



SỔ TAY NỘI TRỢ

NGỌC BÍCH

CÁC MÓN LẨU





Lẩu đầu cá hồi



Lẩu gà

NGỌC BÍCH

SỔ TAY NỘI TRỢ

CÁC MÓN LẨU

NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ

Lẩu mắm



Lẩu mắm là món ăn đơn giản nhưng không kém phần hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 300gr mắm cá sặc (mắm linh).
- 200gr thịt ba rọi thái mỏng.
- 300gr cá ba sa, cắt khúc.
- 200gr tôm, bò râu, chân.
- 200gr mực, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn.
- 1,5gr xả băm nhuyễn.
- Gia vị: ớt, tỏi, hành băm nhuyễn, 3 trái cà tím, đường,

nước mắm, tiêu.

- Các loại rau: đắng, bông súng, rau muống bào, bắp chuối bào, kèo nèo, giá, hành lá.

Thực hiện:

- Lẩu có vị cay của ớt, hương của mắm cá đặc và ngọt của các loại hải sản.
- Món ăn này thích hợp cho những ngày tiết trời lạnh.
- Luộc thịt ba chỉ, xắt lát.
- Cho mắm vào nồi hòa với nước, nấu sôi cho đến khi mắm và nước hòa lẫn với nhau.
- Lọc lấy phần nước, bỏ xác mắm.
- Cho hành tím, tỏi và ớt băm nhuyễn vào chảo phi vàng, thơm, tiếp tục cho xả băm vào, đảo đều cho vàng, rồi cho thịt ba chỉ vào.
- Đảo đều cho đến khi thịt săn lại.
- Đổ phần nước mắm vừa lọc sạch và nước thịt luộc vào nồi tiếp tục nấu, cho đến khi sôi trở lại, cho cà tím vào nêm nếm cho vừa ăn.
- Bày biện các tôm, mực và rau ra đĩa, nhúng trực tiếp vào nước lẩu khi ăn.
- Dùng nóng với bún hoặc mì.



Lẩu diêu hồng khoai cao



Lẩu cá diêu hồng được ăn kèm với bún và ít rau cải xanh rất ngon, món ăn được chế biến nhanh và không cầu kỳ, nhưng giữ được vị ngọt của cá và hương thơm của khoai cao.

Nguyên liệu:

- 1 con cá diêu hồng lớn.
- 1 củ khoai cao 200g, thái khoanh tròn, cắt làm tư.
- 1 lít nước dùng cá.
- 2 quả ớt sừng, thái sợi.
- 6 miếng tàu hủ ky.
- Hạt nêm thịt heo MAGGI Ngon Ngon, tiêu, dầu ăn.
- 500g bún tươi.

- 3 cây cải xanh,
- 300g hành lá và 300g cần tàu, cắt khúc vừa ăn.

Thực hiện

- Cá làm sạch, ướp lạnh nêm thịt heo MAGGI Ngon Ngon. Chiên cá vàng, vớt ra để ráo. Chiên sơ khoai cao.
- Đun sôi nước dùng, thả cá, khoai cao, tàu hũ ky vào. Nêm hạt nêm thịt heo MAGGI Ngon Ngon.
- Cho món ăn ra lẩu, rắc tiêu hành lá cắt khúc và thái sợi.
- Dùng nóng kèm với bún và cải xanh, cần tàu.



Lẩu bông bí



Lẩu bông bí được nấu từ cá lóc và nước dùng xương, thả rau. Đây là món ăn mang đậm hương vị Nam Bộ.

Nguyên liệu:

- 1kg bông bí.
- 700gr nạc cá lóc (đã lặng sạch xương).
- 300gr trứng cá lóc.
- 1 kg bún tươi.
- 1/2 bó hành lá.
- 2 lít nước dùng xương.
- Đầu hành lá băm nhuyễn, tiêu, mắm, ớt cắt khoanh, tỏi phi

vàng.

Thực hiện:

- Nạc cá lóc rửa để ráo, cắt lát dày 3cm.
- Trứng cá lóc rửa, để ráo.
- Ướp nạc cá và trứng cá lóc với dầu hành lá băm nhuyễn, tiêu, nước mắm.
- Nấu sôi nước trong xoong, cho bún tươi vào trần trên lửa lớn 2 phút, cho ra rổ xả nước nguội, xóc ráo, cắt ngắn.
- Bông bí ngắt lấy bông và phần thân non, tách bỏ nhụy hoa, rửa, vẩy ráo.
- Hành lá cắt gốc, nhặt, rửa vẩy ráo, cắt khúc dài 3cm.
- Nấu sôi nước dùng, cho nạc cá và trứng cá lóc vào nấu sôi 5 phút.
- Cho vào xoong lẩu hành lá cắt khúc, tỏi phi vàng, ớt cắt khoanh cho nước lẩu và nạc cá lóc vào.
- Bày bún tươi, bông bí vào đĩa, nấu sôi nước trong xoong lẩu cho bông bí vào, dùng với bún tươi và nước mắm, ớt cắt khoanh.

Sa mạc là thiên đường nếu có em ở đó.

ROBERT BURNS

Lẩu cá ba sa



Lẩu cá ba sa cũng là một món rất phổ biến, đặc biệt là trong các bữa tiệc, trong những lần tụ họp bạn bè.

Nguyên liệu:

- 500gr cá ba sa.
- 2 lít nước dùng.
- 4gr hạt nêm tôm.
- 1 cọng bạc hà.
- 3 trái đậu bắp.
- 2 cà chua.
- 1/4 trái thơm.

- 1 vắt me nhỏ.
- Rau om, ngò gai, ớt sừng.
- Cộng súng, bông bí.
- Tỏi phi, gia vị.
- 1/2kg bún.

Thực hiện:

- Cắt cá thành khứa, để ráo nước.
- Rửa sạch các loại rau.
- Cộng súng tước vỏ, cắt ngắn 5cm.
- Bông bí bỏ đài và nhụy.
- Bạc hà tước bỏ vỏ, cắt ngắn.
- Đậu bắp cắt khúc.
- Thơm cắt miếng hình tam giác.
- Tất cả xếp lên vành lẩu.
- Cho nước lèo vào nồi, nêm hạt nêm tôm, cho me vào nấu.
- Vớt hạt me ra, thả cá vào, để lửa riu riu, vớt bọt.
- Khi cá chín, vớt cá ra, cho cà chua vào.
- Múc nước lèo vào, trên rắc ngò gai, rau om, vài khoanh ớt.
- Lẩu được dùng nóng với bún hoặc cơm, cá ăn với nước mắm nguyên chất.

Lẩu cá b López nấu xoài



Lẩu cá b López nấu xoài là một món ăn lạ với vị chua giòn của trái xoài. Khi dùng, nhúng rau vào lẩu, ăn kèm bún, nước mắm mặn.

Nguyên liệu:

Cá b López: 500g

Nấm rơm: 200g (cắt làm đôi)

Bạc hà: 100 g (cắt xéo)

Rau nhút: 100 g

Xoài xanh (băm sợi): 50g

Đậu bắp: 100g (cắt xéo)
Rau muống: 100g (làm sạch, cắt khúc)
Bún: 400g
Nước dùng: 1 lít
Tỏi xay: 2 muỗng canh
Ớt băm: 2 muỗng cà phê
Nước mắm: 4 muỗng canh
Me vắt lấy nước: 100g
Đường: 6 muỗng canh
Bột nêm: 1 muỗng canh
Tương ớt: 2 muỗng canh

Thực hiện:

- Phi thơm tỏi, cho cá vào chiên sơ (nhẹ tay để cá không bị nát), cho nước dùng và nấm rơm vào nấu sôi. Cho nước mắm, đường, nước me, bột nêm, tương ớt theo định lượng vào nồi cá đang sôi.
- Xếp bạc hà, rau nhút, rau muống, xoài xanh ra đĩa.
- Khi dùng, nhúng rau vào lẩu.
- Ăn kèm với bún và nước mắm mặn.

Tinh yêu nâng cao con người thoát khỏi sự tầm thường.

PASCAL

Lẩu cá chình



Dùng với bún gạo hoặc mì hấp, chấm cá với nước mắm ớt.

Nguyên liệu:

- Cá chình: 1 kg
- Xương lợn: 300g
- Cà chua: 200g
- Dứa: 1 quả
- Cải thảo: 300g
- Cải xanh: 3 mớ

- Mộc nhĩ trắng, mùi tàu, nấm hương, ớt quả, sa tế, ngổ, me, nước mắm, đường, gừng, rượu, gia vị.

