho nước cốt dừa vào, đợi nước sôi lại thì nhắc xuống.

3. *Trình bày:*

- Múc càry ra tô, xếp các nguyên liệu cho đẹp mắt.
- Càry gà ăn với bánh mì, bún, dùng với muối tiêu chanh.

Yêu cầu thành phẩm

- Các nguyên liệu trong món càry tươi màu, cắt thái đẹp mắt.
- Nước hơi sệt, có màu trắng đục của nước cốt dừa, có váng đỏ nổi trên mặt tô.
- Thành phẩm trình bày cân đối các nguyên liệu có màu sắc và hình dạng xen kẽ nhau làm nổi bật món ăn.
- Có mùi thơm đặc trưng của càry và các nguyên liệu.
- Vị ngọt, mặn vừa ăn, hơi béo, đậm đà.



CHÁO CÁ RAU ĐẮNG

Nếu có dịp đi về miền Tây, ngang Bến Lức, Long An, các bạn sẽ thấy nhiều quán ăn với chỉ một món đặc sắc: Cháo cá rau đắng. Từ thành phố Hồ Chí Minh khởi hành vào sáng sớm, đến Long An cũng đúng lúc để các bạn có thể ghé qua một quán cháo cá và thưởng thức hương vị của món ăn này. Chắc chắn các bạn sẽ khó quên hương vị ngọt thanh của cá lóc tươi, vị đắng đắt của những nhánh rau tươi non mơn mởn...

Nguyên liệu

- 2 lít nước dùng nấu từ 500g xương heo
- 1 con cá lóc khoảng 600g
- 1 lon gạo thơm
- Mỡ nước
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt, nước mắm ngon.
- Củ hành tím, ớt tươi, hành lá, rau đắng.

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cá lóc làm sạch, lạng bỏ vảy, rửa sạch để ráo, cắt đôi.
- Ướp cá với muối, tiêu, củ hành tím. Dùng tay xát đều các gia vị lên mình cá.
- Gạo vo sạch, để ráo, rang với 1 muỗng canh mỡ cho hơi vàng.
- Hành lá, rau đắng nhặt rửa sạch. Hành tím lột vỏ, phi vàng thơm.

2. Chế biến

- Đặt xoong nước dùng lên bếp, cho gạo vào nấu cho hạt gạo nở mềm.
- Nêm nước mắm ngon, đường, bột ngọt vào cháo.
- Thả cá vào luộc cá cho chín, vớt ra.
- Khi cháo mềm nhừ, nhắc xuống mức ra tô.

3. Trình bày

- Múc cháo ra tô, rắc hành lá, hành phi, tiêu.
- Dọn cháo chung với dĩa cá luộc, rau đắng và nước mắm ớt.
- Khi ăn, nhúng rau đắng vào cháo nóng, ăn kèm với cá chấm nước mắm ngon.

Yêu cầu thành phẩm

- Cháo sánh, hạt gạo nở, dẻo. Rau đắng tươi ngon.
- Các thành phần nguyên liệu trong tô cháo bày đẹp mắt, cá luộc trắng sáng.
- Mùi thơm đặc trưng của nguyên liệu và gia vị.
- Cháo vừa ăn, có vị ngọt của cá. Các nguyên liệu khác thấm gia vị.
- Cá vừa chín tới, dai, ngọt, không nát.



CƠM CHIÊN CUA XÉ

Trong các món ăn đặc tiệc, cơm là một món ăn no, thường được dọn chung với món lẩu, món tiêm hoặc món xào. Các món cơm thường gặp như các món cơm chiên Dương Châu, cơm Hoàng hậu, hay đậm đà tính dân tộc như món cơm gói lá sen, cơm hoa sen.... Món cơm chiên cua xé, là một món ăn no có phần nguyên liệu khá đơn giản nhưng mùi vị thật đặc sắc và hấp dẫn...

Nguyên liệu

- ½ kg gạo ngon
- 100g thịt cua
- 100g jambon
- 1 trứng vịt
- 100g tôm sú
- Hành lá, ngò
- Gia vị: muối, tiêu, đường, xì dầu
- Mùi dầu điều
- Dưa leo cà rốt tía hoa lili, ngò trang trí

Thực hiện

- Gạo vo sạch, để ráo, nấu chín hơi khô, xới ra cho ráo.
- Thịt cua xé nhỏ, ướp tiêu, jambon xắt sợi, hành lá xắt nhuyễn, tôm bóc vỏ xắt hạt lựu. Dưa leo tía hoa.
- Chảo nóng, cho dầu mùi điều và tỏi phi vàng, trút tôm vào đảo nhanh tay, nêm chút muối, nhắc xuống trút ra dĩa nhỏ.
- Cho thêm dầu vào chảo, trút cơm vào chung với cua xé, đảo đều cho đến khi hạt cơm săn lại thì cho trứng vào tiếp tục trộn đều.
- Cuối cùng cho jambon, nêm xì dầu vào trộn đều.
- Xúc cơm ra dĩa. Trút tôm ở giữa, trang trí với hoa lili và ngò. Dọn kèm với xì dầu và ớt xắt khoanh.

HỦ TÍU NAM VANG

Gọi là hủ tíu Nam Vang, nhưng món hủ tíu này đã trở thành quá thuộc đối với người Việt nam, đặc biệt là người dân miền Tây, Nam bộ. Món hủ tíu Nam Vang thật phong phú về nguyên liệu, nước dùng trong ngọt lịm với vị giòn giòn của miếng cải bắc thảo khô, hạt đậu phộng bùi bùi...tạo nên một món ăn thật đặc đáo.

Nguyên liệu

- 1/2kg xương heo
- 50g tôm khô
- 300g củ cải trắng
- 300g thịt nạc lưng
- 100g thịt nạc dăm băm nhuyễn
- 200g gan heo
- 200g tôm sú
- 15 trứng cút
- 100g đậu phộng rang
- 30g cải bắc thảo muối
- 1/2 kg hủ tíu dai
- Hành, tỏi, nước mắm, nước tương, ớt, giấm
- Muối tiêu đường bột ngọt, dầu ăn
- Chanh ớt, xà lách, cần tây, giá sống, tần ô, hẹ sống

Thực hiện

1. Nấu nước dùng:

- Tôm khô rửa sạch để ráo, rang sơ
- Cho xương heo, củ cải trắng, tôm khô vào nồi với 3 lít nước, hầm chung cho sôi lăn tăn 30 phút, nêm vào 1 muỗng cà phê muối, hành tím đập giập, nướng vàng.

- Tiếp tục hầm cho xương ra hết nước ngọt (khoảng 1 giờ), nêm thêm 2 muỗng canh nước mắm ngon, 1 muỗng canh đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt.
- Cho thịt nạc, gan vào luộc chín, vớt ra ngâm nước lă cho nguội.

2. Chế biến:

- Bắc chảo lên bếp, cho mỡ vào, phi hành tỏi cho thơm, cho thịt nạc dăm vào xào chín, nêm nước mắm, bột ngọt, tiêu và $\frac{1}{2}$ chén nước dùng, để sôi vài phút cho thịt thấm gia vị.
- Thịt nạc, gan vớt ra xắt miếng mỏng vừa ăn.
- Cải thảo đem xào với mỡ phi tỏi, nêm chút bột ngọt.
- Tôm luộc chín, bóc vỏ, chừa đuôi. Trứng cút luộc chín.

3. Trình bày:

- Trụng giá, hẹ, hủ tíu vào nước sôi, cho ra tô.
- Xếp thịt nạc, gan, tôm, trứng cút, mức thêm thịt nạc băm, cải thảo.
- Chan nước dùng, rắc hành ngò, tiêu và một ít đậu phộng rang.

Hủ tíu khô: Trụng giá hẹ, hủ tíu, xóc cho ráo nước, rưới 1 muỗng canh mỡ hành trộn đều cho ra tô. Xếp thịt, tôm gan và thịt băm lên trên, rắc đậu phộng rang, tiêu, chè thêm 1 muỗng nước xốt. Dọn kèm với chén nước dùng nóng.

Nước xốt: $\frac{1}{2}$ chén xốt cà, 1 tô nước dùng pha với 1 muỗng cà phê bột năng, khuấy cho sánh.



CHIM CÚT HẦM NƯỚC DỪA

Chim cút là loại gia cầm được nuôi dùng làm thực phẩm hoặc để lấy trứng. Người ta dùng chim cút để chiên, quay rất ngon vì thịt mềm, ngọt. Món chèm cút hầm nước dừa là món ăn no, thường được dọn chung với mì chiên giòn.

Nguyên liệu

- 6 con chim cút
- 2 trái dừa xiêm
- 6 tai nấm đông cô, 4 tai nấm mèo, 2 củ cà rốt
- 300g thịt nạc dăm xay
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Hành tỏi băm, ớt sừng, xì dầu, bột năng
- Mì chiên giòn

Thực hiện

- Chim cút làm sạch, để ráo. Ướp hành tỏi băm, muối, tiêu, đường, xì dầu.
- Nấm mèo ngâm nở, băm nhuyễn. Trộn thịt nạc dăm với nấm mèo, tim, gan, ướp hành tỏi, muối, tiêu, đường.
- Nhồi thịt vào bụng chim cút, dùng kim chỉ may kín lại.
- Đặt chảo lên bếp, chiên chim cút cho vàng.
- Vớt ra để ráo dầu, cắt chỉ may bụng.
- Đặt nước dừa xiêm lên bếp, cho chim cút vào hầm với nấm đông cô khoảng 30 phút cho thật mềm.
- Vớt chim cút ra, lấy nước khuấy bột năng cho sánh.

Bày mì ra dĩa sâu, cho chim cút lên dĩa, rưới nước dùng lên, dọn nóng với xì dầu và ớt xắt khoanh.

Yêu cầu thành phẩm

- Chim cút chín mềm, nước săm sấp.
- Màu vàng nâu, mùi thơm, vị vừa ăn.

CÁ KHO TỘ

Món cá kho tộ trong bữa cơm gia đình là món ăn chính thường được đón chung với canh chua đã trở thành một công thức trong việc lựa chọn thực đơn gia đình vì hai món này rất phù hợp với nhau. Món cá kho tộ có thể chỉ dùng phương pháp kho để làm chín hoặc kết hợp với phương pháp xào cho nguyên liệu thịt kho chung, sẽ làm cho thành phẩm béo và ngon hơn.

Nguyên liệu

- 500g cá (cá lóc, cá bông lau hoặc cá rô, cá trê)
- 100g thịt ba rọi
- 5 tép hành lá, hành tím
- Gia vị: muối, tiêu, đường, nước mắm ngon
- Nước màu dừa

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Ướp cá với hành lá đậm giật, 3 tép tỏi, 1/2 muỗng cà phê nước màu dừa, 1/2 muỗng cà phê tiêu, 2 muỗng canh đường, 1/3 muỗng cà phê muối. Để khoảng $\frac{1}{2}$ giờ cho thấm.
- Ướp thịt với hành, tỏi, $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê nước màu dừa, $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê đường, 1/3 muỗng cà phê muối. Để 20 phút cho thấm.

2. Chế biến

- Đặt tộ bằng đất nung lên bếp, cho dầu vào tộ, phi hành tỏi cho thơm, trút thịt vào xào săn, bớt lửa cho thịt mềm.
- Cho 1/3 chén nước mắm vào tộ, cho cá vào chung với thịt.
- Để lửa liu riu cho cá thấm và nước kho sệt, keo lại.

Yêu cầu thành phẩm

- Cá kho có màu vàng nâu, nước kho sệt và sánh có màu cánh dán.
- Cá chín mềm nhưng không nát, bóng mượt, hơi khô.

LƯƠN TAY CẦM

Lươn là một loại thức ăn có tính mát và nhiều đạm, ít chất béo hơn các loại thịt động vật. Miền Nam có rất nhiều món ăn rất đặc đáo chế biến từ lươn như món cháo lươn nấu khoai môn, lươn um, lươn chiên giòn.... Món lươn tay cầm là một món ăn rất đặc sắc, có hương vị của lá lốt, nước cốt dừa. Món ăn được dọn ra bàn trong một cái tay cầm bằng đất, một loại nồi khá phổ biến trong chế biến món ăn miền Nam.

Nguyên liệu

- 500g lươn
- 200g dừa nạo
- 25g sả băm
- 1 muỗng canhỚt băm
- Hành tỏi băm, 1 muỗng canh bột càry
- Củ hành tím phi vàng, muối tiêu bột ngọt đường
- 7 lá lốt non
- Dầu ăn
- 50g đậu phộng rang
- Bột năng
- Hành lá

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Lươn làm sạch, để nguyên con, lọc bỏ xương sống ướp tiêu, muối, bột ngọt, $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê càry $\frac{1}{2}$ muỗng canh sả băm. Để 60 phút cho thấm.
- Hành lá rửa sạch, trộn nước sôi cho mềm, Lá lốt xắt nhuyễn, dừa nạo vắt lấy $\frac{1}{2}$ chén nước cốt và 1 chén đảo.
- Dùng hành lá cột thân lươn thành từng đoạn để con lươn tròn lại.

2. Chế biến

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn, chiên lươn cho vàng, gấp ra để ráo.
- Trút bớt dầu ra, cho sả, hành tỏi băm phi vàng với bột càry, ớt. Cho nước dừa dừa vào để sôi, cho lươn vào nấu trên lửa liu riu cho đến khi nước dừa cạn còn một nửa.
- Nêm gia vị cho vừa ăn, rải lá lốt, hành phi vào, đợi sôi lại cho nước cốt dừa vào, nhắc xuống.

3. Trình bày

- Xếp lươn vào tay cầm bằng đất, đặt lên bếp, rắc lá lốt, đậu phộng rang. Đậy nắp lại cho kín.
- Khi ăn, nấu sôi món ăn lại, ăn nóng với bún, muối tiêu chanh.

Yêu cầu thành phẩm

- Khi hoàn tất, lươn còn nguyên không bị vỡ nát.
- Món ăn thẩm gia vị, nước dừa sánh có vị béo hơi ngọt, thơm mùi càry.



LƯƠN UM LÁ NHÀU

Cây nhàu là một loại cây cho trái có tác dụng chữa nhiều bệnh, trong đó hiệu quả nhất là các bệnh thấp khớp. Lá nhàu cũng có tác dụng chữa bệnh, ngoài ra người ta còn dùng lá nhàu để chế biến món lươn um lá nhàu là một món ăn miền Nam, có hương vị đặc biệt.

Nguyên liệu

- 1 con lươn khoảng 500g
- 200g lá nhàu
- Bột càry
- Nước cốt dừa
- Hành tây
- Bún tàu
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Sả cây
- Nước mắm me

Thực hiện

- Lươn chặt khúc ngắn, ướp gia vị, càry. Sả cây cắt khúc ngắn khoảng 5cm, chẻ làm 4.
- Xào lươn cho săn, cho sả cây, nước cốt dừa vào nấu chín.
- Cho bún tàu vào nấu sôi.
- Khi ăn dọn lươn um ra ăn cùng với lá nhàu, nước mắm me.

Yêu cầu thành phẩm

- Nước sệt, ngập sầm sắp phần nguyên liệu. Thịt lươn vừa chín, chắc, ngọt, không vỡ nát.
- Nước có màu trắng đục của nước cốt dừa và có váng màu cam của cà ry nổi trên món ăn.
- Mùi thơm của các loại nguyên liệu, sả và lá nhàu.
- Vị béo, mặn ngọt vừa ăn.

TÔM KHO TÀU

Các món tôm kho tàu, thịt kho tàu là những món ăn thuận túy của miền Nam Việt Nam, không phải có bắt nguồn từ món ăn Trung Hoa như nhiều người liên tưởng từ chữ "tàu" trong món ăn. Các món kho tàu có từ thời kỳ miền Nam mới được khai phá, các con tàu chở hàng buôn bán phải đi lâu ngày trên các sông rạch nên, di đến đâu, người ta mua thịt, tôm... và kho thành từng nồi lớn để ăn dần trong suốt chuyến đi. Tên gọi thịt kho tàu hay tôm kho tàu từ đó mà có... Về sau, món ăn được chế biến thêm cho phù hợp với khẩu vị trong gia đình. Món ăn dùng phương pháp kho kết hợp với phương pháp chiên trong khi chế biến.

Nguyên liệu

- 6 con tôm còng
- 1 trái dừa xiêm
- Tỏi, muối, tiêu, đường, nước mắm ngon
- Mùa hạt điều

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tôm cắt bỏ chân, bóc bỏ đầu, chừa đuôi.
- Ướp tỏi, muối, tiêu, đường để 15 phút cho thấm.

2. Chế biến

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào, phi tỏi thơm. Cho tôm vào chiên cho đến khi tôm trở màu đỏ cam thì trở tôm sang mặt còn lại.
- Cho 1 chén nước dừa xiêm vào nồi, nấu cạn còn phân nửa, thêm 3 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng cà phê đường.
- Chế nước dừa vào tôm, kho lửa liu riu cho tôm thấm, khi nước còn sền sệt thì rắc thêm tiêu, đường, đảo đều rồi nhắc xuống.

3. Trình bày

- Gắp tôm ra đĩa với chút nước kho.

- Món tôm kho tàu ăn với cơm và các loại rau luộc.

Yêu cầu thành phẩm

- Tôm kho xong có màu vàng nâu sáng, nước kho sệt và sánh có màu cánh dán.
- Con tôm săn chắc và bóng mượt.
- Thơm hương của nước mắm cô đặc lại.
- Vị hơi mặn, ngọt dịu.



GÀ HẤP RAU RĂM

Món gà hấp rau răm thực hiện khá đơn giản. Do được dùng phương pháp hấp để làm chín thực phẩm nên chất dinh dưỡng trong món ăn sau khi hoàn tất được giữ lại tốt nhất. Gia vị chủ yếu là rau răm tạo mùi vị chính cho món ăn.

Nguyên liệu

- $\frac{1}{2}$ con gà (khoảng 800g)
- 1 nắm rau răm (khoảng 50g)
- 50g hành lá
- 1 miếng gừng
- 1 củ hành tây
- Gia vị: tỏi, muối, tiêu, đường
- Dầu mè
- Trang trí với ngò, cà chua, ớt

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Gà rửa sạch, xát muối trong và ngoài, xả lại nước lă, để ráo.
Ướp tỏi băm, muối, tiêu, đường, dầu mè để 30 phút cho thấm.
- Gừng xắt sợi, hành tây xắt múi.
- Đặt chảo lên bếp phi tỏi cho vàng, thơm.
- Cho gừng, hành lá, tỏi phi và $\frac{1}{2}$ lượng rau răm vào bụng gà.

2. Hấp

- Đặt xửng lên bếp, nấu nước trong xửng cho thật sôi, lửa lớn.
- Đặt gà vào dĩa hoặc khuôn nhôm, cho vào xửng hấp khoảng 30 phút thì gà chín.

3. Trình bày

- Gà để nguội, chặt miếng vừa ăn.
- Xếp thịt vào giữa dĩa, xung quanh bày hành tây, rau răm.

- Trang trí thêm cà chua tẩm hoa, ớt, và ngò rí.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt gà trắng, da vàng bóng đẹp, chắc thịt.
- Trình bày cân đối, gọn gàng, đẹp mắt. Miếng gà chặt gọn gàng, sắc sảo, đều đặn.
- Gà chín mềm, không bị xác. Thơm dậy mùi gà và mùi rau răm.
- Vị vừa ngọt đậm của nguyên liệu, béo ngậy.



CÁ LĂNG NẤU NGÓT

Các món nấu ngọt của miền Nam chủ yếu nấu từ nguyên liệu cá, gần giống cách nấu riêu của miền Bắc nhưng không sử dụng thì là. Món ăn có vị ngọt tự nhiên của nguyên liệu, vị chua nhẹ của cà chua, nước trong món ăn không quá nhiều như món canh mà cũng không khô sắc như món kho....

Nguyên liệu

- 1 con cá lăng khoảng 500g
- $\frac{1}{2}$ kg xương hầm lấy 2 lít nước dùng
- 200g cà chua
- 1 củ hành tây
- Gia vị: muối, tiêu, đường, hành tím, nước mắm, ớt
- Rau thì là, sả cây
- Hành lá, hành phi, khế chua.
- Bún, rau muống cọng, rau chuối, rau nhút.

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Nấu xương lấy 2 lít nước dùng
- Cá làm sạch, bỏ ruột, bỏ mang, rửa lại với nước muối
- Đẻ ráo chặt làm 2 phần.
- Mẻ giãm lấy nước chua, lọc bỏ xác.
- Cà chua cắt múi, ớt cắt khoanh.

2. Chế biến

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào, chiên cá cho vàng.
- Đặt nước dùng lên bếp, nấu sôi, cho sả đập giập vào.
- Cho cá, khế chua vào nấu lửa nhỏ, không đậy nắp cho cá chín nhưng không bị nát, nước giữ được độ trong.
- Cho ớt, gia vị, củ hành tím xắt lát mỏng vào. Nêm lại cho vừa ăn.

- Cho cà chua vào nấu thêm khoảng 5 phút, nhắc xuống cho hành lá vào.

3. Trình bày

- Dọn món ăn ra ăn nóng với bún, các thứ rau, hành tây và nước mắm ớt.
- Đây là món ăn no có thể dọn trong bữa ăn thường ngày hay các tiệc thân mật đều thích hợp.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt cá trắng, chắc, cà chua đỏ tươi, các nguyên liệu khác không nát. Nước canh trong, thơm dịu, không tanh.
- Cá chín, thơm mùi cá và sả, thì là. Nước nhiều hơn cá.
- Có vị ngọt của cá, hơi chua và cay.



CANH SƯỜN CẢI CHUA

Từ món cải chua được muối với nguyên liệu là cải bẹ, dùng để ăn kèm với các món thịt kho, cá kho... Khi để lâu, quá trình lên men làm lượng axít trong cải chua tăng nhiều. Khi đó, người ta lại dùng món này để chế biến nhiều món ăn khá hấp dẫn khác, trong đó có món canh sườn cải chua được nấu ăn trong những bữa cơm hàng ngày.

Nguyên liệu

- 200g sườn non
- 300g dưa cải chua
- 3 trái cà chua
- Hành lá
- Gia vị: muối, tiêu, đường, nước mắm, bột ngọt

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Sườn chặt miếng vừa ăn, ướp gia vị: muối, tiêu, đường.
- Cải chua cắt khúc khoảng 2cm. Cà chua xắt múi. Hành lá cắt khúc khoảng 5 cm.

2. Chế biến

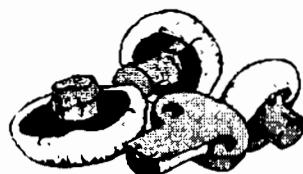
- Đặt nồi lên bếp, cho vào nồi 3 muỗng canh dầu, phi cọng hành đập giập cho thơm.
- Trút sườn vào xào săn.
- Cho nước vào nồi, nấu lửa nhỏ cho sườn mềm, nêm gia vị: muối, đường hơi lạt.
- Cho cải chua vào nấu tiếp cho thấm, cuối cùng cho cà chua vào, nấu sôi kỹ, nêm lại cho vừa ăn. Cho hành lá, nhắc xuống nêm thêm 1 muỗng canh nước mắm, bột ngọt.

3. Trình bày

Múc canh sườn cải chua ra tô, dọn trong bữa cơm với các món khác

Yêu cầu thành phẩm

- Nước canh trong, có màu vàng nâu. Thịt sườn cắt miếng đều
đặn, đẹp mắt, màu sáng, tươi. Nước và cải ngang nhau.
- Thịt sườn và cải chua chín nhừ, cà chua đỏ tươi, không nát.
- Mùi thơm đặc trưng của nước canh, cải chua, thoang thoảng
giá vị, nước mắm.
- Vị ngọt đậm đà.



BÒ PHAY

Gọi là bò phay vì món ăn được nấu với nguyên liệu thịt bò ở dạng nguyên khối. Khi hoàn tất được xắt phay, nghĩa là dùng dao bén lớn, xắt miếng to bản và xếp ra đĩa. Tuy chỉ đơn giản có vậy nhưng lại là một món ăn rất ngon miệng, có thể dùng làm món ăn trong bữa cơm gia đình hay món ăn chơi.

Nguyên liệu

- 1 bắp bò khoảng $\frac{1}{2}$ kg
- 2 trái dừa xiêm
- Gia vị: muối, tỏi, tiêu, đường
- Rau răm, mỡ tỏi, đậu phộng rang
- Nước chấm: chao, xác gừng, 1/2 chén nước cốt dừa, đường
- Dưa leo, đồ chua

Thực hiện

1. Chuẩn bị:

- Dùng mũi dao nhọn xăm thịt.
- Ướp thịt với tỏi đậm giập, đường, muối, tiêu. Để 30 phút cho thấm.
- Pha nước chấm:
 - + Vớt 5 viên chao cho vào nồi
 - + Thêm 2 muỗng cà phê xác gừng, 2 muỗng canh nước cốt dừa, 2 muỗng canh đường, 1 muỗng canh đậu phộng xay.
 - + Nấu sôi, nêm lại cho vừa ăn.

2. Chế biến

- Đặt nồi nước dừa xiêm lên bếp
- Cho thịt vào nấu cho thịt thật mềm (khoảng 2 giờ, nếu nấu bằng nồi áp suất mất khoảng 40 phút)
- Thịt chín vớt ra để nguội.

3. *Trình bày*

- Khi ăn xắt thịt thành khoanh tròn, xếp thịt ra đĩa, rưới mỡ tỏi, rau răm xắt nhuyễn, đậu phộng rang giã nhuyễn.
- Bày chung với dưa leo, đồ chua
- Dọn kèm với nước chấm chao.

Yêu cầu thành phẩm

- Nước cồn ít, hơi sánh. Thịt màu nâu sáng, xắt miếng mỏng, nguyên vẹn, không vỡ nát.
- Thịt bò chín mềm.
- Mùi thơm đặc trưng của thịt bò và gia vị.
- Có vị vừa ăn, không có vị lạ. Nước chấm có vị ngọt, béo hơi mặn vừa ăn, thơm mùi chao và gừng.



BÒ KHO

Món bò kho được dùng làm món ăn sáng quen thuộc của người miền Nam. Người ta có thể ăn bò kho với bánh mì hay với hủ tiu, mì... tùy ý thích. Nước bò kho hơi sệt, sánh, hương và vị đều đậm đà.

Nguyên liệu

- 300g thịt nạm bò
- 2 củ cà rốt
- Ngũ vị hương, bột cày, vài lá thơm
- Sả cây
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Bột nǎng, màu hạt điều
- Tương đen, đồ, chanh, ớt, saté
- Rau húng quế, hành lá, giá sống

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt bò cắt miếng vừa ăn, ướp gia vị, ngũ vị hương. Để $\frac{1}{2}$ giờ cho thấm.
- Sả cây đập giập, dùng dây lạt cột lại thành bó.

2. Chế biến

- Đặt nồi lên bếp, cho dầu điều vào, phi tỏi cho thơm. Xào bột cày.
- Trút bò vào xào cho săn thịt. Cho sả cây vào, hầm khoảng 1 giờ.
- Khi thịt gần mềm, cho cà rốt xắt khúc vào.
- Hầm tiếp khoảng 20 phút cho thịt thật mềm.
- Nêm gia vị lại cho vừa ăn, cho bột nǎng vào cho sánh.

3. Trình bày:

Múc bò kho ra tô, rắc hành lá.

Lưu ý: Món này còn có thể ăn với bánh mì hoặc với mì sợi. Khi ăn với bánh mì, bò kho được múc ra dọn kèm với bánh mì, rau húng quế, chanh ớt, tương đen, tương đỏ, saté. Nếu dùng chung với mì sợi, phải trưng mì trước, cho vào tô, sau đó múc bò kho vào tô cho nước sầm sắp. Dọn chung với rau húng quế, chanh ớt, tương đen, tương đỏ, saté và giá sống.

Yêu cầu thành phẩm

- Nước dùng vàng nâu, sánh. Thịt cắt đều, nguyên miếng, màu đỏ nâu.
- Thịt bò chín nhừ, cà rốt chín mềm, không nát.
- Mùi thơm đặc trưng của ngũ vị hương, sả.
- Vị ngọt hơi mặn.



CÁ ĐIÊU HỒNG NẤU NGÓT

Cá điêu hồng là loại cá xuất hiện khá nhiều trong những năm gần đây. Thịt cá điêu hồng chắc, ngọt và ít xương nên được nhiều người thích sử dụng. Dùng cá điêu hồng để nấu ngọt, ta có được một món ăn có tính giải nhiệt, thích hợp cho thời tiết nóng nực của miền Nam.

Nguyên liệu

- 1 con cá điêu hồng khoảng 500g
- $\frac{1}{2}$ kg xương hầm lấy 3 lít nước dùng
- 200g cà chua
- 1 củ hành tây
- Gia vị: muối, tiêu.
- Ớt tươi, củ hành tím, nước mắm
- Rau thì là, sả cây
- Hành lá, hành phi, khế chua.
- Bún, rau muống cọng, rau chuối, rau nhút.

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Nấu xương lấy 3 lít nước dùng.
- Cá làm sạch, bỏ ruột, bỏ mang, rửa lại với nước muối để ráo.
- Cắt cá làm dôi.
- Cà chua cắt múi, ớt cắt khoanh.

2. Chế biến

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào, chiên cá cho vàng. Vớt cá ra dĩa.
- Đặt nước dùng lên bếp, nấu sôi, cho sả cây đập giập vào.
- Tiếp tục cho cá, khế chua vào nồi, nấu với lửa nhỏ, không đậy nắp cho cá chín nhưng không bị nát và nước giữ được độ trong.
- Cho ớt, gia vị, củ hành tím xắt lát mỏng vào. Nêm lại cho vừa ăn.

- Cho cà chua vào nấu thêm 5 phút nữa, nhắc xuống cho thì là, cọng hành trắng vào.

3. *Trình bày*

- Dọn riêu chua ra ăn nóng với bún, các thứ rau, hành tây và nước mắm ớt.
- Đây là món ăn no có thể dọn trong bữa ăn thường ngày hay các tiệc thân mật đều thích hợp.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt cá trắng, chắc, cà chua đỏ tươi, các nguyên liệu khác không nát. Nước có màu trắng của cơm mẻ, thơm dịu, không tanh.
- Cá chín, thơm mùi cá và gia vị. Nước nhiều hơn cá.
- Vị vừa ăn, ngọt của cá, hơi chua và cay.



CHIM CÚT
HẦM NƯỚC DỪA



ỐC HẤP LÁ SẢ



BÌ CUỐN



BÒ KHO



BÒ NƯỚNG CỦ KIỆU



THỊT GÀ KHO THƠM



CƠM CHIÊN CUA XÉ

ỐC HẤP LÁ SẢ

Ốc là nguyên liệu cung cấp một lượng chất đạm cho cơ thể mà lại ít béo, không sinh nhiều năng lượng, được nhiều người ưa thích, đặc biệt là những ai muốn giảm cân. Từ ốc có thể chế biến nhiều món ăn, từ đơn giản như ốc luộc, ốc hấp, đến các món cầu kỳ khác. Món ốc hấp lá sả có phần chế biến khá công phu nhưng khi hoàn tất thì khó có thể chè vào đâu được.

Nguyên liệu

- 1 kg ốc bươu to
- 200g giò sống
- 100g thịt nạc dăm
- 50g nấm mèo
- Hành, ngò, gừng, rượu trắng, tiêu xay, tiêu sơ.
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- 10g phèn chua
- Ngũ vị hương, đậu phộng rang
- 10 lá gừng hoặc lá sả
- Nước mắm sả

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cho ốc vào thau, ngâm nước vo gạo vài giờ.
- Đập tròn ốc, cạy miệng ốc, khều ruột ốc ra chà với phèn chua hoặc với muối, xả nước lại nhiều lần cho sạch. Phần vỏ ốc rửa lại với nước gừng pha rượu.
- Thịt ốc vớt ra để ráo, băm nhuyễn.
- Nấm ngâm nở, thái sợi
- Trộn giò sống, thịt nạc dăm, ốc, nấm. Ướp hành tỏi, muối, tiêu, đường, và một ít đậu phộng rang giã nhỏ.
- Chia thịt ra thành viên nhỏ, dùng lá gừng hay lá sả nhét vào

vỏ ốc. Cho nhân vào vỏ ốc.

- **Làm nước mắm sả:**

+ Sả băm nhuyễn ngâm giấm đường 30 phút.

+ Nước mắm pha với nước chín, chanh, đường, tỏi ớt cho vừa chua ngọt.

+ Vớt sả ngâm cho vào nước mắm.

2. *Hấp*

Hấp cách thủy khoảng 15 phút thì ốc chín.

3. *Trình bày*

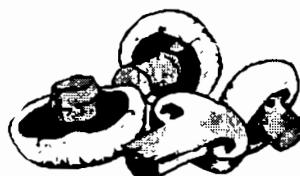
- Bày ốc ra dĩa, phần lá sả hướng lên trên.

- Món này được đọn ăn nóng với rau răm hoặc rau ngò gai, ngò om, chấm nước mắm gừng hoặc nước mắm sả.

Lưu ý: Khi ăn có thể cho ốc lên vỉ nướng lại cho nóng và thơm.

Yêu cầu thành phẩm

- Ốc còn nguyên hình dạng, không vỡ, màu vàng bóng. Phần lá sả ló ra khỏi miệng ốc khoảng 3,4 cm.
- Phần nhân được ép gọn trong vỏ ốc, có màu trắng hồng, dai giòn.
- Món ăn thơm mùi ốc, lá sả và gia vị.
- Có vị vừa ăn, ngọt đậm của thịt.



CHÁO LƯƠN NẤU KHOAI MÔN

Món cháo lươn khoai môn là một món có thể dùng làm món ăn chính thay cho bữa cơm hàng ngày nhằm thay đổi khẩu vị. Món ăn có phần nguyên liệu khá đa dạng lại lạ miệng. Mùi vị của các nguyên liệu và gia vị phối hợp thật phù hợp và đặc đáo tạo nên một nét rất riêng cho món ăn này. Đây là món ăn được nhiều người miền Nam ưa thích.

Nguyên liệu

- 100g gạo thơm
- 1 con lươn lớn độ 800g
- 500g khoai môn cao còng bẹ
- Hành ngò, ngò gai, rau om, ớt xay, hành tím
- Gia vị: nước mắm, tiêu, đường, bột ngọt

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Lươn làm sạch lấy xương để riêng.
- Gọt môn để phần củ 4cm để riêng, phần bẹ tước sạch vỏ, cắt khúc 5cm xếp ra dĩa chung với ngò gai, chanh, ớt.
- Gạo vo sạch, để ráo.
- Phi hành tím cho thơm, cho ớt băm vào xào sơ, trút ra chén.

2. Chế biến

- Đặt chảo lên bếp cho dầu vào, chiên lươn cho vàng
- Đặt 2 lít nước lên bếp, cho xương lươn vào nấu lấy nước ngọt.
- Cho gạo vào nồi nước khác, nấu cháo cho thật nhừ.
- Lọc nước hầm xương, đổ chung vào nồi cháo, cho khoai môn vào, nêm muối, tiêu, đường, bột ngọt, củ hành tím xắt mỏng.
- Khi cháo nhừ, thả lươn vào nồi, nêm thêm nước mắm.

3. Trình bày

- Múc cháo ra nồi lẩu, rắc hành ngò, tiêu. Cho ớt xay vào, dọn

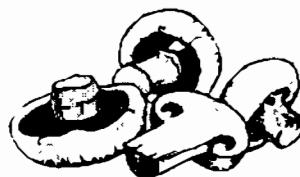
ra bàn ăn.

- Dọn chung với chén nước mắm ớt.
- Khi ăn múc nguyên con lươn ra dĩa, ăn tới đâu nhúng bẹ môn, rau om, ngò gai tới đó.