Thực hiện:

- Cà chua rửa sạch, thái miếng mỏng.
- Dứa gọt vỏ, bỏ mắt, thái lát mỏng.
- Ngổ nhặt rửa sạch.
- Hành, mùi tàu nhặt rửa sạch, thái khúc.
- Me cạo sạch vỏ, rửa sạch.
- Rau cải xanh nhặt rửa sạch, để ráo.
- Rau cải thảo cắt lá, rửa sạch, để ráo.
- Xương rửa sạch, chặt miếng..
- Cá chình làm sạch nhớt, rửa nước muối, tẩy bằng nước gừng, để ráo, thái lát mỏng, bày ra đĩa.
- Cho dầu vào chảo đun sôi, phi hành thơm, cho xương vào xào qua, trút xương vào nồi lẩu, dùng ba tô nước lạnh đun sôi, khi đun chú ý vớt hết bọt để cho nước xương được trong, không bị đục, thả me, dứa, cà chua, mộc nhĩ trắng. Đun nhỏ lửa, cho gia vị, sa tế, nước mắm vừa ăn.
- Đặt nồi lẩu ở giữa, xếp rau ra đĩa đặt xung quanh, khi ăn để cho nồi lẩu sôi, nhúng cá vào trước để cho cá chín kỹ, vớt cá đã chín vào bát, nhúng rau và các loại gia vị ăn kèm, múc thêm một ít nước vào là được.

Lẩu cá chẽm



Lẩu cá chẽm là một món ngon và dễ làm

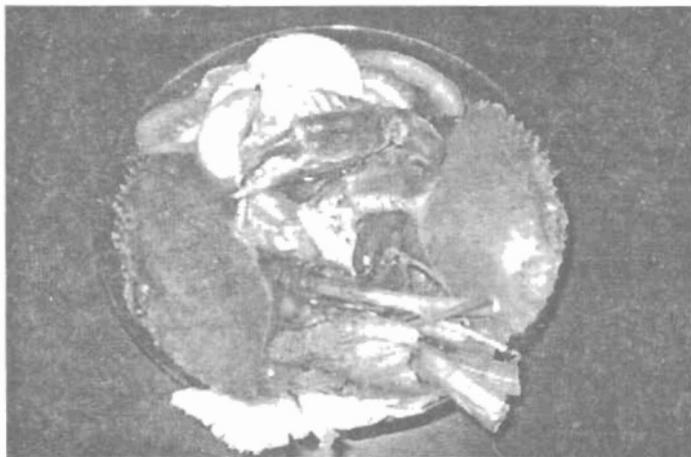
Nguyên liệu:

- 1kg cá chẽm lấy phần giữa. 1/2kg khoai môn.
- 1 cây tỏi tây cắt ngắn.
- 1kg xương ống, 1 hủ chao trắng, cần tàu.
- 3 muỗng súp bột nǎng.
- 100gr hành tím.
- 1 củ hành tây trắng, 1 miếng gừng.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt.
- 8 tép tỏi, dầu ăn, nước mắm ngon.

Thực hiện:

- Cá làm sạch, cắt miếng vừa ăn.
- Ướp tiêu, muối, đường, bột ngọt, khoảng 10 phút.
- Khoai môn gọt vỏ, cắt miếng, chiên sơ.
- Tỏi tây cắt khúc làm 4.
- Xương ống hầm lấy 3 lít nước lèo.
- Chao trắng tán nhuyễn, nêm đường, bột ngọt, ớt sa tế cho vừa ăn.
- Hành tím phi vàng. Hành tây trắng thái sợi.
- Gừng gọt vỏ, xắt lát. Cần tàu rửa sạch, cắt ngắn 5 cm.
- Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn, phi vàng.
- Mì ngâm nước lạnh 10 phút, xả sạch, đem hấp chín, xốc đều chút dầu ăn phi tỏi vào cho thơm.
- Cho cá vào thau, rây sơ bột nǎng vào 1 lớp mỏng, đem chiên sơ cho cá vàng.
- Nước lèo cho cá vào nấu sôi, cho khoai, gừng nấu sôi. Nêm lại vừa ăn.
- Xếp khoai, cá rải rác vào lẩu, để tỏi tây, cần tàu, chế nước lèo lên, rắc hành phi, tỏi phi, ngò, hành tây, ớt thái sợi.
- Khi ăn kèm với bánh mì hoặc bún. Dọn kèm dưa cải, hẹ.
- Chấm chung với chao, ớt sa tế, nước mắm ngon.

Lẩu cua



Lẩu có vị ngọt hương thơm rất hấp dẫn.

Nguyên liệu:

- 1kg cua thịt.
- 100gr tôm khô.
- 2 con tôm mực vừa.
- 200gr nấm rơm búp.
- 2 muỗng súp bột năng.
- 1/2kg xương heo hầm lấy 3 lít nước dùng.
- 1 củ hành tây trắng bóc vỏ cắt dọc làm sáu.



Lẩu mắm



Lẩu mực



Lẩu cua



Lẩu cua tía tô

- Tiêu, muối, đường, bột ngọt.
- 8 tép tỏi.
- 100g hành tím bào mỏng phi vàng.

Thực hiện:

- Cua làm sạch, đập giập càng lớn, chặt làm tư.
- Ướp tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi bầm.
- Xào sơ, gạch cua.
- Tôm khô ngâm nước, xào sơ, nêm gia vị cho vào nước dùng.
- Khô mực nướng sơ cắt miếng vừa ăn cho vào nước dùng.
- Nấm got sạch, ngâm bột nǎng 10 phút xả sạch xào sơ, gia vị cho vào nước lèo.
- Nấu sôi nước dùng trở lại, cho cua, hành tây, nấm, tỏi phi, hành tím phi, gia vị.
- Nêm lại vừa ăn.
- Cho tất cả vào lẩu.
- Dọn kèm đĩa mì hấp hoặc bún.
- Rau bó xôi, rau nhút, cải bẹ xanh...
- Chén nước mắm nguyên chất, ớt thái khoanh.

Lẩu cua ba miền



Lẩu có hương thơm vị ngọt, rất ngon.

Nguyên liệu:

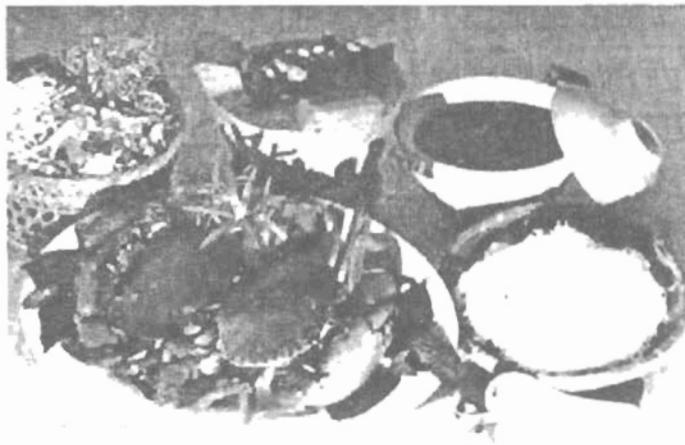
- 1 con cua 500gr.
- 300gr cá thác lác viên.
- 500gr bún.
- 4 miếng đậu hũ.
- Ruốc Huế, sả, tỏi, ớt.
- 400gr rau sống (bắp chuối, rau muống bào, rau đắng, cải, húng quế, rau thơm, ngò tây)...

Thực hiện:

- Cua làm sạch, lột mai, cắt làm 4, để riêng phần gạch cua.
- Đậu hũ chiên giòn.
- Bắc chảo lên bếp, phi tỏi, cho gạch cua vào xốt qua, múc ra đĩa.
- Cho khoảng 2 lít nước vào, khi nước sôi cho sả đập giập, ớt và xốt gạch cua vào.
- Nêm thêm 1/2 muỗng nước mắm nhĩ, muối, đường...
- Cho 1 muỗng cà phê ruốc Huế vào sau cùng.
- Nêm lại cho vừa ăn.
- Vặn to lửa cho cá, cua vào, để sôi lại và vặn lửa riu riu khoảng 5 phút rồi cho đậu hũ vào
- Dùng chung với bún và rau sống.



Lẩu cua tía tô



Món ăn có hương thơm, vị chua ngọt, thích hợp vào mùa Đông.

Nguyên liệu:

- 1 con cua (khoảng 1/2 kg) bóc bỏ yếm, lột mai, rửa sạch.
- 1 quả cà chua rửa sạch, cắt làm 8 múi.
- 1 ít lá tía tô, rửa sạch, xắt nhuyễn.
- 100gr rau muống chẻ, rửa sạch.
- 100gr hoa chuối, rửa sạch, giá sống, 1,5 lít nước dùng.
- 2 muỗng ớt sa tế.

- 1/2kg bún, muối, bột nêm, nước mắm ngon.

Thực hiện:

- Chặt cua làm tư, xếp ra đĩa.
- Cho nước dùng vào nồi, đun sôi, cho tiếp cà chua vào, nêm gia vị vừa ăn.
- Đợi nước dùng sôi trở lại, cho ớt sa tế vào, để lửa nhỏ.
- Cho một ít lá tía tô vào, trộn đều.
- Xếp giá, rau muống chè, hoa chuối ra đĩa.
- Dọn tất cả ra bàn.
- Khi ăn, cho cua vào nồi nước dùng giữ cho sôi đều, ăn với bún.



Lẩu dê



Lẩu dê là món ăn thích hợp cho những bữa ăn quây quần gia đình, người thân và là món nhậu lai rai thật thú vị cho những buổi gặp mặt.

Nguyên liệu:

- 100gr xương ống.
- 500gr thịt dê nạc.
- 5 bìa đậu phụ.
- 1kg bắp cải.
- 200gr cà rốt.
- 200gr cần tây.
- 500gr mì bánh đa.

- Gia vị, sa tế.

Thực hiện:

- Xương ống rửa sạch, đập giập, rồi cho vào hầm kỹ để lấy nước ngọt làm nước dùng.
- Ninh xương cần với bồ những bọt nổi phía trên mặt nước để thật trong.
- Thịt dê thái thành những miếng mỏng, rộng bản, ướp với một chút sả đã đập giập, ướp gia vị.
- Khi thịt ngấm thì cuộn thành những phần nhỏ, bày gọn lên đĩa.
- Bắp cải xắt thành những miếng vuông, nhỏ vừa phải, rửa thật sạch, để ráo nước.
- Cà rốt gọt vỏ, thái sợi, cần tây nhặt bỏ rễ, xắt khúc.
- Mi bánh đa ngâm nước 15 phút cho mềm.
- Đậu phụ xắt miếng lớn, bày ra đĩa.
- Khi dùng, nêm gia vị vào nồi nước cho thật vừa, bỏ sa tế vào nồi nếu thích ăn cay rồi trút nước ra nồi lẩu đặt giữa bàn.
- Khi ăn, lần lượt nhúng từng thứ một vào nồi nước dùng thật sôi để đồ ăn chín mềm, thẩm đẫm vị ngọt của nước dùng là được.
- Nồi nước dùng sẽ ngon hơn nếu bạn cho vào vài củ khoai môn.

Bạn không thể dùng cảm được nếu bạn chỉ gặp toàn điều tốt đẹp

M.T.MOORE

Lẩu đầu cá hồi



Lẩu cá hồi rất thích hợp với bữa ăn cuối tuần của gia đình. Đây là một món ăn ngon và dễ làm.

Nguyên liệu:

- 1 cái đầu cá hồi.
- 0,5kg xương hầm.
- 1 hộp đậu hũ Nhật.
- 1 lọ sa tế.
- 10gr đường.
- 0,5kg cải thảo.

- 1kg cải xanh.
- 20gr nấm hương.
- 30gr gừng.
- 100gr cà chua.
- 1kg bún.
- Tiêu, muối, bột ngọt, xì dầu.

Thực hiện:

- Xương nấu với 2 lít nước sạch, lọc kỹ.
- Đầu cá hối làm sạch, trần sơ.
- Đậu phụ cắt nhỏ.
- Cải thảo, cải xanh, cà chua rửa sạch.
- Nấm hương ngâm nước, rửa sạch, cắt chân.
- Đun sôi lại nước dùng, sau đó cho sa tế, gừng thái chỉ, nêm nếm với xì dầu, đường, muối, bột ngọt cho vừa miệng.
- Cho cá vào nấu sôi ít phút.
- Sau đó thả nấm hương và cà chua cắt làm tư vào.
- Xếp rau ra đĩa, nấu sôi lẩu, trưng rau và ăn kèm với bún
- Lẩu có vị cay của sa tế và chua của cà chua.



Lẩu gà



Lẩu gà là món ăn tinh túy hương vị Việt.

Nguyên liệu:

- con gà mái dầu 1,7 kg.
- 400gr khoai tây nhỏ.
- 100gr nấm rơm búp.
- 300gr cà rốt.
- 1/2kg dừa nạo.
- 1 trái dừa xiêm.
- 4 muỗng súp bột cà ri khô.
- 2 muỗng súp bột cà ri nước.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt.
- 6 tép tỏi, dầu ăn, ớt.

- 4 muỗng súp màu hột điểu đỏ.
- 4 muỗng súp sả bào.
- 4 tép sả cọng.

Thực hiện:

- Gà làm sạch, chặt miếng vừa ăn, để ráo.
- Ướp tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi băm, 1/2 bột cà ri khô, 1/2 bột cà ri nước, sả bào, màu hột điểu đỏ.
- Để gà thấm 15 phút.
- Khoai, cà rốt gọt vỏ, tẩy hoa, luộc sơ, xào sơ, gia vị.
- Dừa vắt lấy 1 chén nước cốt, 3 tô nước giő.
- Sả bào băm nhuyễn.
- Sả cây cắt khúc, đập giập.
- Nấm gọt sạch chân, ngâm nước lạnh pha bột nǎng 10 phút, xả sạch, xào sơ.
- Chảo nóng cho 4 muỗng súp dầu, tỏi băm phi vàng, cho bột cà ri khô, nước còn lại, màu hột điểu, gà xào thật thấm, sả khúc, nước dừa xiêm, nước dừa giő.
- Hầm gà mềm, cho nấm, khoai, cà rốt.
- Khi tất cả chín, nêm lại, nước cốt dừa, 5 phút sau nhắc xuống.
- Múc gà ra thố, dọn kèm chén muối ớt, đĩa bún hoặc bánh mì xắt khoanh.

Cái điều mà chúng ta đáng sợ nhất chính là sự sợ hãi.

F.D.ROOSEVELT

Lẩu gà Thái Lan



Có hương vị giống như lẩu Thái chua chua, ngọt ngọt, cay cay.

Nguyên liệu:

- 1 con gà mái dầu 1,7kg.
- 4 tép sả, 10 trái ớt hiểm.
- 1 nhánh gừng, 1 nhánh riềng.
- 8 trái chanh, 2 lá chanh non.
- 100gr hành tím bào phi vàng.
- 8 tép tỏi băm nhuyễn, phi vàng.
- 4 muỗng súp ớt bột khô, chút nước mắm.

- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn.
- Rau om, ngò gai thái nhuyễn.
- 8 cọng ngò.

Thực hiện:

- Gà làm sạch, để ráo, chặt vừa ăn.
- Ướp tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi băm, ớt bột khô để thấm 15 phút.
- Sả cắt ngắn 5cm đập giập.
- Ớt hiểm đập giập.
- Gừng, riềng gọt vỏ, thái mỏng.
- Ngò cắt ngắn.
- Nồi nóng, cho 3 muỗng súp dầu, 1 muỗng súp tỏi phi vàng.
- Cho gà vào xào thật thấm, nước lạnh hầm gà, sả, ớt hiểm, gừng, riềng, ngò.
- Gà mềm, nêm lại vừa ăn, cho lá chanh non, nước cốt trái chanh.
- Nêm chua chua ngọt, ngọt cay.
- Múc nước, gà vào lẩu.
- Rắc tỏi và hành phi lên mặt.
- Dọn kèm dĩa bún, rau nhút, bó xôi, bắp chuối, rau muống bào, chén nước mắm nguyên chất, ớt thái khoanh.

Lẩu giấy



Lẩu giấy được gọi là Kaminabe, là loại hình ẩm thực độc đáo của người Nhật. Tương tự như món "lẩu" thông thường, nước dùng và đồ ăn được đựng trong chiếc nồi xinh xắn bằng giấy và được giữ nóng bằng bếp cồn trong suốt bữa ăn.