Chú ý: Nếu nấu món cháo lươn khoai môn trong gia đình có thể lóc bỏ xương, xào thịt lươn với bẹ môn và trút chung vào nồi cháo.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt lươn còn nguyên vẹn, không vỡ nát. Màu thịt sáng.
- Cháo và khoai môn mềm nhừ, sánh. Khoai môn chín dẻo.
- Cháo lươn thơm mùi thơm của gạo, thịt lươn và các loại rau gia vị, của rau răm, ngò gai làm tô cháo thơm ngon hơn.
- Vị vừa ăn. Vị thịt lươn dai, ngọt, vị cháo đậm đà.



BÒ CUỘN JAMBON, TRỨNG

Món bò cuộn jambon, trứng thực hiện khá công phu với sự phối hợp nguyên liệu đa dạng có thể áp dụng cho những bữa tiệc dùng làm món ăn chính. Món bò cuộn này được ăn chung với bánh mì và muối tiêu chanh giúp thay đổi khẩu vị của các món ăn quen thuộc hàng ngày.

Nguyên liệu

- 300g thịt bò cắt lát mỏng to bản
- 4 trứng vịt
- 4 lát jambon cắt mỏng
- 200g giò sống
- 200g thịt nạc dăm
- 300g khoai tây
- Gia vị: muối, tiêu, đường, tỏi
- Dầu ăn, xì dầu
- Bột năng
- 1 trái dừa xiêm
- Trang trí: hoa cúc tía băng củ cải trắng, rau cần tây

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Trứng vịt luộc chín, bóc vỏ. Thịt bò ướp gia vị: tỏi băm, tiêu, đường, xì dầu
- Giò sống, thịt nạc dăm trộn chung, ướp gia vị: tỏi băm, tiêu

2. Sơ chế

- Chia giò sống và thịt ra làm 4 phần, bọc bên ngoài trứng vịt.
- Trải miếng thịt bò ra dĩa, trên là lát jambon, cuối cùng là trứng. Cuộn tròn lại, dùng dây lạt cột chặt.
- Chiên khoai tây.

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào khoảng 1/3 chảo. Chiên thịt bò cho vàng đều cả hai mặt.

3. Nấu

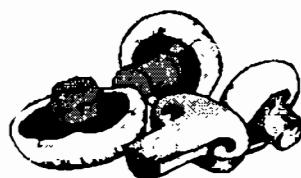
- Nấu nước dừa xiêm cho sôi, thả các cuộn bò vào nấu cho mềm, nêm gia vị. Thịt gần mềm thì cho khoai tây vào nấu chín.
- Vớt thịt bò ra, để nguội, xắt khoanh dày khoảng 1cm.
- Khi khoai chín, cho bột năng vào nước cho sánh. Xếp thịt bò trở lại nồi, nấu sôi cho thịt nóng lại.

4. Trình bày

- Xếp các khoanh thịt bò ra dĩa sâu, chế nước thịt và khoai tây lên trên.
- Trang trí thêm với củ cải trắng tía hoa, rau cần tây.
- Ăn nóng với bánh mì và muối tiêu chanh.

Yêu cầu thành phẩm

- Khoanh thịt nguyên vị, không vỡ nát, có bốn màu: màu nâu của thịt bò, màu hồng của giò sống, màu trắng và vàng cam của trứng.
- Nước xốt sệt, thơm mùi thơm của thịt bò và gia vị.
- Khoai tây chín mềm, bở.
- Món ăn có vị vừa miệng, hơi mặn, ngọt.



BÒ HẦM TIÊU XANH

Các món hầm thường rất phổ biến vì tiện dụng, các bạn có thể áp dụng cho bữa tiệc dùng chung với nhiều món khai vị, món no khác hoặc thật đơn giản trong một bữa tiệc thân mật chỉ có một hoặc hai món thì món hầm cũng là món ăn không thể thiếu để làm món ăn no vừa dễ tiêu lại ngon miệng. Món bò hầm tiêu xanh là một món chế biến từ nguyên liệu chính là thịt bò cùng hương vị thơm cay nồng của những hạt tiêu xanh.

Nguyên liệu

- 1 bắp bò hoặc nạm sườn bò khoảng 800g
- 100g tiêu xanh
- Cà rốt, củ hành tây
- 50g bơ
- 1 hộp xốt cà chua 100g
- Gia vị: muối, tiêu, đường,
- Hành tỏi, xì dầu
- Bột năng
- Nước dùng bò
- Ngò rí, bánh mì

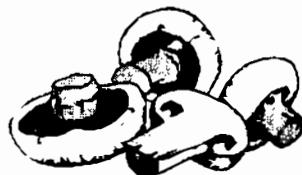
Thực hiện

- Bắp bò để nguyên bắp, rửa sạch để ráo nước. Dùng dao nhọn xiên vào bắp bò nhét tỏi vào. Ướp thịt với 1 muỗng canh dầu ăn, 1 muỗng canh hành tỏi băm và gia vị, để 1 giờ cho thịt thấm gia vị.
- Đặt nồi nấu bò lên bếp, cho dầu vào chiên thịt bò cho vàng thơm, đổ xốt cà chua, vào chảo nấu tiếp cho thịt thấm gia vị.
- Cho nước dùng bò vào nồi, nấu lửa liu riu khoảng 2-3 giờ (nồi áp suất thì nấu khoảng 1 giờ) cho thịt mềm. Khi thịt mềm, cho cà rốt, củ hành tây và tiêu xanh vào nấu tiếp cho chín.

- Khuấy đều nước với chút bột nǎng cho đều trút chung với nồi thịt bò cho nước sánh lại, cho bơ vào nước dùng. Nhắc xuống dọn nguyên bắp bò ra ăn kèm với muối tiêu chanh, bánh mì. Trên tô bò để vài cọng ngò rí và chùm tiêu xanh. Khi ăn mới dùng dao cắt miếng thịt đã mềm rục ra.

Yêu cầu thành phẩm

Món bò hầm tiêu xanh sau khi hoàn tất có hương vị thơm ngon đặc biệt nhờ các gia vị và hương vị của bơ. Thịt bò khi dọn ra đã chín mềm, chỉ chạm đũa vào là có thể chia thịt ra thành các phần nhỏ nên không ngại khi phải dọn nguyên phần bắp bò ra bàn.



SƯỜN HEO NẤU ĐẬU

Món sườn heo nấu đậu là một món ăn Tây phương được chế biến theo khẩu vị của Việt Nam. Món ăn dễ thực hiện với các nguyên liệu quen thuộc của người Việt Nam, dùng nguyên liệu chính là sườn non và các loại đậu, chủ yếu là đậu trắng hay còn gọi là đậu Mỹ. Có thể sử dụng loại đậu hạt tươi hay khô.

Nguyên liệu

- 300g sườn non
- 100g đậu trắng
- 50g đậu Hà Lan hột
- Khoai tây, xốt cà
- Tỏi, muối, tiêu, đường

Thực hiện

- Chặt sườn thành miếng vừa ăn, ướp tỏi, muối, tiêu, đường.
- Chiên khoai tây, sườn.
- Phi tỏi thơm, xào cà, cho sườn vào và nêm gia vị cho thấm. Cho 1 chén nước vào nấu sôi.
- Thêm đậu vào, nấu mềm, thêm khoai. Nêm lại cho vừa ăn.
- Múc sườn ra dĩa sâu, rắc tiêu, ngò.

Yêu cầu thành phẩm

Món ăn hoàn tất có thể dọn trong bữa cơm hàng ngày hay dùng với bánh mì đều hợp. Món ăn thơm ngon, thịt sườn và các nguyên liệu mềm nhừ, có màu đỏ tươi của cà chua và các hạt đậu trắng, xanh xen kẽ.

THỊT QUAY KHO CẢI CHUA

Món thịt quay kho cải chua dùng hai nguyên liệu đã qua chế biến là thịt heo quay và dưa cải chua. Sự phối hợp của hai món này rất ngon. Vị chua của dưa cải khi thấm gia vị của món kho và độ béo của thịt quay làm giảm bớt độ chua, đồng thời có tác dụng ngược lại, bớt đi cảm giác béo ngậy của thịt.

Nguyên liệu

- 300g cải chua
- 200g thịt ba rọi quay
- Hành lá
- Gia vị: tiêu, đường, nước mắm
- Xì dầu

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt ba rọi quay chặt miếng vừa ăn (khoảng 2 x 5cm).
- Cải chua vớt ra khỏi nước, để ráo. Nếu cải có vị chua cần phải xả qua nước lă cho bớt vị chua, sau đó để ráo.

2. Chế biến

- Đặt nồi lên bếp, cho 1 muỗng canh dầu vào, phi cọng hành trắng cho thơm.
- Cho cải chua vào xào, nêm thêm 2 muỗng canh đường, để cạn bớt còn khoảng $\frac{1}{2}$.
- Trút thịt vào đảo đều, thêm 1 muỗng canh nước mắm.
- Cho thêm 1 chén nước vào, đậy nắp nồi, để lửa liu riu kho cho thịt và cải chua thấm gia vị.
- Khi nước trong nồi cạn bớt còn sầm sắp nước, cho thêm xì dầu vào, đợi sôi trở lại, cho hành lá cắt khúc vào đảo đều rồi nhắc xuống.

3. Trình bày

Món thịt quay kho cải chua được dọn ăn trong bữa ăn hàng ngày làm món ăn chính chung với các món khác.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt quay kho có màu vàng nâu, cải chua chín mềm.
- Nước kho hơi sánh có màu cánh dán.
- Thịt chín mềm nhừ, sớ thịt săn chắc và bóng mượt. Cải chua phần bẹ còn hơi giòn.
- Hương thơm ngon của cải chua nổi bật.
- Món ăn có vị hơi mặn, ngọt dịu, hơi chua. Cải chua thẩm gia vị, vừa ăn.



THỊT KHO THƠM

Cũng là món thịt kho, nhưng chỉ thêm vài nguyên liệu phụ, món ăn sẽ thay đổi đáng kể về cả hương và vị cùng với trạng thái của thành phẩm. Món thịt kho thơm ngoài nguyên liệu chính là thịt heo, nguyên liệu thơm cho thêm vào giúp cho món ăn thêm mùi vị đặc đáo, đồng thời làm thịt mau mềm nhừ.

Nguyên liệu

- 300g thịt đùi
- ½ trái thơm
- 1 trái dừa xiêm
- Gia vị: hành, tỏi, muối, tiêu đường
- Nước màu

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt xắt miếng vừa ăn, ướp muối, tiêu, đường, tỏi băm, nước màu.
- Thơm xắt lát mỏng, ướp 1 muỗng canh đường.

2. Chế biến

- Đặt nồi lên bếp, cho dầu vào phi hành tỏi cho thơm.
- Trút thịt vào, xào thịt cho săn.
- Cho 1 lớp thơm vào nồi, đảo đều. Để lửa nhỏ, nấu cạn bớt nước.
- Chế nước dừa xiêm vào, tiếp tục nấu cho thịt mềm.
- Cho thơm còn lại vào, nêm thêm đường, kho thêm khoảng 5 phút nữa thì nhắc xuống.

3. Trình bày

Múc thịt kho thơm ra đĩa, dọn trong bữa ăn hàng ngày làm món ăn chính, chung với các món ăn khác.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt kho có màu vàng nâu; thơm chín mềm, vàng, trong không nát.
- Nước kho sệt và sánh có màu cánh dán.
- Thịt chín mềm nhừ, sớ thịt săn chắc và bóng mượt.
- Nổi bật hương thơm ngon của thơm.
- Vị hơi mặn, ngọt dịu, hơi chua.



THỊT KHO TRỨNG VỊT

Món thịt kho trứng vịt là món ăn quen thuộc của người miền Nam trong bữa cơm hàng ngày và đặc biệt là vào dịp Tết Nguyên đán. Món thịt kho trứng vịt của miền Nam dùng nước dừa xiêm để kho tạo vị ngọt tự nhiên cho món ăn đồng thời giúp nguyên liệu chín mềm, thấm gia vị và không bị nát.

Nguyên liệu

- 300g thịt đùi heo
- Trứng vịt
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Cọng hành lá
- Nước mắm ngon, 1 lát chanh
- Nước dừa xiêm
- Nước màu đường

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt cắt miếng vừa ăn, ướp tiêu, đường, hành, nước cốt chanh, nước màu và $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối.
- Trứng luộc chín, bóc vỏ.

2. Chế biến

- Cho thịt, trứng vào nồi với nước mắm, nước dừa xiêm.
- Nấu lửa nhỏ cho đến khi cạn hết nước, thịt thật mềm và thấm gia vị.
- Nêm lại cho vừa ăn, kho tiếp khoảng 5 phút nữa thì tắt bếp.

3. Trình bày

- Cắt trứng làm 2 hoặc làm 4 theo chiều dọc, bày ra dĩa.
- Múc thịt kho ra, thêm nước kho.
- Món này được dùng trong bữa ăn hàng ngày làm món ăn

chính, chung với món rau hoặc đậu luộc hoặc dưa cải, dưa giá và các món ăn khác.

- Thường áp dụng làm món chính trong các bữa cơm vào ngày Tết Nguyên đán.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt kho có màu vàng nâu, trứng có màu nâu nhạt, còn nguyên vẹn không vỡ nát. Mỡ trong.
- Nước kho sệt và sánh, trong, có màu cánh dán,
- Thịt chín mềm nhừ nhưng không nát, sớ thịt săn chắc và bóng mượt.
- Vị hơi mặn, ngọt dịu.



CÁC MÓN

CHIÊN, RAM, XÀO, NƯỚNG

CHẢ GIÒ TÔM CUA

Chả giò là món ăn truyền thống của Việt Nam thường có mặt trong các dịp lễ tiệc, được người trong nước và cả người nước ngoài ưa thích. Chả giò hiện nay được đưa vào sản xuất trong công nghiệp chế biến thực phẩm, có giá trị bảo quản và sử dụng, rất tiện dụng. Tuy vậy món chả giò ở mỗi miền Bắc Trung Nam lại có những hương vị đặc trưng và tên gọi khác nhau. Miền Bắc gọi là nem rán, miền Trung gọi là cuốn ram và miền Nam gọi là chả giò. Đặc biệt ở miền Nam có nhiều biến thể từ món chả giò truyền thống khi thay đổi nguyên liệu, cách tạo hình. Hiện nay đã có vài chục loại chả giò như chả giò nhân tôm, nhân thịt, nhân tôm cua, nhân bắc thảo, nhân chuối...và còn có các dạng chả giò rế, chả giò tam giác Hậu giang, chả giò cuốn xốp...

Nguyên liệu

- 100g thịt cua
- 100g tôm sú
- 100g nạc dăm
- 100g khoai cao
- 10g bún tâu
- 20 bánh tránh vàng nhỏ
- Nước thoa: 2 muỗng canh nước vôi trong, 1 muỗng cà phê đường, $\frac{1}{4}$ chén nước cốt dừa.

- Nước mắm: $\frac{1}{2}$ chén dừa xiêm, 2 muỗng canh nước mắm ngọt, 2 muỗng canh đường, $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê ớt, $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê chanh tép, 1 muỗng canh giấm.

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tôm lột vỏ, quết nhuyễn, ướp tỏi, tiêu, bột ngọt.
- Thịt cua xé nhỏ, rút bỏ xương cua.
- Khoai môn cao bào mỏng, xắt sợi, cắt khúc khoảng 1cm.
- Bún tàu ngâm nở cắt ngắn 1cm.
- Trộn thịt, cua, tôm, khoai, bún tàu. Ướp tiêu, đường, bột ngọt.
- Pha nước thoa bánh tráng theo công thức ở phần nguyên liệu.
- Thoa bánh tráng, cho nhân vào bánh, gấp mép bánh hai bên, cuộn tròn lại.

2. Làm nước mắm

- Cô đặc nước dừa xiêm còn $\frac{1}{4}$.
- Cho nước mắm, giấm đường nêm vừa ăn.
- Băm tỏi ớt cho vào.

3. Chiên

- Đặt chảo nóng, cho dầu vào ngập khoảng 2cm,
- Đợi dầu nóng, thả cuốn chả giò vào xếp kín chảo.
- Chiên trên lửa nhỏ cho chả giò vàng đều, vớt chả giò ra để ráo dầu.

Lưu ý: Khi chiên chả giò không cho quá nhiều dầu vào chảo, các cuốn chả giò khi gần chín sẽ bị lăn, khó chiên vàng đều. Nhiệt độ dầu khi cho chả giò vào không quá nóng, chả giò sẽ dễ bị cháy. Không chiên lần lượt từng cuốn mà phải chiên một lúc 10 – 15 cuốn, vừa đỡ mất thời gian vừa làm giảm nhiệt độ ban đầu của dầu, các cuốn chả giò sẽ vàng đều và chín cùng một lúc.

4. Trình bày

Dọn chả giò ra dĩa, ăn kèm với rau sống, nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có màu vàng đều, đẹp, bóng mượt. Lớp vỏ bánh ngoài cuộn nem giòn tan, phần ruột chín đều, ráo nước.
- Các cuộn chả giò đều đặn, nguyên vẹn. Sắp xếp đẹp mắt.
- Mùi thơm của thịt, tôm, cua.
- Vị ngon, vừa ăn, nước chấm chua dịu, ngọt, hơi ngọt, mặn.



CHẢ GIÒ CHIÊN CHUỐI

Món chả giò chiên chuối sử dụng nguyên liệu là một loại trái cây phổ biến của Việt Nam trong cuốn chả giò, đó là trái chuối sứ. Món ăn này dùng phương pháp chiên nhanh trong nhiều dầu, mục đích chỉ để làm chín phần vỏ ngoài của cuốn chả giò, phần bên trong vẫn còn mát lạnh vì thời gian chiên rất ngắn. Món ăn không dùng với nước mắm như những món chả giò của Việt Nam khác mà dùng với nước xốt. Tuy có hình thức như một món chả giò của Việt Nam nhưng sử dụng các nguyên liệu như món ăn Tây phương, tạo chút thay đổi trong khẩu vị thường thức.

Nguyên liệu

- 200g tôm sú loại vừa
- Trái chuối sứ vừa chín tới
- 20 bánh tráng vàng
- Gia vị, hành tím, tỏi, bơ
- Thoa bánh: $\frac{1}{2}$ chén nước cốt dừa, nước vôi trong, bột gạo, bột năng
- Xốt: 50g thịt nạc băm, hành tỏi, cà chua, xì dầu, bột năng.
- Trang trí: rau xà lách xoong và cà chua

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Lột vỏ tôm, bỏ đầu và đuôi tôm.
- Đặt chảo lên bếp, cho 1 muỗng bơ vào. Nấu bơ vừa nóng chảy, cho tôm vào xào chín, thơm, rắc tiêu vào.
- Pha các nguyên liệu làm nước thoa bánh.

2. Tạo hình

- Chuối sứ cắt làm 4, bánh tráng cắt đôi
- Thoa bánh tráng, cho tôm và chuối vào cuốn lại.

3. *Làm xốt*

- Đặt chảo nhỏ lên bếp, cho dầu vào phi tỏi cho thơm, cho thịt vào xào thơm.
- Cho cà chua băm nhuyễn vào xào chung, nêm gia vị và xì dầu vào.
- Khuấy 1 muỗng bột năng với nước, hòa vào xốt để tạo độ sánh.

4. *Chiên*

- Đặt chảo lên bếp, đổ dầu ngập khoảng 3cm.
- Khi dầu nóng già, cho chả giò vào nhanh tay xếp kín chảo.
- Chiên chả giò vàng đều, vớt ra để ráo dầu.

5. *Trình bày*

- Xếp chả giò ra đĩa rau xà lách xoong.
- Tỉa hoa hồng bằng cà chua để trang trí.
- Món này được dọn ăn nóng với xốt.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có màu vàng đều, đẹp, bóng mượt. Lớp vỏ bánh ngoài cuốn chả giò giòn tan.
- Phần ruột ráo nước, mát lạnh.
- Các cuộn đều đặn, nguyên vẹn. Sắp xếp đẹp mắt.
- Có mùi thơm của bơ, tôm.
- Vị ngọt, hơi ngọt. Xốt có vị hơi chua ngọt, ít mặn.



CHẢ GIÒ SANDWICH CUỐN TÔM

Chả giò Việt Nam thường sử dụng bánh tráng mỏng được làm từ bột gạo để cuốn nhân. Bên cạnh đó, một số món ăn Trung Hoa cũng có hình thức cuốn tương tự, nhưng thay loại bánh tráng bột gạo như Việt Nam bằng lá tàu hũ ky, bánh tráng bò bía, hoành thánh... Món chả giò sandwich cuốn tôm dùng lát bánh mì xăng uých để cuốn nhân, có thêm con tôm trong nguyên liệu nhằm tạo hình và cũng tăng phần phong phú cho món ăn.

Nguyên liệu

- 5 miếng bánh mì sandwich
- 200g tôm thẻ
- 200g thịt nạc dăm xay
- 2 tai nấm đông cô
- ½ củ hành tây
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- 1 lòng trắng trứng
- Xốt cà chua
- Dưa leo, cà chua trang trí

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tôm thẻ bóc vỏ, bỏ đầu, nấm ngâm nở, xắt hạt lựu, hành tây xắt hạt lựu.
- Thịt nạc dăm trộn với củ hành, nấm đông cô, ướp gia vị.
- Bánh mì sandwich cắt bỏ rìa bánh, cắt đôi.

2. Cuốn chả giò

- Dùng cây cán, cán bánh mì ra thành miếng thật mỏng.
- Cho nhân thịt vào, để một con tôm vào giữa, cho đuôi tôm ló ra ngoài.
- Cuốn bánh lại.

3. Chiên

Chảo dầu nóng, cho cuộn bánh mì vào chiên vàng.

4. Trình bày

- Trang trí dưa leo cắt khoanh, cà chua tỉa hoa.
- Với chả giò sandwich ra xếp lên dĩa, dọn kèm với xốt cà chua.

Yêu cầu thành phẩm

- Món ăn sau khi hoàn tất có độ giòn xốp. Các cuộn bánh mì sandwich được tạo hình xinh xắn, đẹp mắt với phần đuôi tôm ló ra ở mỗi cuộn.
- Màu vàng đều, hấp dẫn.
- Vị vừa ăn.



CHẢ GIÒ HẢI SẢN

Món chả giò hải sản ngoài so với món chả giò truyền thống có sự thay đổi ở không chỉ phần nhân mà cả phần vỏ bên ngoài cũng giòn, xốp hơn, chả giò hải sản được dùng chung với xốt chua ngọt khá hấp dẫn, có thể làm món khai vị cho các bữa tiệc cũng thích hợp, vừa ngon miệng lại vừa đẹp mắt.

Nguyên liệu

- 200g tôm sú
- 200g mực ống
- 100g củ năng, 100g chuối già
- 300g bột chiên xù
- 3 trứng gà
- 200g xốt mayonnaise, 100g xốt cà
- 10 miếng bánh tráng Hồng Kông
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Dầu ăn, tương xí muội
- Xà lách xoong, dưa leo, cà chua, hành tỏi băm

Thực hiện

- Tôm rửa sạch, luộc chín, bóc vỏ cắt hạt lựu. Mực luộc chín, cắt hạt lựu.
- Chuối già, củ năng cắt hạt lựu. Trứng gà đánh tan. Chuẩn bị bột xù ra dĩa.
- Cho xốt mayonnaise chung với tôm, mực, củ năng và chuối già, trộn đều.
- Lấy bánh tráng trải ra dĩa, cho nhân vào cuốn lại.
- Nhúng chả giò vào trứng gà, cuối cùng lăn tôm với bột xù.
- Chuẩn bị dĩa xà lách xoong và tía hoa trang trí.
- Thả chả giò vào dầu nóng vừa, chiên vàng, vớt ra để ráo dầu. Bày tôm ra dĩa xà lách xoong, kèm với tương xí muội. Giữa trang trí hoa ly ly, chung quanh bày dưa leo xắt khoanh.

MÌ XÀO GIÒN

Trong các món ăn Trung Hoa, mì thường được dùng làm món ăn chính. Có nhiều món mì của người Hoa đã trở nên thông dụng và được chế biến theo khẩu vị của Việt Nam và được nhiều người ưa thích như mì vịt tiêm, mì xào mềm, mì xào giòn... Trong món mì xào giòn, những cộng mì được chiên giòn xốp rất hấp dẫn. Gọi là mì xào nhưng những sợi mì được chiên vàng giòn, chế nước xốt lên làm mì hơi mềm, món ăn này dùng nóng rất ngon.

Nguyên liệu

- 2 vắt mì tươi
- 200g mực tươi, 200g tôm thẻ
- 100g gan heo, 100g tim heo
- 1 củ cà rốt, 100g bông cải
- 1 cây cải ngọt, 1 trái cà chua
- Hành tây, cần tàu
- Nước tương, hành tỏi, muối, đường, tiêu, dầu mè, dầu hào
- Bột nở, 1 chén nước dùng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Mực, tôm, gan rửa sạch xắt miếng vừa ăn. Ướp muối, tiêu.
- Cải ngọt, bông cải, cà rốt cắt tia hoa trung sơ.
- Cà chua, hành tây xắt múi.
- Chiên mì: Chảo dầu để thật nóng, giũ sợi mì cho rời thành chùm tròn, cho vào chiên nổi phồng. Gắp ra dĩa lớn.

2. Chế biến

- Chảo dầu nóng (4 muỗng canh dầu) phi hành tỏi cho thơm cho tôm, gan, tim, mực vào xào chín, nêm muối, đường, bột ngọt. Cho cà chua, hành tây vào xào tiếp.
- Trút rau cải trung vào đảo đều với dầu hào, dầu mè.

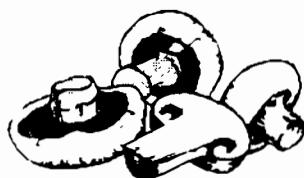
- Pha chén nước dùng với bột nǎng, cho vào chảo khuấy chín để tạo độ sánh cho món xào.

3. *Trình bày*

- Bày mì chiên lên dĩa sâu.
- Trút đồ xào lên dĩa mì, chế nước xốt vào, trên cùng để vài cọng ngò.
- Trang trí thêm với các nguyên liệu có sẵn trong món ăn.
- Dọn nóng với xì dầu và ớt cắt khoanh.

Yêu cầu thành phẩm

- Mì còn nguyên sơi, phồng xốp, giòn. Nước dùng sánh, các nguyên liệu khác vừa chín tới
- Màu sắc tươi, đẹp nổi bật.
- Thơm mùi vị của nguyên liệu, vừa ăn.



ỐC LЕН XÀO DỪA

Món ốc rất quen thuộc đối với nhiều gia đình Việt Nam. Có nhiều loại ốc mà mỗi loại thích hợp với một cách chế biến riêng. Ốc hương thì hấp hay nướng; ốc bươu luộc lá sả hoặc nhồi với thịt nạc; ốc nhảy, ốc bàn tay, ốc gạo... thường được luộc ăn với nước mắm pha chua ngọt. Món ốc len hầm dừa là một món ăn bình dân. Ốc được nấu rất lâu cho thực phẩm mềm nhừ thấm gia vị. Tuy vậy, nhiều người không thích hầm lâu vì con ốc sẽ bị quắt lại. Ốc len xào dừa mùi thơm thật hấp dẫn, được dùng làm món ăn chơi, không cung cấp nhiều năng lượng.

Nguyên liệu

- 500g ốc len
- 250g dừa nạo
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt
- Sả băm
- Rau răm, ớt băm

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Ốc rửa sạch, ngâm nước vo gạo vài giờ cho sạch.
- Vắt lấy $\frac{1}{2}$ chén nước cốt và 2 tô đảo.
- Chặt hay dùng kìm bấm bỏ phần đuôi ốc.
- Xả ốc lại cho sạch phần vỏ vụn.

2. Chế biến

- Đặt chảo lên bếp, phi sả cho thơm. Trút ốc vào chảo, đảo đều.
- Cho nước đảo dừa vào cho ngập ốc, nêm 2 muỗng cà phê đường, $\frac{1}{2}$ m muối, nấu cho cạn hết nước. Tùy theo sở thích có thể nấu lâu hay mau. Nấu lâu ốc ngấm gia vị nhưng sẽ dai.
- Cho nước cốt dừa, rau răm, ớt băm vào nồi ốc, đảo đều. Nhắc xuống.

3. Trình bày

- Múc ra dĩa khoảng vài chục con ốc cho mỗi người, múc nước dừa cho chung với ốc, thêm một ít rau răm xắt nhỏ trên dĩa.
- Khi ăn, khách dùng tay cầm con ốc hút mạnh ở miệng ốc, phần thịt sẽ tuột ra.

Món ăn dùng nóng mới ngon.



CÁNH GÀ CHIÊN NƯỚC MẮM

Món cánh gà chiên nước mắm là một món ăn có tính thưởng thức cho các bữa tiệc. Cách thực hiện tương tự món cánh gà chiên bơ, nhưng có hương vị khác hẳn, ít ngán nhờ nguyên liệu bơ đã được thay thế bằng nước mắm nhằm giảm béo và tạo hương vị quen thuộc của Việt Nam. Món ăn dùng phương pháp chiên để làm chín, phương pháp hấp là phương pháp trung gian.

Nguyên liệu

- 6 cánh gà
- Nước mắm
- Bột giòn
- Gia vị: tỏi, tiêu, đường
- Dầu mè, dầu chiên
- Rau xà lách, củ cải trắng tía hoa cúc

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cánh gà chặt làm 2 theo khớp xương. Xăm đều phần thịt. Ướp gà với tỏi băm, $\frac{1}{2}$ muỗng dầu mè, tiêu, muối.
- Đặt xứng hấp lên bếp, cho cánh gà vào xứng hấp. Hấp khoảng 20 phút cho cánh gà chín kỹ.
- Làm xốt với nước mắm: Cho 4 muỗng nước mắm vào nồi nhỏ, 5 muỗng đường và một ít tiêu, nấu sôi. Nhắc xuống để nguội.

2. Chiên

- Lăn cánh gà qua bột giòn, chiên vàng.
- Vớt ra để ráo dầu.

3. Trình bày

- Tẩm cánh gà với xốt nước mắm
- Xếp lên đĩa rau xà lách, trang trí với hoa cúc tía bằng củ cải trắng.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có màu vàng đều, đẹp, bóng mượt. Lớp da gà hơi giòn, phần thịt bên trong chín mềm, ráo nước.
- Sắp xếp đẹp mắt.
- Dậy mùi thơm của thịt gà và nước mắm cô đặc.
- Vị ngon, ngọt, hơi mặn.



GÀ XÀO SẢ ỚT

Gà xào sả ớt là món ăn chính trong các bữa cơm hàng ngày. Món ăn có vị mặn, cay và thơm mùi sả, khô vàng nhờ được chiên kỹ trong một ít dầu.

Nguyên liệu

- 1 miếng gà khoảng 300g
- 1 gói bột càrty
- Gia vị: tỏi, đường, dầu ăn
- Sả, ớt băm

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, chặt miếng vừa ăn, ướp hành tỏi băm, bột càrty, tiêu, muối, đường,
- Để 15 phút cho gà thấm gia vị.
- Sả ớt băm nhuyễn.

2. Chế biến

- Đặt chảo nóng, cho dầu vào phi 3 muỗng canh sả cho thơm. Cho ớt vào, đảo đều.
- Cho thịt vào xào thật săn.
- Cho chút nước vào, nêm nước mắm cho vừa ăn.
- Để lửa liu riu cho gà mềm và cạn hết nước.

3. Trình bày

- Nhắc xuống, múc gà ra đĩa.
- Món gà xào sả ớt dùng làm món mặn trong bữa cơm hàng ngày chung với các món khác.

Yêu cầu thành phẩm

- Miếng thịt gà săn chắc và bóng mượt.
- Thành phẩm có màu vàng nâu, khô ráo, bóng dầu mỡ.
- Hương thơm ngon của sả nổi bật. Vị hơi mặn, cay nồng.

SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

Nguyên liệu

- 300g sườn non
- 100g bột giòn
- 50g kiệu chua
- $\frac{1}{2}$ củ hành tây, $\frac{1}{2}$ trái ớt Đà Lạt
- Gừng, giấm, màu điêu
- 1 muỗng canh bột nǎng
- Gia vị: tiêu, đường, xì dầu, tỏi

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Sườn chặt miếng vừa ăn, ướp muối, tiêu, tỏi, đường.
- Gừng xắt nhuyễn. Kiệu chua chẻ nhỏ thành sợi.
- Hành tây, cà chua, ớt Đà Lạt xắt miếng vừa ăn.

2. Chế biến

- Pha bột với nước tạo thành một hỗn hợp hơi sệt.
- Nhúng sườn vào bột, chiên vàng.
- Vớt sườn ra, trút bớt dầu chiên còn lại trong chảo. Cho tỏi vào phi vàng thơm, trút các loại rau, củ, kiệu chua vào xào nhanh tay.
- Chế $\frac{1}{2}$ chén giấm pha bột nǎng, màu điêu vào khuấy cho xốt sánh lại. Cho sườn vào chén xốt, xốc đều.

3. Trình bày

- Gắp sườn và các nguyên liệu ra dĩa.
- Dùng nóng với cơm và xì dầu, ớt xắt khoanh.

Yêu cầu thành phẩm

- Sườn chín kỹ. Có màu đỏ cam của phần nước xốt bao bên ngoài.
- Sườn thơm mùi gia vị và nguyên liệu, vị chua, ngọt, mặn vừa ăn.

BÒ CUỐN LÁ LỐT

Bò cuộn lá lốt là một trong các món "Bò 7 món" của miền Nam. Món ăn được dùng phương pháp nướng để làm chín. Nguyên liệu được gói kín trong lá lốt, một loại lá có hình tim, dày, bóng, lớn khoảng 3 ngón tay, mọc ở đất có nhiều nước, mùi thơm đặc trưng. Cũng như các món bò khác trong các món bò 7 món, bò cuộn lá lốt được đon chung với bánh tráng rau sống và dùng nước chấm là mắm nêm pha chua ngọt với thơm chín.

Nguyên liệu

- 200g thịt bò mềm
- 100g mỡ
- 2 bó lá lốt
- Gia vị: tỏi, tiêu, đường
- Sả băm, xì dầu
- Đậu phộng, hành phi, rau sống khế chuối chát, đồ chua
- Nước chấm: mắm nêm, thơm, sả, chanh, ớt, đường

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt bò cắt miếng mỏng, ướp thịt bò với gia vị: tỏi băm nhuyễn, tiêu, đường, xì dầu.
- Sả băm thật nhuyễn, phi vàng một nửa.
- Mỡ xắt sợi thật nhuyễn, ướp đường phơi nắng cho trong.
- Trộn thịt bò với mỡ, sả băm phi vàng, để 15 phút cho thấm gia vị..
- Lá lốt ngắt rời từng lá, để nguyên cuống lá, rửa sạch để ráo.

2. Tạo hình

- Trải lá lốt ra dĩa, mặt trái lá hướng lên trên. Cho thịt vào giữa lá, sát phần cuống lá, gấp mép hai bên, cuốn tròn lá lốt lại.

- Dùng cuống lá ghim lại cho cuốn không bị bung ra.

3. *Nướng*

Xếp các cuốn lá lốt lên vỉ nướng. Nướng lửa vừa cho lá héo lại, nhăn và dính sát vào thịt, có mùi thơm là chín.

4. *Dọn ăn*

- Xếp bò cuốn lá lốt ra đĩa, rắc đậu phộng rang, hành phi lên trên.
- Ăn kèm với bánh tráng rau sống, mắm nêm.

Yêu cầu thành phẩm

- Các cuốn bò giữ được màu xanh đẹp, bóng mượt. Các cuốn đều đặn, không bị bung.
- Sắp xếp đẹp mắt.
- Dậy mùi thơm của lá lốt, sả phi và mùi thịt nướng. Mắm nêm pha có vị ngọt, hơi mặn, thơm sả và mùi đặc trưng của mắm nêm, không gắt, không lấn xương hay sạn cát..
- Vị bò cuốn ngon, hơi ngọt.



BÒ NƯỚNG CỦ KIỆU

Bò nướng củ kiệu là một món ăn miền Nam, gần giống món bò cuốn lá lốt, tuy nhiên có hương vị và hình dạng khác biệt vì dùng nguyên liệu củ kiệu cuốn vào giữa các cuốn bò tạo vị chua nhẹ. Độ chua của giấm kiệu có tác dụng làm thành phẩm không bị trôi màu đen sạm.