Nguyên liệu

- 80g cải thảo
- 30g tần ô
- 25g nấm kim châm
- 2 tai nấm đông cô
- 10g nấm cua

- 3 khoanh cà-rốt
- 3 miếng đậu phụ
- 15g boa-rô
- 2 con tôm
- 2 con sò điệp
- 2 con mực
- 4 con nghêu
- 3 miếng chả xoắn
- 3 thìa súp nước chấm ponzu
- Nước lẩu: 500ml nước, 1 thìa cà-phê bột cá Nhật, 1 thìa cà-phê muối, 1 thìa cà-phê tương Nhật, 1 thìa cà-phê rượu sake.

Thực hiện:

- Xếp rau củ và hải sản lên giấy đã tạo cuộn hình phễu thành nồi lẩu đặt sẵn trên bếp.
- Sau đó đun sôi nước lẩu đã hòa tan với gia vị rồi trút lên.
- Dùng nóng với nước chấm ponzu.



Lẩu kim chi



Lẩu có độ chua dịu, hơi ngọt và hơi cay.

Nguyên liệu: (4 phần ăn)

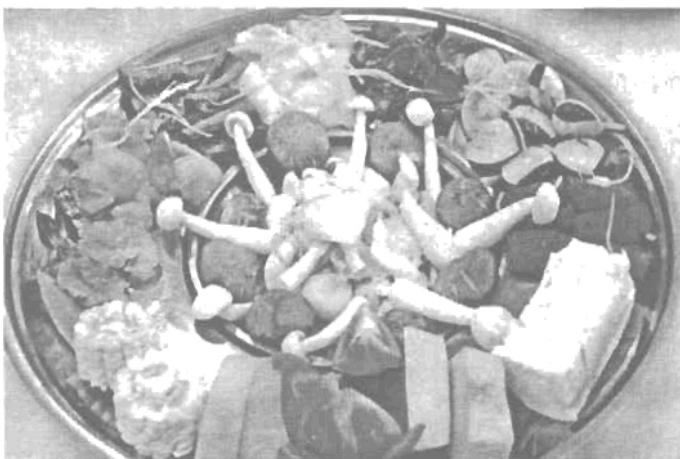
- 500g xương heo để nấu nước dùng
- 1 cây xúc xích heo (cây nhỏ khoảng 80g), cắt xéo
- 200g nghêu, chà rửa sạch vỏ
- 150g hem (một loại thực phẩm của Hàn Quốc), cắt dày 1cm, dài 6cm.
- 150g phi lê thịt gà, luộc chín và xé sợi
- 250g kim chi cải thảo

- 50g cà rốt, cắt khúc xéo
- 50g hành tây, cắt dọc dày khoảng 1cm
- 50g hành bo bo rô, cắt khúc xéo
- 200g bắp cải trắng, tách lá, rửa sạch, cắt miếng vuông
- ½ chén nước kim chi chua
- ½ chén nước kim chi không chua
- ½ miếng đậu hũ trắng, cắt làm tư
- 2 quả ớt sừng đỏ và xanh, cắt khúc xéo
- 5 quả ớt hiểm, băm nhuyễn
- 1 gói mì Hàn Quốc

Thực hiện:

- Rửa sạch xương heo, cho vào nồi luộc sơ.
- Cho xương vừa luộc vào nồi với 2,5 lít nước, đun sôi khoảng 1 giờ để lấy nước dùng. Đun đến khi nước sắc còn lại 1,3 lít là được.
- Đun nóng 1 thìa cà phê dầu ăn, cho tỏi xay, ớt bột, 100g kim chi vào xào sơ, nêm 1 thìa cà phê hạt nêm từ thịt.
- Cho nước dùng vào kim chi, cho thêm nước kim chi chua, nước kim chi không chua, ớt băm nhuyễn vào. Đậy nắp lại, để lửa vừa đun thêm 20 phút nữa, nêm lại gia vị sao cho có vị chua, cay vừa ăn.

Lẩu nấm thập cẩm



Nấm bào ngư chọn loại thân dày, ăn sē giòn và ngọt hơn thân nhỏ, tai nấm nở to.

Nấm rơm chọn loại cùn búp, bóp vào thấy hơi cứng.

Nấm rơm màu đèn ngọt hơn nấm rơm màu trắng ngà.

Nguyên liệu:

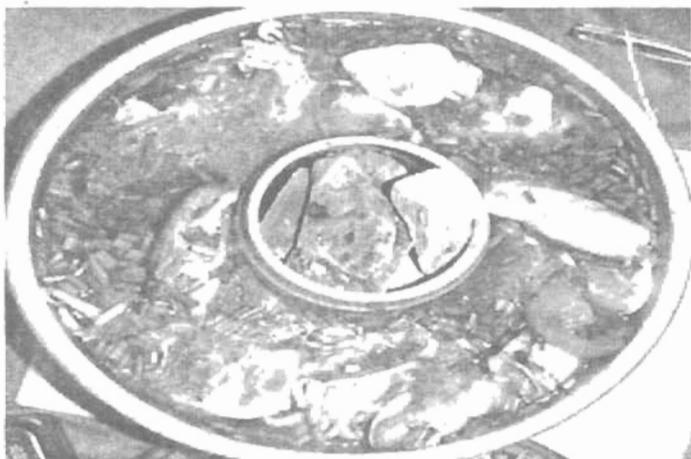
- 8 con nghêu.
- 100g tôm, 100g mực, 100g cá viên.
- 50g nấm đông cô, 50g nấm bạch tuộc.
- 50g nấm bào ngư.

- 50g nấm hồng ngọc.
- 50g nấm rơm.
- 4 cây cải thìa.
- 1 lít nước dùng.
- 2 thìa cà phê hạt nêm.
- 1/2 thìa cà phê dầu vừng.
- 1/2 thìa cà phê rau mùi băm.
- 1/3 thìa cà phê tiêu.

Thực hiện:

- Tôm rửa sạch, bỏ râu. Mực rửa sạch, thái miếng vừa ăn. Nghêu rửa sạch. Cá viên thái đôi hoặc để nguyên tùy thích.
- Nấm rơm thái bỏ gốc, dùng dao cạo nhẹ phần rơm dính vào nấm rồi rửa sạch với nước muối pha loãng.
- Rửa sạch các loại nấm còn lại, vớt ra để ráo. Nấm bào ngư và nấm hồng ngọc thái miếng vừa ăn.
- Cải thìa thái làm đôi theo chiều dọc, rửa sạch dưới vòi nước, vớt ra để ráo.
- Đun sôi nước dùng, nêm hạt nêm, dầu vừng, tiêu và rau mùi băm vào.
- Tiếp đến thả nghêu, tôm, mực và các loại nấm. Tắt bếp.
- Dùng nóng với mì, miến hoặc bún tươi. Dọn kèm bát nước mắm.

Lẩu mực



Lẩu Mực là món ăn thích hợp vào mùa Đông có hương thơm vị ngọt.

Nguyên liệu:

- 1/2kg xương đầu cánh gà.
- 1/2kg mực nang.
- 1 củ hành tây trắng.
- 4 tép sả.
- 6 tép tỏi.
- 200gr nấm rơm búp.

- 100gr bột nǎng.
- 1 nhánh gừng.
- 100gr hành tím.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, nước mắm.

Thực hiện:

- Xương đầu, cánh chặt nhỏ, hầm lấy 1 lít nước dùng.
- Mực lặng xéo, cắt miếng vừa ăn, chà chút muối, rửa sạch, ướp tiêu, bột ngọt.
- Hành tây bóc vỏ, cắt làm 6, xào sơ, gia vị.
- Sả cắt ngắn 6cm, đập giập cho vào nước dùng.
- Nấm gọt sạch, ngâm nước lạnh, bột nǎng 10 phút.
- Xả sạch, xào sơ, nêm gia vị.
- Gừng thái mỏng, xào sơ cho vào nước lèo.
- Nấu sôi nước dùng, cho nấm rơm vào, sả, gừng, hành tây, tỏi băm phi vàng, hành tím bào mỏng phi vàng.
- Nêm vừa ăn.
- Cho nước dùng vào lẩu.
- Dọn kèm đĩa mực, đĩa mì hấp, chén xì dầu, ớt thái khoanh.

Nhiệt tâm mà quáng cùu làm hại mà thôi.

M.G.LIGHTWER

Lẩu ngũ hoa



Lẩu ngũ hoa ăn kèm với các loại hoa tươi rất ngon, vị chua thanh, ít ngán.