Nguyên liệu

- 300g thịt bò mềm xắt to bản
- 100g củ kiệu
- Mùa hạt điều
- Gia vị: tiêu, muối, đường
- Dầu mè
- Rượu thơm (rượu ngũ vị)
- Xì dầu
- Dưa leo, củ cải trắng, cà rốt ngâm giấm đường trang trí

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt bò xắt lát mỏng, ướp 1 muỗng cà phê rượu thơm, 1 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng canh giấm ngâm kiệu. Để 15 phút cho thấm.
- Vớt kiệu ra để ráo.
- Trải miếng thịt bò ra dĩa, xếp hai củ kiệu trở đầu vào giữa miếng thịt. Cuốn lại.

2. Nướng thịt

- Đặt các cuốn thịt bò lên vỉ nướng, phết mùut hạt điều lên các cuốn thịt.
- Nướng thịt vàng, thơm.

3. Trình bày

- Bày thịt ra dĩa, trang trí với củ cải trắng, cà rốt ngâm giấm đường.

- Ăn kèm với muối tiêu chanh.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có màu hồng nâu nhạt, bóng mượt. Các cuộn đều
đặn, không bị bung.
- Sắp xếp đẹp mắt.
- Dậy mùi thơm của thịt nướng, giấm kiệu và gia vị.
- Vị bò cuốn ngọt, chua dịu.



CÁ LÓC CHIÊN XỐT DỪA

Món cá lóc chiên xốt dừa còn có tên gọi là cá quay hay cá lóc quay nước dừa. Thực chất, món cá được làm chín không bằng phương pháp quay mà là chiên và tiếp tục làm chín trong nước cốt dừa cùng với gia vị, dùng phương pháp hấp làm trung gian. Cách chế biến như vậy thường được người miền Nam gọi là quay, ví dụ như món gà quay tức món gà rô-ti, dùng phương pháp chiên, sau đó tiếp tục làm chín trong nước hoặc nước dừa xiêm.

Nguyên liệu

- 1 con cá lóc đẻ 800g
- 100g thịt nạc dăm xay
- $\frac{1}{2}$ chén nước cốt dừa (100g dừa nạo)
- Cà rốt, củ sắn
- Đậu phộng rang, hành phi
- Gia vị: hành tỏi, muối, tiêu, đường, bột ngọt, ớt sừng
- Bánh tráng, nước mắm chua ngọt

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Ướp thịt nạc dăm với gia vị: hành tỏi băm, muối, tiêu, đường.
- Cá làm sạch, xát muối, tiêu bột ngọt trong và ngoài cá để 15 phút cho thấm.
- Nhồi thịt băm vào bụng cá. Dùng dây lạt cột miệng cá lại.
- Cà rốt, củ sắn xắt cọng.

2. Chế biến

- Cho cá vào xứng, hấp chung với cà rốt, củ sắn.
- Cá chín vớt ra để ráo nước.
- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào ngập khoảng $\frac{1}{3}$ chảo, thả cá vào chiên cho vàng thơm cả hai mặt.
- Làm xốt:

- + Cho khoảng 3 muỗng dầu vào chảo khác, phi tỏi cho thơm.
- + Cho nước hấp cá vào với $\frac{1}{2}$ chén nước cốt dừa, nấu sôi.
- + Khuấy chút bột năng cho vào xốt, nấu cho nước hơi sánh.
- + Cho cá vào chảo, nấu sôi, trổ cá cho thấm đều nước xốt.

3. *Trình bày*

- Dọn cá ra đĩa lớn, xếp cà rốt, củ sắn hấp chín hai bên mình cá.
- Trang trí thêm với ớt xắt sợi và ớt tía hoa, rắc đậu phộng rang, hành phi.
- Chế nước xốt lên mình cá. Dọn ăn nóng với bánh tráng và nước mắm chua ngọt.
- Khi ăn, gỡ thịt nạc cá với một ít cà rốt, củ sắn, cuốn vào bánh tráng, chấm nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu thành phẩm

- Cá có màu vàng đều. Lớp vỏ ngoài còn nguyên vẹn, không tróc, không vỡ, nứt.
- Phần thịt cá chín đều, mềm, không khô, thịt chắc, dai. Xốt bóng mượt, hơi sánh.
- Các nguyên liệu phụ giữ được màu sắc tươi, sáng. Sắp xếp đẹp mắt.
- Có mùi thơm của cá, nước cốt dừa. Không tanh.
- Vị ngọt, béo, hơi ngọt.



CUA RANG MUỐI

Cua rang muối là một món ăn của miền Nam, bắt nguồn từ món ăn dân dã thời khẩn hoang Nam bộ, món cua rang muối và món rùa rang muối chỉ chế biến đơn giản bằng các làm sạch nguyên liệu và cho vào nồi lót muối, rồi đậy nắp đun lửa cho chín. Khi muối nóng, khô và có tiếng kêu lách tách trong nồi là nguyên liệu chín. Ngày nay, món cua rang muối có nhiều thay đổi, thêm thắt cho thêm phần đặc sắc và phù hợp với hoàn cảnh. Vì vậy mặc dù tên gọi vẫn là "cua rang muối" nhưng nguyên liệu lại được dùng phương pháp chiên để làm chín.

Nguyên liệu

- 2 con cua khoảng 800g
- Gia vị: muối, tiêu, đường bột ngọt
- Tỏi, dầu mè, giấm
- Dầu chiên
- 100g xà lách xoong, cà chua tía hoa hồng để trang trí.

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cua mua về, đâm chết, chà rửa sạch. Gỡ mai cua ra, chặt đôi, đập giập càng.
- Ướp tỏi băm, tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu mè. Để 15 phút cho thấm.
- Phần mai cua dùng muỗng nhỏ lấy gạch ra chén, ướp muối, tiêu, bột ngọt.

2. Chế biến

Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào khoảng 1/3 chảo, đợi chảo thật nóng cho cua vào chiên nhanh (trong khoảng 7 phút) để cua không bị khô, xác. Vớt ra để ráo dầu.

3. Làm xốt

- Cho 3 muỗng canh dầu vào chảo, phi tỏi cho thơm, trút gach

cua vào chảo, xào cho thơm, nêm gia vị: muối, tiêu, đường, giấm và một chút dầu mè. Trộn đều.

- Trút cua vào trộn đều cho thấm gia vị, đun nhỏ lửa cho nước xốt sệt lại.

4. *Trình bày*

- Sắp cua lại, chế xốt lên, cuối cùng úp mai cua trên cùng
- Dọn chung với muối tiêu chanh.

Yêu cầu thành phẩm

- Cua chín đỏ, hơi vàng, giòn, bóng mướt.
- Phần thịt cua chín đều, không khô, thịt chắc, dai.
- Sắp xếp đẹp mắt.
- Có mùi thơm của cua và tỏi. Không tanh.
- Vị ngọt, hơi mặn.



CUA CHIÊN XỐT MÈ

Món cua chiên xốt me là một biến thể của món cua rang muối mà ra, món này còn thường được gọi là cua rang me hay cua quay me, thật ra hai cách gọi này đều không chính xác, vì phương pháp chế biến của món ăn chỉ là chiên trong chảo nhiều dầu cho thịt cua không bị khô, xác. Món cua chiên xốt me có đặc điểm nổi bật là phần xốt được chế biến từ nguyên liệu me, tạo thành hương vị thơm chua rất đặc biệt. Phần xốt trong món ăn nhiều hơn trong món cua rang muối, do đó thực khách thường yêu cầu thêm bánh mì để ăn với phần xốt rất ngon miệng này.

Nguyên liệu

- 2 con cua khoảng 800g
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt
- Tỏi, 1 vắt me
- Dầu chiên, tóp mỡ
- Xà lách, bánh mì ăn kèm

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cua mua về, đâm chết, chà rửa sạch, gỡ mai cua ra, chặt đôi, đập giập càng, ướp tỏi băm, tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu mè, tỏi băm. Để 15 phút cho thấm.
- Phần mai cua dùng muỗng nhỏ lấy gạch ra chén, ướp muối, tiêu, bột ngọt.

2. Chế biến

Cho chảo lên bếp, cho dầu vào khoảng 1/3 chảo, đợi chảo thật nóng, cho cua vào chiên nhanh (khoảng 7 phút) để cua không bị khô, xác. Vớt ra để ráo dầu.

3. Làm xốt

- Lấy 1 vắt me cho nước vào, bóp nát, lọc lại, bỏ hột. Lấy phần nước me sánh, đặc.

- Hòa các nguyên liệu: 1 muỗng cà phê muối, 5 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê tiêu, 5 muỗng canh nước me, 10 muỗng canh nước.
- Băm 10 tép tỏi, lấy 1 muỗng canh tóp mỡ.
- Cho 3 muỗng canh dầu vào chảo, phi tỏi cho thơm, cho cua vào trộn đều cho tỏi vàng.
- Đổ chén nước me và gia vị vào, đun nhỏ lửa cho nước me sệt và cạn còn khoảng $\frac{1}{2}$.

4. Trình bày

- Sắp cua lại, chế xốt lên, cuối cùng úp mai cua lên trên cùng.
- Dọn chung với muối tiêu chanh, bánh mì.
(Muối tiêu chanh: 1 muỗng cà phê muối, $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu, 1 vát chanh)

Yêu cầu thành phẩm

- Cua chín đỏ, hơi vàng, giòn, bóng mượt.
- Phần thịt cua chín đều, không khô, thịt chắc, dai.
- Sắp xếp đẹp mắt.
- Mùi thơm của cua, me và tỏi. Không tanh.
- Vị ngọt, hơi mặn, chua ngọt, đậm đà của xốt me.



THỊT CUA VIÊN CHIÊN

Thịt cua viên chiên là một món ăn dùng nguyên liệu chính là thịt heo, sơ chế cùng các nguyên liệu như giò sống, thịt cua và chiên giòn. Món ăn hấp dẫn vì thơm ngon và xinh xắn trông như những quả banh nhỏ.

Nguyên liệu

- 200g thịt nạc xay nhuyễn
- 100g cua thịt
- 100g giò sống
- ½ củ hành tây
- ½ củ cà rốt
- 1 trứng gà
- Bột chiên xù
- Bột nǎng
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Hành tỏi băm
- Dầu mè
- Nước mắm me
- 1 bó hoa cúc tươi

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc băm nhuyễn, hành tây xắt hạt lựu, cà rốt xắt nhuyễn. Thịt cua xé nhỏ, bỏ xương cua.
- Trộn thịt, cua, cà rốt hành tây, giò sống cho đều, ướp muối, tiêu, đường, dầu mè. Thêm bột nǎng vào trộn đều.
- Vo thịt thành viên tròn, nhỏ bằng quả chanh.
- Đập trứng ra chén, đánh cho tan đều. Cho bột chiên xù ra dĩa.
- Lăn viên thịt qua trứng gà, rồi tẩm bột xù. Để ra dĩa khoảng

10 phút cho bột ngấm.

2. Chiên

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào khoảng 1/3 chảo. Cho viên thịt vào chiên vàng.
- Trở viên cua cho chín đều, vớt ra để ráo dầu.

3. Trang trí

- Hoa cúc ngắt rời từng hoa một, rửa sạch.
- Rổ mây lót giấy hoặc vải trắng, cho thịt viên ra các chung nhỏ, xếp vào rổ, gắn thêm hoa cúc tươi cho đẹp.
- Dọn kèm với nước mắm me.

Yêu cầu thành phẩm

Món thịt cua viên chiên hoàn tất có màu vàng mỡ, láp lánh các vẩy bột xù bên ngoài. Món ăn có mùi thơm của thịt và cua rất hấp dẫn và hương vị thì thật đặc biệt, không tanh mà giòn tan, vừa ăn.



GÀ RÔTI

Rôti xuất phát từ tiếng Pháp có nghĩa là chiên, quay. Từ lâu, món từ này đã được Việt hóa, người ta thường gọi món gà rôti là món ăn chế biến từ thịt gà được chiên vàng theo cách làm của người Việt Nam cho phù hợp với khẩu vị. Thường được thực hiện để làm món ăn chính trong bữa cơm gia đình chung với các món ăn phụ khác.

Nguyên liệu

- 1 miếng gà 500g
- 1 trái dừa xiêm
- Gia vị: tỏi, muối, bột ngọt, ngũ vị hương
- Dầu ăn, xà lách, cà chua

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch để ráo, ướp muối, tiêu, ngũ vị hương, tỏi băm.
- Đặt chảo dầu nóng, cho gà vào chiên vàng.
- Vớt gà ra để ráo dầu.

2. Chế biến

- Nấu 1 chén nước dừa xiêm, cho 1 muỗng đường vào, nấu sôi.
- Cho gà vào tiếp tục nấu cho gà mềm, cạn nước còn sền sệt.

3. Trình bày

- Xếp xà lách, cà chua ra đĩa, chặt thịt gà xếp lên trên.
- Món này ăn với cơm hoặc bánh mì, dùng xì dầu làm nước chấm.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm thực hiện xong có màu vàng nâu đều, đẹp, bóng mượt. Phần ngoài miếng thịt hơi giòn, phần bên trong chín mềm, ráo nước.
- Dậy mùi thơm của thịt và gia vị.
- Vị ngọt, hơi mặn, ngọt.

BÒ NƯỚNG MỠ CHÀI

Là một trong các món “Bò 7 món” của miền Nam. Món ăn dùng phương pháp nướng để làm chín những viên thịt bò nhổ vừa ăn, được gói kín trong mỡ chài. Mỡ chài giúp cho nguyên liệu không bị khô trong suốt quá trình nướng và khi hoàn tất, viên thịt có lớp bọc bên ngoài vàng thơm, bóng láng trông rất hấp dẫn.

Nguyên liệu

- 200g thịt bò mềm
- 50g mỡ chài
- Gia vị: hành tỏi, tiêu, đường
- Bột cày, sả phi, xì dầu
- Đậu phộng, hành phi, rau sống khế chuối chát, đồ chua
- Mắm nêm (làm với thơm, sả, chanh ớt đường)

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Băm thịt bò cho nhuyễn.
- Mỡ thịt xắt sợi thật nhuyễn, ướp 1 muỗng canh đường phơi nắng cho trong.
- Mỡ chài rửa sạch, gỡ bỏ sạn và lông heo, để ráo, ướp tiêu.
- Trộn thịt bò, mỡ xắt sợi, hành tỏi băm, sả phi vàng, bột cày, tiêu, đường, xì dầu.

2. Tạo hình

- Vò thịt thành viên tròn, hơi dẹp, đường kính khoảng 3cm.
- Cắt mỡ chài thành miếng nhỏ. Trải miếng mỡ chài ra, cho thịt vào giữa, gói lại. (Có thể tạo hình thành cuộn giống như món Bò cuộn lá lốt)

3. Nướng

Xếp thịt bò lên vỉ nướng, nướng lửa vừa cho thịt chín, mỡ chài bọc ngoài ra bớt mỡ và có mùi vàng, thơm là được.

4. *Trình bày*

- Xếp bò ra đĩa, rắc đậu phộng rang, hành phi lên trên.
- Ăn kèm với bánh tráng rau sống, mắm nêm.

Yêu cầu thành phẩm

- Các cuốn bò giữ được màu sáng đẹp, bóng mượt. Các viên thịt bò đều đặc, không bị bung, không khô.
- Sắp xếp đẹp mắt.
- Dậy mùi thơm của sả phi và mùi thịt nướng. Mắm nêm pha có vị ngọt, hơi mặn, thơm sả và mùi đặc trưng của mắm nêm, không gắt, không lấn xương hay sạn cát.
- Vị bò cuốn ngon, hơi ngọt.



BÒ NƯỚNG ĐẬU BẮP

Nguyên liệu

- 500g thịt bò mềm
- 200g thịt đùi (thịt dầu ròng)
- ½ kg đậu bắp
- 1 củ cà rốt
- 1 củ hành tây
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Xì dầu, dầu mè
- Rượu thơm
- Sả băm, mè rang, ngũ vị hương

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt bò, thịt heo xắt mỏng. Ướp 1/3 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng cà phê đường, 1 muỗng canh xì dầu, 1/2 muỗng cà phê dầu mè, 1 muỗng canh mè rang, 1 muỗng cà phê sả băm, 1/2 muỗng cà phê ngũ vị hương, 1 muỗng cà phê rượu thơm. Để 8 tiếng cho thấm gia vị.
- Phi hành tỏi cho thơm, cho cà rốt, đậu bắp, hành tây vào trộn đều, nêm muối, tiêu. Nhắc xuống.
- Cuốn thịt bò với một miếng đậu bắp. Xiên lần lượt 3 miếng bì 3 miếng đậu, 3 miếng hành, 2 cuộn heo, 2 cà rốt.

2. Nướng

Cho vào lò hay nồi nướng, nướng 400 độ F. Được khoảng 10 phút thì rưới thêm nước ướp, trộn đều. Nướng thêm 5 phút nữa thì thịt chín.

3. Trình bày

Bày các que thịt lên dĩa, dọn kèm với xì dầu và ớt cát khoanh

Yêu cầu thành phẩm

- Sắp xếp đẹp mắt, nguyên liệu cắt thái đều đặn, nổi bật
- Màu sắc tươi, không bị tái màu, xen kẽ các màu tương phản nhau.
- Mùi thơm của gia vị và nguyên liệu nướng, vị ngon, vừa ăn, hơi ngọt.



BÒ NÉ



GỎI XOÀI



SALAD
CÁ HỒI
XÔNG KHÓI





GIỎI UYÊN UONG



GỒI VỊ



LƯƠN TAY CẦM



LƯƠN UM LÁ NHÀU

CÁ CƠM CHIÊN GIÒN

Cá cơm có nhiều ở Việt Nam, đặc biệt ở miền Nam. Loại cá này rất nhỏ, người ta thường chỉ dùng để kho tiêu hoặc là nguyên liệu làm nước mắm, mắm nêm... Dùng cá cơm tươi, với chút chát biển thích hợp, ta cũng có thể thực hiện một món khai vị đơn giản, rẻ tiền mà không kém phần hấp dẫn. Món cá cơm chiên giòn sau khi hoàn tất có vị vừa ăn, thơm, giòn.

Nguyên liệu

- 100g cá cơm
- Bột giòn
- Dầu ăn, tỏi, muối, tiêu, bột ngọt

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cá cơm cắt bỏ đầu, đuôi, để ráo. Tỏi giã nhuyễn, cho chút nước sôi vào, vắt lấy nước.
- Ướp cá với muối, nước tỏi, bột ngọt.
- Lăn bột giòn. Rây lại cho hết bột dư.

2. Chế biến

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào ngập 1/3 chảo.
- Khi dầu nóng già, cho hết 100g cá vào chảo, chiên ngập dầu cho cá vàng đều.
- Đảo cho cá vàng đều, bớt lửa, dùng vợt lưới, vớt cá ra để ráo.

3. Trình bày

Dọn cá cơm chiên giòn ra dĩa, làm món khai vị đầu bữa ăn.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có màu vàng đều, đẹp, không cháy. Từng con cá cơm rời nhau, khô ráo, giòn tan, phần ruột chín giòn.
- Thơm mùi của món chiên và gia vị.
- Vị ngọt, vừa ăn.

ỨC GÀ CHIÊN BỘT

Món chiên là các món ăn có hương vị thơm ngon. Món ức gà chiên bột dùng nguyên liệu chính là thịt ức gà, tẩm bột chiên vàng giòn phoi hợp với các nguyên liệu cà rốt, khoai tây để tăng thêm sự phong phú cho món ăn khi hoàn tất. Thịt gà là loại thịt ít béo, có thể sử dụng trong khẩu phần ăn khá tốt.

Nguyên liệu

- 2 miếng ức gà
- 2 củ khoai tây
- 200g bột mì
- 1 củ cà rốt
- Nước dùng gà
- Gia vị, dầu ăn, muối, tiêu, đường
- Ngò, cà tím trang trí

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Ức gà cắt miếng vuông cạnh 2cm. Hành tỏi băm nhuyễn, gia vị, đánh đều. Khoai tây cà rốt xắt nhuyễn 1/3, còn lại cắt và tia hoa khối lớn.
- Ướp miếng ức gà với gia vị.
- Trộn bột mì với nước cho sệt, cho khoai tây, cà rốt vào. Nhúng gà vào bột.

2. Chiên

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào ngập khoảng 1/3 chảo.
- Cho từng miếng gà nhúng bột vào chảo.
- Chiên gà cho vàng.

3. Làm xốt

- Cho nước dùng vào nồi, đun khoai tây, cà rốt tia hoa cho chín.
- Nêm muối, tiêu, đường, trộn đều.

4. Trình bày

Sắp thịt gà ra dĩa với khoai, cà rốt. Cho ít nước xốt vào.
Trang trí thêm ngò, cà tím cho đẹp.

Yêu cầu thành phẩm

Món ăn khi hoàn tất có mùi thơm, thịt chín tới, vị ngọt tự nhiên, lớp bột bọc bên ngoài vàng giòn, đều đặn. Các nguyên liệu phụ chín tới, thấm gia vị. Món ăn được dùng làm món ăn chính trong bữa cơm gia đình.



CÁ CHIÊN MÈ

Món cá chiên mè là một món ăn dùng làm món khai vị rất ngon miệng và đặc biệt nhờ nguyên liệu chính là thịt cá hồi xông khói phổi hợp với mè tẩm bột. Cá hồi xông khói có hương vị độc đáo, lại thuận lợi trong chế biến vì đây là loại thực phẩm đã được cắt lát mỏng qua sơ chế ban đầu, giai đoạn chiên chỉ vừa đủ làm giòn, thơm cho phần bột và mè bọc bên ngoài. Nếu không sử dụng loại cá hồi xông khói đã chế biến sẵn, các bạn cũng có thể thay thế bằng các loại cá nạc khác như cá chẽm, cá ba sa hoặc cá cờ.

Nguyên liệu

- 200g cá hồi xông khói (hoặc các loại filet cá chẽm, cá sa ba, cá cờ...)
- 100g thịt nạc dăm
- Đậu phộng, hành phi, màu hạt điều
- 1 muỗng canh sả băm, gừng
- 1 cái trứng gà
- 100g bột giòn
- 50g mè rang
- Gia vị, tỏi băm, muối, tiêu

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cá hồi xông khói chỉ cần dem ra, rã đông và tách thành từng miếng mỏng, không ướp thêm loại gia vị nào khác ngoài gừng xắt sợi. Nếu sử dụng các loại phi lê cá khác, thì cắt cá thành lát mỏng, ướp với muối, hành tỏi, tiêu, gừng, màu hạt điều. Để 15 phút cho thấm.
- Thịt nạc dăm luộc chín cắt lát mỏng, trộn hành phi, màu hạt điều, sả băm phi vàng.
- Trải cá ra dĩa, cho thịt vào cuộn lại.
- Đánh trứng cho nổi, cho bột vào từ từ, bột vừa sệt thì cho mè

rang vàng vào.

- Nhúng từng cuộn cá vào hỗn hợp bột, trứng và mè rang.

2. Chiên

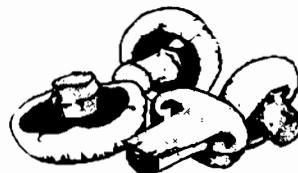
- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào ngập khoảng 1/3 chảo. Đợi dầu nóng già, thả các cuộn cá vào chiên vàng giòn.
- Cá chín, vớt ra để ráo dầu.

3. Trang trí

- Dùng dĩa tròn, bày xà lách một bên, bày cà chua cắt đôi để ngược nhau vòng quanh dĩa, cho cá chiên mè vào.
- Dọn nóng với tương ớt hoặc xốt chua ngọt.

Yêu cầu thành phẩm

Món cá chiên mè khi hoàn tất có mùi vị và hương thơm rất hấp dẫn của cá phối hợp với các gia vị làm tăng hương vị đặc biệt của món ăn. Món ăn này dùng làm món khai vị rất thích hợp và ngon miệng.



BÔNG BÍ NHỒI THỊT

Món bông bí nhồi thịt được chế biến từ bông bí tươi, đây là loại nguyên liệu thường có nhiều vào khoảng tháng 6 và rộ nhất vào tháng 7, tháng 8. Dùng bông bí nhân thịt và giò sống vào giữa, lại lăn qua trứng gà trước khi mang đi chiên vàng làm cho món ăn khi hoàn tất có độ giòn xốp, lại rất thơm ngon.

Nguyên liệu

- $\frac{1}{2}$ kg bông bí
- 100g thịt nạc dăm
- 100g giò sống
- 1 trứng gà
- 100g bột chiên giòn
- Vài cọng hành trắng
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Nước mắm ớt
- Ngò rí, ớt tía hoa

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Bông bí lấy hoa, bỏ dài và nhị hoa, rửa sạch, để ráo.
- Trộn thịt nạc dăm, giò sống, ướp tiêu, đường, cọng hành trắng băm nhuyễn, vo thành từng viên tròn.
- Nhồi nhân vào bông bí.
- Đập trứng ra tô, đánh đều. Nhúng bông bí vào trứng, lăn qua bột chiên giòn.

2. Chiên

Đặt chảo lên bếp, cho $\frac{1}{2}$ chảo dầu, thả bông bí vào chiên vàng, vớt ra để ráo dầu

3. Trình bày

- Xếp bông bí ra dĩa tròn, phần cánh hoa hướng ra ngoài, cuống

hoa hướng vào trong. Trang trí thêm với ngò rí và ớt tía hoa.

- Món bông bí nhồi thịt có thể thực hiện trong bữa cơm gia đình hay làm món khai vị vừa ngon miệng lại vừa đẹp mắt, dùng chung với nước mắm ớt.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có màu vàng đều, đẹp. Lớp vỏ bánh ngoài bông bí giòn xốp, phần ruột vừa chín tới, ráo nước.
- Các bông bí nhồi thịt đều đặn, nguyên vẹn, không bị nhũn. Sắp xếp đẹp mắt.
- Có mùi thơm của thịt, trứng.
- Vị ngon, vừa ăn.



BÒ NÉ

Món bò né được thực hiện bằng một dụng cụ là cái chảo gang hình con bò. Chảo cạn nên khi chế biến, dầu bắn ra nhiều, dọn ra bàn, chảo rất nóng, thực khách phải “né” sang một bên để tránh. Món ăn được dùng làm bữa sáng vì khá phong phú về chất, có thể dọn chung với khoai tây chiên, món xà lách trộn hoặc các loại đồ chua....

Nguyên liệu

- 300g thịt bò phi lê
- 100g patê
- 3 trứng gà
- 50g bơ
- Gia vị: tỏi băm, muối, tiêu, đường
- Xì dầu
- Chảo bằng gang có hình đầu bò
- Muối tiêu chanh, bánh mì

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt bò xắt 4 lát mỏng khoảng 5ly, bản lớn như làm bít tết.
- Dần mềm thịt bò, ướp gia vị: xì dầu, chút dầu ăn, tiêu, đường, tỏi. Để 15 phút cho thấm.

2. Chiên

- Cho dầu bò bằng gang lên bếp cho thật nóng, cho 1 muỗng bơ vào. Cho 1 miếng thịt bò vào.
- Đập thêm một trứng gà, trổ miếng thịt bò rồi nhắc xuống ngay. Múc một muỗng patê cho vào một bên chảo.

3. Dọn ăn

- Dọn món bò né ra bàn khi bơ trong chảo vẫn còn nóng sôi.
- Dọn kèm với bánh mì và muối tiêu chanh, mỗi phần ăn là

một chảo dầu bò.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có màu vàng nâu hấp dẫn. Lớp ngoài hơi cháy cạnh, phía trong thịt còn chín tái, mềm, ngọt, không khô.
- Miếng thịt đều đặn, sắp xếp đẹp mắt. Trứng gà tròn đều, lòng đỏ còn nguyên vị, hơi sống.
- Dậy mùi thơm của thịt, trứng và tỏi, bơ.
- Vị ngon, vừa ăn.



BÒ CẶP VÁCH

Trong các dịp cưới hỏi, giỗ chạp ở miền Nam, người dân ở nông thôn thường hay làm thịt heo, bò để dâng tiệc. Vì đây là những loại gia súc thường có trong nhà. Vì vậy miền Nam rất phong phú với các món chế biến từ bò trong đó có thực đơn bò bảy món nổi tiếng từ trước đến nay. Món bò cắp vách góp phần thêm vào thực đơn các món bò vốn đã rất phong phú này.

Nguyên liệu

- 300g thịt bò
- 200g gan heo
- 100g mỡ heo
- 100g kiệu chua
- Đậu phộng rang
- Hành phi
- Ngũ vị hương, mật ong
- Tỏi, gia vị, ngò ớt
- 1 miếng thơm, mắm nêm
- Khế, chuối chát, bánh tráng

Thực hiện

- Thịt bò xắt lát mỏng, ướp, tỏi, tiêu, đường, dầu ăn, ngũ vị hương.
- Gan heo, mỡ luộc chín xắt lát mỏng ướp gia vị.
- Trải thịt bò lên thớt, cuốn gan, mỡ heo, củ kiệu, ghim vào que tre nhọn.
- Phi tỏi, trộn mật ong.
- Nướng que bò trên lửa vừa, vừa nướng vừa thoa mật ong và tỏi phi.
- Làm mắm nêm: thơm băm nhuyễn 1 chén, mắm nêm rây bỏ xác lấy 4 muỗng canh, trộn tỏi, ớt, nước thơm 2 muỗng canh

đường và nước sôi để nguội.

- Khi thịt chín vàng, trút ra đĩa, bày xung quanh đĩa xà lách quăn, thơm, ớt. Ăn kèm bánh phồng tôm.

Trình bày

Món bò cặp vách là một món nướng có mùi rất thơm được dùng chung với có vị chua, chát của khế, chuối chát và mắm nêm tạo nên vị rất ngon.



BÒ NƯỚNG XỐT NƯỚC CHANH DÂY

Chanh dây hay còn gọi là trái mác mác là loại trái cây hiện nay được nhiều người ưa thích với vị chua chua mà nổi bật là mùi thơm rất đặc trưng của trái cây nhiệt đới. Nhiều người gọi đó là mùi trái cây tổng hợp, bởi chanh dây có hương thơm sảng khoái của hương chanh hương nồng của ổi và hương dịu ngọt của trái thơm. Đây là loại trái cây mọc dại trong rừng thuộc khu vực Lâm Đồng. Người ta thường dùng để pha nước uống, bên cạnh đó chế biến một số món ăn khá lạ miệng như món bò băm xốt chanh dây.

Nguyên liệu

- 200g thịt bò băm
- 50g thịt nạc dăm
- 1 trái chanh dây
- $\frac{1}{2}$ củ hành tây
- 3 miếng bánh mì khô
- 1 trứng gà
- Giấy nhôm để nướng thịt
- Gia vị: tỏi băm, tiêu, đường, xì dầu
- Xà lách, cà chua, ngò rí để trang trí

Thực hiện:

1. Chuẩn bị

- Thịt bò mềm băm nhuyễn. Ướp thịt bò với tỏi băm, hành tây băm, xì dầu, tiêu, đường, dầu ăn.
- Chanh dây cắt đôi, lấy bỏ hạt, giã nhuyễn chanh. Đậu phộng rang giã nhuyễn, bánh mì khô giã nhuyễn.
- Thịt nạc dăm xay nhuyễn, trộn chung với thịt bò, thêm 1 trứng gà vào đánh đều.
- Trộn 1 muỗng cà phê nước chanh dây vào thịt, thêm thính bánh mì, trộn đều, nắn thịt thành 4 miếng.

- Làm xốt: cho chanh dây vào nồi, thêm 1/2 chén nước dùng pha bột năng, nêm đường và chút muối, khuấy lên cho sánh.

2. *Nướng*

Dùng một tờ giấy nhôm thoa dầu, cho miếng thịt vào giấy, bỏ lò khoảng 10 phút ở nhiệt độ 250 độ thì thịt chín.

3. *Trang trí*

Xếp thịt ra dĩa, chế xốt chanh dây lên thịt. Trang trí thêm vài cọng xà lách, cà chua và ngò rí. Ăn nóng với bánh mì.

Yêu cầu thành phẩm

Món bò xốt chanh dây có hương vị thơm lạ miệng của quả chanh dây. Thịt vừa chín tới, mềm ngọt vừa ăn.



CÁ LÓC NƯỚNG TRUI

Món cá lóc nướng trui là món ăn đặc trưng của Nam bộ. Khi miền đất phía Nam mới được khai phá, những người dân Nam bộ chế biến các món ăn khá đơn giản, không cầu kỳ phức tạp, không gia vị rườm rà, mục đích là để làm chín thực phẩm bằng những thứ có sẵn. Món cá lóc nướng thuần mộc mạc, dân dã là thế nhưng vẫn rất ngon chủ yếu nhờ nguyên liệu tươi và nhất là hương vị của chính của món ăn không bị lấn át bởi bất kỳ loại gia vị nào khác.

Nguyên liệu

- 1 con cá lóc 600g
- Hành lá, dầu ăn
- Gia vị: nước mắm, muối, tiêu, đường, tỏi, ớt
- 1 vắt me
- 50g đậu phộng rang
- Rau sống, khế, chuối chát, bánh tráng.

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cá lóc còn sống, đập đầu cá cho chết, rửa nước muối cho sạch nhớt, lau khô (không mổ và đánh vẩy như cách chế biến thông thường).
- Dùng que tre dài, vót nhọn, xiên từ họng đến đuôi cá. Chú ý không làm giập mặt cá.
- Hành lá xắt nhỏ, phi lên làm mỡ hành.
- Me nhồi lấy nước chua, bỏ xác.
- Làm nước mắm me: đường ớt, nước mắm, nước me, tất cả quậy đều, cho thêm tỏi băm vào.

2. Nướng

Nướng cá trên bếp than, trở cá nhiều lần cho đến khi vẩy cá cháy đen, da cá nứt lộ phần thịt cá trắng chín, bốc mùi thơm là được.

Lưu ý: Món cá lóc nướng trui là món ăn dân dã, còn được nướng bằng cách cắm xiên tre dựng ngược cá trên mặt đất rồi chất rơm đốt cho đến lúc cá chín.

3. Trình bày

- Đặt cá vào dĩa hoặc lá chuối. Bóc phần vẩy cá cháy bên ngoài ra, rưới mỡ hành, đậu phộng rang lên cá.
- Dọn kèm rau sống, bánh tráng và chấm nước mắm me, mắm nêm hoặc nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu thành phẩm

- Cá nướng chín có lớp ngoài màu vàng, thịt cá trắng.
- Cá còn nguyên vị, không khô. Sắp xếp đẹp mắt.
- Món ăn có mùi thơm của cá nướng, mỡ hành, không tanh.
- Vị ngọt, chua ngọt, nước chấm có vị chua ngọt, thơm mùi me.



CÁ SABA NƯỚNG RAU RĂM

Cá saba là loại cá biển có hình dạng dài và tròn, hơi giống loại cá nục chuối thường bày bán nhiều ở các chợ. Cá có vị ngọt, thịt chắc, béo và thơm, có thể chế biến nhiều món ăn đặc sắc hay chỉ đơn giản là nướng với muối ớt cúng ngon. Món cá Basa nướng rau răm thơm ngon và ngọt nhở được bọc kín trong lớp giấy nhôm, thịt cá chín mềm không khô và thấm gia vị, đặc biệt là mùi vị của rau răm lại càng làm món ăn thêm đặc biệt.

Nguyên liệu

- 1 con cá saba khoảng 500g
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt
- Củ hành tím băm nhỏ
- Rau răm, sả, ớt băm, saté
- Bún, rau sống
- Nước mắm chua ngọt
- Giấy nhôm

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch, bỏ mang, ruột cá. Để nguyên con.
- Trộn gia vị ướp cá: hành tím, muối, tiêu, đường, bột ngọt, sả băm, ớt băm, saté. Xát đều bên ngoài và trong bụng cá.
- Rau răm nhặt, rửa sạch. Nhồi vào bụng cá.
- Trải giấy nhôm lên khay, cho cá vào, gói kín lại.