Nguyên liệu:

- Nước dùng (nấu từ xương).
- Philê cá lát mỏng.
- Thịt bò thái mỏng.
- Nghêu
- Bông bí, lè bạn, kim châm, so đũa, thiên lý.
- Nước mắm, đường, tương ớt, tương cà, bột me.

Thực hiện:

- Xào sơ sả, hành, ớt, cho tương cà, tương ớt vào đảo qua.
- Cho tất cả vào nồi nước dùng đang sôi, nêm nếm gia vị (nước mắm, đường, me).
- Bắc nồi nước dùng xuống, lược nước để làm nồi lẩu.
- Bắc nồi nước dùng đã nêm gia vị lên bếp.
- Đun sôi, cho nghêu vào.
- Ăn đến đâu thì nhúng philê cá, thịt bò vào đến đó.



Lẩu súng



Khi nào dùng, cho rau, giá vào ăn kèm bún tươi.

Nguyên liệu:

- 300gr cá ngát.
- 50gr me.
- 1 thìa cà phê sả băm.
- 2 thìa súp tương hạt.
- 1/4 quả dứa (thơm).
- 1 quả cà chua.
- 3 quả đậu bắp.
- 1 cây bạc hà.

- 100gr giá.
- 200gr bún.
- Rau ngổ (om), cần tàu, nước mắm, tỏi.

Thực hiện:

- Rửa cá, thái khoanh.
- Rửa giá, đậu bắp, bạc hà, cà chua, dưa, thái miếng vừa ăn.
- Thái nhỏ rau ngổ (om), cần tàu.
- Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, sả băm, cho dưa vào xào, cho tương hạt, nước.
- Tiếp đến, cho me, cá vào, nêm gia vị vừa ăn, nêm rau ngổ (om), cần tàu.



Lẩu tôm còng



Lẩu có hương thơm vị ngọt rất ngon và còn đẹp mắt bởi các loại hoa nữa.

Nguyên liệu:

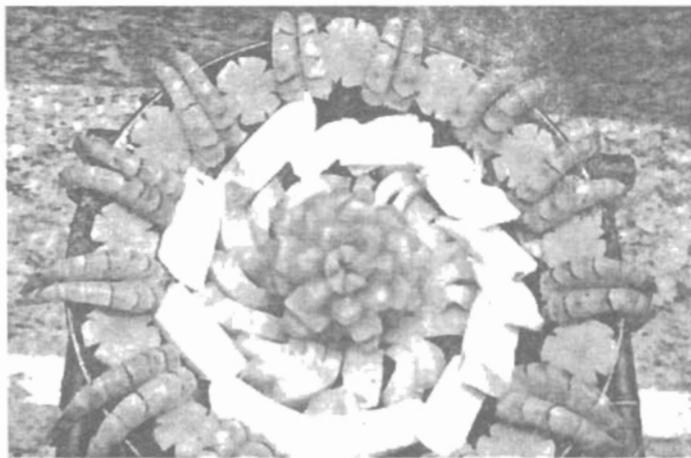
- 1kg tôm còng.
- 300gr hoa kim châm tươi, 500gr hoa thiên lý, 200gr hoa so đũa.
- 1kg xương heo.
- 1 trái thơm chín, 50gr hành tím, 100gr đầu hành lá.
- Ớt cắt khoanh, ngò gai cắt nhỏ.
- Muối, đường, 1 gói bột lẩu Thái .

- 500gr bún tươi.

Thực hiện:

- Xương heo rửa, nấu sôi nước cho vào xoong luộc 1 phút trên lửa lớn, cho ra rổ xả nước nguội.
- Thơm rửa, cắt khoanh dày 2cm.
- Hành tím nướng thơm, bóc vỏ, đập giập.
- Cho vào xoong 2 lít nước nấu sôi, cho xương heo, hành tím đập giập, thơm cắt khoanh vào nấu sôi, bớt lửa.
- Hầm trên lửa nhỏ 1 giờ và hớt bọt thật kỹ, nhắc xuống, lược qua xoong lẩu.
- Tôm càng rửa, cắt bỏ râu, để ráo, nấu sôi nước, ớt cắt khoanh cho tôm vào chần sơ vớt ra rổ để ráo.
- Hoa kim châm rửa, vẩy ráo, tách bỏ nhụy cứng.
- Hoa thiên lý nhặt, rửa, vẩy ráo.
- Hoa so đũa tách bỏ nhụy cứng, rửa, để ráo.
- Khuấy tan bột lẩu trong nước dùng đã cho vào xoong lẩu.
- Cắm điện nấu sôi cho tôm càng vào nấu sôi trên lửa nhỏ 10 phút, cho dầu hành lá, muối, đường, ngò gai, ớt cắt khoanh vào.
- Bày vào đĩa hoa kim châm, hoa thiên lý, hoa so đũa.
- Bún tươi cắt ngắn cho vào đĩa.
- Nấu sôi nước lẩu cho từ từ các loại hoa vào, dùng với bún tươi, nước mắm và ớt cắt khoanh.

Lẩu sống



Lẩu sống là món lẩu mang hương vị thuần túy của người việt.

Nguyên liệu:

- 400gr xương đầu cánh gà hầm lấy 1 lít nước dùng.
- 1 củ hành tây trắng cắt làm 4 xào sơ.
- 200gr thịt nạc mềm thái mỏng.
- 200gr tim heo thái mỏng.
- 100gr hành tím bào mỏng, phi vàng.
- 1 nhánh gừng gọt vỏ, thái lát.
- 6 tép tỏi.
- 200gr cá chẽm lấy nạc.

- 200gr tôm bạc thẻ to.
- 200gr mực ống.
- 200gr gan heo.
- 1/2kg mì tươi.
- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, xì dầu, dầu ăn.

Thực hiện:

- Thịt nạc, tim, gan rửa sạch, thái mỏng, ướp tiêu, bột ngọt.
- Cá bỏ da, xương, thái vừa ăn, ướp gia vị.
- Tôm bóc vỏ, rút chỉ đen chừa đuôi, chà chút muối rửa sạch, ướp gia vị.
- Mì ngâm nước lạnh 5 phút, đem hấp mì cho chín mềm.
- Cho 4 muỗng súp dầu phi, 1 muỗng súp tỏi, gia vị, xốc đều cho vào mì.
- Tỏi băm nhuyễn phi vàng.
- Mực lạng xéo, cắt miếng vừa ăn, chà chút muối, rửa sạch.
- Nấu sôi nước dùng, cho hành tây, gừng, tỏi, hành tím phi rắc lên mặt.
- Nêm gia vị vừa ăn.
- Xếp các thứ: Thịt, tôm, cá, tim, mực ống, gan, đĩa mì hấp, chén xì dầu, ớt thái khoanh.

Dừng để đến ngày mai những gì anh có thể làm hôm nay.

LORD CHESTERFELD

Lẩu uyên ương



Lẩu được gọi là lẩu uyên ương bởi có tới 2 nồi nước dùng trên một cái lẩu . Bạn có thể hình dung nồi lẩu tròn với 2 ngăn được chia đều thành hình thái cực . Một bên là nồi nước dùng đỏ và một bên là nồi nước dùng trong . Đây là một trong những loại lẩu nổi tiếng của Tứ Xuyên , Trung Quốc .

Nguyên liệu:

- 2 con tôm càng (khoảng 200g)
- 100g chả cá thát lát
- 1 con mực ống (khoảng 150g)

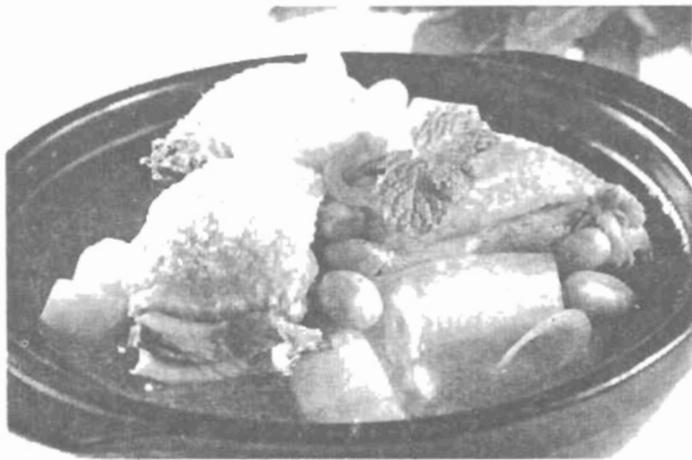
- 200g nghêu
- 500g bún tươi
- Bông cải trắng, bông cải xanh, mỗi thứ 100g
- 100g nấm bào ngư
- 100g nấm đông cô
- 1 kg xương ống
- Bột nêm, tiêu, nước mắm, ớt tươi

Thực hiện:

- Làm sạch tôm càng, mực ống, nghêu, bày ra đĩa.
- Quết nhuyễn chả cá thát lát với bột nêm, tiêu vo viên sấp ra đĩa.
- Rửa sạch bông cải, các loại nấm, cho vào rổ để riêng
- Rửa sạch xương, cho vào nồi hầm lấy nước lẩu.



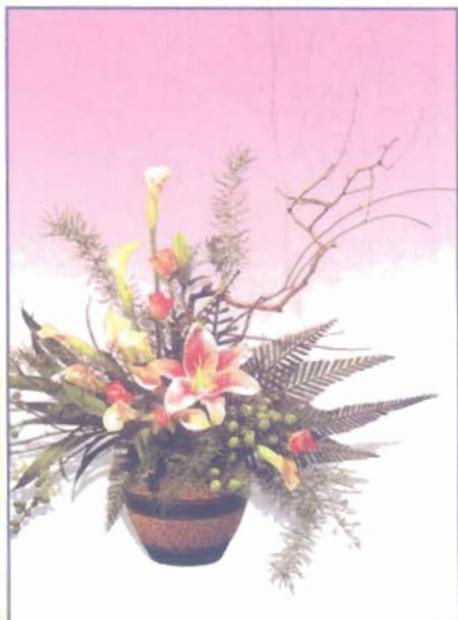
Lẩu vịt

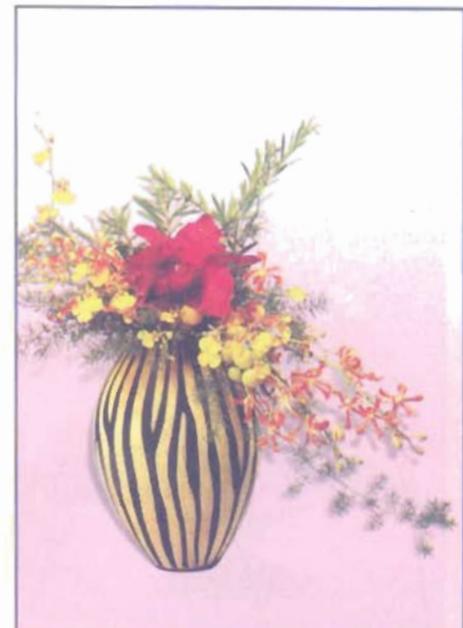


Món lẩu dễ làm mà ngon.

Nguyên liệu:

- 1 con vịt cổ lùn, rượu, gừng.
- 1/2kg khoai môn tàu.
- 100gr nấm rơm búp, 6 tép tỏi.
- 2 muỗng súp bột năng.
- 1 củ cà rốt.
- 1 củ hành tây trắng.
- 100gr hành tím.
- 2 trái dừa xiêm, dầu ăn, rượu thơm.





- Tiêu, muối, đường, bột ngọt.

Thực hiện:

- Vịt: Chà rượu, gừng, làm sạch, chặt miếng vừa ăn để ráo.
- Ướp tiêu, muối, bột ngọt, tỏi băm, 2 muỗng súp rượu thơm.
- Để vịt thấm 15 phút.
- Khoai, cà rốt gọt vỏ, cắt vừa ăn, chiên sơ.
- Nấm gọt sạch, rãnh nước lạnh, bột năng.
- 10 phút xả sạch, xào sơ, gia vị.
- Chảo nóng cho 2 muỗng súp dầu, 1 muỗng súp tỏi băm phi vàng, cho vịt vào xào thật thấm.
- Đổ nước dừa xiêm, nước lạnh ngập mặt, hầm cho vịt gần mềm.
- Thêm hành tím, khoai, nấm, cà rốt hầm cho tất cả mềm, gia vị vừa ăn, cho hành tây vào.
- Nhắc xuống.
- Cho tất cả vào lẩu, rắc hành tím bào mỏng, phi vàng lên mặt.
- Dọn kèm đĩa bún, rau giá, bắp chuối, chén chao tán nhuyễn, ớt sa tế.



Cắm hoa nghệ thuật

Tận dụng giấy bó hoa cũ để cắm bó hoa mới

Hẳn là bạn có đôi lần tiếc rẻ khi bỏ đi phần giấy bó hoa cũ. Vậy hãy tự tin dùng chúng để tự cắm một bó hoa mới thật đẹp nhé!

Bạn cần chuẩn bị những nguyên vật liệu như sau:

- Giấy bó hoa cũ
- Xốp cắm hoa mới
- 30 – 40 bông hồng loại nhỏ
- 3 cành lá ngâu to có thể tách thành 20 nhánh nhỏ
- 3 cành salem trắng có thể tách thành 10 nhánh nhỏ.

Thực hiện:

Bước 1: Xử lý xốp cắm hoa

- Buộc hoặc cắm cố định xốp cắm hoa vào phần giấy bó hoa cũ
- Đổ nước thấm đều xốp cắm hoa.

Bước 2: Cắm lá ngâu, chọn phần lá già xanh thẫm

- Tách lá ngâu thành những nhánh nhỏ dài chừng 20cm,

Hắn là bạn có đôi lần tiếc rẻ khi bỏ đi phần giấy bó hoa cũ. Vậy hãy tự tin dùng chúng để tự cắm một bó hoa mới thật đẹp nhé!

Bạn cần chuẩn bị những nguyên vật liệu như sau:

- Giấy bó hoa cũ
- Xốp cắm hoa mới
- 30 – 40 bông hồng loại nhỏ
- 3 cành lá ngâu to có thể tách thành 20 nhánh nhỏ
- 3 cành salem trắng có thể tách thành 10 nhánh nhỏ.

Thực hiện:

Bước 1: Xử lý xốp cắm hoa

- Buộc hoặc cắm cố định xốp cắm hoa vào phần giấy bó hoa cũ
- Đổ nước thấm đều xốp cắm hoa.

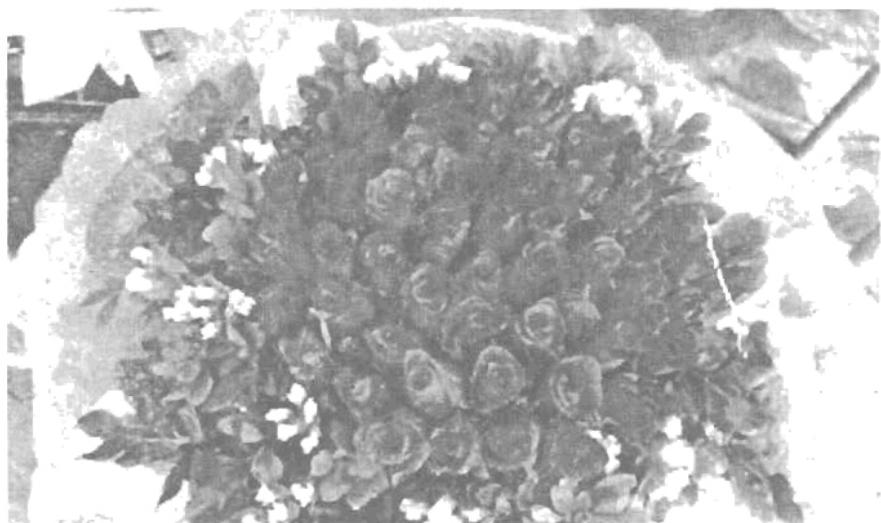
Bước 2: Cắm lá ngâu, chọn phần lá già xanh thắm

- Tách lá ngâu thành những nhánh nhỏ dài chừng 20cm, nếu nhánh nào ngắn quá thì bạn buộc thêm que tre cho dài đủ và cắm phần que tre vào xốp để ngon lá vươn ra có độ dài đều nhau.

- Cắm khoảng 10 nhánh lá ngâu vòng tròn xung quanh miếng xốp để chúng xòe đều theo giấy bó hoa

Bước 3: Cắm hoa hồng

- Cắm hoa hồng từ tâm điểm xốp cắm hoa ra phía ngoài, đầu tiên là cắm một bông, tiếp theo là 5 bông vòng



quanh, tạo thành một hình tròn hoa hồng.

- Cắt tiếp 2 vòng hoa hồng xung quanh hình tròn hoa vừa tạo, độ cao của bông hoa chừng 17cm, cắt sâu 3cm.