2. Nướng

Để lò nóng trước khoảng 15 phút, đặt cá lên khay nướng nhiệt độ 250°C trong 25 phút thì cá chín.

3. Trình bày

- Lấy cá dọn ra dĩa. Xung quanh bày bún, rau sống.
- Dọn nóng với nước mắm chua ngọt hoặc nước mắm me.

Yêu cầu thành phẩm

- Cá nướng chín, còn nguyên vịen, không khô,
- Thịt cá trắng, da màu sáng.
- Mùi thơm của cá nướng, rau răm, không tanh.
- Vị ngọt, cay. Nước chấm có vị chua ngọt.



TÔM NƯỚNG TRÁI DỪA

Miền Nam có những món ăn chế biến rất đơn giản nhưng thành phẩm thì thật đặc sắc nhờ nguyên liệu còn tươi, sống. Món tôm nướng trái dừa rất dễ thực hiện nhưng thịt tôm chắc, ngọt nhờ sử dụng tôm tươi, còn sống, được ngâm trong nước dừa xiêm làm tăng độ ngọt và giúp thịt tôm săn, chắc hơn.

Nguyên liệu

- 300g tôm sú
- 1 trái dừa xiêm
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt, tỏi băm
- 1 trái chanh
- Bánh tráng, khế chuối chát, rau sống, dưa leo
- Nước mắm pha giấm đường

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tôm rửa sạch, để ráo.
- Chặt dừa, lấy nước, chừa phần vỏ lại.
- Ngâm tôm vào nước dừa xiêm khoảng 15 phút.
- Chuối chát gọt vỏ, bào mỏng ngâm nước pha giấm. Khế cắt lát mỏng. Dưa leo cắt xéo.

2. Nướng

- Vớt tôm ra giài vào vỉ nướng, đặt lên bếp nướng cho đến khi tôm chín đỏ.
- Thỉnh thoảng trở tôm cho chín đều cả hai mặt.
- Trút tôm vào trái dừa. Đặt trái dừa lên đĩa nhôm có chẽ cồn, đậy nắp trái dừa lại. Dọn ra bàn mới đốt lửa lên cho nóng.

Lưu ý: Món tôm nướng trái dừa có thể dọn ăn đơn giản với muối tiêu chanh hay xốt mayonnaise. Ngoài ra còn có thể dọn theo kiểu Nam bộ: ăn chung với bánh tráng, rau sống, khế, chuối chát và

bún. Khi ăn, bóc vỏ tôm rồi cuốn các thứ với bánh tráng, chấm nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu thành phẩm

- Tôm nướng chín có màu đỏ cam đẹp mắt. Lớp ngoài hơi cháy cạnh, phía trong thịt tôm còn mềm, không khô.
- Thơm mùi của tôm nướng và dừa.
- Vị ngon, ngọt.



MỰC NƯỚNG CHAO ĐỎ

Mực nướng chao đỏ là món ăn dùng nguyên liệu chính là mực tươi, nướng trực tiếp trên lửa. Món ăn hoàn tất có hương thơm, vị mặn ngọt vừa ăn và đặc biệt có màu đỏ tươi và hương thơm của chao đỏ.

Nguyên liệu

- 400g mực tươi (không lấy đầu)
- 5 viên chao đỏ
- 5 viên chao trắng
- 1 củ hành tây
- 50g kiệu chua
- 100g củ sen chua
- Rượu thơm, dầu mè
- Gia vị, tỏi
- Tương ớt

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Mực xắt miếng vừa ăn, khía xéo mặt trong. Chao tán nhuyễn, tỏi băm nhuyễn.
- Ướp gia vị vào mực: tiêu, đường, chao trắng, chao đỏ, tỏi băm, rượu thơm, dầu mè. Để 15 phút cho thấm.
- Hành tây xắt khoanh mỏng, trộn với củ kiệu chua, ướp đường trộn đều.

2. Nướng

Xếp mực lên vỉ, phết dầu mè, nướng cho vàng, thơm. Thỉnh thoảng rưới nước ướp lên mực cho mực chín mà không bị khô.

3. Trình bày

Mực chín dọn ra đĩa, ăn kèm với củ kiệu, hành tây và củ sen chua. Chấm với chao và tương ớt.

Yêu cầu thành phẩm

- Mực chín, bung ra những ô vuông đều đặn, đẹp mắt. Thịt giòn, mềm, không dai.
- Màu đỏ của chao đỏ, xen lẫn màu vàng nâu của món nướng.
- Hương thơm đặc trưng của món ăn.
- Vị mặn, ngọt vừa ăn.



CHEM CHÉP NƯỚNG MỠ HÀNH

Các món ăn đặc biệt thường rất cầu kỳ, nhiều gia vị và dầu mỡ dễ làm người ta ngán, trong khi đó, có những món ăn chế biến đơn giản với những nguyên liệu rẻ tiền nhưng được ăn kèm với loại nước chấm thích hợp làm tăng hương vị của món ăn lên nhiều. Món chem chép nướng mỡ hành dùng nguyên liệu chính là chem chép, một loại thủy sản của miền Nam, được nướng vàng thơm cùng với mỡ hành và dùng chung với xốt sữa, nước cốt dừa khá lạ miệng mà đặc sắc.

Nguyên liệu

- 1kg chem chép lớn
- Rau răm, hành lá
- Đậu phộng rang
- Dầu ăn
- Nước chấm: 100g dừa nạo, sữa đặc có đường
- Gia vị: muối, ớt saté, đường, bột nǎng

Thực hiện

- Chem chép ngâm, rửa sạch, để ráo.
- Làm mỡ hành.
- Tách đôi chem chép, để trên vỉ, trét mỡ hành, rắc đậu phộng
- Nướng vàng mặt chem chép.
- Làm nước chấm: vắt lấy $\frac{1}{2}$ chén nước cốt dừa, cho $\frac{1}{2}$ chén nước pha bột nǎng. Nêm muối, đường, đặt lên bếp khuấy chín. Múc ra chén nhỏ với ớt saté và sữa đặc có đường.
- Gắp chem chép ra dĩa đon chung với nước chấm và rau răm.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt chem chép nướng vừa chín tới, mềm ngọt thơm m không dai.

BÚN THỊT NƯỚNG

Món bún thịt nướng miền Nam tương tự như món bún chả của miền Bắc, chỉ khác vị của nước mắm ăn kèm. Thịt nướng trong món bún thịt nướng được cắt nguyên miếng lớn mà không băm và vo thành viên như bún chả. Bún thường được cho vào tô, rau cắt nhỏ để bên dưới, trên cùng xếp thịt và mỡ hành. Khi ăn, cho nước mắm vào tô, trộn đều.

Nguyên liệu

- 300g thịt nạc lưng
- Gia vị hành tỏi, mỡ nước, dầu mè, màu hạt điều
- ½ kg bún nhỏ, 1 miếng lá chuối
- Rau sống, giá, dưa leo
- Đậu phộng, hành lá làm mỡ hành
- Nước mắm, giấm, chanh ớt, 1 trái dừa xiêm
- Cà rốt củ cải trắng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt xắt lát mỏng, ướp hành tỏi, tiêu, đường, bột ngọt, dầu mè, nước mắm.
- Củ cải ngâm giấm đường.
- Nấu nước dừa làm nước mắm, cho gia vị, đồ chua vào. Cuối cùng cho tỏi ớt băm nhuyễn.
- Hành lá cắt nhỏ, làm mỡ hành.

2. Nướng thịt

- Lót lá chuối lên vỉ nướng.
- Xếp thịt lên vỉ, đậy lá chuối lên trên.
- Nướng chín một mặt, trở mặt còn lại nướng tiếp.
- Thịt chín, đem ra trét mỡ hành.

3. Trình bày

- Cho rau sống xắt nhỏ, dưa leo, giá vào tô.
- Xé bún cho rời, xếp bún vào tô.
- Trên cùng xếp thịt, rải đậu phộng rang. Dọn kèm với nước mắm pha chua ngọt.

Yêu cầu thành phẩm

- Thịt nướng chín, chín mềm, không bị khô, xác.
- Màu thịt nướng vàng đều, không cháy đen. Sắp xếp đẹp mắt.
- Mùi thơm của thịt nướng chín và gia vị.
- Vị ngon, ngọt của thịt. Nước chấm có vị hơi ngọt, mặn chua dịu và hơi cay.



CÁC MÓN DƯA, NGÂM GIẤM, GỎI

DƯA GIÁ

Dưa giá là một món dự trữ dùng phương pháp lên men lactic để tạo độ chua và hương vị đặc trưng cho món ăn. Món dưa giá thường phải ăn ngay, không để lâu được như một số món dưa khác, vì trong nguyên liệu có nhiều nước, lại không qua quá trình phơi làm mất nước, nguyên liệu sẽ mất độ giòn. Món ăn này thường được ăn quanh năm trong bữa cơm gia đình nhất là vào dịp Tết Nguyên đán. Trong bữa cơm gia đình miền Nam, dĩa dưa giá ăn kèm với các món thịt kho trứng, cá kho....

Nguyên liệu

- 1kg giá đậu
- $\frac{1}{2}$ củ cà rốt
- Hẹ
- Muối, đường
- 1 trái chanh

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Giá hẹ rửa sạch, để ráo. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch.
- Hẹ cắt khúc khoảng 3cm, cà rốt bào mỏng, xắt sợi.
- Hòa tan 1 lít nước với 1 muỗng canh muối và 1 muỗng cà phê đường.
- Nấu sôi dung dịch nước muối, đường. Để nguội.

2. Lên men

- Cho giá, hẹ, cà rốt vào keo sạch, đổ nước muối đường vào, dùng lá chuối hay túi nilon đựng nước nén lại. Đậy kín.
- Để dưa khoảng 8 tiếng là dùng được. Dưa có thể chua nhiều hay ít còn tùy nhiệt độ bảo quản. Nếu muốn dùng sớm hơn, có thể vắt vào 1 vát chanh, trộn đều, để khoảng 3-4 tiếng là dùng được.

3. Trình bày

Dọn dưa giá ăn kèm với món thịt kho trứng.

Yêu cầu thành phẩm:

- Dưa trắng, xen kẽ màu đỏ, xanh của cà rốt và hẹ.
- Thành phẩm có độ giòn, không bị úng, nhũn. Nước trong không bị tình trạng váng trắng trên mặt.
- Mùi thơm đặc trưng của thực phẩm lên men.
- Vị chua dịu vừa ăn.



DƯA KIỆU

Dưa kiệu là một món dự trữ của người Việt Nam với nguyên liệu chính là củ kiệu. Có hai loại củ kiệu là kiệu Huế củ nhỏ, thơm và kiệu trâu củ to, có phần vỏ lụa dày, kém thơm hơn kiệu Huế. Cả hai loại kiệu đều ít được dùng ở dạng tươi để chế biến các món ăn thường ngày trừ một số món chay không dùng hành làm gia vị, nên dùng kiệu để thay thế. Kiệu sống có vị hăng, cay, chỉ thích hợp để làm nguyên liệu cho món dưa kiệu vì thành phẩm trắng, giòn, thơm, khi đã ngâm giấm đường sẽ mất vị hăng. Món ăn này thường được thực hiện vào dịp Tết Nguyên đán, ăn kèm với các món bánh chưng, bánh tét, thịt kho, hay để cuốn với bánh tráng rau sống và các món chính khác.

Nguyên liệu

- 1 kg kiệu Huế
- 200g tro bếp
- 2 lít giấm
- 200g đường cát trắng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tro bếp trộn chung với nước, cho vào thau để chuẩn bị ngâm kiệu.
- Kiệu mua về cắt bớt rễ, lá, ngâm nước tro bếp 2 ngày 2 đêm (khoảng 48 giờ).
- Vớt kiệu ra, xả lại cho sạch tro. Nhặt sạch phần vỏ lụa, rễ kiệu..
- Phơi nắng một ngày, thỉnh thoảng trở mặt cho kiệu khô đều.

2. Ngâm giấm

- Cho kiệu vào keo, ngâm giấm chua 5 ngày đến 7 ngày.
- Trút kiệu ra, rửa lại lần thứ hai, tiếp tục phơi khô một ngày.
- Lấy giấm mới, hòa chung 1lít giấm với 200g đường, nấu cho

giấm sôi và đường tan hết.

- Cà rốt, củ cải trắng, ớt tía hoa cắt tỉa tùy ý thích, phơi cho hơi héo.
- Cho củ kiệu, cà rốt, củ cải trắng, ớt tía hoa vào keo, đợi giấm đường nguội hẳn, rót vào keo ngâm tiếp, khoảng 4,5 ngày là ăn được.

Lưu ý:

* Nếu muốn thêm các nguyên liệu củ cải, ớt vào hũ kiệu chua, chỉ nên cho vào giai đoạn cuối vì các nguyên liệu này rất mau ngâm giấm đường, để lâu sẽ bị mềm, không ngon.

* Nếu không có tro bếp, có thể thay bằng muối. Ngâm nước muối với tỷ lệ 1 lít nước: 50g muối trong khoảng 24 giờ. Sau đó vớt kiệu ra, rửa sạch, lột vỏ, cắt rẽ, ngâm nước vôi trong 3 giờ. Vớt ra xả sạch, phơi nắng cho khô. Sau đó tiến hành ngâm giấm như cách thực hiện với tro bếp.

4. Trình bày

- Gắp củ kiệu ra dĩa, xếp hình tròn đều đặn, phần củ hướng ra ngoài, trang trí thêm với hoa cà rốt.
- Có thể trộn chung với tôm khô, cho chút giấm kiệu vào dĩa có tác dụng làm tôm khô hơi mềm và thấm giấm đường, dùng làm món khai vị.
- Ăn kèm với các món ăn chính trong bữa cơm gia đình hoặc dùng chung với bánh chưng, bánh tét trong những ngày Tết, có thể dùng cuốn với bánh tráng, rau sống với các món cá hấp, hoặc thịt bò 7 món.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm đẹp mắt với các màu kiệu trắng, trong, chen lẫn màu đỏ tươi của ớt, đỏ cam của hoa tía bảng cà rốt.
- Nước giấm trong, hơi sánh, đưa kiệu thấm giấm đường, giòn tan, không bị nhũn.
- Mùi thơm giấm, kiệu nổi bật, không còn mùi hăng của nguyên liệu.
- Dưa kiệu có vị chua, ngọt, vừa ăn.

DÚA MÓN

Dưa món là một món dự trữ vào những ngày Tết rất thông dụng đối với người Việt Nam, dùng ăn kèm với bánh chưng, bánh tét vào dịp Tết rất hợp khẩu vị. Miền Trung và miền Nam đều có món dưa này, nhưng món dưa món của miền Trung thường chỉ có củ cải trắng và thơm chín, vị mặn hơn món dưa của miền Nam.

Nguyên liệu

- 500g củ cải trắng
- 200g đu đủ sống
- 200g kiệu
- 100g cà rốt
- $\frac{1}{4}$ trái thơm chín
- 2 trái ớt chín
- 50g tỏi
- Muối, nước mắm, đường, phèn chua

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Củ cải trắng xắt khúc, đu đủ xắt miếng mỏng, cà rốt tia hoa, kiệu nhặt rửa sạch.
- Tất cả các nguyên liệu ngâm nước muối 15 phút, vắt ráo, xả sạch.
- Ngâm nước phèn chua 15 phút, vớt ra xả lại nước lanh để ráo.
- Tỏi lột vỏ xắt mỏng, ớt xắt sợi.
- Trải tất cả các nguyên liệu ra sàng, phơi 1 nắng cho khô.

2. Muối dưa

- Nấu nước mắm đường: $\frac{1}{2}$ l nước mắm với 300g đường, nấu sôi cho tan đường, để nguội.
- Trộn tất cả các nguyên liệu, nhét chặt vào keo, chế nước mắm

vào ngập dưa, đậy nắp kín.

- Để khoảng 3 – 7 ngày là ăn được.

Tùy thuộc vào giai đoạn phơi củ cải khô nhiều hay ít, khi dưa thấm nước mắm và nở ra là ăn được

3. Trình bày

- Gắp dưa món ra dĩa, ăn kèm với các món ăn chính trong bữa cơm gia đình hoặc dùng chung với bánh chưng, bánh tét trong những ngày Tết.
- Khi để lâu, dưa món thấm nhiều nước mắm, muối giảm độ mặn, có thể trộn chung với món dưa kiệu tạo thành một hỗn hợp vừa mặn, ngọt, chua cưng rất ngon.

Yêu cầu thành phẩm:

- Nước mắm trong, hơi sánh, dưa thấm nước mắm, đường, giòn tan, không dai. Sắp xếp đẹp mắt.
- Thành phẩm đẹp mắt với các nguyên liệu có màu sắc phong phú chen lẫn màu đỏ tươi của ớt.
- Mùi thơm của nước mắm, tỏi nổi bật.
- Dưa món có vị mặn, ngọt, cay đậm.



TAI HEO NGÂM GIẤM

Tai heo ngâm giấm hay món dưa đàu heo là một món dự trữ vào những ngày Tết rất thông dụng đối với người Việt Nam. Đây là món ăn ngon miệng dùng để ăn kèm với bánh chưng, bánh tét vào dịp Tết hoặc dùng làm nguyên liệu cuốn với bánh tráng rau sống rất tiện lợi.

Nguyên liệu

- 1 chiếc tai heo khoảng 300g
- $\frac{1}{2}$ lít giấm
- 2 trái ớt chín
- Vài nhánh hành lá
- 50g tỏi
- Gia vị: muối, đường
- 1 trái dừa xiêm

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tai heo cạo rửa thật sạch, luộc vừa chín tới. Vớt ra ngâm nước lạnh cho thật nguội. Vớt ra xắt sợi.
- Tỏi lột vỏ xắt mỏng, ớt xắt sợi.
- Nấu nước dừa cho cạn bớt $\frac{1}{2}$, cho giấm, thêm vào 100g đường, 1 muỗng cà phê muối nấu sôi cho tan đường, để nguội.

2. Ngâm giấm

- Trộn tai heo với tỏi, ớt. Nhét tất cả các thực phẩm vào keo. Chế giấm vào ngập thực phẩm, giài cho thịt không nổi khỏi giấm, đậy nắp kín.
- Để khoảng 1-2 ngày, thực phẩm thấm giấm đường là ăn được.

3. Trình bày

- Dọn kèm với các món đồ nguội làm món khai vị đầu bữa ăn hay dùng chung với nem, chả hoặc tré.

- Bày ra dĩa, ăn kèm với bánh chưng, bánh tét vào dịp Tết hoặc dùng làm nguyên liệu cuốn với bánh tráng rau sống rất tiện lợi.
- Món tai heo ngâm giấm là món phụ nhưng có vị chua ngọt, độ giòn hấp dẫn. Trong ngày Tết, chỉ cần thêm xấp bánh tráng, dĩa rau sống và chén nước mắm pha ngòn ngọt là chúng ta có thể thưởng thức các cuốn gỏi ngon này.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm đẹp mắt với miếng lỗ tai heo trắng trong, hơi ngà, xen phần sụn trắng đục, chen lẫn màu đỏ tươi của ớt và xanh của hành lá.
- Nước giấm không bị tình trạng mốc trắng.
- Mùi thơm của gia vị nổi bật.
- Dưa có vị chua ngọt cay vừa miệng mà không quá gắt.



BÒ HÀM TIÊU XANH



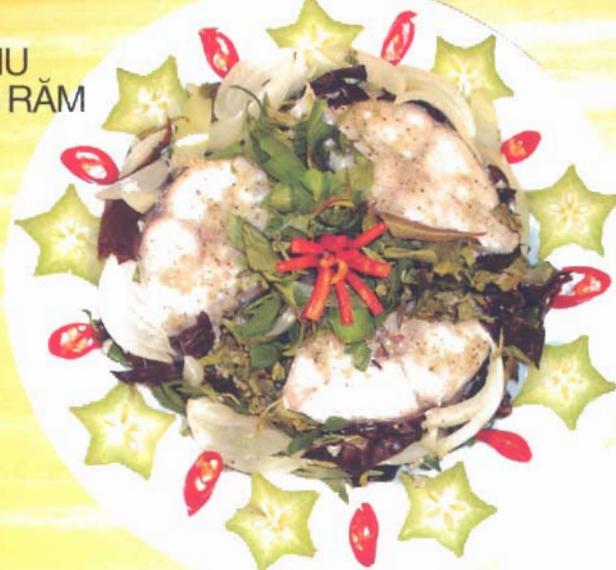
CHẢ GIÒ HẢI SẢN



GỎI XOÀI



CÁ THU
HẤP RAU RĂM



THỊT BÒ XỐT
CHÀNH DÂY

GÀ HẤP RAU RĂM



CÁ LÓC CỐT DỪA

GỎI TRÁI CÓC

Gỏi là một món ăn khai vị được nhiều người ưa thích nhờ sự phong phú của nguyên liệu, đặc biệt nhờ vị chua ngọt gây kích thích khẩu vị người ăn. Món gỏi trái cúc được chế biến từ một nguyên liệu rất đặc biệt của miền Nam là trái cúc, có vị chua, giòn, thơm, rất ngon lại rẻ tiền.

Nguyên liệu

- 10 trái cúc già (khoảng 1kg)
- 50g tép khô
- 1 trái chanh, rau răm, ớt
- Đậu phộng
- Gia vị: nước mắm, tiêu, đường, bột ngọt
- Dầu ăn

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Gọt vỏ cúc, rửa sạch, bào mỏng, bỏ hột.
- Rửa tép cho sạch sạn, cát, để ráo nước.
- Cho dầu vào chảo, xào tép, nhắc xuống nêm đường, bột ngọt, rắc tiêu.
- Rau răm, ớt rửa sạch, xắt nhuyễn

2. Trộn gỏi

- Pha 2 muỗng canh nước mắm với 2 muỗng canh đường cô đặc lại.
- Trộn với cúc với nước mắm đường cho ngấm.
- Tiếp tục trộn tép, rau răm, ớt xắt sợi vào.
- Vắt thêm 1 miếng chanh vào.

3. Trình bày

- Xúc gỏi ra dĩa, rắc đậu phộng rang, trang trí thêm với các nguyên liệu phù hợp.

- Món này được ăn kèm với bánh phồng tôm.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có độ giòn, các nguyên liệu không bị mềm, nhũn, không dai.
- Sắp xếp đẹp mắt, màu sắc tươi xanh.
- Dậy mùi thơm của đậu phộng rang, nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng của rau thơm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi chua, cay, vừa ăn.



GỎI XOÀI

Mùa xoài miền Nam bắt đầu vào khoảng từ tháng 3 đến tháng 5 của mùa hè. Có nhiều giống xoài ngọt khi trái ăn chín vàng như xoài cát, xoài thơm, xoài gòn... Các loại xoài này thường có ruột màu vàng ươm, vị ngọt thơm, rất ngọt. Tuy vậy còn có một giống xoài trái to nhưng lại thường dùng để ăn khi còn xanh, cứng, gọi là xoài tượng. Xoài tượng ăn chín không ngọt nên người ta dùng trái này khi vừa già nhưng vỏ còn xanh, ruột còn trắng để ăn sống chấm với muối ớt hoặc nước mắm đường, mắm ruốc. Món gỏi xoài được chế biến từ xoài có mùi thơm ngọt rất đặc đáo, hấp dẫn.

Nguyên liệu

- 1 trái xoài tượng khoảng 500g
- 100g tôm khô
- 200g thịt đùi heo
- 200g cà rốt
- 1 củ hành trắng, hành tím phi
- Gia vị: tiêu, đường, nước mắm ngọt
- Đậu phộng, ớt sừng để trang trí
- Nước mắm chanh ớt, bánh phồng tôm.

Thực hiện

1. Chuẩn bị:

- Xoài tượng chọn trái già, gọt vỏ, bào mỏng thái sợi ngắn độ 6cm. Ướp đường khoảng 10 phút.
- Cà rốt bào mỏng.
- Thịt đùi heo luộc chín xắt mỏng.
- Tôm khô ngâm mềm, giã nhuyễn.
- Hành tây bào mỏng theo chiều ngang, ướp đường.
- Làm nước mắm trộn gỏi từ đường, tiêu, nước mắm, chanh, ớt.
- Rau răm bò cọng xắt nhuyễn.

2. Trộn gỏi

- Vớt xoài ra vắt bớt nước cho ráo.
- Trộn chung xoài, cà rốt, rau răm, hành tây, ớt thái sợi.
- Đặt chảo lên bếp, phi hành cho thơm, cho tôm vào xào.
- Trộn thịt đùi, tôm, nước mắm trộn gỏi vào chung với xoài. Cho hành phi, đậu phộng vào trộn.

3. Trình bày

Gấp gỏi ra dĩa, bày chung với ớt tía hoa và bánh phồng tôm, nước mắm chanh ớt.

Yêu cầu thành phẩm

- Gỏi có độ giòn, các nguyên liệu không bị mềm, nhũn.
- Trình bày đẹp mắt.
- Có mùi thơm đặc trưng của xoài, đậu phộng rang, nước mắm ngon.
- Gỏi xoài có vị mặn, ngọt, chua dịu, hơi cay, vừa ăn.



GỎI NGÓ SEN

Cây sen sinh sống thuận lợi ở khí hậu và điều kiện của Việt Nam. Từ lâu, cây sen đã trở nên quen thuộc trong đời sống hàng ngày của người Việt. Hoa dùng để chưng hoặc ướp trà, lá dùng để gói thực phẩm, nhụy già có vị thuốc, củ là thực phẩm bổ dưỡng, cả phần thân non của cây sen vươn lên từ bùn gọi là ngó sen cũng có thể chế biến được nhiều món ăn, phổ biến nhất là món gỏi ngó sen.

Nguyên liệu

- 300g ngó sen non
- 1 củ cà rốt
- 100g thịt đùi heo
- 100g tôm đất
- Rau cần, chanh, ớt sừng, giấm
- Gia vị: tỏi, muối, tiêu, đường, nước mắm ngon
- Đậu phộng rang, bánh phồng tôm

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Ngó sen, cà rốt ngâm giấm đường để 1 giờ.
- Tôm, thịt luộc chín.
- Pha nước mắm đường, băm tỏi, ớt.
- Vớt ngó sen ra, để ráo.
- Chiên bánh phồng tôm ăn kèm với gỏi.

2. Trộn hỗn hợp

- Trộn tôm, thịt với nước mắm đường, tỏi băm, để 10 phút cho ngấm.
- Trộn ngó sen vào nước mắm, tôm, thịt, vắt thêm 1 miếng chanh, cho ớt băm vào.

3. Trình bày

- Dọn món gỏi ra dĩa. Tia hoa ớt trang trí.
- Món này được ăn kèm với bánh phồng tôm

Yêu cầu thành phẩm:

- Món gỏi hoàn tất có độ giòn, các nguyên liệu thực vật không bị mềm, nhũn, không dai. Thịt tôm chín tới, ngọt, tôm có độ dai.
- Sắp xếp đẹp mắt, màu trắng tinh của cọng ngó sen chen lẫn các màu sắc tươi ngon của nguyên liệu.
- Có mùi thơm của đậu phộng rang, nước mắm ngon, tiêu.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi chua, cay, vừa ăn.



GÀ XÉ PHAY

Món gỏi thường ít dầu mỡ nên người ăn tránh được cảm giác ngán và vị chua đặc trưng trong món gỏi giúp kích thích khẩu vị. Món gà xé phay của người miền Nam là một món ăn sử dụng các nguyên liệu đơn giản, chủ yếu là thịt gà ta. Đặc biệt, trong món gỏi gà xé phay còn có hương vị thơm của gà, rau răm, lá chanh mà không có vị chua như các món gỏi thông thường khác. Gà xé phay là món ăn dân dã, dễ thực hiện mà lại rất ngon miệng.

Nguyên liệu

- ½ con gà mái tơ (gà ta, khoảng 700g)
- 200g chuối cây bào mỏng
- 1 củ hành tây, 1 trái khế, rau răm, ớt, chanh
- Gia vị: tỏi băm, muối, tiêu, đường
- Nước mắm ngon, hành tím thái mỏng
- Bánh tráng nướng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Gà làm sạch, cho vào nước sôi luộc vừa chín.
- Vớt gà ra ngâm trong nước nguội.
- Chuối cây bào mỏng, rửa sạch ngâm nước có pha chút chanh. Vớt ra để ráo.
- Hành tây, hành tím, khế thái mỏng rắc chút đường, trộn đều, vắt ráo.
- Pha nước mắm trộn gỏi: 4 muỗng canh nước mắm, 3 muỗng canh đường, khuấy tan, cho tỏi, ớt băm, tiêu và 1 lát chanh vào.

2. Trộn gà xé phay

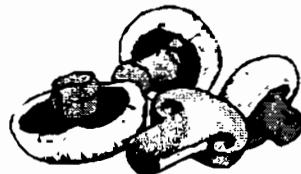
- Trộn hành, gà luộc với nước mắm trộn gỏi cho thấm.
- Cho chuối bào, khế vào, rắc rau răm, lá chanh vào trộn đều.

3. Trình bày

Dọn gà xé phay ra dĩa, ăn kèm với bánh tráng nướng.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm có màu trắng của thịt gà, xen lẩn với màu vàng ươm, bóng mượt của da gà. Các nguyên liệu khác không bị mềm, nhũn, không dai.
- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc của nguyên liệu xen lẩn nhau.
- Mùi thơm của đậu phộng rang, nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng của rau thơm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi cay, vừa ăn.



GỎI LƯƠN BẮP CHUỐI

Lươn là một loại thực phẩm được nhiều người ưa thích vì thịt lươn thơm, ngọt, không ngán mà lại có tính mát. Người ta thường chế biến lươn thành các món lươn tay cầm, lươn chiên giòn, cháo lươn... hoặc dùng trộn gỏi rất ngọt.

Nguyên liệu

- 1 con lươn khoảng 400g
- 200g thịt ba rọi
- 1 bắp chuối hột (khoảng 300g)
- 1 trái khế xanh, 1 củ hành tây, 1 trái chanh
- Rau răm, lá chanh non, lá cà rốt
- Gia vị: muối, tiêu, đường, tỏi, ớt sừng
- Mè trắng, dầu ăn
- Bánh tráng mè
- 1 vắt me

Thực hiện

- Chuẩn bị
 - Lươn làm sạch, bỏ ruột, khía làm 6 phần. Để ráo.
 - Đặt chảo cho dầu vào khoảng 1/3 chảo, thả lươn vào, chiên vàng.
 - Khi lươn chín, vớt ra để nguội. Chiên vàng lá cà rốt cho thơm.
 - Thịt ba rọi luộc chín, để nguội, xắt lát mỏng.
 - Bắp chuối bào mỏng, ngâm nước chanh, vớt ra cho ráo nước.
 - Hành tây cắt khoanh mỏng, khế cắt sợi dài, bỏ ruột, rau răm cắt nhuyễn.
 - Ớt xắt sợi, mè rang vàng
 - Làm nước mắm trộn gỏi: nấu nước mắm với đường cho sôi, để nguội.
 - Làm nước mắm me: nước me, đường, ớt, tỏi băm, nước mắm.

- **Trộn gỏi**

Xé thịt lươn, trộn chung với hành tây, chuối, khế, rau răm, lá chanh và nước mắm trộn gỏi.

- **Trình bày**

Cho gỏi lươn ra dĩa, rắc mè rang, ớt xắt sợi và một ít lá cà rốt chiên vàng. Món này được ăn kèm với bánh tráng mè, dọn chung với nước mắm me.

Yêu cầu thành phẩm

- Các nguyên liệu không bị mềm, nhũn, không dai.
- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc vàng tươi lăn den rất đặc biệt của thịt và da lươn.
- Mùi thơm của đậu phộng rang, nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng của rau thơm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi cay, vừa ăn, không tanh.
- Món gỏi lươn hoa chuối hoàn tất có vị chua, ngọt dịu, thơm mùi rau răm, mè rang, vị vừa ăn, thịt lươn vàng, thơm tạo thành một món khai vị thật hấp dẫn.



XÀ LÁCH TRỘN DẦU GIẤM

Các món salad là món ăn Tây phương, đặc biệt là những món trộn sử dụng xốt dầu giấm. Tuy vậy món xà lách trộn dầu giấm rất quen thuộc trong bữa cơm của người miền Nam với cách chế biến có nhiều thay đổi cho phù hợp với khẩu vị và nguyên liệu sẵn có.

Nguyên liệu

- 1 búp xà lách lớn (khoảng 300g)
- $\frac{1}{2}$ củ hành tây (khoảng 50g)
- Gia vị, tỏi, muối, tiêu, đường, giấm
- 1 trái cà chua
- 1 trứng gà

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Xà lách nhặt, rửa sạch, cà chua rửa sạch, cắt khoanh.
- Trứng luộc chín cắt khoanh theo chiều ngang.
- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch, cắt khoanh, ướp với 1 muỗng cà phê đường.
- Pha giấm, đường, muối, tiêu cho có vị chua ngọt, hơi mặn.
- Bắt chảo lên, cho khoảng 2 muỗng canh dầu ăn vào, phi tỏi thơm.
- Chế hỗn hợp giấm, nêm gia vị vào, trộn đều, nhắc xuống.

2. Trộn xà lách

Để dầu giấm nguội, trộn xà lách, hành tây vào cho thấm gia vị.

3. Trang trí

Xếp xà lách ra đĩa, xếp cà chua xen kẽ với trứng xung quanh và trên mặt rau xà lách.

Yêu cầu thành phẩm:

- Xà lách còn độ giòn, tươi ngon, không bị giập. Các nguyên

liệu không bị mềm, nhũn.

- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc của nguyên liệu.
- Thơm mùi tỏi phi, dầu giấm
- Vị chua ngọt dịu vừa ăn.



SALAD CÁ HỒI XÔNG KHÓI

Salad là các món trộn nói chung, không chỉ là các món rau trộn như nhiều người quan niệm mà món salad còn sử dụng nhiều nguyên liệu khác như salad tôm, gà. Món salad cá hồi xông khói dễ làm, khi hoàn tất mang hương vị đặc trưng của nguyên liệu sử dụng.

Nguyên liệu

- 200g cá hồi xông khói
- Xà lách giòn
- Hành tây, cà chua
- Thịt lợn, chanh gừng
- Xốt: mù tạt xanh, gia vị, tỏi ớt băm, dầu trộn rau, giấm

Thực hiện:

- **Ướp cá hồi xông khói** với muối, tiêu, đường, thì là băm nhỏ để 15 phút.
 - **Làm xốt dầu giấm:** khuấy giấm ngon, đường muối, tỏi ớt băm, nước chín, mù tạt xanh. Nếm có vị chua ngọt cay. Thêm dầu trộn rau.
 - **Rau cắt vừa ăn, cà chua cắt khoanh, hành tây cắt khoanh.**
 - **Xếp rau ra đĩa, cá hồi trên cùng, rưới xốt dầu giấm lên, thêm ít gừng băm nhỏ.**
- Dùng chung với xốt mù tạt.



SALAD GÀ

Món Salad gà là một món ăn nhẹ được dùng ở đầu bữa ăn, không chứa chất béo, là món ăn mang hương vị món trộn của Tây phương.

Nguyên liệu

- 1 miếng ức gà
- 1 trứng gà, 1 củ cà rốt
- 50g bơ
- 100g sữa tươi
- 50g bột mì
- 1 trái chanh
- 1 củ hành tây, 1 củ khoai tây, 100g dưa chuột chua
- Gia vị

Thực hiện

- Thịt gà luộc chín để nguội, xắt lát mỏng.
- Khoai tây luộc chín.
- Hành tây xắt mỏng.
- Làm xốt: bơ hơ chảy, cho sữa tươi, bột mì đã rang vào nấu sôi.
- Cho lòng đỏ trứng gà vào, nêm gia vị.
- Đợi nguội vắt chanh, cho hành tây vào.
- Thịt gà trộn $\frac{1}{2}$ xốt vào, cho khoai tây vào.
- Lấy thịt gà ra dĩa, xung quanh bày cà chua, dưa chuột.
- Rưới thêm xốt.