- Nếu thấy bó hoa còn nhỏ, bạn có thể cắt tiếp một hoặc nhiều vòng nữa ngoài cùng tùy theo độ rộng của giấy bó hoa.

Bước 4:

Cắt thêm lá ngô, chọn phần lá non xanh nhạt hơn lớp lá cắt ban đầu bằng cách cắt xen thêm khoảng 10 nhánh lá ngô non ngắn chừng 15cm vào phía dưới sát lớp hoa hồng

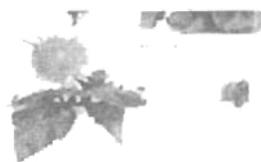
Chú ý cắt xen kẽ lá ngô tự nhiên với hoa hồng sao

Cắm hoa theo chủ đề ánh dương

Kiểu 1: Vươn mình

Bước 1: Cắt lá hướng dương, cắm ngắn ở góc trái. Cắm bó thủy trúc sau hoa. 2 cành hồng cắm ôm so le theo bó thủy trúc.

Bước 2: Cành hồng kế tiếp cắm ngắn sát góc phải hoa hướng dương. 2 cành còn lại cắm dài, so le ở góc phải bình.



Vươn mình

Kiểu 2: Soi lối

Bước 1: Cắt ngắn lá đinh lăng, thủy trúc và hướng dương, cắm che miệng chậu. Lấy 2 cành hồng cắt ngắn, cắm ngay giữa, sát miệng chậu.

Bước 2: Cắm hướng dương ở giữa chậu, hướng cao lên. Cắm nụ hướng dương chen lá.



Soi lối

Kiểu 3: Sáng ngày

Bước 1: Bó thân thủy trúc, cắm

ngang miệng bình. Lấy 3 cành hồng
cắm dài ngắn ngay miệng chậu.

Bước 2: Cắm 2 cành hồng ngắn ngay
phía sau lưng hoa hướng dương.

Kiểu 4: Kiên định

2 cành hướng dương, 2 cành hồng, 2
cành thân hướng dương.

Bước 1: Cắm hai hoa hướng dương
thấp sát miệng bình, lá cắm ngả
xuống thân bình.

Bước 2: Xen 2 cành hồng phía sau hoa
hướng dương, tựa vào 2 thân hướng
dương.



Sáng ngờ



Kiên định



Vượt khó

CHÂM NGÔN TÌNH YÊU

Những câu châm ngôn tình yêu vẫn sẽ tuyệt vời và sống mãi trong lòng những ai muốn yêu và được yêu.

_ Tình yêu là sự nghi ngờ tốt nhất trong cuộc sống.

Pablo Picasso)

_ Trái tim biết yêu thương luôn luôn tươi trẻ. (Vô danh)

_ Khi bạn tìm được một tình bạn thật sự, bạn sẽ tìm được một tình yêu đích thực. (Vô danh)

_ Điều tốt đẹp nhất của hai tâm hồn là cảm nhận được sự gắn kết trong những kỷ niệm bình lặng không thể nói nên lời. (George Eliot)

_ Không bao giờ quá muộn để yêu (Sandy Wilson)

_ Đừng yêu tôi vào ngày lễ Tình Nhân nếu như bạn không yêu tôi cả năm, và đừng nói yêu tôi trừ phi bạn tin vào những gì tôi nghe. (Vô danh)

_ Yêu chính mình là khởi đầu cho một mối tình lãng mạn lâu dài. (Oscar Wilde)

_ Tình yêu không chịu được sự lanh đạm, thờ ơ. Nó cần được chăm sóc. Giống như một ngọn đèn, nó cần được cung cấp dầu từ trái tim của người khác, nếu không ngọn lửa của nó chỉ cháy lập loè. (Henry Ward Beecher)



Vui nội trợ

câu hỏi đó em hỏi anh cách
đây 10 năm rồi. Mà bây giờ
khẩu vị của anh cũng đã
khác rồi em à!

* Chồng xem chương trình
trượt băng nghệ thuật trên
tivi, bỗng buột miệng khen:
- Chà, cô vận động viên này
trè lâu thật!

Vợ bức mình:
- Thị thịt để trên đá lạnh bao
giờ chẳng tươi lâu hơn!!!

*Trong bữa ăn, người
chồng nhìn mâm cơm rồi hỏi
vợ: "Em yêu, hình như đã có
lần em hỏi về các món ăn
anh ưa thích thì phải?"
- Tất nhiên là em đã hỏi rồi.
Nhưng có chuyện gì vậy anh?
- Chẳng có gì cả. Nhưng

*Nói tóm lại – nhà báo
phỏng vấn một tỷ phú – Sự
thành công cùng tiền bạc
mang lại cho ông điều gì
mẫn nguyện nhất?
- Đó chính là việc vợ tôi
không vào bếp nữa.

*Một cặp vợ chồng người
Mỹ du lịch đến Israel. Một
người Ảrập đến gần họ rao
bán vài món quà lưu niệm.
Anh ta ngắm nghía hai vị
khách và hỏi họ từ đâu đến.
Khách trả lời: "Chúng tôi từ

Mỹ sang đây". Anh Ảrập nhìn người vợ một lúc rồi nói: "Cô ấy tóc đen, da ngăm, nhất định không phải là người Mỹ!". Quay sang anh chồng anh ta nói tiếp: "Tôi sẽ đổi 100 con lạc đà để lấy vợ anh nếu anh đồng ý!"

Anh chồng suy nghĩ rất lâu rồi mới trả lời: "Tôi không bán vợ!"

Trên đường về, người vợ trách chồng: "Tại sao anh không trả lời thật nhanh với anh ta mà phải suy nghĩ lâu thế?". Anh chồng đáp: "Lúc đó anh đang tính xem làm thế nào để mang 100 con lạc đà về Mỹ...".

Nhiều bà nội trợ có cách học tiếng Anh độc đáo: nhìn vào vật gì thì liên tưởng đến

chữ có cách phát âm tương tự.

Dưới đây là một ví dụ về cách họ học đọc các ngày trong tuần:

Nhìn vào cái mâm thì nói "Mâm đây": thứ hai (Monday).

Nhìn vào hũ tiêu và nói "Tiêu đây": thứ ba (Tuesday).

Nhìn vào cái chổi và nói "Quét đây": thứ tư (Wednesday).

Nhìn vào cái thớt nói "Thớt đây": thứ năm (Thursday).

Nhìn vào con dao, nói "Phay đây": thứ sáu (Friday).

Nhìn vào hũ rượu rắn của chồng và nói "Xà tửu đây": thứ bảy (Saturday).

Chuyện vui xã hội

Con gì

Hai người quen nhau trong quán rượu. Người này hỏi người kia:

- Anh tuổi con gì?
- Trong mười hai con giáp, anh muốn gọi tôi là con gì cũng được.

Người này ngạc nhiên:

- Tôi không hiểu ý anh muốn nói gì. Tại sao lại gọi con gì cũng được?
- Này nhé, ở nhà thì cha mẹ bảo tôi là con chuột, luôn luôn rúc trong xó bếp. Còn anh chị tôi thì bảo tôi ngu như trâu. Còn mấy đứa con tôi thì lại bảo tôi dũng như cọp, cứ gầm gừ hoài. Nhưng bà vợ tôi quả quyết tôi là con mèo, chuyên ăn vụng thô. Chưa hết đâu, lúc tiệc tùng bạn nhậu lại bảo tôi uống như rồng hút nước, bao nhiêu cũng không thấm. Ấy, uống vậy cũng có lúc xỉn chứ. Lúc xỉn thì mọi người gọi tôi là con rắn, lạng qua lạng lại. Tôi thấy tôi cũng thành nhiều loại con. Mà chưa hết, lúc mà có lộn xộn, bị ai rượt là tôi chạy biến như ngựa, khó ai đuổi kịp đó. Còn trong sở làm, anh biết không, mấy bà mấy cô cho rằng tôi là con dê xồm, cứ theo tần tỉnh họ hoài. Vậy nhưng họ không cô lập tôi, vì họ cần đến văn nghệ là người ta đẩy tôi ra làm tiết mục đại diện cho đơn vị, vì họ bảo tôi làm trò khỉ hay lăm! Nhưng cũng hơi buồn vì cá tính tôi không được dung cảm

mấy, vì hễ có gì gian nan nguy hiểm thì người ta lại bảo tôi là con gà, vì nó nuốt dây thun nhiều quá. Ôi tôi thì đủ thứ, còn hai con giáp cuối nữa, tôi cũng đâu có thua kém đâu. Tôi ăn thì người ta bảo tôi ăn như heo, mà đi nhậu thì toàn nhậu ké chứ không bao giờ chịu chịu chia tiền mà trang trải chung với nhau. Thiệt là khổ vì mang thân phận của đủ mười hai con giáp đâu có hân diện gì nhiều, phải không anh bạn?

Về mau

Hai người bạn lâu ngày mới gặp nhau, ngồi tâm sự đủ thứ chuyện. Một lúc sau, họ đổi đề tài:

- Anh có tin về sự tương ứng của đàn bà như thế nào không?
- Tôi không hiểu anh muốn nói gì!

Anh chàng kia nói:

- Để tôi nói anh nghe. Năm ngoái, vợ tôi có bầu, tôi đưa đi xem phim "Hai đứa trẻ lạc loài." Rồi anh biết không, sau đó vợ tôi sinh đôi.

- Nhưng biết đâu đó lại chẳng là trường hợp ngẫu nhiên?

Người nọ nói tiếp:

- Lại còn chuyện này nữa, vợ thằng em tôi cũng vừa sinh ba, vì trong lúc có thai, cứ mải mê xem quyển "Ba chàng ngự lâm pháo thủ". Đến đây, người kia bán tin bán nghi, vội vàng bỏ chạy.

Anh nọ mới nêu lại:

- Anh chạy đi đâu vội thế, ngồi đây nói chuyện vui thêm lát nữa.

Người nọ ngoái lại nói vội:

- Tôi phải về mau, vì ở nhà vợ tôi đang coi truyện "Ali Baba và



Mẹo vặt nội trợ

1. Nấu cháo: Muốn cháo không bị trào ra ngoài nồi khi sôi, cho vào cháo một ít dầu ăn, mùi vị càng thơm ngon hơn.

2. Nấu cơm: Nên đun sôi nước trước khi cho gạo vào vì trong nước máy có chất làm cho hao tổn vitamin B1 trong gạo.

3. Luộc mì sợi: Không nên để nước sôi sùng sục mới cho mì vào vì như vậy

mì chín không đều. Nên cho mì vào lúc nước bắt đầu nổi bọt lăn tăn, đảo qua vài lần, dậy vung cho tới khi sôi rồi đổ thêm ít nước lạnh, sau khi nước sôi lại thì nhắc xuống.

4. Xào thịt, cá: Nên dùng dầu thực vật, vì trong dầu có chất khử mùi tanh, còn xào rau thì nên dùng mỡ heo, rau xào sẽ thơm, ngon và đẹp mắt hơn.

5. Nêm muối: Nếu là các loại củ thì nên nêm muối sớm hơn để muối thẩm vào, còn nếu là rau thì nêm trước khi nhắc xuống để

giữ được các chất dinh dưỡng và rau không bị nhũn.

6. Nêm xì dầu: Nếu nêm sảm, món xào sẽ có vị chua vì lượng đường trong xì dầu bị phân giải khi gấp nhiệt độ cao, nên nêm xì dầu trước khi nhắc xuống.

7. Nêm bột ngọt hợp lý: Sau khi đã múc đồ ăn ra tô hoặc đĩa (còn nóng) thì mới nêm bột ngọt, nêm sảm sẽ gây ra chất độc hại cho sức khoẻ. Không nên cho trực tiếp bột ngọt vào thức ăn mà nên hoà tan vào một ít nước xào hoặc nước canh rồi mới trộn chung vào.

8. Cách nêm các gia vị: Theo nguyên tắc loại nào lâu thấm thì nêm trước. Ví dụ như phải nêm muối và

đường thì đường nêm trước rồi mới tới muối, sau đó là giấm, xì dầu, nước mắm, cuối cùng là bột ngọt. Các gia vị có mùi hương đặc trưng như xì dầu, nước mắm thời gian nấu càng ngán càng tốt.

9. Dùng nước khi chiên, xào: Khi xào thịt, phải đảo nhanh tay và chế thêm chút nước, thịt sẽ mềm và ngon hơn. Còn khi chiên có thể pha nước vào dầu theo cách: đun sôi 3 phần nước rồi đổ một phần dầu từ từ vào, chờ khi dầu đã nổi hoàn toàn trên mặt nước thì bỏ đổ cần chiên vào.

10. Cách chưng, hấp cá: Đập một quả trứng và thoa đều lên cá, cá sẽ hấp thụ các chất trong

trứng và thức ăn trở nên ngon, bổ hơn.

11. Xử lý chanh héo: Nếu trái chanh để lâu ngày mới dùng đến, chắc hẳn chúng sẽ cứng và khó vắt nước. Đừng lo: hãy ngâm chanh vào nước ấm khoảng 5-10 phút, khi bóc ra vắt nước sẽ dễ dàng hơn nhiều.

12. Hành: Nếu bạn không muốn... khóc khi giã hành củ, hãy bổ đôi củ hành, ngâm vào nước chừng 15 phút trước khi giã. Để bảo quản hành được lâu, ta nên bọc từng nắm nhỏ trong giấy báo, cất ở nơi nhiệt độ mát hoặc trong ngăn giữ lạnh của tủ lạnh, hành sẽ tươi được rất lâu mà không bị héo hoặc bị nhũn.

13. Khoai tây: Để luộc,

nướng hoặc ninh khoai tây nhanh chín, nên ướp muối trước khoảng 15 phút.

Dùng vỏ khoai tây đã luộc chín để chà kính, sẽ trả lại cho bề mặt kính độ sáng bóng. Không để khoai tây gần hành. Khoai tây sẽ rất nhanh hỏng nếu để gần hành.

14. Cà chua: Ngâm cà chua trong nước ấm 5-10 phút sẽ giúp ta bóc vỏ dễ dàng. Những trái cà chua quá chín, nếu cho vào nước lạnh có pha một nhúm muối, qua một đêm chúng sẽ cứng lại và trông có vẻ tươi mới.

15. Để trái cây chín nhanh: Hãy gói trái cây vào giấy báo, đặt nơi khô ráo.

MỤC LỤC

- Lẩu mắm	2
- Lẩu diêu hổng khoai cao	4
- Lẩu bông bí	6
- Lẩu cá ba sa	8
- Lẩu cá b López nấu xoài	10
- Lẩu cá chình	12
- Lẩu cá chẽm	14
- Lẩu cua	16
- Lẩu cua ba miền	18
_ Lẩu cua tia tô	20
- Lẩu dê	22
- Lẩu đầu cá hồi	24
_ Lẩu gà	26
- Lẩu gà Thái Lan	28
- Lẩu giấy	30
- Lẩu kim chi	32
- Lẩu nấm thập cẩm	34
- Lẩu mực	36
- Lẩu ngũ hoa	38
- Lẩu súng	40
-Lẩu tôm càng	42
- Lẩu sống	44
-Lẩu uyên ương	46
- Lẩu vịt	48
- Cẩm hoa nghệ thuật	50
- Vui nội trợ	56
- Mẹo vặt nội trợ	58
	63

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
Số 248 Trần Phú- P. Ba Đình - Tp. Thanh Hóa
ĐT: (037)3722347 - 3852281 - 3853548
Fax(037)3853548
Email:nxbthanhhoa@yahoo.com

**SỔ TAY NỘI TRỢ
CÁC MÓN LẨU**
NGỌC BÍCH

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NGUYỄN HỮU CHÚC

Chịu trách nhiệm nội dung:
NGUYỄN HỮU NGÔN

Biên tập : LÊ THỦY
Trình bày : KIM THƯ
Sửa bàn in : VŨ HÙNG
Bìa : MINH DIỄN

in 5.000 cuốn khổ 14,5 X 20,5 cm, tại Công ty in Song
Nguyên. Số ĐKKHXB: 269-2011/CXB/53-22/ThaH, ngày
16 tháng 3 năm 2011. QĐ xuất bản số 510/QĐ -ThaH, ngày
31 tháng 12 năm 2011. In xong và nộp lưu chiểu quý I năm
2012



Lẩu uyên ương



Lẩu vịt

SỔ TAY NỘI TRỢ

Tờ báo cho mọi gia đình

KỲ TỐI
PHÁT HÀNH
15/4/2012



SỔ TAY NỘI TRỢ

NGỌC BÍCH

CÁC MÓN CƠM



Giá: 9.800đ