Yêu cầu thành phẩm

Món salad gà hoàn tất có vị chua, béo vừa phải tạo sự ngon miệng, được dọn đầu bữa ăn hay có thể áp dụng trong bữa cơm gia đình Việt Nam đều phù hợp.

RAU ĐẬU TRỘN XỐT MAYONNAISE

Món rau đậu trộn xốt mayonnaise là một món salad với nguyên liệu chính là xà lách và các loại đậu được làm chín và trộn lẫn với xốt mayonnaise, một loại xốt được chế biến từ dầu thực vật và lòng đỏ trứng gà. Món ăn có cách chế biến giống món salad Nga nhưng rất hợp khẩu vị của người Việt Nam.

Nguyên liệu

- 100g đậu que
- 100g salad quắn
- 50g đậu petit pois
- 50g đậu Hà Lan
- 50g cherry
- 1 củ dền nhỏ
- 100g jambon
- 1 trứng gà, 1 củ cà rốt, 1 củ cải trắng
- 1 trái chanh, $\frac{1}{2}$ chén giấm
- 1 chai xốt mayonnaise
- Hành, tỏi, ngò, ớt tía hoa

Thực hiện

- Đậu que, củ cải trắng, cà rốt cắt hạt lựu luộc vừa chín.
- Đậu Hà lan, petit pois luộc chín.
- Luộc chín 2 trứng, cắt khoanh tròn.
- Trộn xốt với các loại củ đã luộc và jambon cho đều, rắc thêm ngò băm, tiêu, muối cho vừa ăn. (Có thể đánh xốt với một lòng đỏ trứng gà, $\frac{1}{2}$ chén dầu và một chút nước cốt chanh).
- Lấy rau đậu ra dĩa, xung quanh bày trứng gà, cherry. Trên mặt xếp thêm jambon, ớt tía hoa.

Yêu cầu thành phẩm

Món rau đậu trộn xốt mayonnaise hoàn tất có vị béo vừa phải phối hợp với các loại rau, củ tạo sự ngon miệng, dùng làm món ăn khai vị hay dùng trong bữa cơm gia đình.

RAU MUỐNG TRỘN DẦU GIẤM

Rau muống trộn dầu giấm là món ăn quen thuộc trong gia đình, cách chế biến khá đơn giản nhưng ngon miệng và được nhiều người ưa thích.

Nguyên liệu

- 1 bó rau muống nhỏ (khoảng 500g)
- 100g thịt bò phi lê mềm
- ½ củ hành tây (khoảng 50g)
- 1 trái ớt sừng, 1 trái chanh
- Dầu ăn, giấm, nước mắm
- Gia vị: tỏi băm, muối, tiêu, đường
- Cà chua trang trí

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Rau muống chọn loại cọng lớn, nhặt bỏ phần lá và phần gốc. Cắt ngắn khoảng 15cm, chẻ sợi thật nhuyễn, ngâm nước cho các sợi rau muống xoắn lại. Vớt rau muống ra, để ráo nước.
- Hành tây lột sạch vỏ, cắt sợi.
- Thịt bò xắt lát mỏng, ướp tỏi băm, tiêu, đường và 1 muỗng dầu ăn. Để khoảng 15 phút cho thịt bò thấm gia vị.

2. Làm nước mắm trộn gỏi

- Pha 2 muỗng canh giấm với 2 muỗng canh nước mắm, 2 muỗng đường và 2 muỗng nước đun sôi để nguội.
- Hòa cho tan đường, cuối cùng vắt 2 miếng chanh vào. Băm ớt cho lên trên.

3. Sơ chế

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào phi hành tỏi cho thơm, cho hành tây vào xào sơ.

- Để lửa thật lớn, trút thịt bò vào đảo nhanh tay cho đến khi thịt bò vừa chín tới, tắt bếp nhắc thịt bò xào xuống, vớt $\frac{1}{2}$ lượng thịt bò ra dĩa.
4. *Trộn hỗn hợp*
- Cho rau muống vào chảo trộn chung với phần thịt bò còn lại.
 - Cho thêm nước mắm trộn vào từ từ.
 - Trộn đều cho món ăn có vị mặn, ngọt, chua, cay tùy theo khẩu vị.

5. *Trình bày*

- Gắp món rau muống trộn dầu giấm ra dĩa lớn.
- Cho phần thịt bò xào còn lại lên trên.
- Có thể trang trí thêm vài sợi ớt hay một trái ớt tía hoa, chung quanh dĩa bày cà chua.

Yêu cầu thành phẩm:

- Rau muống có độ giòn, không bị mềm, không dai. Thịt bò mềm, màu sáng.
- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc của nguyên liệu.
- Gỏi rau muống có mùi thơm của thịt xào, nước mắm ngon, tiêu, chanh.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi chua cay, vừa ăn. Thịt bò có vị ngọt tự nhiên.



GỎI UYÊN ƯƠNG

Các món gỏi bao giờ cũng được ua thích vì có thành phần nguyên liệu đa dạng. Ngoài ra, màu sắc tươi tắn và sự phong phú của nguyên liệu cũng góp phần tạo nên sức hấp dẫn cho loại món ăn này. Trong mùa cưới hay vào dịp lễ tình nhân, món gỏi lại có thể được trang trí đẹp mắt với hình trái tim tượng trưng cho tình cảm nồng thắm của những người đang yêu, đây sẽ là món ăn thật ý nghĩa.

Nguyên liệu

- 200g tôm sú
- 100g tai heo ngâm giấm
- 50g mực khô xé
- 2 củ su hào
- 1 củ hành tây
- 3 củ cà rốt
- 2 củ cải trắng
- Rau cần tây
- Gia vị: muối, tiêu, đường, tỏi băm
- 1 chén nước mắm trộn gỏi
- Chanh, giấm, ớt sừng
- Mè rang
- Hoa hồng tỉa bằng cà rốt và củ cải trắng để trang trí.

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Su hào gọt vỏ, xắt sợi, bóp muối, xả lại cho sạch, vắt ráo.
- Cà rốt, củ cải trắng bào dài một ít làm hoa hồng, còn lại xắt sợi, ngâm giấm đường.
- Củ hành tây xắt khoanh, ướp đường.
- Tôm sú luộc chín, bóc vỏ.

- Rau cần tàu chừa vài nhánh non để trang trí, phần còn lại xắt nhuyễn.

2. Trộn gỏi

- Trộn các nguyên liệu su hào, tôm, tai heo và nước mắm trộn gỏi, tỏi băm, thành hỗn hợp 1.
- Trộn cà rốt, củ cải trắng với $\frac{1}{2}$ phần mực xé, hành tây và nước mắm trộn gỏi, thành hỗn hợp 2.

3. Trình bày

- Xếp rau cần thành hàng ở giữa, dùng bìa cứng ngăn khuôn tim làm 2, cho gỏi vào hai phần khuôn tim, một nửa có màu trắng xanh là màu chính, nửa còn lại có xen kẽ màu đỏ cam của cà rốt.
- Rút bìa ra, úp gỏi ra dĩa lớn, rắc mè rang lên trên. Xếp phần mực xé còn lại chung quanh dĩa. Trang trí thêm hoa hồng, màu trắng và cam bằng cà rốt và củ cải trắng lên dĩa gỏi.
- Dọn kèm với bánh phồng tôm.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm có độ giòn, các nguyên liệu không bị mềm, nhũn, không dai.
- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc của nguyên liệu và hoa hồng tía.
- Có mùi thơm của mè rang, nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng của rau cần tàu.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi chua, cay, vừa ăn.



GỎI BƯỞI

Món ăn này xuất phát từ món thanh trà trộn của miền Trung. Bưởi thanh trà là một giống bưởi ngon của miền Trung, tép bưởi khô, giòn dùng làm món trộn rất thích hợp. Vào đến miền Nam, nguyên liệu này được thay thế bằng trái bưởi và có vài thay đổi cho thêm phần phong phú. Món gỏi bưởi có vị chua dịu, hơi ngọt và cay. Bưởi có độ giòn, không bị dǎng, nhũn và không bị ra nước.

Nguyên liệu

- 2 trái bưởi
- 100g tôm đất
- 100g thịt đùi heo
- 1 miếng lườn gà
- 1 trái cà rốt, 1 trái dưa leo, 1 củ hành tây, rau răm
- Tỏi, hành phi, đậu phộng, giấm, chanh, ớt
- Gia vị: muối, tiêu, đường, tỏi băm

Thực hiện

1. Chuẩn bị:

- Tách múi bưởi ra thành những miếng và tép nhỏ, vừa ăn.
- Tôm, thịt hấp chín, thịt gà xé sợi, ướp tỏi, tiêu, nước mắm đường.
- Cà rốt, dưa leo, hành tây ngâm giấm đường.
- Hành tây xắt khoanh mỏng, ướp đường, để 10 phút.

2. Trộn gỏi

- Trộn bưởi với tôm, thịt, cà rốt, dưa leo, hành tây và hành phi.
- Vắt thêm chanh, trộn ớt xắt sợi và rau răm xắt nhuyễn.

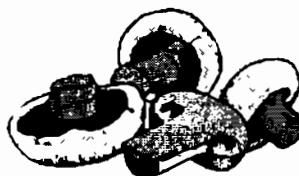
3. Trang trí:

- Món gỏi bưởi được dọn ra dĩa, trên rắc đậu phộng rang. Ăn với bánh phồng tôm.

- Có thể khoét ruột trái bưởi, cho gỏi vào.

Yêu cầu thành phẩm:

- Các nguyên liệu trong món gỏi không bị mềm, nhũn, khô ráo, không ra nước.
- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc của nguyên liệu xen kẽ lẫn nhau.
- Thơm mùi của đậu phộng rang, nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng của rau thơm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi chua cay, vừa ăn.



GỎI BỒN BỒN

Bồn bồn là một loại thực vật mọc tự nhiên dưới nước, có nhiều ở miền Tây Nam Bộ. Bồn bồn có thể dùng để xào, nấu canh hay muối chua. Món bồn bồn muối chua ăn chung với cá kho tộ hay thịt kho đều thích hợp. Có thể trộn gỏi bồn bồn với thịt heo, tôm hay với thịt gà. Gỏi bồn bồn khá lạ miệng và đặc sắc được nhiều người ưa thích.

Nguyên liệu

- ½ con gà ta
- 500g dưa bồn bồn
- 1 củ hành tây
- 1 nắm rau răm
- Gia vị: nước mắm ngon, đường, tỏi, tiêu
- Chanh, ớt

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Gà rửa sạch, để ráo, luộc chín.
- Bồn bồn vớt ra để ráo, cắt ngắn khoảng 10-12 cm, phần cọng chẻ làm 4.
- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, cắt khoanh mỏng, rau răm nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Pha nước mắm trộn gỏi: pha nước mắm trộn gỏi với tỷ lệ 1 chén nước mắm, 1 chén đường. Đặt lên bếp, đun sôi, nhắc xuống để nguội.

2. Trộn gỏi

- Xé thịt gà thành miếng vừa ăn, ướp tỏi băm, tiêu và nước mắm trộn gỏi, trộn đều với hành tây.
- Trộn bồn bồn chung với thịt gà, vắt 1 trái chanh vào, thêm ớt xắt sợi, rau răm.

3. Trình bày

- Dọn gói bồn bồn ra dĩa, trang trí với ớt tía hoa
- Ăn kèm với bánh phồng tôm làm món khai vị.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm có độ giòn, các nguyên liệu thực vật không bị mềm, nhũn, không dai. Thịt gà trắng, chín mềm, không bị bở.
- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật màu sắc của bồn bồn trắng và thịt gà xé sợi.
- Có mùi thơm của nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng của rau răm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi cay, vừa ăn. Bồn bồn có vị chua nhẹ.



GỎI SÒ HUYẾT

Món gỏi sò huyết được chế biến từ nguyên liệu chính là sò huyết. Bí quyết để làm món ăn này ngon là nguyên liệu sò huyết phải tươi, mập và khi chế biến cần lưu ý không được làm chín quá kỹ, nguyên liệu sẽ bị dai và mất vị ngọt. Thêm sả bào khi chế biến sẽ càng làm tăng hương vị độc đáo của món ăn.

Nguyên liệu

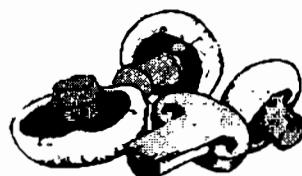
- ½ kg sò huyết
- 100g hành trắng
- 50g hành tím phi vàng
- 50g kiệu chua
- 50g sả bào
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Rau húng lủi, đậu phộng rang, xà lách gai

Thực hiện

1. Chuẩn bị
 - Sò huyết chà sạch, luộc sơ, gỡ lấy nạc.
 - Củ hành trắng bào mỏng trộn chung với kiệu chua xắt sợi.
 - Sả bào ngâm giấm, xà lách xắt nhuyễn.
2. Trộn gỏi
 - Trộn sò huyết với hành tây, kiệu chua, hành phi, sả, húng, đậu phộng rang.
 - Nêm nước mắm trộn gỏi, chanh, bột ngọt.
3. Trình bày
 - Trải xà lách gai bên dưới. Trút sò huyết lên trên.
 - Trang trí thêm ớt tía và rau húng cây.
 - Ăn kèm với bánh phồng tôm.

Yêu cầu thành phẩm

- Sò huyết có độ mềm, không dai, màu sắc tươi, sáng.
- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc của nguyên liệu xen kẽ lẫn nhau.
- Gỏi sò huyết có mùi thơm của nước mắm ngon, của tiêu và mùi vị thơm nồng của rau thơm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi cay, vừa ăn.



GỎI CÁ

Món gỏi cá khá phổ biến ở cả ba miền Bắc, Trung, Nam, tuy vậy mỗi miền lại có cách chế biến khác nhau. Món gỏi cá của người miền Nam thường được thực hiện với nguyên liệu cá lóc hoặc cá điêu hồng, đặc biệt không thể thiếu hương thơm của các loại rau gia vị và vị của chuối chát, khế chua. Nếu món gỏi cá được chấm với chao thì hương vị sẽ càng đặc biệt.

Nguyên liệu

- 1 khúc cá lóc
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Hành tây, kiệu chua, khế chua, đậu phộng rang
- Gừng, chanh, ớt, rau tía tô, rau húng quế, kinh giới, lá ổi non, chuối chát, dưa leo, đồ chua, bánh tráng
- Chao, gừng, nước cốt dừa, đậu phộng xay

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cá làm sạch, lóc bỏ da, xương, ngâm nước muối 10 phút, vớt ra, thấm khô cá.
- Xắt cá thành miếng mỏng, vắt chanh vào cá, ngâm cá vào nước chanh, đường, muối, bột ngọt, để 30 phút cho thấm.
- Chặt bỏ nước ngâm cá, vắt ráo.
- Pha nước chấm: vớt 3 viên chao cho vào nồi, cho 2 muỗng cà phê xác gừng, 2 muỗng canh nước cốt dừa, 2 muỗng canh đường, 2 muỗng canh đậu phộng xay, nấu sôi, nêm lại cho vừa ăn.

2. Trộn gỏi

Trộn cá với gừng, kiệu, hành tây, ớt xắt sợi và đậu phộng rang.

3. Trình bày

Dọn cá với các thứ rau, bánh tráng. Chấm với nước chấm chao.

Yêu cầu thành phẩm:

- Cá khô ráo, các nguyên liệu không bị mềm, nhũn, không dai.
- Gỏi cá được sắp xếp đẹp mắt, nổi bật màu trắng của cá, màu đỏ của ớt tươi và của các nguyên liệu xen kẽ lẫn nhau.
- Có mùi thơm của đậu phộng rang, nước mắm ngon, tiêu, chanh và mùi vị thơm nồng của rau thơm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi cay, vừa ăn, không tanh. Nước chấm chao có mùi thơm đặc trưng, hơi mặn, ngọt, có vị béo.



GỎI RONG SỤN

Rong sụn là một loại tảo biển mọc tự nhiên dưới nước, có nhiều ở các miền ven biển Việt Nam, đặc biệt là vùng biển Ninh Thuận đã nuôi trồng loại hải sản này khá rộng rãi. Tên khoa học là *Kappaphycus Alvarezii*. Ở thành phố, rong sụn được bán nhiều ở các siêu thị ở dạng tươi hoặc phơi khô đóng gói. Rong sụn ăn giòn, có nhiều Iốt và các chất dinh dưỡng, được dùng thay rau sống, giúp chống bệnh bướu cổ do thiếu Iốt. Có thể trộn gỏi rong sụn với thịt heo, tôm hay với thịt gà.

Nguyên liệu

- 200g thịt đùi heo luộc chín
- 200g tôm sú luộc chín
- 300g rong sụn tươi
- 1 củ hành tây
- 1 nắm rau răm
- Gia vị: nước mắm ngon, đường, tỏi, tiêu
- Chanh, ớt
- Đậu phộng rang

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tôm, thịt luộc chín. Tôm lột vỏ, bỏ đầu. Thịt vớt ra xắt lát mỏng.
- Pha nước mắm trộn gỏi: pha với tỷ lệ 1 chén nước mắm / 1 chén đường. Đặt lên bếp, đun sôi, nhắc xuống để nguội.
- Rong sụn rửa sạch nhiều lần cho hết mùi tanh của nước biển, vớt ra để ráo, tách nhánh nhỏ, cắt ngắn khoảng 10 cm.
- Hành tây lột vỏ, rửa sạch, cắt khoanh mỏng, rau răm nhặt rửa sạch, xắt nhỏ.
- Ướp tỏi băm, tiêu và nước mắm trộn gỏi với tôm thịt, trộn đều với hành tây.

2. Trộn gỏi

- Trộn rong sụn chung với tôm thịt.
- Vắt 1 trái chanh vào, thêm ớt xắt sợi, rau răm, đậu phộng rang.

3. Trình bày

Dọn ra dĩa, ăn kèm với bánh phồng tôm làm món khai vị.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm có độ giòn, các nguyên liệu không bị mềm, nhũn, không dai.
- Sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc của nguyên liệu xen kẽ lẫn nhau.
- Mùi thơm đặc trưng của rong sụn, không tanh và mùi vị thơm nồng của rau thơm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi cay, vừa ăn.



GỎI DA CÁ

Trong gỏi da cá, ngoài một số nguyên liệu quen thuộc còn có nguyên liệu da cá khá đặc biệt vì độ giòn, mùi vị hấp dẫn. Da cá sử dụng trong phần hướng dẫn dưới đây là da cá basa được đóng gói bày bán nhiều ở các siêu thị.

Nguyên liệu

- 200g da cá ba sa
- 200g tai heo ngâm giấm
- 200g tôm sú
- Cà rốt, hành tây
- Khế, chuối chát, rau thơm
- Đậu phộng rang
- Chanh, ớt, giấm
- Tỏi băm
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Nước mắm ngon

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Da cá ngâm, rửa sạch, ướp gia vị, chiên vàng giòn trên lửa nhỏ.
- Cà rốt, hành tây xắt mỏng hoặc tẩm hoa.
- Khế, chuối chát xắt khoanh, ngâm giấm đường.
- Làm nước mắm trộn gỏi: pha nước mắm với đường cho thật sệt, đặt lên bếp nấu cho tan đường.

2. Trộn gỏi

- Trộn cà rốt hành tây, khế chuối chát, tỏi băm và các loại rau thơm với nước mắm trộn gỏi cho vừa chua ngọt
- Cho $\frac{1}{2}$ da cá chiên vào, trộn đều với các nguyên liệu khác.

3. Trình bày

- Gắp gỏi ra đĩa, trên để thêm da cá chiên, rắc đậu phộng và ớt.
- Ăn kèm với bánh phồng tôm và dùng nước mắm chua ngọt làm nước chấm.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm có độ giòn của da cá chiên giòn, các nguyên liệu không bị mềm, nhũn.
- Trình bày sắp xếp đẹp mắt, nổi bật các màu sắc của nguyên liệu.
- Gỏi có mùi thơm của đậu phộng rang, nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng của rau thơm.
- Vị mặn, ngọt dịu, hơi cay, vừa ăn.



GỎI BÔNG BÍ

Bông bí là loại bông từ cây có dây leo dài, lá mọc so le, hoa vàng khá lớn. Hoa thường có nhiều vào khoảng tháng 7 tháng 8 trong năm. Thường người ta trồng bí để lấy trái ăn, nhưng dùng bông bí để chế biến cũng có khá nhiều món đặc sắc như xào, dồn thịt. Món nêm bông bí ăn rất lạ mà ngon miệng.

Nguyên liệu

- $\frac{1}{2}$ kg bông bí (lựa bông búp)
- 200g tôm bạc
- 200g thịt ba rọi
- 50g mè rang
- Dầu ăn, đường, muối, ớt, giấm
- 2 trái chanh, dưa leo trang trí

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Hoa bí tươi cùn búp, tước xơ, bỏ nhụy, ngâm rửa sạch 3, 4 lần cho hết cát, để ráo.
- Tôm hấp chín, bóc vỏ, bỏ đầu, thịt ba rọi luộc chín, xắt miếng mỏng, mè rang vàng giã giập. Ớt băm nhuyễn.
- Ướp tôm thịt với nước mắm đường trộn gỏi, tỏi băm, tiêu.
- Nấu nước sôi, chần nhanh bông bí rồi vớt ra rổ cho ráo.

2. Trộn gỏi

Trộn bông bí với tôm, thịt, mè rang, ớt băm, chanh cho đều, khi nếm có vị chua ngọt là được.

3. Trình bày

Gắp nêm ra đĩa, trang trí với bông bí tươi, dưa leo, ớt.

Yêu cầu thành phẩm

- Thành phẩm không bị mềm, nhũn.
- Có màu vàng tươi tự nhiên của bông bí.

- Có mùi thơm của bông bí, mè trắng. Thơm ngon hơn nhờ sử dụng loại nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm dễ chịu của chanh tươi.
- Vị ngọt, hơi bùi của bông bí, không chát, hơi cay, mặn, chua dịu vừa ăn.



DƯA HƯỜNG RAU GHÉM

Dưa hương rau ghém là một món rau trộn, không chế biến cầu kỳ, không có nguyên liệu động vật. Đây được coi như một món salad của Tây phương nhưng thực hiện với các nguyên liệu Việt Nam. Món ăn có thể dùng làm món chay do không sử dụng hành tỏi hay các gia vị cay, nồng khác, nhưng vẫn đậm đà đặc sắc nhờ nguyên liệu tương bắc trong món ăn.

Nguyên liệu

- 2 trái dưa hương non
- 1 búp xà lách, rau thơm
- 2/3 chén tương Bắc
- Củ kiệu tươi
- Đường
- Dầu ăn

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Gọt vỏ dưa, xắt lát mỏng rồi xắt sợi.
- Rau xà lách, rau thơm rửa sạch, để ráo.
- Làm nước chấm: phi kiệu với dầu ăn, cho tương vào, nêm thêm đường, nấu sôi trở lại, nêm vừa ăn, nhắc xuống.

2. Trộn

Trộn rau, dưa với tương Bắc, đường.

3. Trình bày

Rau dưa được dọn ăn chung với nước chấm đã chuẩn bị.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm giòn, tươi, không giập.
- Tươi màu trắng xanh của dưa, xanh màu xà lách và của rau thơm.
- Đậm đà mùi thơm của tương bắc và của rau thơm.
- Vị hơi mặn dịu, vừa ăn.

GỎI SỮA

Sữa là một loại hải sản sống nhiều ở bờ biển Việt Nam. Khi còn sống, con sữa trong suốt bởi lợn lò trong nước biển, đặc biệt trong những ngày có giông bão, sữa tấp vào bờ nhiều hơn. Ngư dân đánh bắt sữa biển về muối, phơi khô dùng làm món gỏi sữa rất ngon miệng.

Nguyên liệu

- 200g sữa muối
- 200g bao tử heo
- 200g tôm đất
- 200g thịt đùi heo
- 100g da heo
- 1kg dưa leo
- 1 củ cà rốt
- 50g kiệu chua
- 1 củ hành tây
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Mè rang, giấm, chanh, ớt
- Rau răm

Thực hiện

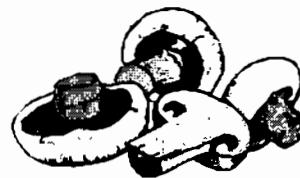
1. Chuẩn bị

- Sữa ngâm nước lạnh, xả sạch muối, trưng nước sôi. Vớt sữa ra ngâm lại nước lạnh, vắt ráo.
- Da heo luộc chín, lạng mỏng, xắt sợi nhuyễn. Pha giấm, đường, ngâm sữa và da heo vào.
- Dưa leo lạng lấy vỏ xanh, cắt sợi, cà rốt bào mỏng xắt sợi, ngâm giấm đường. Củ hành tây xắt khoanh, ướp đường. Dưa kiệu chẻ sợi nhuyễn.
- Tôm, thịt luộc chín, tôm bóc vỏ, thịt thái miếng mỏng.

- Vớt sữa, da heo ra để ráo. Vắt dưa leo, cà rốt, hành tây cho ráo.
- 2. *Trộn gỏi*
 - Trộn tôm, thịt, sữa, da heo, dưa leo, cà rốt, hành tây cho đều.
 - Xắt rau răm cho nhuyễn, pha nước mắm trộn gỏi, tỏi ớt băm vào cho đều. Cuối cùng rắc mè rang, xếp ra dĩa.
- 3. *Trang trí*
 - Gắp gỏi sữa ra dĩa, trang trí quanh dĩa với cà rốt, dưa leo.
 - Giữa dĩa gỏi, đặt hoa tía bàng trái ớt.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm không bị mềm, nhũn, không dai. Gỏi khô ráo, giòn, các nguyên liệu cắt thái đều đặn.
- Có màu vàng nâu tự nhiên của sữa
- Thơm mùi mè rang. Gỏi sữa sẽ càng thơm ngon hơn nhờ sử dụng loại nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng không thể lẫn được của rau răm.
- Vị ngọt, hơi bùi, béo của nguyên liệu, không chát, hơi cay, mặn, chua dịu vừa ăn.



GỎI MỰC

Gỏi là một món trộn thường được dọn đầu bữa ăn làm món ăn nhẹ, có tính chất khai vị. Trong món gỏi thường ít sử dụng dầu mỡ nên tránh cảm giác ngán và vị chua đặc trưng giúp kích thích khẩu vị. Món gỏi mực dùng nguyên liệu chính là mực tươi, có thêm hương vị của gừng và các nguyên liệu khác.

Nguyên liệu

- 1kg mực
- 1kg dưa leo
- Gừng, mè trắng
- Ớt, chanh, gia vị, tỏi băm
- Nước mắm
- Hành tím thái mỏng

Thực hiện

- Mực rửa sạch. Cho vào nước sôi luộc vừa chín. Vớt ra ngâm nước đá.
- Dưa leo bỏ ruột, cắt cọng 4 cm, rắc đường, để 10 phút.
- Gừng, thái chỉ.
- Vớt mực ra để ráo, xắt mực thành miếng dài khoảng 4cm.
- Pha nước mắm trộn gỏi: 3 muỗng canh nước mắm, 3 muỗng canh đường nấu sôi.
- Trộn hành, tỏi, gừng và mực với nước mắm trộn gỏi cho thấm.
- Vắt bớt nước trong dưa leo, trộn vào gỏi, cuối cùng cho ớt vào.
- Dọn gỏi ra dĩa, rắc mè trắng rang thơm lên.

Yêu cầu thành phẩm

Món gỏi hoàn tất có vị chua dịa rất dễ chịu của chanh và các gia vị khác. Đặc biệt trong món gỏi mực còn có độ giòn của những miếng mực trắng phau và hương thơm của mè rang tạo nét riêng cho món ăn.

GỎI VỊT

Miền Nam có món gỏi vịt khá nổi tiếng, nhất là ở khu vực Thanh Đa, thành phố Hồ Chí Minh. Món gỏi vịt chế biến không cầu kỳ, nhưng quan trọng ở khâu chọn nguyên liệu và sơ chế. Vịt phải ít mỡ, thơm ngon. Người ta luộc vịt lấy nước nấu cháo, còn thịt vịt thì chặt ra để trộn gỏi. Nguyên liệu trộn gỏi chỉ là bắp chuối bào và bắp cải nhưng lại khá hấp dẫn nhờ nước mắm gừng pha vừa miệng kèm theo.

Nguyên liệu

- 1 con vịt luộc chín
- 300g bắp chuối bào
- 300g bắp cải
- Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt
- Hành tím, tỏi, ớt, gừng, chanh, ớt, giấm
- Rau răm, củ hành trắng, hành phi, đậu phộng rang

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Vịt luộc chín, để nguội, chặt miếng vừa ăn.
- Bắp chuối bào mỏng, ngâm nước có pha chanh. Bắp cải xắt sợi nhuyễn, ngâm nước đá. Rau răm xắt nhuyễn, củ hành tây cắt khoanh.
- Làm nước mắm trộn gỏi: gừng giã nhuyễn, tỏi, ớt băm nhỏ. Pha 1 chén nước với 3 muỗng canh giấm, 3 muỗng canh đường, 2 muỗng canh nước mắm ngon. Khuấy tan đường. Vắt thêm 1 miếng chanh, cho 1 muỗng canh gừng, 1 muỗng cà phê tỏi, ớt vào. Để 30 phút cho ngấm.

2. Trộn gỏi

- Vớt bắp cải, bắp chuối ra rổ cho ráo nước.
- Gắp gỏi ra đĩa, trên bày thịt vịt chặt miếng, hành tây xắt khoanh. Chan nước mắm trộn gỏi lên, rắc thêm rau răm,

hành phi, đậu phộng.

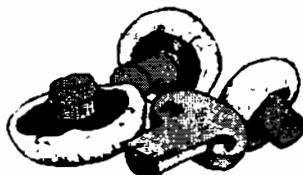
- Khi ăn mới trộn lên cho đều.

3. *Trình bày*

Gỏi vịt được được dọn làm món ăn chơi ăn cùng với món cháo vịt là món ăn no.

Yêu cầu thành phẩm:

- Gỏi vịt giòn, không bị mềm, nhũn.
- Có màu sáng của nguyên liệu.
- Mùi thơm của đậu phộng rang, hành phi, nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm nồng không thể lẫn được của rau răm.
- Vị ngon, hơi cay, mặn, chua dịu vừa ăn.



GỎI BÊ THUI NGÓ SEN

Món gỏi ngó sen quen thuộc với mọi người thường có nguyên liệu tôm, thịt. Nhưng hai nguyên liệu này sử dụng nhiều trong các món gỏi dễ tạo cảm giác ngán. Thay đổi thịt heo bằng bê thui trong món gỏi ngó sen sẽ tạo cảm giác lạ miệng. Đặc biệt thịt bê thui còn có phần da được nướng chín, hơi giòn rất ngon, làm món ăn thêm phần đặc sắc và hấp dẫn.

Nguyên liệu

- 200g thịt bê thui
- 300g ngó sen non, 1 củ cà rốt
- 200g tôm đất
- Rau cần, 1 chanh, 2 ớt sừng, $\frac{1}{2}$ lít giấm
- Nước mắm, tỏi, tiêu, đường, mè rang, đậu phộng rang, bánh phồng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Ngó sen, cà rốt ngâm giấm đường để trong 1 giờ cho ngâm.
- Tôm luộc chín.
- Pha nước mắm đường. Băm tỏi, ớt.
- Xắt thịt bê thành miếng mỏng, ướp tỏi băm, dầu mè. Đặt chảo lên bếp, phi tỏi cho thơm, cho thịt bê vào đảo nhanh tay.
- Vớt ngó sen ra, để ráo.

2. Trộn gỏi

- Trộn tôm thịt với nước mắm đường, tỏi băm, để 10 phút cho ngâm gia vị.
- Trộn ngó sen vào, vắt thêm 1 miếng chanh, cho ớt băm vào.

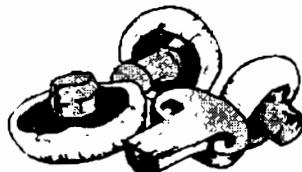
3. Trình bày

Chiên bánh phồng tôm ăn kèm với gỏi. Tỉa hoa bằng trái ớt đỏ

dể trang trí.

Yêu cầu thành phẩm

- Ngó sen giòn không bị mềm, nhũn, không dai.
- Màu sắc đẹp, tươi sáng.
- Thơm mùi của đậu phộng rang, hành phi, nước mắm ngon, tiêu và mùi vị thơm dễ chịu của chanh.
- Vị ngon, không chát, hơi cay, mặn, chua dịu vừa ăn.



GỎI NẤM MÈO

Nấm mèo hay còn gọi mộc nhĩ là một loại nguyên liệu thường hay được sử dụng để chế biến rất nhiều món ăn. Sử dụng nấm mèo để trộn gỏi tạo ra nét đặc sắc cho món ăn với độ giòn của nguyên liệu. Món gỏi được làm từ nguyên liệu này dùng loại nấm mèo trắng để chế biến, rất lạ miệng.

Nguyên liệu

- 100g nấm mèo trắng
- 200g thịt gà
- 300g bao tử heo
- 200g tôm đất
- 500g dưa leo
- 1 củ cà rốt
- 100g kiệu chua
- 1 củ hành tây
- Hành phi, đậu phộng rang
- Gia vị: tỏi, muối, tiêu, đường, giấm, chanh, ớt, rau cần

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Nấm mèo ngâm nước cho nở, xắt sợi ngang 1cm.
- Cà rốt tía hoa, xắt sợi ngâm giấm đường.
- Dưa leo lạng mỏng, xắt sợi.
- Bao tử cạo rửa sạch, tôm rửa sạch để ráo.

2. Sơ chế

- Bao tử luộc chín. Thịt gà luộc chín. Tôm luộc chín, bóc vỏ.
- Nấu nước mắm đường.
- Xắt bao tử, ướp nước mắm đường.
- Dưa leo, cà rốt vắt ráo. Kiệu chua xắt sợi.

- Phi hành tỏi thơm, xào nấm mèo, ướp 1/2 muỗng cà phê muối, 1 muỗng canh đường.
3. *Trộn gỏi*
- Trộn bao tử, thịt gà, tôm, dưa leo, nấm mèo, cà rốt, kiệu, rau cần, nước mắm đường cho vừa ăn.
 - Thêm ớt băm, đậu phộng, hành phi, trộn đều.
4. *Trình bày*
- Cho gỏi ra dĩa, xếp dưa leo, cà rốt chung quanh.

Yêu cầu thành phẩm:

- Thành phẩm giòn, không mềm, không dai.
- Màu sắc món ăn tương phản, đẹp mắt.
- Thơm mùi của đậu phộng rang, hành phi, nước mắm ngon, tiêu và rau gia vị.
- Gỏi nấm mèo có vị ngon, không chát, hơi chua, cay, mặn, ngọt dịu vừa ăn. Nấm mèo thấm gia vị.



GỎI DƯA HẤU

Món gỏi được mọi người ưa thích nhờ vị chua dịu rất dễ chịu của chanh và các gia vị khác giúp kích thích khẩu vị. Món gỏi dưa hấu dùng một nguyên liệu khá đặc biệt, đó là phần vỏ trăng giòn của vỏ dưa trái dưa hấu cùng với độ giòn của tai heo, có vị chua ngọt vừa miệng.

Nguyên liệu

- 500g vỏ dưa hấu tròn
- 1 củ hành trắng
- 200g tôm
- 300g tai heo
- 100g kiệu chua
- 100g hành tím thái mỏng
- Rau răm
- Đậu phộng
- Ớt, chanh,
- Gia vị, tỏi băm,
- Nước mắm

Thực hiện

- Tai heo rửa sạch. Cho vào nước sôi luộc vừa chín.
- Vớt ra để nguội xắt mỏng ngâm giấm đường.
- Dưa hấu chỉ lấy phần vỏ trăng, giòn, xắt cọng 4cm, rắc đường vào dưa.
- Tôm hấp chín.
- Rau răm xắt nhuyễn, hành tây bào mỏng.
- Pha nước mắm trộn gỏi: 3 muỗng canh nước mắm, 3 muỗng canh đường nấu sôi.
- Trộn hành, tỏi, tai heo với nước mắm trộn gỏi cho thấm.
- Vắt bớt nước trong dưa hấu, trộn vào gỏi, cuối cùng cho ớt vào.
- Dọn gỏi ra dĩa, rắc đậu phộng rang lên.

GỎI KHỔ QUA

Món gỏi khổ qua được chế biến từ một nguyên liệu rất đặc biệt, đó là trái khổ qua, tuy có vị đắng nhưng lạ miệng, sau khi chế biến vẫn còn cái vị nhân nhẫn nhưng nếu ăn quen sẽ cảm nhận được cái ngon trong vị đắng đó của trái khổ qua. Trái khổ qua còn có tác dụng giải nhiệt, giải độc, mát, là một món rau tốt dùng cho mùa hè.

Nguyên liệu

- 3 trái khổ qua
- 1 trái su su
- 20g tôm khô
- 50g đậu phộng rang
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Chanh, ớt, nước mắm ngon

Thực hiện

- Khổ qua bỏ hột, bào mỏng, bóp muối, xả lại nhiều lần, vắt ráo.
- Trái su su, bào vỏ, bỏ hột, bóp muối, vắt ráo.
- Đặt chảo lên bếp, cho hai muỗng dầu ăn vào phi hành tỏi cho thơm, cho tôm khô vào xào săn. Nêm gia vị, nhắc xuống để nguội.
- Trộn khổ qua, trái su su với tôm khô. Vắt thêm chanh, thêm nước mắm, đường. Nêm vừa ăn.

ĐỒ NGUỘI CUỐN HÀNH HƯƠNG

Món gỏi thường có màu sắc phong phú của thực phẩm hoặc được trình bày thành từng nhóm nguyên liệu riêng biệt tạo sự nổi bật cho món ăn. Món đồ nguội cuốn hành hương là một món trộn hỗn hợp, có hình thức khá lạ mắt vì không trộn lẫn như nhiều món gỏi khác mà được chia nhỏ thành từng phần khá cầu kỳ nhưng lại dễ thực hiện.

Nguyên liệu

- 500g chả lụa
- 200g tôm sú nhỏ
- 300g ngó sen
- 1 củ cà rốt
- 1 bó lá hành hương
- Muối, tiêu, đường
- 1 chén nước mắm trộn gỏi
- Chanh, giấm, ớt sừng
- Mè rang
- Hai hoa hồng đỏ trang trí

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Cà rốt xắt sợi, ngâm giấm đường. Tôm sú luộc chín, bóc vỏ. Rau cần xắt nhuyễn. Ngó sen ngâm giấm đường cho thấm, vớt ra để ráo, cắt khúc.
- Trộn nước mắm trộn gỏi tôm sú, ngó sen và cà rốt, để riêng các thứ.
- Trung lá hành hương.
- Làm nước mắm chua ngọt: Dùng 2 muỗng canh nước mắm trộn gỏi, pha thêm 1 muỗng canh giấm, 1 miếng chanh, trộn đều. Băm nhỏ tỏi ớt cho vào.

2. Cuốn chả

- Cắt chả lụa thành miếng mỏng, cho vài cọng ngó sen, một cọng cà rốt, một con tôm, cuộn tròn lại.
- Cột bên ngoài bằng cọng hành hương.

3. Trình bày

Xếp các cuộn chả lụa hành hương ra dĩa hình oval, lớp sau chồng lên lớp trước. Dọn kèm với nước mắm chua ngọt và bánh phồng tôm.

Yêu cầu thành phẩm

- Các nguyên liệu có độ giòn. Cuốn hành hương đều đặn, đẹp mắt, vừa miếng ăn.
- Màu hành còn xanh tươi, nổi bật màu trắng của chả lụa và phần đuôi tôm đỏ cam.
- Mùi thơm của chanh.
- Vị chua ngọt vừa ăn.



GỎI CUỐN

Rất nhiều món ăn miền Nam có cách ăn dùng bánh tráng để cuộn các nguyên liệu chung với nhau thành một chiếc gỏi và chấm với nước chấm. Trong nhiều món, thực khách phải tự cuốn cho mình với những nguyên liệu đã được bày sẵn lên bàn ăn. Riêng món gỏi cuốn, người làm bếp đã cuốn tròn sẵn. Trong cuốn gỏi, các loại thực phẩm thật đa dạng và phong phú gồm thịt heo, tôm, rau và bún. Các nguyên liệu thịt, tôm thường được dùng phương pháp luộc và hấp để làm chín.

Nguyên liệu

- 100g thịt ba rọi
- 300g tôm đất
- 20 bánh tráng lớn
- Gia vị: tỏi, muối, đường
- Ớt, nước mắm, đường, bột ngọt
- Xà lách, rau thơm, giá, hẹ
- $\frac{1}{2}$ kg bún tươi
- Tương chấm: 50g tương ngọt, me, đậu phộng, chè nếp, tỏi ớt, bột nǎng
- Cà rốt, củ cải trắng ngâm giấm đường

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tôm rửa sạch, cắt bớt râu, măt, để ráo.
- Thịt rửa sạch, để ráo.

2. Chế biến

- Đặt nồi nước lên bếp, nêm muối, đường vào nước, đợi nước sôi cho thịt vào.
- Luộc chín thịt, vớt ra ngâm vào nước nguội. Vớt thịt ra xắt lát mỏng.

- Hấp tôm chín.
- Làm tương:
 - + Phi tỏi cho thơm. Xào tương với chè nếp, nước me.
 - + Nêm lại cho vừa ăn, cho ớt băm và một ít bột nǎng vào khuấy cho tương sệt lại.
 - + Khi dọn nước chấm ra, cho thêm đậu phộng rang, ớt băm và đồ chua vào chén.

3. *Trình bày:*

- Trải bánh tráng ra, thoa nước cho bánh hơi mềm. Gấp đôi bánh lại, đặt rau sống, bún, tôm, thịt và một cọng hẹ vào khoảng giữa bánh, sát đường gấp đôi.
- Gấp mép hai bên bánh tráng lại. Cuốn tròn, hơi chặt tay, tạo thành cuốn dài khoảng 10 -12 cm.
- Xếp gỏi cuốn ra dĩa, dọn kèm với tương.

Yêu cầu thành phẩm

- Gỏi cuốn được thực hiện chặt tay, đều đặn, vừa miệng ăn, không quá to cũng không quá nhỏ.
- Nguyên liệu tôm, thịt nổi rõ dưới lớp bánh tráng mỏng.
- Thành phần các nguyên liệu có tỷ lệ cân đối.
- Hương thơm ngon của tương và các gia vị phối hợp.
- Vị hơi mặn, ngọt dịu.



BÌ CUỐN

Bì cuốn và gỏi cuốn là hai món ăn có tính thường thức, có hình thức gần giống nhau, nhưng nguyên liệu bên trong thì có phần khác biệt. Món gỏi cuốn sử dụng tôm, thịt, hẹ để làm nguyên liệu và dùng với nước chấm là tương, còn món bì cuốn cũng có rau sống, bún, nhưng lại cuốn chung với loại thịt ram bì và nước chấm phải là nước mắm chua ngọt.

Nguyên liệu

- 50g bì khô
- 100g thịt đùi heo
- Gia vị, thính gạo
- Nước mắm: 1 trái dừa xiêm, chanh, tỏi ớt, giấm
- Cà rốt, củ cải trắng
- Bánh tráng, rau sống, giá sống

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt đùi heo ướp muối, tiêu, bột ngọt để 15 phút cho thấm.
- Cà rốt, củ cải trắng xắt sợi ngâm giấm đường, để 4-5 tiếng cho thấm.
- Nấu nước dừa cho cạn, làm nước mắm với giấm, đường, chanh. Tỏi ớt băm cho vào sau cùng.

2. Chế biến

- Đặt chảo lên bếp, cho khoảng 3 muỗng canh dầu ăn vào.
- Chờ dầu nóng, cho thịt vào chảo chiên vàng, để lửa lớn cho thịt không ra nước.
- Trở miếng thịt chín đều. Bớt lửa, cho chút nước vào, đậy nắp lại cho thịt chín mềm.
- Thịt chín, vớt ra để nguội. Xắt thịt thành sợi, trộn bì, thính, tỏi băm và gia vị cho vừa ăn.

3. Tạo hình

- Trải 1 miếng bánh tráng ra dĩa. Thoa nước cho bánh hơi mềm, gấp đôi lại.
- Cho rau sống, bì, một chút bún vào giữa bánh, sát đường gấp đôi của bánh tráng.
- Gấp hai mép bánh hai bên lại, cuộn bánh tráng thành cuộn tròn, chắc tay, dài khoảng 12 cm.

4. Trình bày

- Xếp bì cuộn ra dĩa.
- Dọn bì cuộn ăn với nước mắm pha.

Yêu cầu thành phẩm

- Bì cuộn được thực hiện chặt tay, đều đặn, vừa miệng ăn, không quá to cũng không quá nhỏ.
- Nguyên liệu bì có màu vàng nâu, trắng của thính và thịt ram, nổi rõ dưới lớp bánh tráng mỏng.
- Thành phần các nguyên liệu có tỷ lệ cân đối.
- Hương thơm ngon của thính, thịt ram và các gia vị phối hợp.
- Vị nước mắm hơi mặn, ngọt và chua dịu.



CÁC MÓN BÁNH, MÚT, XÔI, CHÈ

BÁNH GIÒ

Bánh giò là loại bánh phổ biến thường được rao bán từ buổi trưa, chiều cho đến tận khuya trên khắp nẻo đường phố. Bánh được ủ kín để giữ độ nóng và thường bán chung với những chiếc bánh chưng, bánh gai nho nhỏ. Bánh giò được gói bằng lá chuối, sử dụng nguyên liệu chính là bột gạo tẻ khuấy đặc, phần nhân thịt băm nhuyễn, xào chín. Chiếc bánh nhỏ, vừa cho một bữa phụ, không làm nặng bụng khó chịu vì dễ tiêu mà lại ngon miệng.

Nguyên liệu

- 1/2kg bột gạo
- 50g bột nǎng
- 300g thịt nạc dăm
- 5 tai nấm mèo
- 30 trứng cút
- Dầu ăn, nước mắm
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Một xấp lá chuối
- Dây buộc (dây chuối hoặc dây ni lông)

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Rửa sạch lá chuối, chần sơ hay phơi hơi héo cho dễ gói.

- Ngâm dây chuối trong nước cho mềm, có thể thay thế dây chuối bằng dây ni lông cho dễ gói.
- Chọn bột gạo khô, không bị ẩm, không mốc, không có mùi lạ.
- Đong theo tỷ lệ cứ một chén bột thì hai chén nước, cho vào thêm 1/2 muỗng cà phê muối, quậy đều, lọt qua rây cho hết chất đơ.
- Lấy trùng: Cho hỗn hợp nước bột đó vào nồi, bắc lên bếp, để lửa vừa, quậy liên tục cho đến khi nào bột nửa sống nửa chín, hơi sền sệt, nhắc xuống, tiếp tục quậy cho bột mịn và nguội.
- Làm nhân:
 - + Trứng cút: luộc trứng cho chín, bóc vỏ.
 - + Rửa sạch thịt, để ráo nước. Băm nhuyễn hay có thể xắt hạt lựu.
 - + Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch, cắt bỏ gốc, để ráo nước.
 - + Xắt nấm mèo thành sợi mỏng. Hành tím lột vỏ, rửa sạch, để ráo nước, bào mỏng.
 - + Làm chín nhân: bắc chảo dầu nóng, cho hành tím vào phi thơm, cho thịt vào xào săn, cho nấm mèo vào, nêm gia vị vừa ăn, rắc tiêu vào.

Lưu ý: xào nhân với lửa nhỏ.

2. Gói bánh

- Xếp lá, lưu ý mặt trái và mặt phải của lá. Lá dưới có mặt trái hướng lên trên, lá trên có mặt phải hướng lên trên.
- Thoa một ít dầu trên lá, cho một lớp bột vào giữa, trải hơi mỏng ra, cho nhân và 2 trứng cút vào, cho thêm một lớp bột lên trên, dùng muỗng có thoa ít mỡ tém bột cho vun gọn. Gấp lá lại.
- Xếp một đầu bánh, bẻ nếp gấp xuống bên dưới, làm tương tự cho đầu còn lại.
- Dùng dây chuối hay dây ni lông buộc bánh lại.

3. Hấp

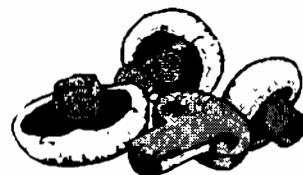
Đun sôi nước, cho bánh vào xứng hấp khoảng 30 phút là bánh chín.

4. Trình bày

Khi ăn cho bánh ra đĩa hay đơn giản ăn bánh ngay trên lá.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh gói đẹp, hình thang cân, sắc sảo.
- Mùi vị đậm đà, không nhão, bột bánh mướt.
- Nhân béo, vị mặn, ngon, vừa ăn.



BÁNH KHỌT

Cũng được thực hiện từ bột gạo như phần lớn các món bánh Việt Nam khác, món bánh khọt có cách pha bột tương tự món bánh xèo hay món bánh khoái, nhân cũng là những con tôm đỏ au nằm trên bánh. Tuy nhiên chiếc bánh khọt được đổ trong những chiếc khuôn bé xíu, đều đặn, có thêm chút nước cốt dừa nhằm tăng hương vị cho món bánh. Nhờ loại khuôn bánh này, bánh khọt được đổ khá dễ dàng, không đòi hỏi kỹ thuật cao như món bánh xèo mà vẫn tạo thành những chiếc bánh xinh xắn, đẹp mắt.

Nguyên liệu

- 300g bột gạo
- 200g tôm tươi nhỏ
- 100g mõi thịt
- Hẹ, bột nghệ, đậu xanh dài vỏ nấu chín
- Dừa nạo
- Gia vị: muối, đường, bột ngọt
- Nước mắm chua ngọt
- Chảo đổ bánh khọt bằng đất, bên trong tạo hình khoảng 12 khuôn bánh nhỏ, tròn, đường kính 5cm mỗi bánh)

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tôm ướp chút muối, rang chín.
- Dừa nạo vắt lấy nước cốt, pha chút bột gạo, thẩng cho đặc lại, nêm chút muối.
- Đậu xanh nấu chín hơi khô, để nguội cho rời hột.
- Pha bột: lưỡng bột theo tỷ lệ 1 bột: 2 nước, trộn đều, thêm 1 muỗng cà phê bột nghệ, muối, bột ngọt, hẹ xắt nhuyễn.
- Làm nước mắm với tỷ lệ: $\frac{1}{2}$ chén nước, 2 muỗng canh giấm, 2 muỗng canh nước mắm, 3 muỗng canh đường. Hòa đều, vắt thêm 1 miếng chanh. Cuối cùng cho tỏi ớt băm vào.

2. Chiên bánh

- Đặt chảo bánh khọt lên bếp, đợi chảo thật nóng, dùng cọng lá chuối nhúng dầu, hoặc gấp miếng mỡ thoa đều vào mỗi khuôn nhô.
- Múc bột cho vào khuôn, cho lên mỗi bánh một con tôm, vài hạt đậu xanh. Đậy nắp lại khoảng 2 phút, bánh gần chín. Mở nắp chảo ra cho nước cốt dừa lên mặt bánh.

3. Trình bày

- Bánh chín, vàng thơm thì dùng muỗng nhỏ lấy bánh ra, xếp vào đĩa, ăn nóng.
- Bánh khọt ăn nóng với rau xà lách, rau thơm và nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh khọt có màu vàng tươi, bóng muộn. Các nguyên liệu tôm, đậu, nước cốt dừa nổi bật trên nền bột bánh.
- Bột bánh hơi giòn, mềm, béo, chín thơm. Tôm và các nguyên liệu dinh vào bánh.
- Mùi thơm hấp dẫn.
- Vị vừa ăn, hơi lạt. Nước mắm chấm có vị hơi chua, ngọt và cay.



BÁNH ĐÚC NHÂN MẶN

Món bánh đúc có xuất xứ từ miền Bắc, tuy vậy khi vào đến miền Nam, nó được chế biến theo khẩu vị người miền Nam: béo, gia vị đậm đà. Món bánh đúc nhân mặn có thêm vị béo của nước cốt dừa và nhân thịt làm những miếng bánh càng tăng thêm hương vị.

Nguyên liệu

- 150g bột gạo
- 20g bột năng
- 200g dừa nạo
- 50g thịt nạc dăm
- 50g tôm khô
- 100g củ sắn
- Hành lá, ngò
- Gia vị: muối, tiêu, đường
- Nước mắm, chanh, ớt, giấm, nước dừa tươi
- Dầu ăn

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Thịt nạc, củ sắn cắt nhuyễn. Tôm khô ngâm mềm, già bông.
- Dừa nạo vắt lấy 1 lít nước.
- Hành lá xắt nhuyễn.
- Pha bột:
 - + Trộn bột với nước cốt dừa.
 - + Nêm 1 muỗng cà phê muối, 1 muỗng canh đường.
- Xào nhân:
 - + Củ sắn luộc, vắt ráo
 - + Xào thịt cho săn, cho củ sắn, tôm khô vào xào, nêm tiêu,

đường. Đảo đều cho nguyên liệu chín và thấm gia vị.

- + Nêm thêm 1 muỗng đường, cho hành lá vào trộn đều, nhắc xuống.

Lưu ý: Trong quá trình xào nhân, phần gia vị không nêm muối vì tôm khô thường đã có vị hơi mặn.

2. Hấp bánh

- Khuôn thoa dầu, cho vào xứng nước sôi. Cho 1/2 lượng bột vào khuôn.
- Hấp bột gần chín, cho 1 lớp nhân vào.
- Hấp tiếp cho bánh chín.
- Cho tiếp phần bột còn lại vào, hấp chín hẳn.
- Nhắc xuống, gắp ngò trên mặt.

3. Trình bày

- Cắt bánh thành miếng vuông hoặc hình quả trám, cho vào đĩa. Cho thêm 1 lớp nhân lên trên.
- Dọn ăn với nước mắm pha loãng với nước dừa tươi, chanh, đường.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh trắng đục, hơi giòn, mịn màng. Bột bánh chín đều.
- Thịt, tôm trong nhân bánh chín thơm, khô ráo, có màu sắc tươi tự nhiên của các nguyên liệu.
- Sắp xếp đĩa bánh cân đối, đẹp mắt. Miếng bánh cắt đều đặn, đẹp mắt, mịn màng.
- Mùi thơm đặc trưng của bột và nước cốt dừa, nhân tôm thịt thơm, dậy mùi gia vị.
- Vị vừa ăn, không có vị lạ. Nước mắm có vị ngọt, mặn dịu, hơi chua.

BÁNH XU XÈ

Bánh xu xè là loại bánh cổ truyền của Việt Nam có xuất xứ từ miền Trung, còn có tên gọi là bánh phu thê. Đây là loại lẽ vật không thể thiếu trong những mâm quả đám cưới thời xưa. Theo phong tục cổ, bánh phu thê trong đám cưới thường đi liền một cặp với hai hình thức: bánh vuông có bốn cạnh tượng trưng cho cõi dâu với Tứ đức là Công-Dung-Ngôn-Hạnh, bánh hình ngũ giác có năm cạnh tượng trưng cho chín rể với Nhân-Lễ-Nghĩa-Trí-Tín. Sau này, người ta thường chỉ thực hiện một loại bánh có hình hộp vuông và khi món bánh này vào đến miền Nam trở nên thú quái bánh khá quen thuộc, bánh được đổi thành tên bánh xu xè cho dễ gọi với các màu vàng, xanh đẹp mắt.

Nguyên liệu

- 200g bột năng
- 150g đường cát trắng
- $\frac{1}{2}$ trái dừa rám
- 1 bó lá dứa
- 40 lá dừa còn cọng
- Nhân bánh gồm: 100g đậu xanh, 100g đường cát, vani

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Ngâm đậu cho nở. Cho nước vào xâm xấp đậu, nấu chín nhừ sau đó tán hay xay nhuyễn.
- Sên đậu với đường cho đến khi không còn dính tay.
- Chia nhân đậu thành miếng dẹp vuông 2x2cm.
- Dừa rám bào mỏng, xắt sợi thật nhuyễn, xả nước nhiều lần cho trong.
- Làm sạch lá dứa, cắt bỏ phần đầu và đuôi, chỉ lấy khúc giữa.
- Rửa lá thật sạch, lau khô. Làm hộp và nắp hộp bánh bằng lá dừa.

- Hòa 200g nước với 150g đường, hòa bột vào, lược qua rây cho sạch.

2. Lấy trùng bột

Bắc bột lên bếp, để lửa nhỏ khuấy luôn tay cho đến khi bột sền sệt, nửa sống nửa chín, nhắc xuống và tiếp tục khuấy thật mạnh tay cho đến khi hỗn hợp bột tạo thành một khối thật láng mịn, cho dừa vào.

Lưu ý: Không nên lấy trùng tới quá, tức là phần bột chín nhiều hơn phần bột sống, lấy trùng tới quá sẽ làm cho khối bột cứng khó gói bánh và mặt bánh khó láng mịn được

3. Hấp bánh

- Xếp khuôn, lót lá dứa vào. Thoa dầu đáy khuôn.
- Múc bột vào hơn nửa khuôn, cho nhân đậu xanh vào, múc bột đỗ thêm vào cho đầy khuôn.
- Bắc xung nước sôi lên bếp, khi nước sôi xếp bánh vào hấp, không đậy nắp khuôn, hấp khoảng 15 phút là bánh chín.

Lưu ý: Trong khi hấp nhớ mở nắp xả hơi khoảng hai lần để cho bánh được ráo.

4. Trình bày

Lấy bánh ra, để nguội, đậy nắp khuôn lại, dọn ra dĩa hay xếp vào mâm, quả.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh trong, giòn, nổi rõ nhân bánh.
- Lớp bột trên mỏng để khi bánh chín sẽ thấy rõ nhân bánh.
- Khuôn phải gấp đều các cạnh, nắp và đáy phải khớp nhau.
- Dừa xắt sợi thật nhuyễn.

BÁNH ÍT NHÂN ĐẬU

Bánh ít rất phổ biến ở miền Nam, thường bánh ít nhân ngọt được gói hình chóp nhọn. Bánh có nhiều loại nhân: nhân dừa, nhân đậu, màu trắng, màu xanh. Cách gói bánh cũng rất phong phú. Khi làm bánh người ta thường thực hiện một ít bánh loại này, một ít loại khác cho nhiều hình nhiều vẻ. Cái tên bánh ít cũng từ đó mà có. Ngoài ra còn có sự tích chiếc bánh ít là do nàng công chúa con gái út của vua Hùng có tên là nàng Út Ít nghĩ ra và truyền rộng rãi trong dân gian cho đến nay.

Nguyên liệu

- 600g bột nếp
- 300g đường thè hay đường cát
- Một xấp lá chuối hột
- 300g đậu xanh không vỏ
- 200g dừa nạo
- 1 củ hành tím, mỡ, 1 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê tiêu

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chọn mua lá chuối hột, không sâu, không vàng úa, không bị rách nát, lá phải tươi, xanh, còn nguyên vẹn. Rửa lá cho sạch, chần sơ hay phơi hơi héo cho dễ gói và để lá không bị rách trong quá trình gói.
- Chọn bột khô, không ẩm ướt, không bị mọt, mốc, không có mùi lạ, bột trắng ngà.
- Nấu nước đường:
 - + Dừa nạo vắt lấy 2 chén nước cốt.
 - + Cho đường vào xoong cùng với $\frac{1}{2}$ chén nước cốt dừa, thăng

đường cho đặc lại. Lưu ý trước khi thăng đường hòa tan đường với nước cốt dừa rồi lọc qua rây hay khăn thưa cho sạch, trong lúc thăng đường tuyệt đối không được khuấy sẽ làm lại đường, tức đường sẽ bị kết tinh trở lại.

- Nhồi bột: bóp bột nếp vào thau men, đổ nước đường vào nhồi chung với bột, nên cho nước đường vào từ từ tránh bột nhão. Nhồi đến khi bột mịn để vừa bắt là được. Chia bột thành từng viên tròn có đường kính khoảng 2,5-3cm.

- Làm nhân bánh:

- + Đậu xanh lựa bỏ hạt sâu, mọt, rửa sạch, ngâm nở. Nấu đậu với 1,5 chén nước cốt dừa còn lại cho mềm nhừ, lấy đậu chín ra tán hay xay nhuyễn đậu.
- + Hành tím lột vỏ, bào mỏng. Phi hành với 3 muỗng canh mỡ cho thơm, vàng.
- + Cho vào đậu đã xay nhuyễn mỡ và hành phi, 1 muỗng cà phê muối, $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu.
- + Tạo khối: vắt đậu thành từng viên tròn đường kính cỡ 2,5 - 3cm.

2. Gói bánh

- Xé 2 miếng lá chuối có bề ngang khoảng 25cm, đặt lá dưới có mặt trái hướng lên trên, lá trên có mặt phải lên trên. Quấn lá theo dạng phễu.
- Nặn bột mỏng ra, cho viên nhân vào giữa túm bột lại vo tròn, nhúng viên bột vào mỡ nước hay dầu ăn (có thể thoa dầu trên lá chuối).
- Cho bánh vào lá. Gấp mép lá bánh lại.
- Xếp bánh vào xứng, lưu ý đừng xếp bánh khít quá và khi nước sôi mới cho bánh vào.
- Hấp bánh khoảng 20-30 phút là bánh chín, lấy bánh ra xếp vào rổ để nơi thoáng mát, bánh sẽ để dành được lâu.

3. Trình bày

- Bánh ít thường được dùng để làm lễ vật để cúng trong các dịp đón giỗ.

- Khi ăn gỡ bỏ lớp lá bên ngoài, chừa lại lớp lá bên trong để cầm tay.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh không dính lá, có độ dẻo, không cháy.
- Vị ngọt đậm, nhân béo, bùi, thơm ngon.



BÁNH ÍT NHÂN THỊT

Các loại bánh miền Nam khá phong phú với nguyên liệu chính từ bột gạo, bột nếp cỗ truyền. Trong đó món bánh ít được nhiều người biết đến nhờ độ dẻo, thơm ngon của chiếc bánh được gói trong lá chuối... Ngoài các loại bánh nhân ngọt như dừa, đậu xanh thì chiếc bánh ít nhân thịt có phần nhân thơm ngon, bột dẻo mềm rất thơm ngon. Bánh được gói trong lá chuối rất vệ sinh và tiện sử dụng.

Nguyên liệu

1. Vỏ bánh

- 250g bột nếp
- $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối
- Dầu ăn
- 1 xấp lá chuối

2. Nhân bánh

- 100g đậu xanh đã cà vỏ
- 30g thịt nạc dăm
- 15g tôm khô
- 3 tép hành lá
- $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Đậu xanh nấu chín, xay nhuyễn, thịt nạc dăm xắt hạt lựu. Xào chín đậu xanh với tôm khô, hành lá, đậu xanh, gia vị, chia 10 viên.
- Bột nếp rưới nước từ từ bóp cho tới. Chế nước sôi vào, trộn đều. Để bột nguội, nhồi mịn, chia 10 viên.
- Nắn bột cho mỏng ra, cho nhân vào giữa gói bột lại. Thoa dầu ăn bên ngoài.

- Xé miếng lá chuối 30cm, nhúng nước sôi, để ráo. Gói bánh lại.

2. *Hấp bánh*

- Đặt xửng lên bếp, chờ nước thật sôi, xếp bánh vào.

- Khi hấp bánh, khoảng 5 phút xả hơi một lần. Hấp 20 phút thì bánh chín.

3. *Trình bày*

- Dọn bánh ra dĩa, khách ăn tới đâu, bóc vỏ tới đó.

- Có thể dùng chung với nước chấm là nước mắm chua ngọt.

Yêu cầu thành phẩm

Bánh hoàn tất có độ mềm dẻo, thơm ngon, nhân vừa ăn bột không bị chảy.



BÁNH TẾT NHÂN CHUỐI

Bánh tết không chỉ là loại bánh của người miền Nam mà người miền Trung cũng rất quen thuộc với loại bánh này. Có nhiều cách giải thích tên bánh tết. Theo một lối giải thích, bánh được gói thành hình trụ dài, khi ăn dùng dây cột bánh hoặc dây chỉ “tết” cắt thành từng khoanh, do đó có tên gọi là bánh tết. Bánh tết của miền Nam rất phong phú với nhiều loại nhân khác nhau, trong đó bánh tết nhân chuối có vị ngọt và trái chuối dở nầm bên trong bánh, nổi bật trên nền nếp trắng thật đẹp mắt.

Nguyên liệu

- 1kg nếp
- 200g dừa nạo
- Một xấp lá chuối
- 1,5 muỗng cà phê muối
- 1 nải chuối xiêm
- 100g đường

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chọn lá chuối: chọn lá xanh tươi, không rách nát, không vàng úa. Rửa lá cho thật sạch, chần sơ hay phơi hơi héo cho dễ gói và để lá không bị rách trong lúc gói. Dây chuối ngâm nước 20 phút trước khi gói.
- Chọn mua loại nếp tóc hay nếp Bắc, nếp còn nguyên hạt, không bị sâu mọt, không bị mốc, không có mùi lạ, không bị ẩm ướt. Lụa bỏ sạn, thóc, vo dài sạch, để ráo nước. Ướp gia vị: cho vào nếp 1 muỗng cà phê muối, xốc đều.
- Dừa nạo vắt lấy 1 chén nước cốt và 4 chén nước đảo.
- Chuối lột vỏ, cắt bỏ đầu chuối. Ướp gia vị vào chuối: 100g đường và $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối, xốc đều, ướp khoảng 30 phút cho chuối thấm.

2. Xào nếp

- Bắc chảo lên bếp, cho 4 chén nước dừa dùa vào, nấu sôi đến khi cạn còn lại $\frac{1}{2}$.
- Cho nếp vào xào khoảng 5 phút, cho hột gạo nếp ra nhựa là được.

3. Gói bánh

- Xé 3 miếng lá chuối có chiều rộng độ 35-40cm. Xếp lá, cứ 2 lá liên tiếp thì xếp ngược sờ nhau, lá trên cùng có bề mặt phải lèn trên.
- Cho 1 lớp gạo nếp, cho 1 lớp đậu xanh lên trên rồi đặt miếng thịt vào giữa. Kế đến là lớp đậu xanh và trên cùng là lớp gạo nếp. Gấp hai mép lá theo chiều dài của bánh. Buộc ngang bánh.
- Bẻ một đầu lá rồi dựng bánh lên, xếp đầu lá xuống. Bịt lá lên đầu bánh, dùng dây buộc lại. Thực hiện tương tự cho đầu còn lại. Buộc dây ngang và dọc cho bánh giữ nguyên hình trụ dài.

4. Luộc bánh

- Lót một ít lá chuối dưới đáy nồi, xếp bánh vào, cho nước vào ngập bánh. Tùy theo bánh nhỏ hay to mà thời gian luộc bánh khoảng từ 3-6 giờ là bánh chín.
- Trong khi luộc nhớ trở bánh và khi nước cạn nhớ châm thêm nước sôi để tránh bánh bị sượng.
- Khi bánh chín, vớt bánh ra rửa sạch và cho bánh nguội bớt, treo bánh lên để bánh được ráo

5. Trình bày

- Nếu là bánh to thì khi ăn mở, bỏ lá, dùng dây buộc để xắt bánh thành từng khoanh.
- Nếu là bánh nhỏ thì khi ăn chỉ cầm tay, gỡ bỏ hai lớp lá bên ngoài, chứa lại lớp lá bên trong để cầm cho khỏi dính tay.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh dẻo, không bị sượng.
- Vị bùi, béo, nhân chuối chảy dọc đều suốt chiều dài bánh và nằm ở giữa bánh.

BÁNH DỪA

Món bánh trong bài này được gọi là bánh dừa không chỉ vì trong nguyên liệu của món bánh có nước cốt dừa, mà do bánh được gói bằng lá dừa nước, một loại lá khá phổ biến, mọc nhiều ven các sông rạch của miền Nam. Lá dừa nước có màu vàng tươi, dùng gói bánh rất đẹp và lạ mắt.

Nguyên liệu

- 1/2 kg gạo nếp
- 100g đậu đen
- 200g đậu xanh đã bỏ vỏ
- 200g dừa khô nạo
- 100g dừa rám
- Muối

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chọn lá dừa nước, loại lá non còn đang cuộn chặt lại. Tách từng lá ra khỏi bẹ, tước bỏ gân chính giữa, rửa sạch, lau khô.
- Vỏ bánh
 - + Gạo nếp chọn mua loại nếp tóc hay nếp Bắc, không lắn gạo tẻ, không ẩm mốc, không sâu mọt, không ẩm ướt. Nhặt bỏ hết thóc, sạn, vo dài thật sạch, để ráo nước. Cho vào gạo nếp 1 muỗng cà phê muối, xốc đều.
 - + Đậu đen mua loại đậu mỡ hạt to đều nhau, không sâu, hạt đậu nguyên vẹn, khô ráo không ẩm, mốc. Nhặt bỏ các hạt sâu, vo sạch, ngâm đậu nở.
 - + Dừa rám chọn loại dừa chuyên dùng để làm mứt, không dùng loại khô quá, bánh sẽ không ngon, vì dừa này trộn luôn cả xác vào nếp. Dừa rám nạo nhuyễn như loại dùng để vắt nước cốt, chỉ nạo phần cơm dừa, không nạo phạm vào gáo dừa.

- + Trộn các nguyên liệu: nếp + đậu đen + dừa rám cho đều.
- Làm nhân bánh
 - + Chọn loại đậu xanh không có vỏ, hạt đậu to, đều nhau, không chọn loại có màu vàng đậm, bị ẩm ướt, mốc hay sâu mọt. Nhặt bỏ hết các hạt sâu, vo sạch, ngâm nở.
 - + Dừa nạo vắt lấy 1 chén nước cốt.
 - + Cho đậu xanh vào nồi với nước cốt dừa, thêm $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối. Nấu chín mềm, tán hoặc xay đậu cho nhuyễn.

2. Gói bánh

Do lá dừa nước có bề ngang nhỏ nhưng chiều dài của lá thì rất dài (so với bề ngang của lá) nên khi gói bánh đầu tiên phải tạo đế (tạo bề ngang của chiếc bánh), sau đó quấn lá dừa thành ống hình trụ cao khoảng một tấc, cho gạo nếp, cho nhân vào, ém chặt, gài lại bằng cọng dừa rồi dùng dây lạt dừa buộc chặt.

3. Luộc bánh

- Cho bánh vào nồi, luộc bánh với lửa to trong khoảng 3-4 giờ là bánh chín.
- Khi bánh chín, vớt bánh ra cho ngay vào nước lạnh, rửa sạch, thay nước khoảng 2-3 lần cho bánh nguội bớt, treo bánh lên để bánh được ráo.

4. Trình bày

Dọn bánh ra dĩa, khi ăn cầm tay, ăn đến đâu mở lá đến đó cho khỏi dính tay.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh dẻo, đậu chín mềm.
- Nhân béo, bùi, thơm ngon.

BÁNH BÀ LAI

Bánh bà lai là một loại bánh miền Nam có vị thơm, béo đặc biệt, hình thức gần giống bánh da lợn nhưng có vị béo và độ rắn chắc. Bánh có 3 màu xanh vàng nâu rất đẹp.

Nguyên liệu

- 6 trứng gà
- 1/2 hộp sữa đặc
- 300g bột gạo
- 100g bột năng
- 1/2 kg dừa nạo
- 400g đường
- 50g đậu xanh
- Lá dứa, cacao đãng, vani, màu xanh, vàng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Vắt dừa lấy 2 tô nước cốt.
- Giã lá dứa vắt lấy 1/3 chén nước màu xanh.
- Cacao tán mịn với 30g nước.
- Đậu xanh ngâm mềm, đai vỏ nấu chín, xay nhuyễn.

2. Pha bột bánh

- Bột màu xanh: 2 trứng, 120g đường, 2 muỗng canh sữa, 100g bột gạo, 30g bột năng, 200g nước cốt dừa, 30g nước lá dứa.
- Bột màu nâu: 2 trứng, 120g đường, 3 muỗng canh sữa, 100g bột gạo, 30g bột năng, 200g nước cốt dừa, cacao.
- Bột màu vàng: 2 trứng, 120g đường, 2 muỗng canh sữa, 50g bột gạo, 200g nước cốt dừa, 100g đậu xanh xay.

3. Hấp bánh

- Đặt xung lên bếp, nấu cho nước thật sôi.

- Thoa dầu vào khuôn, lót nilon vào đáy khuôn.
- Đổ lần lượt bột xanh, vàng, nâu. Tiếp tục đổ 3 lớp màu lên trên nữa.
- Hấp chín bánh.
- Bánh chín lấy ra để nguội.

4. *Trình bày*

- Lấy bánh ra khỏi khuôn, để bánh thật nguội mới cắt ra.
- Bày bánh ra dĩa.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh thật đẹp mắt với những lớp màu xanh, nâu, vàng tương phản.
- Bánh có độ dẻo, rắn chắc hơn bánh da lợn.
- Thơm mùi cacao, sữa, nước cốt dừa và lá dứa.
- Vị ngọt đậm đà, béo ngậy.



BÁNH BÈO NGỌT

Bánh bèo là một loại bánh chè biển từ bột gạo khá phổ biến của miền Nam Việt Nam. Tùy từng địa phương, chiếc bánh bèo cũng có các đặc điểm khác biệt. Trong các loại bánh bèo của miền Nam, ngoài bánh bèo được dùng chung với nước mắm còn có loại bánh bèo ngọt cũng rất phổ biến. Món bánh dùng phương pháp hấp để làm chín.

Nguyên liệu

Bột bánh:

- 300g bột gạo
- 30g bột nǎng
- 500g đường tán
- Dầu ăn
- Gia vị: muối

Nhân:

- 100g đậu xanh cà vỡ đôi
- 300g dừa khô
- 1 muỗng cà phê bột nǎng
- $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối
- 50g mè trắng
- 5 cọng lá dứa

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Làm nhân: đậu xanh nấu hơi nhão, nhắc xuống dùng muỗng tán cho mịn.
- Mè rang vàng, giã sơ cho hơi giập.
- Dừa vắt lấy 2 chén cốt cho $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê bột nǎng, khuấy tan, lọc lại, cho lá dứa vào đặt lên bếp khuấy cho nước dừa sánh lại.

2. Khuấy bột

- Bé đường tán thành miếng nhỏ, cho vào nồi chung với 1 chén nước. Nấu tan, lọc lại cho sạch bụi bẩn.
- Trộn chung 2 thứ bột với nhau.
- Đong theo tỷ lệ cứ 1 chén bột thì 2,5 chén nước và nước đường (nếu dùng bột cũ thì đong 3 chén).
- Hòa $\frac{1}{2}$ lượng nước đã đong chung với bột, lọc lại. Còn $\frac{1}{2}$ nước đun sôi cho vào bột, khuấy đều.

3. Hấp bánh

- Đặt xứng lên bếp, đun nước trong xứng cho thật sôi.
- Xếp chén vào xứng. Chờ chén thật nóng, múc bột đổ vào khoảng $\frac{1}{2}$ chén.
- Đậy nắp xứng lại, để lửa thật lớn, hấp 10 phút, khi bột trong là bánh chín.

4. Trình bày

- Đem bánh ra để nguội, dùng cây tre mỏng, cạy bánh ra xếp vào dĩa.
- Trết đậu xanh vào mỗi chiếc bánh, chế nước cốt dừa vào dĩa, rắc mè lên.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có độ trong với màu vàng tươi cùng với nhân đậu vàng mịn màng.
- Bánh có độ dẻo, chắc, không nhão.
- Thơm mùi nước cốt dừa và lá dứa.
- Vị ngọt đậm đà, béo ngậy.

BÁNH CHUỐI HẤP BỘT NĂNG

Khi hậu nhiệt đới nóng ẩm ở Việt Nam rất thuận lợi cho sự phát triển của cây chuối. Người dân miền Tây Nam bộ thường chế biến nhiều món bánh có nguyên liệu từ chuối. Món bánh chuối hấp bột năng có màu vàng tươi chen lẫn với màu trắng trong, dai dai của bột năng cùng với nước cốt dừa béo ngọt là một món bánh được nhiều người ưa thích.

Nguyên liệu

- $\frac{1}{2}$ kg chuối sứ chín đã lột vỏ
- 100g bột năng
- 100g bột gạo
- 150g đường cát trắng
- 250g dừa nạo
- 1 muỗng canh mè trắng
- Vài cọng lá dứa
- Màu vàng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chuối ngâm nước cho muối hơi mặn trong khoảng 15 phút. Vớt chuối ra xả lại nước lâng, để ráo nước, xắt mỏng khoảng 3 ly, trộn với chút màu vàng.
- Lường 1 chén bột năng với một chén nước, hòa đều. Dùng tô khác lường một chén bột gạo với một chén nước, hòa đều.
- Trộn chung nước, bột năng, nước bột gạo với đường, khuấy cho tan. Dùng rây lược lại.
- Dừa nạo vắt lấy nước cốt, nước đảo hoà chung khoảng $\frac{1}{2}$ lít, cho 2 muỗng cà phê đường, 1/2 muỗng cà phê muối, 2 muỗng cà phê bột năng vào cùng với lá dứa cắt khúc vào, khuấy chín.

- Mè rửa sạch, rang vàng, giã giập.

2. *Hấp bánh*

- Đặt xung lên bếp, để lửa lớn, chờ nước thật sôi.
- Xếp khuôn nhôm vào, đổ một lớp bột mỏng, chờ bột hơi đặc lại, xếp chuối vào hấp chín.
- Chế tiếp một lớp bột và chuối, cứ thế tiếp tục cho đến hết lượng nguyên liệu bột và chuối.
- Hấp cho đến khi bột trong là bánh chín.

3. *Trình bày*

- Để bánh thật nguội, cắt lát hình thoi.
- Xếp bánh ra đĩa, chè nước cốt dừa lên, rắc thêm mè rang.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh thật đẹp mắt với những lớp màu trắng, trong chen lẫn màu vàng nhẹ nhàng.
- Có độ dẻo, trong, nổi rõ những miếng chuối trong bánh. Miếng bánh cắt đều đặn, sắp xếp đẹp mắt.
- Thơm mùi nước cốt dừa, lá dứa và mè rang.
- Vị ngọt đậm đà, béo ngậy, hơi dai.



BÁNH CHUỐI MẶT DỪA

Là món bánh hấp dùng chuối làm nguyên liệu chính trong chế biến. Bánh chuối hấp mặt dừa khi hoàn tất có một lớp nước cốt dừa trắng đục phủ trên bánh, hơi ẩn màu đỏ sậm của những quả chuối đã được ướp, sên đường thật kỹ. Món bánh được thực hiện trong một khuôn lớn, khi dọn ăn mới cắt dọn ra dĩa.

Nguyên liệu

- 6 trái chuối sứ
- 100g bột gạo
- 150g đường
- 300g dừa nạo
- Rượu trắng, vani, muối

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chuối lột vỏ, ướp đường, rượu khoảng 1 giờ.
- Vắt dừa lấy 1 chén nước cốt và 1 tô nước đảo.

2. Sên chuối

- Cho vào chảo $\frac{1}{2}$ lít nước, sên chuối nhỏ lửa, đậy nắp.
- Khi nước cạn và chuối có màu đỏ thì nhắc xuống.

3. Pha bột

- Hòa 100g bột với tô nước đảo dừa.
- Cho 1 ống vani.

4. Hấp bánh

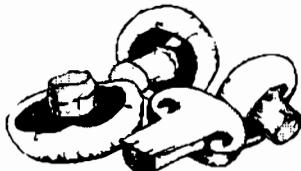
- Thoa dầu, lót nilon vào khuôn. Sau đó sấp chuối vào khuôn. Cho bột lên trên chuối và đặt khuôn lên xung hấp.
- Làm mặt bánh:
 - + Hòa 25g bột với chén nước cốt và 25g đường, 1 chút muối.
 - + Khi bánh gần chín, chế mặt dừa lên, tiếp tục hấp cho bánh chín hẳn. Lấy bánh ra để nguội.

5. Trình bày

- Trút bánh ra dĩa, cắt thành những miếng bánh hình tam giác vừa ăn.
- Dùng muỗng múc bánh ăn.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu sắc tương phản giữa màu trắng tinh của nước cốt dừa và màu đỏ đậm của chuối sứ sên đường.
- Có độ dẻo, rắn chắc, kết dính các nguyên liệu, không bị vỡ.
- Thơm mùi chuối, nước cốt dừa.
- Vị ngọt đậm đà, béo ngậy.



BÁNH TẾT NHÂN ĐẬU

Tên bánh tết có nhiều giải thích khác nhau, theo nhiều người thì tên gọi “bánh Tết” có thể do tên “bánh Tết” mà ra. Bởi vì theo tục lệ từ ngàn xưa, hàng năm cứ sắp đến ngày tết Nguyên Đán, nhân dân ta lại nô nức sửa soạn gói một thứ bánh với đầy đủ các loại thực phẩm dùng để gói bánh chưng, nhưng có dáng tròn mà dài như một ống tre tượng trưng cho cây cột trụ chống trời để làm lễ cúng tết, trời đất, thần linh, tổ tiên. Bánh tết nhân đậu của miền Nam gần giống như bánh tết của miền Trung, phối hợp thêm nguyên liệu nước cốt dừa làm tăng độ dẻo của nếp, mùi thơm, độ béo ngậy của bánh. Bánh tết nhân đậu của miền Nam cũng có thêm nhân thịt, mỡ.

Nguyên liệu

- 1kg gạo nếp ngon
- 2kg lá chuối, dây buộc
- 1 muỗng cà phê muối
- 300g dừa khô nạo
- 400g đậu xanh đã bỏ vỏ
- 200g thịt đùi heo hay thịt ba chỉ heo
- 1 củ hành tím
- 1/2 muỗng cà phê tiêu
- 1 muỗng cà phê muối
- 1 muỗng cà phê đường

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Lá chuối chọn lá xanh tươi, không rách nát, không vàng úa. Rửa lá cho thật sạch, chần sơ hay phơi hơi héo cho dễ gói và để lá không bị rách trong lúc gói.
- Dây chuối ngâm nước 20 phút trước khi gói.
- Nếp nên chọn mua loại nếp tóc hay nếp Bắc, nếp còng nguyên

hạt, không bị sâu mọt, không bị mốc, không có mùi lạ, không bị ẩm ướt. Lụa bỏ sạn, thóc, vo đãi sạch, để ráo nước. Ướp gia vị: cho vào nếp 1 muỗng cà phê muối, xỐc đều.

- Dừa nạo vắt lấy 1 chén nước cốt và 4 chén nước đảo.
- Đậu lụa bỏ hạt sâu, mọt, những hạt mốc, ngâm đậu cho nở. Nấu đậu với 2 chén nước cốt dừa và $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối cho đậu mềm nhừ, tán hay xay nhuyễn đậu.
- Thịt lợn bóc phần da, rửa sạch. Xắt thịt thành những miếng vuông. Ướp vào thịt $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê đường, $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê tiêu, hành tím phi thơm.

2. *Xào nếp*

- Bắc chảo lên bếp, cho 4 chén nước đảo dừa vào, nấu sôi đến cạn còn lại $\frac{1}{2}$.
- Cho nếp vào xào khoảng 5 phút cho hột nếp ra nhựa là được.

3. *Gói bánh*

- Cách gói bánh giống bánh tét nhân chuối.

4. *Làm chín*

- Lót một ít lá chuối dưới đáy nồi, xếp bánh vào, cho nước vào ngập bánh. Tùy theo bánh nhỏ hay to mà thời gian luộc bánh từ 3-6 giờ là bánh chín.
- Trong khi luộc nhớ trổ bánh và khi nước cạn nhớ châm thêm nước sôi để tránh bánh bị sượng.
- Khi bánh chín, vớt bánh ra rửa sạch và cho bánh nguội bớt, treo bánh lên để bánh được ráo nước.

5. *Trình bày*

- Nếu là bánh to thì khi ăn mở bỏ lá, dùng dây buộc để xắt bánh thành từng khoanh. Bánh Tét thường được ăn kèm với dưa món rất ngon.
- Nếu là bánh nhỏ thì khi ăn chỉ cầm tay, gỡ bỏ hai lớp lá bên ngoài, chừa lại lớp lá bên trong để cầm cho khỏi dính tay.

Yêu cầu thành phẩm

Bánh dẻo, không bị sượng, bùi, béo, nhân chạy dọc đều suốt chiều dài bánh và nằm ở chính giữa.

BÁNH ÍT NHÂN DỪA

Bánh ít ngoài cách thực hiện với các loại nhân đậu xanh, nhân thịt... thì nhân dừa cũng là một yếu tố làm tăng sự hấp dẫn và đa dạng cho món bánh này.

Nguyên liệu

- 600g bột nếp
- Một xấp lá chuối
- Mõ thoa
- 500g dừa nạo trắng
- 100g đậu phộng
- 400g đường cát trắng
- 50g bột năng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chọn lá chuối hột hay lá chuối sứ còn nguyên vẹn, còn xanh. Rửa sạch, chần sơ hay phơi hơi héo.
- Nhồi bột cho vào thau men b López cho túi sô cô la vào từ từ nhồi cho đến khi bột mịn vừa bắt, bột không dính tay là được.
- Làm nhân
 - + Chọn loại dừa rám, loại dùng để làm mứt, và chỉ nạo phần trắng, phần cơm dừa.
 - + Sên dừa: cho 300g nước + 400g đường bắc lên bếp nấu đường cạn vừa kéo chỉ cho dừa vào trộn đều, xào khoảng 5 phút nhắc xuống
 - + Rang đậu phộng với muối cho đậu chín đều, thơm. Rang đến khi đậu đỏ là được. Để nguội bóc vỏ giã sơ.
- Trộn nhân: Dừa đã sên + đậu phộng rang vàng, giã nhỏ + vani + 50g bột năng tất cả trộn đều. Chia nhân làm 30 phần.

2. Gói bánh

- Ngắt cục bột cỡ trái chanh, vo tròn rồi nặn mỏng ra, cho nhân vào giữa, túm bột lại, vo tròn.
- Xếp lá cho viên bánh vào gói lại.

3. Làm chín

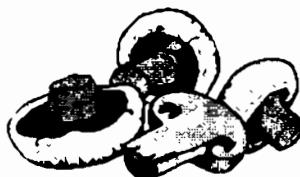
- Xếp bánh vào xứng, lưu ý đừng xếp bánh khít quá và khi nước sôi mới cho bánh vào.
- Hấp bánh khoảng 20-30 phút là bánh chín, lấy bánh ra xếp vào rổ, để nơi thoáng mát, bánh sẽ để dành được lâu.

4. Trình bày

- Bánh ít thường được dùng để làm lễ vật để cúng trong các dịp đám giỗ hay dùng làm quà trong bữa phụ.
- Khi ăn gỡ bỏ lớp lá bên ngoài, chừa lại lớp lá bên trong để cầm tay.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh không dính lá, có độ dẻo, không bị chảy.
- Vị ngọt đậm, nhân béo, bùi, thơm ngon.



BÁNH GÓI NƯỚC CỐT DỪA

Món bánh gói của miền Nam có hình thức giống bánh nậm của miền Trung, nhưng được thực hiện với phần nhân ngọt được chế biến từ đậu xanh và ăn kèm với nước cốt dừa.

Nguyên liệu

- 300g bột gạo
- 50g bột năng
- 150g đường cát trắng
- 800ml nước lă
- 150g đậu xanh đã lột vỏ
- 150g đường cát trắng
- 1 ống vani
- 300g dừa khô
- 1/4 muỗng cà phê muối, 2 muỗng canh đường
- 2 muỗng canh bột năng hay bột gạo
- 1 xấp lá chuối, lá dứa

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chọn lá chuối hột hay lá chuối sứ, không bị rách nát, không bị vàng úa. Rửa sạch, chần sơ hay phơi hơi héo cho lá mềm, khi gói lá sẽ không bị rách.
- Mè trắng rửa sạch, để ráo nước. Rang mè với lửa nhỏ cho đến khi mè vàng. Lá dứa giã nhuyễn, hòa với nước, vắt lấy nước màu xanh.
- Làm vỏ bánh:
 - + Chọn bột gạo và bột năng: chọn loại khô ráo, không ẩm ướt, không bị mọt, mốc, không có mùi lạ. Bột năng mịn không vón cục, màu trắng tinh. Bột gạo trắng ngà.
 - + Trộn: 300g bột gạo + 50g bột năng + 150g đường cát trắng

- + 800ml nước lă pha với nước lá dứa. Khuấy cho tan đều, lược qua rây cho sạch.
 - Lấy trùng bột: bắc hỗn hợp bột lên bếp, khuấy liên tục với lửa nhỏ cho đến khi bột sên sệt, nửa sống nửa chín. Nhắc xuống và tiếp tục khuấy mạnh tay cho đến khi bột thành một khối dẻo, láng mịn là được.
 - Làm nhân bánh:
 - + Chọn đậu xanh không bị sâu mọt, không bị mốc, các hạt to đều nhau. Bỏ các hạt sâu, mốc, rửa sạch, ngâm nước cho đậu nở.
 - + Cho nước vào xâm xấp, nấu đậu chín mềm, tán hay xay nhuyễn.
 - + Cho 150g đường cát trắng vào đậu đã được xay nhuyễn, bắc lên bếp sên với lửa nhỏ cho đến khi đậu không dính tay là được.
 - + Chia phần: để đậu nguội, tạo khối dài khoảng 8cm, rộng 5cm, cao 3mm.
 - Làm nước cốt dừa:
 - + Dừa khô: nạo nhuyễn, vắt lấy 2 chén nước cốt. Nêm vào nước cốt dừa 2 muỗng canh đường + $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối. Bắc lên bếp nấu đến khi sôi lăn tăn.
 - + Bột năng hay bột gạo cho vào 4 muỗng canh nước khuấy cho hòa tan.
 - + Khi nước cốt dừa sôi lăn tăn, chế từ từ nước bột vào, vừa chế, vừa quậy nước cốt cho bột không vón cục. Chờ cho nước cốt dừa sôi trở lại là được.
- ## 2. Gói bánh
- Bánh gói được gói thành hình vuông dẹt bằng cỡ chiếc bánh gai nhưng có bề dày mỏng hơn, bánh gói dày khoảng 1cm (dài 10cm, rộng 8cm, cao 1cm). Cách gói bánh gói giống cách gói bánh nem nhưng không cần buộc dây.
- ## 3. Làm chín
- Bắc xung nước sôi lên bếp, khi nước sôi xếp bánh vào xung hấp

khoảng 10 phút là bánh chín.

4. *Trình bày*

Khi ăn gỡ bỏ lá, cho bánh vào đĩa, chan nước cốt dừa, rắc thêm mè trắng đã rang vàng. Có thể không dùng đĩa mà để bánh ngay trên lá.

Yêu cầu thành phẩm:

- Bánh không dính lá, màu bánh xanh dịu mắt.
- Bột bánh dai, thơm mùi lá dứa. Nhân mềm mướt, không khô.
- Mùi thơm của bánh, nước cốt dừa và mè rang.
- Vị bánh gói ngọt đậm, nhân bùi, béo, thơm ngon.



BÁNH Ú TRO

Vào dịp mồng 5 tháng 5 hàng năm, các chợ miền Nam có bày bán rất nhiều loại bánh ú gói bằng lá tre có hình khối với những góc cạnh sắc sảo. Dù đây là ngày lễ xuất xứ từ ngày Tết Đoan Ngọ của người Trung Hoa, nhưng người miền Nam từ lâu đã rất quen thuộc với những chiếc bánh nho nhỏ, thơm ngon này.

Nguyên liệu

- 1/2kg nếp
- 300ml nước tro tàu
- 100 lá tre lớn
- Dây buộc
- 200g đậu xanh không vỏ
- 200g đường cát trắng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Lá: Chọn loại lá tre còn non, lá còn nguyên vẹn, không rách nát. Rửa lá sạch, phơi lá hơi héo.
- Nếp: Chọn loại gạo nếp ngon, không lẫn gạo tẻ, gạo nếp phải nguyên hạt, không bị bể nát, không ẩm mốc, không sâu mọt, lựa bỏ hết sạn, thóc, vo đái sơ.
 - + Pha dung dịch 300ml nước tro tàu + 1 lít nước lã, cho nếp vào ngâm 1 đêm.
 - + Vo lại nếp thật sạch bằng nước lã.
 - + Để nếp ráo nước khoảng 1 giờ.
- Đậu xanh
 - + Chọn đậu: chọn loại hạt to, hạt đậu không bể nát, khô ráo, không ẩm mốc, không sâu mọt, nên chọn loại đậu đã cà vỏ, có màu vàng lợt. Lựa bỏ hạt sâu, mọt, ngâm nước cho đậu nở.
 - + Nấu đậu: cho nước vào xâm xấp đậu, nấu đậu chín mềm, tán

hay xay nhuyễn.

- + Sên: cho 200g đường vào đậu, bắc lên bếp sên với lửa nhỏ cho đến khi đậu không dính tay là được.
 - + Đậu nguội vo thành từng viên tròn bằng ngón tay cái.

2. Gói bánh

3. Luộc bánh

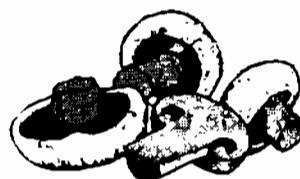
- Lót vài lá tre dưới đáy nồi, xếp bánh vào luộc khoảng 3-4 giờ là bánh chín.
- Sau khi bánh chín vớt bánh ra cho ngay vào nước lạnh, thay nước 1-2 lần cho bánh nguội bớt, vớt bánh ra treo lên cho bánh khô.

4. Trình bày

Bánh ú tro khi ăn cầm tay, gỡ bỏ lớp lá bên ngoài chỉ chừa lại lớp lá bên trong để cầm bánh. Loại bánh có nhân không cần chấm đường.

Yêu cầu thành phẩm

Bánh có độ dẻo, đậm đà, béo. Bột bánh có độ trong, dày mùi nước tro. Nhân thơm.



BÁNH BÒ TRONG

Khác với loại bánh bò bông có màu trắng đục, ruột xốp, nhẹ, chiếc bánh bò trong của miền Nam thơm ngọt mùi vị của nước cốt dừa, bông láng và trong vắt, hơi dai. Ruột bánh nồi rẽ tre nhưng không xốp vì vậy thường thức một chiếc bánh bò trong không có cảm giác ngán mà ngược lại, cứ muốn ăn thêm...

Nguyên liệu

- 250g bột gạo
- 70ml nước cơm rượu y
- 350g đường cát trắng
- 200g dừa nạo
- Vani

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Bột cái: Ủ 8 - 10 giờ hỗn hợp gồm bột gạo, nước cơm rượu, thêm nước cho đủ 400g.
- Nấu nước đường để nguội gồm 350g đường, 100ml nước và $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối. Nấu tan.
- Dừa nạo vắt lấy 200ml nước cốt, cô đặc lại còn một nửa.

2. Trộn đường

- Trộn bột với nước đường, nước cốt dừa, tiếp tục ủ từ 8 - 10 giờ.
- Khi bột nổi lên gấp đôi và có nhiều bong bóng là được.

3. Hấp bánh

- Đun nước trong xửng hấp cho sôi, xếp khuôn vào chờ khuôn nóng.
- Múc bột đổ vào đầy khuôn, hấp khoảng 10 phút thì xả hơi.
- Hấp tiếp 5 phút nữa đến khi thấy bột trong là bánh chín.

4. Trình bày

- Bày bánh bò ra dĩa sau bữa ăn chính làm món tráng miệng

hay món ăn giữa bữa.

- Có thể chấm bánh bò với muối mè rang giã nhuyễn. Một số tỉnh miền Tây còn ăn bánh bò với thịt quay.

Yêu cầu thành phẩm

Bánh có độ trong, béo, thơm, hơi dai.



BÁNH DA LỢN

Bánh da lợn là một món bánh thuần túy của miền Nam, không hiểu vì sao lại gọi là da lợn mà không là da heo. Có nhiều người phỏng đoán bánh do những người miền Bắc vào lập nghiệp trong Nam sáng chế ra rồi đặt tên mà thành. Bánh được chế biến từ bột gạo pha với bột năng để tạo độ trong cho bánh. Bánh có nhiều lớp, từ 3 đến 5 hoặc thậm chí 7 lớp, các lớp bánh càng mỏng càng khéo, càng ngon, gồm các màu xanh, vàng, trắng, hoàn toàn làm từ màu tự nhiên của thực phẩm. Bánh có độ dai, ngọt vừa và rất ngon.

Nguyên liệu

- 175g bột gạo
- 50g bột năng
- 50g đậu xanh
- 300g đường cát
- Lá dứa, vani, dầu thoa khuôn

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Vắt dừa lấy 1 tô nước cốt và 1 tô nước đảo.
- Đậu xanh nấu chín, xay nhuyễn.
- Lá dứa xắt nhỏ, lấy 1tô nước màu xanh.

2. Pha bột

- Bột trắng: 100g bột, 120g đường, 350g nước cốt dừa.
- Bột xanh: 100g bột (pha bột năng), 120g đường, 350g nước lá dứa.
- Nhân đậu vàng: 50g đậu xay, 25g bột, 50g đường, 50g nước đảo dừa.

3. Hấp bánh

- Đặt xứng lên bếp, thoa dầu vào khuôn bánh.

- Chế lớp bột trắng, rồi đến bột xanh, sau đó cho nhân đậu vàng vào.
- Tiếp tục chế đến lớp bột xanh, trắng, rồi lại xanh.

4. *Trình bày*

Khi bánh chín, đem ra để thật nguội mới cắt miếng bằng dao có thoa dầu hoặc dùng cọng chỉ cắt sẽ có vết cắt sắc sảo, miếng bánh cắt ra trông đẹp hơn.

Yêu cầu thành phẩm

- Màu sắc đẹp, phân lớp đều đặn, không bị lẫn màu vào nhau.
- Các lớp bánh dính, không bị tách rời.
- Bánh có độ trong, đậm đà, béo, thơm mùi nước cốt dừa.



BÁNH CHUỐI NƯỚNG

Chuối là nguyên liệu quen thuộc trong các món bánh của miền Nam, người ta dùng chuối làm nhân nhiều loại bánh khác nhau hay dùng làm nguyên liệu chính cho các món bánh, món chè. Món bánh chuối nướng thơm ngon, được nhiều người ưa thích vì màu sắc cũng như hương vị của những lát chuối đỗ tươi, bóng, thơm bên trên mặt bánh.

Nguyên liệu

- 400g chuối sứ
- 200g dừa nạo
- 200g đường cát trắng
- 50g bột mì
- 5 miếng bánh mì sandwich
- 1 muỗng canh bơ, vani, lá dứa, muối
- 2 muỗng canh sữa đặc

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chuối lột vỏ, luộc sơ. Để nguội, xắt khoanh tròn.
- Cho đường vào chung với chuối, trộn đều cho thấm.
- Vắt dừa lấy $\frac{1}{2}$ chén cốt và 1 tô nước đảo.
- Giã lá dứa lấy $\frac{1}{2}$ chén nước.

2. Trộn bột

- Trộn bột mì với đường, nước lá dứa, nước đảo dừa, muối, vani.
- Khuấy tan, lược lại.
- Xé nhỏ bánh mì, cho bánh mì vào hỗn hợp nước lá dứa, bột. Ngâm khoảng 10 phút cho bánh mì thật mềm.

3. Nướng bánh

- Khuôn thoa bơ, lót giấy

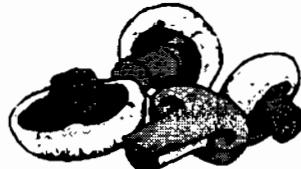
- Múc hỗn hợp bột vào khuôn, sau đó múc đến chuối rồi đến bột cho đến hết.
- Nướng bánh trên lửa nhỏ khoảng 30 phút, rưới nước cốt dừa, thoa bơ lên mặt bánh.
- Nướng tiếp 5 phút nữa là được.

4. Trình bày

Lấy bánh ra để thật nguội. Nếu bánh lớn, cắt bánh thành miếng vừa ăn, bày ra dĩa. Nếu bánh nhỏ, cho vào chung bằng giấy, xếp ra dĩa.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu đỏ sậm của chuối sứ sên đường. Trên mặt bánh nổi rõ những miếng chuối nướng nâu đỏ, hơi vàng giòn.
- Có độ chắc, kết dính các nguyên liệu, không bị vỡ.
- Thơm mùi chuối, nước cốt dừa.
- Vị ngọt đậm đà, béo ngậy.



BÁNH GAN

Món bánh gan hay có người còn gọi là bánh gang, là một món bánh thuần tuý Việt Nam có cách thực hiện gần giống món bánh flan của Tây phương, nhưng sử dụng nguyên liệu trứng vịt và nước cốt dừa. Ngày xưa, người ta nướng loại bánh này trong một cái nồi bằng gang, (đặc tính của hợp kim này là giữ nhiệt khá tốt) do vậy nhiều người cho rằng đây là nguyên nhân có tên gọi bánh gang. Cũng có người cho là, là thành phẩm khi cắt ra có màu nâu đỏ, sợi bánh có những bột nhỏ trông như miếng gan heo hoặc gan bò, vì vậy gọi đó là bánh gan.

Nguyên liệu

- 5 trứng vịt
- 150g đường thê
- 150g dừa nạo
- 1 muỗng cà phê cacao bột hay tia vị bột

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Nhồi dừa vắt lấy $\frac{1}{2}$ chén nước cốt.
- Nấu nước cốt dừa với đường cho tan. Để nguội.
- Đập trứng vịt lọc qua rây 2 lần cho đều lòng trắng và lòng đỏ.
- Trộn trứng với nước cốt dừa nấu đường, cacao, bột nở.

Lưu ý: Bánh gan cổ truyền dùng tia vị để tạo hương thơm, tuy nhiên theo khẩu vị hiện nay, mùi hương của tia vị hơi gắt, nhiều người không thích do đó nguyên liệu này được thay thế bằng bột cacao. Bên cạnh đó, nguyên liệu đường thê hiện nay không có màu đậm nhiều, vì vậy cho nhiều cacao để tạo màu cho món bánh.

2. Nướng bánh

- Thoa dầu hay mỡ vào khuôn, để khuôn thật nóng trong lò (khoảng 220°).
- Lấy khuôn ra, đổ bột bánh vào khuôn lúc khuôn còn thật

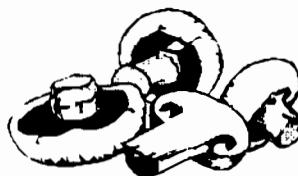
nóng, cho ngay vào lò, nướng đều lửa trên và dưới khoảng 10 phút là bánh chín. Dùng tăm xăm thử, tăm khô là được.

3. *Trình bày*

- Để bánh nguội, cắt ra thành miếng vừa ăn, bày ra dĩa.
- Có thể chờ nguội, cho bánh vào tủ lạnh, ăn càng ngon hơn.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu nâu đỏ sậm, sớ bánh có những bọt khí nhỏ, thường gọi là rẽ tre.
- Có độ rắn chắc, kết dính tốt, không bị vỡ.
- Thơm mùi cacao hoặc tai vị, nước cốt dừa.
- Vị ngọt đậm đà, béo ngậy.



BÁNH KHOAI MÌ NƯỚNG

Khoai mì (miền Bắc gọi là sắn) là một loại cây lương thực khá phổ biến ở các nước Đông Nam Á, người ta có thể sử dụng củ khoai mì cho nhiều mục đích khác nhau, đặc biệt trong dân gian thường sử dụng khoai mì để chế biến nhiều món ăn, món chè hay các món bánh. Bánh khoai mì nướng là một món bánh khá phổ biến ở miền Nam.

Nguyên liệu

- $\frac{1}{2}$ kg khoai mì sống
- 120g đường cát
- 100g nước cốt dừa (vắt từ 100g dừa nạo)
- 50g bơ hoặc dầu ăn
- 2 muỗng canh sữa đặc
- Vani, khuôn

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Khoai mì lột vỏ, rửa sạch, mài nhuyễn, vắt bớt nước, cân lại sao cho được 300g.
- Hòa nước cốt dừa, đường, sữa chung, quậy tan, trộn chung với khoai mì, vani, 2 muỗng canh bơ.
- Thoa khuôn với phần bơ còn lại, đổ bột bánh vào khuôn.

2. Nướng

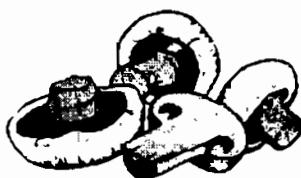
- Làm nóng lò trước 15 phút. Cho bánh vào lò.
- Nướng bánh ở 200°C , lửa trên và dưới cho vàng đều. Khoảng 15 phút là bánh chín.

3. Trình bày

Bánh chín, để nguội lấy ra dĩa, cắt miếng hình thoi. Xếp lại cho đẹp.

Yêu cầu thành phẩm:

- Bánh có màu vàng sáng, sơ bánh mịn màng.
- Có độ rắn chắc, kết dính tốt, không bị vỡ.
- Bánh làm xong có mùi vị thơm mùi ngon đặc biệt của khoai mì đã nướng chín, dẻo, thơm nước cốt dừa.
- Vị ngọt đậm đà, bùi và béo.





SƯỜN HEO
NẤU ĐẬU



CUA
RANG
MUỐI



TÔM KHO TÀU

BÔNG Bí
NHỒI THỊT



BÒ NƯỚNG ĐẬU BẮP



CHẢ TRỨNG HẤP



BÁNH CON ĐUÔNG

Con đuông là một loại côn trùng sống trong thân cây, đặc biệt đuông dừa sống trong cây dừa có thể chế biến thành món ăn hấp dẫn. Món bánh con đuông là một món bánh khô có thể để dành được lâu với hình dạng dài 6-7cm, có các khoanh nhỏ ở quanh bánh.

Nguyên liệu

- 200g bột nǎng
- 150g bột mì
- 300g bột nǎng
- 300g đường xay
- 2 trứng gà
- 200g dừa nạo
- 50g bơ
- 2 muỗng canh sữa đặc
- $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê bột nổi
- Vani

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Vắt 1 chén nước cốt dừa.
- Dánh tan lòng đỏ trứng, cho đường, nước cốt dừa, sữa, bơ và vani vào, hòa tan.
- Rây 2 thứ bột vào nhồi chung, để 1 giờ cho bột nở.

2. Tạo hình

- Ngắt bột thành từng viên bột bằng ngón tay, se dài khoảng 5cm, hai đầu nhọn.
- Đặt sợi bột lên trên cái lược mới, sạch, lăn nhẹ cho bột ấn vào răng lược.
- Lấy bánh ra xếp vào vỉ, cứ làm vậy cho hết lượng bột chuẩn bị.

3. Nướng

- Vỉ nướng thoa một lớp dầu mỏng, để lò nóng trước khoảng 15 phút.
- Sắp bánh vào vỉ nướng, nướng khoảng 10 phút với nhiệt độ khoảng 200°C là bánh chín.

4. Trình bày

Bánh chín, lấy ra để nguội, cho vào keo hoặc đóng gói bảo quản, có thể để dành được hơn 1 tuần.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu sắc vàng tươi, khô.
- Có độ giòn tan, không bị gãy, vỡ. Tạo hình đẹp, đều đặn.
- Thơm mùi trứng, sữa, nước cốt dừa.
- Vị ngọt, béo.



BÁNH KẸP

Gọi là bánh kẹp vì bánh được tạo hình và nướng bằng một cái khuôn gồm hai miếng gang mỏng có hoa văn tạo đường nét cho chiếc bánh khi hoàn tất. Bột bánh ở dạng lỏng, đổ vào khuôn xong, dùng tay cầm khép hai miếng gang lại và kẹp chặt chiếc bánh ở giữa để nướng cho đến khi bánh chín giòn. Bánh dùng phương pháp nướng, khi hoàn tất có mùi thơm rất đặc biệt.

Nguyên liệu

- 200g bột gạo
- 2 muỗng canh bột mì
- 200g dừa nạo
- 150g đường cát
- 1 trứng gà
- Vani, dầu thoa khuôn
- Khuôn bánh kẹp

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Vắt dừa nạo lấy 1 chén nước cốt và 1 tô nước đảo.
- Trộn bột gạo và bột mì, cho từ từ nước cốt dừa vào (khoảng 200g), nhồi như bột bánh ít.
- Đánh trứng gà với đường cho tan.
- Cho trứng vào bột, khuấy đều, thêm nước cốt dừa vào từ từ.

2. Nướng bánh

- Khuôn nóng, thoa dầu, nướng 2-3 bánh bằng bột pha nước cho sệt để làm sạch khuôn.
- Đổ bánh: múc 1 muỗng bột cho vào khuôn, khuôn hơi tràn ra thì gấp khuôn lại, kẹp chặt.
- Trở khuôn cho bánh vàng đều. Khi bánh vàng thì cuộn tròn hoặc gấp làm 2.

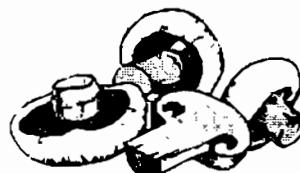
- Để bánh nguội, cho vào bao nilon cột chặt lại để giữ cho bánh giòn.

3. *Trình bày*

Bánh dọn ra dĩa hoặc cho vào hộp kín để ăn dần.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu sắc vàng đều, không khét.
- Có độ giòn tan, không bị vỡ, tạo hình đẹp, đều đặn.
- Thơm mùi nước cốt dừa.
- Vị ngọt đậm.



BÁNH HẠNH NHÂN

Các loại bánh Việt Nam khá phong phú với các loại bánh khô có thể để dành được lâu ngày và có một số được làm từ bột mì, trong đó có món bánh hạnh nhân rất xinh xắn. Bánh được nướng trong lò, có thể để dành được trên 1 tuần trong điều kiện khô ráo, thoáng mát.

Nguyên liệu

- 200g bột mì
- 160g đường xay
- 2 trứng gà
- 15 muỗng canh mồ nước
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê bột khai
- 30g đậu phộng rang

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Luộc trứng lấy lòng đỏ tán qua rây. Cho đường vào trứng, trộn đều.
- Cho bột khai từ từ vào hỗn hợp trứng, đường, trộn thật kỹ và đều.
- Cho bột mì vào, tiếp tục trộn đều.
- Múc từng muỗng mồ nước cho vào bột từ từ, xối đều.
- Dùng tay vắt thử thấy bột dính, không còn rời rạc nữa là được.
- Dùng khăn ẩm, ủ bột khoảng 30 phút. Lấy bột ra, viên bột thành những viên tròn.

2. Nướng

- Xếp các viên bột vào lò nướng, để lửa khoảng 100°C trong 5 phút.
- Khi bánh vừa chuyển màu trắng đục, mở cửa lò, lấy bánh ra

ăn hạt đậu vào giữa mỗi bánh.

- Tiếp tục nướng khoảng 15 phút nữa cho bánh hơi vàng, giòn.

3. *Trình bày*

Dọn bánh ra dĩa, ăn ngay hoặc để nguội cho vào keo hay bao nilon để dành.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu kem nhạt, hạt đậu nằm giữa bánh, có độ rắn chắc, kết dính tốt, không bị vỡ.
- Bánh được tạo hình đều đặn.
- Thơm mùi mỡ, mùi trứng.
- Vị ngọt thanh, không gắt, hơi mặn.



BÁNH CAM

Bánh cam là loại bánh chiên giống bánh rán đường của miền Bắc được làm từ nguyên liệu chính là bột nếp, nhân đậu xanh, bên trên bánh được rắc một ít mè và phủ một lớp đường nấu chảy bồng mượt lên trên trông rất hấp dẫn.

Nguyên liệu

- 250g bột nếp
- 50g bột gạo
- 50g đường vàng
- 1/2 gói bột nồi Alsa
- 50g mè trắng
- 100g đậu xanh cà dải vỏ
- 100g đường trắng
- Vani
- 1lít dầu ăn

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Nhân bánh: Nấu đậu xanh chín, xay nhuyễn, sên với 100g đường trắng, cho vani vào, chia 20 viên tròn, phơi nắng cho ráo mặt.
- Bột bánh:
 - + Trộn bột nếp và bột gạo chung, rưới nước từ từ vào cho bột tơi ra.
 - + Nấu 50g đường vàng với 30g nước cho tan đường, chế ngay vào bột lúc đường còn nóng, quậy đều.
- Dùng tay nhồi cho bột mịn, cho bột nồi vào.
- Nhồi thêm khoảng 5 phút nữa rồi ủ bột trong 30 phút.
- Kiểm tra thử lại bột nếu bột khô, cho thêm nước ấm vào, nhồi bột cho mịn, vừa nắn. Chia cục bột làm 20 viên bột.

2. Chiên bánh

- Chảo dầu nóng (chiên thử bột) bớt lửa, nắn bột cho nhân vào bao kín lại, lăn mè.
- Cho bánh vào chảo dầu, chờ bột hơi chín dùng rây lưới xoay cho bánh nổi đều.
- Bánh vàng, vớt ra mâm hoặc vĩ lưới, để nguội.

3. Trình bày

- Nấu đường với chút nước cho sôi. Vắt vào 1 miếng chanh. Khi đường keo lại, dùng đũa thử thấy kéo chỉ là được.
- Múc đường chே lên mỗi chiếc bánh, đợi đường nguội, keo lại là được.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu vàng sậm, bên trên phủ một lớp đường màu nâu đỏ, bóng mượt. Các hạt mè kết dính trên bánh.
- Bánh được tạo hình đều đặn, không vỡ.
- Thơm mùi đậu, mè, đường....
- Vị ngọt đậm, không chua.



BÁNH NHÚNG

Bánh nhúng là loại bánh sử dụng khuôn bánh băng gang, được nối với phần tay cầm dài, khi thực hiện, phải nhúng khuôn vào bột bánh cho khuôn dính một lớp bột bánh mỏng, sau đó lại nhúng khuôn bánh dính bột này vào dầu đang nóng để chiên cho đến khi bột bánh vàng đều và tự tróc ra. Bánh được làm từ bột mì, trứng và sữa tươi tạo hương vị vừa thơm, béo.

Nguyên liệu

- 2 trứng gà
- 150g bột mì
- 50g bột gạo
- 150g sữa tươi
- 150g đường cát
- 1 ống vani
- ½ lít dầu ăn
- Khuôn bánh nhúng

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Trứng gà cho vào tô, đánh tan lòng trắng và lòng đỏ.
- Cho đường vào sữa tươi, khuấy tan.
- Trộn bột mì với trứng gà, sau đó cho hỗn hợp đường, sữa vào, trộn đều. Lọc lại qua rây. Cho vani vào.

2. Chiên bánh

- Đun nóng dầu, nhúng khuôn bánh vào dầu cho khuôn dính đều một lớp dầu và nóng lên.
- Nhúng khuôn vào tô bột, sao cho bột dính đều đáy khuôn và hai bên thành khuôn. Tiếp tục nhúng khuôn có bột vào chảo dầu nóng.
- Khoảng vài phút, bánh nở vàng đều và tróc khỏi khuôn. Lấy

khuôn ra. Dùng đũa trổ bánh cho vàng đều cả hai mặt.

- Vớt bánh ra cho ráo dầu.
- Tiếp tục thực hiện các thao tác trên cho phần bột còn lại.

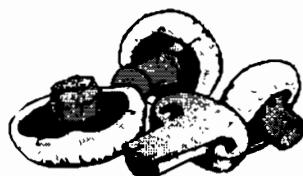
3. *Trình bày*

Khi bánh ráo dầu và nguội, dọn bánh ra dĩa hoặc cho bánh vào keo để giữ bánh giòn lâu.

Lưu ý: Khi nhúng bánh vào bột, chú ý không nhúng ngập khuôn, sẽ làm bánh không tự tróc khỏi khuôn được, gây khó khăn trong quá trình thực hiện.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu vàng nâu, giòn tan.
- Bánh được tạo hình đều đặn, không vỡ.
- Thơm mùi sữa tươi, trứng gà và vani....
- Bánh có vị ngọt dịu.



BÁNH CAY

Bánh cay được chế biến từ củ khoai mì tươi với các gia vị, đặc biệt là ớt và bột nghệ nhằm tạo vị cay và màu vàng ánh của bánh. Bánh được chiên để làm chín, càng cay càng ngon...

Nguyên liệu

- 1kg khoai mì sống
- 1 muỗng cà phê ớt xay
- 2 muỗng cà phê bột nghệ
- Gia vị: muối, đường
- Hành lá
- ½ lít dầu ăn

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Chọn khoai mì củ nhỏ, có lớp vỏ lụa bên trong màu hồng. Không sử dụng loại khoai mì cao sắn, có rất nhiều độc tố.
- Lột vỏ khoai mì, ngâm khoai mì trong nước vài giờ cho ra bớt độc chất.
- Vớt khoai ra, xả lại nước cho sạch. Mài nhuyễn.
- Cho bột nghệ vào chén với một ít nước sôi cho bột nở hết.
- Hành lá xắt nhuyễn.
- Vắt khoai mì cho bớt nước. Cho bột nghệ, ớt, hành lá, muối và một chút đường vào khoai mì, trộn đều.

Lưu ý: Tùy khẩu vị người ăn mà có thể tăng hay giảm lượng ớt cho vào bánh.

2. Chiên

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào. Dùng muỗng nhỏ, múc bột bánh cho vào chảo dầu. Mỗi bánh có hình quả trám, dài tương đương độ dài của muỗng cà phê sử dụng.

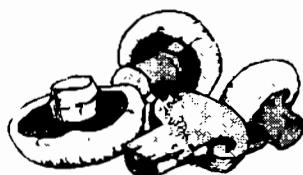
- Chiên bánh với lửa trung bình. Khi bánh vàng đều thì vớt ra, để ráo dầu.

3. *Trình bày*

Dọn bánh ra dĩa hoặc gói vào lá chuối, ăn khi bánh còn nóng và hơi giòn.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu vàng nghệ, bóng mượt, chen lẫn màu đỏ tươi của ớt.
- Bánh được tạo hình đều đặn, đẹp mắt.
- Thơm mùi nghệ, ớt....
- Vị cay, hơi ngọt, mặn.



BÁNH TAI HEO

Món bánh tai heo có hình dạng một vòng tai bé bé, xinh xinh. Bánh màu vàng nâu, hơi có độ lõm ở giữa và những vòng bột màu trắng chạy hình xoắn ốc. Bánh có mùi thơm dịu và giòn tan, có thể để dành được lâu, ăn rất hấp dẫn và ít ngán nhờ không bị thấm dầu nhiều trong quá trình chiên.

Nguyên liệu

- 300g bột mì
- 2 trứng vịt
- 150g đường cát
- 50g mè trắng
- 50g sữa đặc
- 1 muỗng canh bơ
- 1 ống vani
- $\frac{1}{2}$ lít dầu ăn

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Tách lòng trắng trứng và lòng đỏ riêng. Cho 2 lòng trắng trứng vào tô, đánh nổi chung với $\frac{1}{2}$ lượng đường cát.
- Trộn $\frac{1}{2}$ lượng bột mì vào từ từ, nhồi thành khối dẻo và mịn.
- Cho 2 lòng đỏ trứng vào tô, đánh chung với sữa và $\frac{1}{2}$ lượng đường còn lại.
- Cho tiếp $\frac{1}{2}$ lượng bột mì còn lại vào lòng đỏ, thêm va-ni và bơ, nhồi kỹ thành khối mịn.
- Cán phần bột trắng và phần bột màu vàng sậm thành 2 miếng hình chữ nhật có độ dày khoảng 0,5cm.
- Đặt miếng bột vàng lên trên bột trắng, cuốn tròn cả hai miếng bột lại.
- Dùng dao bén, cắt bột thành từng khoanh nhỏ dày khoảng 0,3cm.

- Thẩm bánh vào mè.

2. Chiên

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào, chiên bánh lửa trung bình cho bánh vàng đều.
- Vớt bánh ra để ráo, cho vào keo đậm kín để giữ độ giòn.

Lưu ý: Bột bánh nhồi xong không được quá mềm làm bánh cháy nhão, không cắt tạo hình được.

- Lửa chiên bánh không quá lớn khiến bánh cháy mà không giòn.

3. Trình bày

- Bánh nguội đóng gói hoặc cho vào keo đậm kín.
- Khi ăn, bày ra dĩa, dùng làm món tráng miệng hay món ăn có tính thưởng thức.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu vàng sậm, các hạt mè kết dính tốt với bánh. Đường nét của các vòng tròn trắng nổi bật trên nền vàng nâu của bánh.
- Bánh được tạo hình đều đặn, đẹp mắt.
- Thơm mùi mè.
- Vị ngọt, hơi mặn.



BÁNH TAI YẾN

Bánh tai yến là món bánh chiên dùng các nguyên liệu khá rẻ tiền nhưng lại rất hấp dẫn. Bánh không cần các dụng cụ hay khuôn bánh cầu kỳ mà vẫn tạo nên những chiếc bánh có hình dạng lạ mắt, đều đặn...

Nguyên liệu

- 300g bột gạo
- 120g bột nǎng
- 300g đường cát
- 200g dừa nạo
- ½ lít dầu ăn

Thực hành

1. Chuẩn bị

- Trộn bột gạo, bột nǎng, rây lại cho mịn.
- Vắt dừa lấy 1 chén nước cốt, hòa chung với bột.
- Trộn 300g đường với 200g nước lă, đặt lên bếp nấu cho đường tan.
- Đổ đường đang nóng vào bột cho bột sôi lăn tăn, khuấy đều.

2. Chiên

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào, đợi dầu nóng, trộn bột lên cho đều. Múc ½ vá bột, đổ bột, bánh vào giữa chảo.
- Khoảng 3 phút, bánh vàng và có dún ở rìa ngoài, giữa hơi nổi cao. Xoay bánh cho phần rìa bánh vàng đều.
- Bánh chín, vớt ra để ráo dầu.

3. Trình bày

Bầy bánh ra dĩa, ăn khi bánh còn nóng mới ngon.

Yêu cầu kỹ thuật

- Bánh có màu vàng nâu ở xung quanh, phần giữa nổi cao, ít vàng hơn rìa bánh.

- Ruột bánh hơi dai, xốp, có rễ tre.
- Bánh thơm mùi nước cốt dừa
- Vị hơi ngọt.



BÁNH XẾP KHOAI MÔN

Món bánh xếp khoai môn là món bánh chiên khá quen thuộc đối với người miền Nam đặc biệt là người dân thành phố trong vài năm gần đây. Bánh ngon và đặc biệt có hương thơm của khoai môn dùng làm nguyên liệu nhồi chung với bột bánh.

Nguyên liệu

1. Vỏ bánh:

- $\frac{1}{2}$ kg khoai môn cao
- 100g bột mì
- 20g đường xay nhuyễn, 50g bột nǎng
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê bột nồi, 20 ml mỡ nước

2. Nhân bánh

- 100g thịt nạc
- 100g tôm bạc
- $\frac{1}{2}$ củ hành tây, 100g củ nǎng
- $\frac{1}{2}$ lít dầu
- Gia vị: muối, tiêu, đường, củ hành tím
- Cây cán bột, khuôn bánh xếp

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Vỏ bánh:

- + Khoai môn gọt vỏ, rửa sạch, hấp chín, xay nhuyễn.
- + Nêm muối, tiêu, đường vào khoai, trộn đều.
- + Trộn bột mì, bột nồi, mỡ nước cho đều.
- + Trộn chung khoai môn với bột, nhồi đều cho thành khối bột dẻo, không dính tay là được.

- Nhân bánh:

- + Thịt nạc, củ hành tây băm nhỏ. Tôm lột vỏ, bỏ đầu, băm nhỏ.

Củ nǎng gọt sạch vỏ, băm nhuyễn.

+ Trộn chung tôm, thịt, hành tây, củ nǎng. Nêm gia vị: hành tím, muối, tiêu, đường. Trộn đều tất cả.

2. Xào nhân

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào phi hành cho thơm.
- Trút thịt, tôm vào chảo, xào lửa lớn cho chín.
- Nhắc chảo xuống, trộn bột nǎng vào nhân.
- Để nhân nguội, chia khoảng 12 viên nhân, vo tròn.

3. Tạo hình

- Chia bột làm 12 phần, vo tròn. Rây bột ra bàn, dùng cây cán bột, cán mỏng bột ra thành miếng bột tròn, mỏng. Phủ một lớp bột khô bên ngoài viên bột.
- Đặt miếng bột bánh vào khuôn, cho viên nhân vào giữa, gấp khuôn lại, tạo thành một chiếc bánh hình bán nguyệt.
(Nếu không có khuôn, có thể cán bột thành miếng tròn, xong cho nhân vào giữa, gấp đôi miếng bột lại và dùng tay nắn rìa bánh thành những nếp cuộn nhỏ).

4. Chiên bánh

- Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào.
- Thả bánh vào dầu, chiên lửa vừa. Bánh vàng vớt ra để ráo dầu.

5. Trình bày

- Dọn bánh ra dĩa, ăn nóng mới ngon.
- Có thể dùng chung với tương ớt.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh màu vàng đều, tạo dún đều đặn, không vỡ.
- Mùi thơm đặc trưng của khoai môn và thịt, tôm rất hấp dẫn. Không có mùi khét.
- Vị hơi mặn, ngọt, vừa ăn.

BÁNH PHỤC LINH

Không biết tên gọi của món bánh phục linh xuất xứ từ đâu, nhưng đây là loại bánh khá thông dụng ở miền Nam vì dễ làm, hình thức đẹp mắt, được trẻ con rất ưa chuộng. Món bánh được thực hiện từ bột năng rang chín và tạo hình bằng các cho vào khuôn ép mạnh và gõ khuôn để lấy bánh ra. Màu của món bánh phục linh thường là những màu sắc nhẹ nhàng, tạo cảm giác dễ chịu cho người thưởng thức.

Nguyên liệu

- 300g bột năng
- 300g đường xay nhuyễn
- 300g dừa nạo
- Màu xanh, hồng
- Vài chiếc lá dứa
- Khuôn bánh phục linh

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Dừa nạo vắt lấy 1 chén nước cốt, cho vào nồi nấu cạn còn khoảng $\frac{1}{2}$, nêm chút muối, để thật nguội.
- Lá dứa rửa sạch, cắt khúc khoảng 2cm, để ráo hoặc cho vào chảo rang cho ráo nước.
- Cho bột năng vào rang lửa nhỏ với lá dứa cho đến khi lá dứa khô giòn.

Lưu ý: Khi lá dứa khô giòn, muốn thử xem bột bánh đã vừa chưa có thể thử bột qua độ giòn của lá bằng cách dùng tay bóp nhẹ lá dứa, nếu lá vỡ ra là được.

- Dùng rây, rây bột lại cho mịn, bỏ phần lá dứa ra. Trộn bột với đường cho đều.
- Pha các màu hồng, xanh tùy ý vào nước cốt dừa.

- Rưới nước cốt dừa vào hỗn hợp bột, đường, vừa rưới vừa trộn đều cho đến khi bột hơi ẩm.

Lưu ý: Dùng tay nặn thử bột, nếu bột không bị rời ra là được.

2. Tạo hình

- Cho bột vào khuôn, dùng tay nhấn chặt, gạt bớt phần bột dư trên mặt khuôn cho bằng mặt.
- Gõ nhẹ khuôn vào cạnh bàn, dùng một tay đỡ nhẹ bánh, xếp bánh ra dĩa.

3. Trình bày

- Bánh sau khi đã tạo hình xong, xếp nhẹ tay vào dĩa và dùng được ngay.
- Nếu muốn để dành được vài ngày, có thể sấy trên bếp với lửa nhỏ cho bánh khô, hơi giòn.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu trắng, xanh, hồng, vàng đẹp mắt, màu sắc nhẹ nhàng.
- Bánh được tạo hình đẹp, sắc nét, khô, hơi giòn, bột mịn.
- Thơm mùi lá dứa và bột rang rất dễ chịu.
- Vị ngọt dịu, không gắt.



BÁNH TRÁI VẢI

Gọi là bánh trái vải vì sau khi tạo hình, bánh có hình dạng của những trái vải thiều, vỏ màu nâu sậm, nổi rõ những đường nét trên bánh. Chiếc bánh trông càng sinh động hơn khi được bày chung với chùm lá vải hoặc chùm lá nhãn. Bánh được tạo hình từ bột đã rang chín, dùng nguyên liệu chính là bột mì cùng với bột ca cao để tạo màu sắc và mùi hương cho món bánh.

Nguyên liệu

- Vỏ bánh

- 200g bột năng hay bột mì tinh
- 20g ca cao đặc
- 100ml sữa đặc
- 30g bơ lạt
- Vài cọng lá dứa
- Dầu ăn
- Tấm lưới móc bằng chỉ dùng để tạo hình. (Có thể dùng miếng vải mùng có những lỗ nhỏ để thay thế tấm lưới)

- Nhân

- 50g đậu xanh cà bỏ vỏ
- 80g đường cát trắng
- 50ml dầu ăn
- Vani

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Làm nhân bánh:

- + Đậu xanh ngâm 30 phút cho nở mềm, vớt ra cho vào nồi nấu chín. Đem ra quết hoặc xay nhuyễn.
- + Nấu 50ml nước với 80g đường cho sôi, bớt lửa cho đường hơi cạn lại thì cho đậu xanh vào xào khô. Khi đậu không dính tay

nữa thì cho 50ml dầu vào. Tiếp tục sên lửa nhỏ cho đến khi nhân ráo, không dính chảo nữa là được.

+ Để nhân nguội, vo khoảng 15 viên tròn.

- *Làm vỏ bánh*

+ Lá dứa cắt khúc ngắn khoảng 2-3cm. Cho lá dứa vào chảo chung với bột nǎng, rang lửa nhỏ cho đến khi lá dứa khô, giòn là được.

+ Để bột nguội, rây bột lại, loại bỏ lá dứa và phần bột vón cục.

+ Cho sữa, cacao, bơ và dầu ăn vào tô, trộn đều các nguyên liệu. Rây bột từ từ vào hỗn hợp sữa, dầu, vừa rây bột vừa quậy đều cho đến khi bột quyện lại thành khối dẻo.

+ Cho khối bột dẻo ra khay, tiếp tục cho hết phần bột khô còn lại vào nhồi cho đến khi bột mịn và không dính tay. Chia bột thành 15 phần.

2. *Tạo hình*

- Nắn bột vỏ thành viên tròn, đẹp. Cho viên nhân vào, gói kín nhân.

- Vo tròn bánh. Cho bánh vào tẩm lưới, nặn bánh để tạo hình mắt lưới trên bột cho giống vỏ trái vải.

3. *Trình bày*

Xếp bánh ra dĩa hoặc ra khay. Dùng lá vải hay lá nhân rửa sạch, trang trí thêm cho giống nhánh vải. Hoặc có thể cho bánh vào từng chung bằng giấy nhỏ, mỗi bánh điểm thêm một, hai chiếc lá để trang trí.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu nâu sậm. Đường nét bánh sắc sảo, nổi rõ các mắt lưới trên vỏ bánh.
- Bánh được tạo hình đều đặn, đẹp mắt, bột bánh mềm.
- Thơm mùi sữa, cacao.
- Vị ngọt, béo vừa ăn.

BÁNH IN

Gọi là bánh in vì món bánh được tạo hình từ những khuôn bánh có chạm khắc những hoa văn, hình hoa hay thú vật trên đó. Bột bánh sau khi làm chín, được cho vào khuôn, nén chặt, in ra những chiếc bánh có hình dạng xinh xắn và phong phú.

Nguyên liệu

- 250g bột bánh in (bột bánh dẻo)
- 250g đường cát trắng xay
- 2 muỗng cà phê nước hoa bưởi
- 200g đậu xanh cà vỏ
- 200g đường cát trắng
- 100g mút bí
- Dầu chuối

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Nhân bánh

- + Đậu xanh ngâm nở, cho đường vào sên đến khi không dính tay.
- + Cho mút bí, dầu chuối vào trộn đều.
- + Chia nhân làm 4 viên, vo tròn, đè nhẹ cho hơi dẹp.

- Vỏ bánh

- + Lấy $\frac{1}{2}$ lượng đường, chế 50ml nước ấm vào, khuấy tan, cho nước hoa bưởi vào.
- + Rưới từ từ nước đường vào bột, bóp bột cho đều và rời. (Thử bằng cách nắm bột lại thấy dính tay là được).

2. Tạo hình

- Lót giấy lên mâm, cho khuôn bao lên trên giấy.
- Múc bột vào $\frac{1}{3}$ khuôn bao, đặt viên nhân nằm giữa.
- Tiếp tục cho bột vào đầy khuôn.

- Đặt mặt khuôn lên trên cùng, ấn mạnh cho bánh chặt để in hoa văn.
- Lấy khuôn ra theo thứ tự ngược lại.

3. *Trình bày*

- Bánh in xong dọn ra dĩa hoặc gói giấy cho đẹp.
- Bánh để được 2 tuần.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu trắng tinh, bột mịn, láng măt, hiện rõ đường nét của khuôn bánh.
- Bánh được tạo hình đều đặn, không vỡ.
- Thơm mùi đậu xanh, nước hoa bưởi, nhân thơm mùi dầu chuối.
- Vị ngọt thanh.



BÁNH DẺO

Món bánh dẻo được chế biến từ bột nếp đã được rang chín, thường được thực hiện trong những dịp Tết Trung thu bên cạnh chiếc bánh nướng của Trung Hoa.

Nguyên liệu

Nước đường

- 1 kg đường
- 800ml nước
- 1 trái chanh

Vô bánh (5 bánh loại 200g)

- 200g bột bánh dẻo
- 400ml nước đường
- 1 muỗng cà phê nước hoa bưởi
- 4 muỗng cà phê nước
- Khuôn bánh dẻo loại bánh 200g

Nhân

- 100g đậu xanh
- 100g đường
- 200ml nước

Thực hiện

1. Chuẩn bị

- Nấu nước đường sôi lăn tăn trong khoảng 1 giờ cho đến khi cạn lại còn khoảng 1,4 kg. Vắt chanh vào.
- Nhân:
 - + Nấu đậu xanh với nước cho chín. Nhắc đậu xuống, tán nhuyễn.
 - + Trộn 150g bột đậu với 100g đường.
 - + Đặt chảo lên bếp, cho đậu xanh vào sên với đường.

+ Khi đậu đã ráo, trộn 100g mứt bí, 50g hạt điều, 25g hạt dưa, 100g sen vào. Nhắc xuống, cho nước hoa bưởi vào.

2. Trộn bột

- Cho nước đường vào thau, cùng với nước và nước hoa bưởi.
- Rây bột bánh dẻo vào một lượt, khuấy đều.
- Để 5 phút cho bột nở.

3. Tạo hình

- Chia bột thành viên khoảng 110g, chia nhân 80g. Vo tròn.
- Cán bột dẹp ra, cho nhân vào giữa vo tròn.
- Áo bột bánh dẻo khô vào khuôn và quanh khối bột.
- Cho khôi bột vào khuôn nhấn chặt để bánh sắc nét.
- Gõ nhẹ khuôn để lấy bánh ra.

4. Trình bày

- Gói bánh dẻo vào bao nilon, bánh để được khoảng 5 – 7 ngày.
- Khi ăn, dọn bánh ra dĩa, cắt bánh thành 4 hay 6 phần nhỏ.

Yêu cầu thành phẩm

- Bánh có màu trắng tinh, bột mịn, dẻo, láng mặt, hiện rõ đường nét của khuôn bánh.
- Bánh được tạo hình đều đặn, sắc sảo.
- Thơm mùi đậu xanh, nước hoa bưởi.
- Vị ngọt thanh.



MỤC LỤC

Các món luộc, hấp, nấu, hầm, kho

1.	CHẢ TRÚNG HẤP	9
2.	CƠM TẮM BÌ	11
3.	CHẢ ĐÙM	13
4.	CÁ THU HẤP RAU RĂM	15
5.	LẨU CÁ BÔNG LAU	16
6.	LẨU MẮM	18
7.	LẨU LUƠN	20
8.	LẨU CÁ CHÈM KHOAI MÔN	22
9.	CÀ RY GÀ MIỀN NAM	23
10.	CHÁO CÁ RAU ĐẮNG	25
11.	CƠM CHIÊN CUA XÉ	27
12.	HỦ TÍU NAM VANG	28
13.	CHIM CÚT HẦM NƯỚC DỪA	30
14.	CÁ KHO TỘ	31
15.	LUƠN TAY CÀM	32
16.	LUƠN UM LÁ NHÀU	34
17.	TÔM KHO TÀU	35
18.	GÀ HẤP RAU RĂM	37
19.	CÁ LĂNG NẤU NGÓT	39
20.	CANH SƯỜN CẢI CHUA	41
21.	BÒ PHAY	43
22.	BÒ KHO	45
23.	CÁ ĐIÊU HỒNG NẤU NGÓT	47
24.	ỐC HẤP LÁ SẢ	49

25. CHÁO LƯƠN NẤU KHOAI MÔN	51
26. BÒ CUỘN JĂM BÔNG, TRỨNG	53
27. BÒ HẦM TIÊU XANH	55
28. SƯỜN HEO NẤU ĐẬU.....	57
29. THỊT QUAY KHO CẢI CHUA.....	58
30. THỊT KHO THƠM.....	60
31. THỊT KHO TRÚNG VỊT.....	62

Các món chiên, rán, xào, nướng

32. CHẢ GIÒ TÔM CUA	64
33. CHẢ GIÒ CHIÊN CHUỐI	67
34. CHẢ GIÒ SANDWICH CUỐN TÔM	69
35. CHẢ GIÒ HẢI SẢN	71
36. MÌ XÀO GIÒN	72
37. ỐC LEN XÀO DỪA.....	74
38. CÁNH GÀ CHIÊN NƯỚC MẮM	76
39. GÀ XÀO SÀ ỚT.....	78
40. SƯỜN XÀO CHUA NGỌT	79
41. BÒ CUỐN LÁ LỐT	80
42. BÒ NƯỚNG CỦ KIỆU	82
43. CÁ LÓC CHIÊN XỐT DỪA	84
44. CUA RANG MUỐI	86
45. CUA CHIÊN XỐT MÈ	88
46. THỊT CUA VIÊN CHIÊN.....	90
47. GÀ RÔTI.....	92
48. BÒ NƯỚNG MỠ CHÀI	93
49. BÒ NƯỚNG ĐẬU BẮP	95
50. CÁ CƠM CHIÊN GIÒN	97
51. ỦC GÀ CHIÊN BỘT	98
52. CÁ CHIÊN MÈ.....	100
53. BÔNG BÍ NHỒI THỊT	102

54. BÒ NÉ	104
55. BÒ CẮP VÁCH	106
56. BÒ NUỐNG XỐT NƯỚC CHANH DÂY	108
57. CÁ LÓC NUỐNG TRUI	110
58. CÁ SABA NUỐNG RAU RĂM	112
59. TÔM NUỐNG TRÁI DỪA	114
60. MỰC NUỐNG CHAO ĐỎ	116
61. CHEM CHÉP NUỐNG MỠ HÀNH	118
62. BÚN THỊT NUỐNG	119

Các món dưa, ngâm giấm, gỏi

63. DÚA GIÁ	121
64. DÚA KIỆU	123
65. DÚA MÓN	125
66. TAI HEO NGÂM GIẤM	127
67. GỎI TRÁI CÓC	129
68. GỎI XOÀI	131
69. GỎI NGÓ SEN	133
70. GÀ XÉ PHAY	135
71. GỎI LUƠN BẮP CHUỐI	137
72. XÀ LÁCH TRỘN DẦU GIẤM	139
73. SALAD CÁ HỒI XÔNG KHÓI	141
74. SALAD GÀ	142
75. RAU ĐẬU TRỘN XỐT MAYONNAISE	143
76. RAU MUỐNG TRỘN DẦU GIẤM	144
77. GỎI UYÊN ƯƠNG	146
78. GỎI BƯỞI	148
79. GỎI BỒN BỒN	150
80. GỎI SÒ HUYẾT	152
81. GỎI CÁ	154
82. GỎI RONG SUN	156

83. GỎI DA CÁ	158
84. GỎI BÔNG BÍ	160
85. DƯA HƯƠNG RAU GHÉM	162
86. GỎI SÚA	163
87. GỎI MỰC	165
88. GỎI VỊT	166
89. GỎI BÊ THUI NGÓ SEN	168
90. GỎI NẤM MÈO	170
91. GỎI DƯA HẤU	172
92. GỎI KHỔ QUA	173
93. ĐỒ NGUỘI CUỐN HÀNH HƯƠNG	174
94. GỎI CUỐN	176
95. BÌ CUỐN	178

Các món bánh

96. BÁNH GIÒ	180
97. BÁNH KHỌT	183
98. BÁNH ĐÚC NHÂN MĂN	185
99. BÁNH XU XÊ	187
100. BÁNH ÍT NHÂN ĐẬU	189
101. BÁNH ÍT NHÂN THỊT	192
102. BÁNH TẾT NHÂN CHUỐI	194
103. BÁNH DỪA	196
104. BÁNH BÀ LAI	198
105. BÁNH BÈO NGỌT	200
106. BÁNH CHUỐI HẤP BỘT NĂNG	202
107. BÁNH CHUỐI MẶT DỪA	204
108. BÁNH TẾT NHÂN ĐẬU	206
109. BÁNH ÍT NHÂN DỪA	208
110. BÁNH GỎI NƯỚC CỐT DỪA	210
111. BÁNH Ủ TRỘ	213

112. BÁNH BÒ TRONG.....	215
113. BÁNH DA LỢN.....	217
114. BÁNH CHUỐI NƯỚNG.....	219
115. BÁNH GAN.....	221
116. BÁNH KHOAI MÌ NƯỚNG.....	223
117. BÁNH CON ĐƯÔNG.....	225
118. BÁNH KẸP	227
119. BÁNH HẠNH NHÂN.....	229
120. BÁNH CAM	231
121. BÁNH NHÚNG.....	233
122. BÁNH CAY	235
123. BÁNH TAI HEO.....	237
124. BÁNH TAI YẾN.....	239
125. BÁNH XẾP KHOAI MÔN.....	241
126. BÁNH PHỤC LINH.....	243
127. BÁNH TRÁI VẢI.....	245
128. BÁNH IN	247
129. BÁNH DẺO	249



NHỮNG MÓN ĂN MIỀN NAM ĐƯỢC ƯA CHUỘNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI QUỲNH GIAO

Biên tập:

HỒNG PHƯƠNG

Sửa bản in:

CHÂU GIANG

Bìa:

BẢO CHÂU

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: 9.717979- 9.717980- 9.710717- 9.716727- 9.712832.

FAX: 9.721830

CHI NHÁNH

16 Alexandre de Rhodes - Q1-TP Hồ Chí Minh

ĐT: 8.294459

Fax: 8.294459

n 2.000 cuốn, khổ 16 x 23 cm tại XN In Gia Định, Số 9D Ng Trang Lóng Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644. Giấy chấp nhận KHXB số: 4-1050/QLXB. CXB ký ngày 18.8.2003. In công và nộp lưu chiểu quý IV năm 2003.



Tác giả

NGUYỄN THỊ DIỆU THẢO

- * Tốt nghiệp trường Đại học sư phạm kỹ thuật Tp. Hồ Chí Minh khoa Nữ công năm 1983.
- * Tốt nghiệp cao học sư phạm kỹ thuật năm 1996.
- * Giảng viên trường Cao đẳng sư phạm kỹ thuật Tp. Hồ Chí Minh khoa kỹ thuật từ năm 1983 đến nay.
- * Cộng tác viên Đài truyền hình HTV, chuyên mục “ Khéo tay hay làm.”

~~08011325~~

Giá: 39.000đ